

Magdagbok

Utvecklad vid Hälsouniversitetet, Linköping

Försök att fylla i Magdagboken så fullständigt som möjligt.
Var vänlig svara på alla frågor varje dag, 14 dagar i följd.

T. ex. om du:

ätit:

sätt ett kryss vid klockslaget

har smärta:

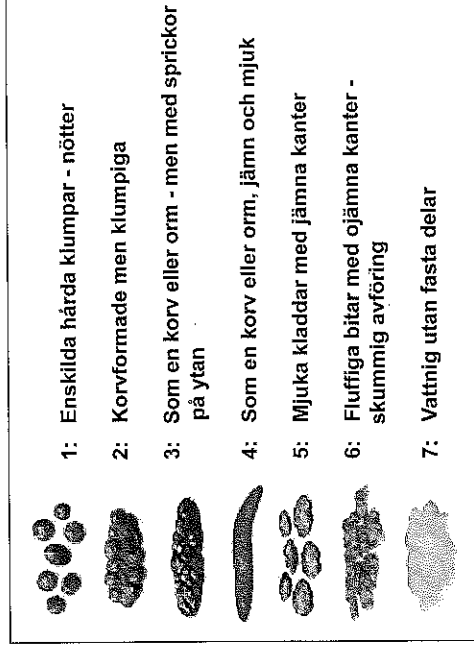
sätt ett kryss vid klockslaget då smärtan börjar och slutar.
Skatta smärtans intensitet med en siffra 1-3 (beskrivning längst ner till vänster på dagboken) Rita på figuren var smärtan sitter.

känner dig uppblåst:

sätt ett kryss när känslan infinner sig, samt X när känslan försvinner.
Dra ett streck mellan kryssen.

har tarmtömning:

sätt en ring vid klockslaget då du har tarmtömning och beskriv avföringens konsistens med en siffra 1-7 (beskrivning längst ner till höger på dagboken)
Markera för varje tömning om du haft bråttom till toaletten, varit tvungen att krysta eller har känsla av ofullständig tömning.



När vi för in kryss och siffror i datorprogrammet får vi fram ett mönster på hur din tarm fungerar.
Resultatet blir mera rättvist om alla frågor besvaras.

Har du frågor kring användandet av dagboken, kontakta:

kontaktnamn:

telefonnummer:

email:

MAG-DAGBOK EXEMPEL

Datum 12 / 7

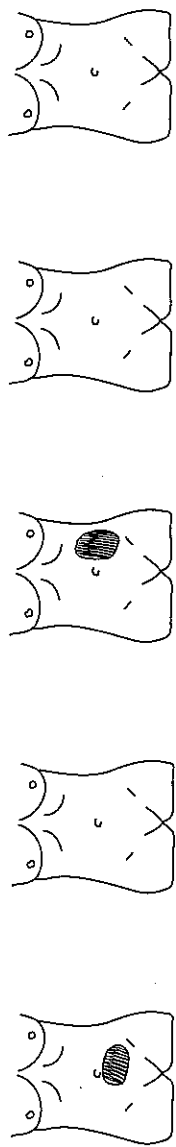
Dag nr. 10

Klockan 06 08 10 12 14 16 18 20 22 24 02 04 06

Anteckna måltid med X (även mellanmål)					X			X			X															
Anteckna när du känner dig illamående med: X——X										X	————	X														
Anteckna när du har smärta i buken med: X——X																										
Skriv hur svår smärtan är med siffror över strecket (se nedan)																										



Rita var i buken du har ont



Klockan 06 08 10 12 14 16 18 20 22 24 02 04 06

Anteckna när du känner dig uppkörd/uppläst med: X——X											X	————	X												
Anteckna tarmtömning med (0), skriv siffror inne i cirkeln (se nedan till höger)																									
Behövde du komma snabbt till toaletten?																									
Var du tvungen att krysta?																									
Tyckte du att du kunde tömma tarmen fullständigt?																									

Över strecket för smärta ange svårhetsgrad med en av dessa siffror:

- 1: X—¹—X lätt smärta, som det går att bortse från
- 2: X—²—X måttlig smärta
- 3: X—³—X mycket svår, outhärdlig smärta

I cirkeln för tarmtömning skriv någon av dessa siffror:

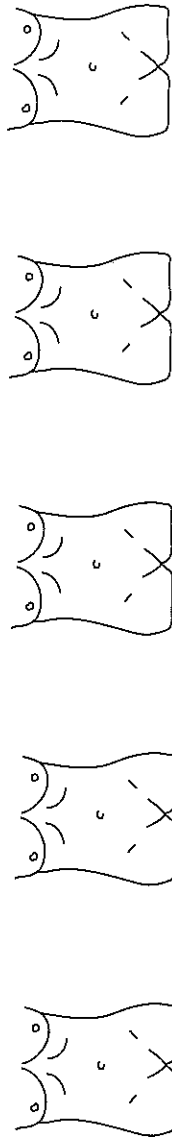
- 1: Enskilda hårda klumpar - nötter
- 2: Korvformade men klumpiga
- 3: Som en korv eller orm - men med sprickor på ytan
- 4: Som en korv eller orm, jämn och mjuk
- 5: Mjuka kladdar med jämna kanter
- 6: Fluffiga bitar med ojämna kanter - skummig avföring
- 7: Vattnig utan fasta delar

MAG-DAGBOK

Datum /

Dag nr. Klockan 06 08 10 12 14 16 18 20 22 24 02 04 06

Anteckna måltid med X (även mellanmål)																											
Anteckna när du känner dig illamående med: X→X																											
Anteckna när du har smärta i buken med: X→X Skriv hur svår smärtan är med siffror över strecket (se nedan)																											



Rita var i buken du har ont

Anteckna när du känner dig uppkörd/uppblåst med: X→X																											
Anteckna tarmtömning med (0), skriv siffror inne i cirkeln (se nedan till höger)																											
Behövde du komma snabbt till toaletten? Ja/Nej																											
Var du tvungen att krysta? Ja/Nej																											
Tyckte du att du kunde tömma tarmen fullständigt? Ja/Nej																											

Över strecket för smärta ange svårhetsgrad med en av dessa siffror:

- 1: X¹—X lätt smärta, som det går att bortse från
- 2: X²—X måttlig smärta
- 3: X³—X mycket svår, outhärdlig smärta

I cirkeln för tarmtömning skriv någon av dessa siffror:

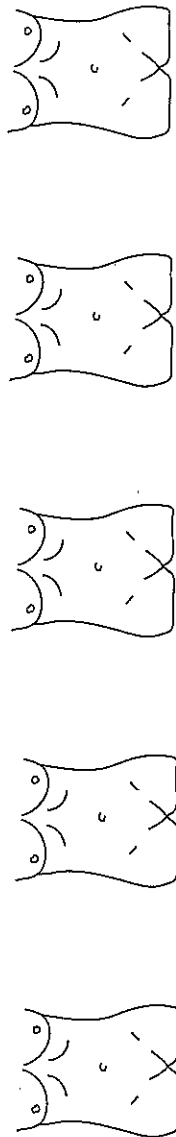
- 1: Enskilda hårda klumpar - nötter
- 2: Korvformade men klumpiga
- 3: Som en korv eller orm - men med sprickor på ytan
- 4: Som en korv eller orm, jämn och mjuk
- 5: Mjuka kladdar med jämna kanter
- 6: Fluffiga bitar med ojämna kanter - skummig avföring
- 7: Vattnig utan fasta delar

MAG-DAGBOK

Datum /

Klockan	Klockan													
	06	08	10	12	14	16	18	20	22	24	02	04	06	
Anteckna måltid med X (även mellanmål)														
Anteckna när du känner dig illamående med: X → X														
Anteckna när du har smärta i buken med: X → X														
Skriv hur svår smärtan är med siffror över strecket (se nedan)														

Rita var i buken du har ont



	Klockan													
	06	08	10	12	14	16	18	20	22	24	02	04	06	
Anteckna när du känner dig uppkörd/upplåst med: X → X														
Anteckna tarmtömning med (0), skriv siffror inne i cirkeln (se nedan till höger)														
Behövde du komma snabbt till toaletten? Ja/Nej														
Var du tvungen att krysta? Ja/Nej														
Tyckte du att du kunde tömma tarmen fullständigt? Ja/Nej														

Över strecket för smärta ange svårhetsgrad med en av dessa siffror:

- 1: X¹—X lätt smärta, som det går att bortse från
- 2: X²—X måttlig smärta
- 3: X³—X mycket svår, outhärdlig smärta

I cirkeln för tarmtömning skriv någon av dessa siffror:

- 1: Enskilda hårda klumpar - nötter
- 2: Korvformade men klumpiga
- 3: Som en korv eller orm - men med sprickor på ytan
- 4: Som en korv eller orm, jämn och mjuk
- 5: Mjuka kladdar med jämna kanter
- 6: Fluffiga bitar med ojämna kanter - skummig avföring
- 7: Vattnig utan fasta delar

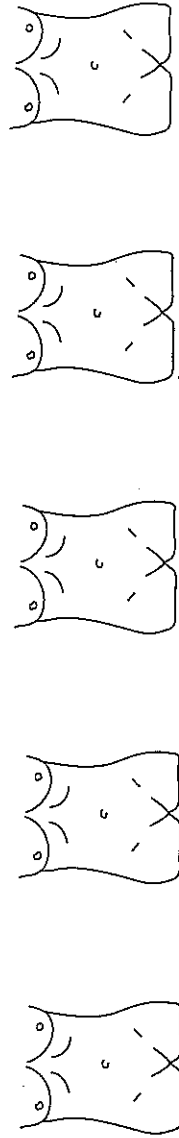
MAG-DAGBOK

Datum /

Dag nr. Klockan

	06	08	10	12	14	16	18	20	22	24	02	04	06
Anteckna måltid med X (även mellanmål)													
Anteckna när du känner dig illamående med: X—→X													
Anteckna när du har smärta i buken med: X—→X													
Skriv hur svår smärtan är med siffror över strecket (se nedan)													

Rita var i buken du har ont



Klockan

	06	08	10	12	14	16	18	20	22	24	02	04	06
Anteckna när du känner dig uppkörd/upplåst med: X—→X													
Anteckna tarmtömning med (0), skriv siffror inne i cirkeln (se nedan till höger)													
Behövde du komma snabbt till toaletten? Ja/Nej													
Var du tvungen att krysta? Ja/Nej													
Tyckte du att du kunde tömma tarmen fullständigt? Ja/Nej													

Över strecket för smärta ange svårhetsgrad med en av dessa siffror:

- 1: X—¹—X lätt smärta, som det går att bortse från
- 2: X—²—X måttlig smärta
- 3: X—³—X mycket svår, outhärdlig smärta

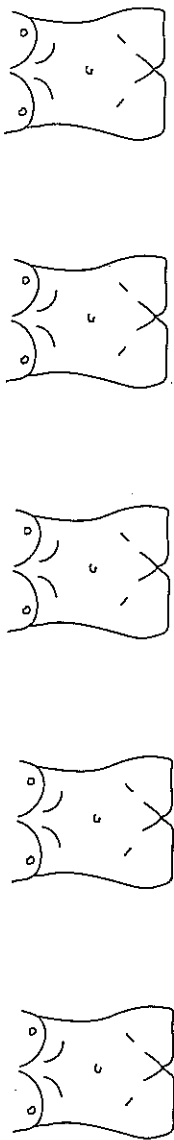
I cirkeln för tarmtömning skriv någon av dessa siffror:

- 1: Enskilda hårda klumpar - nötter
- 2: Korvformade men klumpiga
- 3: Som en korv eller orm - men med sprickor på ytan
- 4: Som en korv eller orm, jämn och mjuk
- 5: Mjuka kladdar med jämna kanter
- 6: Fluffiga bitar med ojämna kanter - skummig avföring
- 7: Vattnig utan fasta delar

MAG-DAGBOK

Datum /	Klockan	06	08	10	12	14	16	18	20	22	24	02	04	06
Dag nr.														
Anteckna måltid med X (även mellanmål)														
Anteckna när du känner dig illamående med: X → X														
Anteckna när du har smärta i buken med: X → X														
Skriv hur svår smärtan är med siffror över strecket (se nedan)														

Rita var i buken du har ont



Klockan	06	08	10	12	14	16	18	20	22	24	02	04	06
Anteckna när du känner dig uppkörd/uppblåst med: X → X													
Anteckna tarmtömning med (0), skriv siffror inne i cirkeln (se nedan till höger)													
Behövde du komma snabbt till toaletten? Ja/Nej													
Var du tvungen att krysta? Ja/Nej													
Tyckte du att du kunde tömma tarmen fullständigt? Ja/Nej													

Över strecket för smärta ange svårhetsgrad med en av dessa siffror:

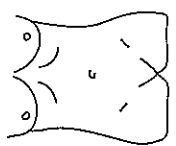
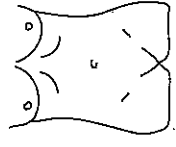
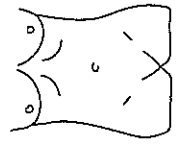
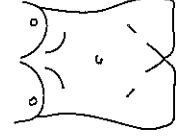
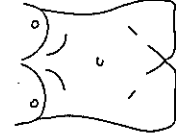
- 1: X¹—X lätt smärta, som det går att bortse från
- 2: X²—X måttlig smärta
- 3: X³—X mycket svår, outhärdlig smärta

I cirkeln för tarmtömning skriv någon av dessa siffror:

- 1: Enskilda hårda klumpar - nötter
- 2: Korvformade men klumpiga
- 3: Som en korv eller orm - men med sprickor på ytan
- 4: Som en korv eller orm, jämn och mjuk
- 5: Mjuka kladdar med jämna kanter
- 6: Fluffiga bitar med ojämna kanter - skummig avföring
- 7: Vattnig utan fasta delar

MAG-DAGBOK

Datum /	Klockan	06	08	10	12	14	16	18	20	22	24	02	04	06
Anteckna måltid med X (även mellanmål)														
Anteckna när du känner dig illamående med: X—→X														
Anteckna när du har smärta i buken med: X—→X Skriv hur svår smärtan är med siffror över strecket (se nedan)														



Rita var i buken du har ont

	Klockan	06	08	10	12	14	16	18	20	22	24	02	04	06
Anteckna när du känner dig uppkörd/uppblåst med: X—→X														
Anteckna tarmtömning med (0), skriv siffror inne i cirkeln (se nedan till höger)														
Behövde du komma snabbt till toaletten? Ja/Nej														
Var du tvungen att krysta? Ja/Nej														
Tyckte du att du kunde tömma tarmen fullständigt? Ja/Nej														

Över strecket för smärta ange svårhetsgrad med en av dessa siffror:

- 1: X—¹—X lätt smärta, som det går att bortse från
- 2: X—²—X måttlig smärta
- 3: X—³—X mycket svår, outhärdlig smärta

I cirkeln för tarmtömning skriv någon av dessa siffror:

- 1: Enskilda hårda klumpar - nötter
- 2: Korvformade men klumpiga
- 3: Som en korv eller orm - men med sprickor på ytan
- 4: Som en korv eller orm, jämn och mjuk
- 5: Mjuka kladdar med jämna kanter
- 6: Fluffiga bitar med ojämna kanter - skummig avföring
- 7: Vattnig utan fasta delar