



Handleda patienter med IBS i olika vårdssituationer från ett vårdarperspektiv

En litteraturöversikt

Ronja Lindqvist

Lärdomsprov

Sjukskötare

2023

Lärdomsprov

Ronja Lindqvist

Handleda patienter med IBS i olika vårdsituationer från ett vårdarperspektiv

Yrkeshögskolan Arcada: Sjukskötare, 2020

Identifikationsnummer:

27977

Uppdragsgivare:

Yrkeshögskolan Arcada, Helsingfors

Sammandrag:

Syftet med detta examensarbete är att ge en bättre helhetsbild för vårdpersonal hur man ska hjälpa en person med känslig tarm och vad det innebär.

Frågeställningen för arbetet lyder ”Hur handleder man en person med IBS, och vilka saker bör man ta upp i handledningstillfället?”. I arbete kommer det bra fram vilka faktorer man skall ta i beaktande och vilka saker man bör ta upp vid handledningstillfället. Arbetet handlar om hur man som vårdare kan hjälpa och stöda personer med känslig tarm.

Katie Erikssons vård-teori om lidande har använts i arbetet eftersom känslig tarm medför ett visst sorts lidande. Studien är gjord i form av en litteraturoversikt. Artiklarna som valts till arbetet har varit skrivna på svenska, finska och engelska och publicerade år 2018 framåt. Artiklarna har blivit valda med omsorg efter att ha läst abstract och hela artikelns text i sin helhet. I resultatet använde skribenten sig av 10 relevanta artiklar som passade examensarbetet. I arbetet lyfts det fram hur viktig den förebyggande vården är och vilka saker som är relevanta att ta i beaktande vid vård av en person med känslig tarm. Med hjälp av den förebyggande vården kan man minska belastningen på sjukvården och dess resurser, men också minska på lidande hos individen. Arbetet lägger fokus på upplevd livskvalitet, psykisk hälsa, arbetsförmåga och handledning.

Nyckelord:

IBS, sjukvård, livskvalitet, kost, depression, stress, skötsel, ångestsyndrom

Degree Thesis

Ronja Lindqvist

How to guide IBS patients in healthcare situations from a healthcare provider perspective

Arcada University of Applied Sciences: Nursing, 2020

Identification number:

27977

Commissioned by:

Arcada University of Applied Sciences, Helsinki

Abstract:

The purpose of this bachelor thesis is to give healthcare providers a better overall picture of how to help and support IBS patients. The research question of this study is: "How to instruct a person with IBS, and what things to talk about in the tutorial session?". In this thesis you can read about the most important factors you should talk about when tutoring a patient. The thesis is all about how the healthcare provider can support and help a person with the IBS. Katie Erikssons care-theory suffering is used in this thesis because IBS is all about suffering for a large group of people with the condition. This study is done in a form of a literature study. The articles that's been chosen are written Swedish, finish and English and the publishing year is 2018 and forward.

The articles have been chosen with care after reading the abstract or the whole text in the article. In the result the writer used 10 relevant articles that suited the bachelor thesis. In this study the preventive care is very much highlighted. With preventive care we can reduce the burden in healthcare and its resources, but also the suffering of the people with IBS. The thesis has its focus on quality of life, mental health, work ability and mentoring.

Keywords:

IBS, healthcare, quality of life, nutrition, depression, stress, nursing, anxiety disorder

Opinnäyte

Ronja Lindqvist

IBS potilaan ohjaus hoitotilanteissa

Ammattikorkeakoulu Arcada: Sairaanhoitaja, 2020

Tunnistenumero:

27977

Toimeksiantaja:

Ammattikorkeakoulu Arcada, Helsinki

Tiivistelmä:

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on antaa parempi kokonaiskuva hoitohenkilökunnalle, miten ohjata ja auttaa henkilöä jolla on ärtyvän suolen oireyhtymä (IBS).

Opinnäytetyön tutkimuskysymys on: ”Miten ohjata henkilöä jolla on ärtyvän suolen oireyhtymä, ja mitkä asiat kannattaa mainita ja ottaa puheeksi ohjaustilanteessa?” Työssä tulee hyvin esille mitkä tekijät on tärkeitä ottaa huomioon ohjaustilanteessa. Opinnäytetyö kertoo siitä, miten hoitaja pystyy auttamaan ja tukemaan henkilöä jolla on ärtyvän suolen oireyhtymä. Katie Erikssonin hoitoteoria kärsimys on käytetty tässä tutkimuksessa koska ärtyvän suolen oireyhtymä voi aiheuttaa monelle isoa kärsimystä ja elämänlaadun heikkenemistä. Tutkimus on tehty kirjallistutkimuksen muodossa. Artikkelit jotka on valittu mukaan on kirjoitettu ruotsiksi, suomeksi sekä englanniksi ja ovat julkaistu vuodesta 2018 eteenpäin. Artikkelit ovat huolella valittu luettua abstraktin ja jotkut artikkelit kokonaan läpi. Tutkimustuloksessa kirjoittaja valitsi 10 asiaankuuluvaa artikkelia jotka sopivat opinnäytetyön teemaan. Tässä tutkimuksessa ennaltaehkäisevä työ tulee hyvin esille. Ennaltaehkäisevällä työllä voidaan vähentää terveydenhuollon kuormittamista ja resursseja, mutta myös helpottaa kärsimystä henkilöllä jolla on ongelmia ärtyvän suolen oireyhtymän kanssa. Työ painottaa koettua elämänlaatua, psyykkistä hyvinvointia, työkykyä ja potilasohjausta.

Avainsanat:

IBS, terveydenhuolto, elämänlaatu, ravitsemus, masennus, stressi, sairaanhoito, ahdistuneisuushäiriö

Innehåll

1	Inledning	4
2	Bakgrund	5
2.1	Handledningssituation	7
2.2	Stress	7
2.3	Kost och FODMAP	8
3	Etiologi	10
4	Tidigare forskning	10
4.1	Sammanfattning	16
5	Teoretisk referensram	16
6	Syfte och frågeställning	18
7	Material och metod	18
8	Urval och analys	20
9	Tabell över litteratursökning inför resultat	22
10	Reliabilitet och validitet	24
11	Etiska aspekter	24
12	Presentation av material	25
13	Resultat	28
13.1	Livskvalitet	28
13.1.1	Psykisk hälsa.....	29
13.2	Förebyggande vård	29
13.2.1	Ångest och depression	30
13.2.2	Arbetsförmåga	31
14	Diskussion	31
15	Kritisk granskning	35
16	Slutsats	35
17	Källor	37
18	Bilagor	45

1 Inledning

I denna studie kommer IBS att behandlas ur ett sjukskötarperspektiv och dess patienthandledning. Det är viktigt som vårdare att kunna erbjuda rätt hjälp och stöd för personer som behöver det. Med kunskap och förståelse kan man ge god vård.

Förkortningen IBS står för "*irritable bowel syndrome*", som betyder känslig tarm på svenska. Känslig tarm innebär störningar i tarmsystemet. Sjukdomen blir allt vanligare omkring världen och en av tio finländare drabbas av sjukdomen. Bland kvinnor är den vanligare. Tarmsjukdomen kan för många vara jobbig eftersom den påverkar livskvaliteten i negativ bemärkelse när den är som mest aktiv. Sjukdomen är inte farlig och har heller inga följsjukdomar vad man hittills har forskat i. (a. Tiia Reho, 2022)

Arbetets huvudsakliga syfte är att ge vårdare kunskap och förståelse för sjukdomen och de problem som kan uppstå för den person som har sjukdomen. Även skribenten av detta arbete har IBS och vill få flera inom vårdbranschen att få en helhetsbild av vad tillståndet handlar om. Som tidigare nämndes ökar sjukdomen och blir allt vanligare. Därför är det viktigt att vårdpersonal får mera vetenskap kring ämnet. Kunskap och förståelse hos vårdare ökar på trygghet hos patienten.

Känslig tarm kan vara mycket jobbigt periodvis. Dels för att det påverkar vardagen på grund av smärta och uppblåsthet, behov av att gå på toalett ofta, dels även den psykiska hälsan påverkas i negativt på grund av oro. Det kan vara tungt att hålla ett positivt tänk när man ofta lider av smärtor i magregionen. Personer med känslig tarm har också större benägenhet att insjukna i depression eller lida av ångest, till och med panikångestattacker kan vara aktuella för vissa personer.

Avgränsningarna i arbetet har skett i form av noggrant urval av vetenskapliga artiklar. Det finns mycket forskning kring ämnet IBS och därför var det viktigt att välja ut de bästa artiklarna bland mängden som är relevanta för arbetet. I arbetets forskningsartiklar är fokuset på den psykiska hälsans påverkan, symptom- och symptomlindring, faktorer som påverkar tarmkänsligheten och kost. Med kunskapen om ovan nämnda saker kan man som vårdare handleda en patient i en vårdssituation mycket bra.

2 Bakgrund

IBS innebär gastrointestinala störningar som påverkar matsmältningssystemet på grund av flera faktorer. (Cleveland Clinic, 2023) De vanligaste symptomen är magont, diarré, gasbesvär eller förstoppning. I samband med wc-besök kan det även kännas att tarmen inte töms helt och hållet och i samband med detta kan det förekomma slem i avföringen. Besvären kan vara lindrigare på morgonen men mot kvällen kan känslan av magont och gasbesvär förekomma mera. Stress är en vanlig orsak till att sjukdomen är mera aktiv och ger sedan besvär. (b. Tiia Reho, 2022)

Tarmen kan ge symptom och besvär men inga konkreta och synliga problem hittas i tarmen vid en endoskopiundersökning. Tarmen kan se helt normal ut fast personen i fråga har mycket problematik. Orsaken till IBS kan vara olika stressfaktorer, opassande kost, oregelbundna matvanor, och om man äter för snabbt eller portionsstorleken är allt för stor för att inta under en måltid. (Väkeväinen S, 2023)

I en studie som har gjorts har det visat sig att barndomstrauman eller så kallade övergrepp fysiskt eller psykiskt, och posttraumatisk stress kan ha samband med om en person får IBS som vuxen. Traumat som lämnats kvar har visat sig öka på känsligheten vid stress, det här påverkar stressaxeln i vår kropp. (Qin Xiang Ng, *et al.* 2022)

En forskning i samarbete med Psykologitidningen och Karolinska institutet har man undersökt att KBT-terapi (kognitiv beteendeterapi) visat sig minska på symptom hos personer med IBS. Flertal av deltagarna ansåg sin livskvalité lika dålig som hos en person med kronisk inflammatorisk tarmsjukdom. Besvär efter måltid var också en faktor som ökade på magont. Det gjorde i sin tur att flera undvek att äta. Stress har visat sig vara en stor bov som orsakar symptom hos personer med känslig tarm. Ångest och depression är mycket vanligare för personer med känslig tarm än för personer som är så att säga friska. Eftersom sjukdomen påverkar psyket så mycket kan det leda till psykiskt illamående. (Bonnert, M *et al.* 2017)

KBT-terapi används aktivt inom psykiatrin för att hjälpa personer hantera sina känslor och beteende. Terapiformen går ut på att bryta negativa tanke- och känslomönster. (Socialstyrelsen, 2019)

Enligt Hillilä (2010) är sjukdomen vanligare hos det kvinnliga könet, men även män drabbas. Prevalensen ligger som högst för personer mellan ålder 20 – 40 år. Känslig tarm avtar oftast desto äldre man blir. Hillilä (2010) nämnde även att ekonomiska situationen kan ha en relevant roll vid prevalensen. Det hade visat sig att när inkomsten ökade och den ekonomiska situationen tryggades minskade också symptomen. Det hade också visat sig att personer som kom från en så kallad rik familj hade också större benägenhet för att insjukna. Den psykiska hälsan i samband med känslig tarm påverkas ofta av många olika faktorer. Att gå med smärta orsakar redan en känsla av hopplöshet och psykiskt illamående. För att inte tala om alla övriga begränsningar sjukdomen kan ställa till med. Sociala sammankomster kan bli ångestfyllda och kännas jobbiga på grund av underliggande oro för hur magen kommer att vara. Att konstant måsta fundera hurudan mat man vågar äta så inga magbesvär uppstår. Det kan vara mycket påfrestande psykiskt och därför är det viktigt att prata om sitt problem för exempelvis sina närstående. Forskning har också visat att långvariga problem med känslig tarm har kunnat leda till depression, ångest och panikångestattacker.

Det finns ingen specifik undersökning för diagnostik av känslig. En läkare utgår från de symptom som finns och uteslutande av övriga sjukdomar som kan vara kopplade till symptomen. Om inga övriga sjukdomar kan kopplas till de symptom som förekommer ges diagnosen IBS, alltså känslig tarm. I övrigt finns det inget botemedel för sjukdomen, enbart symptomlindring med hjälp av olika receptfria läkemedel som kan köpas på apoteket. Stressnivån och kosten är de första två sakerna som bör kollas då tarmen är som känsligast. Motion har även visat sig vara en viktig faktor vid lugnande och lindrande av tarmsjukdomen. (c. Tiia Reho, 2022)

Vid diagnostisering används ofta **Rome III kriterierna** som ett hjälpmedel. Om magont- eller magbesvär har förekommit 3 dagar / månad i tre månaders tid kan diagnosen känslig tarm ges. Under den tiden ska man ha haft minst 2 av följande: *1. Magont lindras efter toalettbesök 2. Förändringar i tarmtömningen 3. Förändring i avföringskonsistens.* (Törnblom, H. et al. 2017)

För att lindra symptom kan mjölksyrebakterierna *bifidobacterium*, *lactobacillus*, - och *saccharomyces* bakteriestam hjälpa tarmen att lugna sig. Även pepparmintsprodukter så som té eller kapslar kan vara till hjälp. Vid lindring av symptom vid IBS måste varje enskild person testa sig fram till vad som fungerar bäst. (Laatikainen R, 2022)

2.1Handledningssituation

Vid handledning av patient utgår man alltid individuellt. Strävan att motivera och aktivera patienten i sin egenvård är viktigt. (Käärinen, M. 2007) När en patient kommer till en mottagning med långvariga magproblem gäller det att utreda anamnes, hurudan levnadsvanor hen har, och vilka andra övriga faktorer som kan ha påverkat känsligheten i tarmen. Utifrån intervjun med patienten kan man tillsammans som vårdare och patient försöka hitta en lösning. Processen kan ta lång tid innan en passande balans hittas, men det kan också gå snabbt. Det finns heller ingen utsatt tid för hur länge det ska ta innan balansgången hittas. Det är bara att testa sig fram och ha tålamod.

Saker att ta upp under patienthandledningen finns listade nedan:

- Anamnes, alltså sjukdomshistoria
- Kostvanor
- Sömnvanor
- Fysik aktivitet
- Toalettvanor
- Smärtor och symptom
- Psykiska välmående (upplever personen ångest, nedstämdhet mm.)
- Frågor kring stressnivå
- Alkohol användning och rökning

2.2 Stress

I boken ”Magkänsla” sägs det att *vi mår som vi mår i magen*. Stress som är relaterat till känslig tarm är en så kallad inre stress. Den inre stressen handlar om olika känslor och tankar. Känslor som oro och ångest är två av de vanligaste faktorerna som påverkar hur magen mår. Vid en stressig period kan man märka att magen är extra känslig. Det är

ändå mycket individuellt hur varje enskild person påverkas av olika stressituationer. I samband med stressen kan kroppen reagera med panikångestattacker, migrän, huvudvärk, depression och utmattnings syndrom. I studier som gjorts har det visat sig att hjärnan har ett betydande samband med tarmfunktionen. Nervsystemet, magen, tarmen och hjärnan har alla en koppling med varandra. Reaktionen som sker kallas *kamp* eller *flykt* och kan inte styras med egen vilja. Reaktionen sker i kroppen då man utsätts för ett ”hot”. Detta så kallade hot kan aktiveras av olika kraftiga känslor som upplevs i stunden. Exempelvis ångest kan vara en reaktion. (Antonsson, S. *et al.* 2016, s. 97 – 99)

Det är viktigt att kunna identifiera varför och i vilka situationer stressen kommer. Om det finns saker man kan påverka för att stressnivån kan gå neråt, ja då ska man göra det. Man kan hantera olika situationer och känslor när man kan identifiera sin stress och i vilka situationer som magen ger symptom. (Antonsson, S. *et al.* 2016 s. 131)

Sociala sammankomster kan vara utmanande ibland då oron över magen alltid finns i bakhuvudet. Tanken ”tänk om min mage blir sjuk och börjar ge besvär?” och man är ute på en restaurang och äter med sina vänner som ett exempel. Det gäller bara att ta mod till sig och försöka tänka att det går bra oavsett. Och oftast går det riktigt bra bara kontrollen finns hos en själv. Övertänkande och stressande gör saken bara värre. Det är inte det lättaste i stunden, men det gäller att träna upp sitt psyke till en nivå där kontrollen ligger hos en själv.

2.3 Kost och FODMAP

FODMAP har visat sig ha god effekt på personer som lider av känslig tarm. Med hjälp av FODMAP systemet kan man utreda och utesluta hurudan mat som orsakar magont, gasbildning och uppsvullenhet. Bland annat bör kolhydratsintaget minskad och bytas ut mot andra mera fungerande och näringsrika alternativ. FODMAP kartläggningen sker systematiskt och under 4 – 6 veckor ska man äta mat som snällare för magen. Efter tidsperioden börjas en testning på vilka livsmedel som gör magen känslig. På så sätt kan man utesluta vilken typ av livsmedel om inte passar personen i fråga. Kostbegränsningen behöver inte nödvändigtvis vara livslång. Oftast är det frågan om en tillfällig

lösning för att få magen lugnad. (Englund K, 2023) Under FODMAP-processen lär man sig känna sin mage.

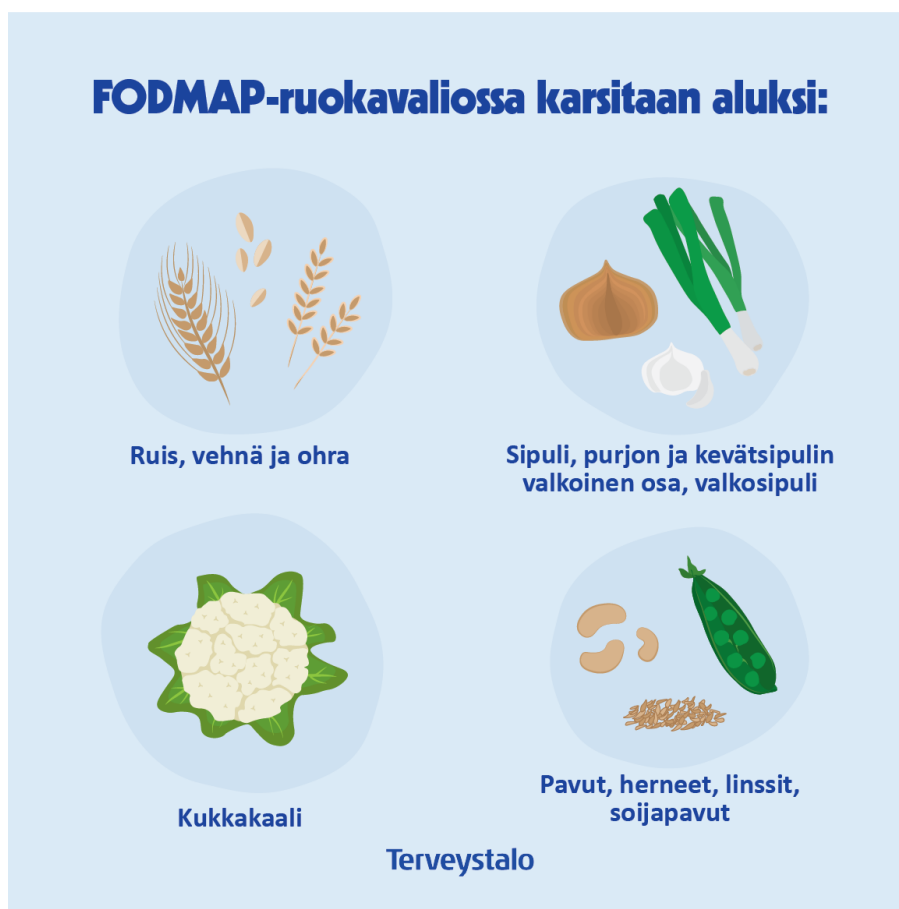


Bild 1: FODMAP-ruokavalio on herkän vatsan apu (Kirsi Englund, 2023)

Drycker som har visat sig vara sämre för en känslig mage är bland annat drycker som innehåller koffein, kolsyra och fruktsocker. Olika sorter av sötningsmedel kan också påverka känsligheten i tarmen. Kaffe är en dryck som kan orsaka diarré och magont hos personer som är känsliga. Därför är det viktigt att hålla kaffekonsumtionen på en balanserad nivå. Ungefär 1 - 2 koppar kaffe per dag kan vara passligt, men också noll tolerans kan vara möjligt. (Laatikainen R, 2023)

Med bra levnadsvanor innebär balanserad kost, motion och bra sömnkvalitet. Med goda levnadsvanor symtom lindras en känslig tarm vilket oftast leder till en förbättrad livskvalitet. Rökning och alkohol har en mycket dålig effekt vid känslig tarm. (Suolistosairaudet Ry, 2023)

3 Etiologi

Prevalensen för sjukdomen ligger runt 14 % omkring i världen. Det har visat sig att känslig tarm handlar om komplexa signaler mellan tarmen och hjärnan. Detta kan leda i sin tur till hormonella rubbningar, sämre immunförsvar, påverka centrala nervsystemet och ge psykiska besvär. (a. Baughman, J. et. al. 2021 s. 38)

I en forskning som har gjorts på det Karolinska institutet i Sverige har visat att det är frågan om genetiska faktorer som påverkar om en kvinna insjuknar i känslig tarm säger professor Mauro D'Amato. Det har alltså hittats en DNA-variant som enbart kvinnor har. Denna specifika gen kan vara orsaken till att vissa får känslig tarm helt plötsligt. Studien kallades GWAS-studien (genome-wide association study) och i denna deltog kring 300 000 personer. Vid undersökningarna kom det fram att genen fanns specifikt vid kromosom 9, alltså vid ett område som har samverkan med det hormonella hos en kvinna. (Karolinska Institutet, 2018)

4 Tidigare forskning

Tabell 1. Sökningsprocessen

VALD DATABAS	SÖKORD	ARTIKEL
CINAHL with full text (EBSCO)	<i>IBS</i> (505 träffar vid sökningen)	The relationships between IBS and perceptions of physical and mental health – a Norwegian twin study Publicerad maj 2022

CINAHL with full text (EBSCO)	<i>IBS AND healthcare</i> (172 träffar i sökningen)	Association of Migraine and Irritable Bowel Syndrome in Saudi Arabia: A nationwide Survey Publicerad januari 2022
CINAHL with full text (EBSCO)	<i>IBS AND stress AND healthcare</i> (78 träffar i sökningen)	A possible association between early life factors and burden of functional bowel symptoms in adulthood Publicerad juni 2021
CINAHL with full text (EBSCO)	<i>IBS AND nursing AND anxiety disorder</i> (48 träffar i sökningen)	Acute phase of reactants in irritable bowel syndrome Publicerad maj 2022
CINAHL with full text (EBSCO)	<i>Nutrition AND IBS AND diarrhea</i> (92 träffar i sökningen)	Irritable bowel syndrome and depression: A case report Publicerad oktober 2021
PubMed with full text	<i>IBS AND Depression</i> (19 träffar i sökningen)	The Effect of Probiotics on Quality of Life, Depression and Anxiety in Patients with Irritable Bowel Syndrome: A Systematic Review and Meta-Analysis Publicerad augusti 2021

CINAHL with full text (EBSCO)	<i>IBS AND help</i> (316 träffar i sökningen)	Irritable bowel syndrome: the latest thinking Publicerad år 2018
Google Scholar	<i>IBS</i> (18 300 träffar i sökningen)	Canadian Association of Gastroenter- ology Clinical Practice Guideline for the Management of Irritable Bowel Syndrome (IBS) Publicerad år 2019
CINAHL with full text (EBSCO)	<i>IBS AND Quality of life</i> (1641 träffar i sökningen)	Effects of an oral synbiotic on the gas- trointestinal immune system and mi- crobiota in patients with diarrhea-pre- dominant irritable bowel syndrome Publicerad september 2018
Google Scholar	<i>IBS</i> (595 000 träf- far i sök- ningen)	The role of inflammation in irritable bowel syndrome (IBS) Publicerad oktober 2022

I en tvilling-studie gjord i Norge har man forskat fram vilka olika faktorer som påverkar känslig tarm och vilka symptom som förekommer hos deltagarna. Det visade sig att kroppslig smärta, trötthet och emotionella, - och sociala funktionerna var nedsatta på grund av sjukdomen. Studien är baserad på den respons som deltagarna har gett enligt vilka symptom de haft och i vilken sinnesstämning det befunnit sig i under en viss tidsperiod. Sjukdomen klassas som en somatisk sjukdom då den påverkar både fysiskt och psykiskt när den är som mest aktiv. Det visade sig även att känslig tarm är dubbelt så vanligare hos det kvinnliga könet. Orsaken till detta är okänt. (Kutschke, J et. al, 2022)

I en Saudi-Arabisk studie vars forskning går ut på att hitta en koppling mellan känslig tarm och migrän har det visat sig att personer med känslig tarm har 60 % mera sannolikhet att få eller ha migrän. Migrän är även klassad som den tredje vanligaste sjukdomen omkring i världen. Tillståndet är mycket vanligare hos kvinnor än hos män. 20,9 % av kvinnorna hade känslig tarm och män 12,9 %. Bland kvinnor hade hormonell förändring en påverkan hur aktiv IBS och migränen var. (Bin Abdulrahman et. al, 2022)

I en tredje studie har det forskats kring hur tidigare faktorer och händelser i livet kan påverka om en person insjuknar i en tarmsjukdom, i detta fall är det frågan om IBS. Det har visat sig i denna studie också att IBS är vanligare hos kvinnor än hos män. Unga kvinnor löper större risk att insjukna i sjukdomen då kvinna har övervikt, har en icke aktiv livsstil och lider av stress och ångest. Stressfulla sammankomster kan aktivera tarmsjukdomen efter en lugnare period då magen varit bättre. De vanligaste symptomen som deltagarna i studien hade var svullen mage, diarré och magont. Flera av de kvinnor som hade IBS hade även diagnostiserad kronisk stress. (Wennerberg, J. et. al, 2021)

I den fjärde studien framkom det att prevalensen var högre hos rökare. I studien deltog 473 personer med IBS. 65,1 % av deltagarna var kvinnor. Forskarna tog i beaktande BMI, längd, vikt, blodtryck, alkoholkonsumtion, rökning, tidigare medicinering och övriga levnadsvanor. Ett flertal av deltagarna sade att den sociala interaktionen var ofta nedsatt och begränsad på grund av magbesvär och behovet av att ha en toalett i närheten. I denna studie visade sig igen att IBS är vanligare hos det kvinnliga könet. (Helvacı, M.R. et. al.)

Den femte studien handlade om en 26 årig kvinna som har IBS med en två år lång depression bakom sig. I början av studien åt hon ofta snabbmat och fokuserade inte mycket på kosten. Detta resulterade i magont, sura uppstötningar, illamående och förstoppning i 3 - 4 dagar under en månad. Hon hade ofta kalla extremiteter i normal rumstempererad värme. FODMAP testades och multivitamin, magnesium och andra kosttillskott ingick i hennes kost. Efter en tid visade sig att hennes mående blev bättre både fysiskt och psykiskt. Enligt studien har det också visat sig att fruktos kan ha en dålig

inverkan på en person med IBS. Magnesium har en god effekt på depression och sömnkvaliteten. Magnesiumbrist har visat sig ha ett samband med psykisk ohälsa och depression. (b. Baughman, J. et. al. 2021)

Den sjätte studien säger att IBS är associerat med ångestsyndrom och depression. Eftersom etiologin bakom känslig tarm är än så länge okänd lindrar man enbart symptomen på de som har problem i vardagen. Olika probiotika har visat sig ha god effekt på en känslig mage. I studien forskades hur probiotika påverkar personer med känslig tarm. Ena gruppen bestod av personer med IBS som led av ångestsyndrom och depression. Andra gruppen hade enbart IBS men forskarna ville få reda på om probiotika kan förbättra kvaliteten i livet. Resultatet i studien visade sig att alla gruppmedlemmar i båda grupperna ansåg kvaliteten och välmående förbättras efter att ha tagit 1 kapsel probiotika varje dag i 4 - 6 veckors tid. (Le Morvan de Sequeira C, *et al.* 2021)

Att få känslig tarm i ung ålder är ovanligt, oftast kommer de första symptomen i tidig vuxenålder. En tredjedel av patienterna i studien rapporterade att ha diarré, en tredjedel hade förstoppning och resten kämpade med både och. Om en person har problematik med både diarré och förstoppning kallar man det mix IBS. På grund av magbesvären försämras också livskvaliteten mycket. Flera av deltagarna i studien meddelade att de kunde få magbesvär i så kallade ”attacker” och behovet av en toalett blev stor. IBS har samma symptom som andra kroniska tarmsjukdomar eller matallergier. Flera av deltagarna rapporterade att magbesvären genast ökade efter att ha ätit en måltid. För att minska på besvär och lugna magen är det viktigt att minska eller helt lämna bort alkoholen, samma gäller koffeindrycker. Halvfabrikat mat och fettig kost ska undvikas. Det har visat sig ha dålig effekt på en känslig mage. Vätskeintaget ska ligga kring 1,5 – 2 liter icke koffeindryck. Enligt (McKenzie et. al. 2016b) har probiotika visat sig ha god effekt på personer med känslig tarm. Även fysisk aktivitet visade sig ha god effekt på magens välmående. (Williams, M. 2018)

I den kanadensiska studien är syfte att skapa riktlinjer för personer med IBS. Forskarna som gjort denna studie är allmänläkaren, psykologer och gastroenterologer. Studien går

alltså ut på vad specialisterna har stött på och forskat i. IBS diagnostiseras på basis av de symptom som finns efter att ha uteslutit allt annat som exempelvis celiaki. FODMAP rekommenderas och har visat sig ha bra effekt på personer med känslig tarm. Däremot rekommenderas inte en helt glutenfri kost enligt forskarna i studien. Det är inte forskat ordentligt i hur en glutenfri kost påverkar i längden. För en IBS patient rekommenderas dieten inte eftersom intaget av socker ökar och fibrer- och mineralintaget minskar. I studien rapporterade 2 / 3 av deltagarna att de upplever magbesvär i samband eller genast efter måltid. Kognitiv beteendeterapi och hypoterapi kan vara två vårdformer som kan hjälpa lindrig av symptom. Även antidepressiva läkemedel kan bli aktuella om en person lider av depression på grund av sin känsliga mage. (Moayyedi, *et al.* 2019)

European Journal of Nutrition har forskat i hur probiotika och synbiotika hjälper symptomen hos personer med känslig tarm. Undersökningen skedde under 4 veckors tidsperiod. I studien deltog 10 personer varav fem var kvinnor. Åldern på deltagarna låg mellan 37 – 53 år. Före studien gjordes exkluderade man bland annat kroniska sjukdomar (IBD), celiaki, mikroskopisk kolit, om immunpåverkande läkemedel hade intagits, graviditet, alkohol- och drogmissbruk. De personer som forskades i studien gick även på skopi både munvägen och rektalt före probiotika behandlingen påbörjades. I fyra veckors tid fick deltagarna inta probiotika två gånger per dag. Resultatet på studien hade god och önskad effekt. Vid undersökningarna visade sig att det skett bra förändringar i slemhinneväggen i tarmen. Tarmfloran mår bättre. (Moser, AM. *et al.* 2018)

I studien “*The role of inflammation in irritable bowel syndrome (IBS)*” har det visat sig att barndomstrauman (övergrepp fysiskt- eller psykiskt) och post-traumatiskt stress är relaterat till att få IBS som äldre. Upplevelserna har visat sig öka på känsligheten för utsöndring av kortikotropin i hjärnan. Detta påverkar HPA-axeln, med ett annat ord stressaxel. Som tidigare nämnts har stressen en stor påverkan på tarmkänsligheten. De psykosociala faktorerna har stor betydelse i etiologin. (Qin Xiang Ng, *et al.* 2022)

4.1 Sammanfattning

Artiklarna i tidigare forskningen är från olika platser omkring i världen, men resultatet i de alla är mycket lika. Deltagarna i de alla tio studierna hade tagit upp likadana upplevelser med sin IBS. En stor faktor som påverkade livskvalitén för många var sociala tillställningar och dess komplikationer som uppstod då sjukdomen var som mest aktiv.

Olika sociala tillställningar var mycket ångest, - och oroframkallande eftersom magen kunde ställa till med problem. Till problemen hörde svullen mage, magont och behov av att besöka toaletten ofta på grund av magbesvär. Sjukdomen påverkar både fysiskt och psykiskt. Smärtan känns starkt fysiskt men även psykiskt då det drar ner på sinnesstämningen markant. Resultatet i alla artiklarna visade att sjukdomen är mycket vanligare hos kvinnor än hos män som flertal gånger redan nämnts. Orsaken till detta beror delvis på genetiska faktorer, men även på andra yttre faktorer som påverkat längs med livet. Flertal av de kvinnor som hade IBS hade också diagnosen kronisk stressyndrom. Som tidigare nämnts har stressnivåerna stor betydelse på hur aktiv eller icke aktiv IBS sjukdomen är. De vanligaste symptomen som deltagarna upplevde i sitt dagliga liv var svullen mage, diarré och magont. Sunda levnadsvanor är nyckeln till att hålla sjukdomen i styr eftersom inget specifikt botemedel finns. Flertal av deltagarna i flera av studierna upplevde magbesvär vid måltid eller efteråt. Flera rapporterade att magen sväller och blir sjuk. Probiotika och synbiotika visade sig också ha god effekt på tarmens välmående och flera upplevde symtomlindring efter intag.

Som tidigare nämntes har även kognitiva beteendeterapi visat sig ha önskvärd effekt på känslig tarm. Behandlingsmetoden har haft bra resultat.

5 Teoretisk referensram

Den valda teoretiska referensramen för arbetet är begreppet lidande. Enligt vårdvetaren Katie Eriksson betyder lidandet *kämpa* och att *utstå*. Nedan ser ni hennes beskrivning av lidandet. (a. Eriksson, K. 1994 s. 21) Teorin kan kopplas ihop med tillståndet känslig tarm eftersom lidandet för många är en central del. Kampen mellan upplevande av god livskvalitet och tillståndet.

1. Något negativt eller ont som tynger en människa

2. Något som en människa måste lära sig att leva med

3. En kamp

4. Någonting konstruktivt eller meningsbärande, en försoning

Eriksson betonar också i sin teori att det finns *hopp i lidandet*. Med det menar hon att lidandet ger en känsla av hopplöshet, men för att kunna lindra lidandet behövs känslan av hopp. (b. Eriksson, K. 1994, s. 76) Vid lindring av lidandet är det viktigt att personen blir bra bemött och respekterad. Att ta hen på allvar och lyssna på problemet som finns. Stödet och uppmuntran är viktiga då det handlar om att lindra vårdlidande. (c. Eriksson, K. 1994, s. 95 – 95. I sin bok beskriver Eriksson hur Florence Nightingale konstaterade hur ensamhet, bekymmer, osäkerhet och rädsla kan orsaka onödigt lidande hos en person. Därför gäller det att vara öppen om problem och söka hjälp då det behövs. (d. Eriksson, K. 1994, s. 86) Som vårdare kan man lindra vårdlidandet för en person med hjälp av att ge stöd.

Inom vårdvetenskapen använder man sig också av ordet *medlidande* som betyder sympati. I vårdbranschen är det viktigt att kunna föreställa sig den andras känsla och lidande. Med hjälp av medlidande kan vårdlidandet hos en annan person lindras. (e. Eriksson, K. 1994, s. 58 – 59)

Erikssons vård-teori om lidande går bra att sammankoppla med svårigheterna och utmaningarna som IBS medför. Med hjälp av stöd och handledning i sjukdomen kan lidandet lindras.

Målet för personer med IBS är att kunna leva ett normalt och smärtfritt liv. Alla symptom som IBS för med sig påverkar oftast negativt på den psykiska hälsan. Därför är det viktigt att hjälpa dessa personer att lära sig leva med sjukdomen. Att be om hjälp är viktigt för att kunna klara sig. Första steget är att be om hjälp. Andra steget är att få en fungerande vardag och kunna identifiera vilka saker som eventuellt skulle kunna skäras bort för att minska press och stress. Till det tredje steget hör det psykiska välmående

och hur man tar hand om den. Sömn, återhämtning, balanserad kost, bra människorelationer, motion och fritid är alla kopplade till psykiskt välbefinnande. (Mieli, 2022)

6 Syfte och frågeställning

Syftet med arbete är att ge kunskap och förståelse om IBS för vårdpersonal. IBS är en ofarlig men vanlig och ökande sjukdom runt om i världen. Arbetets tema valdes enligt skribentens intresseområde. Efter att temat är behandlat och granskat hoppas skribenten att arbetet kan användas som en informationskälla huvudsakligen för vårdpersonal, men också för andra personer som är intresserade av ämnet.

Hur handleder man en person med IBS, och vilka saker bör man ta upp vid handledningstillfället?

7 Material och metod

Vid sökning av material väckte såklart huvudrubriken först intresse och om artiklarna var relevanta för arbetet. Materialet valdes ut i första hand enligt abstract men även efter granskning av relevans och kvaliteten i resterande text. Vid genomgång av artiklarna gjorde skribenten egna anteckningar med penna och papper för att sedan kunna sammanställa artiklarnas innehåll. Varje artikel analyserades enskilt för att få en överblick om vad artiklarna handlade om. Sedan hade skribenten lättare att hitta sambandet och hålla i den röda tråden.

Studien kommer att genomföras i form av en litteraturöversikt. Eftersom det redan finns mycket vetenskaplig forskning kring ämnet är det relevant att använda metoden för att få ett tillförlitligt resultat i arbetet. Materialet har valts med omsorg.

Vid datainsamlingen har skribenten använt sig av olika vetenskapliga databaser, böcker och Google. Snöbollseffekten har även varit en viktig sökmetod i arbetet då relevanta källor har hittats. Med hjälp av att läsa och gå igenom källförteckning på andra examensarbeten med liknande teman kunde användbara källor hittas och användas i arbetet.

Skribenten har medvetet valt olika artiklar från olika platser i tidigare forskningen för att få ett mera tillförlitligt resultat i sammanfattningen. Tidigare forskningen är noggrant granskad och vald med omsorg. Mångsidigheten i artiklarna ökar pålitligheten med studien och när materialet söktes användes relevanta sökord till ämnet. Artiklarna är inte äldre än 5 år gamla. De valda artiklarna är gjorda i form av intervjuer och enkäter. I de vetenskapliga artiklarna hålls även deltagarna i studierna helt anonyma.

Skribenten har aktivt sökt information på nätet och kollat på vetenskapliga databaser efter flera relevanta och tillförlitliga artiklar kring forskningsämnet. Inga artiklar har tills vidare hittats hur man ska handleda en patient inom vården som har IBS. Fokuset i artiklarna ligger för det mesta på hur den mentala hälsa påverkas och vilka faktorer som påverkar tarmkänsligheten.

Sökorden som användes för att hitta sju vetenskapliga tidigare forskningsartiklar på EBSCO var: *IBS, healthcare, quality of life, help, depression, stress, nursing, anxiety disorder, nutrition och diarrhea*. I sökningen var peer reviewed och full text ikryssat. Åldern på artiklarna låg mellan år 2018 – 2022.

Via PubMed hittades en relevant artikel med hjälp av sökorden: *IBS* och *depression*. Sökningen fick 19 träffar.

Google Scholar användes också under sökningsprocessen. I första sökningen användes endast sökordet: *IBS* och fick 595 000 träffar i sökningen. En relevant artikel hittades med hjälp av sökningen. I den andra sökningen användes sökordet: *IBS* med avgränsning mellan år 2018 – 2023 på artiklarna. Sökningen fick 18 300 träffar. Med hjälp av denna sökning hittades ytterligare en relevant artikel till arbetet.

Styrkor med metodvalet är att det finns mycket material att välja mellan. Men bland dessa studier måste man hitta de bra gjorda undersökningarna för arbetets tema. Arbetets slutliga mening kommer vara att ge en helhetsbild och information till vårdare för att sedan kunna handleda patienter bättre vid exempelvis en mottagning.

Tabell 2: Sökord

SÖKORDEN SOM HAR ANVÄNTS
IBS, healthcare, quality of life, help, depression, stress, nursing, anxiety disorder, nutrition, diarrhea

Vid sökning av vetenskapliga artiklar hittades inget om själva patienthandledningen vilket var synd. Men utifrån de forskningsartiklar som valts kan läsaren själv väldigt bra plocka ut de delar som är viktiga att ta i beaktande vid handledning av en person med känslig tarm. Informationen i arbetet ger ett bredare perspektiv för vad sjukdomen handlar om och vilka faktorer som har betydelse vid patienthandledningstillfället.

8 Urval och analys

Tabell 3: Inklusion- och exklusionkriterier

INKLUSIONSKRITERIER	EXLUSIONSKRITERIER
Studierna språk är engelska	-
Publicerade mellan år 2018 - 2023	Publicerade före år 2018
Studierna innehöll relevant information för ämnet	Studierna innehöll inte relevant information för studien
Artiklarna fanns i FullText och peer review	Artiklarna var inte tillgängliga i Fulltext
Bör vara pro-gradu eller masters degree	Fanns enbart på bachelornivå

I detta lärdomsprov används artiklar från olika vetenskapliga databaser, böcker från skribentens närbibliotek i Pargas och andra relevanta källor på nätet. Vid sökning av relevanta böcker användes sökordet *IBS* via bibliotekets nätsida. Skribenten besökte biblioteket i flera etapper under arbetets gång.

Analysen har skett i form av en innehållsanalys. Med det menas att det valda materialet har analyserats noggrant och sedan sammanfattats.

Vid den elektroniska sökningen av vetenskapliga artiklar för tidigare forskning användes sökorden *bifidobacterium longum*, *IBS ja ohjaus*, *IBS ja häpeä*, *IBS AND FOD-MAP*. Databasen som användes vid denna sökning var Google Scholar. Även snöbollseffekten var en viktig sökmetod vid insamling av relevant material till resultatet av arbetet.

Avgränsningarna gjordes i samband med ålder på artiklarna. Artiklarnas ålder låg mellan år 2018 – 2022. En artikel användes från år 2017 eftersom den har stor relevans och har ett viktigt ämne som bör nämnas i lärdomsprovet.

I tabellen nedan finns 10 vetenskapliga artiklar som kommer att analyseras och granskas i resultatdelen. Artiklarna valdes enligt de utmaningar som *tidigare forskning* i **kapitel 4** tar upp med bland annat helt vardagliga faktorer och den psykiska hälsan hos en person med känslig tarm. När sjukdomen är i balans är också den psykiska hälsan för de flesta bättre.

9 Tabell över litteratursökning inför resultat

Tabell 4: Litteratursökning inför resultat

DATABAS & SÖKPROCESS	SÖKORD	ARTIKEL
Google Scholar	<i>Bifido-bacterium longum</i> (antal träffar vid sökningen var 17 700)	Effect of Bifidobacterium longum 35624 on disease severity and quality of life in patients with irritable bowel syndrome Publicerad februari 2022
Snöbollseffekt	Relevanta sökord för liknande arbeten användes.	The effect of self-management online modules plus nurse-led support on pain and quality of life among young adults with irritable bowel syndrome: A randomized controlled trial. International journal of nursing studies, 2022. Publicerad April 2022
Snöbollseffekten	Relevanta sökord för liknande arbeten användes.	Health-related quality of life, work productivity, and indirect costs among patients with irritable bowel syndrome with diarrhea Publicerad år 2017
Google Scholar	<i>IBS ja ohjaus</i> (Sökningen fick 256 träffar)	Vaivana herkkä vatsa - onko ravitsemusterapeutista apua? Publicerad år 2017
Snöbollseffekten	Relevanta sökord för	The Role of Dietary Energy and Macronutrients intake in Prevalence of Irritable Bowel Syndromes

	liknande arbeten användes.	Publicerad maj 2019
Google Scholar	<i>IBS ja häpeä</i> (sökningen fick 49 träffar)	IBS, HÄPEÄ JA HYVINVOINTI Ärtävän suolen oireyhtymään liittyvän häpeän yhteydet koettuun hyvinvointiin Publicerad mars 2022
Google Scholar	<i>IBS ja ohjaus</i> (sökningen fick 256 träffar)	Ärtävän suolen oireyhtymän ravitsemushoito ja hoidon vaikuttavuus työterveyshuollossa Publicerad maj 2021
Snöbollseffekten	Relevant sökord för liknande arbeten användes.	How to Approach a Patient with Difficult-to-Treat IBS Publicerad år 2021
Google Scholar	<i>IBS AND FODMAP</i> (sökningen fick 4940 träffar)	How Patients with IBS Use Low FODMAP Dietary Information Provided by General Practitioners and Gastroenterologists: A Qualitative Study Publicerad juni 2019
Snöbollseffekten	Relevant sökord för liknande arbeten användes.	Quality of life and depression in patients with irritable bowel syndrome Publicerad 2018

10 Reliabilitet och validitet

Reliabilitet och validitet är ett så kallat mätningssinstrument som man använder inom forskningsvärlden. Något kan ha en god reliabilitet men en dålig validitet. Reliabilitet betyder i princip vilket mål man har, men resultatet (validiteten) man får kan vara dålig. Om man får bra reliabilitet och validitet når man sitt mål. När båda når ett bra resultat är man nöjd med resultatet. (Carlsson, B. 1997)

De använda artiklarnas validitet och reliabilitet är lite olika. I alla de artiklar som valdes var validiteten och reliabiliteten och stämde överens. Resultatet av forskningen blev bra. Enligt vad forskarna skrev i artiklarna blev resultatet önskvärt för dem. Alla deltagare hade varit öppna om sina problem och slutsatsen blev bra för undersökningen. Intervjuer och frågeformulär användes för att nå resultatet i forskningarna.

Det använda materialet är trovärdigt. Studierna som analyserats är inte äldre än 5 år gamla vilket betyder att informationen i dem är senaste nytt.

Undersökning i examensarbetet berör endast människor. I studien har både kvinnor och män i olika åldrar deltagit.

Styrkor med metodvalet är att det finns mycket material att gå enligt. Men bland dessa studier måste man hitta de bra gjorda undersökningarna. Svagheter i arbetet kommer troligen vara att hitta bra och relevant information om hur man ska handleda patienter i vården med IBS. Hur man som vårdare kan hjälpa. Det finns mest information om hurudana upplevelser och symptom som förekommer, inte hur man ska som vårdare handleda dessa patienter i en vårdsituation. Arbetet kommer att ge en bättre helhetsbild och kunskap till vårdaren.

11 Etiska aspekter

Genom hela arbetet kommer etiken vara en av de viktigaste delarna att ta i beaktande. Arbetet kommer att följa all god vetenskaplig praxis för att ta hänsyn till sjukdomen och de som drabbas av den. Med god vetenskaplig praxis menas att all information från tidigare undersökningar behandlas med noggrannhet och respekt.

Arbetets mening är att sprida kunskap och ge ett bredare perspektiv hos läsaren. Vid användning av tidigare forskning dokumenteras sökningsprocessen korrekt och informationen från tidigare forskning hanteras med omsorg. (Arcada, 2022)

Eftersom arbetet gjorts i form av en litteraturstudie har skribenten inte varit tvungen att ansöka om forskningslov. Det använda materialet har valts med omsorg för att få ett bra slutresultat i examensarbetet. Deltagarna i forskningsartiklarna har varit fullständigt anonyma.

Ämnet IBS kan vara ett känsligt ämne för många eftersom tarmsjukdomen kan ställa till med många besvär. När sjukdomen är som mest aktiv kan magbesvären påverka livskvaliteten och hela vardagen för den person som är drabbad. Sjukdomen kan påverka det sociala livet och spontaniteten på ett mycket negativt vis. Exempelvis om en toalett inte finns i närheten kan det ge oro och ångest. (Internetpsykiatri, 2022)

12 Presentation av material

Department of Gastroenterology i Frankrike har gjort en studie om hur bifidobakterium longum påverkar personer med IBS. I studien deltog 233 personer med diagnostiserad IBS enligt Rome IV kriterierna. Behandlingen pågick i 30 dagar. Resultatet i studien visade att alla ansåg att avföringsinkontinens problematik förbättrades betydligt under och efter behandlingen. 2 / 3 av deltagarna ansåg att deras livskvalitet blev bättre än förut. (J-E Sabaté *et al.* 2022)

Enligt (J. Chen *et al.* 2022) har det visat sig att online moduler har haft god effekt på personer med IBS. I studien deltog 80 unga personer och via modulerna fick dessa personer stöd av en vårdare och av varandra med samma problematik. Efter en 12 veckors period visade det sig att ångestnivån hos de flesta sjunkit och livskvaliteten var bättre hos deltagarna.

Buono *et al.* Health and Quality of Life Outcomes s. 4 tar upp i sin studie om problemen som uppstår kring IBS patienter med exempelvis diarré. Det har visat sig att personer med IBS har flera sjukfrånvaron från jobb än andra personer. Detta i sin tur leder till

försämrad livskvalitet eftersom sjukfrånvaron från arbetsplatsen ökar. Därför är det viktigt att kunna hjälpa dessa personer och hitta en balansgång i vardagen för att undvika sjukskrivning.

I studien ”*vaivana herkkä vatsa*” av Laatikainen och Hillilä står det att en person med icke keliaki kan skapa överkänslighet för spannmålsprodukter om en glutenfri kost fullföljs trots att keliaki provet varit negativt. Det har även visat sig att laktos kan ge magbesvär och därför är det bra att övergå till laktosfria mjölkprodukter. Att helt och håller utesluta mjölkprodukter rekommenderas inte, men om uteslutandet av mjölkprodukterna blir aktuella bör intaget av kalcium, B-vitamin, D-vitamin och jod tas i form av kosttillskott. (Laatikainen, R & Hillilä, M)

TAULUKKO 1.

Osittainen FODMAP-rajoitus (enimmäisannokset / syömiskerta) ärtyvän suolen oireyhtymässä, kun oireet ovat lievät ja muita rajoittavia dieettejä ei ole¹.

Rajoitetaan	Korvataan
Ruis, vehnä ja ohra puuroina, leipinä, pastana/makaronina, näkkileipinä, hapankorppuina, pullina, kekseinä, myslleinä, muroina jne.	Kaura (100-%:nen), riisi, peruna, pieninä annoksina maissi ja tattari, amarantti, kvinoa sekä hirssi. Näistä tehtyjä tuotteita löytyy kaupasta pastana, myslleinä, aamiaishiutaleina, suurimoina leipinä ja korppuina gluteenittomien tai tavallisten vastaavien viljojen hyllystä
Omena, päärynä, vesimeloni, luumu, nektariini, persikka, aprikoosi, kirsikka, mango, persimoni, taateli, viikuna, rusinat, kuivatut hedelmät ja tölkkihedelmät (kaikki)	Ananas, banaani, kiivi, viinirypäle, hunajameloni, verkkomeloni, mansikka, mustikka, vadelma, puolukka, appelsiini, mandariini, satsuma, klementiini, sitruuna, limetti, papaija, passionhedelmä ja avokado (enintään 1/4 kerralla)
Sipulit, valkosipuli ja purjo	Ruohosipuli, purjon vihreä osa, selleri (< 1 verso), valkosipuli-aromilla maustettu oliivi- tai rypsiöljy, yrtit, pippurit, kurkuma ja siemenmausteet
Sienet, kukkakaali ja tankoparsa	Parsakaali, ruusukaali sekä keräkaali (näitä pieninä annoksina, enintään 1,25 dl), lehtikaali (vapaasti) ja tankoparsa (yksi tanko)
Soijapapu, -rouhe ja -jauho	Tofu, tempeh, soijakastike (maustamisessa), quorn (sieniproteiini-valmiste), ja mahdollisesti soijaproteiinijauhe
Kikherneet, ruskeat pavut, valkoiset pavut, linssit ja muut palkokasvit kuivattuina/tuoreina	Vihreät salkopavut, idut, bambun versot ja herneet (enintään 1 dl) sekä vihreät linssit ja kikherneet veteen säilöttyinä (näitä enintään 1 dl)
Maa- ja latva-artisokka sekä sikurijuuri	Kaikki sallitut kasvikset ja mausteet
Lisättyä FODMAP-kuitua (inuliini, FOS, GOS, vehnän lese, rukiin lese) sisältävät teolliset valmisteet kuten proteiinipatukat sekä jotkin gluteenittomat leivät ja kuitusekoitteet	Psylliumia, kaurakuitua, pektiiniä, sokerijuurikaskuitua, guarumia ja pellavansiemeniä sisältävät valmisteet

¹ Tämä ei ole täydellinen FODMAP-rajoitus, vaan karsittu versio kliinisissä tutkimuksissa käytetystä kattavammasta listasta. Uudelleen julkaistu Kirjapaja Oy:n luvalla (13).

Bild 2: Laatikainen, R & Hillilä, M 2017, FODMAP taulukko

Personer med IBS har rapporterat i studien att mjölk, mjölkprodukter, koffein, viss sorts kött, veteprodukter, kål, lök, baljväxter, starka kryddor, rökt mat och alkohol och fettig

mat förvärrar symptomen med magfunktionen. Deltagarna var 30 och alla över 15 år gamla, Rome kriterierna skulle uppfyllas. Prevalensen för IBS låg på 9,4 % för män och 13,8% för kvinnor omkring i världen. (Zhang J-J *et. al*)

Rikkonen, T har forskat i hur skam och välbefinnande går hand i hand när det gäller IBS. 90 % av deltagarna i studien "*IBS, häpeä ja hyvinvointi*" var av den åsikten att IBS medför skamkänslor. En liten del av deltagarna upplevde ingen skam över sin problematik med magen. I detta sammanhang påverkas också psykosociala faktorer. Olika upplevelser undviks på grund av skamkänslor. Enligt Rikkonen borde man prata öppnare om magfunktion och problem som kan förekomma. Vid normalisering skulle pinsamma tysta stunder gällande ämnet undvikas.

IBS har en tydlig koppling till nedsatt livskvalitet hos individen. Psykiska besvär har visat sig vara en stor orsak till sjukfrånvaro från arbetsplatsen som sedan belastar sjukvården på flera olika sätt. (a. Sedergren, E-K s. 7)

Vid patienthandledningen bör man lyssna noggrant, visa empati och stärka patienten i sitt tillstånd. Att visa förståelse och bekräfta patienten i sitt mående. Eftersom det inte finns något konkret botemedel är det viktigt att stöda och lära patienten att leva med sin känsliga tarm. Med hjälp av att ge stöd och tips kan också minska på behovet av att använda sjukvård ofta. Vid fall av så att säga värre fall av känslig tarm är det inte enbart symptomminskning man har fokus på, utan också att lära personen i fråga att kunna kontrollera sig känslomässigt och över lag sitt välmående. (Chang, L, 2021 s. 1094)

Näringsintaget har en stor och betydelsefull roll. I samband med FODMAP forskas tolerans för olika födoämnen fram. I studien deltog 14 personer varav två var män. I samband med diagnostiken användes ROME III kriterierna. I medeltal bland deltagarna tog det 11 år innan IBS diagnos kunde ges. Flera i denna studie ansåg FODMAP som en krävande och utmanande sak. Flera ansåg att de var en börda för vänner och familj i samband med middagar eftersom kosten var begränsad. (Trott, N., Aziz, I., Rej, A., & Surendran Sanders, D. (2019)

I artikeln "*Quality of life and depression in patients with irritable bowel syndrome*" har de forskat hurdan stor påverkan livskvaliteten och psykets mående har. Det har visat sig att personer med känslig tarm har mycket större benägenhet att insjukna i en depression. Depressionen hos dessa personer kom i samband med försämrad livskvalitet på grund av känslig tarm. (a. Kopczynska *et. al*, 2018)

13 Resultat

Arbetets resultat visar hur viktig den förebyggande vården är och strävan till en god livskvalitet hos individen. Forskningsfrågan för arbete lyder "*Hur handleder man en person med IBS, och vilka saker bör man ta upp vid handledningstillfället?*" Handledningen är en central del för att kunna förebygga bland annat psykisk ohälsa som i sin tur minimerar belastning på sjukvården. I **kapitel 13 underrubriker** presenteras livskvalitet och förebyggande vården, och hur de går ihop med varandra.

13.1 Livskvalitet

Som tidigare nämnts påverkar känslig tarm livskvaliteten på många olika sätt. Oro över magfunktion är en sak som ofta ställer utmaningar i vardagen. I flera av forskningsartiklarna kom det fram problematik kring avföringsinkontinens. Avföringsinkontinens begränsar mycket i vardagen och oron över om en toalett finns i närheten eller inte på allmänna platser. Detta leder i sin tur till utmaningar i vardagen, till och med avbokningar från olika evenemang kan ske i sista minut eftersom magen gett symptom. Avbokningar av olika evenemang eller händelser leder till nedsatt livskvalitet eftersom hälsan lägger hinder. Saker som dessa lägger sina spår på det psykiska välmående. Känslan av hopplöshet och till och med ensamhet är vanligt.

Konstant övertänkas och stress leder till nedsatt livskvalitet. Därför är det viktigt att stärka sitt psyke. Att ha kontroll över psyket är nummer ett för en bättre upplevd livskvalitet. Om tanken "tänk om" alltid finns med blir vardagen tung. När kontrollen finns hos varje enskild individ kan man mycket. Med andra ord betyder det att lära sig att leva med tillståndet. I de flesta fall tar det lång tid att bygga upp psyket till en sådan nivå att det kan klassas som bra. Alla upplever tillståndet olika och därför är individualisering viktigt. Alla upplever sina problem på olika nivå.

Smärta får vi heller inte glömma. Smärta i magregionen upplevs av en väldigt stor procent personer som lider av känslig tarm. Att gå med smärta ofta och till och med dagligen är påfrestande för den psykiska hälsan. Hård och långvarig smärta drar ner på bland annat humör, lusten att göra saker, känslan av hopplöshet uppstår och mycket mera.

13.1.1 Psykisk hälsa

Ovan nämnda faktorer i **kapitel 13** som påverkar livskvaliteten kan leda till psykisk ohälsa. Livskvalitet och psykisk ohälsa gå ju relativt långt hand i hand. Det ena leder till det andra. Långvariga och kraftiga symptom påverkar såklart psyket i en negativ bemärkelse som sedan i sin tur leder till en nedsatt livskvalitet.

I en av de valda studierna som presenterades i arbetet visade att personer med känslig tarm har större benägenhet att insjukna i depression och ångest än personer som inte lider av tillståndet. Psykisk ohälsa är alltså en följd av nedsatt livskvalitet. (b.

Kopczynska *et. al*, 2018)

Därför är det mycket viktigt att dessa personer får den hjälp de behöver i god tid. Att kunna behandla och hjälpa i ett tidigt skede ger bättre förutsättningar för personen i fråga att återta en passande balansgång och ett gott välmående. På så sätt minskar man på långvariga sjukskrivningar och lidande hos individen.

13.2 Förebyggande vård

Förebyggande vård är en av de viktigaste sakerna att sträva efter inom vårdbranschen. Med förebyggande vård minimerar vi psykiskt och kroppsligt illamående hos individer, men också resurssparande inom sjukvården.

Men vad kan man göra i den förebyggande vården? Bland annat är stresshantering en sak att ta i beaktande då patienten kommer till mottagningen. Med hjälp av att föra en aktiv diskussion tillsammans med patienten ger vårdaren rikligt med information att smida vidare på. Det kan vara frågan om att försöka tillsammans med patienten hitta en

passlig balans i livet som leder till en mindre stressig vardag. I dagens samhälle är stress, press och prestation tre saker som kan dra ner på välmående. För att minska stressfaktorer är det viktigt att kunna analysera olika fenomen.

En förebyggande åtgärd i arbetets syfte kan vara att prata med sin chef eller förman om sin situation. I de flesta fall är arbetsgivaren villig att hitta passliga lösningar för att alla ska trivas och må bra på arbetsplatsen. Det kan vara frågan om att arbetsgivaren kommer emot med förslag på arbetstider eller arbetsuppgifter. Ibland kan det också räcka att arbetsgivaren är medveten om problematiken hos sin anställda och kan sedan ta det i hänsyn.

I studien av (J. Chen *et al.* 2022) har det visat sig att online stödgrupper har gett önskvärd effekt hos personer med känslig tarm. Processen pågick i 12 veckors tid och en stor procent av deltagarna ansåg sin livskvalitet bättre än före dessa online stödgrupper. Stödgrupperna drogs av en sjukvårdare och deltagarna var personer med känslig tarmproblematik. På så sätt kände deltagarna samhörighet och att de inte var ensam i sitt tillstånd. Stöd och uppmuntran har visat sig vara bra för att kunna hantera situationen och lära sig leva med den.

Långvarig problematik med diarré regelbundet är både utmattande men höjer också risken för olika bristsjukdomar. Bristsjukdomar i sin tur leder till ett sämre hälsotillstånd som i något skede kan kräva vårdåtgärder. Viktnedgång är också vanligt hos personer som har kraftig diarré en längre period. Detta vill man också förebygga med bland annat en balanserad kost och eventuellt andra receptfria preparat som finns att köpa på apoteket.

13.2.1 Ångest och depression

Eftersom den psykiska hälsan är i fokus gäller det att i tid kunna erbjuda den hjälp som behövs för att kunna förebygga ångest och depression. Med den förebyggande vården menas att man försöker hjälpa före personen i fråga får grov ångest och har insjuknat i en depression. I de flesta fall kommer ångesten först som ett symptom som sedan kan leda till depression om hjälp inte fås i tid. Olika negativa känslor så som skam och oro kan leda till att ångest uppstår.

Ångest kan orsaka flera olika fysiologiska förändringar i kroppen som kan kännas obehagliga. Bland annat förhöjt blodtryck är vanligt, tryckkänsla i bröstet, svårigheter med andning, svettningar, yrsel, magsymptom och muskelspänningar.

13.2.2 Arbetsförmåga

I en av studierna kom det fram att sjukfrånvaro bland personer med känslig tarm var mycket högre än hos ”friska” person som inte lider av tarmproblematiken. Stor sjukfrånvaro från arbetet kan upplevas mycket frustrerande. Känslan av att vara annorlunda än andra och känslan av hopplöshet kan förekomma. Även den ekonomiska situationen kan bli lidande eftersom sjukfrånvaron på längre basis minskar på inkomstkällan. Förminskade inkomster i sin tur leder till ekonomisk stress, som påverkar det allmänna måendet och det psykiska. (b. Sedergren, E. 2021)

Sjukfrånvaro minskar även på den sociala delen i livet. Att få vara en del av arbetsgemenskapen är en viktig del för varje individ. För många kan arbetskamraterna vara en trygg punkt i livet. Känslan av att höra någonstans är en grundläggande sak i livet.

14 Diskussion

Vid genomgång av materialet i **kapitel 2 bakgrund** och det använda materialet till resultatet hittas gemensamma nämnare i alla artiklar. Mest betonades det psykiska välmående och dess påverkan i samband med känslig tarm. Arbetets resultat kommer fram med hur viktigt det förebyggande arbetet är. Med hjälp av att erbjuda förebyggande vård i tid hjälper man patienten, men det är också kostnadseffektivt för vårdbranschen på grund av resurssparande. Alla vet vad psykiskt illamående kan leda till, och det kan ta länge innan en person har repat sig och mår bra igen, om någonsin.

I vården är det viktigt att se varje person i sin helhet. Därför är det viktigt att vårda den psykiska delen och inte enbart symptomlindra. Med hjälp av att stärka psyket kan känslor och tankar bättre kontrolleras. I bakgrunds delen visade sig att KBT-terapi (kognitiv beteende terapi) hade god effekt på det psykiska välbefinnandet. Terapiformen går ut på att stärka och kontrollera känslor i all dess form. När känslor och tankar kan greppas

kan också vårdlidandet minska. I bakgrund och det använda materialet var kosten en central del.

Flertal gånger under arbetets gång har stress nämnts. I den tidigare forskningen beto-
nade man stressen mycket och hurudan påverkan det har på tarmkänsligheten och sin-
nesstämningen hos en person med känslig tarm. Det visade sig också att sjukdomen är
vanligare hos kvinnor, dock kan män också insjukna. Många av de kvinnor som deltog i
studierna hade också diagnostiserad kronisk stressyndrom. I alla studierna nämndes pro-
blemet med magbesvär så som magont, svullnad och diarré. Det påverkade deltagarnas
vardag och psyke i en negativ bemärkelse. I två av studierna som valdes var fokuset på
hur probiotika och synbiotika påverkar känsligheten, och det visade sig ha goda och
önskvärda effekter hos de personer som hade känslig tarm. Deltagarna upplevde en för-
bättrad livskvalitet av dem. Alla tio tidigare forskningsartiklarna hade dessa saker ge-
mensamma. Inget specifikt botemedel finns men symptomen går att lindra som sedan
ökar på livskvaliteten hos individen.

Det har visat sig att bifidobacterium longum mjölksyrebakterie har god effekt på avfö-
ringsinkontinens hos personer med känslig tarm. Deltagarna i studien ansåg sin livskva-
litet öka markant efter att ha tagit en kapsel i 30 dagars tid. Som vårdare kan man re-
kommendera mjölksyrebakterien för sin patient och pröva hen testa en tid. Sedan får pa-
tienten själv avgöra om hen haft hjälp av det receptfria preparatet.

I flera olika artiklar kom det fram att magproblem så som diarré begränsar vardagen för
många med känslig tarm. Sjukfrånvaro från jobb ökar och orsakar en försämrad livskva-
litet. Vårdarens uppgift vid dessa handledningstillfällen är att bland annat fråga av pati-
enten hurudan stressnivån är, eller om det hänt något speciellt som "triggat" magen.
Tillsammans med patienten försöker man hitta en lösning för att magbesvären ska hållas
i styr, och personen i fråga ska kunna gå normalt på jobb utan att magproblemen ska be-
gränsa vardagen.

Kosten har också stor betydelse hur magen mår. Därför är det bra att tillsammans med
patienten gå igenom vilka livsmedel som bör undvikas eftersom det har visat sig ha då-
lig effekt på magens välmående hos en person med känslig tarm. Som vårdare kan

FODMAP rekommenderas, förklara för patienten vad det handlar om och hur kartläggningen går till. I en studie kom det fram att flera av deltagarna ansåg FODMAP – kartläggning som en jobbig och utmanande sak. Därför är det viktigt att handleda patienten och bekräfta att hen förstått. Vid diagnostisering av känslig tarm är ROME III kriterierna ett bra hjälpmedel.

Att känna skam och skuld är vanligt för personer med känslig tarm. Kring 90 % av deltagarna i en studie kände skuldkänslor och skam över sitt tillstånd, medan 10 % inte kände dessa känslor. Det betyder att en stor procent upplever dessa jobbiga känslor i vardagen. För att kunna förebygga kännande av dessa känslor borde man prata över lag mera öppet och normalisera ämnet magproblem. Magproblem upplever nästan alla personer någon gång i livet, vilket är helt normalt. Öppen diskussion och dialog skulle vara nyckeln till att flera skulle kunna känna sig bekväma. Skam och olika skuldkänslor medför stort lidande psykisk.

Vårdarens viktigaste egenskap är att kunna lyssna aktivt, ha ett empatiskt bemötande och förståelse. Att kunna stärka och motivera patienten i sitt mående. Det är viktigt att stärka den psykiska delen samtidigt som man behandlar symptom. Med det psykiska måendet kan mycket styras. Även aktivt stöd och olika tips från vårdare har visat sig ha minskat på regelbunden användningen av sjukvård, vilket är en kostnadseffektiv sak.

Syftet med denna litteraturstudie var att hitta en röd tråd för hur man handleder en patient med IBS i olika vårdsituationer. Litteraturstudie valdes som metod eftersom det finns rikligt med forskning om ämnet sedan tidigare. Därav var det lätt att söka efter de mest relevanta vetenskapliga artiklarna för att få ett bra resultat i slutprodukten.

Resultatet kan kopplas mycket bra ihop med den använda teoretiska referensramen ”lidande” av Katie Eriksson. Att leva med ångest, ha magproblem som påverkar vardagen och livskvaliteten, undvikande av sociala sammankomster på grund av skuldkänslor och skam och mera. Det är många olika faktorer som kan kopplas ihop med lidande. Lidande kan upplevas väldigt olika från person till person. Katie Eriksson säger också i sin vård-teori hur man ska ha ”hopp i lidandet”, och det är just det som vårdarens uppgift är att ge patienten. Att kunna uppmuntra och motivera patienten i sitt lidande.

Med en litteraturstudie menas att den information och statistik som det redan finns forskning om analyseras och sammanställs.

Litteratursökningen gjordes via tre olika databaser: EBSCO, Google Scholar och PubMed. Via EBSCO hittades sju relevanta artiklar, Google Scholar gav 2 artiklar och PubMed en användbar artikel. De sökord som använts var relevanta för att hitta korrekt information om ämnet. Under kapitel 6 hittas en tabell med alla sökord som använts i sökprocessen.

Alla valda studier uppfyller inklusionskriterierna och har god reliabilitet och validitet. De valda artiklarna är alltså av god kvalitet.

Vid sökning av olika handledningsmetoder hittades endast en artikel som var riktad på patienthandledningen. Resterande artiklar hade mycket fokus på hur känslig tarm påverkar människor. Men utifrån det material som valts betonas vilka faktorer och saker som bör tas i beaktande i samband med patienthandledningen för personer med känslig tarm. Skribenten anser läsaren få en bra helhetsbild av vilka saker som bör tas i beaktande vid handledningstillfället med en patient.

Artiklarna som valts till arbetet är alla etiskt behandlade från forskarens sida och av skribenten av detta arbete. I forskningsartiklarna och i detta examensarbete kan ingen utomstående deltagare i studierna identifieras på något vis. Informationen i studien är analyserad med ärlighet och är pålitlig.

Skribenten anser att arbetet har framskridit bra och resultatet av studien är av bra kvalitet. Då arbetet började skrivas var det svårt att få struktur på arbetet, men efter att ha sökt tillräckligt med relevant information om ämnet var det lättare att bygga upp arbetet i en önskvärd modell. Skribenten anser materialet i bakgrund och resultat gå hand i hand. Artiklarna var väldigt olika men resultatet i de alla gick bra ihop.

Skribenten är nöjd med resultatet för arbetet och själva slutprodukten. Forskningsfrågan besvaras bra och budskapen framkommer tydligt. Resultatet i studien visade att handledning kan förebygga bland annat sjukfrånvaro och psykiskt illamående hos individen. Med hjälp av att erbjuda handledning i vården kan vi minska på vårdlidande.

15 Kritisk granskning

Examensarbetet har granskats utifrån olika perspektiv. Under arbetets gång har kritisk granskning varit konstant närvarande hos skribenten. Att kunna se saker från olika synvinklar gör arbetet mera tillförlitligt men också öppenhet för läsaren. Det skribenten granskar är i första hand lindrandet, etik och förbättrad livskvalitet.

Forskningsfrågan som skribenten använt i arbetet är *”Hur handleder man en person med IBS och vilka saker bör man ta upp vid handledningstillfället?”* besvaras frågan egentligen med all den information arbetet har att erbjuda. Handledningsmodellen kan vara väldigt olika beroende på person. Men man utgår alltid individuellt från varje enskild individ. Alla har olika förutsättningar och olika sätt att hantera saker.

Eftersom det finns massivt med forskning kring ämnet var det ytterst viktigt att välja ut de mest relevanta och pålitliga källorna för att nå en bra slutprodukt. Kritisk granskning var därför mycket viktigt under hela arbetsprocessen eftersom det också fanns mycket orelevant information kring ämnet känslig tarm vid informationssökningen som inte höll sin röda tråd gällande skribentens arbete och ämnesval.

16 Slutsats

Resultatet i arbete visade hur viktigt det förebyggande vårdarbete är. I så gott som alla artiklar lyftes livskvaliteten fram och hur mycket det påverkar det psykiska välbefinnandet. Psykisk ohälsa bör man alltid ta på allvar. För att kunna förebygga bland annat depression och ångest är det viktigt som vårdare att ha kunskapen om hur man ska hjälpa i olika situationer. Att som vårdare kunna ge råd och försöka hitta olika lösningar på olika problem tillsammans med patienten visade sig vara viktigt. Empati och förståelse

var två ord som i flera etapper kom upp i artiklarna. Att kunna bekräfta patienten i sitt mående verkade även ha stor inverkan. Nummer ett redskap man har som vårdare i handledningssituationer som dessa är att kunna vara mänsklig och icke dömande eftersom många till och med känner skam över sitt tillstånd. Såklart är inte enbart empati och förståelse och löser problematiken med känslig tarm, men det är en början. Matvanor och levnadsvanor har även en stor inverkan på hur livskvaliteten upplevs hos dessa personer.

Resultatet visade att normalisering av ämnet ”magproblem” skulle kunna lätta på skamkänslorna hos personer med känslig tarm. En stor procent av personer med känslig tarm upplevde otroliga skamkänslor över sitt tillstånd som sedan ledde till att olika situationer undveks. Vid långvariga problem är det bra att ha en vårdkontakt eftersom det visade sig sjunka ångestnivån hos dessa personer. Med hjälp av förebyggande vård kan vi minska belastningen på sjukvården och förbättra livskvaliteten hos drabbade individer.

17 Källor

- a) Antonsson, S, MAGKÄNSLA, *Handbok för dig med orolig mage och IBS*, Livonia Print, Lettland 2016, s. 97 – 99
- b) Antonsson, S, MAGKÄNSLA, *Handbok för dig med orolig mage och IBS*, Livonia Print, Lettland 2016, s. 131

Arcada, *Direktiv för god vetenskaplig praxis i studier och forskning i Arcada*, 2022

Tillgänglig: <https://start.arcada.fi/system/files/media/file/2022-05/Direktiv%20f%C3%B6r%20god%20vetenskaplig%20praxis%20i%20studier%20och%20forskning%20vid%20Arcada.pdf> Hämtad: 16.12.2022

a). Baughman, J., Ambrogio, J. and Motevalli, M. (2021) 'Irritable Bowel Syndrome and Depression: A Case Report', *Integrative Medicine: A Clinician's Journal*, 20(5), pp. 38–43. Available at: <https://search-ebshost-com.ezproxy.arcada.fi:2443/login.aspx?direct=true&db=c8h&AN=153980307&site=ehost-live> (Accessed: 16 December 2022). s. 38. Hämtad: 16.12.2022

b). Baughman, J., Ambrogio, J. and Motevalli, M. (2021) 'Irritable Bowel Syndrome and Depression: A Case Report', *Integrative Medicine: A Clinician's Journal*, 20(5), pp. 38–43. Available at: <https://search-ebshost-com.ezproxy.arcada.fi:2443/login.aspx?direct=true&db=c8h&AN=153980307&site=ehost-live> (Accessed: 16 December 2022). Hämtad: 16.12.2022

Bin Abdulrahman, K.A. *et al.* (2022) 'Association of Migraine and Irritable Bowel Syndrome in Saudi Arabia: A Nationwide Survey', *BioMed Research International*, pp. 1–8. doi:10.1155/2022/8690562. Hämtad: 30.11.2022

Bonnert Marianne, Lalouni Maria, Olén Ola, Ljótsson Brjánn, 2017, Psyklogitidningen, *KBT mot rädsla minskar symptom vid IBS*, Stockholm

Tillgänglig: <https://psyklogitidningen.se/2017/12/20/kbt-mot-radsla-minskar-symptomen-vid-ibs/> Hämtad: 27.02.2023

Buono JL, Carson RT, Flores NM. Health-related quality of life, work productivity, and indirect costs among patients with irritable bowel syndrome with diarrhea. *Health Qual Life Outcomes*. 2017 Feb 14;15(1):35. Tillgänglig: [doi: 10.1186/s12955-017-0611-2](https://doi.org/10.1186/s12955-017-0611-2). PMID: 28196491; PMCID: PMC5310011. s. 4 Hämtad: 13.03.2023

Carlsson, B, 1997, Grundläggande forskningsmetodik, *För medicin och beteendevetenskap*, Liber AB, Stockholm, s. 151 – 152.

Chang, L. (2021). How to approach a patient with difficult-to-treat IBS. *Gastroenterology*, 161(4), s. 1094.

Tillgänglig: [https://www.gastrojournal.org/article/S0016-5085\(21\)03285-6/full-text](https://www.gastrojournal.org/article/S0016-5085(21)03285-6/full-text) Hämtad: 26.09.2023

Chen J, Zhang Y, Barandouzi ZA, Lee J, Zhao T, Xu W, Chen MH, Feng B, Starkweather A, Cong X. The effect of self-management online modules plus nurse-led support on pain and quality of life among young adults with irritable bowel syndrome: A randomized controlled trial. *Int J Nurs Stud*. 2022 Aug;132:104278. [doi: 10.1016/j.ijnurstu.2022.104278](https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2022.104278). Epub 2022 Apr 30. PMID: 35640500. Hämtad: 13.03.2023

Cleveland Clinic, 2023, *Irritable bowel syndrome (IBS)*, Ohio

Tillgänglig: <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/4342-irritable-bowel-syndrome-ibs> Hämtad: 06.03.2023

- a). Eriksson, K. 1994, Den lidande människan, *Att lida*, Liber utbildning, Sverige, s. 21
- b). Eriksson, K. 1994, Den lidande människan, *Hopp i lidandet*, Liber utbildning, Sverige, s. 76
- c). Eriksson, K. 1994, Den lidande människan, *Lidande kan lindras*, Liber utbildning, Sverige, s. 95 – 96
- d). Eriksson, K. 1994, Den lidande människan, *Vårdlidande*, Liber utbildning, Sverige, s. 86
- e). Eriksson, K. 1994, Den lidande människan, *Begreppet medlidande*, Liber utbildning, Sverige, s. 58 - 59

Helvaci, M.R. *et al.* (2022) 'Acute Phase Reactants in Irritable Bowel Syndrome', *Middle East Journal of Nursing*, 16(1), pp. 27–33. doi:10.5742/MEJN2022.9378019.
Hämtad: 18.01.2023

Hillilä M, 2010, *Irritable bowel syndrome in the general population: epidemiology, comorbidity, and societal costs*, Division of Gastroenterology, Department of Medicine Helsinki University Central Hospital Helsinki, Finland Hämtad: 02.03.2023

Laatikainen, R. Hyvävatsa.fi, 2022, Vatsaystävälliset juomat

Tillgänglig: <https://www.hyvavatsa.fi/tietoa/vatsaystavalliset-juomat> Hämtad: 06.03.2023

Laatikainen, R & Hillilä, M 2017, ' Vaivana herkkä vatsa - onko ravitsemusterapeutista apua? ', Suomen lääkärilehti, Vuosikerta. 72, Nro 48, Sivut 2819-2822.

Tillgänglig: <http://www.fimnet.fi/cl/laakarilehti/pdf/2017/SLL482017-2819.pdf>

> Hämtad: 24.04.2023

Internetpsykiatri, 2022, ”Vad är IBS?” Region Stockholm

Tillgänglig: <https://web.internetpsykiatri.se/behandling/magproblem-ibs1/>

Hämtad: 16.12.2022

Trott, N., Aziz, I., Rej, A., & Surendran Sanders, D. (2019). How patients with IBS use low FODMAP dietary information provided by general practitioners and gastroenterologists: a qualitative study. *Nutrients*, 11(6), 1313.

Tillgänglig: <https://doi.org/10.3390/nu11061313> Hämtad: 31.08.2023

Karolinska Institutet, *Gener bakom IBS hos kvinnor identifierade*, 2018, Stockholm

Tillgänglig: <https://nyheter.ki.se/gener-bakom-ibs-hos-kvinnor-identifierade>

Hämtad: 27.02.2023

a). Kopczyńska, M., Mokros, Ł., Pietras, T., & Małecka-Panas, E. (2018). Quality of life and depression in patients with irritable bowel syndrome. *Gastroenterology Review/Przegląd Gastroenterologiczny*, 13(2), 102-108.

Tillgänglig: DOI: <https://doi.org/10.5114/pg.2018.75819>

Hämtad: 26.09.2023

b). Kopczyńska, M., Mokros, Ł., Pietras, T., & Małecka-Panas, E. (2018). Quality of life and depression in patients with irritable bowel syndrome. *Gastroenterology Review/Przegląd Gastroenterologiczny*, 13(2), 102-108.

Tillgänglig: DOI: <https://doi.org/10.5114/pg.2018.75819>

Hämtad: 18.10.2023

Kutschke, J., Harris, J.R. and Bengtson, M.-B. (2022) 'The relationships between IBS and perceptions of physical and mental health-a Norwegian twin study', *BMC Gastroenterology*, 22(1), pp. 1–14. doi:10.1186/s12876-022-02340-8. Hämtad: 30.11.2022

Käärinen, M. 2007, *Potilasohajuksen laatu: Hypoteettisen mallin kehittäminen*, Oulun yliopistollinen sairaala, Oulu s. 120

Le Morvan de Sequeira C, Kaeber M, Cekin SE, Enck P, Mack I. The Effect of Probiotics on Quality of Life, Depression and Anxiety in Patients with Irritable Bowel Syndrome: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Clin Med*. 2021 Aug, doi: 10.3390/jcm10163497

Tillgänglig: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8397103/> Hämtad: 03.03.2023

Mieli, Ry, 2022, *Resilienssi auttaa selviytymään*, Helsinki

Tillgänglig: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/resilienssi-auttaa-selviytymaan/> Hämtad: 06.03.2023

Moser AM, Spindelboeck W, Halwachs B, Strohmaier H, Kump P, Gorkiewicz G, Högenauer C. Effects of an oral synbiotic on the gastrointestinal immune system and microbiota in patients with diarrhea-predominant irritable bowel syndrome. *Eur J Nutr.* 2019 Oct;58(7):2767-2778.

Tillgänglig: [doi: 10.1007/s00394-018-1826-7](https://doi.org/10.1007/s00394-018-1826-7). Epub 2018 Sep 24. PMID: 30251020; PMCID: PMC6768888. Hämtad: 06.03.2023

Paul Moayyedi, MD, Christopher N Andrews, MD, Glenda MacQueen, MD, Christina Korownyk, MD, Megan Marsiglio, MD, Lesley Graff, MD, Brent Kvern, MD, Adriana Lazarescu, MD, Louis Liu, MD, William G Paterson, MD, Sacha Sidani, MD, Stephen Vanner, MD, Canadian Association of Gastroenterology Clinical Practice Guideline for the Management of Irritable Bowel Syndrome (IBS), *Journal of the Canadian Association of Gastroenterology*, Volume 2, Issue 1, April 2019, Pages 6–29,

Tillgänglig: <https://doi.org/10.1093/jcag/gwy071> Hämtad: 03.03.2023

Qin Xiang Ng, Alex Yu Sen Soh, Wayren Loke, Donovan Yutong Lim & Wee-Song Yeo (2018) The role of inflammation in irritable bowel syndrome (IBS), *Journal of Inflammation Research*, , 345-349, [DOI: 10.2147/JIR.S174982](https://doi.org/10.2147/JIR.S174982) Hämtad: 06.02.2023

Rikkonen T, 2022. *IBS, häpeä ja hyvinvointi: Ärtävän suolen oireyhtymään liittyvän häpeän yhteydet koettuun hyvinvointiin*, Itä-Suomen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta Yhteiskuntatieteiden laitos.

Tillgänglig: <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20220301> Hämtad: 03.05.2023

Sabaté JM, Iglicki F. Effect of *Bifidobacterium longum* 35624 on disease severity and quality of life in patients with irritable bowel syndrome. *World J Gastroenterol.* 2022 Feb 21;28(7):732-744.

Tillgänglig: [doi: 10.3748/wjg.v28.i7.732](https://doi.org/10.3748/wjg.v28.i7.732). PMID: 35317278; PMCID: PMC8891724. Hämtad: 02.03.2023

a). Sedergren, E. (2021). *Ärtyvän suolen oireyhtymän ravitsemushoito ja hoidon vaikuttavuus työterveyshuollossa* (Master's thesis, Itä-Suomen yliopisto).

Tillgänglig: https://erepo.uef.fi/bit-stream/handle/123456789/25701/urn_nbn_fi_uef-20211047.pdf?sequence=1

Hämtad: 23.10.2023

b). Sedergren, E. (2021). *Ärtyvän suolen oireyhtymän ravitsemushoito ja hoidon vaikuttavuus työterveyshuollossa* (Master's thesis, Itä-Suomen yliopisto).

Tillgänglig: https://erepo.uef.fi/bit-stream/handle/123456789/25701/urn_nbn_fi_uef-20211047.pdf?sequence=1

Hämtad: 23.10.2023

Socialstyrelsen, 2019, *KBT (Kognitiv Beteendeterapi)*, Sverige

Tillgänglig: <https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/omraden/ebidensbaserad-praktik/metodguiden/kbt-kognitiv-beteendeterapi/> Hämtad:

02.03.2023

Suolistosairaudet Ry, *IBS ei ärtyvän suolen oireyhtymä*, Tampere

Tillgänglig: <https://ibd.fi/tietoa-sairauksista/ibs/#hoito> Hämtad: 02.03.2023

SYMBISYS, *Alflorex, Bifidobacterium longum 35624- kanta*, Suomi

Tillgänglig: <https://www.symbiosys.fi/symbiosys-alflorex-46225.html> Hämtad:

02.03.2023

Terveystalo, Englund, K. 2023, *FODMAP-ruokavalio on herkän vatsan apu*

Tillgänglig: <https://www.terveystalo.com/fi/tietopaketti/fodmap-ruokavalio>

Hämtad: 28.02.2023

Terveystalo, *Ärtyvän suolen oireet*, Englund., K, Helsinki, 2022

Tillgänglig: <https://www.terveystalo.com/fi/tietopaketti/artyvän-suolen-oireyhtymä-ibs> Hämtad: 10.12.2022

a). Tiia Reho, Terveyskirjasto, *Ärtyvän suolen oireyhtymä (IBS)*, Duodecim Oy, Suomi 2021

Tillgänglig: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00068> Hämtad: 30.11.2022

b). Tiia Reho, 2022, *Ärtyvän suolen oireyhtymä (IBS)*, *Ärtyvän suolen toteaminen*, Kustannus Oy Duodecim

Tillgänglig: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00068#s2> Hämtad: 16.12.2022

c). Tiia Reho, Terveyskirjasto, 2022, *Ärtyvän suolen oireyhtymä (IBS)*, *Ärtyvän suolen muu itsehoito*, Kustannus Oy Duodecim

Tillgänglig: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00068#s8> Hämtad: 16.12.2022

Törnblom, H. Walter, S. Karling, P. Simrén, P. Simrén, M. IBS – Utredning och behandling, 2017

Tillgänglig: http://svenskastroenterologi.se/wp-content/uploads/2017/06/riktlinjer_ibs-1.pdf

Hämtad: 08.03.2023

Väkeväinen, S, Mehiläinen, 2023, *Känslig tarm (IBS)*

Tillgänglig: <https://www.mehilainen.fi/sv/smarta/buksmarta/kanslig-tarm>

Hämtad: 03.03.2023

Wennerberg, J. *et al.* (2021) 'A possible association between early life factors and burden of functional bowel symptoms in adulthood', *Scandinavian Journal of Primary Health Care*, 39(4), pp. 506–514. doi:10.1080/02813432.2021.2004823.

Hämtad: 30.11.2022

Williams, M. (2018) 'Irritable bowel syndrome: the latest thinking', *Journal of Community Nursing*, 32(1), pp. 28–33. Available at: <https://search.ebscohost-com.ezproxy.arcada.fi:2443/login.aspx?direct=true&db=c8h&AN=128564901&site=ehost-live> (Accessed: 3 March 2023).

Hämtad: 06.03.2023

Zhang JJ, Ma H, Zhu JZ, Lu C, Yu CH, Li YM. The Role of Dietary Energy and Macronutrients Intake in Prevalence of Irritable Bowel Syndromes. *Biomed Res Int.* 2019 May 16;2019:8967306. doi: 10.1155/2019/8967306. PMID: 31223623; PMCID: PMC6541956.

Hämtad: 25.04.2023

18 Bilagor

Bild 1: Kirsi Englund, Terveystalo, 2022, FODMAP-ruokavalio on herkän vatsan apu

Tillgänglig: <https://www.terveystalo.com/fi/tietopaketti/fodmap-ruokavalio>

Hämtad: 28.02.2023

Bild 2: Laatikainen, R & Hillilä, M 2017, FODMAP taulukko

Laatikainen, R & Hillilä, M 2017, 'Vaivana herkkä vatsa - onko ravitsemusterapeutista apua?', Suomen lääkärilehti

Tillgänglig: <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/d9c578d3-eaf4-4950-a1ba-2a0a72bcb489/content> Hämtad: 14.03.2023