

<b>ONTLASTINGSDAGBOEK</b>																(instructies staan onder de lijst)				©www.bekkenbodemonline.nl	
Dag/datum				.....dag				datum:													
Heb je vandaag medicijnen gebruikt in verband met je stoelgang? Ja/nee																					
Zo ja, wat		vezels		laxantia		klyisma		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																					
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								