



Ad soyad _____

Başlangıç tarihi _____

Düzenli kullandığım müshil ilaçları _____

Tarih	Kaç kez 0 da olabilir	Kıvamı Bristol tipi 1-7	İkindim ✓	Tam boşalmadı ✓	Müşil ilacı adı, dozu	Not kan, karın ağrısı

Bristol dışkı skalası Lewis ve Heaton, 1997

1. Ayrı ayrı, sert, fındık gibi topaklar (zor çıkar)
2. Sosis biçiminde ama topaklı
3. Sosis biçiminde, yüzeyi çatlaklı
4. Sosis ya da yılan gibi, düz ve yumuşak
5. Kenarları belirgin yumuşak parçalar (kolay çıkar)
6. Kenarları dağınık, lapa kıvamında parçalar
7. Sulu, katı parça yok

Nasıl doldurulur?

- Her gün tualete çıkıp çıkmadığınızı ve kaç kez çıktığınızı yazın.
- Dışkının kıvamını sayfanın altındaki Bristol skalasına bakarak tip numarasıyla yazın.
- İkindiysanız ya da bağırsağınızın tam boşalmadığını hissettiyseniz işaretleyin; kullandığınız müshil ilacını yazın.
- Dışkıda kan, sürekli karın ağrısı ya da istemeden kilo kaybı varsa hekiminize başvurun.