

**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  
Bessemerstraat 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.

Inhoudsverantwoordelijke: dr. W. Arts (Pediater)  
| Juli 2024

## 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	
<b>1</b>		Uitjes op: <b>konijnenkeutels</b>	harde losse keutels (moeilijke stoelgang)
<b>2</b>		Uitjes op: <b>trosje druiven</b>	samengekleefde keutels
<b>3</b>		Uitjes op: <b>maïskolf</b>	worstvormige stoelgang brokkelig van structuur
<b>4</b>		Uitjes op: <b>worst</b>	worstvormige stoelgang zacht en glad van structuur
<b>5</b>		Uitjes op: <b>kipnuggets</b>	zachte stoelgang met duidelijke scherpe contouren (makkelijke stoelgang)
<b>6</b>		Uitjes op: <b>havermoutpap</b>	zachte tot zeer zachte stoelgang met onduidelijke contouren
<b>7</b>		Uitjes op: <b>vleessaus</b>	waterige stoelgang, geen structuur aanwezig (geheel vloeibaar)

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
week .....	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond
week .....	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond
week .....	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond
week .....	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> 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

	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 .....	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond
week .....	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond
week .....	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond
week .....	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> middag <input type="checkbox"/> 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





[www.ZOL.be](http://www.ZOL.be)



[www.twitter.com/ZOLziekenhuis](https://www.twitter.com/ZOLziekenhuis)



[www.facebook.com/ZOLzh](https://www.facebook.com/ZOLzh)



[www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis](https://www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis)

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via [www.zol.be](http://www.zol.be)

Raadpleeg online uw medisch dossier via [www.mijnzol.be](http://www.mijnzol.be)