



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?

Molto bene: mi sento perfettamente in grado di condurre una vita normale

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

Quasi regolarmente come prescritto

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

### Quanta attività fisica fai ogni settimana?

Un paio di 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?

Abbastanza, ne parlo con le persone più vicine a me

### Descrivi le tue abitudini alimentari

Faccio tre pasti al giorno

### 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

La terapia di mantenimento è molto importante: solo assumendo regolarmente i farmaci che ti sono stati prescritti puoi prevenire le riacutizzazioni della colite ulcerosa o del morbo di Crohn.

## 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

È molto positivo che tu sia disponibile a parlare della tua IBD con le persone che ti sono vicine. Potresti però parlarne anche con altri, per esempio i colleghi o i nuovi amici. Con quante più persone ne parli, tanto più facile sarà per te comunicare. Parlarne con gli altri li aiuterà a capire meglio cos'è la tua malattia e in che modo ti condiziona. Serve anche per superare i tabù sulle MICI. Se non lo hai già fatto, 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).