

## **ISKU DIYAARINTA KOLOSKOPI EE VISTAPREP**

Si baaritaanka loo fuliyo waa in xiidmaha si wanaagsan loo safeeyo (qaras-bixiyo). Waxaha la cuno qaarkood waa in la iska daayo 7 maalmood baaritaanka ka hor, waayo haddii kale waxaa laga yaabaa inay xiidmaha ku haraan oo baaritaanka ama horistaagaan ama adkeeyaan.

Sidaas darteed toddoba maalmood baaritaankaaga ka hor lama oggola inaad cunto:

- Kiniinka birta
- Burgaanti; sida Inolaxol, Lunelax
- Haruur qolofitiisa wata iyo abuur; sida abuurka ubaxa lin, sarreenka, musliga, rootiga saxarka leh
- Raashin dheefshiidkiisu adag yahay sida barkin waraabe, isbarris, basal, galley, barbarooni, liin nooc kasta ah
- Miraha iyo qudradda leh qolfaha iyo iniinaha; sida yaanyada, canabka, lingonka, hallonka, kiwiga, canuuniga

Hadday calooshu ku fadhido:

waxaa lagu talinayaa qaadashada Laktulos ama Movicol oo farmashiyaha daawo-dhigaal la'aan looga iibsano karo, ugu yaraan 3 cisho qaras-baxa ka hor.

Haddaad haddaba isticmaasho mid ka mid ah daawooyinkaas waa inaad isticmaalkeeda sii wadataa.

### **MAALINTA KA HORREYSA BAARITAANKA**

Si caadi ah u quraaco, dabadeedna cun raashin dareere ah oo keliya. 13.00 ka dib waxaa lagu oggol yahay un inaad cabto cabbitaanno saafi ah oo wax laga dhex arki karo (casiirka la qaso, cabbitaanka gaaska leh, biyo malab leh, cabbitaanka enerjiga ee aan midabka lahayn, juus aan saxar lahayn, qaxwe aan caano lahayn).

Bac kasta oo Vistaprep ah waxaa lagu milayaa 5 dl biyo ah, si wanaagsan u walaaq ilaa ay budada oo dhan milanto, dabadeedna ku sii dar 5 dl kale. Micnihii bac kasta waxaa isku darkii lagu milayaa 1 litir oo biyo ah.

Raac tilmaantaan – ha raacin tan baakadda la socota.

Waxaa fudud inaad milanka qabow ku cabto.

### **Haddaad baaritaanka mareyso 10:00 ka hor waa inaad Vistaprep cabtaa:**

- 3 litir maalinta baaritaanka ka horreysa, saacadaha u dhexeeya 16:00-19:00
- 1 litir maalinta baaritaanka, 4-5 saacadood ballantaada ka hor

### **Haddaad baaritaanka mareyso 10:00 ka dib waa inaad Vistaprep cabtaa:**

- 2 litir maalinta baaritaanka ka horreysa, saacadaha u dhexeeya 16:00- 18:00
- 2 litir maalinta baaritaanka, 4-5 saacadood ballantaada ka hor

Markaad Vistaprep wada cabto waxaad cabitaannada saafiga ah sii wadi kareysaa ilaa iyo laga gaarayo xilliga baaritaanka (casiirka la qaso, cabbitaanka gaaska leh, biyo malab leh, cabbitaanka enerjiga ee aan midabka lahayn, juus aan saxar lahayn, qaxwe aan caano lahayn).