

TOILETSKEMA

Gå på toilettet på de tidspunkter du har bestemt dig for, uanset om du har symptomer eller føler du har behov for toiletbesøget eller ej. Hvis der ikke er sket noget efter to minutter, skal du gå fra toilettet igen.

Fjern et toiletbesøg per dag, når du føler dig klar.

Målet er at gå på toilettet 1-2 gange per dag for at have afføring.

Ved at spise noget særligt, tage medicin eller gøre noget andet, for at det skal blive nemmere at komme af med afføringen forstyrres træningen, så det skal du prøve at lade være med.

Udfyld skemaet efter hvert toiletbesøg, det kan nemlig være svært at huske senere.

Vi har udfyldt et eksempel, så du kan se, hvordan det kan set ud.

Dato	Planlagte toiletbesøg (tidspunkter)	Hvornår gik du på toilettet? (sæt en * hvis du havde afføring)	Hvor længe sad du på toilettet?	Gjorde du noget for at det var nemmere at komme af med afføringen? (hvis ja, hvad?)	Kommentar
1/5	8.00 12.00 16.00 20.00	7.30* 12.00 16.00 20.00	2 min 10 min 2 min 2 min	Nej Nej Nej Nej	Skulle virkeligt af med afføring om morgenen og ville ikke vente til klokken 8.00. Ved resten af toiletbesøgene kom der ikke noget.



TOILETSKEMA



Dato	Planlagte toiletbesøg (tidspunkter)	Hvornår gik du på toilettet? (sæt en * hvis du havde afføring)	Hvor længe sad du på toilettet?	Gjorde du noget for at det var nemmere at komme af med afføringen? (hvis ja, hvad?)	Kommentar

TOILETSKEMA



Dato	Planlagte toiletbesøg (tidspunkter)	Hvornår gik du på toilettet? (sæt en * hvis du havde afføring)	Hvor længe sad du på toilettet?	Gjorde du noget for at det var nemmere at komme af med afføringen? (hvis ja, hvad?)	Kommentar