



# Het poep werkboek

Dit boek is van: \_\_\_\_\_

## Waarom een dagboek over poepen en hoe moet je het gebruiken?

Je hebt waarschijnlijk veel last van obstipatie, vieze broeken en/of buikpijn. Ook kan het zijn dat je voor een blaasprobleem komt, maar de dokter of urotherapeut ziet dat je ook een poepprobleem hebt. Dit moet eerst opgelost worden, voordat je een blastraining kan starten. Soms krijg je medicijnen van de dokter om de ontlasting wat zachter te maken, maar je zal hier ook zelf wat aan moeten doen. Oefeningen op de wc dus. Hieronder staat beschreven hoe het moet. Heb je nog vragen, stel die gerust op de plas en poep poli.

Dit dagboekje is bedoeld als hulp bij de training thuis. De komende weken ga je in dit dagboek opschrijven hoe het poepen gaat. Dit doe je elke dag.

### Toiletzit.

Tijdens de training is de toiletzit heel erg belangrijk. Dit betekent dat je 5 minuten op de wc gaat zitten en minimaal 5 keer probeert te persen (5x5 tellen persen). Je mag daarna nog rustig wat lezen of muziek luisteren tot de tijd om is. Zet eventueel een kookwekker erbij zodat je goed de tijd volhoudt. Let ook goed op je houding, dit kun je zien op het plaatje hieronder:



## Wat moet je doen?

Het programma ziet er zo uit:

### Stap 1

✓ **3 keer per dag** toiletzit, telkens na de maaltijd.

### Stap 2

✓ **2 keer per dag** toiletzit, 's ochtends en 's avonds na de maaltijd.

### Stap 3

✓ **1 keer per dag** toiletzit, als je niet gepoept hebt die dag, of niet voldoende.

Tijdens de training word je regelmatig gebeld door jouw trainster. Zij bespreekt met jou hoe het met de training gaat. Je hoort van haar hoe je het hebt gedaan en met welke stap je verder gaat.

## Wat schrijf je op?

Je schrijft in het dagboek hoe het met het trainen gaat.

Dat gaat op de volgende manier:

✓ Als eerste de **dag en datum**.

✓ Poepen tijdens toiletzit.

Bij nummer **1, 2 en 3** zet je het nummer van '**Bristol stool from scale**' waar jouw poep het meest op lijkt. Komt er geen poep zet dan een x.

✓ Bij **spontaan** zet je het nummer van '**Bristol stool form (en geen from)scale**' waar jouw poep het meest op lijkt en het tijdstip van poepen.

✓ **S/V**

**S** = je onderbroek is aan het eind van de dag nog schoon.

**V** = je onderbroek is vies (geweest).

✓ **Aantekeningen**

In dit vakje mag je dingen schrijven die belangrijk kunnen zijn voor de trainster om te weten, bijvoorbeeld hoe je poep eruit zag of hoe vies je was. Je ouders mogen hier ook een compliment opschrijven over wat je deze dag erg goed hebt gedaan!

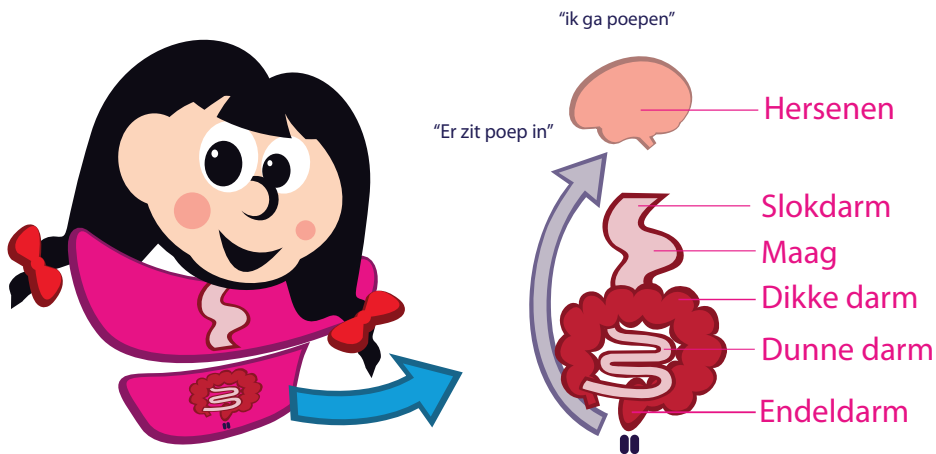
## Belangrijk!

Als je tussendoor voelt dat je moet poepen, ga je natuurlijk direct naar de wc. Niet ophouden hè!

### Veel succes!

Als je vragen hebt kun je bellen naar telefoonnummer **088 708 31 20** of stuur een e-mail naar de **plasenpoeppoli@zgt.nl**

# De poepfabriek!

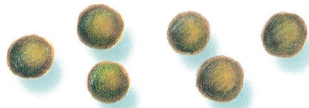


## De 'Bristol stool form scale'

### typering stoelgang

### omschrijving

1



harde losse keutels  
(moeilijke stoelgang)

2



samengekleefde keutels

3



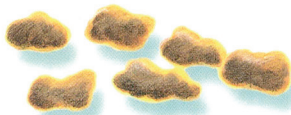
worstvormige stoelgang  
brokkelig van structuur

4



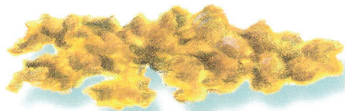
worstvormige stoelgang  
zacht en glad van structuur

5



zachte stoelgang met  
duidelijke scherpe contouren  
(makkelijke stoelgang)

6



zachte tot zeer zachte stoelgang  
met onduidelijke contouren

7



waterige stoelgang, geen structuur  
aanwezig (geheel vloeibaar)

<b>Week 1</b> Dag/datum	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>Spontaan</b>	<b>S of V</b>	<b>Aantekeningen</b>
<b>Week 2</b> Dag/datum	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>Spontaan</b>	<b>S of V</b>	<b>Aantekeningen</b>

<b>Week 3</b> Dag/datum	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>Spontaan</b>	<b>S of V</b>	<b>Aantekeningen</b>
<b>Week 4</b> Dag/datum	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>Spontaan</b>	<b>S of V</b>	<b>Aantekeningen</b>

<b>Week 5</b> Dag/datum	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>Spontaan</b>	<b>S of V</b>	<b>Aantekeningen</b>
<b>Week 6</b> Dag/datum	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>Spontaan</b>	<b>S of V</b>	<b>Aantekeningen</b>

<b>Week 7</b> Dag/datum	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>Spontaan</b>	<b>S of V</b>	<b>Aantekeningen</b>
<b>Week 8</b> Dag/datum	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>Spontaan</b>	<b>S of V</b>	<b>Aantekeningen</b>

