

VAS-Regula® og majstest

VAS-Regula®			AFFØRINGSSKALA			gerdjohnsen.dk
FORSTOPPELSE (afføringsstype 1, 2, 3)			KONSISTENS			DIARÉ (afføringsstype 5, 6, 7)
						
Type 1 Forstoppelsesdiaré	Type 2 Hårde knolde	Type 3 Hårde pølser	Type 4 Normale pølser	Type 5 Pølser, tynd afføring	Type 6 Grødet afføring	Type 7 Vandtynd diaré
UDSKILLELSE						
Kan ikke udskille afføring Type 8		Svært at udskille afføring Type 9		Normal udskillelse Type 10		Svært at nå på toilettet Type 11
						Kan ikke holde på afføring Type 12

TYPE 4 er NORMAL

Afføringskalaen kan give dig en ide om, hvordan det forholder sig med din fordøjelse:

- Er den for tynd?
- Er den for hård?



Er du i tvivl om, hvor lang din passagetid er, fra du har spist, til det kommer ud i den anden ende? Forskellen er stor fra person til person. Gennemsnitstiden er ca. 24-48 timer, men det er ikke unormalt, at der kan gå i alt fra 12-72 timer.

MAJ-STESTEN er en god måde, hvorpå du enkelt og sikkert kan måle passagetiden. Du spiser 2 spsk. majs uden at tygge dem i stykker og holder derefter øje med, hvornår de kommer ud igen. Husk at notere tidspunktet for indtagelsen. Jo længere passagetid, des større risiko for forstoppelse.

Kirstine Hardam A/S

Fabersvej 15, 7500 Holstebro

Tlf.: 97 42 32 33 · Mail: post@hardam.dk · Web-shop: www.hardam-shop.dk