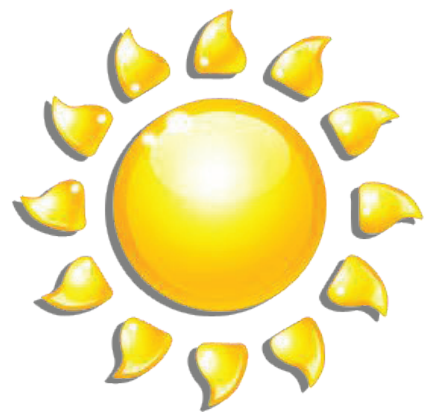
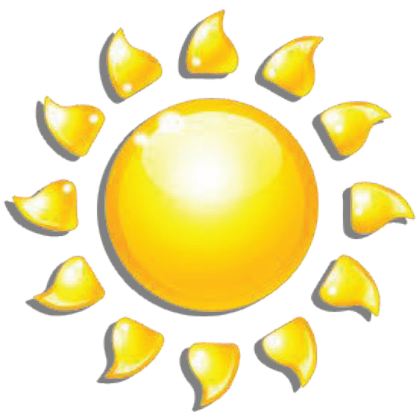


MOVIPREP®

PEG + ASC (Πολυαιθυλενική γλυκόλη 3350 + Ασκορβικό Νάτριο + Ασκορβικό Οξύ + Θειικό νάτριο + Ηλεκτρολύτες)

ΩΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΣ ΑΣΘΕΝΗΣ



ΌΝΟΜΑ ΑΣΘΕΝΟΥΣ: _____

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ: _____

ΩΡΑ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ: _____

ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ ΤΑ ΚΑΘΑΡΑ ΥΓΡΑ: _____

ΕΙΔΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ: _____

ΠΡΟΣΟΧΗ

ΠΑΡΑΚΑΛΕΙΣΤΕ ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΚΑΙ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Πιείτε όλα τα υγρά που πρέπει επειδή αυτό αυξάνει τη διαγνωστική ακρίβεια ώστε να αποφύγετε την πιθανότητα της επανάληψης της εξέτασης.

MOVIPREP® - ΩΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΣ ΑΣΘΕΝΗΣ

Προετοιμαστείτε για τη διαδικασία

Ο Γιατρός θέλει να εξετάσει το παχύ σας έντερο (γνωστό επίσης ως κόλον). Αυτή είναι μια εύκολη διαδικασία όμως πρέπει πρώτα να είναι εντελώς καθαρό το παχύ σας έντερο για να μπορεί να δει καλά ο ιατρός σας. Πριν κάνετε την εξέταση ο γιατρός σας θέλει να πιείτε το MOVIPREP®. Αυτό το προϊόν κενώνει και καθαρίζει το έντερό σας.

ΜΗΝ πάρετε φάρμακα από το στόμα 1 ώρα πριν και μετά την ώρα που πίνετε το MOVIPREP®. Παρακαλείστε να ακολουθήσετε τις οδηγίες που σας έδωσε ο γιατρός ή νοσηλεύτής σας σχετικά με τα φάρμακα.

Παρακαλείστε να ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ προσεκτικά αυτό το φυλλάδιο και να ακολουθήσετε τις οδηγίες. Αν έχετε ερωτήσεις παρακαλείστε να μιλήσετε με το γιατρό ή νοσηλεύτή σας. Διασφαλίστε ότι ακολουθείτε όλες τις οδηγίες για να πάει καλά η εξέταση.

Ενημερώστε το νοσηλεύτη ή γιατρό σας ΑΝ ΕΧΕΤΕ ΤΑΣΗ ΓΙΑ ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ ή / και ΑΝ ΣΥΝΗΘΙΖΕΤΕ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΕΙΤΕ ΔΙΑΙΤΑ ΥΨΗΛΗ ΣΕ ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ:

Μπορεί να σας απαιτηθεί να πάρετε καθαρτικό όπως το MOVICOL® έναντι της δυσκοιλιότητας. Αν χρειαστεί να πάρετε MOVI-COL®, η δόση είναι 1 φακελάκι την ημέρα. Αυτό μπορεί να αυξηθεί σε 2 -3 φακελάκια την ημέρα αν χρειαστεί. Αν χρειαστούν περισσότερα από 1 φακελάκι τότε η δόση μπορεί να μοιραστεί (πχ. πρωί και βράδι). Το MOVICOL® πωλείται απευθείας από το φαρμακείο ή με συνταγή γιατρού. Παρακαλείστε να ακολουθήσετε τις οδηγίες του νοσηλεύτη ή γιατρού σας.

Ημέρα: _____ Ημερομηνία: _____,

3 Ημέρες πριν τη διαδικασία, ξεκινήστε τη διαίτα “χαμηλού υπολείμματος”

ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ, ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΦΛΟΥΔΕΣ, ΣΠΟΡΟΥΣ Ή ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ

ΣΤΗΝ ΠΙΣΩ ΣΕΛΙΔΑ ΠΡΟΤΕΙΝΕΤΑΙ ΈΝΑ ΜΕΝΟΥ ΓΙΑ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ 3 ΗΜΕΡΕΣ

Ο παρακάτω πίνακας προτείνει τα είδη τροφίμων που πρέπει να αποφύγετε και αυτά που είναι επιτρεπτά κατά τη διάρκεια των 3 ημερών.

ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ	ΕΠΙΤΡΕΠΤΑ
Ψωμί ολικής άλεσης, λευκό ψωμί εμπλουτισμένο με φυτικές ίνες, ψωμί, ρύζι ή ζυμαρικά ολικής άλεσης, καλαμποκάλευρο, δημητριακά, μούσλι, μπάρες μούσλι, βρώμη (χυλό βρώμης)	Σκέτο λευκό ψωμί/πανίни/Αγγλικά μάφιν/λευκό τοστ/ Γαλλικό τοστ, Cornflakes, Rice Bubbles, λευκό αλεύρι, ζυμαρικά από λευκό αλεύρι, λευκό ρύζι
Φαγητά της κατσαρόλας ή αυτά που περιέχουν λαχανικά	Άπαχο κρέας, βοδινό, χοιρινό, αρνίσιο, μοσχαρίσιο, πουλερικά, αυγά, λουκάνικα, μπέικον, κρέας σε σως κάρυ (χωρίς κρεμμύδι), πίτες από σκέτο κρέας / φιλέτο και μπέικον, τόφου, υποκατάστατα κρέατος
Φράουλες, φρούτο του πάθους, εσπεριδοειδή, σταφύλια, ντομάτα, πιπεριά, αρακά, καλαμπόκι, κρεμμύδια Όσπρια, όπως τα φασόλια στο φούρνο ή τα κόκκινα φασόλια, φακή, φάβα Όλες τις φλούδες και σπόρους των φρούτων και λαχανικών	Αραιωμένο χυμό χωρίς κατάλοιπα (μήλου, αχλαδιού) χυμό λαχανικών χωρίς κατάλοιπα (V8), κολοκύθα και πατάτα χωρίς φλούδα (πουρέ, ατμοβρασμένη, ψητή), πατατοσαλάτα - με μαγιονέζα, αυγό, ζαμπόν
Καρύδα, αποξηραμένα φρούτα, ξηρούς καρπούς, σουλτανίνες, σταφίδες, σπόρους π.χ. λιναρόσπορο, σουσάμι, ηλιόσπορο, σπόρο παπαρούνας Γιαούρτι με φρούτο, τα προϊόντα Sustagen Hospital with fibre, Nutrison Multi Fibre	Γάλα όλων των ειδών, σκέτο γιαούρτι, τυρί, λευκές σάλτσες, ξινή κρέμα, βούτυρο, μαργαρίνη, λάδι, μαγιονέζα, σκέτο παγωτό, μαρέγκα, κρέμα με αυγά
Μαρμελάδες με φλούδες, σπόρους, φυσιτικοβούτυρο, μουστάρδα, τις περισσότερες γαρνιτούρες.	Vegemite, μέλι, λεμόνι-βούτυρο, αλοιφές από τυρί, ψάρι και κρέας
ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΌΛΑ ΤΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΦΥΤΙΚΩΝ ΙΝΩΝ ΌΠΩΣ: Metamucil, Normafibe, Normacol Plus, Nucolox, Psyllium, Benefiber, Fybogel	Στραγγισμένο ζωμό, αραιή σούπα, ζωμός βοδινού, κύβους σούπας, νερό τουλάχιστον 6-8 ποτήρια ανά ημέρα, σόδα, τσάι, καφέ, Bonox, Bovril, κόρντιαλ, Milo, Aktavite, Sustagen, Ensure, Digestilact

ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ. Ημέρα _____ Ημερομηνία: _____

Ακολουθήστε τις σχετικές οδηγίες ανάλογα την ώρα της διαδικασίας

ΠΡΩΪΝΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ	ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ
Μια μέρα πριν από τη διαδικασία μπορείτε να φάτε πρωινό , αρκεί να αποφύγετε τα τρόφιμα που περιέχουν ξηρούς καρπούς, κόκκους, φλούδες, σπόρους και φυτικές ίνες	Μια μέρα πριν από τη διαδικασία μπορείτε να φάτε πρωινό και μεσημεριανό γεύμα , αρκεί να αποφύγετε τα τρόφιμα που περιέχουν ξηρούς καρπούς, κόκκους, φλούδες, σπόρους και φυτικές ίνες
ΜΟΝΟ ΚΑΘΑΡΑ ΥΓΡΑ ΑΠΟ ΤΟ ΠΡΩΪΝΟ ΓΕΥΜΑ ΈΩΣ ΤΗΝ ΏΡΑ ΠΟΥ ΟΡΙΖΕΤΑΙ ΣΤΙΣ ΕΙΔΙΚΕΣ ΣΑΣ ΟΔΗΓΙΕΣ Ανατρέξτε στο κάτω μέρος της σελίδας - Πίνακας Καθαρών Υγρών	ΜΟΝΟ ΚΑΘΑΡΑ ΥΓΡΑ ΑΠΟ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ ΈΩΣ ΤΗΝ ΏΡΑ ΠΟΥ ΟΡΙΖΕΤΑΙ ΣΤΙΣ ΕΙΔΙΚΕΣ ΣΑΣ ΟΔΗΓΙΕΣ Ανατρέξτε στο κάτω μέρος της σελίδας - Πίνακας Καθαρών Υγρών
Στις 2μμ ετοιμάστε το πρώτο 1 λίτρο MOVIPREP® διαλύοντας το φακελάκι A & B σε 1 λίτρο νερό και μετά βάλτε το στο ψυγείο για να κρυώσει. Ετοιμάστε τα 500 mL (½ λίτρο / 2 φλιτζάνια) ΚΑΘΑΡΩΝ ΥΓΡΩΝ από τον παρακάτω πίνακα καθαρών υγρών. Οι πλήρεις οδηγίες για την ανάμιξη του MOVIPREP® βρίσκονται στην τελευταία σελίδα	Στις 4μμ ετοιμάστε το πρώτο 1 λίτρο MOVIPREP® διαλύοντας το φακελάκι A & B σε 1 λίτρο νερό και μετά βάλτε το στο ψυγείο για να κρυώσει. Ετοιμάστε τα 500 mL (½ λίτρο / 2 φλιτζάνια) ΚΑΘΑΡΩΝ ΥΓΡΩΝ από τον παρακάτω πίνακα καθαρών υγρών. Οι πλήρεις οδηγίες για την ανάμιξη του MOVIPREP® βρίσκονται στην τελευταία σελίδα
Στις 4μμ αρχίστε να πίνετε το MOVIPREP®. Κατά τις επόμενες 1½ ώρες (90 λεπτά) πιείτε το 1 λίτρο του MOVIPREP® και τα 500mL (½ λίτρο / 2 φλιτζάνια) καθαρών υγρών. Ξεκινήστε πρώτα με το MOVIPREP® όμως μπορείτε, αν προτιμάτε, να πίνετε τα καθαρά υγρά και το διάλυμα εναλλάσσοντας από το ένα στο άλλο. Σημασία έχει να πιείτε ΟΛΟ το MOVIPREP® και ΟΛΑ τα ΚΑΘΑΡΑ ΥΓΡΑ.	Στις 6μμ αρχίστε να πίνετε το MOVIPREP®. Κατά τις επόμενες 1½ ώρες (90 λεπτά) πιείτε το 1 λίτρο του MOVIPREP® και τα 500mL (½ λίτρο / 2 φλιτζάνια) καθαρών υγρών. Ξεκινήστε πρώτα με το MOVIPREP® όμως μπορείτε, αν προτιμάτε, να πίνετε τα καθαρά υγρά και το διάλυμα εναλλάσσοντας από το ένα στο άλλο. Σημασία έχει να πιείτε ΟΛΟ το MOVIPREP® και ΟΛΑ τα ΚΑΘΑΡΑ ΥΓΡΑ.
ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΕ ΝΑ ΠΙΝΕΤΕ ΚΑΘΑΡΑ ΥΓΡΑ ΣΤΙΣ 6μμ ετοιμάστε το δεύτερο 1 λίτρο του MOVIPREP® διαλύοντας το φακελάκι A & B σε 1 λίτρο νερό και μετά βάλτε το στο ψυγείο για να κρυώσει. Ετοιμάστε τα 500 mL (½ λίτρο / 2 φλιτζάνια) ΚΑΘΑΡΩΝ ΥΓΡΩΝ από τον παρακάτω πίνακα καθαρών υγρών.	ΕΞΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΝΑ ΠΙΝΕΤΕ ΚΑΘΑΡΑ ΥΓΡΑ Το βράδυ πριν κοιμηθείτε ετοιμάστε το δεύτερο 1 λίτρο του MOVIPREP® διαλύοντας το φακελάκι A & B σε 1 λίτρο νερό και μετά βάλτε το στο ψυγείο για να κρυώσει. Ετοιμάστε τα 500 mL (½ λίτρο / 2 φλιτζάνια) ΚΑΘΑΡΩΝ ΥΓΡΩΝ από τον παρακάτω πίνακα καθαρών υγρών.
Στις 8μμ αρχίστε να πίνετε το δεύτερο 1 λίτρο του MOVIPREP®. Κατά τις επόμενες 1½ ώρες (90 λεπτά) πιείτε το 1 λίτρο του MOVIPREP® και τα 500 mL (½ λίτρο / 2 φλιτζάνια) καθαρών υγρών. Ξεκινήστε πρώτα με το MOVIPREP® όμως μπορείτε, αν προτιμάτε, να πίνετε τα καθαρά υγρά και το διάλυμα εναλλάσσοντας από το ένα στο άλλο. Σημασία έχει να πιείτε ΟΛΟ το MOVIPREP® και ΟΛΑ τα ΚΑΘΑΡΑ ΥΓΡΑ.	Στις 6μμ αρχίστε να πίνετε το δεύτερο 1 λίτρο του MOVIPREP®. Κατά τις επόμενες 1½ ώρες (90 λεπτά) πιείτε το 1 λίτρο του MOVIPREP® και τα 500mL (½ λίτρο / 2 φλιτζάνια) καθαρών υγρών. Ξεκινήστε πρώτα με το MOVIPREP® όμως μπορείτε, αν προτιμάτε, να πίνετε τα καθαρά υγρά και το διάλυμα εναλλάσσοντας από το ένα στο άλλο. Σημασία έχει να πιείτε ΟΛΟ το MOVIPREP® και ΟΛΑ τα ΚΑΘΑΡΑ ΥΓΡΑ.

Το MOVIPREP® έχει σχεδιαστεί έτσι ώστε να σας προκαλέσει νερουλή διάρροια. Οι κενώσεις του εντέρου σας θα είναι όλο και πιο καθαρές και τελικά θα μοιάζουν με τα ούρα, το κίτρινο νερό ή τη μύρα. Παρακαλείστε να κοιτάξετε μέσα στην τουαλέτα για να βεβαιωθείτε ότι αυτή είναι πραγματικά η περίπτωση. Αν χρειάζεται βάλτετε προστατευτική κρέμα (λανολίνη, βασελίνη, Amolin) στην περιπρωκτική χώρα όταν αρχίσει η διάρροια.

Αν δεν είστε σίγουροι από οποιαδήποτε άποψη σχετικά με το διάλυμα ή εμφανίζετε αρνητική αντίδραση ή για οποιαδήποτε προβλήματα, καλέστε τον αριθμό που σας έχει παραχωρηθεί.

Τώρα έχετε ολοκληρώσει όλη την προετοιμασία για την εξέτασή σας. Σημασία έχει να πίνετε **ΜΟΝΟ ΚΑΘΑΡΑ ΥΓΡΑ** έως να λάβετε διαφορετικές οδηγίες. Να θυμάστε την Ώρα που Πρέπει να Σταματήσετε τα Καθαρά Υγρά επειδή αυτό είναι σημαντικό για την επιτυχία της διαδικασίας.

Ως Καθαρά Υγρά επιτρεπτά είναι τα εξής

Νερό, μαύρο τσάι, μαύρος καφές ΟΧΙ Γάλα	Αραιή σούπα - στραγγίστε για να αφαιρέσετε τα κατάλοιπα Ζελέ κίτρινο ή πορτοκαλί
Κόρντιαλ - πορτοκάλι ή λεμόνι ΟΧΙ κόκκινο, πράσινο, μωβ ή μπλε	Αθλητικά ροφήματα π.χ Gatorade ή Powerade ΟΧΙ κόκκινα, πράσινα, μωβ ή μπλε
Χυμός φρούτου - χωρίς κατάλοιπα, πορτακάλι ή καθαρό μήλο	Ζωμός βοδινού π.χ. Bovril, κύβους σούπας Βοποκ σε ζεστό νερό

Αυτό είναι μόνο ένα προτεινόμενο μενού για Δίαιτα Χαμηλού Υπολείμματος

Αυτό το μενού αποτελεί απλώς μια πρόταση και δεν ενδείκνυται για μακροχρόνια εφαρμογή επειδή περιέχει λιγότερα λαχανικά και φρούτα απ' ό, τι συνήθως συνίστανται.

ΠΡΩΪΝΟ	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ/ΒΡΑΔΙΝΟ	ΠΡΟΧΕΙΡΑ ΣΝΑΚ
Χυμός - μήλου, βακκίνιου (cranberry), αχλαδιού, λευκού σταφυλιού Γιαούρτι (χωρίς φρούτο ή ξηρούς καρπούς) Μικρό μπωλ Cornflakes ή Rice Bubbles 2 αυγά ποσέ, βραστά ή ομελέτα Μπέικον, λουκάνικο Πατάτες hash brown 1 φέτα λευκό ψωμί Γαλλικό τοστ, ζάχαρη με κανέλα Σκέτο κιμά, vegemite, μέλι Κρουασάν - σκέτα ή με ζαμπόν και τυρί Μάφιν - χωρίς φρούτα ή ξηρούς καρπούς Κράμπιτς με μέλι Τηγανίτες με σιρόπι Σοκολατένιο μπριός Τσάι Καφέ Νερό	Αραιή σούπα, ζωμό, κοτόσουπα με φιδέ Ψάρι, μπριζόλα, παϊδάκια, ζαμπόν, κοτόπουλο, γαλοπούλα Πατάτα ή κολοκύθα (χωρίς φλούδα), ψητή, ατμοβρασμένη, πουρέ, πατατοσαλάτα Μακαρονάδα καρμπονάρα ή μακαρονάκι με τυρί (χωρίς τοματοπολτό ή σάλτσες εμφιαλωμένες) Σάντουιτς - λευκό ψωμί/ψωμάκια, πανί: κοτόπουλο, ζαμπόν (χωρίς μουστάρδα), τόνο, γαλοπούλα, παστοურμά, παστό μοσχάρι, τυρί, αυγό Ριζόγαλο στο φούρνο: σοκολατένιο μους Σκέτο παγωτό Νερό Αναψυκτικό Τσάι Καφέ	Κράκερς με τυρί Ρυζογκοφρέτες, μπάρες πρωτεΐνης (χωρίς ξηρούς καρπούς) Κις (quiche) με ζαμπόν Μπατόν σαλέ - αλμυρά μπισκοτάκια με τυρί παρμεζάνα Ψητές πατάτες με ξινή κρέμα Κέικ φτιαγμένο με λευκό αλεύρι Μπισκότα φτιαγμένα με λευκό αλεύρι Σοκολατένια μπισκότα - χωρίς ξηρούς καρπούς Τσιζκέικ - όχι κρούστα από αλεύρι πλήρες σίτου Κουλουράκια σκον με μέλι Τηγανίτες πάικλετ με λεμόνι και ζάχαρη ή μέλι Βάφλες με σιρόπι Μιλφέιγ: Ντόνατ Κρουασάν γλυκό με κρέμα ή τάρτα κρέμας Μικρά γλυκά μαρέγκας Μιλκ-σέικ, ρόφημα με αυγό, σέικ πρωτεΐνης Αραιά αθλητικά αναψυκτικά, τσάι, παγωμένο τσάι Καφέ, ζεστή σοκολάτα Σκέτο/σοκολατούχο Sustagen Ensure, Digestilact Νερό

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΔΙΑΛΥΜΑ MOVIPREP:

- Κάθε κουτί MOVIPREP® περιέχει
 - 2 διαφανή σακουλάκια.
 - Το κάθε σακουλάκι περιέχει 2 φακελάκια μαρκαρισμένα Α και Β.
- Ανοίξτε 1 από τα διαφανή σακουλάκια και βγάλτε τα φακελάκια Α και Β.
- Αδειάστε τα περιεχόμενα και των δυο φακελακίων σε μια άδεια κανάτα.
- Προσθέστε 1 λίτρο (όχι παγωμένο) νερό.
- Ανακατέψτε το μέχρι που να διαλύσει η σκόνη και το διάλυμα MOVIPREP® να είναι διαφανές ή λίγο θαμπό.
Αυτό μπορεί να πάρει μέχρι 5 λεπτά.
Μπορείτε να βάλετε το MOVIPREP® στο ψυγείο για να κρυώσει πριν το πιείτε.
- Έχετε έτοιμα τουλάχιστον δύο (2) ποτήρια γεμάτα (250 mL το καθένα) ΚΑΘΑΡΑ ΥΓΡΑ (από αυτά που αναφέρονται στην προηγούμενη σελίδα) για να πιείτε με το MOVIPREP®.**
(Τα καθαρά υγρά ΔΕΝ αναμινγούνται με το διάλυμα)

