



**PATIENT
EDUCATION**

Tilmaamaha Nadiifinta Caloosha MoviPrep & Golytely

Waa muhim in aad raacdo tilaamamaha u diyaargarowga baaritaanka. Mindhicradaadu waa in ay marnaadaan, si dhakhtarku u arki karo xilliga baaritaanka. Bukaanka qaarkood waxaay dareemaan in diyaarfarrowga ay tahay qeybta ugu adag ee baaritaankan.

U diyaar garowga baaritaanka

- Maalinta ka horeysa baaritaanka, waxaa lagaa doonayaa in aad biloowdo diyaarinta midhiciradaada. Ha cunin cunto culus (adag) maalinta oo dhan maalinta ka horeysa baaritaanka.
- Waxa aad isticmaaleysaa laba daawo oo laisku daray polyethylene glycol (PEG) MoviPrep and Golytely si aad ugu nadiifiso mondhciradaada.
- Fadlan raac tilmaamahan dhamaantood si taxadar leh. Haddii aadan si wanaagsan u raacin tilmaamaha, waxaa suurogal ah in balantaada dib loo dhigo.

Waxyaabaha aad iibsaneyso

- Si aad ugu diyaargarowdo baaritaanka, waxaa lagaa doonayaa in aad iibsato daawooyinka caloosha lagu nadiigiyo.
- La xiriir ceymiskaaga si aad u ogaato in uu bixinayo kharashka nadiifinta caloosha, iyada oo nidaamka gaarka ah ee nadiifinta caloosha laga yaabo in aanu ceymisku bixin lagaana doonayo in aad jeebkaaga ka bixiso.

Daawada in lagu qoro loo baahan yahay:

- La xiriir farmashiyaha si aad uga qaadato daawada diyaarinta mindhicirada ee MoviPrep.
- La xiriir farmashiyaha aad daawada ka qaadato si ay kuugu diyaariyaan Golytely.

Looma baahna daawo dhakhtar kuu qoro

- Miralax (8.3 wiqiyadood / 238 grams)

Macluumaadka Daawada

Waxaa laga yaabaa in lagaa doonayo in aad joojiso qaar ka mid ah daawooyinka aad qaadato ama aad wax ka bedesho baaritaanka ka hor.

- **Dhiig Khafiifiyayaasha**
 - Sida (warfarin), Ticlid (ticlopidine hydrochloride), Agrylin (anagrelide), Xarelto (Rivaroxaban), Pradaxa (Dabigatran), Pletal (Cilostazol), Brillinta (Ticagrelor), Eliquis (Apixaban), Effient (Prasugrel), and Plavix (Clopidogrel).
 - Waa in aad latashataa dhakhtarka daawada kuu qoray ama qof ku takhasusay ugu yaraan 2 todobaad ka hor xilliga balanta. Ha joojin qaadashada daawada adiga oo aan ogolaasho ka helin dhakhtarkaaga.
- **Daawada Insuliinta iyo Macaanka (Sokoroowga)**

- Fadlan la xiriir dhakhtarkaaga la socda heerka sokortaada. Waxaa laga yaabaa in loo baahdo in wax laga bedelo taasoo ku xiran cuntada aad cunto ee loo baahan yahay nadiifinta caloosha. Ha joojin qaadashada daawada adiga oo aan ogolaasho ka helin dhakhtarkaaga.
- **Asbiriin**
 - Waxaa laga yaabaa in aad qaadan karto Aasbiriinka sida dhakhtarku kuugu qoray adiga oo biyo ku kabanaya.

Afar iyo toban (14) maalmood ka hor baaritaanka

- Haddii aad degan tahay meel ka fog isbitaalka, waxaa laga yaabaa in ay haboon tahay in aad ka fikirto in aad hoteel isbitaalka u dhow qol ka kireysato maalintaka horeysa baaritaanka. Diyaarinta caloosha waa qeyb muhim ah oo micne badan leh oo muihim u ah baaritaanka.
- Bilow in aad cunto raashin ay ku yar yihiin waxyaabaha caloosha jilciya laba todobaad ka hor. Cuntada ay ku yar tahay waxyaabaha caloosha jilciya waxa ay caawisaa in ay si wanaagsan u nadiifiso caloosha.
- Cuntada caloosha jilcisa waxaa ka mid ah:
 - Rootiga cad, bariiska cad, baastada, buskudka, kaluunka, digaaga, ukunta, hilib shiidan, lawska shiidan, khudaar la kariyey, faakiho gasacadeysan, mooska, batiikh, caanaha, garoorka, farmaajada, waxyaabaha la mariyo ansalaatada iyo carfiyayaasha cuntada.
- Ha cunin cunto ay ku badan tahay waxyaabaha caloosha jilciya sida:
 - Daangada, miraha (noocyada kala duwan ee miraha la qariido sida gabal dayaha), rootiga ama baastada ka sameysan qamadiga, miraha la qalajiyey, ansalaatada, khudaarta ceyriin, faakihada cusub ama la qalajiyey. Xadid tirada aad hilibka ka cunto.

Todoba (7) maalmood ka hor baaritaanka

- Bilow in aad cabto koob laga buuxiyey Miralax hal mar todobaadka oo dhan.
- Sii wad cuntada ay ku yar yihiin waxyaabaha caloosha jilciya.
- Ha qaadan daawooyinka caloosha jilciya ama fitamiinada dheeraadka ah.
 - Tusaale ahaan: Metamucil ama Citrucel.

Shan (5) maalmood ka hor baaritaanka

- Ha qaadan daawooyinka caloosha socota (shubanka) joojiya.
 - Tusaale ahaan: Imodium ama Pepto-Bismol.
- Ha qaadan daawooyinka laga helo fitamiinada ama daawada lagu bedesho.
 - Tusaale: Fitamiinada kala duwan (Multi-vitamins).

Sadex (3) maalmood ka hor baaritaanka

- Bilow in cuntadaadu noqoto cabitaan kaliya.
- Cabitaanka kaliya waxaa ka mid noqon kara:
 - Biyo, baraf, cabitaanka ubriya, shaah, bun, iyo daawooyinka cuntada lagu bedesho ama cabitaanka diyaarsan (Ensure, Boost, Protein Shakes), waxyaabaha siiriyaalka ka sameysan sida kareemka (Cream of Wheat) ama kan bariiska, caanaha, caanaha soy, almond, bariiska, qumbaha, miraha, cabitaanka la diyaariyey, ciirta, kastarka, bariis la shiiday, casiirka qudaarta, maraq qudaar ka sameysan, cabitaan aan miro laheyn, gelatin la carfiyey, maraq ka sameysan kareem, baroodo, iyo jalaato dhagax.
- Ha cunin cuntada qamadiga ka sameysan. Cuntada qanadiga ka sameysan waxaa ka mid ah:
 - Baasatada, bariiska, siiriyaalka qaboow, rootiga, macmacaanka burka ka sameysan sida doolshaha, iyo burka, farmaajada adag, garoorka faakihada lagu daray, khudaatrta, faakihada iyo cuntada adag.
- Sii wad cabitaanka koob laga buuxiyey Miralax hal mar todobaadka oo dhan.

Dadka Baaritaanka Maraya Subaxii (6:30 aroornimo ilaa 11:45 aroornimo)

Hal (1) maalin ka hor baaritaanka

- Bilow cabitaanka biyo cad.

- Cab biyo cad oo kaliya maalinta oo dhan ka hor inta aan la gaarin baaritaanka.
- Biyaha cad waxaa ka mid ah:
 - Biyo, qaxwe madoow, ama shaah (aan caano ama boolbire laheyn), maraq cad ama baroodo cad, Gatorade, biyo ubriya kuwa aan ubrin (Coke, Sprite), cabitaan casiir aan miro laheyn (tufaax, cinabka cad, karambari cad), Jell-O, ama jalaato baraf. **Xusuusnoow, ha cabin cabitaan casaan ama midabka hurdiga ah.**
- Ha cunin wax cunto ah oo adag.
- 9ka aroornimo isku dar dhamaan Golytely oo si wanaagsan u rux. Talaajadda geli Golytely.
- 4ta galabnimo biloow cabitaanka isku darka ah ee Golytely. Cab galaas cabitaanka ah 15kii daqiiaba ilaa aad ka dhaceeyso cabitaanka labada liitar ah (kala bar weelka aad ku qastay) Inta soo hartay ee Golytely geli talaajadda oo haku barido.
- Ka dib marka aad cabto Golytely, dityaasro qeybta ugu horeysa ee MovePrep. 1 xirmo oo A ah iyo mid B ah ku shub weelka. Ku dar biyaha diiran ilaa weelka ku dhawaado inuu buuxsamo Isku qas ilaa ay isku milmaan.
- Bilow in aad cabto cabitaanka la diyaariyey ee MoviPrep. Cab ilaa sideed wiiqiyadood Waxaa lagaa doonayaa in aad cabto ilaa hal litir ama biyaha aad qasatay oo dhan 7da fiidnimo.
- Ka dib marka aad dhameeyso cabitaanka MoviPrep, waxaa lagula talinayaa in aad cabto 16 wiiqiyadood oo biyo cad ah oo adigu aad dooratay. Waxa ay tani kaa caawineysaa in aad xaqiijiso in jirkaagu helo qoyaan ku filan inta aad caloosha nadiifineyso.
- Marka aad dhameystirto talaabooyinka, waxa aad cabtay sadex liitar oo MoviPrep iyo Golytely ah fiidka ka horeeya maalinta baaritaanka.
- Waa in aad ka ag dhawaataa suuliga ka dib marka aad bilowdo qaadshada daawada. Waxaa kugu dhacaya shuban waxaadna u baahaneysaa in aad si degdeg ah u gaarto suuliga.
- Dadka qaar baa dareema yalaalugo ama lalabo, dibiro, ama matag inta ay cabayaan biyaha caloosha lagu nadiifinayo. Haddii ay sidaas kugu dhacdo, u naso 15-30 daqiiqo, ka dibna isku day in aad cabitaanka sii wado.
- Ka dib marka aad dhameeyso cabitaanka, waxa aad cabi kartaa biyo cad oo kaliya.
- Inta ka soo hartay cabitaanka Golytely ee isku jirkaah ku celi talaajadda.

Maalinta baaritaanka

- Waa in aad dhameystirtaa labada liitar ee hartay ee Golytely (barka ku haray weelka) iyo hal liitar oo MoviPrep ah (qeybtii labaad).
- 2:30 aroornimo ayaad bilaabeysaa cabitaanka labada liitar (kala bar weelka) ee Golytelka ah.
- Ka dib marka aad dhameeyso Golytelka, waxa aad diyaarin kartaa MoviPrep. 1 xirmo oo A ah iyo mid B ah ku shub weelka. Ku dar biyaha diiran ilaa weelka ku dhawaado inuu buuxsamo Isku qas ilaa ay isku milmaan.
- Ka dib marka aad dhameeyso cabitaanka MoviPrep, waxaa lagula talinayaa in aad cabto 16 wiiqiyadood oo biyo cad ah oo adigu aad dooratay. Waxa ay tani kaa caawineysaa in aad xaqiijiso in jirkaagu helo qoyaan ku filan inta aad caloosha nadiifineyso.
- Marka aad dhameystiro talaabooyinka, waxa aad cabtay sadex liitar oo MoviPrep iyo Golytel ah maalinta baaritaanka (in aad ku dhameystirto afarsaacadood ka hor bilowga baaritaanka).
- Waa in aad ka ag dhawaataa suuliga ka dib marka aad bilowdo qaadshada daawada. Waxaa kugu dhacaya shuban waxaadna u baahaneysaa in aad si degdeg ah u gaarto suuliga.
- Dadka qaar baa dareema yalaalugo ama lalabo, dibiro, ama matag inta ay cabayaan biyaha caloosha lagu nadiifinayo. Haddii ay sidaas kugu dhacdo, u naso 15-30 daqiiqo, ka dibna isku day in aad cabitaanka sii wado.
- Saxaro ma sameysmeyso oo waxa aad dhigeysaa biyo cad.
- Waxa aad cabi kartaa biyo ugu dambeyn laba saacadood ka hor balantaada dhakhtarka.
- Ka fogaow cabitaanka casaanka ama hurdiga ah, caanaha, casiirka boritiinka ah, cabitaan ay alkolo ku jirto, iyo isticmaalka maandooriyayasha. Istickmaalka tani waxa ay keeni kartaa in laga noqdo baaritaanka.
- Daawada aad subixii cunto waxa aad ku kaban kartaa biyo.
- Xusuusnow, ha cunin wax cunto ah oo adag.
- Waxaa laga yaabaa in aad u baahan tahay in aad siiso waqti ku filan oo aad ku gaarto balantaada maadaama laga yaabo in aad isticmaalka suuliga u baahato oo aad u istaagto.

☐ **Dadka baaritaanka Maraya Galabtii** (12:00 duhurnimo ilaa 3:45 galabnimo)

Hal (1) maalin ka hor baaritaanka

- Biloow cabitaanka biyo cad.
- Cab biyo cad oo kaliya maalinta oo dhan ka hor inta aan la gaarin baaritaanka.
- Biyaha cad waxaa ka mid ah:
 - Biyo, qaxwe madoow, ama shaah (aan caano ama boolbire laheyn), maraq cad ama baroodo cad, Gatorade, biyo ubriya kuwa aan ubrin (Coke, Sprite), cabitaan casiir aan miro laheyn (tufaax, cinabka cad, karambari cad), Jell-O, ama jalaato baraf. **Xusuusnoow, ha cabin cabitaan casaan ama midabka hurdiga ah.**
- Ha cunin wax cunto ah oo adag.
- 9ka aroornimo isku dar dhamaan Golytely oo si wanaagsan u rux. Talaajadda geli Golytely.
- 4ta galabnimo biloow cabitaanka isku darka ah ee Golytely. Cab galaas cabitaanka ah 15kii daqiiqaba ilaa aad ka dhaceeyso cabitaanka labada liitar ah (kala bar weelka aad ku qastay) Inta soo hartay ee Golytely geli talaajadda oo haku barido.
- Ka dib marka aad cabto Golytely, diyaarso qeybta ugu horeysa ee MovePrep. 1 xirmo oo A ah iyo mid B ah ku shub weelka. Ku dar biyaha diiran ilaa weelka ku dhawaado inuu buuxsamo Isku qas ilaa ay isku milmaan.
- Bilow in aad cabto cabitaanka la diyaariyey ee MoviPrep. Cab ilaa sideed wiiqiyadood Waxaa lagaa doonayaa in aad cabto ilaa hal litir ama biyaha aad qasatay oo dhan 7da fiidnimo.
- Ka dib marka aad dhameeyso cabitaanka MoviPrep, waxaa lagula talinayaa in aad cabto 16 wiiqiyadood oo biyo cad ah oo adigu aad dooratay. Waxa ay tani kaa caawineysaa in aad xaqiijiso in jirkaagu helo qoyaan ku filan inta aad caloosha nadiifineyso.
- Marka aad dhameystirto talaabooyinka, waxa aad cabtay sadex liitar oo MoviPrep iyo Golytely ah fiidka ka horeeya maalinta baaritaanka.
- Waa in aad ka ag dhawaataa suuliga ka dib marka aad bilowdo qaadshada daawada. Waxaa kugu dhacaya shuban waxaadna u baahaneyso in aad si degdeg ah u gaarto suuliga.
- Dadka qaar baa dareema yalaalugo ama lalabo, dibiro, ama matag inta ay cabayaan biyaha caloosha lagu nadiifinayo. Haddii ay sidaas kugu dhacdo, u naso 15-30 daqiiqo, ka dibna isku day in aad cabitaanka sii wado.
- Ka dib marka aad dhameeyso cabitaanka, waxa aad cabi kartaa biyo cad oo kaliya.

Maalinta baaritaanka

- Waa inaad dhameysaa labada litir ee hadhay (nuska ku hadhay weelka) ee Golytely ah iyo halka litir ee MoviPrep ah (qaadashada labaad).
- Shan saacadood kahor baaritaankaaga mindhicirka weyn iyo malawadka bilow cabitaanka labada litir ee hadhay (nuska ku hadhay weelka) ee daawada isdiyaarinta. Isku day inaad cabto koob sideed wiiqiyadood ah oo ah daawada isdiyaarinta 15kii daqiiqaba mar ilaa ay dhamaanayso diyaarinta calooshu. Waxay qaadan doontaa laba saacadood in la dhameeyo cabitaanka.
- Waxaad ku dari kartaa baakidh crystal light ah koob kasta si aad u wanaajiso dhadhanka daawada.
- Kadib marka aad dhameysid Golytely, waxaad markaad diyaarin kartaa MoviPrep. Ku shub 1 kiish oo A iyo 1 kiish oo B ah weelka la tuuri karo. Ku dar biyaha la cabbo oo diiran oo gaarsii xariiqda sare ee weelka. Isku qas si ay isugu milmaan.
- Bilow cabbida isku qaska MoviPrep. Cab koob sideed-wiiqiyadood oo daawada isdiyaarinta ah 15 daqiiqo oo kasta. Wadar ahaan waxaad cabi doontaa hal litir ama gebi ahaanba waxa ku jira weelka isku qaska MoviPrep. Waxay kugu qaadan doontaa hal saacad in aad dhameeyso cabitaanka.
- Kadib marka aad dhameysid isku qaska MoviPrep, waxa lagu talinayaa inaad cabtid 16 wiiqiyadood oo ah dareere aan midab lahayn oo dookhaaga ah. Tallaabadani waxay gacan ka geysanaysaa xaqiijinta in jirkaagu uu biyo heysto (cokanaado) inta uu socdo hanaanka diyaarinta calooshu.
- Marka aad dhameysid talaabooyinkan, waxaad cabbi saddex litir oo MoviPrep iyo Golytely ah maalinta baaritaankaaga (waxa la rabaa in la dhameeyo 4 saacadood kahor baaritaanka).
- Waa in aad ka ag dhawaataa suuliga ka dib marka aad bilowdo qaadashada daawada isdiyaarinta. Waad shubmi doontaa waxaanad u baahan doontaa inaad si degdeg ah u gaadho suuliga.
- Dadka qaar ayaa dareemi kara yalaalugo, dibiro, ama matag inta ay cabayaan daawada diyaarinta caloosha. Haddii ay tani dhacdo, qaado nasasho 15-daqiiqo ah, kadibna isku day inaad cabtid daawada isdiyaarinta.
- Saxaradaadu ma sameysmi doonto waxaanay noqon doontaa dareere bilaa midab ah ama jaale ah.

- Waxaad cabi kartaa dareerayaasha bilaa midabka ah ilaa laba saacadood kahor wakhtiga aad is xaadirinayso.
- Ha cabin dareerayaasha casaanka ama basaliga ah, waxyaabaha caanaha ka sameysan, cabitaanada boratiinka ah, cabitaanada alkoolada ah, tukaabada la calaliyo, iyo daawooyinka sharci darada ah. Adeegsiga waxyaabahani waxay sababi doonaan in baaritaankaaga la baajiyo.
- Waxaad sidoo kale daawooyinkaaga ku qaadan kartaa kabbasho biyo ah.
- Xusuusnow, ha cunin cuntooyinka adag.
- Waxaad u baahan kartaa inaad wakhti dheeraad ah siiso tagista ballantaada maadaama aad u baahan karto inaad joogsato oo isticmaasho musqul inta aad soo socotid.

Fariin/Tilmaamo gaar ah: _____
