



**Sak 87/23 frå Regionalt fagdirektørmøte:**

**Regionalt standardisert pasientforløp i Hele Vest ved IBS-sykdom**

# Hva saken omhandler



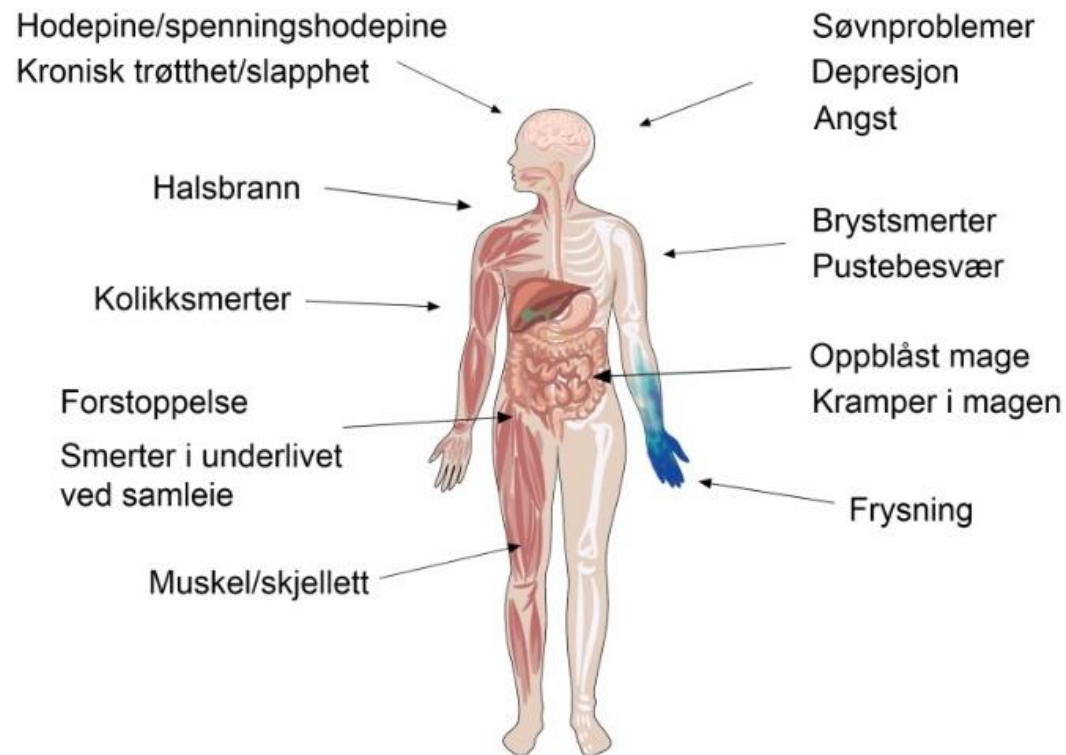
Norges første digitale behandlingstilbud i somatikken. Tverrfaglig internettveiledet helsetilbud til pasienter med irritabel tarmsydom (IBS).

**Forankring:** Nasjonal Kompetansetjeneste for Funksjonelle Mage-tarmsykdommer (NKFM), Medisinsk klinikk, Haukeland Universitetssykehus, ved klinikkdirektør Kahtan Al-Azawy.

## Mål

- Å sikre standardisert, lik, kvalitetssikret helseinformasjon og digital behandling for alle pasienter med IBS uavhengig av hvor de bor.
- Skalere tilbudet som standardisert førstelinjebehandlingstilbud til pasienter i hele opptaksområdet til Helse Vest, hvor HUS er regional behandler.
- Å komme i posisjon til å betjene pasienter fra hele landet i en nasjonal/ interregional behandlingstjeneste.

## Irritabel tarmsyndrom = funksjonell mage- tarmsykdom



Magesmerter relatert til endring i avføringsmønster.

Vanligste symptomer:

- magesmerter
- oppblåsthet
- endring i avføringsmønster

4 diagnoser:

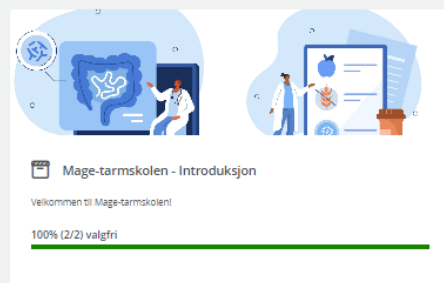
- IBS-C - Forstoppelse
- IBS-D - Diaré
- IBS-M - Vekslede forstoppelse og diaré
- IBS-U - Ikke klassifisert

## Hva er behovet?

- Det finnes ingen kur mot IBS.
- Pasientens plager er omfattende og mange lever med svært redusert livskvalitet og mye sykefravær. Fører ofte til unødige utredningsforløp (skopier etc.)
- Pasientgruppen er meget stor. 10 % av Norges befolkning.
- Pasientgruppen er nederst i prioriteringsrekkefølgen i henhold til nasjonale veiledere for spesialisthelsetjenesten
- Stort behov for økt kunnskap blant fastleger, spesialister, og andre behandlere – dette tar tid
- Varierende behandlingstilbud
- **Merk! Aldersgrense 18 år (kan gis enkelte unntak mellom 16-18), begrensninger knyttet til spiseforstyrrelser, må kunne logge på med BankID.**

# Hva er Mage-tarmskolen ?

Mage-tarmskolen



**Mage-tarmskolen - Introduksjon**

Velkommen til Mage-tarmskolen!

100% (2/2) valgfri



**Modul 1: Kroppen og mage-tarmsystemet**

I denne første modulen vil du få en innføring i hva Irritabel tarm-syndrom (IBS) er, hvordan IBS diagnostiseres, hva som forårsaker det og om behandling.

100% (25/25) valgfri



**Modul 2: Kroppsholdning og pusteteknikk**

I denne modulen skal vi se på sammenhengen mellom Irritabel-tarmsyndrom og muskel- og skjelettplager. Du vil blant annet få en innføring i smertefysiologi og hvordan nervesystemet fungerer.

31% (4/13) valgfri



**Modul 3: Kost- og livsstilsråd**

I denne modulen skal vi se på livsstilsråd som kan bedre symptomer ved IBS. Det anbefales å forsøke disse rådene før man eventuelt går videre med strengere dietter.

0% (0/15) valgfri



**Modul 4 - Livsmestring**

Målet med denne modulen er ikke å bekjempe symptomer, men å hjelpe deg til å endre forholdet du har til dine egne symptomer. Du vil lære teknikker fra kognitiv terapi, mindfulness og eksponeringsterapi.

7% (1/14) valgfri



**Modul 5 - Lav FODMAP - diett**

I denne modulen vil du lære om lav FODMAP-dietten som har vist at kan lindre symptomer hos en stor andel av pasienter med IBS. Du vil få en innføring i dietten og tips til hvordan utføre denne i praksis. Vi skal også se på de ulike næringsstoffene og deres.

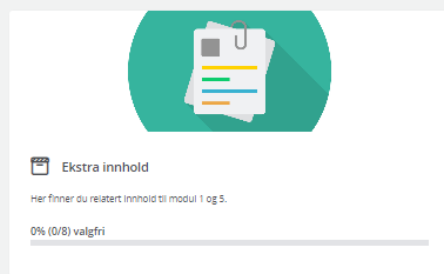
18% (8/45) valgfri



**Avslutning med Sijte**

En avslutning med Sijte som etter mye innsats har opplevd mindre mageproblemer og økt livskvalitet etter gjennomgått Mage-Tarmskole.

0% (0/1) valgfri



**Ekstra innhold**

Her finner du relatert innhold til modul 1 og 5.

0% (0/8) valgfri

- Digital plattform CheckWare Helium. Videosnutter, bilder, tekst.
- Klinisk ernæringsfysiolog er tilgjengelig for digital veiledning, spørsmål og svar igjennom hele behandlingstilbudet.
- Tre opplæringsmoduler: Om sykdommen, kroppsholdning og pusteteknikk, kost- og livsstilsråd.
- To valgfrie intervensjoner: Eksponeringsterapi, CBT (modul 4) og diettintervensjon (modul 5).
- Tilbudet er tilgjengelig i 6 måneder.
- Evaluering av effekt: PROMS symptomer og livskvalitet ved oppstart, 3 og 6 måneder (avslutning). Fastlegen får tilsendt brev om resultater og vurdering av behandlingseffekt.

**Fig. 3**                    **44% oppnår status «ingen»/»mild IBS» etter 3 måneder**

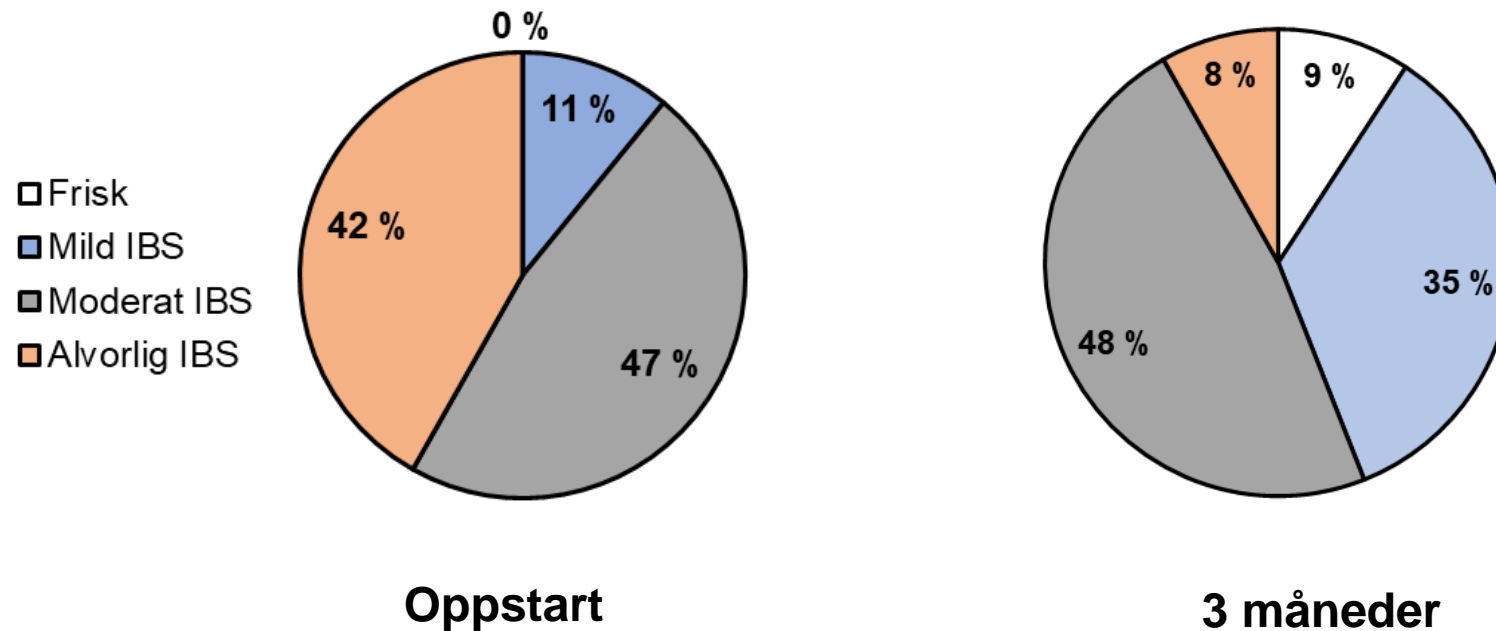
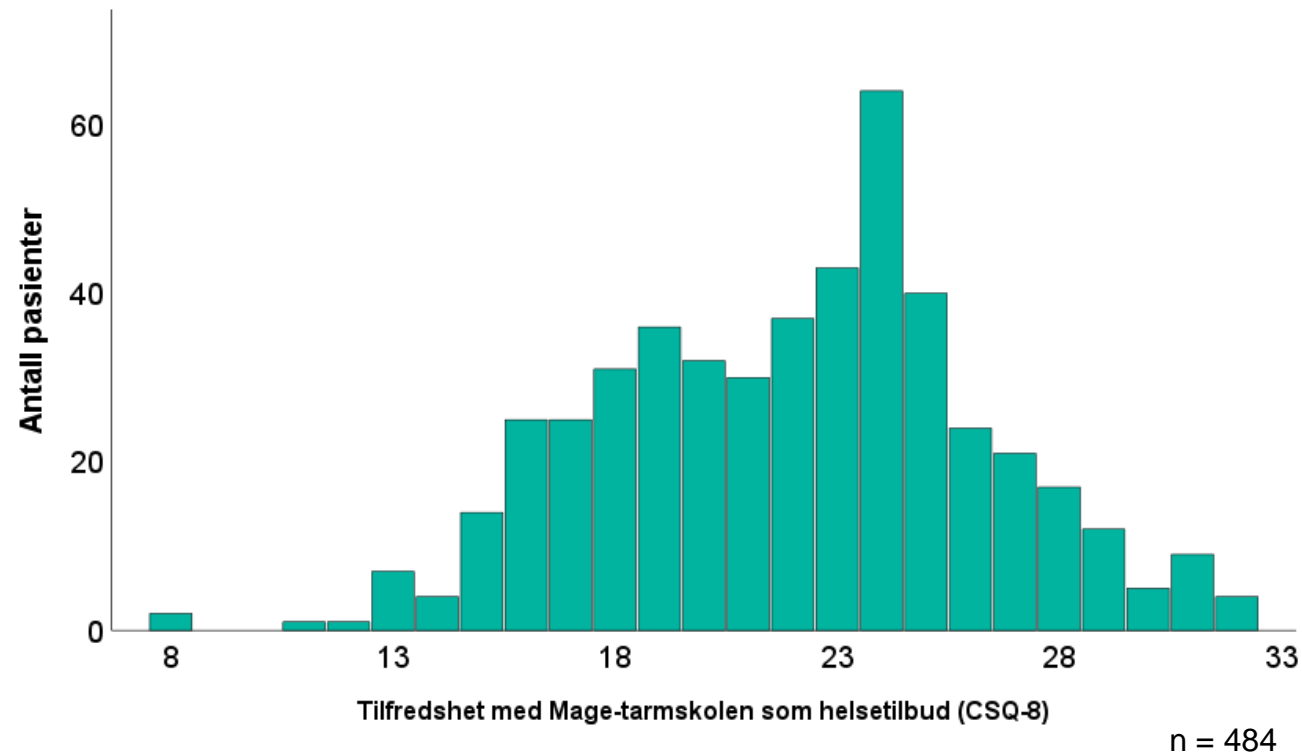


Fig. 3. Andelen frisk/mild IBS øker fra 11% til 44%. Andelen alvorlig IBS reduseres fra 42% til 8% (respondere, n = 376)

Fig. 5

## Pasientene er tilfreds med Mage-tarmskolen som helsetilbud



Et «godt helsetilbud»  
(22/32 poeng)

# Implementeringsprosessen

1. Mage-tarmskolen gir pasienter med IBS et kvalitetssikret helsetilbud uavhengig av geografisk lokasjon.
2. Pasienter rapporterer signifikant symptomlette og økt livskvalitet, og tilbudet er tilgjengelig førstelinjebehandling etter endt utredning ved spesialisthelsetjenesten i Helse Vest.
3. Eget implementeringsprosjekt ved HUS håndterer innføring av tilbudet i Helse Vest i 2023. Mage-tarmskolen har bygget opp en digital plattform som tillater behandling av flere tusen pasienter årlig, fra HUS høsten 2023.
6. Nasjonal utrulling organiseres av implementeringsprosjekt ved HUS. Søker HDIR om å etablere Mage-tarmskolen som standardisert behandlingstilbud nasjonalt i Norge, januar 2024.



# Tusen takk for oppmerksomheten!



[birgitte.berentsen.jacobsen@helse-bergen.no](mailto:birgitte.berentsen.jacobsen@helse-bergen.no)

[www.helse-bergen.no/NKFM](http://www.helse-bergen.no/NKFM)

