

## TOALETTVANOR

Förstoppning, diarré och andra tarmsymtom är mycket vanliga och kan påverka livskvaliteten negativt. Genom att besvara några enkla frågor om dina toalettvvanor kan du hjälpa oss att förstå de bakomliggande (genetiska) faktorerna.

### Hur ofta får du förstoppning?

- Sällan
- Ibland
- Ofta
- Mycket ofta

### Hur ofta får du diarré?

- Sällan
- Ibland
- Ofta
- Mycket ofta

### Får du omväxlande förstoppning och diarré?

- Nej
- Ibland
- Ofta
- Mycket ofta

### Blir du uppblåst / gasig i magen?

- Nej
- Ibland
- Ofta
- Mycket ofta

### Upplever du upprepade anfall av magsmärta?

- Nej  Om Nej, hoppa över nästa fråga.
- Ibland
- Ofta
- Mycket ofta

### Lindras smärtan efter tarmtömning eller när du släpper gas?

- Nej
- Ja

### Hur många gånger per vecka tömmer du tarmen i genomsnitt?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- mer än 5
- mer än 10

<b>Typ 1</b>		Separata hårda klumpar, som nötter (svårt att passera)
<b>Typ 2</b>		Korvformad, men klumpig
<b>Typ 3</b>		Som korv, men med sprickor på ytan
<b>Typ 4</b>		Som slät korv, smidig och mjuk
<b>Typ 5</b>		Mjuka klumpar med tydliga kanter
<b>Typ 6</b>		Fluffiga bitar med ojämna kanter, mosig avföring
<b>Typ 7</b>		Vattnigt, inga fasta bitar, helt flytande

Med hjälp av bilderna ovan, rangordna din vanliga typ av avföring från vanligast till minst vanlig. Lämna de typer som inte är aktuella för dig orankade.

1. Typ \_\_\_\_
2. Typ \_\_\_\_
3. Typ \_\_\_\_
4. Typ \_\_\_\_
5. Typ \_\_\_\_
6. Typ \_\_\_\_
7. Typ \_\_\_\_

Har du någonsin blivit diagnostiserad med inflammatorisk tarmsjukdom (antingen Crohns sjukdom eller ulcerös kolit)?

- Nej   
Ja

Har du någonsin blivit diagnostiserad med någon annan buksjukdom (som celiaki eller cancer)?

- Nej   
Ja

Har du någonsin fått veta av din läkare att du har tjocktarmsbesvär (colon irritabile, IBS)?

- Nej   
Ja