

## Tarmtømming før koloskopi

For at undersøkelsen skal bli vellykket er det svært viktig at tarmen er godt tømt. Dette må du selv passe på som en del av forberedelsen til undersøkelsen. Hvis du har treg mage, dvs. avføring sjeldnere enn annenhver dag, anbefaler vi at du kjøper Magnesiumoksid pulver på apotek til bruk i to dager før selve tarmtømmingen (en barneskje Magnesiumoksid bandet i et glass vann drikkes morgen og kveld.)

### Før tarmtømmingen

- **Uken før undersøkelsen** bør du ikke spise brødprodukter eller frokostblandinger som inneholder helkorn som linfrø, sesamfrø eller lignende. I tillegg bør du unngå druer med steiner samt jerntabletter
- **Dagen før undersøkelsen (tømmingsdagen)** kan du spise lett fordøyelig frokost og lunsj (for eksempel loff, egg, yoghurt, banan, smørbart pålegg). **Unngå** annen frukt, grønnsaker, nøtter, fiber og kjøttprodukter
- **Etter lunsj (tømmingsdagen)** og frem til undersøkelsen skal du kun innta **klare væsker**. Klare væsker er all drikke du kan se gjennom, dvs. for eksempel vann, klar saft, klar buljong, klar suppe, mineralvann, klar styrkedrikk, eplejuice, te og kaffe (uten melk)

### Tarmtømming med CitraFleet/Picoprep

CitraFleet eller Picoprep kjøpes reseptfritt på apotek. Det er valgfritt hvilket av disse produktene du bruker. En pakke CitraFleet/Picoprep består av to poser med pulver. Hver av disse skal blandes ut i 150 ml vann:

- Fyll et vannglass med vann (150 ml)
- Hell én av pulverposene i kruset
- Rør om i 2-3 minutter til alt pulveret er fullstendig oppløst. Blandingen vil være uklar. Drikkes umiddelbart eller eventuelt etter avkjøling, smaker citrus

**Den videre informasjonen avviker noe fra pakningsvedlegget, men det er denne oppskriften som skal brukes for best resultat:**

**Første tømmingsdose** skal du ta kl. **1800** dagen før undersøkelsen:

- Drikk kruset med utblandet CitraFleet/Picoprep (se tilberedning over)
- Deretter må du drikke **2 liter med klare væsker**, ca. 1 glass hver 10.minutt

**Andre tømmingsdose** skal du ta på morgenen undersøkelsesdagen:

- Kl. **0500** dersom du har time **før** kl. 1200
- Kl. **0700** hvis du har time **etter** kl. 1200
- Drikk kruset med utblandet CitraFleet/Picoprep (se tilberedning over)
- Deretter må du drikke **1-2 liter med klare væsker**, ca. 1 glass hvert 10.minutt

Du kan drikke klare væsker helt frem til undersøkelsen.



trygghet når du trenger det mest

trygghet når du trenger det mest

## Forventet effekt

Etter inntak av tømingsmiddel vil tid før, og varighet av, tømningseffekten variere fra person til person. Det er vanlig å få effekt 1-3 timer etter inntak av første dose, men hos noen tar det lenger tid. Effekten av andre dose inntre som regel raskere. Du må holde deg i nærheten av et toalett mens effekten pågår. Ved lang reisevei til sykehuset er det en fordel å innta tømingsmiddelet i god tid (min. 2-3 timer) før avreise.

## Hvis du bruker faste medisiner

De fleste medisiner kan tas som vanlig, men medisiner som tas under tømningen kan virke noe dårligere. Jerntabletter bør ikke tas de siste 5 dagene før undersøkelsen. Albyl-E kan tas som vanlig. Ved bruk av andre blodfortynnende medikamenter gjelder egne forholdsregler, se den tilsendte informasjonsbrosjyren.

**Undersøkelse av dårlig tømt tarm kan ta lenger tid og innebære noe mer ubehag. Ved å følge disse rådene oppnås best mulig resultat og en best mulig undersøkelse.**

**Lykke til!**

trygghet når du trenger det mest