

Miljoner svenskar med IBS kan bli hjälpta med nytt digitalt vårdverktyg

Omkring en och en halv miljon svenskar lider av den kroniska mag- och tarmsjukdomen IBS, Irritable Bowel Syndrome. Det är en stor utmaning för den hårt belastade vården att kunna hjälpa alla som söker vård. Med ett nytt vårdalternativ, det digitala utbildningsprogrammet Tummy Lab, ska fler IBS-patienter kunna få hjälp samtidigt som vården avlastas.

– IBS är en folksjukdom utan botemedel som innebär svåra fysiska besvär och nedsatt livskvalitet för många. Ett sätt som vården idag kan hjälpa IBS-patienter är att ge rådgivning kring kost och livsstil. Det digitala utbildningsprogrammet Tummy Lab är ett verktyg för läkarna att kunna ge fler välbeprövad egenvård för IBS utan att belasta vården ytterligare, säger Anders Elfving, vd för Tummy Lab.

Mag- och tarmproblem orsakade av IBS drabbar 15 till 20 procent av befolkningen och är ett av de vanligaste skälen till att uppsöka läkare inom primärvården. Många återkommer även efter diagnos då besvär och oro kvarstår. Det tar tid, kostar pengar och skapar frustration för både läkare och patient.

Digitalt vårdalternativ kan hjälpa fler

Ett av de bättre hjälpmedel som vården kan erbjuda är en fysisk IBS-skola, som innehåller föreläsningar om kost och livsstil. Att få kunskap om sin sjukdom och påverkande faktorer ger goda effekter stärks av kliniska studier. Men tillgängligheten på IBS-skolorna är dessvärre begränsad i landet. De är dessutom kostsamma och tidskrävande. För att göra kunskapen tillgänglig för alla har Tummy Lab skapat ett digitalt vårdprogram baserat på IBS-skolan, framtaget i samarbete med framstående kliniker och forskare.

Det digitala vårdprogrammet remitteras av patientens ansvarige läkare och genomförs i hemmet under sex veckor via en app. Programmet innehåller både utbildning och en digital dagbok där patienten loggar exempelvis kost, besvär och sömn. Genom artificiell intelligens sker ett automatisk sökande efter samband mellan symtom och leverne.

– Digitala vårdverktyg är en viktig del av framtidens vård och för att fortsätta utveckla samhället. Fler kan få hjälp på ett tryggt och säkert sätt oavsett vart i landet man bor. En effekt kan också bli att antalet vårdbesök minskas, vilket sänker vårdkostnaderna, säger Anders Elfving.

För mer information, vänligen kontakta:

Anders Elfving, vd för Tummy Lab AB,
073-724 78 21, anders.elfving@tummylab.com

Fakta: Om IBS

IBS, Irritable Bowel Syndrome, eller så kallad "känslig tarm", är en störning i mag-tarmkanalens funktion som främst ger buksmärtor, förstoppning, diarré och gasbesvär. Men även andra nära relaterade besvär som trötthet och depression är vanliga, med nedsatt livskvalitet som följd. IBS har blivit en folksjukdom som idag drabbar omkring 15–20 procent av den svenska befolkningen, enligt mag- och tarmförbundet.

IBS kan inte diagnostiseras genom laboratorieprover, utan kräver noggrann genomgång av symptom samt att utesluta andra sjukdomar som orsak till besvären. Orsaken till IBS är ännu inte känd och det finns inte någon medicin som botar. Men kliniska studier visar tydliga kopplingar mellan kost och livsstil, varför den behandling som vården erbjuder är fokuserad på dessa områden.

Källa: Mag- och tarmförbundet och 1177 Vårdguiden

Fakta: Så fungerar [Tummy Lab](#)

- Tummy Lab är ett digitalt vårdprogram, [framtaget i samarbete med framstående kliniker och forskare inom mag- och tarmområdet](#).
- Det digitala vårdprogrammet är baserat på de fysiska IBS-skolor som vården idag har som främsta behandling. Innehållet är specifikt framtaget tillsammans med forskare och kliniker med mångårig erfarenhet från fysiska IBS-skolor, både inom den privata vården samt på Gastroenheten på Sahlgrenska Universitetssjukhuset.
- En patient kan gå utbildningsprogrammet från Tummy Lab först efter remiss från sin ansvarig läkare.
- Programmet genomförs i hemmet under sex veckor och är därför flexibelt för patienten. Genom filmer, animationer och bilder får patienten löpande utbildning och dagliga uppgifter från experter. Alla ämnesområden som idag är kända att påverka välmåendet hos IBS-patienter tas upp och behandlas i programmet, till exempel kost, sömn och stress.
- Patienten får också tillgång till en digital dagbok där kost och livsstil loggas. Efter programmet finns all data samlad i en klinisk rapport som kan användas för läkare i vidare bedömningar om behandling.

Tips: Fem faktorer som kan minska besvär från IBS

1. Kunskap: Skaffa kunskap om IBS, förstå vad diagnosen innebär och hur man kan leva för att minska besvären.
2. Kosten: Undvik livsmedel som man märker utlöser besvär. En matdagbok kan hjälpa.
3. Stress: Försök minska på stress och oro, som i sig kan förvärra symtom.
4. Motion: Motion ökar det generella välbefinnandet, och upplevs av många ge god effekt.
5. Receptfria läkemedel: En del receptfria läkemedel kan lindra besvär som förstoppning eller diarré.

Uppsök alltid läkare för utredning om du har bestående magbesvär eller om du misstänker att du har IBS.

Källa: 1177 Vårdguiden