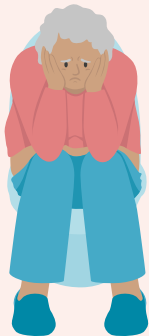


Bristol Stoelgangsschaal (BSS)

Gebruik de Bristol Stoelgangsschaal (BSS) voor het bekijken van het ontlastingspatroon van een zorgvrager. Maak met je collega's duidelijke afspraken over hoe je de hoeveelheid ontlasting aangeeft. Bijvoorbeeld A = sporen, B = koffiekopje (vol) en C = soepkom (vol).



Type 1

Losse harde keutels, zoals noten
(moeilijk uit te scheiden)



Type 2

Als een worst, maar klonterig



Type 3

Als een worst, maar
met barstjes aan de buitenkant



Type 4

Als een worst of slang,
glad en zacht



Type 5

Zachte keutels met duidelijke
randen (makkelijk uit te
scheiden)



Type 6

Zachte stukjes met gehavende
randen, een papierige
uitscheiding



Type 7

Waterig, geen vaste stukjes.
Helemaal vloeibaar.

Leefstijladviezen



Voldoende drinken

Drink elke dag 1,5-2 liter.
Bijvoorbeeld water, thee, koffie
of melk.



Voeding

Eet voldoende vezels. Het is
ook belangrijk om drie (grote)
maaltijden per dag te eten.



Juiste toilethouding

Gebruik een krukje waardoor de
knieën iets hoger staan dan de
heupen. Leun ook een klein stukje
naar voren met een bolle rug.



Beweging

Beweeg elke week minimaal 2,5
uur.

Misverstanden



Misverstand: Door koffie te drinken droog je uit.

Koffie zorgt net zo goed voor vocht in je
lichaam als water. Behalve als je meer
dan 7 koppen per dag drinkt.



Misverstand: Bananen veroorzaken obstipatie.

In bananen zitten veel vezels die goed
zijn voor de darmen. Bananen helpen
dus juist om goed te kunnen poepen.



Misverstand: Als je lang laxeermiddelen gebruikt, worden je darmen lui of raken ze eraan gewend.

De laxeermiddelen van nu kun je zonder
problemen lang gebruiken. Deze
medicijnen helpen de natuurlijke
processen in de darmen.

Bekijk de V&VN-richtlijn **Obstipatie** voor meer informatie
over de leefstijladviezen en misverstanden.