










MEIN TAGEBUCH

Nehmen Sie das
Thema Verdauung
in die Hand:
Sprechen Sie
mit Ihrem Arzt!

Diese Tabelle soll Ihnen dabei helfen, Ihre Symptome, die Beschaffenheit Ihres Stuhls, die Verwendungshäufigkeit von Abführmitteln und Ihr Befinden in Bezug auf Ihre Stuhlgewohnheiten zu erfassen. Füllen Sie so viel oder so wenig davon aus, wie Sie möchten. Das Wichtigste ist, dass Sie sich dabei wohlfühlen. Die Informationen, die Sie in diese Tabelle eintragen, sind für Ihren Arzt sehr hilfreich. Anhand dieser Aufzeichnungen kann er verstehen, wie Sie sich fühlen und sowohl Anzeichen als auch Symptome einer opioidinduzierten Obstipation erkennen.

Tag/Datum:																			
Heute habe ich folgende Symptome erlebt: (Kreuzen Sie alles an, was zutrifft)																			
Schmerzen oder Unwohlsein im Magen																			
Starker Blähbauch																			
Schmerzen beim Toilettengang durch harten, trockenen Stuhl																			
Gefühl, dass mein Darm beim Stuhlgang nicht vollständig entleert wurde																			
Müdigkeit																			
Übelkeit																			
Heute sah mein Stuhlgang so aus: (Kreuzen Sie an, was am ehesten Ihrem Stuhlgang entspricht und lassen Sie das Feld leer, wenn Sie an diesem Tag keinen Stuhlgang hatten. Sie können in dem unteren Abschnitt auch Notizen machen, z. B. ob es sich um viel oder wenig Stuhlgang handelte, ob er schmerzhaft war oder was Ihnen anderweitig aufgefallen ist)																			
Einzelne, harte Klümpchen (schwer auszuscheiden)																			
Wurstartig, klumpig																			
Wurstartig mit rissiger Oberfläche																			
Wurstartig, weich, mit glatter Oberfläche																			
Einzelne weiche, glattrandige Klümpchen (leicht auszuscheiden)																			
Einzelne weiche Klümpchen mit unregelmäßigem Rand, breiiger Stuhl																			
Flüssig, ohne feste Bestandteile																			
Heute habe ich ein Abführmittel angewendet: (Kreuzen Sie jeden Tag an, an dem Sie ein Abführmittel verwendet haben und geben Sie die Art des Abführmittels und die Dosis im unten stehenden Feld an)																			
Heute habe ich ein Abführmittel angewendet:																			
Name und Dosis des Abführmittels:																			
Heute fühle ich mich: (Kreuzen Sie das Gesicht an, das am besten beschreibt, wie Sie sich in Bezug auf Ihren Stuhlgang gefühlt haben)																			
																			
																			
																			
Hier können Sie alles eintragen, was Sie mit Ihrem Arzt besprechen möchten. Haben Sie andere Maßnahmen ergriffen, um den Gang zur Toilette zu erleichtern? Haben Sie z. B. mehr Obst gegessen, Ihren Bauch massiert oder Ihre Finger zur Hilfe genommen?																			
Notizen:																			

Dieses Tagebuch richtet sich an Personen, die unter Verstopfung (Obstipation) und verstopfungsbedingten Symptomen infolge der Anwendung starker Schmerzmittel, sogenannter Opiode, leiden.

Opiode sind sehr wirksame Schmerzmittel, die von Ärzten bei starken Schmerzen verschrieben werden können. Wie bei allen Arzneimitteln können auch Opiode Nebenwirkungen verursachen. Bei vielen Menschen, die Opiode zur Schmerzbehandlung anwenden, können diese eine spezifische Ursache für eine Verstopfung darstellen. Diese wird als **opioidinduzierte Obstipation (OIC)** bezeichnet.

Mithilfe des Gesundheitstagebuchs können Sie verstopfungsbedingte Symptome sowie deren Auswirkungen auf Ihr psychisches Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität erfassen. Wenn Sie glauben, dass Sie Nebenwirkungen durch Opiode oder andere Arzneimittel erleben, sollten Sie Ihren Arzt oder das Pflegepersonal darüber informieren.

Dieses Tagebuch soll Sie dabei unterstützen, sich ein genaueres Bild von Ihren Darmgewohnheiten und einer möglichen Verstopfung als Nebenwirkung der Opioid-Anwendung zu machen. Es soll Ihnen helfen, eine mögliche Verstopfung sowie die damit verbundenen Symptome und Ihr Befinden zu erfassen, damit Sie die Informationen leichter mit Ihrem Arzt teilen können.

Denken Sie daran:

- **Über Ihren Stuhlgang zu reden sollte kein Tabu sein!**

Opiode, die zur Schmerzbehandlung angewandt werden, können bei vielen Menschen eine Obstipation verursachen.

- **Ihr Arzt möchte nicht, dass Sie im Stillen leiden!**

Er spricht täglich mit Menschen über ihre Darmgewohnheiten und andere intime Probleme.

- **Es ist unwahrscheinlich, dass sich eine OIC von allein bessert!**

Daher sollten Sie Ihren Arzt aktiv ansprechen, um die nötige Hilfe zu bekommen.

- **Sie werden sich besser fühlen, wenn Sie mit Ihrem Arzt sprechen!**

Wenn Sie die Obstipation ansprechen, kann er die richtige Behandlung für Sie finden.