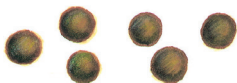


# De 'Bristol Stool Form Scale'

Type 1



Harde losse keutels  
(moeilijke stoelgang)

Type 2



Samengekleefde keutels

Type 3



Worstvormige stoelgang  
brokkelig van structuur

Type 4



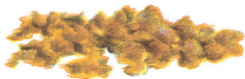
Worstvormige stoelgang  
zacht en glad van structuur

Type 5



Zachte stoelgang met  
duidelijke scherpe contouren  
(makkelijke stoelgang)

Type 6



Zachte tot zeer zachte  
stoelgang  
met onduidelijke contouren

Type 7



Waterige stoelgang,  
geen structuur aanwezig  
**GEHEEL VLOEIBAAR**

# Correcte zitpositie voor een vlottere ontlasting

## Stap één



Zorg ervoor dat de knieën hoger komen dan de heupen (eventueel met voetsteun)

## Stap twee



Leun naar voren en plaats de ellebogen op de knieën

## Stap drie



Ontspan de buikspieren en breng de rug in een rechte positie

## Correcte positie



Knieën hoger dan de heupen  
Leun naar voren  
Plaats de ellebogen op de knieën  
Ontspan de buikspieren  
Breng de rug in een rechte positie

Reproduced and distributed with the kind permission of the co-authors, including Wendy Ness, Colorectal Nurse Specialist. Produced as a service to the medical profession by Norgine Ltd. ©2017 Norgine group of companies.