



The home of IBD information & support

Dine Hav det godt med IBD-resultater

Tak for at du udfyldte Hav det godt med IBD. Nedenfor ser du en oversigt over dine resultater.

Du kan udskrive siden eller gemme den på din computer eller tablet. Du kan også tage PDF'en med til lægen næste gang, så han eller hun kan give dig den støtte, der skal til, for at du kan foretage nogle af de ændringer, værktøjet har anbefalet.

Hvor godt du føler du, at din tilstand håndteres i dag?

Godt – jeg er i stand til at leve normalt

Hvordan har du taget din medicin i løbet af de sidste par dage?

Regelmæssigt som anvist af min læge

Hvorfor er det svært at tage din medicin regelmæssigt

Hvor meget motion dyrker du om ugen?

Mindst 20 minutter tre gange om ugen

Hvordan vil du beskrive din psykiske tilstand?

Jeg har det for det meste godt

Føler du, at du kan tale åbent om din sygdom med andre?

Ja, jeg kan tale om det med de fleste, jeg møder

Beskriv dine spisevaner

Jeg spiser små portioner i løbet af dagen

Tager du et multivitamintilskud?

Yes

Ryger du?

Ja

Hvor meget alkohol drikker du om ugen?

Jeg drikker slet ikke alkohol eller jeg drikker meget sjældent (mindre end en gang om måneden)

What types of food do you eat regularly?

- Fødevarer med højt fiberindhold, f.eks. klid og havre
- Honey, desserts, cakes and concentrated fruit juices

Dine resultater

Det kan være en udfordring at holde sin inflammatorisk tarmsygdom i skak. Det er vigtigt, at du hjælper dig selv ved at tage sunde valg, når det kommer til din livsstil. Nedenfor finder du en række anbefalinger, der kan hjælpe dig med at administrere din IBD. Anbefalingerne er skræddersyet til dig, ud fra de svar du har givet.

Medicin

Well done - taking your medication as prescribed by your doctor will really help manage your IBD.

Motion

Although high fibre foods are good for you, these can aggravate symptoms (especially when the intestines are inflamed). Cook high fibre foods before eating, rather than eliminating these necessary foods from your diet.

Stress og følelser

Keeping emotionally well can really help with your IBD - keep up the good work!

Åbenhed

Well done - talking about your IBD will help people to understand more about your condition and how it affects you. It will also help to break taboos around IBD. If you haven't already, you may also find it helpful to join patient groups, where you can talk about what you are going through with others in a similar situation. [Visit our useful links page for more information.](#)

Madvaner

Although high fibre foods are good for you, these can aggravate symptoms (especially when the intestines are inflamed). Cook high fibre foods before eating, rather than eliminating these necessary foods from your diet.

Vitaminer

In general, it is probably worthwhile for most people with IBD to take a multivitamin preparation regularly. Speak to your doctor about the best vitamin or mineral supplements to take for your situation.

Rygning

Research has shown that smoking has a negative effect in patients with Crohn's disease. There is conflicting evidence around the effect of smoking on ulcerative colitis, but in general smoking is bad for your health.

Alkohol

Drinking moderately is generally ok for people with IBD - however if you feel your symptoms worsening you should try to cut out alcohol for a while to see if it makes a difference.

Guts4Life's værktøj Hav det godt med IBD er IKKE EN ERSTATNING FOR PROFESSIONEL LÆGELIG RÅDGIVNING. Hav det godt med IBD er udelukkende udviklet til informationsformål. Værktøjet har ikke til formål at erstatte professionel medicinsk hjælp, rådgivning, diagnosticering eller behandling. Brugere af dette værktøj bærer selv risikoen for at informationen og dokumentationen, der indgår i værktøjet, ikke kan opfylde deres behov og krav. Hvis du mener, at du er i en medicinsk nødsituation, skal du straks ringe til din læge eller til alarmcentralen.



© 2019 Ferring B.V. FERRING og FERRING-logoet er varemærker tilhørende Ferring B.V. Gå til www.ferring.com for mere information.