

# Ontlastingsdagboek

## Belangrijke gegevens

Uw naam .....

Uw geboortedatum .....

Datum waarop u start met uw dagboek.....

Datum waarop u bent gestopt met uw dagboek.....

## Verpleegkundig specialist kruist aan, dagboek bijhouden voor:

- Nulmeting
- Testfase
- Tweede testfase

## Uitleg

U heeft problemen bij het ophouden van uw ontlasting, *ontlastingsincontinentie* genoemd. Om dit probleem goed in kaart te brengen, is het belangrijk dat u hierover informatie verzamelt. Deze informatie kunt u noteren in dit dagboekje. Houd dit dagboekje 3 weken nauwkeurig bij en breng het bij uw volgende afspraak mee.

### **Wat noteert u per dag in dit dagboekje?**

- U geeft hierin aan hoe vaak u naar het toilet ging om te poepen, maar ook hoe vaak u ongewild ontlasting verloor. Elke keer als u meer dan 3 'remsporen' in uw onderbroek of inlegluier ziet, telt u als een keer ongewild ontlastingsverlies. Verschoon na ongewild ontlastingsverlies uw onderbroek of inlegluier, zodat u makkelijk kunt zien of dit weer gebeurt.
- Ook noteert u óf u zich die dag moest *haasten* om het toilet te bereiken.
- Noteer daarbij apart het aantal keren dat u aandrang had en ontlasting verloor, doordat u niet op tijd het toilet bereikte.
- Noteer ook hoe vaak u ontlasting verloor, maar u géén aandrang voelde.
- Geef per dag aan of u een (inleg)luier of ander opvangmateriaal heeft gebruikt.
- Noteer of u die dag een laxeermiddel of darmspoeling hebt gebruikt.
- Geef aan of uw ontlastingsproblemen u hinderen bij uw dagelijkse activiteiten zoals naar buiten gaan, boodschappen doen, sporten, werken op bezoek gaan en dergelijke.
- Noteer hoe uw ontlasting eruit zag: vast, zacht of vloeibaar.
- Geef aan of u heeft moeten persen.
- Noteer of u het gevoel had dat er ontlasting achterbleef.
- Geef aan hoeveel minuten u ontlasting kon uitstellen als u aandrang had.
- Noteer of u die dag ook urine heeft verloren.

Belangrijk! In de periode dat u dit dagboek bijhoudt, mag u géén medicijnen tegen diarree gebruiken. Laxeermiddelen mag u alleen gebruiken als u meer dan 3 dagen geen ontlasting heeft gehad.

Laat géén hokjes leeg! Als een vraag voor u niet van toepassing was, noteer dan een '0'.

### Voorbeeld dagboek

Hoe vaak had u vandaag ontlasting: in het toilet én ongewild verloren ( zet een streepje voor elke keer dat dit gebeurde)?	//// keer
Moest u zich vandaag haasten om op tijd op het toilet te komen vanwege deze ontlasting (doorhalen wat niet van toepassing is)?	Ja / <del>Nee</del>
Hoe vaak verloor u vandaag ongewild ontlasting ( te zien aan meer dan 3 remsporen) omdat u het toilet niet op tijd bereikte?	/ keer
Hoe vaak verloor u vandaag ontlasting die u niet voelde aankomen?	0 keer
Gebruikte u vandaag een (inleg)luier of ander opvangmateriaal voor ontlasting (opvangmateriaal voor urine is hierbij niet bedoeld)	Ja / <del>Nee</del>
Heeft u vandaag een laxeermiddel of darmspoeling gebruikt?	<del>Ja</del> / Nee
Werd u vandaag gehinderd in uw dagelijkse bezigheden?	Ja / Nee
Hoe zag uw ontlasting er vandaag uit?	<del>Vast</del> Zacht <del>vloeibaar</del>
Heeft u moeten persen om uw ontlasting eruit te krijgen?	<del>Ja</del> / Nee
Had u vandaag het gevoel dat er ontlasting achterbleef?	Ja / <del>Nee</del>
Bij aandrang, hoe lang kon u de ontlasting uitstellen?	1 minuut/minute n
Heeft u vandaag urine verloren?	<del>Ja</del> / Nee

<b>Dagboek week 1</b>	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Hoe vaak had u vandaag ontlasting: in het toilet én ongewild verloren ( zet een streepje voor elke keer dat dit gebeurde)?	keer	keer	keer	keer	keer	keer	keer
Moest u zich vandaag haasten om op tijd op het toilet te komen vanwege deze ontlasting (doorhalen wat niet van toepassing is)?	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee
Hoe vaak verloor u vandaag ongewild ontlasting ( te zien aan meer dan 3 remsporen) omdat u het toilet niet op tijd bereikte?	keer	keer	keer	keer	keer	keer	keer
Hoe vaak verloor u vandaag ontlasting die u niet voelde aankomen?	keer	keer	keer	keer	keer	keer	keer
Gebruikte u vandaag een (inleg)luier of ander opvangmateriaal voor ontlasting (opvangmateriaal voor urine is hierbij niet bedoeld)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee
Heeft u vandaag een laxeermiddel of darmspoeling gebruikt?	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee
Werd u vandaag gehinderd in uw dagelijkse bezigheden?	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee
Hoe zag uw ontlasting er vandaag uit?	Vast Zacht Vloei- baar	Vast Zacht Vloei- baar	Vast Zacht Vloei- baar	Vast Zacht Vloei- baar	Vast Zacht Vloei- baar	Vast Zacht Vloei- baar	Vast Zacht Vloei- baar
Heeft u moeten persen om uw ontlasting eruit te krijgen?	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee
Had u vandaag het gevoel dat er ontlasting achterbleef?	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee
Bij aandrang, hoe lang kon u de ontlasting uitstellen?	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.
Heeft u vandaag urine verloren?	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee

<b>Dagboek week 2</b>	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Hoe vaak had u vandaag ontlasting: in het toilet én ongewild verloren ( zet een streepje voor elke keer dat dit gebeurde)?	keer	keer	keer	keer	keer	keer	keer
Moest u zich vandaag haasten om op tijd op het toilet te komen vanwege deze ontlasting (doorhalen wat niet van toepassing is)?	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee
Hoe vaak verloor u vandaag ongewild ontlasting ( te zien aan meer dan 3 remsporen) omdat u het toilet niet op tijd bereikte?	keer	keer	keer	keer	keer	keer	keer
Hoe vaak verloor u vandaag ontlasting die u niet voelde aankomen?	keer	keer	keer	keer	keer	keer	keer
Gebruikte u vandaag een (inleg)luier of ander opvangmateriaal voor ontlasting (opvangmateriaal voor urine is hierbij niet bedoeld)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee
Heeft u vandaag een laxeermiddel of darmspoeling gebruikt?	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee
Werd u vandaag gehinderd in uw dagelijkse bezigheden?	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee
Hoe zag uw ontlasting er vandaag uit?	Vast Zacht Vloeibaar	Vast Zacht Vloeibaar	Vast Zacht Vloeibaar	Vast Zacht Vloeibaar	Vast Zacht Vloeibaar	Vast Zacht Vloeibaar	Vast Zacht Vloeibaar
Heeft u moeten persen om uw ontlasting eruit te krijgen?	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee
Had u vandaag het gevoel dat er ontlasting achterbleef?	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee
Bij aandrang, hoe lang kon u de ontlasting uitstellen?	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.
Heeft u vandaag urine verloren?	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee

<b>Dagboek week 3</b>	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Hoe vaak had u vandaag ontlasting: in het toilet én ongewild verloren ( zet een streepje voor elke keer dat dit gebeurde)?	keer	keer	keer	keer	keer	keer	keer
Moest u zich vandaag haasten om op tijd op het toilet te komen vanwege deze ontlasting (doorhalen wat niet van toepassing is)?	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee
Hoe vaak verloor u vandaag ongewild ontlasting ( te zien aan meer dan 3 remsporen) omdat u het toilet niet op tijd bereikte?	keer	keer	keer	keer	keer	keer	keer
Hoe vaak verloor u vandaag ontlasting die u niet voelde aankomen?	keer	keer	keer	keer	keer	keer	keer
Gebruikte u vandaag een (inleg)luier of ander opvangmateriaal voor ontlasting (opvangmateriaal voor urine is hierbij niet bedoeld)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee
Heeft u vandaag een laxeermiddel of darmspoeling gebruikt?	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee
Werd u vandaag gehinderd in uw dagelijkse bezigheden?	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee
Hoe zag uw ontlasting er vandaag uit?	Vast Zacht Vloei- baar	Vast Zacht Vloei- baar	Vast Zacht Vloei- baar	Vast Zacht Vloei- baar	Vast Zacht Vloei- baar	Vast Zacht Vloei- baar	Vast Zacht Vloei- baar
Heeft u moeten persen om uw ontlasting eruit te krijgen?	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee
Had u vandaag het gevoel dat er ontlasting achterbleef?	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee
Bij aandrang, hoe lang kon u de ontlasting uitstellen?	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.
Heeft u vandaag urine verloren?	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee



**Ruimte voor uw eigen vragen en aantekeningen**

