

Onligol

Diario della regolarità

Questo diario ti aiuta a tenere traccia delle tue evacuazioni. Farlo ti aiuterà a controllare il funzionamento del tuo intestino. Bastano pochi minuti al giorno per raccogliere informazioni utili da poter condividere con il tuo medico e/o farmacista.

Come compilare il diario

01.

Compila il diario subito dopo ogni evacuazione

02.

Specifica la consistenza delle feci utilizzando la scala riportata sotto

03.

Compila il diario anche nei giorni in cui non ci sono evacuazioni

04.

Aggiorna il diario ogni giorno per almeno 7 giorni

Scala di consistenza delle feci



Tipo 1

Grumi duri e separati tra loro, con forma di noci o nocchie (difficili da espellere)



Tipo 2

Grumi uniti tra loro, con l'aspetto di una salsiccia



Tipo 3

A forma di salame, con eventuali crepe in superficie



Tipo 4

A forma di salsiccia o serpente, liscia e morbida; espulse con facilità, lasciano la sensazione di completo svuotamento intestinale



Tipo 5

Frammenti morbidi e separati, con margini ben definiti (facile da evacuare)



Tipo 6

Pezzi flocculari o informi, con bordi irregolari; feci pastose e frastagliate



Tipo 7

Acquosa e liquida, senza parti solide

