

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Campus Sint-Barbara
Medisch Centrum André Dumont
ZOL MAAS EN KEMPEN



Mijn kalender



ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara

Bessemmerstraat 478
B 3620 Lanaken

Medisch Centrum André Dumont

Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN

Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 80 80 80
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel.+32(0)89 50 50 50
info@zol.be

INLEIDING

Deze informatiebrochure geeft u meer achtergrondinformatie over de werking van de dienst (vul dienst in) en tracht op een aantal veel gestelde vragen antwoord te geven.

Mocht u na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, aarzel dan niet om ze te stellen. Uw behandelend arts en/of de verpleegkundigen zijn steeds bereid om op al uw vragen te antwoorden.

INHOUDSTAFEL

1. Stoelgangkalender

- Handig om te weten
- De ideale houding voor op toilet
- Kies jouw type stoelgang

01 STOELGANGKALENDER

Handig om te weten

- Ga regelmatig op het toilet zitten. Doe dat bijvoorbeeld altijd 5 minuten lang na iedere maaltijd.
- Drinken is goed voor je ontlasting. Drink wel 6 tot 8 keer per dag water, sap of thee.
- Ook vers fruit en groenten zijn heel erg goed voor je ontlasting. Neem 5 keer per dag een beetje fruit of groente.
- Als je voelt dat je naar het toilet moet, ga dan direct. Ophouden is slecht!
- Zorg voor veel beweging. Dat houdt je darmen wakker, waardoor je makkelijker kunt ontlasten.
- Het eten van voedsel met veel vezels (bijvoorbeeld bruin brood) is goed voor je ontlasting.
- Het toilet is jouw plaats als je naar het toilet moet. Laat ouders, familie en/of verzorgers je hier niet storen.
- Probeer je kalender een tijdje bij te houden met stickers. Dat is best handig. Zo kun je zien of het beter gaat. Als je al wat groter bent, vul dan samen met je ouders of verzorgers je kalender in. Deze vind je in bijlage.
- Probeer op het toilet zo goed mogelijk te zitten om te kunnen ontlasten. Kijk maar naar het plaatje hiernaast.

De ideale houding voor op het toilet

Mijn kalender

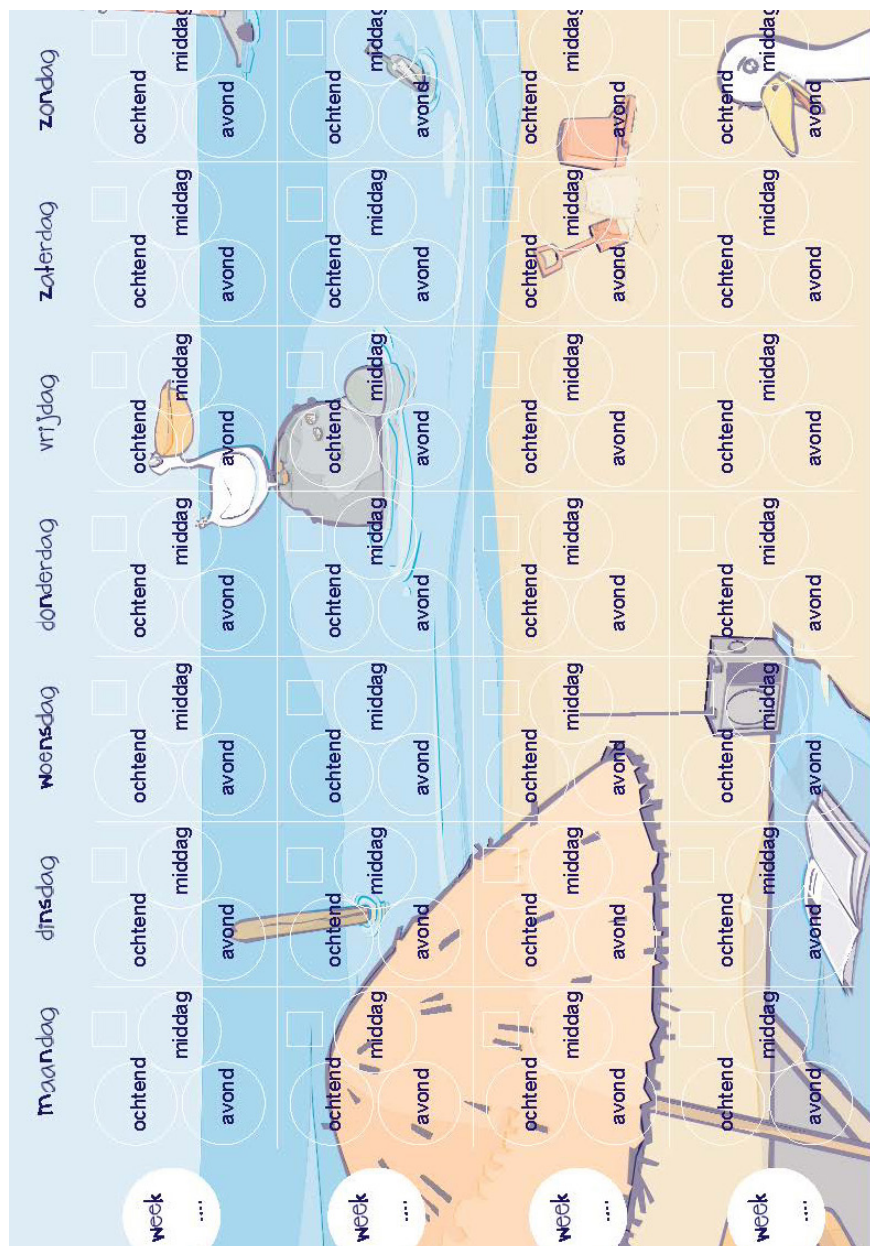
Deze kalender is leuk en best handig. Zo kan je zien hoe vaak je naar het toilet bent geweest en of het al makkelijker gaat. Als je na de maaltijd naar het toilet bent gaan oefenen, mag je een sticker plakken wanneer je stoelgang hebt gemaakt.

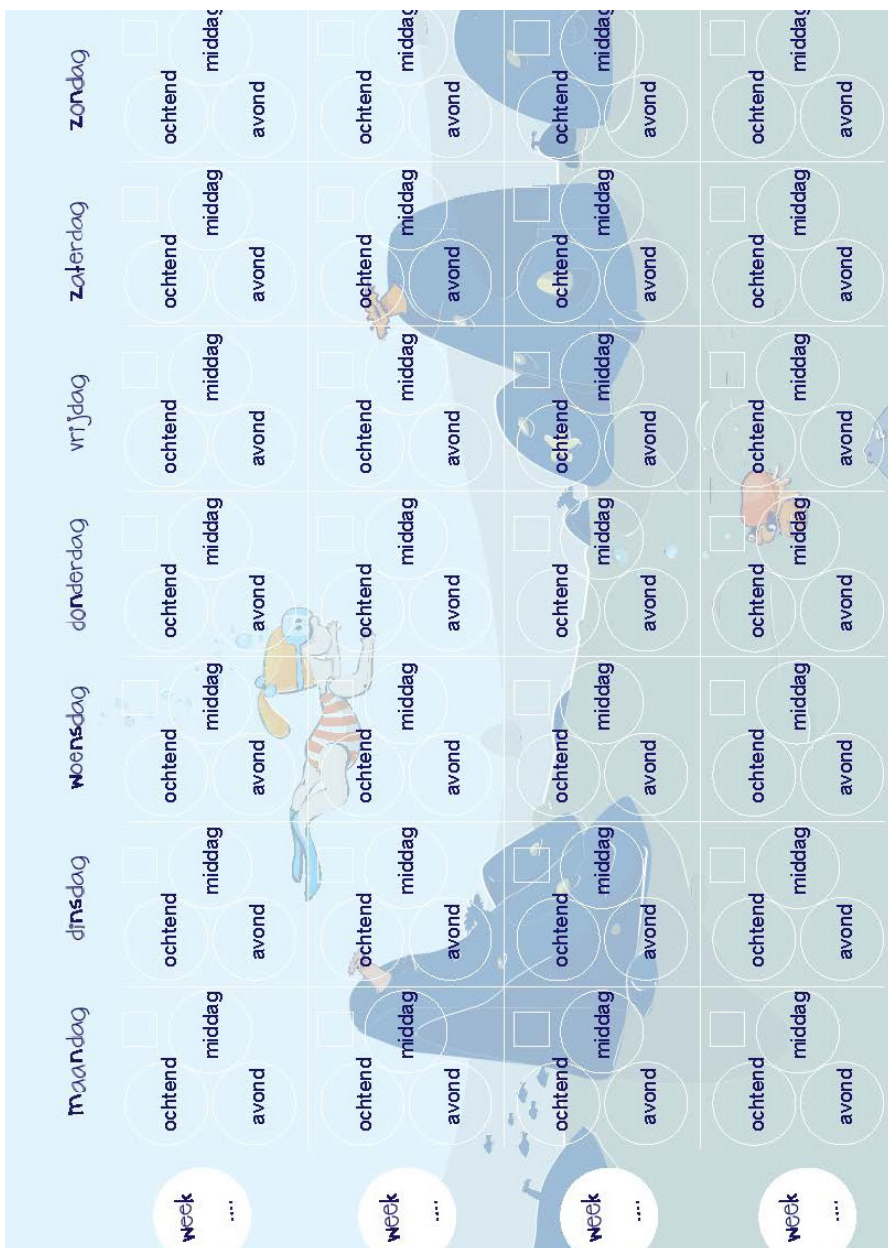


Kies jouw type stoelgang!

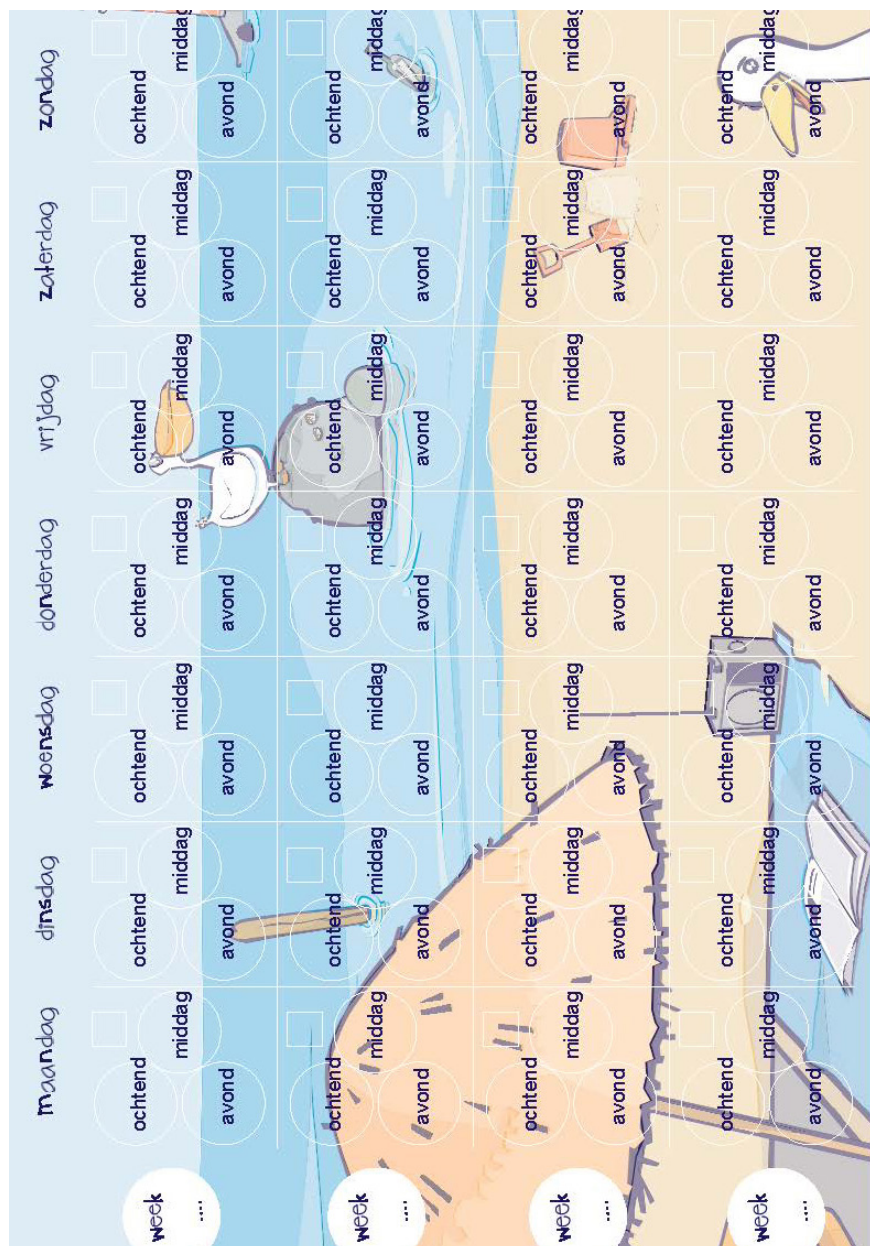
De Bristol Stool Form Scale (voor kinderen)		omschrijving	
1		Lijfster op: konijnenkeutels	harde losse keutels (moeilijke stoelgang)
2		Lijfster op: trosje druiven	samengekleefde keutels
3		Lijfster op: maïskolf	worstvormige stoelgang brokkelig van structuur
4		Lijfster op: worst	worstvormige stoelgang zacht en glad van structuur
5		Lijfster op: kipnuggets	zachte stoelgang met duidelijke scherpe contouren (makkelijke stoelgang)
6		Lijfster op: havermoutpap	zachte tot zeer zachte stoelgang met onduidelijke contouren
7		Lijfster op: vleessaus	waterige stoelgang, geen structuur aanwezig (geheel vloeibaar)

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
Week	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond
Week	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond
Week	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond
Week	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond





	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
Week	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond
Week	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond
Week	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond
Week	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond	☐ ochtend ☐ middag ☐ avond



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



www.ZOL.be



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.facebook.com/ZOLzh



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be