



## Symptoom dagboek: Uitleg

Het invullen van een symptoomdagboek is een makkelijke manier om een beter overzicht te krijgen over uw klachtenpatroon. Er wordt gevraagd informatie bij te houden over alles dat u eet, drinkt, stoelgang die u maakt, klachten die u heeft, medicatie die u inneemt.

Met behulp van een symptoomdagboek kan u samen met uw zorgverlener kijken hoe uw klachten evolueren, of er een link is met bepaalde voeding, of nieuwe medicatie werkt enzovoort.

Er zijn twee versies van het symptoomdagboek die u kan downloaden: een versie per week en een versie per dag. In de versie per dag kan u meer gedetailleerde informatie invullen.

Hieronder kan u wat meer informatie vinden over alle onderdelen. Bij elk onderdeel is er plaats gelaten zodat u extra informatie kan neerschrijven die u belangrijk vindt.

### Voeding

Hier vragen we om neer te schrijven wat u allemaal eet op een dag. In de versie per week is dit beknopt, maar in de versie per dag kan u dit uitgebreider neerschrijven met hoeveelheden bij als u dit zou wensen.

### Vocht

Hier kan u met behulp van de symbolen aanduiden hoeveel glazen u per dag drinkt. Indien u dit wenst kan u hierbij ook noteren wat u precies gedronken heeft.

## Stoelgang

Hier kan u informatie noteren over uw stoelgangspatroom. De eerste lijn vraagt naar het aantal keer per dag dat u stoelgang had. Daaronder kan u de consistentie van de stoelgang invullen aan de hand van de Bristol stool kaart. Deze geeft zeven types stoelgang weer van harde bolletjes tot waterige diarree.

Er is eveneens plaats om andere bijzonderheden te noteren. Bijvoorbeeld: was er bloed te zien, onverteerd eten, slijmen, had de stoelgang een bijzondere kleur of geur enzovoort.

## Bristol Stool Chart

Type 1		Aparte harde stukjes, moeilijk uit te persen
Type 2		Brokkelig, maar worstvormig
Type 3		Lijkt op een worst, maar met barsten aan het oppervlak
Type 4		Een glade worst of slang, zacht maar stevig
Type 5		Zachte klodders, maar nog met duidelijke randen
Type 6		Zachte stukjes, vrij papperig
Type 7		Waterig, geen vaste stukken, pure vloeistof

## Symptomen

Hier kan u aanduiden welke symptomen u ondervonden heeft. Symptomen die hier niet vermeld staan kan u nog extra noteren. Bloating wijst op een opgeblazen gevoel of een zichtbaar opgezette buik.

## Medicatie

Hier kan u invullen welke medicatie u ingenomen heeft voor uw maag- en/of darmklachten en hoeveel keer u dit hebt ingenomen op een bepaalde dag.

## Opmerkingen

Hier kan u andere informatie noteren die volgens u nog belangrijk is om te weten. Dit kan bijvoorbeeld gaan over zaken die gebeurd zijn, activiteiten, uw gemoedstoestand, uw gewicht enzovoort.

