



The home of IBD information & support

Keputusan IBD Wellbeing Anda

Terima kasih kerana melengkapkan Alat IBD Wellbeing. Di bawah ialah ringkasan keputusan anda.

Anda boleh mencetaknya atau menyimpannya dalam komputer atau peranti mudah alih. Anda juga boleh membawa PDF tersebut semasa menghadiri janji temu dengan doktor atau jururawat anda agar mereka boleh memberikan sokongan yang anda mungkin perlukan untuk membuat sesetengah perubahan yang disyorkan.

Sejauh mana anda rasa keadaan anda berjaya diuruskan pada masa ini?

Agak baik – saya dapat menyesuaikan diri dengan kehidupan normal

Untuk beberapa hari yang lalu, bagaimana anda mengambil ubat anda?

Hampir semuanya seperti yang diarahkan

Kenapa sukar bagi anda untuk mengambil ubat secara tetap?

Berapa banyak senaman yang anda lakukan setiap minggu?

Sekurang-kurangnya 20 minit tiga kali seminggu

Apa yang anda boleh katakan tentang rasa kesejahteraan emosi anda?

Secara umumnya saya rasa OK

Adakah anda rasa bebas untuk bercakap dengan orang lain tentang keadaan penyakit anda?

Ya, saya boleh membincangkannya dengan kebanyakan orang yang saya jumpa.

Terangkan tabiat makan anda

Saya makan dalam jumlah yang kecil sepanjang hari

Adakah anda mengambil suplemen multivitamin?

Yes

Adakah anda merokok?

Ya

Berapa banyak alkohol yang anda minum setiap minggu?

Saya tidak minum arak langsung atau saya minum jarang-jarang (kurang daripada sekali sebulan)

Apakah jenis makanan yang anda selalu makan?

- Kafein
- Minuman berkarbonat

Keputusan Anda

Menguruskan IBD anda boleh menjadi satu cabaran besar. Menyokong diri sendiri dengan membuat pilihan yang baik tentang gaya hidup anda adalah penting. Di bawah ialah beberapa cadangan untuk membantu anda menguruskan IBD anda, disesuaikan untuk anda berdasarkan jawapan-jawapan yang anda telah berikan.

Ubat-ubatan

Adalah sangat penting untuk anda mengambil ubat secara tetap. Rawatan penyakit Crohn dan kolitis berulser hendaklah diteruskan secara berkala untuk mencegah kemarakan simptom.

Senaman

Minuman berkarbonat boleh menyebabkan gas dan memburukkan simptom IBD, oleh itu baik dielakkan.

Sentiasa berbincang dengan pakar pemakanan/nutrisi bertauliah jika anda risau tentang pemakanan anda.

Stres dan Emosi

Menjaga emosi dengan baik benar-benar dapat membantu IBD anda – teruskan usaha yang baik ini!

Komunikasi

Tahniah – bercakap tentang IBD anda akan membantu orang untuk memahami keadaan anda dan bagaimana ia memberi kesan kepada anda. Ia juga membantu menghapuskan tabu tentang IBD. Jika anda belum berbuat demikian, anda mungkin boleh menyertai kumpulan pesakit di mana anda boleh bercakap tentang apa yang anda sedang lalui dengan mereka yang dalam situasi yang sama. [Lawati halaman pautan-pautan berguna kami untuk maklumat lanjut.](#)

Makan

Minuman berkarbonat boleh menyebabkan gas dan memburukkan simptom IBD, oleh itu baik dielakkan.

Sentiasa berbincang dengan pakar pemakanan/nutrisi bertauliah jika anda risau tentang pemakanan anda.

Vitamin

Secara umumnya mungkin bagus bagi kebanyakan penghidap IBD untuk mengambil multivitamin secara tetap. Berbincanglah dengan doktor anda tentang suplemen vitamin atau mineral terbaik untuk diambil bagi situasi anda.

Keep up the good work. Merokok

Kajian telah menunjukkan bahawa merokok mempunyai kesan negatif kepada penghidap penyakit Crohn. Terdapat bukti bercanggah sekitar kesan merokok terhadap kolitis berulser tetapi secara umumnya merokok tidak baik untuk kesihatan anda.

Alkohol

Minum secara sederhana umumnya ok bagi penghidap IBD – namun jika anda rasa simptom anda semakin teruk, anda patut cuba kurangkan alkohol buat sementara untuk melihat jika ada perbezaan.

Alat Guts4Life IBD Wellbeing BUKAN PENGGANTI KEPADA NASIHAT PERUBATAN. Alat IBD Wellbeing dimaksudkan untuk tujuan memberi maklumat sahaja dan tidak dimaksudkan sebagai pengganti untuk bantuan, nasihat, diagnosis atau rawatan perubatan profesional. Pengguna alat ini menanggung risiko bahawa maklumat dan dokumentasi yang terkandung dalam alat ini mungkin tidak memenuhi kehendak dan keperluan mereka. Jika anda fikir anda mungkin memerlukan bantuan perubatan kecemasan, hubungi doktor atau khidmat perubatan kecemasan dengan segera.



© 2014 Ferring B.V. FERRING dan Logo FERRING ialah tanda dagang Ferring B.V. Lawati www.ferring.com untuk maklumat lanjut