Kva lærer du om?

Behandlingsprogrammet er presentert i form av tekst, bilete og videoar, og består av følgande modular:

- Kroppen og mage-tarmsystemet av gastroenterolog
- Kroppshaldning og pusteteknikk av manuellterapeut
- Kost- og livsstilsråd av klinisk ernæringsfysiolog
- Livsmeistring av psykolog
- FODMAP-diett av klinisk ernæringsfysiolog

Mage-Tarmskolen

Les meir på www.helse-bergen.no/nkfm
eller scann QR-koden

HELSE BERGEN
Haukeland universitetssjukehus

NASJONAL KOMPETANSETJENESTE FOR FUNKSJONELLE MAGE-TARMSYKDOMMER

NÅR TARMEN GÅR OFFLINE, MEN BEHANDLINGA ER ONLINE

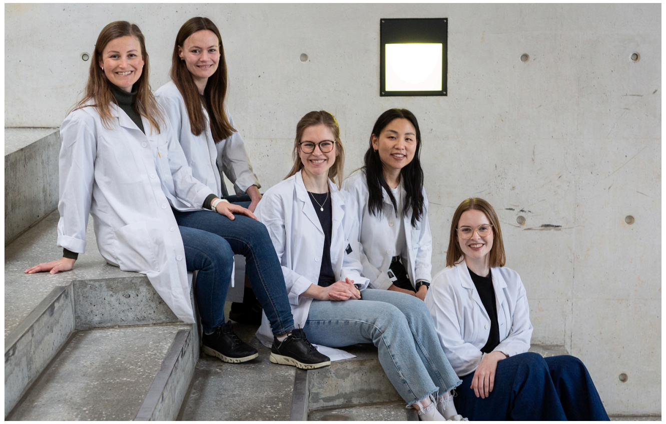
Mage-tarmskulen - eit landsdekkande digitalt behandlingstilbod for deg med irritabel tarm-syndrom (IBS).

HELSE BERGEN
Haukeland universitetssjukehus

Kva er Mage-tarmskolen?

Mage-tarmskolen er eit digitalt behandlingstilbod der du vil lære meir om IBS. Målet er å bli tryggare på eigen sjukdom, oppnå symptomlindring og bedre livskvalitet, og i tillegg ha ein kvardag som blir styrt av deg og ikkje av sjukdommen.

Du kan logge inn når det passar deg, og arbeide med innhaldet i eige tempo. Samstundes må du vere forberedd på å sette av tid til både å lese gjennom innhaldet og prøve ut verktøya du lærer om.

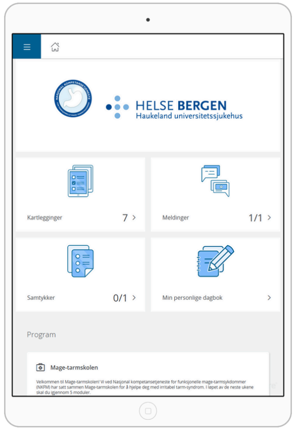


Er MT-skolen noko for meg?

For å kunne motta tilbodet må du:

- Ha fått diagnosen IBS av lege og vere over 18 år
- Ha BankID og tilgang til smarttelefon, nettbrett eller PC
- Kunne forstå og lese norsk.
- Vere motivert til eigeninnsats og livsstilsendring
- Ha ønskje om å følgje eit digitalt behandlingstilbod

Vi anbefaler ikkje MT-skulen for pasientar med aktiv spiseforstyrring.



Tilvising og tilgang

For å få tilgang til behandlingsprogrammet må du tilvisast av lege.

Når tilvisinga er behandla, vil du få innkalling til eit obligatorisk digitalt informasjonsmøte. Dette møte har standard eigenandel.

Du har tilgang til behandlinga i seks månadar. I denne perioden kan du sende spørsmål elektronisk, og ein klinisk ernæringsfysiolog vil svare.