

Forberedelser før koloskopi.

Hvordan skal du forberede deg til undersøkelsen (*koloskopien*)?

Forutsetningen for en vellykket undersøkelse er at tarmen er helt ren, du må derfor gjennomføre en tarmtømming. Det er viktig at du følger instruksjonene nøye. Følger du ikke instruksjonene er det en risiko for at tarmen ikke blir tilstrekkelig ren, noe som kan føre til at hele undersøkelsen må gjøres på nytt. Før du kan komme i gang med tarmtømmingen er det viktig at du har gått til innkjøp av Plenvu, som er tarmtømmingsmiddelet vi anbefaler du skal benytte deg av. Gå derfor på ditt lokale apotek og kjøp Plenvu eller bestill på et nettapotek i god tid før time før undersøkelse.

Slik gjennomfører du din tarmtømming.

Pakken med Plenvu inneholder to doser som skal tas på to ulike tidspunkt angitt i tabellen under ut fra time for undersøkelsen. Dvs. tarmtømmingen skal gjøres i to omganger.

Time for undersøkelse	Dose 1 - drikkes dagen før undersøkelsen	Dose 2 - drikkes samme dag som undersøkelsen
kl. 08.00	kl. 19.00	kl. 04.00
kl. 08.30	kl. 19.00	kl. 04.00
kl. 09.45	kl. 19.00	kl. 05.00
kl. 11.00	kl. 19.00	kl. 06.00
	Dose 1 - drikkes samme dag som undersøkelsen	Dose 2 - drikkes samme dag som undersøkelsen
kl. 13.00	kl. 05.00	kl. 08.00
kl. 13.45	kl. 06.00	kl. 09.00

Dose 1 inneholder en pose som er merket Dose 1

Dose 2 inneholder to poser merket Dose 2, dosepose A og Dose 2 dosepose B.

Slik blandes de to dosene:

Dose 1: Ta ut posen merket: *Dose 1* og følg instruksjonene på bildet under.



Dose 2: Ta ut posene merket: *Dose 2 dosepose A* og *Dose 2 dosepose B* og følg instruksjonene på bildet under.



Du kan gjøre klar dosene flere timer (over natt) før starttidspunkt. Om du blander begge dosene samtidig husk å merke dem. **Blandingene bør oppbevares i kjøleskap** og kan oppbevares der inntil 24 time. **Kald blanding kan være enklere å få i seg enn romtemperert**

På angitt tidspunkt i tabellen, skal du ta Dose 1.

(har du for eksempel time kl. 11.00 skal du ta Dose 1 kl. 19.00 dagen før undersøkelsen og Dose 2 kl. 06.00 samme dag som undersøkelsen)

Dosen skal drikkes sakte. Fyll og drikk ett og ett glass (ca. 1dl) fra blandingen (dose 1) i kjøleskapet. Drikk også de 500 ml med klar væske* i flere omganger, gjerne innimellom hver dose med Plenvu.

1dl Plenvu- 1dl klar væske, gjentas 5 ganger i løpet av ca. 1-1,5 timer

Når du har fått i deg 500ml med Plenvu og 500ml med klar væske* har du fullført første omgang. Etter at du har gått i gang med selve tarmtømming skal du ikke ta til deg fast føde, men holde deg til klare væsker*.

På angitt tidspunkt i tabellen, skal du ta Dose 2.

Før du tar Dose 2. Drikk et glass klar væske (gjern buljong).

Dosen skal drikkes sakte. Fyll og drikk ett og ett glass (ca. 1dl) fra blandingen (dose 2) i kjøleskapet. Drikk også de 500 ml med klar væske* i flere omganger, gjerne innimellom hver dose med Plenvu.

1dl Plenvu- 1dl klar væske, gjentas 5 ganger i løpet av ca. 1-1,5 timer

Når du har fått i deg 500ml med Plenvu og 500ml med klar væske* har du fullført andre omgang.

For å unngå slapphet er det lurt å få i seg drikke med mer næring enn bare vann, for eksempel juice eller buljong. Du kan drikke mer enn angitt. Har du sultfølelse eller er tørst dose drikk klare væsker*.

Praktisk info.

- 4 dager før undersøkelsen skal du unngå fiberrik mat som for eksempel grovt brød med hele korn/knekkebrød, kornblandinger, bønner, linser, linfrø, frukt/grønnsaker med frø for, eksempel bringebær, druer, kiwi, tyttebær, melon, etc.
- Dagen før undersøkelsen kan du spise lett mat som for eksempel skinke, egg og loff, supper (*klare*) og drikk klare væsker*.
- Stopp inntaket av all mat minst 3 timer før du skal gå i gang med tarmtømmingen
- Har du sultfølelse og/eller tørste, drikk rikelig med klare væsker*.

1 av 5 i befolkningen opplever større eller mindre utfordringer med forstoppelse i hverdagen.¹

Forstoppelse er treg, hard eller sjelden avføring.¹ Er du en av disse? I så fall er det et godt råd å benytte et avføringsmiddel i dagene før du skal inn til din koloskopi. Vi anbefaler at du starter med Movicol en uke før du skal inn til undersøkelsen. 1-3 doseposer daglig, jevnt fordelt over dagen. 3 doseposer kan være nødvendig, avhengig av individuell respons. Movicol myk gjør avføringen og vil være med på å lette selve tarmtømmingen når du går i gang med den. En dosepose Movicol blandes i 125 ml vann og drikkes på en gang (*se ellers pakningsvedlegg i Movicol pakken*).

* "Klare væsker: Vann, saft, juice (uten fruktkjøtt), mineralvann, te eller svart kaffe (uten fløte eller melk), klare supper (buljong)

1. <https://nhi.no/sykdommer/tykktarm/forstoppelse-oversikt/>