How to Have a Successful Poop After Surgery

Tips from Captain Strong Bone



Types of Poop
Bristol Scale



Type 1
Severe Constipation
- Separate
- Hard lumps

Type 2
Mild Constipation
- Lumpy
- Sausage like shape

Type 3
Normal
- Sausage shaped with cracks on surface

Type 4
Normal
- Smooth
- Soft sausage or snake shaped.

Type 5
Lacking Fiber
- Soft blobs with clear cut edges

Type 6
Mild Diarrhea
- Mushy consistency with ragged edges

Type 7
Severe Diarrhea
- Liquid with no solid pieces

© *Lewis SJ, Heaton, KW (1997)



Hôpitaux Shriners pour enfants / Shriners Hospitals for Children Canada — 100 ANS YEARS

RISBOD

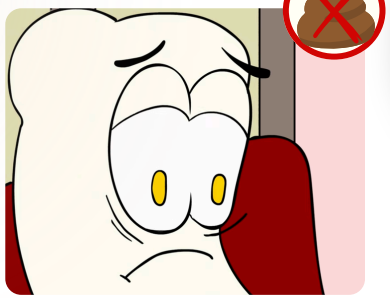
McGill

Fonds de recherche Santé Québec



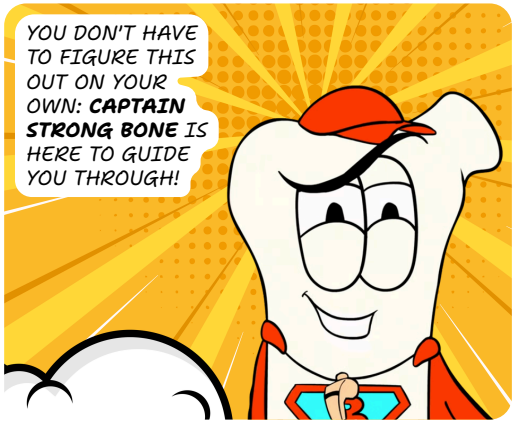
SCAN THE QR CODE TO WATCH THE VIDEO

AFTER A MAJOR SURGERY, MANY PEOPLE FIND IT **DIFFICULT** TO GO TO THE **BATHROOM**

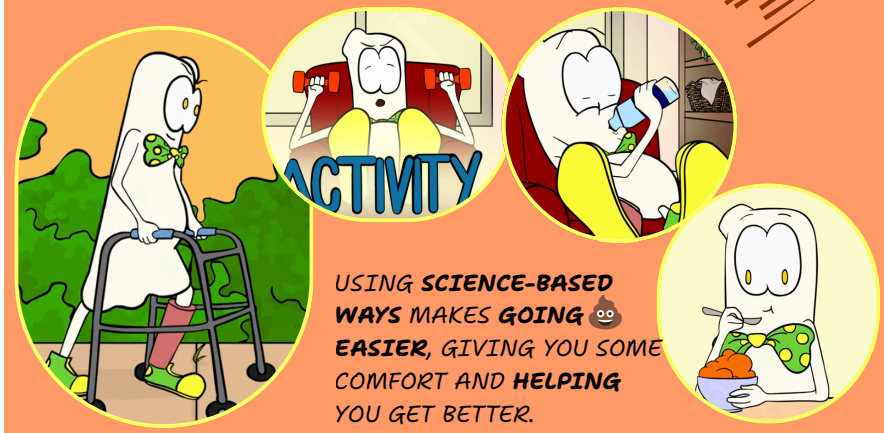




SOMETIMES IT IS NORMAL THAT IT TAKES A COUPLE OF DAYS. JUST MAKE SURE YOU ARE PASSING GAS.



TIPS FOR A SUCCESSFUL POOP



USING **SCIENCE-BASED WAYS** MAKES **GOING EASIER**, GIVING YOU SOME COMFORT AND **HELPING** YOU GET BETTER.

CHECKLIST

- ☐ Plenty of water!
- ☐ Diet
  - Healthy foods
  - Fiber!
  - Avoid junk foods
- ☐ Exercise/Activity
- ☐ Record of bowel movements
- ☐ Medication

LIKE A **SUPERHERO'S SECRET POWER, KNOWLEDGE** IS ESSENTIAL FOR A STRONG RECOVERY!





My checklist:



WATCH THE **VIDEO** WITH **HARRY** AND **CAPTAIN STRONG BONE** TO LEARN HOW TO POOP SUCCESSFULLY!

OR VISIT:
WWW.OICOLOUROILEARN.COM

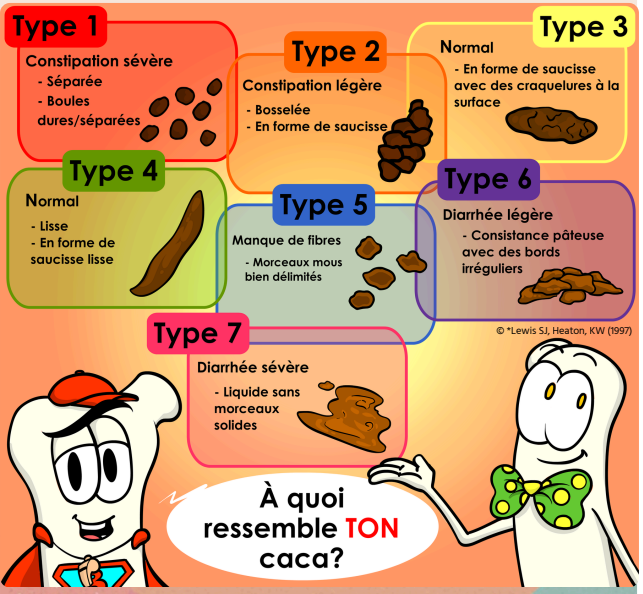
Content adaptation and design: Laura Massochin, PhD.
Expert contributors: Jessica Ding and Stéphanie Lemieux
Principal Investigator: Argerie Tsimicalis, RN, PhD.



Des conseils pour aller à la toilette facilement après une opération

Conseils de Captaine os fort

Types de caca
Échelle de Bristol



Hôpitaux Shriners pour enfants Canada — 100 ANS YEARS — Shriners Hospitals for Children Canada

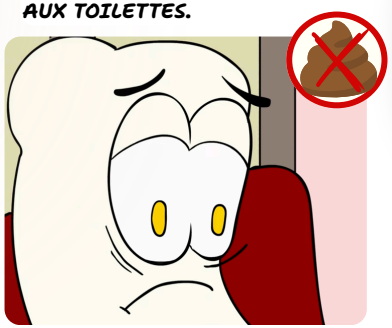
RISBOD

McGill

Fonds de recherche Santé Québec

NUMÉRISEZ LE CODE QR POUR VISIONNER LA VIDÉO

APRÈS UNE GROSSE OPÉRATION, BEAUCOUP DE PERSONNES TROUVENT **DIFFICILE D'ALLER AUX TOILETTES.**





PARFOIS, C'EST NORMAL QUE ÇA PRENNE QUELQUES JOURS. ASSURE-TOI SIMPLEMENT DE PASSER DES GAZ.



DES CONSEILS POUR FAIRE 💩 FACILEMENT



LES MÉTHODES **BASÉES SUR LA SCIENCE** PEUVENT T'AIDER À **ALLER À LA SELLE** 💩 PLUS **FACILEMENT**, À TE SENTIR PLUS CONFORTABLE ET À MIEUX RÉCUPÉRER.

LISTE DE VÉRIFICATION

- ☐ Beaucoup d'eau ou de liquides!
- ☐ Régime alimentaire
  - Aliments sains
  - Fibres!
  - Évitez la malbouffe
- ☐ Exercice/Activité physique
- ☐ Journal des selles
- ☐ Médicament

COMME LES **SUPERPOUVOIRS** DES SUPERHÉROS, **LE SAVOIR** EST ESSENTIEL À UNE BONNE RÉCUPÉRATION!



Ma liste de vérification:



REGARDE LA **VIDEO** AVEC **HARRY** ET LE **CAPITAINE OS FORT** POUR APPRENDRE À BIEN ALLER À LA SELLE!

OU VISITE:
WWW.OICOLOUROILEARN.COM

Adaptation et conception du contenu: Laura Massochin, Ph.D.
Expertes contributrices: Jessica Ding et Stéphanie Lemieux
Chercheuse principale: Argerie Tsimicalis, inf., Ph.D.