

### 07. Folk som lider av IBS talar inte högt om det.

Det finns inget en person med IBS hellre vill, än att förklara vad det är och vad det innebär. En gång, och bara en gång! Tråkigt nog förstår inte folk första gången. Eller så tror dom att det är ett temporärt problem som går över till nästa gång. Så den IBS drabbade blir tvungen att ta upp det igen...och igen...och igen...

### 08. Folk med IBS är inte besatta av sin tarm.

Astmatiker har tidigare blivit kallade för "andningsbesatta". Men man hör aldrig någon som beskriver sina hjärtproblem bli kallad "kardiovaskulär besatt". Så bara för att tarmen är ett ämne som är lite tabu, blir folk som försöker förklara IBS ibland kallade för "tarm besatt". Ibland även av våra doktorer!

### 09. IBS är inte smittsamt.

Jag kommer inte göra dig sjuk. Och om jag har ett förhållande med dig kommer jag fortfarande behöva kramar och din kärlek.

### 10. IBS är inte "all in our heads".

Det vill säga, det är inte inbillning eller hypokondriskt. Antydningar åt det hållet får oss inte att må bättre. Det är sant att stress kan göra besvären värre. Men tro oss, vi är inte galna/ tokiga /vrickade.

### 11. Det finns många IBS symtom.

För en del är det inte ens möjligt att få något uträttat vid toabesök. För många ändrar sig besvären då och då.

### 12. Ta inte min sjukdom personligt.

Bara för att jag inte vill gå ut, betyder det inte att jag inte vill hitta på något. Jag kan inte alltid gå till ställen som saknar toaletter, men varför inte gå till ett som har.

### 13. Ledsen att jag är sen ibland.

Om jag är sen, så är det inte för att jag inte planerade eller bryr mig, Jag kan bara inte hjälpa det. Jag gör mitt bästa, men är ibland tvungen att uppsöka toalett på vägen, och det kan ta sin tid.

### 14. Jag kan inte kontrollera hur ofta jag är sjuk.

Skulle jag inte lägga ner så mycket tid på att må bättre skulle jag vara sjuk oftare. Så snälla, anklaga mig inte för att "alltid vara sjuk". Det gör inte saken bättre.

### 15. Ibland är det enda som hjälper, att få lite utrymme.

Ifall jag inte känner för att vara med någon, så betyder det just NÅGON. Inte dig personligen.

### 16. Det är inte roligt att tvingas leva med detta varje dag.

Alla borde kunna skratta åt sig själv, men det finns gränser.

## Tack för att du förstår!

Tack för att du tar dig tid att läsa denna folder, och försöker förstå hur det är att leva med IBS. Oavsett om du är familjemedlem, vän eller arbetskamrat med en drabbad, så betyder det mycket för oss att ni vet vad det handlar om.

När en person drabbas av IBS, blir deras kropp en svår plats att leva på. Genom att ta dig tid att förstå gör du omgivningen till en lättare plats att vara på.

### DU BEHÖVER INTE VARA ENSAM

Träffa andra på [www.ibsforum.se](http://www.ibsforum.se)  
Prefer English? Visit: [www.ibsgroup.org](http://www.ibsgroup.org)

# VAD ÄR Irritable Bowel Syndrome?

En lättläst folder för personer som inte har IBS.

Skriven av 'Molly', och designad av 'e-fiona', medlemmar av IBS Group ([ibsgroup.org](http://ibsgroup.org)). Översatt av Rickard för [ibsforum.se](http://ibsforum.se)  
Tack till vår Molly och Madicken för all hjälp!

När min läkare informerade mig om att jag hade IBS, då trodde jag mina problem äntligen var över. Det finns alltså en anledning till alla dessa jobbiga symtom. Symtom som hoppar mellan obehag till förlamande besvär. Symtom som inte följer några regler, utan kan slå till närsom helst på dygnet och sätta käppar i hjulet eller förstöra en planerad, social aktivitet.

Alla dessa icke medicinska tester var värt det iallafall, för mysteriet var löst. Låt botningen börja!

Då frågade jag min läkare vad IBS är. Han sa det står för Irritable Bowel Syndrome. (irriterad tarm syndrom)

"Så intressant", sa jag. "Och vad exakt är det?"

Han sa, "Han sa, IBS är en funktionell rubbning i mage och tarm, Igenkännande är magsmärta och alternativt diarré och/eller förstoppning."

Ca: 20% av befolkningen lider utav IBS.  
Symptomerna av IBS är orsaken till över 3 miljoner årliga besök hos läkare. Forskningen pekar mot att IBS är den största mag/tarmrubbning som existerar.

Kvinnor är överrepresenterade inom IBS ca: 70% är kvinnor.

IBS är ingen egentlig sjukdom, utan ett samlingsnamn på olika symptom, oftast kroniska. Större delen av de drabbade har fått veta att det inte går att bota, eller behandla. Det bästa man kan göra är att prova sig fram, att genom sina misstag lära sig leva med det och minska symptomen och sina problem.



### IBS FORUM

Email: [info@ibsforum.se](mailto:info@ibsforum.se) Web: [www.ibsforum.se](http://www.ibsforum.se)

© Copyright 2005. [ibsgroup.org](http://ibsgroup.org) All rights reserved.



## Var inte orolig, vi hoppar över detaljerna!

Nu tänker du förmodligen, "Åhhh, jag vill höra om IBS detaljer lika mycket som att höra min mor berätta om detaljerna när hon födde mig."

Slappna av, vi vill berätta om våra symtomter lika lite som vi vill höra din mor berätta om detaljerna när hon födde dig. Denna folder handlar inte om IBS symtomter, utan hur det är att leva med dessa problem.

Förövrigt finns det inte tillräckligt med plats. Två personer som fått diagnosen IBS kan uppleva symtomter som är raka motsatsen till varandra. En kanske kan äta viss typ av mat utan problem, medan den andra kan få en rejäl IBS attack. En frustrerande och farlig del med att ha IBS är att när man får ett tips av någon annan, kan det vara dåligt för din egen del. IBS är ingen diagnos, utan är ett samlings namn som används när man uteslutit alla sjukdomar.

## Vad handlar denna folder om....

Gemensamt för de som är drabbade av IBS är att det ofta är svårt att diskutera med folk i sin närhet om hur det är att leva med IBS. Det finns flera anledningar. För det första, att prata om dina problem i ditt tarm system är socialt tabu. Jag menar, usch! Det är ett ämne man kopplar till barnslig humor, inte i en diskussion mellan två arbetskamrater, eller två personer på sin första dejt. För det andra, i likhet med många kroniska sjukdomar, förändrar det hur en person klarar sin dag. Det gör lätta saker, som gå på toaletten, eller beställa mat, komplicerat och svårt. När man har besvär kan det vara svårt att vara bland andra & förklara hur man mår.

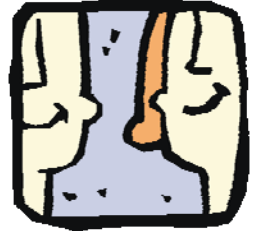


Tråkigt nog brukar de med IBS få förklara om och om igen hur det är. På restaurangen, på arbetet, på resan, och hemma. Även om 20 procent lider av någon slags felande tarmfunktion, så har de övriga 80 procenten (de med en normal mage) en mental blockering, vilket gör att de undrar om det verkligen är på "riktigt". Eller om att det verkligen är så illa som folk säger att det är stor skillnad på att ha kroniska magbesvär som förändrar hela ens liv, jämfört med att vara "dålig i magen" några dagar.

[www.ibsforum.se](http://www.ibsforum.se)

## Top 5 listan

Denna folder kom till på ibsforum.org´s forums del. Någon hade skapat en fråga " Vad är de 5 saker du önskade att de som inte har IBS kunde förstå" Följande lista har mer än fem punkter, men det var många förslag.



När du läser denna lista, kom ihåg att den som gav dig denna folder inte anklagar dig för allt på denna lista. Han/Hon gav dig foldern för att starta en diskussion om de dagliga problem som han/hon utsätts för. Det är ett pinsamt problem att diskutera, och det är en svår livsstil att förklara. Denna folder är ett sätt för dig att hjälpa dig att hjälpa han/hon som gav dig foldern. Att inte låta IBS styra deras liv, eller förstöra det.

**01. IBS kräver ständigt underhåll.** Man kan inte ta ett piller och vips så är det borta.

Det krävs mycket tid för att hålla det från att bli värre. Saker som att fråga servitören vad varje rätt innehåller, eller att alltid se till att det finns en toalett i närheten, kan verka jobbigt. Men det är ingenting jämfört med problemen som uppstår om man råkat sätta igång en IBS attack p.g.a. att man åt fel mat, eller att man inte hann till en toalett i tid.

**02. IBS är inte temporärt.** Det är inget som går över om några dagar, eller veckor. Man kanske aldrig blir av med problemet.

**03. Jag är inte kräsen.** Jag vill bara inte få en attack. Snälla, tvinga mig inte att ta något jag sagt "nej tack" till. Jag vet vad min mage klarar och inte klarar av.

**04. När jag har en attack behöver jag utrymme.** Var snäll och låt mig vara när jag sitter på toaletten. Jag uppskattar din oro, men du kan inte hjälpa mig, och din närvaro gör situationen mer stressad och pinsam.

**05. Reglerna ändras hela tiden.** Även mina problem. Mediciner och annat som hjälpt en person med IBS att hålla sina symtomter nere, kan helt plötsligt sluta fungera. Nya symtomter kommer från ingenstans. Mat som en person med IBS har ätit i flera år, kan helt plötsligt orsaka en allvarlig attack. En anledning till att det är så svårt att förklara IBS är att den ibland skiftar.

**06. Jag använder inte min IBS som undanflykt.** Att planera en utekväll kan vara skrämmande när ens problem kan skifta närsomhelst. Var snäll och respektera att jag inte alltid kan gå ut, även om jag vill. Och snälla, ge mig ingen konstig min när jag frågar om det finns en toalett dit vi ska. Förstå att denna sjukdom är helt oförutsägbar. Om vi går ut, var beredd på att jag närsomhelst kan springa iväg för att leta upp en toalett.

[www.ibsforum.se](http://www.ibsforum.se)

