

Avføringsdagbok for _____

Dato	Antall ganger og mengde	Konsistens	Blod	Lekkasje	Medikament	Diett
	Bruk S/M/L/XL	Se Bristol-skala	Antall ganger	Antall ganger	Type*	Type**
Eksempel: avføring to ganger på én dag	S og L	5 og 2	0	1	D	LF
Uke 1						
Dato:						
Dato:						
Dato:						
Dato:						
Dato:						
Dato:						
Dato:						
Uke 2						
Dato:						
Dato:						
Dato:						
Dato:						
Dato:						
Dato:						
Dato:						
Uke 3						
Dato:						
Dato:						
Dato:						
Dato:						
Dato:						
Dato:						
Dato:						

*Medisintype: M: Movicol, K: Klyster, D: Duphalac/Laktulose, LX: Laxoberal, A: annen (_____)

**Diettype: MF: melkefri, GF: glutenfri, LF: laktosefri, FM: lav FODMAP, HF: histaminfattig

Bristol-skalaen

Type 1		Separate, harde klumper som ligner på nøtter
Type 2		Pølseform, men med klumper
Type 3		Ligner en pølse, med sprekker på overflaten
Type 4		Ligner en pølse eller slange, smidig og myk
Type 5		Myke klumper med skarpe kanter (lett å få ut)
Type 6		Grøtaktige klumper med ujevne kanter, istykkerrevne småbiter
Type 7		Vandig uten klumper. Helt flytende.

Hvorfor avføringsdagbok?

Barnets avføringsmønster kan gi viktig informasjon om mage og tarmsykdommer. Det er samtidig lett å glemme dobesøk og hvilket resultat som kom i toalettet. Derfor anbefaler vi barn og ungdommer som oppsøker lege med mage- og tarmlager observerer og loggfører avføringsmønsteret sammen med foreldre i noen uker under utredning.

Forstoppelse diagnostiseres via avføringsdagboken. Vanligvis vil man utvikle forstoppelsesplager dersom man har avføring sjeldnere enn annenhver dag og dersom konsistens er type 1 og 2 på Bristol skala.

Avføring oftere enn tre ganger daglig tyder også ofte på tarmlidelse.

Ta med avføringsdagboken inn til timen på sykehuset.