

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.