

Ontlastingsdagboek – moeizame ontlasting

Waarom een ontlastingsdagboek invullen?

Bijhouden wanneer u eet, wanneer u naar het toilet gaat voor de ontlasting en welk type ontlasting u heeft geeft inzicht in uw ontlastingspatroon en uw klachten. Dit dagboek is specifiek gemaakt om informatie te verkrijgen over uw moeizame stoelgang. Het ontlastingsdagboek helpt u en uw therapeut bij de aanpak van uw klachten.

Datum: U kunt elke dag van de week starten met het invullen van het dagboek. Houd 14 dagen aaneengesloten dit ontlastingsdagboek bij.

Tijd maaltijd: noteer de tijd waarop u uw hoofdmaaltijd eet: ontbijt, lunch en diner.

Tijd ontlasting: noteer de tijd dat u naar het toilet gaat voor de ontlasting. Wanneer u op een dag geen ontlasting heeft gehad, kunt u de kolom leeg laten.

Type ontlasting: Voor het invullen van het type ontlasting kunt u de Bristol Schaal gebruiken, zie volgende pagina.

Hard persen: Noteer of u hard moest persen of niet.

Blokkade gevoel: Noteer of u tijdens de ontlasting een blokkade ervaarde of niet.

Leeg gevoel na ontlasten: Voelde de darm leeg of niet na de ontlasting?

Meehelpen met de hand: Moest u ondersteuning geven van de hand of meehelpen met vingers om de ontlasting eruit te krijgen?

Pijn: Als u pijn ervaarde tijdens de ontlasting mag u dat aangeven met ja.

Drink volume: Noteer het totale drink volume van de gehele dag. Dus niet elke keer als u drinkt maar aan het eind van de dag bijv. 1500ml.

Als u medicatie gebruikt die de consistentie (de vorm) van de ontlasting beïnvloedt noteert u dit bovenaan de lijst.

Succes met het invullen van de lijst!

Bristol schaal

met vormen van ontlasting

1	Harde losse keutels (moeilijke stoelgang)	
2	Worstvormige samengekleefde keutels	
3	Worstvormige stoelgang, brokkelig van structuur	
4	Worstvormige stoelgang met zachte en gladde structuur	
5	Zachte ontlasting met duidelijke contouren (makkelijke stoelgang)	
6	Zachte tot zeer zachte ontlasting met onduidelijke contouren	
7	Waterige stoelgang, geen structuur aanwezig (geheel vloeibaar)	

Lewis SJ, Heaton KW (1997). "Stool form scale as a useful guide to intestinal transit time". *Scand. J. Gastroenterol.* 32 (9): 920-4

Peristeen®

Bekkencentrum

W www.bekkencentrum.nl @ vraag@bekkencentrum.nl T 085-2104910



Ontlastingsdagboek – moeilijke ontlasting

Graag 2 weken bijhouden – week 1

Naam:

Medicatie:

Datum	Tijd maaltijd	Tijd ontlasting	Type ontlasting 1-7*	Hard persen: Ja = x Nee = -	Blokkade-gevoel: Ja = x Nee = -	Leeg gevoel na ontlasten: Nee = x Ja = -	Meehelpen met de hand: Ja = x Nee = -	Pijn: Ja = X Nee = -	Drink volume hele dag totaal:

* Type ontlasting zie Bristol Schaal 1 t/m 7

Bekkencentrum

W www.bekkencentrum.nl @ vraag@bekkencentrum.nl T 085-2104910



Ontlastingsdagboek – moeizame ontlasting

Graag 2 weken bijhouden – week 2

Naam:

Medicatie:

Datum	Tijd maaltijd	Tijd ontlasting	Type ontlasting 1-7*	Hard persen: Ja = x Nee = -	Blokkade-gevoel: Ja = x Nee = -	Leeg gevoel na ontlasten: Nee = x Ja = -	Meehelpen met de hand: Ja = x Nee = -	Pijn: Ja = X Nee = -	Drink volume hele dag totaal:

* Type ontlasting zie Bristol Schaal 1 t/m 7

Bekkencentrum

W www.bekkencentrum.nl @ vraag@bekkencentrum.nl T 085-2104910