



## Hoe vul je de kalender in?

- Elke dag duid je in het vakje met een kruisje aan of je water drinkt en groenten en fruit eet.
- Kun je zeggen hoeveel water je dronk? En hoeveel groente of fruit je hebt gegeten? Dan vul je in het vakje het cijfer in.

## Wat willen de symbolen zeggen?

	Water dat je moet drinken.
	1 glas water
	Oudere kinderen drinken tegen de middag zeker een halve fles water.
	Oudere kinderen drinken tegen het eind van de namiddag de fles leeg of de fles moet leeg zijn.
	Dronk je extra water?
	Heb je groentjes gegeten vandaag?
	Heb je fruit gegeten vandaag?
	Hoeveel keer zat ik vandaag op het toilet om stoelgang te maken?
	Heb je stoelgang gemaakt? Welke stoelgang was dit? Vul het cijfer in van de juiste stoelgang. Zie schema hiernaast.
Vuile slip	Vul hier in hoeveel keer je een vuile onderbroek had vandaag.
Stoelgangverzachter	Vul hier in hoeveel keer je een stoelgangverzachter nam vandaag.

## Bristol Stoelgangschaal

	TYPE 1	Losse harde keutels, zoals noten (moeilijk uit te scheiden)
	TYPE 2	Als een worst, maar klonterig
	TYPE 3	Als een worst, maar met barstjes aan de buitenkant
	TYPE 4	Als een worst of slang, glad en zacht
	TYPE 5	Zachte keutels met duidelijke randen (makkelijk uit te scheiden)
	TYPE 6	Zachte stukjes met gehavende randen, een papperige uitscheiding
	TYPE 7	Waterig, geen vaste stukjes. <b>Helemaal vloeibaar.</b>

Wil je zelf de kalender afprinten? Scan de QR-code of ga naar [azg.site/kalenderstoelgang](http://azg.site/kalenderstoelgang).



Kleine patiëntenklever