Retrouvez un transit régulier : Votre carnet de suivi quotidien

Suivi de votre traitement au Macrogol

• Notez l'heure précise de chaque prise pour évaluer le délai d'action du traitement.

• Indiquez la dose exacte de Macrogol 10g administrée.

• Utilisez l'espace dédié pour noter toute modification de posologie recommandée par votre médecin.

Observation de votre transit

• Utilisez l'échelle de Bristol (types 1 à 7) pour caractériser objectivement la forme et la consistance de vos selles.

• Notez la fréquence quotidienne ou hebdomadaire des selles pour identifier votre rythme naturel.

Hygiène de vie et alimentation

• Comptabilisez votre consommation d'eau quotidienne (objectif recommandé : 1,5 à 2 litres par jour).

• Notez votre consommation de fibres (aliments riches en fibres ou compléments) pour évaluer leur impact sur le volume des selles.

• Cochez votre pratique d'une activité physique quotidienne (marche, sport) pour stimuler la motricité colique.

Symptômes et effets secondaires

• Notez les symptômes associés : ballonnements, douleurs abdominales ou sensation d'évacuation incomplète.

• Répertoriez les effets indésirables potentiels (crampes, diarrhées) pour faciliter le dialogue lors de votre prochaine consultation.

Signaux d'alerte : Quand consulter ?

• Surveillez la présence de sang dans les selles.

• Notez toute perte de poids inexpliquée.

• Consultez rapidement votre médecin en cas de symptômes persistants ou de changement brutal de votre transit.