

UPPREPA STEG 1–8

Steg 1:

Upprepa steg 1–8 med flaskorna med grönt, rosa, orangefärgat och vitt lock. Om du ser maskar, lägg INTE dem i flaskorna. Ta istället avföring runtomkring dem. Observera att det inte finns vätska i flaskan med vitt lock.



Steg 2:

Ta provpinnen ovanför den gjutna brytpunkten i motsatt ände till nylonapplikatorspetsen (se Diagram för avföringsprovpinne och -rör på föregående sida). Ta provet genom att föra in den RUNDADE NYLONÄNDEN* (se diagram) på provpinnen i avföringsprovet och rotera den. Kontrollera att det finns avföring på provpinnen. Om inte, upprepa.



Steg 3:

Öppna provtagningsröret och för in provpinnen. Mosa och blanda den rundade nylonändan på pinnen med avföring mot rörets sida. Bryt av provpinnen vid brytpunkten. Placera skruvlocket på röret och dra åt. Skaka röret. Ange ditt namn, födelsedatum, kön och provtagningsdatum på den självhäftande etiketten och sätt fast den på provpinnröret.



Steg 4:

Gör dig av med kvarvarande avföring och provtagningskärlet.



Steg 5:

Placera ALLA prover i påsen för biologisk risk (dag tre) och försegla den. Förvara påsen i kylskåpet tills du är redo att skicka den.

Transportförberedelser

När ska du skicka din försändelse?

- Skicka dina prover inom 24 timmar efter din sista provtagning.
- Planera din försändelse så att dina prover kommer till laboratoriet på en arbetsdag eftersom vi har stängt över helgen.

När du är redo att skicka ditt prov

- Tillhandahåll följande information:
 - Formulär med personlig information: se till att formuläret är ifyllt och att informationen är korrekt. Gör en anteckning om dagen för ditt sista avföringsprov på formuläret.
 - Provisoriska fakturor: fyll i tillhandahållna fakturor (**krävs endast om du skickar från ett land utanför EU**).
- Förbered din transport:
 - Lägg de förseglade påsarna för biologisk risk som innehåller proverna i det vadderade kuvertet och försegla det. Lägg det vadderade kuvertet och det ifyllda formuläret för personlig information i den medföljande lådan.
 - Lägg lådan i returfraktpåsen och skicka den (se Försändelseinstruktioner).

Nygade 6, 3.sal • 1164 Köpenhamn K • Danmark • Tel: +45 33 75 10 00

info@nordic-labs.com • www.nordic-labs.com

© Copyright 2022 Nordic Laboratories. Kopiering är endast tillåtet för personligt bruk. Systematisk elektronisk eller tryckt kopiering och distribution, inklusive duplicering av något material i detta dokument mot en avgift eller i kommersiella syften, eller modifiering av innehållet i dokumentet är förbjudet.



Här är ditt testkit

Du har valt att göra ett GI Effects 3 Day Collection-test från Nordic Laboratories som ger information som underlättar din personliga hälsoresa.

Framtidens hälso- och sjukvård är personanpassad och baserad på information som är relaterad till individens egen biokemi och genetik. Detta test hjälper dig att få objektiv information om dig själv som underlag för att ta fram en mer precis behandlingsstrategi och möjliggöra åtgärder som hjälper dig att få en bättre hälsa.

I det här kittet finns allt du behöver för att genomföra testet. Läs instruktionerna noga och följ dem steg för steg. Ditt test resultat kommer att finnas hos din behandlare ungefär tre veckor efter att vi mottagit ditt prov.

Om du har frågor, oroar dig för något eller behöver hjälp med att förstå provet eller instruktionerna kan du kontakta vår kundtjänst på +45 33 75 10 00 eller via e-post på info@nordic-labs.com.

Kontrollera ditt kit

Försändelsematerial

- 1 x låda innehållande provtagningskittet (**behåll lådan för att returnera dina prover**)
- 1 x Försändelseinstruktioner
- 1 x Formulär för personlig information
- 1 x Vadderat kuvert
- 1 x returfraktpåse
- 1 x returfraktdokument
- 2 x provisoriska fakturor (**endast om du skickar från ett land utanför EU**)

Avföringsprov dag ett

- 1 x påse för biologisk risk innehållande:
 - 1 x provtagningskäril
 - 1 x flaska med grönt lock
 - 2 x engångshandskar
 - 1 x Absorberande dyna

Avföringsprov dag två

- 1 x påse för biologisk risk innehållande:
 - 1 x provtagningskäril
 - 1 x flaska med grönt lock
 - 2 x engångshandskar
 - 1 x Absorberande dyna

Avföringsprov dag tre

- 1 x påse för biologisk risk innehållande:
 - 1 x provtagningskäril
 - 1 x flaska med orangefärgat lock
 - 1 x flaska med rosa lock
 - 1 x flaska med grönt lock
 - 1 x flaska med vitt lock
 - 1 x avföringsprovpinne och -rör
 - 1 x etikett för avföringsprovpinne och -rör
 - 1 x engångshandske
 - 1 x Absorberande dyna

Om något skulle saknas eller vara utgången, vänligen kontakta oss på +44 (0)15 80 20 16 87 eller skicka e-post till testkits@nordicgroup.eu. **Observera!** Om provtagningsanvisningarna inte följs noggrant kan det leda till fördröjda resultat eller omprovtagning, vilket kommer att innebära ytterligare kostnader.

Förberedelser

Vänligen fyll i följande information

- Formulär för personlig information: kontrollera att informationen på formuläret stämmer och ändra den vid behov.

Om du tar läkemedel eller kosttillskott

- Avstå från att ta följande två dagar före testet om inte din vårdgivare anvisar något annat: Matsmältningsenzymer, syrabindande medel, rektala suppositorier, lavemang, aktivt kol, vismut, betain-HCl, laxermedel, mineralolja, ricinolja och/eller bentonitlera, aspirin och andra icke-steroida antiinflammatoriska läkemedel (dvs. ibuprofen).
- Om du tar antibiotika, antiparasitära medel, svampdödande medel, probiotiska tillskott (acidophilus etc.) eller konsumerar livsmedelsprodukter som innehåller god flora (t.ex. Activia), rekommenderas du vänta minst 14 dagar efter din sista dos innan du börjar testet. 28 dagar kan vara att föredra efter att antibiotika har använts (såvida inte din läkare har gett dig andra instruktioner). Det kan förekomma att din läkare föredrar att du fortsätter ta något av dessa (till exempel acidophilus) under testningen för att utvärdera dess effektivitet.
- Undvik att ta protonpumpshämmare (PPI) och vismut i 14 dagar före testning om du även tar H.pylori-testet.

Viktigt

- Avföringsproverna för det här testet måste tas på TRE separata dagar. Det rekommenderas att du helst utför provtagningarna på efterföljande dagar, men det är inte nödvändigt. Den sista provtagningen måste utföras inom sju dagar efter den första.
- Ta INTE prover om det finns blödning från hemorrojder eller menstruation.
- Vänta minst fyra veckor med att påbörja testet om du har genomgått en koloskopi eller ett bariumlavemang.
- Sluta aldrig ta receptbelagda läkemedel utan att först rådfråga din läkare.
- Undvik att vätskan i flaskorna kommer i kontakt med huden och ögonen. Spola noggrant med vatten i 15 minuter vid ögonkontakt. Tvätta noggrant med tvål och vatten vid hudkontakt. Kontakta omedelbart en läkare vid oavsiktligt intag.
- Var försiktig när du öppnar flaskorna. På hög höjd kan flaskorna utsättas för tryck. Täck överdelen med en trasa eller ta bort överdelen långsamt.
- Förvara flaskor utom räckhåll för barn.
- Det här testet rekommenderas inte för patienter under två års ålder.
- Om du ser en mask under provtagningen, placera den INTE i flaskan med avföringsprovet. Placera den istället i FLASKAN MED GRÖNT LOCK, UTAN att ta/medföra ytterligare avföring. En mask kan även placeras i en ren glasburk med rengöringssprit, utan att avföring tillsätts i burken. Gör en anteckning på formuläret för personlig information om att en mask har observerats och skriv MASK på flaskan. Blanda och rör inte ihop provet om det finns en mask inuti. Skaka inte flaskan om det finns en mask inuti.

Förklaring till avföringskonsistens:



Hård/förstoppad



Formad/normal

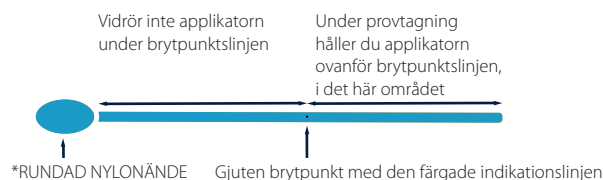


Lös avföring



Vattnig/diarré

Diagram för avföringsprovpinne och -rör:



Provtagningsprocedur

Provtagningsdag ett



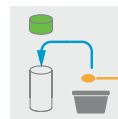
Steg 1:

Skriv ditt namn, födelsedatum och datum för provtagning på ALLA sex flaskorna (du behöver inte ange ett id-nummer eftersom laboratoriet tilldelar ett vid ankomsten). Ange även datum för provtagning på formuläret för personlig information.



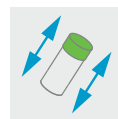
Steg 2:

Sätt på engångshandsken. Samla avföringsprovet i provtagningskärlet (förorena INTE provet med urin, menstruationsblod eller vatten från toaletten). Obs! Om du ser en mask i provet, lägg den (utan avföring) i flaskan med grönt lock för dag ETT. Lägg INTE maskar i andra flaskor eller rör på andra dagar.



Steg 3:

Skruva av locket från flaskan med grönt lock. Använd skeden på locket för att överföra avföring från olika områden i provet till flaskan (se till att det finns så pass mycket avföring att påfyllningslinjen nås men inte överskrids). Skruva på locket ordentligt.



Steg 4:

Skaka flaskan hårt i ungefär 30 sekunder för att blanda avföringen med konserveringsmedlet i flaskan.



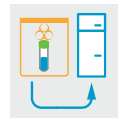
Steg 5:

Ange avföringens konsistens på flaskans etikett (se förklaring till avföringskonsistens).



Steg 6:

Gör dig av med kvarvarande avföring och provtagningskärlet.



Steg 7:

Lägg provet i påsen för biologisk risk (dag ett) och försegla den. Förvara påsen i kylskåpet tills du är redo att skicka den.



Steg 8:

Förvara alla flaskorna i kylskåpet tills du är redo att skicka dem.

Provtagningsdag två

UPPREPA STEG 1–8

Steg 1:

Upprepa steg 1–8 med den andra flaskan med grönt lock. Om du ser maskar, lägg INTE dem i flaskan. Ta istället avföring runtomkring dem. Lägg flaskan i påsen för biologisk risk (dag två) och förvara den i kylskåpet tills du är redo att skicka den.