

# Bli vän med din mage – stöd vid IBS

## Behandlarguide

Denna behandlarguide är ett stöd för dig som behandlare i det digitala stödprogrammet "Bli vän med din mage – Stöd vid IBS". Programmet riktar sig till patienter som har en IBS-diagnos. Du som behandlare ska vara leg. dietist.

### Fördelar

- Behandling i patientens egen takt.
- Möjlighet att repetera informationen.
- Patienten får ett snabbt omhändertagande.
- Patienten får gedigen grundutbildning om IBS.

### Avgränsning

- Kräver god kunskap i svenska språket.
- Patient som inte har IBS-diagnos.
- Kräver e-legitimation.
- Kräver mobiltelefon, surfplatta eller dator med internetuppkoppling.

## Plattformen Stöd och behandling

Patienten tilldelas "Bli vän med din mage – Stöd vid IBS" i Stöd och behandling av sin behandlare. Patienten loggar in på 1177.se och ser tilldelat stödprogram (moment) i Stöd och behandling.

Om du som behandlare önskar aviseringar vid händelser i Stöd och behandling: logga in i stöd och behandling, gå till "Min profil", bocka i rutan "ta emot notifieringar".

## Inloggning

### För personal

<https://personal.sob.1177.se>

- För Region Jönköpings Län: Rekommenderas att behandlare lägger till Stöd och Behandling under "Mina system" på intranätets startsida.
- För Region Kalmar Län: Rekommenderas att behandlare lägger till Stöd och Behandling under "Favoriter" på intranätets startsida.

### För invånare

<https://sob.1177.se> eller via e-tjänsterna på 1177.se (<https://www.1177.se>). Stöd och behandling hittar patienten i navigationsbaren under 1177-loggan.

### Övningsmiljö (Designverktyget)

Som behandlare: <https://dv.personal.sob.1177.se>

Som testpatient: <http://dv.sob.1177.se>

# Programmets innehåll

## Moduler och avsnitt

### Modul 1: Börja här (öppen från start)

- Introduktion
- Matdagboken som bör fyllas i av invånaren innan de fortsätter med programmet.

### Matdagbok med symtomregistrering (dold från start, öppnas vid behov)

- Matdagbok med symtomregistrering

### Modul 2: IBS – Känslig tarm (öppen från start)

- Vad är IBS?
- Så här fungerar mag-tarmkanalen
- Behandling

### Modul 3: Matens påverkan på mag-tarmkanalen \*(öppnas av behandlare för patienten 1 vecka efter start. Behandlare skickar ett meddelande till patienten när modul 3, 4 och 5 öppnas)

- Underlätta för magen
- Livsmedel som påverkar magen
- Fibrer kan påverka dina magbesvär
- Vad är FODMAP?

### Modul 4: Hantera stress och oro \*

- Vårt nervsystem

### Modul 5: Hitta vägen framåt \*

- Sammanfattning

### Modul 6: Hur har det gått?

- När det är sju dagar kvar innan momentets rekommenderade tid går ut syns en flagga för behandlare om uppföljning. Det är en påminnelse om att det är dags att aktivera modulen "Hur har det gått?"
- Invånaren får dagen efter att behandlare aktiverat modulen en avisering om att det är dags att göra uppföljningen i "Bli vän med din mage – stöd vid IBS". I aviseringen står det som rubrik: *Bli vän med din mage - stöd vid IBS, hur har det gått?* Och i texten: *Du har fått tillgång till modulen "Hur har det gått? Besvara frågorna i modulen.*
- Som behandlare finns funktionen "visa/dölj steg". I "Bli vän med din mage – stöd vid IBS" är alla steg som ska visas för invånaren från start i visningsläge. I modulen "Hur har det gått?" kan behandlaren synliggöra steget "Reagerar du på FODMAP?" Gör denna synlig om patienten i modul 3 svarat JA att hen vill testa FODMAP. Behandlare får ingen flagga om patienten svarat JA till att testa FODMAP.

## Rekommenderat arbetssätt

1. Remissbedömning; är patienten lämplig för SOB? Se "avgränsning".

2. Skicka remissbekaäftelse till patienten. Patienten uppmanas att kontakta mottagningen inom 14 dagar för att få tillgång till programmet.
3. Om patienten tackar ja startar behandlare upp patienten i "Bli vän med din mage – stöd vid IBS".
4. Avsätt tid i din tidbok för att arbeta med dina pågående patienter (ca 5 min/patient/vecka). Behandlare besvarar eventuella meddelanden från patienten. Invånaren har möjlighet att skicka meddelande till sin dietist via "Bli vän med din mage – stöd vid IBS". Viktigt att tydligt tala om för invånaren att inga akuta ärenden ska skickas via programmet. Akuta ärenden tas om hand på sedvanligt sätt.
5. Telefonuppföljning bokas in när modulen "Hitta vägen framåt" är slutförd av patienten. Du öppnar samtidigt upp modulen "Hur har det gått?".
6. Om patienten har behov av programmet efter telefonuppföljningen kan momentet sättas i vidmakthållande. Då kan patienten fortfarande komma åt programmet, men inte skicka meddelanden eller svara på formulär. Kom överens med patienten hur länge programmet ska vara i vidmakthållare (max 90 dagar). Efter vidmakthållandet avslutas momentet manuellt av behandlare.
7. Avsluta momentet (detta kan göras tidigare efter överenskommelse med patienten). När du avslutar momentet har patienten inte längre tillgång till innehållet. Om patienten vill behålla informationen kan du hänvisa till de nedladdningsbara PDF-filerna. Varje steg går att spara ned som PDF för invånaren. Observera att eventuella meddelanden i programmet inte går att spara ned som PDF. I modulen "Hitta vägen framåt" finnas det en PDF som innehåller en sammanfattning av programmet.
8. Glöm inte att gallra patienten (radera personuppgifter) under fliken "Avslutade". Detta måste genomföras enligt lagkrav då det inte är tillåtet att lagra personuppgifter i systemet. Radera personuppgifter efter avslutad behandling i SoB.

## Funktioner i Bli vän med din mage – stöd vid IBS

INFORMATION OM MOMENTET

Momentet startade

17 april 2025

Senast aktiv ⓘ

Ingen aktivitet

Invånarens mobilnummer ⓘ

Momentet har pågått

13 dagar (rekommenderat 60 dagar)

Ansvarig behandlare ↔

Anna Norrenge

+

[Visa inställningarna för momentet](#)

Klicka på Information om momentet för att se hur länge invånaren har haft tillgång till sitt moment

och när patienten senast var aktiv. Det gör inget om momentet överskrider det antalet dagar eller om momentet avslutas i förtid av behandlare.

Vid varje modul står "Dagar kvar". När dessa räknar ned till noll händer ingenting. Invånaren kan fortfarande komma åt innehållet i modulen. Nedräkningen av dagar visas inte för invånaren.

STARTADE MODULER

?

Visa förklaring av symboler i moduler

Börja här

AVSLUTA

SÄTT TILL KOMMANDE

Antal dagar kvar: 7

(Ej synligt för invånaren)

Synliga steg: 7 av 7

Matdagbok med symtomregistrering

AVSLUTA

SÄTT TILL KOMMANDE

Antal dagar kvar: 1

(Ej synligt för invånaren)

Synliga steg: 1 av 1

IBS – känslig tarm

AVSLUTA

SÄTT TILL KOMMANDE

Antal dagar kvar: 7

(Ej synligt för invånaren)

Synliga steg: 19 av 19

Matens påverkan på mag- tarmkanalen

AVSLUTA

SÄTT TILL KOMMANDE

Antal dagar kvar: 53

(Ej synligt för invånaren)

Synliga steg: 23 av 23

Hantera stress och oro

AVSLUTA

SÄTT TILL KOMMANDE

Antal dagar kvar: 53

(Ej synligt för invånaren)

Synliga steg: 8 av 8

Hitta vägen framåt

AVSLUTA

SÄTT TILL KOMMANDE

Antal dagar kvar: 53

(Ej synligt för invånaren)

Synliga steg: 1 av 1

Hur har det gått?

AVSLUTA

SÄTT TILL KOMMANDE

Antal dagar kvar: 7

(Ej synligt för invånaren)

Synliga steg: 3 av 3

## Steg måste genomföras i kronologisk ordning

När invånaren får ta del av nya avsnitt i modulerna måste invånaren öppna sidorna i den ordning som de ligger i momentet. När invånaren väl har varit inne på en sida kan hen sedan hoppa fram och tillbaka i momentets innehåll.

När behandlaren går in i en modul i invånarens moment och klickar på ett steg som invånaren inte har "låst upp" visas en list där det står: Steg ej åtkomligt för invånaren. Behandlare kan öppna alla

moduler innan patienten gått igenom alla steg i föregående modul.

[Hantera](#) [Meddelanden](#) [Tidslinje](#) [Flaggor och aktivitetsplaner](#)

[< Tillbaka till översikten](#)

STEG EJ ÅTKOMLIGT FÖR INVÅNAREN

VAD ÄR IBS?

## Symtom vid IBS

### Bokmärken

Varje steg, sida med innehåll, kan invånaren favoritmarkera och göra ett bokmärke för att lättare hitta tillbaka till sidor som har extra värde för den. Alla bokmärken finns i översikten i invånarvyn.

### Flaggor

I Bli vän med din mage – stöd vid IBS finns det så kallade flaggor på vissa funktioner. Detta för att uppmärksamma antingen behandlare eller invånare på att något har hänt i programmet.

**Följande flaggor finns för behandlare:**

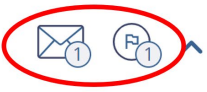
- Formulär sparat
- Nytt meddelande

**Följande flaggor finns för invånare:**

- Uppföljning

Du ser om det finns en flagga när du har gått in i Stöd och behandling i Mina- eller Alla-fliken.

Bli vän med din mage – stöd vid IBS



STARTA MOMENTET

Pågående (1 st)

| Namn      | Personnummer  | Momentstart | Senast aktiv | Flaggor                                                                               |
|-----------|---------------|-------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Doe, Jane | 19910128-XXXX | 2024-06-17  | 2024-06-17   |  |

I det här exemplet visas flaggor för formulär nytt meddelande och formulär sparat.

## Hantera flagga från invånare

För att hantera eller ta hand om en flagga går det att antingen klicka direkt på flaggan eller att gå in i invånarens moment och hantera flaggan där.

## Avisering till invånare vid meddelande

Avisering vid nytt meddelande till invånaren görs av behandlare när meddelandet skrivs. Kryssrutan är i kryssad per default. Välj om aviseringen ska ske direkt eller uppsamlat (välj om du skickar flera meddelanden till samma patient för att undvika dubbla aviseringar).

Uppföljning

UTKAST

^

Antal tecken: 11/100

Vi har skapat en konversation för att gruppera dina meddelanden. Du kan ta bort konversationen tills dess att du skickat ditt första meddelande.

Skriv ett meddelande till invånaren, minst 1 tecken: i ÖPPNA I EGET FÖNSTER

Hej Jane, hur går det?

⋮

Enbart textformatering i form av kursiv och fet stil tillåts i meddelanden.  
Vi rensar bort övrig formatering av text.

☒ Avisera till inkorgen i e-tjänsterna

Välj hur meddelandet ska aviseras i

Direkt ▼

Invånaren har inte aktiverat notifiering via SMS eller e-post

TA BORT KONVERSATIONEN

SKICKA MEDDELANDE

## Förhållningssätt

Ett internetbaserat stödprogram innebär en avgränsad kontakt som skiljer sig från fysiska besök/kontakter. En stor del av kommunikationen sker skriftligt. Nedan följer tips för att underlätta kommunikationen:

- Uttryck dig sakligt och fritt från värderingar. Tänk på vilka normer du eventuellt förmedlar.
- Svaren ska vara tydliga och konkret formulerade. Tänk på att skriva lättillgängligt.
- Fokusera på att stärka patienten. Uppmuntra det som fungerar och föreslå strategier för det som inte fungerar.
- Svara patienten på liknande sätt som patienten skrivit, d.v.s. om patienten skriver kortfattat – ge kortfattade svar och om patienten skriver längre och mera ingående texter – svara mera detaljrikt.

## Journaldokumentation

Den behandling som sker via stöd och behandlingsplattformen behöver dokumenteras av behandlaren i Cosmic. Dokumentera i samband med start och avslut av programmet samt det som är relevant för patientens vård och behandling.

Se lokal rutin för val av vårdtjänst, dokumentation, frasminnen.

## Administration

Ingen patientavgift tas ut för "Bli vän med din mage – stöd vid IBS". Patienten faktureras för telefonuppföljning med dietist.

## Sekretess

Data från Stöd och behandling hanteras på samma sätt som data hanteras i annan hälso- och sjukvård. Stöd och behandling är inget journalsystem, men samma regler gäller och all aktivitet loggas.

## Support

**För mer information och tips se:**

Region Jönköpings län: <https://folkhalsaochsjukvard.rjl.se/administration/e-tjanster/stod-och-behandling>

Region Kalmar län: <https://vardgivare.regionkalmar.se/stod-och-behandling>

**Teknisk support för behandlare, kontakta:**

Region Jönköpings län: Kundservice 14141 eller anmälan via tjänstekatalogen

För Region Kalmar län: [stodochbehandling@regionkalmar.se](mailto:stodochbehandling@regionkalmar.se)

Teknisk support för invånare finns via 1177.se.

## Vid frågor gällande Bli vän med din mage – Stöd vid IBS kontakta gärna:

**Region Jönköpings län**

[pauline.adolfsson@rjl.se](mailto:pauline.adolfsson@rjl.se)

**Region Kalmar län**

[teresa.olsson@regionkalmar.se](mailto:teresa.olsson@regionkalmar.se) eller [evelina.torneus@regionkalmar.se](mailto:evelina.torneus@regionkalmar.se)

| Datum    | Ändringshistorik                                                                                                                                        | Av vem                                                        |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 25-01-02 | Borttagning av kontaktperson RJL                                                                                                                        | Anna Norrenge, Region Kalmar län                              |
| 24-06-17 | Uppdaterat skärmdumpar utifrån nya personalvyer.                                                                                                        | Anna Norrenge, Region Kalmar län                              |
| 23-09-19 | Borttagning av flagga för behandlare vid uppföljning.<br>Text om vidmakthållande tillagd.<br>Telefonuppföljning bokas först när programmet är slutfört. | Anna Norrenge, Region Kalmar län<br>genom arbetsgruppen nedan |

|          |                                |                                                                                                                      |
|----------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23-02-01 | Behandlarmanualen upprättades. | Evelina Torneus, Teresa Olsson, Region<br>Kalmar län<br>Jessica Nyström, Pauline Adolfsson,<br>Region Jönköpings län |
|----------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|