

Mein Bowel-Tagebuch

Zeitraum: _____



MEIN TAG						POTTY-TIME			PERISTEEN®	
Datum/Uhrzeit	Trinkmenge (Glas á 200 ml)	Mahlzeiten	Info zur Ernährung	Ungeplanter Stuhlverlust	Ich fühle mich ...	Entleerungs- gefühl	Bristol-Typ (1-7)	Ich fühle mich ...	Wasser (ml)/ Pumpstöße (Luft)	Irrigations- dauer
24.05.2020 14:15 Uhr	6	3	viele Ballaststoffe, Nüsse und Samen gegessen	ja / nein		vollständig / unvollständig	5		300 ml / 2	ca. 30 min.
				ja / nein		vollständig / unvollständig				
				ja / nein		vollständig / unvollständig				
				ja / nein		vollständig / unvollständig				
				ja / nein		vollständig / unvollständig				
				ja / nein		vollständig / unvollständig				
				ja / nein		vollständig / unvollständig				
				ja / nein		vollständig / unvollständig				

Die Bristol-Skala

Typ 1

Einzelne, feste Kügelchen
(schwer auszuscheiden)

Typ 2

Wurstartig, klumpig

Typ 3

Wurstartig mit rissiger Oberfläche

Typ 4

Wurstartig mit glatter Oberfläche

Typ 5

Weiche Klümpchen mit glatter
Rand (leicht auszuscheiden)

Typ 6

Weiche Klümpchen mit unregel-
mäßigem Rand

Typ 7

Flüssig, ohne feste Bestandteile