

Plenvu

Dagen før undersøkelse:

Fiberfattig frokost før kl. 12:00, **deretter skal du ikke innta fast føde**. Derimot anbefaler vi rikelig inntak av **klare væsker**, ca. 1-2 liter før tømningen begynner. Da forhindrer du å bli uttørket og i tillegg blir resultatet bedre.

Eksempler på «klare væsker»: te, kaffe, saft (ikke blåbærsoft), juice uten fruktkjøtt, klar buljong, avsilt suppe (uten biter og melk) og mineralvann.

Pakken med Plenvu inneholder to doser som du skal drikke på to ulike tidspunkt som angitt i tabellen under. Tarmtømmingsmiddelet er «bedre» avkjølt og drikkes lettere med sugerør. Et godt tips er å blande det ut og la det **stå i kjøleskapet før oppstart**. Utblandet tarmtømmingsmiddel kan du oppbevare inntil 24 timer i kjøleskap.

Standard tarmtømming:

Time for undersøkelse	Dose 1: drikkes dagen <u>før</u> undersøkelsen	Dose 2: drikkes <u>samme</u> dag som undersøkelsen
kl. 09:00	kl. 19:00	kl. 04:00
kl. 09.45	kl. 19:00	kl. 04:00
kl. 10.30	kl. 19:00	kl. 05:00
kl. 11.15	kl. 19:00	kl. 06:00
kl. 12:30	kl. 19:00	kl. 07:00
kl. 13.15	kl. 19:00	kl. 08:00
kl. 14:00	kl. 19:00	kl. 09:00
kl. 15:30 og senere	kl. 19:00	kl. 10:00

Tømming samme dag som undersøkelsen:

	Dose 1: drikkes <u>samme</u> dag som undersøkelsen	Dose 2: drikkes <u>samme</u> dag som undersøkelsen
kl. 15.30	kl. 07.00	kl. 10.00
kl. 16:00	kl. 08.00	kl. 11.00
kl. 16:30	kl. 09.00	kl. 12.00
kl. 17:00	kl. 10.00	kl. 13.00

Dose 1:

Tarmtømmingsmidlet blir tolerert best dersom du drikker det sakte og i små mengder ca. 1dl per glass. Vi anbefaler å drikke annethvert glass med Plenvu og klare væsker.

Forslag: 1dl Plenvu + 1dl klar væske, gjenta dette 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. For å unngå å bli slapp er det lurt å få i seg drikke med mer næring enn bare vann, for eksempel saft eller buljong. Du kan fritt drikke klare væsker utenom selve tarmtømmingsmidlet.

Dose 2:

Andre dose inneholder mer konsentrert tarmtømmingsmiddel og du kan oppleve det som verre å drikke. I tillegg er du fastende og magen er «tom». Drikk derfor **et glass klar væske (gjerne buljong) før du tar Dose 2**. Du bør oppholde deg i nærheten av et toalett etter du har inntatt dose 2. Hyppigheten på tømningen avtar etter hvert som tykktarmen blir tømt.

Forslag: 1dl Plenvu + 1dl klar væske, gjenta dette 5 ganger i løpet av ca. 1-1,5 timer

Råd ved kronisk/alvorlig forstoppelse: Vi anbefaler at du starter med Movicol (reseptbelagt, ta kontakt med fastlege) en uke før du skal inn til undersøkelsen. 1-3 doseposer daglig, jevnt fordelt utover dagen. 3 doseposer kan være nødvendig, avhengig av individuell respons. Movicol mykgjør avføringen og vil være med på å lette selve tarmtømmingen når du går i gang med den. Du skal blande en dosepose Movicol i 125 ml vann å drikke alt på en gang.