

## Ontlastingsdagboek








Dit dagboek is bedoeld om inzicht te krijgen in uw dagelijkse ontlastingspatroon. Hoeveel dagen u dit dagboek mag bijhouden, hoort u tijdens het spreekuur.

### Hoe moet u dit dagboek invullen?

- In kolom 2 vult u de datum in.
- In kolom 3 vult u per dagdeel in hoe vaak u ontlasting heeft gehad op het toilet.
- In kolom 4 geeft u aan hoe uw ontlasting eruit zag. Dit kunt u aangeven met behulp van de Bristol schaal met vormen van ontlasting (zie afbeelding). U vult dus het cijfer in dat het meest overeenkomt met uw ontlasting. Bij meerdere bezoeken aan toilet op een dagdeel kan u indien er verschillen zijn dit in volgorde aangeven (bijvoorbeeld 3, 5, 4, 3).
- In kolom 5 geeft u aan of u tussendoor ontlastingverlies had en de frequentie daarvan.
- In kolom 6 kunt u eventueel bijzonderheden of opmerkingen aangeven.

## 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)	

afbeelding: Bristol schaal



		<b>Frequentie ontlasting</b>	<b>Vorm ontlasting</b> (zie bristol schaal)	<b>Frequentie ontlastingverlies tussendoor</b>	<b>Bijzonderheden</b> (bijvoorbeeld gerelateerde medicatie)
<b>Datum:</b>					
	Ochtend				
	Middag				
	Avond				
	Nacht				
<b>Datum:</b>					
	Ochtend				
	Middag				
	Avond				
	Nacht				
<b>Datum:</b>					
	Ochtend				
	Middag				
	Avond				
	Nacht				

		<b>Frequentie ontlasting</b>	<b>Vorm ontlasting</b> (zie bristol schaal)	<b>Frequentie ontlastingverlies tussendoor</b>	<b>Bijzonderheden</b> (bijvoorbeeld gerelateerde medicatie)
<b>Datum:</b>					
	Ochtend				
	Middag				
	Avond				
	Nacht				
<b>Datum:</b>					
	Ochtend				
	Middag				
	Avond				
	Nacht				
<b>Datum:</b>					
	Ochtend				
	Middag				
	Avond				
	Nacht				