

Můj záznam IBS

Přehled potíží, spouštěčů a toho, co mi pomáhá.

silicolgel[®]

mírní příznaky IBS-D a IBS-M

Datum	Bolest břicha 0–10	Nadýmání 0–10	Stolice T=tvrdá, N=normální, Ř=řidká, S=střídání	Stres 0–10	Fyzická aktivita procházka, kolo, plavání, ...	Poznámka po čem jste se cítil/a lépe či co naopak vaše potíže zhoršilo; jak celkově hodnotíte den apod.

Poznámky k vyplňování

- Formulář vyplňujte 1× denně, ideálně ve stejný čas.
- Zapisujte si, co mohlo potíže zhoršit nebo naopak zmírnit. Arch vám může pomoci lépe porozumět obtížím a usnadnit další konzultaci s lékařem.
- Na stupnici vnímaných potíží 0 = bez potíží, 10 = nejhorší potíže.
- Tento formulář i formulář pro zápis konzumovaných jídel najdete na **silicol.cz/zaznam-ibs**

Silicolgel je zdravotnický prostředek sloužící ke zmírnění gastrointestinálních obtíží.
Pečlivě čtěte návod na použití a informace vztahující se k jeho bezpečnému používání.

Vytiskněte
si snadno
další kopie

