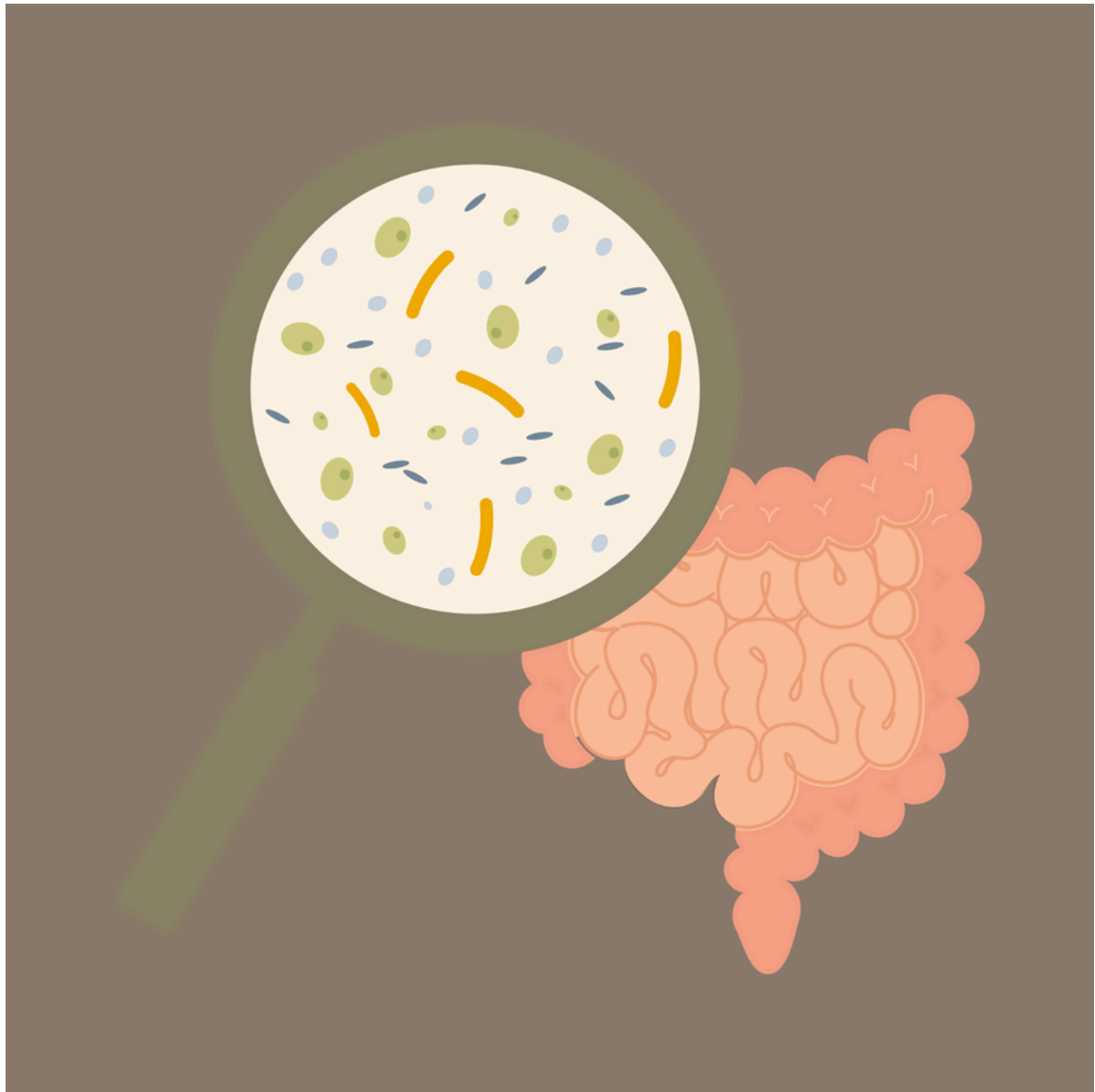
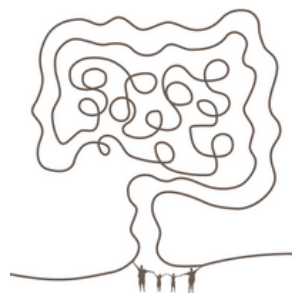




14 dages IBS hjemmescreening

GUIDE



GutCollab



OVERSIGT

Vigtigt! Før du går i gang

Rome IV diagnosekriterier

Bristol Stool Chart

Sådan gør du

Logskemaer

Sådan analyserer du dine svar

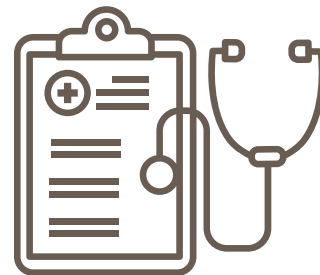
Videre tiltag

VIGTIGT!

FØR DU GÅR I GANG

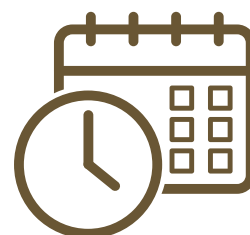
Kontakt din læge

Hvis du ikke allerede er blevet undersøgt af din læge skal du gøre det først. Dette er vigtigt for at udelukke andre tarmlidelser og sygdomme, som eventuelt kan give de samme symptomer som irritabel tyktarm!



Planlæg tidspunkt for udførelse

Vi anbefaler at du finder en periode uden arrangementer og højtider, hvor du har mulighed for at lave størstedelen af maden selv og kan registrere dine symptomer hver dag



Download/print dokumenter

Download og print gerne hele denne guide, eller print logbogsskema, noter og Bristol stool skema. Hæng det eventuelt på dit køleskab, så du husker at udfylde skemaet hver dag.



OBS: Screeningen kan kun indikere IBS og ikke diagnosticere. Screeningen kan IKKE stå i stedet for lægefaglig rådgivning

Rome IV diagnosekriterier

De officielle internationale diagnosekriterier for IBS blev udviklet i 1989 under navnet "Rome criteria" og er sidenhen blevet opdateret løbende.

Den nyeste version "Rome IV criteria" stammer fra 2016 og er gældende i hele verden. Det er disse diagnosekriterier IBS hjemmetesten er baseret på.

Du kan læse mere om kriterierne hos The Rome Foundation

<https://theromefoundation.org/rome-iv/rome-iv-faqs/>

Rom IV-kriterierne for colon irritabile:

Symptomer i min. 6 måneder.

Kroniske eller recidiverende abdominalsmerter mindst 1 dag om ugen de sidste 3 måneder, som ikke kan forklares ud fra strukturelle eller biokemiske abnormaliteter, ledsaget af mindst to af følgende:

- Relateret til defækation
- Smerterne relateret til ændringer i afføringens hyppighed
- Smerterne relateret til ændringer i afføringens form/konsistens.

Skemaet ovenover dækker kriterierne for ukategoriseret irritabel tyktarm.

Det er dog muligt at identificere 3 forskellige IBS-undertyper, som hver især har forskellige behandlingsmuligheder.

Det er både de generelle IBS symptomer samt eventuel undertype du tester dig selv for i den 14 dages hjemmescreening.

Læs mere om de tre forskellige undertyper på næste side.

For at identificere din undertype skal du bruge afføringsillustrationen "Bristol Stool Chart" på side 5.

IBS undertyper

IBS-C (forstoppelsesdomineret)

Ved IBS-C ses der tilbagevendende mavesmerter relateret til fordøjelsen samt forstoppelse/hård mave med hård afføringstype (type 1 eller 2) mindst 25% af tiden.

Andre symptomer der kan være til stede ved IBS-C er:

- Oppustethed
- Udspilethed
- Luft i maven
- Følelsen ikke at være ordentligt tømt efter toiletbesøg

IBS-D (diarrédomineret)

Ved IBS-D ses der hyppig løs mav/diarré. Minimum 25% af tiden skal afføringen være løs (type 6 eller 7). Samtidig skal forekomsten af forstoppelse/hård mave (afføringstype 1 og 2) højst være til stede 25% af tiden.

Andre symptomer der kan være til stede ved IBS-D er:

- Øjeblikkelig toilettrang
- Slim i afføringen
- Hyppig afføring og evt. Kramper

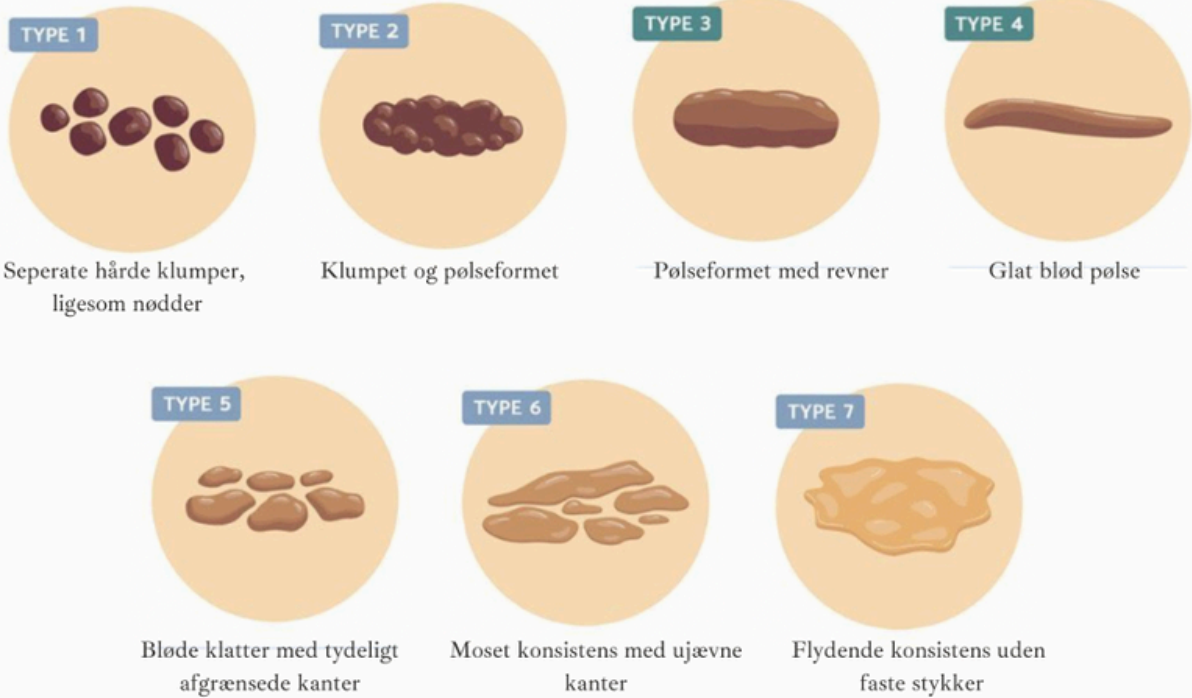
IBS-M (blandet)

Ved IBS-M ses der en blanding af både forstoppelse og diarré. Disse afføringsændringer skal være til stede minimum 50 % af tiden.

Andre symptomer der kan være til stede ved IBS-M er:

- Kramper
- Oppustethed

Bristol Stool Chart



Gem og brug dette skema til din daglige logbogsføring.

Find den afføringsstype der ligner din afføring mest, og notér den i skemaet, hver gang du har været på toilettet.

Inddeling af afførings typer:

Type 1-2: Forstoppelse

Type 3-4: Normal afføring

Type 5-7: Diarré

SÅDAN GØR DU



Sørg for at notere alle toiletbesøg og symptomer hver dag. Noter også symptomer selvom du ikke er på toilettet. Hvis du misser en dag, så tilføj blot en ekstra dag i den anden ende.

Eksempler på symptomer:

- Mavesmerter
- Kvalme
- Oppustethed
- Udspilet mave
- Luft i maven
- Pludselig toiletrang



Når du er færdig med de 14 dage kan du analysere dine resultater ved hjælp af vores guide på side 10. Her får du også råd til videre tiltag.

LOGSKEMA DAG 1-7

Dag	Symptomer/gener (smerter, oppustethed mm.)	Afføringsstype
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

LOGSKEMA DAG 8-14

Dag	Symptomer/gener (smerter, oppustethed mm.)	Afføringsstype
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		

[illegible]

Sådan analyserer du dine svar

Over 4 afføringer med afføringstype type 1-2 og under 4 afføringer med type 5-7

Samt mindst 1 dag om ugen med mavesmerter og fordøjelsesrelaterede gener (oppustethed, luft i maven mm)

Dit svar kan indikere IBS-C (forstoppelsesdomineret IBS)

Over 4 afføringer med afføringstype type 5-7

og under 4 afføringer med afføringstype 1-2

Samt mindst 1 dag om ugen med mavesmerter og fordøjelsesrelaterede gener (oppustethed, luft i maven mm)

Dit svar kan indikere IBS-D (diarrédomineret IBS)

Over i i alt 7 afføringer vekslende mellem afføringstype type 1-2 og 5-7

Samt mindst 1 dag om ugen med mavesmerter og fordøjelsesrelaterede gener (oppustethed, luft i maven mm)

Dit svar kan indikere IBS-M (Kombineret form for IBS)

Videre tiltag

Hvis dit svar indikerer IBS:

Hvis dit svar indikerer at du døjer med IBS er der flere ting du kan gøre for at afhjælpe dine gener og undersøge om det er IBS, der er tale om:

- Følg den officielle diæt til IBS, "Low FODMAP diæten" i en periode. Vi anbefaler at du får professionel vejledning, hvis du beslutter at afprøve diæten, da den er udfordrende at følge på egen hånd. Vi har udarbejdet et komplet **online IBS-forløb** med Low FODMAP diæten, hvor du får alle værktøjer til at fuldføre den. Se forløbet her. Du har også mulighed for at tilvælge **personlig vejledning** sideløbende.
- Forskellige livsstilstiltag som søvn, kosttilskud og håndkøbsmedicin kan afhjælpe IBS symptomer. Få inspiration og viden til disse tiltag i vores **klub**, hvor du finder over 100 artikler om IBS, samt guides og oversigter du kan downloade og afprøve derhjemme.
- Afprøv eventuelt tarmorienteret hypnose, mindfulness eller kognitiv terapi, der alle har vist sig at kunne dæmpe IBS symptomer.

Hvis dit svar ikke indikerer IBS:

Hvis dit svar ikke indikerer IBS og du har fået udelukket alvorligere tilstande og sygdomme hos din læge, kan det være værd at undersøge følgende tilstande nærmere:

- Funktionel diarré eller forstoppelse
- SIBO (small intestinal overgrowth)
- Intolerancer: laktose, fruktose mm.
- Ikke-cøliaki glutensensitivitet
- H. Pylori (mavesårsbakterie)
- Parasitter
- Svamp
- Overvækst af skadelige bakterier

Du kan få hjælp til yderligere udredning af disse tilstande hos GutCollab, hvor vi tilbyder forskellige fordøjelsestests og afføringsprøver.

Se alle vores ydelser **her**.