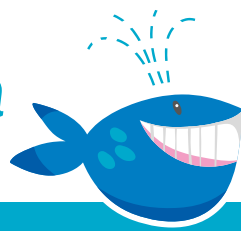


Mein Bowel-Tagebuch



Name: _____


















Zeitraum: _____

MEIN TAG

POTTY-TIME


PERISTEEN®

 Datum/Uhrzeit	 Trinkmenge (Glas = 200 ml)	 Mahlzeiten	 Info zur Ernährung	 Ungeplanter Stuhlverlust	 Ich fühle mich ...	 Entleerungsgefühl	 Bristol-Typ (1-7)	 Ich fühle mich ...	 Wasser (ml) / Pumpstöße (Luft)	 Zeit auf der Toilette
24.05.2020 14:15 Uhr	6	3	viele Ballaststoffe, Nüsse und Samen gegessen	ja / nein	😊 😐 😞	vollständig / unvollständig	5	😊 😊 😊	200 ml / 1	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		😊 😐 😞		
				ja / nein	😊 😐 😞	vollständig / unvollständig		😊 😐 😞		
				ja / nein	😊 😐 😞	vollständig / unvollständig		😊 😐 😞		

Die Bristol-Skala

Typ 1 
Einzelne, feste Kügelchen (schwer auszuscheiden)

Typ 2 
Wurstartig, klumpig (hart und stachelig)

Typ 3 
Wurstartig mit rissiger Oberfläche (leichter auszuscheiden als die ersten beiden)

Typ 4 
Wurstartig mit glatter Oberfläche (leicht auszuscheiden)

Typ 5 
Weiche Klümpchen mit glattem Rand (leicht auszuscheiden)

Typ 6 
Stückchen wie flockiger Brei (kein Durchfall)

Typ 7 
Flüssig, ohne feste Bestandteile (wie Wasser, du hast Durchfall)

