

Wie bereite ich mich auf eine Darm-Spiegelung vor?

Eine Anleitung in Leichter Sprache

Was ist eine Darm-Spiegelung?

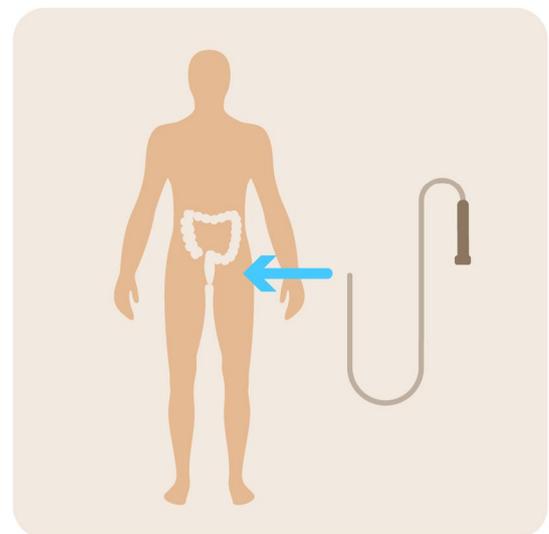
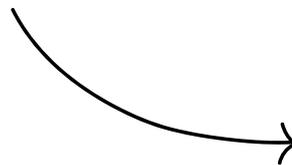
Ihr Arzt oder Ihre Ärztin hat mit Ihnen über eine Darm-Spiegelung gesprochen.

Darm-Spiegelung bedeutet:

Ihr Darm wird mit einer Kamera untersucht.

Die Kamera ist an einem dünnen Schlauch befestigt.

Der Schlauch wird durch den After in den Darm geschoben.



⚠ **Wichtig ist:**

Für die Untersuchung muss Ihr Darm leer sein.

Nur dann kann der Arzt oder die Ärztin gut in den Darm hineinsehen.

Darum müssen Sie vor der Untersuchung ein Medikament einnehmen.

Was macht das Medikament?

Das Medikament hilft, Ihren Darm von innen sauber zu machen.

Sie nehmen das Medikament ein.

Durch das Medikament bekommen Sie Durchfall.

Sie werden oft zur Toilette müssen.

Meistens passiert es das erste Mal ganz plötzlich.

Wenige Stunden, nachdem Sie das Medikament eingenommen haben.

Bleiben Sie darum in der Nähe einer Toilette.

Der Durchfall sieht am Ende aus wie Kamillentee.



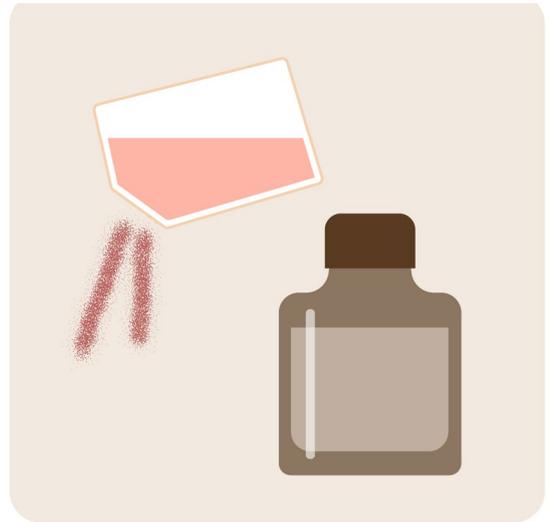
Wie wird das Medikament eingenommen?

Das Medikament kann verschiedene Formen haben.

Zum Beispiel

- eine Flüssigkeit oder
- ein Pulver.

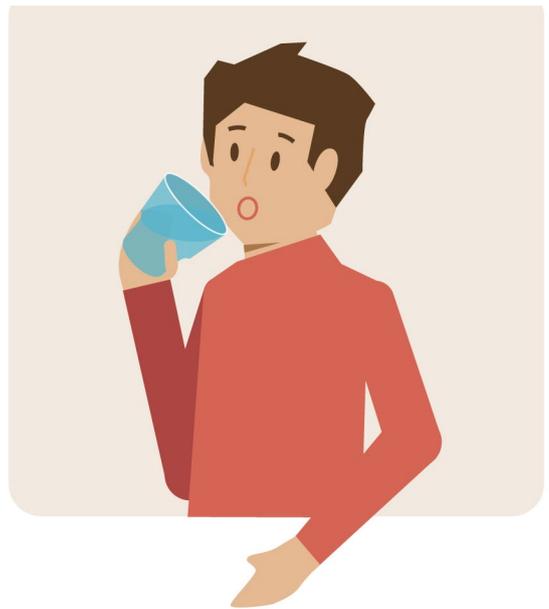
Die Flüssigkeit wird mit Wasser verdünnt.
Das Pulver wird in viel Wasser aufgelöst.



Nehmen Sie am besten kaltes Wasser.
Dann kann man das Medikament angenehmer trinken.

Eine Sache ist wichtig:

**Egal, welche Form das Medikament hat.
Trinken Sie dazu viel Wasser.**



Viele Medikamente müssen mehrmals eingenommen werden.
Zum Beispiel am Abend vor der Untersuchung.
Und am Morgen des Untersuchungstages.
Der Arzt oder die Ärztin sagt Ihnen wie oft.

Nehmen Sie das Medikament wie vorgeschrieben ein.

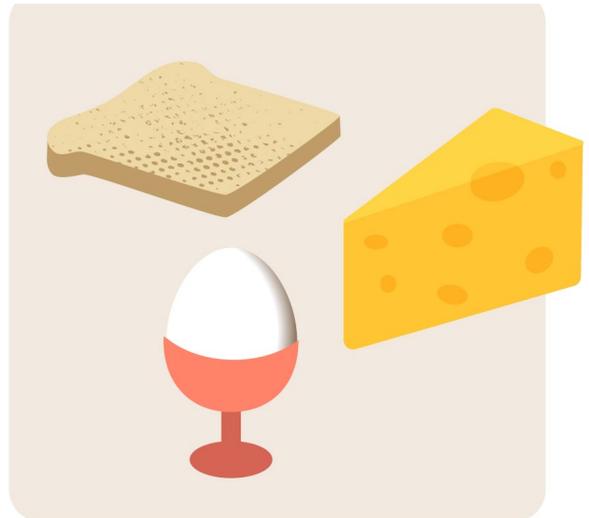
Das ist wichtig.

Was kann ich vor der Untersuchung essen?

An den Tagen vor der Untersuchung dürfen Sie nicht mehr alles essen.

Das dürfen Sie zum Beispiel **essen**:

- Nudeln
- Eier
- Fleisch
- Fisch
- Käse
- gekochtes Gemüse
wie zum Beispiel Möhren
- Weiß-Brot



Das dürfen Sie **nicht essen**:

- Schokolade
- Frucht-Riegel
- Früchte mit Kernen wie Kiwi
oder Wein-Trauben
- Hülsen-Früchte wie Bohnen
- rohes Gemüse
- Tomaten
- Salat
- Vollkorn-Brot
- braunen Reis
- Chips
- Müsli



Was kann ich vor der Untersuchung trinken?

Bis kurz vor der Untersuchung müssen Sie viel trinken.

Sie können **diese Getränke trinken:**

- Wasser mit oder ohne Kohlensäure
- Limonade
- hellen Tee ohne Milch
- Brühe oder klare Suppe
- klaren Apfel-Saft oder Apfel-Schorle
- Wasser mit Sirup



Das sollten Sie am Tag vor der Untersuchung **nicht mehr trinken:**

- Milch, Kakao und ähnliche Getränke
- Alkohol wie Bier oder Wein



Wann ist die Untersuchung? Und was passiert am Tag davor?

An diesem Tag findet die Darm-Spiegelung statt:

(Wochen-Tag, Datum, Uhr-Zeit)

Ab einem bestimmten Zeit-Punkt
dürfen Sie nichts mehr essen.

Jemand in der Arzt-Praxis sagt Ihnen:

Ab dieser Zeit dürfen Sie nichts mehr essen:



(Wochen-Tag, Datum, Uhr-Zeit)

Jemand in der Praxis sagt Ihnen auch:

Nehmen Sie das Medikament zum ersten Mal um diese Zeit ein:

(Wochen-Tag, Datum, Uhr-Zeit)

Haben Sie das Medikament eingenommen?
Dann müssen Sie viel trinken.

In der **Liste auf Seite 5** können Sie sehen:
Diese Getränke dürfen Sie trinken.



In dieser Tabelle gibt es ein Feld für jede Stunde.
Sie können dort jede Stunde abhaken:

Habe ich etwas getrunken?

Uhrzeit Hier abhaken

8 Uhr		<input type="checkbox"/>
9 Uhr		<input type="checkbox"/>
10 Uhr		<input type="checkbox"/>
11 Uhr		<input type="checkbox"/>
12 Uhr		<input type="checkbox"/>
13 Uhr		<input type="checkbox"/>
14 Uhr		<input type="checkbox"/>
15 Uhr		<input type="checkbox"/>
16 Uhr		<input type="checkbox"/>
17 Uhr		<input type="checkbox"/>
18 Uhr		<input type="checkbox"/>
19 Uhr		<input type="checkbox"/>
20 Uhr		<input type="checkbox"/>
21 Uhr		<input type="checkbox"/>
22 Uhr		<input type="checkbox"/>
Während der Nacht		<input type="checkbox"/>



ⓘ Kurz vor der Untersuchung dürfen Sie nichts mehr trinken.



Was sollte ich zur Untersuchung mitnehmen?

Viele Menschen frieren nach einer Darm-Spiegelung.
Nehmen Sie deshalb warme Kleidung und Socken mit in die Arzt-Praxis.
Auch wenn es draußen warm ist.

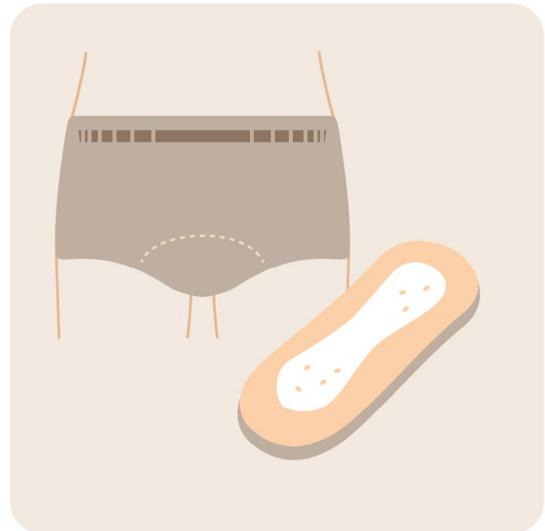
Sind Sie inkontinent?

Das bedeutet:

Manchmal können Sie den Urin oder Stuhl nicht zurückhalten.

Auch wenn Sie gerade nicht auf der Toilette sind.

Benutzen Sie dafür Binden, Schutz-Hosen oder Windeln?



Dann sollten Sie einige davon zur Untersuchung mitnehmen.
Sie müssen oft gewechselt werden.
Und die Kleidung vielleicht auch.

Fragen Sie schon vor der Darm-Spiegelung jemanden:

Kannst Du mich zur Untersuchung begleiten?

Die Begleit-Person sollte Sie nach Hause fahren.

Und dann noch 24 Stunden bei Ihnen bleiben und auf Sie aufpassen.

Jetzt sind Sie gut auf die Darm-Spiegelung vorbereitet.

Haben Sie noch Fragen?

Dann sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.



Unsere Webseite:
www.gesundheitsinformation.de