

ONTLASTINGSDAGBOEK

(instructies staan onder de lijst)

© www.bekkenbodemonline.nl

Dag/datumdag	datum:
-----------	----------	--------

Heb je vandaag medicijnen gebruikt in verband met je stoelgang? Ja/nee

Zo ja, wat	vezels	laxantia	klyasma	spoelen	imodium	anders, nl
------------	--------	----------	---------	---------	---------	------------

Heb je vandaag aandrang gehad om te poepen? Ja / nee

Aantal keer dat je ontlasting hebt gehad	Tijdstip	Moest je lang persen?		Had je het gevoel dat alle ontlasting eruit was?		Heb je je hand of vingers moeten gebruiken?		Hoe zag je ontlasting eruit? (Bristol score)							Moest je rennen om de toilet te halen?	
		Ja	Nee	Ja	Nee	Ja	Nee	1	2	3	4	5	6	7	Ja	Nee
Geen		Ja	Nee	Ja	Nee	Ja	Nee	1	2	3	4	5	6	7	Ja	Nee
1		Ja	Nee	Ja	Nee	Ja	Nee	1	2	3	4	5	6	7	Ja	Nee
2		Ja	Nee	Ja	Nee	Ja	Nee	1	2	3	4	5	6	7	Ja	Nee
3		Ja	Nee	Ja	Nee	Ja	Nee	1	2	3	4	5	6	7	Ja	Nee
4		Ja	Nee	Ja	Nee	Ja	Nee	1	2	3	4	5	6	7	Ja	Nee
5		Ja	Nee	Ja	Nee	Ja	Nee	1	2	3	4	5	6	7	Ja	Nee
6		Ja	Nee	Ja	Nee	Ja	Nee	1	2	3	4	5	6	7	Ja	Nee

Hier vul je in als je de ontlasting verloren bent	Tijdstip	Voelde je de ontlasting aankomen?		Hoe zag je ontlasting eruit? (Bristol score)							Hoeveel ontlasting ben je verloren?		
		Ja	Nee	1	2	3	4	5	6	7	druppeltje	weinig	veel
1		Ja	Nee	1	2	3	4	5	6	7	druppeltje	weinig	veel
2		Ja	Nee	1	2	3	4	5	6	7	druppeltje	weinig	veel
3		Ja	Nee	1	2	3	4	5	6	7	druppeltje	weinig	veel
4		Ja	Nee	1	2	3	4	5	6	7	druppeltje	weinig	veel
5		Ja	Nee	1	2	3	4	5	6	7	druppeltje	weinig	veel
6		Ja	Nee	1	2	3	4	5	6	7	druppeltje	weinig	veel
7		Ja	Nee	1	2	3	4	5	6	7	druppeltje	weinig	veel
8		Ja	Nee	1	2	3	4	5	6	7	druppeltje	weinig	veel

Instructies voor het invullen van je ontlastingsdagboek

Deze lijst ziet er nog iets ingewikkelder uit als je plasdagboek en weer geven we toe dat het een heel gedoe is. Gelukkig hoef je de ontlasting niet te wegen....

Maar ook hier geldt: het is zo belangrijk voor een dokter of bekkenfysiotherapeut om inzicht te krijgen in wat je darmen en jij nu eigenlijk samen doen... dat we hopen dat je de moeite wilt nemen om dit zo goed mogelijk op te schrijven. Probeer dit minimaal twee tot drie weken te doen, waarbij je niet alleen de 'lekker makkelijk thuisdagen' gebruikt, maar juist ook dagen op je werk. En ja, dat laatste is een gedoe omdat je steeds je lijst moet bijhouden. Later invullen werkt niet, want dan zijn we de helft altijd weer vergeten.

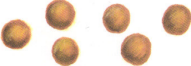




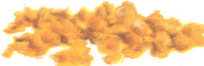

Voorals je ontlasting verliest komt er nu een supervervelende, maar ook superbelangrijke instructie:

Leidt gedurende je meetperiode een zo normaal mogelijk leven als je zou willen leiden. Dus niet het leven dat je nu leidt! Je bent het je waarschijnlijk niet eens bewust, maar als je regelmatig je ontlasting verliest ben je al zo gewend om je leven aan te passen. Je gaat niet meer winkelen of alleen in winkels waar je naar een toilet kan. Je gaat veel minder sporten of je past je activiteiten aan. Maar als de dokter of de bekkenfysiotherapeut echt inzage willen krijgen in wat er nu aan de hand is, en hoe erg het is, dan moet je deze zo belangrijke stap zetten. Schaf wat opvangmateriaal aan. Je kunt dat op recept van de huisarts krijgen. En als je dat liever niet doet kun je dit ook bij de supermarkt krijgen of gewoon het zwaarste maandverband gebruiken dat er bestaat. Misschien dat je je nu pas realiseert dat je je leven zodanig hebt opgebouwd/veranderd dat je altijd wel een toilet in de buurt hebt. Eet en drink verder ook voldoende. Gewoon alles wat je zou willen doen als je een normaal leven kon leiden en geen rekening hoefde te houden met je ontlastingsverlies. Supermoeilijk maar superbelangrijk!

Waarom? Als je een lijst gaat invullen en je leeft je 'aangepaste leven' dan verlies je misschien nauwelijks iets en zal een hulpverlener een verkeerde inschatting maken over de ernst van je ontlastingsverlies, terwijl jij steeds meer in de problemen komt. Als de dokter of bekkenfysiotherapeut je 'aangepaste' lijst ziet zullen ze je toch opnieuw vragen de lijst in te vullen, maar dan met de bovenstaande instructie.

Het bovenstaande schema is voor 1 dag, dus kopieer hem om alles in te kunnen vullen. Verder vind je in de lijst de codering van de Bristol stool score. Hiermee geef je met een punt aan hoe je ontlasting eruit ziet. Het geheugensteuntje zie je hieronder. Als je liever een Excel bestand op je computer wilt hebben, dan is dat mogelijk. Gewoon de andere link pakken op deze pagina.

THE BRISTOL STOOL FORM SCALE

<i>Type 1</i>		Separate hard lumps, like nuts (hard to pass)
<i>Type 2</i>		Sausage-shaped but lumpy
<i>Type 3</i>		Like a sausage but with cracks on its surface
<i>Type 4</i>		Like a sausage or snake, smooth and soft
<i>Type 5</i>		Soft blobs with clear-cut edges (passed easily)
<i>Type 6</i>		Fluffy pieces with ragged edges, a mushy stool
<i>Type 7</i>		Watery, no solid pieces ENTIRELY LIQUID

Zoals je ziet hoef je alleen naar de vorm te kijken en een nummer te kiezen dat ervoor staat. Als je na het lezen toch nog een vraag hebt, stel hem gerust in het contactformulier!

Als je lijdt aan verstoppingen kan het zijn dat de arts je vraagt om tijdens een deel van je meetperiode het innemen van de laxerende middelen te stoppen. Let op: alleen als de arts je dat voorschrijft! Het is vervelend, maar belangrijk om de arts een goed beeld te kunnen geven van je problemen.