

Stuhltagebuch (Dokumentationsvorlage)

Herausgegeben von der Inkontinenz Selbsthilfe e.V.

Name: _____

Geburtsdatum: _____

Beobachtungszeitraum von: _____

bis: _____

Datum & Uhrzeit	Menge (Wenig/Normal/Viel)	Bristol-Typ (1 - 7)	Inkontinenz / Ungewollter Abgang (Winde/Stuhl)	Schmerzen / Drang (Ja/Nein & Details)	Ernährung & Flüssigkeit (Besonderheiten)	Eingenommene Medikamente

Ausfüllhilfe & Medizinische Orientierung

Nutzen Sie diese Richtlinien, um Ihr Tagebuch präzise zu führen.

Die Bristol-Stuhlformen-Skala

Typ 1	Einzelne, harte Klumpen, schwer auszuscheiden (wie Nüsse). Indikator für ausgeprägte Verstopfung.
Typ 2	Wurstförmig, aber klumpig. Weist auf eine beginnende Verstopfung hin.
Typ 3	Wurstförmig, mit rissiger Oberfläche. Gilt als normaler, gesunder Stuhlgang.
Typ 4	Wurstförmig, glatt und geschmeidig (wie eine Schlange). Optimaler Stuhlgang.
Typ 5	Einzelne, weiche Klumpen mit klaren Konturen, leicht auszuscheiden. Tendenz zu leichtem Durchfall.
Typ 6	Breiige Konsistenz, klumpig mit unregelmäßigen Rändern. Indikator für leichten Durchfall.
Typ 7	Flüssig, ohne feste Bestandteile, vollständig wässrig. Ausgeprägter Durchfall.

Wichtige Hinweise für die Dokumentation

- **Lückenlosigkeit:** Tragen Sie jeden Stuhlgang und jedes ungewollte Ereignis (auch Winde) sofort ein.
- **Ehrlichkeit:** Die genaue Dokumentation von Inkontinenzmomenten hilft Ihrem Arzt oder Therapeuten, therapeutische Maßnahmen (wie Ernährungsanpassungen oder Schließmuskeltraining) exakt abzustimmen.
- **Zusammenhang erkennen:** Achten Sie besonders darauf, ob bestimmte Lebensmittel (z. B. scharfe Speisen, Kaffee, Milchprodukte) oder Stresssituationen zu unkontrolliertem Abgang oder starkem Drang führen.