



Zelfanalyse om uw darmgezondheid te beoordelen

► Analyse om te delen met uw arts en/of apotheker.

1. Sinds wanneer hebt u last van darmklachten?

.....
.....
.....

2. Wat zijn uw symptomen ?

.....
.....
.....

3. Komen dezelfde symptomen altijd terug?

.....
.....
.....

4. Hoe is de consistentie van uw ontlasting?

5. Hoe vaak hebt u stoelgang?

.....
.....
.....

6. Hebt u een stressvolle gebeurtenis meegemaakt (*verhuizing, verandering van job, overbelasting of het werk of thuis, overlijden, scheiding, enz.*)?

.....
.....
.....

7. Hebben andere gezinsleden ook last van darmklachten?

.....
.....
.....
.....

8. Hebt u de laatste tijd uw eetpatroon veranderd?

.....
.....

9. Ziet u zelf een verband tussen uw klachten en het gebruik van bepaalde voedingsmiddelen?

.....
.....

10. Gebruikt u geneesmiddelen? Zo ja, welke?

.....
.....

11. Hebt u ooit behandelingen voor uw darmklachten geprobeerd? Zo ja, welke en voor hoe lang? Bent u er tevreden van?

.....
.....
.....

12. Hebt u last van de volgende symptomen:

- Gewichtsverlies Vermoeidheid Bloed in ontlasting
 Koorts Aanhoudende pijn



Neem onmiddellijk contact op met een arts als u de meeste van de bovenstaande symptomen ervaart, ouder bent dan 55 en een familiegeschiedenis van colorectale kanker hebt.

13. Hebt u nog iets te vertellen over uw darmklachten?

.....
.....
.....
.....