

Att leva med IBD

Det kan hända att du känner dig nedstämd och bekymrad när du får veta att du har ulcerös kolit eller Crohns sjukdom, eftersom du har fått en sjukdom som kan komma att påverka dig under återstoden av ditt liv. Det kan å andra sidan hända att du känner lättnad över att du har fått en diagnos på dina symptom, så att du kan få behandling.

VEM FÅR SJUKDOMEN?

I Sverige finns det över 30 000 människor med antingen ulcerös kolit eller Crohns sjukdom.

Sjukdomen bryter oftast ut mellan 18 och 30 års ålder. Varje år drabbas mer än 1 000 nya människor.

Förekomsten av Crohns sjukdom har fyrdubblats under de senaste 40 åren, medan förekomsten av ulcerös kolit är oförändrad.

KAN JAG BLI BOTAD?

Man har hittills inte hittat någon botande behandling för Crohns sjukdom och ulcerös kolit. Vid den tidpunkt då sjukdomen upptäcks är det inte möjligt att uttala sig med säkerhet om prognosen. När man har följt sjukdomen under några år kan man bättre uttala sig om det framtida förloppet hos den enskilda patienten. De flesta kan leva **ett bra liv, och** den genomsnittliga livslängden är densamma som för resten av befolkningen.

HUR BLIR MITT LIV NU?

När sjukdomen blossar upp kan ditt liv påverkas, och ibland kommer det att hindra dig att ägna dig fullt ut åt de aktiviteter du vill. Om du snabbt börjar med medicinsk behandling när de första symptomen uppträder, kommer du dock att kunna förlänga de symptomfria perioderna och förebygga sjukdomskomplikationer. Många tycker det är svårt att komma ihåg att ta medicinen även under de symptomfria perioderna, men det är viktigt för att hålla symptomen borta.

Du kan ibland känna dig pressad av att hantera en kronisk sjukdom och de problem den medför. En av de största utmaningarna är att lära sig att acceptera situationen. När du har nått fram till den punkten kommer du lättare att kunna lösa dina problem framöver – du lär dig att bemästra din sjukdom.

BEHÅLL KONTROLLEN

Det är viktigt att leva så normalt som möjligt och att du har kontroll över sjukdomen, inte tvärtom.

- Ta reda på så mycket som möjligt om sjukdomen – ju större kunskap du har, desto bättre rustad är du att hantera situationen.
- Tag gärna kontakt med Riksförbundet för **Mag- och Tarmsjuka**, (telefon 08-642 42 00, eller www.magotarm.se) På så vis kan du få mer information om din sjukdom och även träffa andra med samma diagnos.
- Psykologisk rådgivning kan vara en hjälp att acceptera situationen.
- Ta hjälp av familj och vänner – du kommer ofta att märka att ett problem blir mycket mindre när du delar det med andra.
- Följ den medicinska behandling som din läkare ordinerat.

Med ekonomiskt stöd från



Författad av överläkarna
Lisbeth Ambrosius Christensen,
Jan Fallingborg och Mogens Vilien

Redigerad för svenska förhållanden av
Med dr, överläkare Erik Hertervig,
ST-läkare Rikard Svernlöv och
Professor, överläkare Åke Nilsson