

IBD-hyvinvointikyselyn tulokset

Kiitos siitä, että täytit IBD-hyvinvointikyselyn. Alla on yhteenveto tuloksistasi.

Voit tulostaa tai tallentaa tulokset tietokoneellesi tai mobiililaitteelle. Voit myös ottaa PDF-tulosteen mukaan seuraavalle lääkärin tai hoitajan vastaanottokäynnille, jotta he voivat tukea sinua ehdotettujen muutosten toteuttamisessa.

Kuinka hyvin sairauttasi mielestäsi hoidetaan tällä hetkellä?

Melko hyvin – voin elää normaalia elämää

Miten olet käyttänyt lääkitystä muutaman viime päivän ajan?

Säännöllisesti lääkärin ohjeen mukaan

Miksi lääkityksen säännöllinen käyttö on vaikeaa?

Kuinka paljon liikut viikottain?

Vähintään 20 minuuttia kolmesti viikossa

Kuinka kuvailisit omaa henkistä hyvinvointiasi?

Yleensä voin ihan hyvin

Onko sinun helppo puhua muille omasta sairaudestasi?

Kyllä, voin puhua siitä useimpien tapaamieni ihmisten kanssa

Kuvaile ruokailutapojasi

Syön miten sattuu

Käytätkö monivitamiinilisää?

No

Tupakoitko?

Kyllä

Kuinka paljon alkoholia juot viikoittain?

En juo alkoholia lainkaan tai vain hyvin harvoin (harvemmin kuin kerran kuussa)

Minkä tyyppistä ruokaa syöt säännöllisesti?

- Kofeiinia
- Hiilihapollisia juomia

Tulokset

Tulehduksellisen suolistosairautesi hoito voi olla todellinen haaste, joten on tärkeää, että teet oikeita elämäntyyliin liittyviä valintoja. Alla on muutamia suosituksia, jotka auttavat sinua sairautesi hoidossa. Ne on räätälöity sopimaan juuri sinulle antamiesi vastausten perusteella.

Lääkitys

Hyvä – lääkityksen käyttö lääkärin ohjeen mukaan todella auttaa sairautesi hoidossa.

Liikunta

Hiilihapolliset juomat voivat aiheuttaa ilmavaivoja ja pahentaa tulehduksellisen suolistosairauden oireita, joten niitä olisi parasta välttää.

Kerro aina ravintoterapeutille, jos sinulla on ruokavalioosi liittyviä huolenaiheita.

Stressi ja tunne-elämä

Henkisen hyvinvoinnin säilyttäminen voi todella auttaa sinua selviytymään tulehduksellisen suolistosairauden kanssa – jatka samaan malliin!

Kommunikointi

Hyvä – tulehduksellisesta suolistosairaudesta kertominen auttaa muista ihmisiä ymmärtämään paremmin sairauttasi ja sen vaikutuksia itseesi. Se auttaa myös rikkomaan tulehduksellisiin suolistosairauksiin liittyviä tabuja. Saatat myös hyötyä liittymisestä potilaiden vertaisryhmään, jos et ole vielä liittynyt. Siellä voit keskustella kaikesta kokemastasi muiden, samassa tilanteessa olevien ihmisten kanssa. [Lisätietoa saat Hyödyllisiä linkkejä –sivultamme.](#)

Syöminen

Hiilihapolliset juomat voivat aiheuttaa ilmavaivoja ja pahentaa tulehduksellisen suolistosairauden oireita, joten niitä olisi parasta välttää.

Kerro aina ravintoterapeutille, jos sinulla on ruokavalioosi liittyviä huolenaiheita.

Vitamiinit

Useimpien tulehduksellista suolistosairautta sairastavien kannattaa yleensä käyttää monivitamiinivalmistetta säännöllisesti. Kysy lääkäriltäsi, mikä olisi sinulle sopivin vitamiini- tai hivenainevalmiste.

Tupakointi

Tutkimus on osoittanut, että tupakoinnilla on kielteinen vaikutus Crohnin tautiin. Haavaisessa koliitissa tupakoinnin vaikutuksesta on ristiriitaista näyttöä, mutta yleisesti ottaen tupakointi on aina terveydelle vaarallista.

Alkoholi

Kohtuullinen alkoholin käyttö on yleensä mahdollista, vaikka sairastaisikin tulehduksellista suolistosairautta. Jos kuitenkin koet, että oireet pahenevat, yritä lopettaa alkoholin käyttö joksikin aikaa nähdäksesi, onko sillä vaikutusta.

PysyRemissiossa-sivuston IBD-hyvinvointikysely EI KORVAA LÄÄKÄRIN ASiantuntemusta. Kyselyn tarkoituksena on ainoastaan tarjota tietoa eikä sen tarkoituksena ole korvata lääkärin asiantuntemusta, neuvontaa, diagnoosia tai hoitoa. Käyttämällä tätä kyselyä hyväksyt sen, että saatu tieto ja dokumentaatio ei välttämättä vastaa tarpeitasi ja vaatimuksiasi. Jos uskot tarvitsevasi pikaista lääkärinhoitoa, ota heti yhteys lääkäriin tai ensiapuun.



© 2014 Ferring B.V. FERRING ja FERRING-logo ovat Ferring B.V:n tavaramerkkejä. Lisätietoa osoitteessa www.ferring.com