



The home of IBD information & support

## YRisultati del Wellbeing Tool

Grazie per aver utilizzato il Wellbeing Tool. Sotto trovi un riepilogo dei tuoi risultati.

Puoi stamparlo o salvarlo sul un computer o un dispositivo mobile. Puoi anche portare con te la stampa al prossimo appuntamento con il tuo medico o con un infermiere di tua fiducia, che con i loro consigli potranno aiutarti meglio a mettere in pratica le raccomandazioni suggerite.

---

### Come pensi che sia gestita in questo momento la tua malattia?

Bene, ma ci sono giornate in cui mi sento completamente a terra

### Negli ultimi giorni hai assunto i farmaci che ti sono stati prescritti?

Regolarmente come prescritto dal medico

### Perché per te è difficile assumere regolarmente i farmaci?

### Quanta attività fisica fai ogni settimana?

Almeno 20 minuti 3 volte alla settimana

### Come giudichi il tuo stato di benessere psicologico?

Mi sento generalmente stressato/nervoso

### Ti senti a tuo agio a parlare agli altri della tua condizione?

No, non riesco a parlarne agli altri

### Descrivi le tue abitudini alimentari

Mangio in modo disordinato

### Prendi integratori multivitaminici?

No

### Fumi?

No

### Quanto alcool bevi a settimana?

Solo qualche bicchiere di vino

---

**Quali tra questi compaiono regolarmente nella tua dieta?**

- Caffeine
- Bevande gassate

## Risultati

Gestire le MICI può non essere semplice, perciò è importante avere uno stile di vita adeguato che faciliti la gestione della malattia. Qui trovi alcune raccomandazioni che ti permetteranno di gestire meglio la tua IBD sulla base delle risposte che hai dato.

## Farmaci

Complimenti! Prendere i farmaci come ti ha prescritto il medico può concretamente aiutarti a gestire la tua IBD.

## Attività fisica

Le bevande gassate possono causare meteorismo e aggravare i sintomi delle IBD; perciò è meglio evitarle.

Se hai dubbi o timori riguardanti il tuo regime alimentare, rivolgiti sempre a uno specialista (dietologo o nutrizionista).

## Stress ed emotività

Anche se lo stress psicologico non è una causa diretta delle IBD, in alcuni soggetti le situazioni di stress o le emozioni forti possono portare a una riacutizzazione dei sintomi. Se ti senti molto nervoso o stressato, cerca di:

Se nessuno di questi ti è di aiuto, parlane con il tuo medico o con lo specialista.

## Comunicazione

Può essere difficile condividere con altri l'esperienza della tua malattia, ma parlare della tua IBD aiuterà gli altri a capire meglio chi sei e cosa provi, in modo che ti possano essere di aiuto. Ti potrebbe essere utile aderire a qualche gruppo di pazienti, dove puoi parlare apertamente della tua esperienza con altri nella tua stessa condizione. [Per maggiori informazioni, vai alla nostra pagina con i link utili.](#)

## Alimentazione

Le bevande gassate possono causare meteorismo e aggravare i sintomi delle IBD; perciò è meglio evitarle.

Se hai dubbi o timori riguardanti il tuo regime alimentare, rivolgiti sempre a uno specialista (dietologo o nutrizionista).

## Vitamine

In linea di massima, alla maggior parte dei pazienti con IBD giova assumere regolarmente dei preparati multivitaminici. Chiedi al tuo medico quali sono gli integratori vitaminici o minerali più adatti nella tua condizione specifica.

## Fumo

Complimenti! I non fumatori hanno una minor probabilità di recidiva dell'IBD rispetto ai fumatori: continua così!

## Alcool

Bere moderatamente non è generalmente controindicato per chi soffre di IBD. Tuttavia, se ritieni che i tuoi sintomi vadano peggiorando, prova a eliminare l'alcool per vedere se noti qualche differenza.

---

L'IBD Wellbeing Tool di malattie croniche intestinali NON SOSTITUISCE IL PARERE DEL MEDICO. Questo strumento ha scopi puramente ed esclusivamente informativi e non può sostituire la diagnosi, il trattamento, la consulenza o l'assistenza da parte di un professionista della salute. Chi utilizza questo strumento si assume il rischio che la documentazione e le informazioni contenute nello strumento stesso possano non soddisfare le proprie esigenze e richieste. Nei casi in cui si prospetta un'urgenza medica, si prega di recarsi immediatamente dal proprio medico o al Pronto Soccorso.



© 2014 Ferring B.V. FERRING e il logo FERRING sono marchi commerciali di Ferring B.V. Per maggiori informazioni, visitare il sito [www.ferring.com](http://www.ferring.com).