



# ..... Crohn hastalığı ile .....

iyi bir yaşam sürmek

---



A Sandoz Brand

# İçindekiler

Crohn hastalığı nedir?.....	4
Tedavi seçeneklerim .....	9
Crohn hastalığına rağmen çok yönlü yaşam .....	12
Crohn hastalığı ile iyi yaşamak	
Beslenme .....	14
Gebelik .....	18
İlişki .....	20
İş hayatı .....	21
Faydalı adresler .....	22
Sözlük .....	23

Sözlük, Crohn hastalığıyla bağlantılı önemli tıbbi terimler içermektedir. Bunlar metin içinde kalın yazı tipi ile vurgulanmaktadır.

# Sayın Hastalar,

Size "**Crohn hastalığı**" tanısı kondu.

Muhtemelen bu hastalığın sizin için ne anlama geldiğini ve bunun sonucunda yaşamınızın değişip değişmeyeceğini merak ediyorsunuz.

**Crohn hastalığı** yaşamınız boyunca size eşlik etse bile, yaşamınızı hastalığın belirlemesine izin vermeyin! Siz ve tedavi ekibi tarafından gösterilen çaba ve size uygun bir tedavi, belirtileri hastalığınızla yaşamınıza olanak tanıyacak şekilde azaltabilir, kişisel ve mesleki günlük yaşamınıza entegre edebilir ve böylece hastalığın seyrini olumlu yönde etkileyebilir.

Bu broşürle size hastalık, tedavi seçenekleri ve **Crohn hastalığının** ilişkiniz ve mesleğiniz üzerindeki etkisi hakkında genel bir bakış sunmak istiyoruz. Bu bilgiler, tedaviyi sağlayan tıbbi ekibinizle birlikte belirli soruları daha detaylı bir şekilde ele almak için bir temel teşkil edebilir.

## Dr. Lars Konopka

Dahiliye Uzmanı/Gastroenterolog



# Crohn hastalığı nedir?

**Crohn hastalığı**, İBH olarak kısaltılan çeşitli kronik inflamatuvar bağırsak hastalıklarından biridir ve her yaşta ortaya çıkabilir. Hastalığın durmasına **gerileme** denir. Hastalığın yeniden ortaya çıkmasına **alevlenme** denir.

## Crohn hastalığının ana belirtileri şunlardır:

- **İnflamasyon:** Tüm sindirim yolunu etkileyebilir ancak öncelikle **ince bağırsağın** alt kısmında ve/veya kalın bağırsağın üst kısmında meydana gelir
- **Bağırsakta olası işlev bozukluğu:** Kronik, kısmen kanlı, sulu bağırsak hareketleri

## Olası sonuçlar şunlardır:

- Mide veya alt karın bölgesinde ağrı ve kramplar
- İshal
- Yorgunluk ve bitkinlik (kronik yorgunluk)
- Genel halsizlik
- İştah kaybı ve kilo kaybı
- Ateş

**Bilinmesi gerekenler: Bağışıklık sistemi** vücudumuzun kendi savunma sistemidir. Vücudu hastalıklara neden olabilecek **bakteriler, virüsler, mantarlar** veya **parazitler** gibi yabancı maddelerden korur. Bağışıklık koruması genellikle belirli bir sürece göre gerçekleşir (**bağışıklık yanıtı**). Bu savunma mekanizması Crohn hastalarında bozulmuştur. Artık çok aktif olan bağışıklık sistemi inflamatuvar reaksiyonu yoğunlaştırır ve tipik Crohn belirtileri ortaya çıkar.

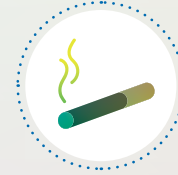
**Şu ana kadar Crohn hastalığının nasıl geliştiği net değildir. Ancak, çeşitli faktörlerin rolü bulunmaktadır:**



Beslenme



İlaçlar



Sigara



Genetik eğilim



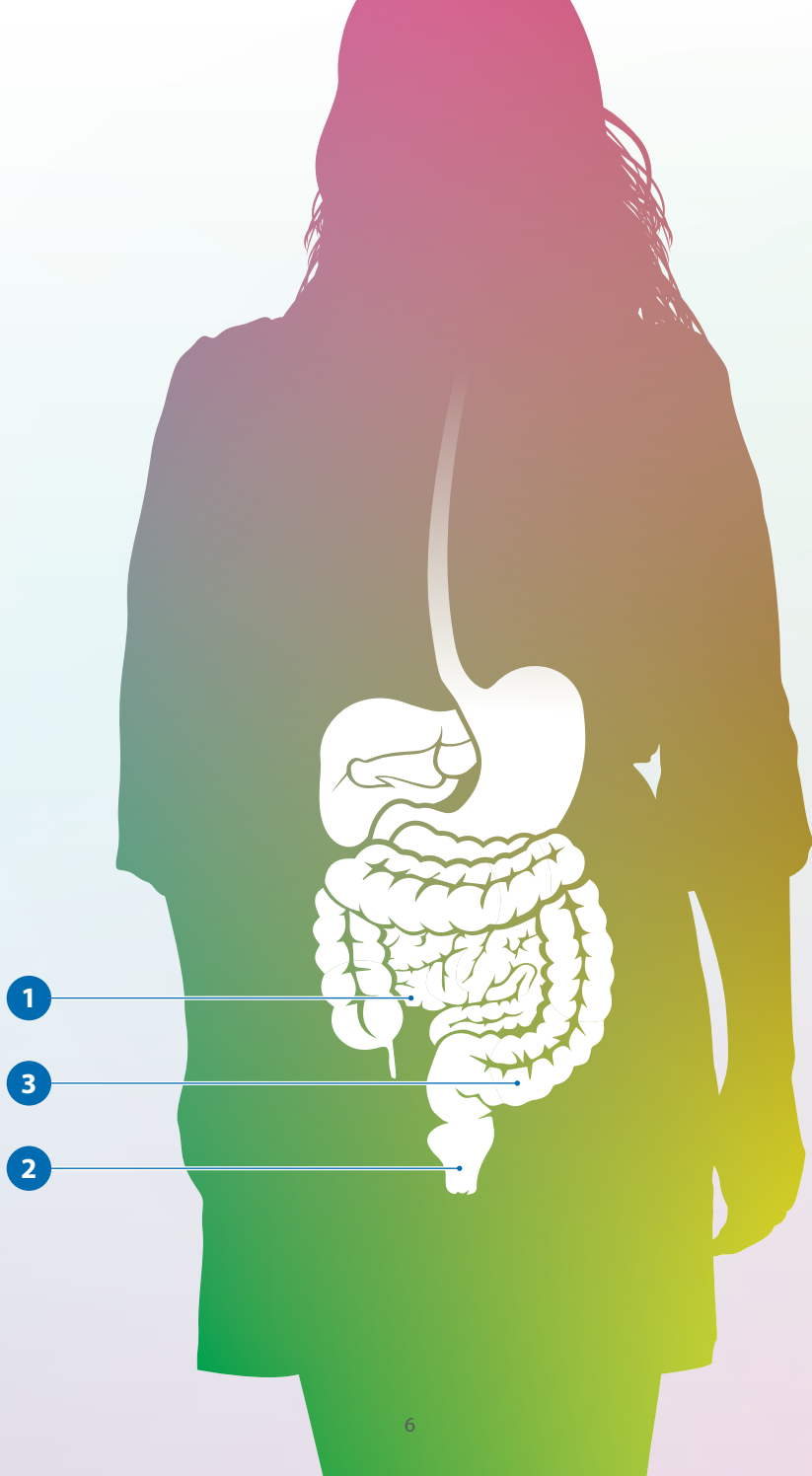
Mikrobiyom



Apendektomi



Hijyen



**Crohn hastalığında, tüm sindirim sisteminde ülserler ve inflamasyon gelişebilir. Bunlar farklı bölgelerde oluşabilir:**

- 1 İleum, ince bağırsağın alt bölümü**
- 2 Rektum, kalın bağırsağın son bölümü**
- 3 Kolon, kalın bağırsağın üst bölümü**

### **Crohn hastalığı kendini nasıl gösterir?**

**Crohn hastalığı**, etkilenen tüm hastalarda kendini farklı gösterir. Belirtilerin türü genellikle hastalığın sindirim sisteminde nerede ortaya çıktığına bağlıdır. Şiddet (ör. tuvalete çıkma sıklığı) hastadan hastaya değişebilir. Belirtiler yaşam boyunca tekrarlanabilir ancak tekrar kaybolabilir. Çeşitli tedavi seçenekleri, belirtilerinizi hafifletmenize yardımcı olabilir.

**Broşürün sonundaki anketi kullanın ve doktorunuzu ziyaret etmeden önce hangi belirtileriniz olduğunu ve bunların ne kadar şiddetli olduğunu yazın. Bu, doktorunuzun doğru tedaviyi seçme konusunda size daha iyi destek olmasını sağlayacaktır.**

## İntestinal sistem dışı belirtiler (EIM) nelerdir?

**Crohn hastalığı** sindirim sisteminiz dışında çeşitli belirtilere de neden olabilir. Bu belirtilere **intestinal sistem dışı belirtiler (EIM)** denir. Bunlar şunları içerebilir:

- **Artrit:** İltihaplı, şişmiş ve ağrılı eklemler
- **Ciltle ilgili sorunlar:** Ciltte kabarcıklar, kızarıklık veya başka şişlik
- **Göz iltihabı**
- Karaciğer ve safra fonksiyonunu etkileyebilecek **karaciğer ve safra iltihabı**

## Neleri bilmem gerekiyor?

Ayrıca, Crohn hastalarında kolon kanseri riski artabileceğinden, kolon kanseri taraması konusunu doktorlarınızla görüşün. Düzenli **bağırsak** kontrolleri (gelişmiş kolonoskopi), riski kontrol etmeye yardımcı olur.



## Tedavi seçeneklerim

**Crohn hastalığı** tüm hastalarda farklı şekilde seyredebilir. Hangi tedavinin sizin için en iyisi olduğu konusunda doktorunuzla konuşun.

Tedavinin amacı, uzun süreli **gerilemeye** ulaşmak, belirtilerinizi hafifletmek ve akut **nüks** sayısını azaltmaktır. Bu amaçla çeşitli ilaçlar mevcuttur. İlaçlarla tedaviye ek olarak, beslenme düzeninizde ve/veya yaşam tarzınızda küçük değişiklikler de belirtilerinizin hafifletilmesine katkıda bulunabilir.

Size özel tedavi aynı zamanda günlük yaşamınızı normal bir şekilde sürdürmenize, mesleğinizi icra etmeye devam etmenize ve boş zaman etkinliklerinizi takip etmenize de yardımcı olabilir.

## Diğer konulara ek olarak, tedaviniz aşağıdaki sorulara bağlıdır:

- **Bağırsağınızın** hangi bölümü etkileniyor?
- Sindirim kanalınız dışında (**EIM**) belirtileriniz var mı?
- Belirtileriniz ne kadar şiddetli?
- Hastalığınız düzenli aralıklarla kötüleşiyor mu? Evet ise, hangi sıklıkta nüks ediyor?

## Antiinflamatuvar ilaçlar

**Antiinflamatuvar ilaçlar** (5-ASA- preparatlar olarak adlandırılır) Crohn hastalığının tedavisinde genellikle ilk adımdır. **Bağırsaklarınızdaki iltihaplanmayı** azaltabilir ve ağız yoluyla alınabilirler ancak aynı zamanda **lavman**, köpük veya **fitil** olarak da mevcuttur. Uygulama, bağırsağınızın hangi alanının etkilendiğine bağlıdır.

Diğer seçenek ise **steroidler** veya **kortikosteroidler** olarak adlandırılır. **Bağışıklık sistemi** süreçlerini düzenleme suretiyle müdahale ederek inflamasyonu hafifletirler. Genellikle kısa bir süre için kullanılırlar, çünkü gerilemeyi sürdürmeye devam edemezler.



10

## İmmünoşpresanlar/immünomodülatörler

**İmmünoşpresanlar/immünomodülatörler** ayrıca **bağışıklık yanıtını düzenler** ve normalleştirir. Bu nedenle, aşırı bağışıklık reaksiyonlarının bağırsak mukozasına zarar vermesini önlerler. Hastalık kötüleşirse veya **steroidler** artık işe yaramazsa veya daha fazla kullanılmamalıysa bunlar devreye girer.

## Biyolojik ilaçlar/biyobenzerler

Başka bir tedavi seçeneği de **biyolojik ilaçlar/biyobenzerler** olarak adlandırılan, biyoteknoloji kullanılarak üretilen ilaçlardır. Bunlar arasında, vücudun kendi bağışıklık yanıtının çeşitli süreçlerinden birine müdahale ederek bağışıklık sisteminin aşırı reaksiyonunu baskılayan farklı etken madde sınıfları vardır. Böylece **inflamasyonu** azaltabilirler. Genelde şiddetli Crohn hastalığından mustarip veya diğer ilaçlara yanıt vermeyen veya tolere etmeyen kişiler bunlarla tedavi edilir.

Bazen çeşitli ilaçlar aynı anda kullanılır. Bazı hastalarda bu, ayrı ilaçlara göre daha iyi etkililik sağlar.

11

## Crohn hastalığına rağmen çok yönlü yaşam

**“Yaşamın sana yüklediği görevlerin altından kalkmalısın.”**

– Gunnar, doğum yılı: 1974



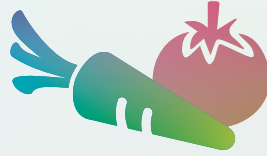
Gunnar hakkında daha fazla bilgi almak ve günlük yaşamda hastalıkla nasıl başa çıkılacağı konusunda daha değerli tavsiyeler için [www.hexal.de/patienten/feelinx](http://www.hexal.de/patienten/feelinx) adresini ziyaret edin

# Crohn hastalığı ile iyi yaşamak

## Beslenme

**Crohn hastalığı** etkilenen tüm hastalarda çok farklı bir şekilde seyrettiğinden özel bir beslenme düzeni yoktur. Şimdi tencerenizi alıp neleri sevdiğinizi ve sizin için nelerin iyi olduğunu öğrenmenin zamanı geldi. Vücudunuzun yeterince enerji alması ve kilonuzu korumanız için, mümkün olduğunca çok farklı gıda ve besin, yani vitaminler, mineraller ve eser elementler tüketin. Sizin için birkaç basit ipucu hazırladık.

Yaklaşık **6 – 7 küçük öğünü** gün içine yayararak yiyin.



**Çok mu yağlı?** Tatlı kremayı tolere etmiyorsanız ekşi krema veya süt alın.

**Sadece deneyin:** Size uymadığını düşündüğünüz yiyecekleri teker teker yiyin. Belirtiler bir gün içinde ortaya çıkarsa bu yiyecekler tüketilmemelidir.



**Müsliden tamamen kaçınmanız gerekmez;** genellikle özel tahıl türleri tolere edilmez. **Kinoa veya yulaf lapası gibi alternatifleri** de deneyebilirsiniz.

14

**Bunlar olmadan daha iyi:** Cips, füme veya şinitzel benzeri ekmekli et ürünleri gibi kızartılmış ve yağlı ürünler. Çok baharatlı, çok sıcak ve çok soğuk yiyecekler genellikle iyi tolere edilmez.



**Çok mu baharatlı?** Daha ufak olan arpacık soğanlar, normal soğanlardan daha iyi sindirilebilir; çığ yerine pişmiş sarımsak kullanın.

**Yemek yerken acele etmeyin** ve her şeyi iyice çiğneyin; bu, bağırsaklarınız için daha az iş demektir ve besin maddelerini daha kolay emebilirler.



Yüksek lifli bir beslenme düzeni, midede gaza ve karın ağrısına neden olabilir. **Daha iyi:** Kızarmış ekmek, karışık tahıllı ekmek, küçük diyet ekmek, tahılsız ince ekmek, komposto/meyve püresi, çorba gibi yumuşak, kolay sindirilebilen ürünler yiyin. Meyve söz konusu olduğunda, hangi meyve türünü en çok sevdiğinizi ayırt edin ve test edin.

Hangi yiyecekleri iyi tolere ettiğiniz ve hangilerini tolere edemediğiniz hakkında bir **gıda günlüğü** tutun.



15



## Beslenme

### Ne içebilirim?

Ayrıca yeterince sıvı tükettiğinizden emin olun. Sağlıklı yetişkinlerin günde 1,5 ila 2 litre sıvı tüketmeye ihtiyacı vardır. Ne kadar sıvı tüketmeniz gerektiğini doktorunuzla görüşün.

### Aşağıdakiler genellikle iyi tolere edilir:

- Normal su
- Papatya, rezene, nane, melisa çayı gibi tatlandırılmamış bitkisel çaylar
- Düşük asitli meyve suyu veya elma, muz, şeftali, armut veya üzüm suyu
- Sebze suyu

### Daha az için:

- Kahve veya espresso
- Siyah çay

Genel olarak, aşırı alkol tüketiminden kaçınmanız gerekir. Bağırsak mukozasını ciddi şekilde tahriş edebileceğinden yüksek dereceli alkollerden tamamen uzak durmanız gerekir.



### Bir alevlenme sırasında nelerin farkında olmam gerekir?

Akut **alevlenmeler** şiddetli ishallere yol açabilir. Artık yeterli miktarda sıvı ve besin tüketmeniz özellikle önemlidir.

Bir alevlenme sırasında veya kilonuz çok düşükse, mide tüpü (enteral beslenme) gibi araçlar yoluyla sıvı gıda almak mantıklı olabilir.

Çok şiddetli şikayetler veya önemli yetersiz beslenme durumunda, kan dolaşımı (parenteral beslenme) yoluyla uygun besin çözeltileri sağlama olasılığı da vardır. Bu, sindirim kanalından geçmez ve sindirim kanalını korur.

### Bilinmesi gerekenler:

Ek olarak ne yapabileceğinizi doktorlarınızla görüşün. Beslenme tavsiyesi veya gerekirse beslenme tedavisi de size destek olabilir. Genelde sağlık sigortası şirketleri maliyetlerin bir kısmını öder.

## Gebelik

Çocuk sahibi olmak dünyadaki en güzel şeylerden biridir ve **Crohn hastalığında** da mümkündür. Çocuk sahibi olmak istiyorsanız, hamileliğiniz için gerekenleri hazırlamak adına erkenden doktorunuzla konuşun. Mümkünse, gebeliğinizi hastalık aktivitesi olmayan bir aşamada planlayın. Sağlıklı bir çocuk dünyaya getirme olasılığı, **gerileme** sırasında sağlıklı kişiler için olduğu kadar yüksektir.

Anüs veya perineyum bölgesinde inflamasyon yoksa, çoğu hamile kadın, başka nedenler Sezaryen doğuma işaret etmediği sürece normal doğum yapabilir.

### Bilinmesi gerekenler:

**Crohn hastalığı** olan hastaların doğurganlığı genellikle sağlıklı kişilerin doğurganlığından farklı değildir. Ancak, kapsamlı küçük veya büyük bağırsak cerrahisinden sonra geçici olarak doğurganlıkta azalma meydana gelebilir.

Erkeklerde sülfasalazin tedavisi geçici olarak doğurganlığı azaltabilir, bu nedenle tedavinin yeterince erken değiştirilmesi gerekir. Aynı durum etken madde metotreksat için de geçerlidir.

## İlacımı almaya devam edebilir miyim?

Hamileyseniz veya hamile kalmak istiyorsanız doktorunuzu bilgilendirin. Bu durumda gerekirse tedavinizi ayarlayabilirler. Aynı zamanda doktorlarınızla emzirme tedavisini de görüşmeyi unutmayın. Gebelik sırasında nöksler meydana gelirse, komplikasyonları önlemek için bunları tedavi etmek önemlidir.



## İlişki

**Crohn hastalığı**, mutlu bir ilişkiniz ve tatmin edici bir cinsel yaşamınız olmasını engellemez. Hastalık, bazı hastalarda oldukça stres yaratır: Eşe karşı olan utanç ve belirsizliğin yanı sıra hastalığın nüksetmesi veya kişinin işine devam etmesi ile ilgili kaygılar da kendine güven ve ilişki üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabilir.

İlişkide hastalığınız hakkında açıkça konuşmanız, sizde nelerin stres yarattığı veya ihtiyaç ve istekleriniz konusunda yardımcı olur.

### Bilinmesi gerekenler:

**Bağırsaktaki** etken maddenin emilimi azaldığı için hastalık nüksü sırasında doğum kontrol hapının etkisi sınırlı olabilir. Bu nedenle spiral, diyafram veya kondom gibi diğer doğum kontrol yöntemlerine geçmek faydalı olabilir.



## İş hayatı

Genellikle normal bir iş hayatı mümkündür. Küçük değişikliklerin bile büyük ölçüde yardımcı olabilir, örneğin evden çalışmak veya tuvaletin hemen yakınında çalışmak. İş bir mesleği seçmeye geldiğinde, çalışma saatlerinin ve molaların esnek bir şekilde düzenlenebildiği meslekler genellikle daha uygundur.

Ağır fiziksel işler veya kesintisiz katılım gerektiren görevler genellikle daha az uygundur. Önemli bir soru, işverenlerinize ve iş arkadaşlarınıza hastalığınızı açıkça anlatıp anlatmadığınızdır. Bunun bazı dezavantajları olabilir, örneğin devamsızlıklar, sıklıkla tuvalete çıkma ihtiyacı veya doktoru düzenli olarak ziyaret etme nedeniyle daha az yanlış anlama ve daha az mazeret. Ancak, lütfen tüm işverenlerin kronik hastalığı olan çalışanları yeterince anlamadığını göz önünde bulundurun.

**Hastalığınız sizi ciddi şekilde kısıtlıyorsa, ileri derecede engellilik için emeklilik ofisine başvurabilirsiniz. Dezavantajlar için belirli türlerde yardım veya tazminat alacaksınız, örneğin, işten çıkarmaya karşı özel koruma veya park yardımı.**

## Faydalı adresler

### Kompetenznetz Darmerkrankungen (Bağırsak hastalıkları için bilgi ağı)

Burada hastalık, tedavi ve uzman doktorlar hakkında bilgiler bulacaksınız.  
[www.kompetenznetz-darmerkrankungen.de](http://www.kompetenznetz-darmerkrankungen.de)

### Selbsthilfe Deutsche Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung (DCCV e.V.) [Öz Yardım Alman Crohn Hastalığı/Ülseratif Kolit Derneği]

Inselstraße 1, 10179 Berlin, Almanya  
Telefonla danışma: 030 2000392-11  
beratung@dccv.de  
www.dccv.de

### Bundesverband Deutsche ILCO e. V. [Alman ILCO Federal Derneği]

Thomas-Mann-Straße 40, 53111 Bonn, Almanya  
Telefon: 0228 338894-50  
(Pazartesi'den Perşembe'ye 09.00 - 15.00 arası.)  
info@ilco.de  
www.ilco.de

Beslenme uzmanlarının adreslerini Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (Alman Beslenme Derneği) veya Berufsverband Oecotrophologie e. V.de (VDOE) (Profesyonel Ekotropoloji Derneği) bulabilirsiniz.

## Sözlük

**Anemi:** Kan yetmezliği olarak da bilinir; kandaki kırmızı kan pigment hemoglobini eksikliği anlamına gelir.

**Antiinflamatuvar ilaçlar:** Antiinflamatuvar ilaçlar. İnflamatuvar süreci etkileyebilir ve böylece iltihaplanmayı kontrol edebilir veya iyileştirebilirler.

**Artrit:** Eklemlerin iltihaplandığı, sıklıkla ağrı ve şişme ile ilişkilendirilen hastalık.

**Bağırsak:** Organ; besinleri kullanarak vücuda hayati besinleri sağlamaktan sorumlu vücut bölümü.

**Bağışıklık sistemi:** Vücudun patojenlere ve yabancı cisimlere karşı kendi savunma sistemi. Birbirine iletişim kurmak için sinyal üreten birçok farklı organ ve bağışıklık hücresi içerir.

**Bağışıklık yanıtı:** Hastalıklara neden olabilecek yabancı maddeleri (bakteriler, virüsler, mantarlar ve parazitler) önlemek için bağışıklık sistemi işlemleri.

**Bakteryum (çoğul: bakteriler):** Canlı organizmalara ait mikroorganizmalar (mikroplar). Çok küçüktürler: Cümlelerin sonuna koyduğumuz noktaya yüz binlerce bakteri sığar. Örneğin bağırsaklarınızda ve cildinizde birçok bakteri türü yaşar ve sağlıklı kalmanızı sağlar. Diğer bakteri türleri kolera veya tüberküloz gibi hastalıklara neden olabilir.

**Biyobenzer:** Biyobenzerler, kalite, güvenlik ve etkinlik açısından halihazırda mevcut olan ilk tedarikçi ilaçla karşılaştırılabilir biyolojik ilaçlardır. Bu amaçla, biyobenzer sıkı bir onay yolu ile test edilir.

**Biyolojik ilaçlar:** Biyolojik ilaçlar, biyolojik olarak üretilen, yani biyolojik organizmalar kullanan karmaşık yapıya ve yüksek moleküler ağırlığa sahip ilaçlardır.

**Endoskopi:** Bir endoskopun (bkz. kolonoskop/kolonoskopi) ağıza yerleştirildiği bir tıbbi muayene. Doktorlar endoskop kullanarak bağırsağın hangi kısımlarının hastalıktan etkilendiğini görebilir.

**Fitil:** İlacın ağız yoluyla uygulama harici uygulanması olasılığı. Genellikle rektuma yerleştirilen küçük yuvarlak bir kapsüldür.

**Gerileme:** Hastalığın aktif olmadığı süre.

**İmmünomodülatörler:** Vücudun bağışıklık yanıtını etkileyen ilaçlar. Örneğin, Crohn hastalığında bağışıklık sisteminin bağırsaklara saldırmasını önlemeye yardımcı olabilirler.

**İmmünoşpresifler:** Bağışıklık sistemini baskılayan ilaçlar.

Bu broşür, doktorlarınızın profesyonel tavsiyelerinin yerini alamaz. Hastalığınız hakkında daha fazla bilgi için lütfen doktorlarla iletişime geçin.



**İnce bağırsak:** Bağırsağın mide ile kolon veya kalın bağırsak arasındaki kısmı. Gıdaların çoğu bağırsağın bu kısmında emilir.

**İnflamasyon:** Vücudun yaralanmalara, enfeksiyonlara veya tahrişlere karşı doğal reaksiyonu. Normalde, vücudun etkilenen bölgesi şişer, kızarır, ateşli ve ağrılıdır. Bu belirtiler enfeksiyon riski ortadan kaldırıldığında kaybolur. İnflamasyon kontrol dışı kalırsa veya çok uzun sürerse, vücudun sağlıklı kısımlarına zarar verebilir.

**İntestinal sistem dışı belirtiler (EIM):** Bağırsak (intestin) dışında belirtilerin kendini göstermesi.

**Kolon:** ayrıca: Kalın bağırsak; dışkının geliştiği bağırsak parçası. Burada, vücudun ihtiyaç duyduğu su ve besinler emilir ve kan dolaşımına salınır. Bu, dışkıyı sıkılaştırır.

**Kolonoskop (endoskop):** Kameralı uzun, esnek boru.

**Kolonoskopi:** Rektuma kolonoskopun yerleştirildiği tıbbi muayene. Kolonoskopi yardımıyla, doktorlar bağırsakların hangi kısımlarının hastalıktan etkilendiğini görebilir.

**Lavman:** Bir sıvının anüs yoluyla bağırsak içine sokulması.

**Mantar:** Vücutta hastalıklara neden olabilecek canlı bir organizma.

**Nüks veya alevlenme:** Aktif olmayan fazdan sonra hastalığın aktif olduğu dönem.

**Parazit:** Diğer organizmaları kullanan ve bulunduğu konaktan su ve diğer besinleri alan bir organizma. Örneğin, bir tenya, parazit olarak sayılır.

**Perforasyon:** Bağırsak gibi bir organın duvarının delinmesi.

**Rektum:** Kalın bağırsağın anüse açılan uç parçası. Dışkı buradan atılır.

**Steroidler veya kortikosteroidler:** Antiinflamatuvar ilaçlar.

**Ülser (veya bağırsak ülserasyonu):** Bağırsak duvarında açık bir yaraya yol açan yırtık veya perforasyon. İyileşmesi genellikle uzun zaman alır.

**Virüs:** Kendi başına çoğalamayan, ancak bir konak hücreye eriştiğinde çoğalabilen küçük bir patojen. Birçok virüs hastalıklara neden olabilir. Örneğin grip, hepatit ve AIDS virüsleri tarafından tetiklenir. Virüsler, bakterilerden bile daha küçüktür.

**Bir sonraki doktor randevunuz için bu kısa anketi doldurun.  
Yanıtlarınız, tedavinizi en iyi şekilde ayarlamanıza yardımcı olabilir.**

## 1. En son ne zaman alevlenme yaşadınız?

## 2. Yeni belirtileriniz var mı?

evet  hayır

Hangisi olduğunu açıklayın: \_\_\_\_\_

## 3. Günlük bağırsak hareketlerinin sayısı ne kadar fazla?

4'ten az  4-6'dan az  6'dan fazla

Kanlı bağırsak hareketleri:  evet  hayır

## 4. Dışkı çıkarma zorunluluğunuz arttı mı?

evet  hayır

## 5. Karın ağrısı veya kramp yaşıyor musunuz veya yaşadınız mı?

evet  hayır

## 6. Hastalığınız nedeniyle kısıtlandınız mı, kısıtlandıysanız hangi alanlarda?

- İş hayatında  
 Günlük yaşamda  
 Boş zaman faaliyetlerinde  
 İlişkinizde

## 7. Depresif ruh haliniz veya korkularınız var mı?

evet  hayır

## 8. İlacınızı alırken sorun yaşıyor musunuz?

evet  hayır

## 9. Lütfen ölçek üzerinde bugün nasıl hissettiğinizi işaretleyin.

Hasta/  
sağlıklı



Sağlıklı





Hastalığınızla günlük olarak başa çıkma konusunda burada daha fazla görüş bulabilirsiniz:

[www.hexal.de/patienten/feelinx](http://www.hexal.de/patienten/feelinx)



### Bize nasıl ulaşabilirsiniz:

İlaçlarımız hakkında önemli sorularınız mı var ya da malzeme mi sipariş etmek istiyorsunuz?

**0800 439 25 23** numaralı telefondan bizi ücretsiz arayın!

Pazartesi'den Cuma'ya

**08:00 - 18:00 arası** bize ulaşabilirsiniz.

Tedaviniz hakkında herhangi bir sorunuz varsa lütfen doktorunuzla iletişime geçin.

## Hexal AG

Industriestraße 25  
D-83607 Holzkirchen



A Sandoz Brand