Poeplijst

Polikliniek Kindergeneeskunde

Invulinstructies voor ouders

Met de bijgevoegde poeplijst houden u en uw kind 14 dagen lang bij hoe het ontlastingspatroon van uw kind verloopt. U noteert hoe vaak uw kind poept, hoe de poep eruit ziet, waar uw kind heeft gepoept, hoe vaak hij of zij een “vieze broek” heeft, etc.
Er komen ook andere gegevens in de lijst, bijvoorbeeld of uw kind pijn had bij het poepen.

Als de lijst 2 weken wordt ingevuld, geeft dat een goede indicatie van de mogelijke problemen die uw kind heeft bij de ontlasting.

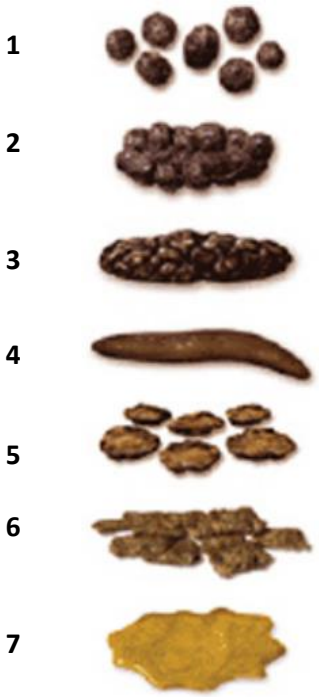
Tips: hoe kunt u uw kind helpen?

- Laat uw kind **regelmatig op het toilet** zitten, bijvoorbeeld gedurende 5 minuten na iedere maaltijd.
- Laat uw kind **tenminste 1 liter vloeistof** (water of andere dranken) per dag drinken.
- Geef uw kind **vezelrijke voeding**.
  Waar zitten veel voedingsvezels in?
  - volkoren- of roggebrood
  - aardappelen
  - volkoren pasta
  - zilvervliesrijst
  - peulvruchten (bonen, erwten, linzen)
  - groente (ook rauwe groente)
  - fruit
  - volkorenbiscuits
  - muesli(repen)
  - rijstwafels
  - popcorn
- Laat uw kind **bij aandrang direct naar het toilet** gaan; de ontlasting niet ophouden!
- Laat uw kind **veel bewegen**.
- Probeer **niet bestraffend of afkeurend** te reageren op de ontlastingsproblemen van uw kind.
- Reageer positief en **beloon uw kind bij verbetering** van de problemen.

Instructies voor kinderen

Vul, voordat je naar bed gaat, de poeplijst in.
Dat doe je 14 dagen achter elkaar.
Het invullen gaat zo.

1e kolom	Vul in welke dag het is. Is het bijvoorbeeld maandag, dan vul je maandag in.
2e kolom	Vul in hoe laat je hebt gepoept. Heb je deze dag niet gepoept, dan zet je een streepje. Als je deze dag meer keren hebt gepoept, dan vul je de kolommen 2 t/m 8 meer keren in. Je vult dan dus bijv. 2 of 3 regels in voor dezelfde dag.
3e kolom	Vul in hoe je poep eruit zag. Kijk hiervoor naar de plaatjes hiernaast: welk plaatje lijkt het meest op jouw poep? Vul dat cijfer in.
4e kolom	Vul in hoeveel je hebt gepoept: was het een normale hoeveelheid, of moest je 2x doortrekken om het weg te spoelen, of was het weinig?
5e kolom	Vul in waar je hebt gepoept: op de wc, in je luier of ergens anders, bijv. op het potje.
6e kolom	Vul hier in of je pijn had bij het poepen: ja of nee.
7e kolom	Vul in of je poep in je onderbroek had: ja of nee.
8e kolom	Als je in de 7e kolom 'ja' hebt ingevuld, vul je in de laatste kolom nog in - hoe vaak je poep in je onderbroek had, en - hoe die poep eruit zag: was het een streepje, was het vaste poep of was het dunne poep?



Je vader of moeder kunnen je natuurlijk helpen bij het invullen van je poeplijst!

Poep: wat is normaal?

- Poep mag niet te dun zijn, maar ook niet te hard.
- Een klein poepje is te weinig, je moet minstens een 'portie frikadel' poepen.
- Minder dan 1 keer per 3 dagen poepen is te weinig.



Poeplijst

ijssel land ziekenhuis

Naam: …….

Geboortedatum: …….

Startdatum: ……..



Lees - vóór je de poeplijst gaat invullen - de instructies goed door!

Welke dag is het vandaag? = maandag, dinsdag, woensdag, etc.	Hoe laat heb je gepoept? = tijdstip	Hoe zag je poep eruit? = cijfer 1, 2, 3, 4, 5, 6 of 7	Hoeveel heb je gepoept? ▪ 2x doorspoelen ▪ Normaal ▪ weinig	Waar heb je gepoept? ▪ wc ▪ luier ▪ anders	Had je pijn tijdens het poepen? ▪ ja ▪ nee	Had je poep in je onderbroek? ▪ Ja ▪ nee	Zo ja: hoe vaak? En hoe zag het er uit? ▪ …. keer ▪ streepje poep ▪ vaste poep ▪ dunne poep

Welke dag is het vandaag? = maandag, dinsdag, woensdag, etc.	Hoe laat heb je gepoept? = tijdstip	Hoe zag je poep eruit? = cijfer 1, 2, 3, 4, 5, 6 of 7	Hoeveel heb je gepoept? ▪ 2x doorspoelen ▪ normaal ▪ weinig	Waar heb je gepoept? ▪ wc ▪ luier ▪ anders	Had je pijn tijdens het poepen? ▪ ja ▪ nee	Had je poep in je onderbroek? ▪ Ja ▪ nee	Zo ja: hoe vaak? En hoe zag het er uit? ▪ .... keer ▪ streepje poep ▪ vaste poep ▪ dunne poep