



mijn kalender:

.....

De Bristol Stool Form Scale (voor kinderen) kies jouw type stoelgang! Omschrijving		
type 1		Lijkt op: konijnenkeutels harde losse keutels (moeilijke stoelgang)
type 2		Lijkt op: trosje druiven samengekleefde keutels
type 3		Lijkt op: maïskolf worstvormige stoelgang brokkelig van structuur
type 4		Lijkt op: worst worstvormige stoelgang zacht en glad van structuur
type 5		Lijkt op: kipnuggets zachte stoelgang met duidelijke scherpe contouren (makkelijke stoelgang)
type 6		Lijkt op: havermoutpap zachte tot zeer zachte stoelgang met onduidelijke contouren
type 7		Lijkt op: vleessaus waterige stoelgang, geen structuur aanwezig (geheel vloeibaar)

Handig om te weten:

- Ga regelmatig op het toilet zitten. Doe dat bijvoorbeeld altijd 5 minuten lang na iedere maaltijd.
- Drinken is goed voor je ontlasting. Drink wel 6-8keer per dag water of thee.
- Ook vers fruit en groenten zijn heel erg goed voor je lichaam en je ontlasting. Neem 5 keer per dag een beetje fruit of groenten.
- Als je voelt dan je naar het toilet moet, ga dan direct. Ophouden is slecht!
- Zorg voor veel beweging. Dat houdt de darmen wakker, waardoor je makkelijker kunt ontlasten.
- Het eten van voedsel met veel vezels (bijvoorbeeld bruin brood) is goed voor je ontlasting.
- Het toilet is jouw plaats als naar het toilet moet. Laat ouders, familie en/of verzorgers je niet storen.
- Probeer je kalender een tijdje bij te houden. Dat is best handig? Zo kun je zien of het beter gaat.
- Probeer op het toilet zo goed mogelijk te zitten om te kunnen ontlasten. Kijk maar naar het plaatje hieronder.



Mijn kalender:

Deze kalender is leuk en best handig. Zo kan je zien hoe vaak je naar het toilet bent geweest en of het al makkelijker gaat.

Als je na de maaltijd naar het toilet bent geweest mag je daar een sticker kleven of het vakje kleuren.

Indien het **gelukt is om stoelgang** te maken, mag je in het vakje van die dag een 😊 **omcirkelen of doorstrepen**.

Veel succes en plezier met je kalender. Doe je best.

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
 Ontbijt Middag Avond	 Ontbijt Middag Avond	 Ontbijt Middag Avond	 Ontbijt Middag Avond	 Ontbijt Middag Avond	 Ontbijt Middag Avond	 Ontbijt Middag Avond
 Ontbijt Middag Avond	 Ontbijt Middag Avond	 Ontbijt Middag Avond	 Ontbijt Middag Avond	 Ontbijt Middag Avond	 Ontbijt Middag Avond	 Ontbijt Middag Avond
 Ontbijt Middag Avond	 Ontbijt Middag Avond	 Ontbijt Middag Avond	 Ontbijt Middag Avond	 Ontbijt Middag Avond	 Ontbijt Middag Avond	 Ontbijt Middag Avond
 Ontbijt Middag Avond	 Ontbijt Middag Avond	 Ontbijt Middag Avond	 Ontbijt Middag Avond	 Ontbijt Middag Avond	 Ontbijt Middag Avond	 Ontbijt Middag Avond

**Deze kalender is tot stand gekomen door de samenwerking van
de Belgische Vereniging voor Kindergeneeskunde en Norgine.**



NORGINE and the sail logo are registered trademarks of the Norgine group of companies