

MOVICOL® – Stuhlprotokoll



www.movicol.de

 **MOVICOL®**


NORGINE

Stuhlprotokoll

Für Sie kann das Führen des Stuhlprotokolls eine Hilfe sein, Auslöser für ihre Verstopfung zu finden. Nehmen Sie sich Zeit und füllen Sie Ihr Protokoll so ausführlich wie möglich aus.

Datum (Beginn des Stuhlprotokolls): _____

	Stuhl		Darm-entleerung vollständig		Schmerzen/Pressen		Einnahme von Abführmitteln		Besonderheiten (Zum Beispiel, ob Sie Sport getrieben haben, viel unterwegs waren oder Stress hatten.)	Einnahme von sonstigen Medikamenten		Mahlzeiten (Notieren Sie Besonderheiten Ihrer Ernährung.)	Flüssigkeits-zufuhr (Wieviel haben Sie getrunken und was?)
	Ja	Nein	Ja	Nein	Ja	Nein	Ja	Nein		Präparat/-e	Ja		
Tag 1													
Tag 2													
Tag 3													
Tag 4													
Tag 5													
Tag 6													
Tag 7													
Tag 8													
Tag 9													
Tag 10													
Tag 11													
Tag 12													
Tag 13													
Tag 14													



Ab wann spricht man von einer Verstopfung?

Von Obstipation (Verstopfung im Darm) sprechen Mediziner bei zu seltenem (< 3-mal pro Woche) bzw. zu hartem Stuhlgang. Ausschlaggebend ist folglich nicht nur die Stuhlhäufigkeit, sondern auch die Konsistenz. Viele Betroffene empfinden Verstopfung und das Gefühl einer unvollständigen Entleerung als große Belastung.

Aspekte wie Schmerz, Pressen oder andere Schwierigkeiten bei der Entleerung, wie harte Stühle oder das Gefühl der unvollständigen Entleerung, müssen ebenfalls beachtet werden.¹



**Verstopfung sollte behandelt werden.
Gehen Sie mit Ihrem Stuhlprotokoll zu Ihrem Arzt.**

¹ Andresen V et al. S2k-Leitlinie Chronische Obstipation: Definition, Pathophysiologie, Diagnostik und Therapie. Z Gastroenterol 2013; 51: 651– 672.