

Förberedelser inför din koloskopiundersökning

För att kunna utföra undersökningen och bedöma tarmen, **måste tarmen vara ren**. En del födoämnen i kosten kan stanna kvar i tarmen upp till sju dagar. Detta kan orsaka tekniska problem samt att undersökningen kanske måste göras om.

För att få tarmen ren ska du dricka en lösning, Laxabon, innan undersökningen äger rum. Läs igenom **hela** denna information, även sidan 2, där du hittar lite tips och råd.

7 dagar före din undersökning

Nu är det dags att börja undvika fiberrik föda så som: frukt, bär och grönsaker med skal och kärnor (t ex tomater, oliver, bönor, lingon, hallon, kiwi, citrusfrukter och passionsfrukt) och **fullkorn, frön** (t ex linfrön, havregryn, müsli, vetekli, grovt bröd), **nötter, svårsmält mat** (t ex svamp, sparris, lök, majs och paprika) samt **gör ett uppehåll med fiberpreparat** (t ex Inolaxol, Visiblin etc).

Det här går bra att äta: kött, fisk, fågel, potatis, vit pasta, vitt ris, ägg, kokta grönsaker, vitt bröd och mejeriprodukter utan fruktbitar.

På Södertälje Sjukhus hemsida kan du hitta matförslag för veckan innan:

<https://www.sodertaljesjukhus.se/for-patienter/mottagningar/endoskopimottagningen/>

1 dag före din undersökning

Nu ska du påbörja rengöringen av tarmen. Förpackningen du fått innehåller fyra påsar med Laxabonpulver och varje påse ska blandas med en liter vatten och drickas upp under en timme.

Du ska dricka **fyra liter** Laxabon innan undersökningen fördelat i två omgångar.

Dricker du mindre riskerar du att få göra om undersökningen.


Drick ett glas Laxabon med ca **15 minuters** mellanrum.

Resultatet blir bäst om du dricker ett **helt glas** (2,5 dl) i taget, då dricker du 1 liter per timme.

Bortse från eventuella instruktioner från apoteket.

Du får äta lätt fram till kl 11 dagen före undersökningen. Ju mindre du har ätit, desto snabbare och lättare blir tarmen ren. Efter det får du inte äta någon fast föda. Drick gärna **klara drycker** fram tills undersökningen, t ex:

- Klar buljong utan fasta beståndsdelar
- Resorb, vätskeersättning (finns receptfritt på apoteket)
- Apelsin-, päron- och äppeljuice/saft utan fruktkött (inte röd eller rödblå dryck)
- Klar sportdryck
- Kaffe och te (utan mjölk)
- Vatten

För dig som har tid för undersökning före klockan 12.00	För dig som har tid för undersökning efter klockan 12.00
<p>Dagen före koloskopin:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ät ingen mat efter kl 11.00• Börja dricka Laxabon kl 16.00• Sluta kl 19.00, då ska du ha druckit 3 liter Laxabon. <p>Undersökningsdagens morgon: Börja dricka Laxabon 5 timmar innan du ska infinna dig på endoskopimottagningen så att du har druckit upp den fjärde (och sista) litern Laxabon 4 timmar innan undersökningen.</p> 	<p>Dagen före koloskopin:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ät ingen mat efter kl 11.00• Börja dricka Laxabon kl 16.00• Sluta kl 18.00, då ska du ha druckit 2 liter Laxabon. <p>Undersökningsdagens morgon: Börja dricka Laxabon igen 6 timmar innan du ska infinna dig på endoskopimottagningen så att du har druckit upp de två sista litrarna Laxabon 4 timmar innan undersökningen.</p>

Tips och råd gällande Laxabon

Laxabon smakar bättre om den är sval. För att förhindra att kroppen blir nedkyld bör dock större mängden drickas rumstempererad.



Det kan underlätta om du dricker med sugrör ur ett glas eller häller blandningen i en flaska och halsar ur den.

Laxabon får **inte** blandas med någon smaktillsats då saltbalansen i lösningen blir felaktig. Om du vill kan du emellanåt skölja munnen med vatten eller suga på en karamell.

Ibland kan illamående och/eller uppkördhet förekomma. Detta är övergående och kan lindras genom att du väntar lite längre än 15 minuter mellan intagen. Hela mängden **ska** drickas upp. Om du blir frusen eller får huvudvärk kan du dricka varm dryck med socker eller honung i.

Du får dricka så mycket klar dryck som du vill efter tarmsköljningen fram till undersökningen. Däremot får du inte äta något förrän undersökningen är genomförd.

Toalett i närheten

Laxabon ger tarmtömning en till två timmar efter att du börjat dricka det. Du bör ha en toalett i din närhet. Det kan också vara bra att skydda huden kring ändtarmsöppningen genom att smörja med en fet hudsalva.

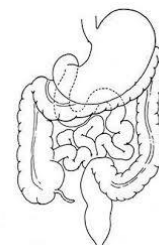
Håll igång

Tarmen kommer bättre igång om du rör på dig under de timmar du dricker Laxabon. Ett förslag till kroppsrörelse skulle kunna vara att "gå på stället"; lyft växelvis knäna mot magen och motsatt arm. Håll igång efter förmåga. Du behöver inte bli svettig!



Så här går undersökningen till

Undersökningen genomförs med hjälp av ett koloskop – ett långt, böjligt och mjukt instrument som förs in i tjocktarmen. Undersökningen kan ibland upplevas som obehaglig då tarmen är lång och slingrig (ca 1 m). Obehag och knip i magen kan lindras med hjälp av smärtlindrande medicin som ges direkt i blodet via en kanyl som sätts innan undersökningen börjar. Via instrumentet kan slemhinnan fotograferas, vävnadsprov tas och mindre behandlingar utföras.



Lycka till med förberedelserna!