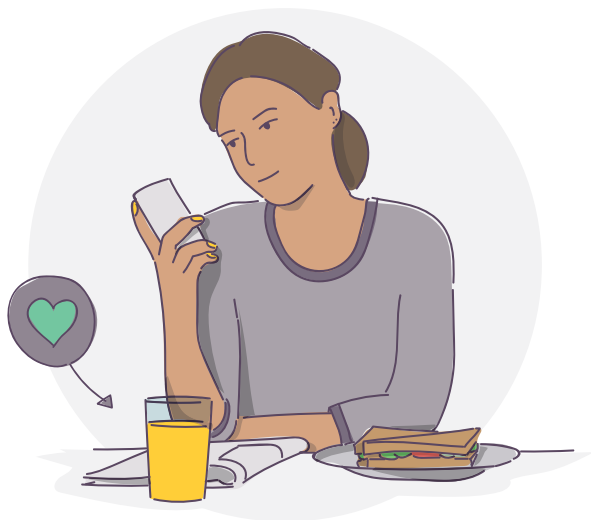


## Vad är Tummy Lab?

Tummy Lab är ett digitalt utbildningsprogram som ger dig kunskap, information och verktyg för att du ska bli trygg med diagnosen IBS, och bättre kunna hantera din sjukdom.

## Vem kan få tillgång till Tummy Lab?

Tummy Lab kan man få via vården, efter en konstaterad IBS-diagnos. Fråga din läkare om Tummy Lab och vad som krävs för att påbörja programmet.






## Vad händer när jag har fått min aktiveringskod?

1. Fyll i din aktiveringskod och registrera dina användaruppgifter på <https://aktivera.tummylab.se>
2. Ladda hem Tummy Lab, från App Store eller Google Play, och fyll i dina användaruppgifter
3. Logga in och påbörja programmet

Du väljer själv när på dagen du skall se din utbildningsfilm och när du loggar händelser i appen.

Det går att se om filmerna flera gånger. Se dem gärna tillsammans med dina närstående.

-  [facebook.com/tummylab](https://facebook.com/tummylab)
-  [instagram.com/tummylab](https://instagram.com/tummylab)
-  [linkedin.com/tummylab](https://linkedin.com/tummylab)



### Tummy Lab AB

info@tummylab.com  
Magasinsgatan 18A  
411 18 Göteborg

## Har du också IBS och en önskan att få hjälp att må bättre?

Lid inte i onödan, det finns faktiskt mycket man kan göra!



## Experterna i programmet

Tummy Labs utbildningsprogram är utvecklat i samarbete med ledande experter från olika delar av IBS-vården. I utbildningsmaterialet ger experterna, med sina olika perspektiv, en bredd av kunskap och information.



**Pernilla Jerlstad**  
Leg. Sjuksköterska



**Joel Ellbin Andersson**  
Läkare, Klinisk forskare



**Lena Böhn**  
Leg. Dietist,  
Medicine doktor



**Stine Störsrud**  
Leg. Dietist,  
Medicine doktor



**Åsa Österlund**  
Leg. Fysioterapeut och  
KBT-terapeut

## Programmet innehåller

1

### Utbildning

Dagliga utbildningsfilmer framförda av våra experter.

Du får lära dig allt om IBS, olika symtom, hur kroppen fungerar, vad som påverkar din IBS och vad du kan göra för att lindra dina besvär.

2

### Kartläggning av livsstil

Digital dagbok där du loggar vad du äter och dricker, dina symtom och dina toalettbesök.

Loggningen hjälper dig att få en överblick och förstå sambanden mellan hur du lever, vad du äter och dina symtom.

### Klinisk rapport

Efter programmet kan du via appen beställa en rapport, som ger en sammanfattad bild av dina loggade symtom och livsstilsfaktorer.

Rapporten är ett konkret underlag när du och din läkare diskuterar din sjukdom.



“Med appen har jag lärt så mycket, som att det inte bara handlar om vad jag äter utan lika mycket hur jag äter.

Det har hjälpt mig jättemycket att ändra på småsaker som mängden mat, hur ofta jag äter och att tugga maten ordentligt.“

— Anna-Karin, 43

“Av programmet har jag fått mer information än jag någonsin fått, och dessutom fått allt förklarats för mig konkret och tydligt.“

— Alexander, 28

“Tack vare programmet vill jag nu återintroducera mat, jag ska ändra rutiner. Jag har lärt mig att Åsas övningar ger resultat.

Jag har fått en bredare kunskap om diagnosen och sjukdomen. Känner att jag nu, efter programmet kan angripa och leva med min sjukdom.“

— Marie, 37

