



Votre guide pour parler de la constipation occasionnelle avec votre médecin

Discuter des symptômes liés à la constipation avec votre médecin est une bonne façon de déterminer la meilleure approche pour soulager votre constipation.

Imprimez ce guide, répondez aux questions et apportez-le à votre prochain rendez-vous chez le médecin. Répondre à ces questions est une bonne façon de préparer votre conversation au sujet de vos symptômes de constipation.

Je suis préoccupé(e) par la constipation, car je présente les symptômes suivants (cochez toutes les réponses qui s'appliquent) :

- Ballonnements
- Effort à la défécation
- Douleurs abdominales
- Flatulences
- Moins de 3 défécations par semaine
- Douleur lors de l'évacuation des selles
- Difficulté à évacuer les selles

Je présente ces symptômes depuis (indiquez depuis combien de temps vous présentez ces symptômes) :

- Ballonnements : _____
- Effort à la défécation : _____
- Douleurs abdominales : _____
- Flatulences : _____
- Moins de 3 défécations par semaine : _____
- Douleur lors de l'évacuation des selles : _____
- Difficulté à évacuer les selles : _____

Voici les médicaments et les suppléments que je prends, et depuis combien de temps je les prends :

Nom du médicament ou du supplément	Depuis combien de temps je prends ce médicament ou ce supplément

Voici mes affections médicales et le moment auquel elles ont commencé :

Nom de l'affection médicale	Quand l'affection a-t-elle commencé?

Voici les facteurs liés à mon mode de vie qui pourraient contribuer à ma constipation (cochez toutes les réponses qui s'appliquent) :

- Diminution de l'apport en fibres alimentaires
- Consommation élevée de produits laitiers
- Utilisation fréquente d'antiacides
- Consommation de boissons contenant de la caféine
- Manque d'exercice
- Stress élevé et grande anxiété
- Ignorer le besoin urgent d'aller aux toilettes

Imprimez et remplissez ce guide pour vous aider à entamer une conversation avec votre médecin sur la constipation occasionnelle et sur la façon de la prendre en charge. Pour en savoir plus sur la gamme de laxatifs Senokot®, consultez le site senokot.ca.