

## Förbered för transport

### När du är redo att skicka ditt prov

- Skicka ditt prov så snart som möjligt.

### När ditt prov är redo att skickas

- Tillhandahåll följande information:
  - Formulär med personlig information: se till att formuläret är ifyllt och informationen korrekt.
  - Pro-formafaktura (inkluderad endast om du skickar från ett icke-EU land)
- Förbered för transport:
  - Ta ut bio-hazardpåsen med ditt frysta prov och kylpåsen (hydropac) från frysen och placera i det vadderade kuvertet.
  - Placera det ifyllda formuläret med personlig information i det vadderade kuvertet som innehåller ditt urinprov och lägg det i lådan som kom med kitet.
  - Placera lådan i DHL påsen och skicka (var vänlig se information för transport).



## Intestinal Permeability and Absorption (IPA)

SE

## Välkommen till ditt testkit

Du har valt att göra ett tarmpermeabilitets- och absorptionstest (Intestinal Permeability and Absorption test, IPA) från Nordic Laboratories vilket kommer att ge information som kommer att vara till hjälp på din personliga väg till bättre hälsa.

Framtidens hälso- och sjukvård är personanpassad och är baserad på information om individens egen biokemi och genetik. Det här testet kommer att hjälpa dig att få objektiv information om dig själv som underlag för en mer precis behandlingsstrategi. Detta möjliggör åtgärder som kan att hjälpa dig att ta din hälsa till en högre nivå.

I det här kitet hittar du allt som du behöver för att genomföra provet. Var vänlig läs instruktionerna noga och följ dem punkt för punkt. Ditt test resultat kommer att finnas hos din behandlare ungefär tre veckor efter att vi mottagit ditt prov.

Om du har några frågor eller behöver hjälp med att förstå provet och instruktionerna, var vänlig kontakta vårt support team på +45 33 75 10 00 eller e-post [info@nordic-labs.com](mailto:info@nordic-labs.com).

## Kontrollera ditt kit

### Försändelsematerial

- 1 x Låda innehållande materialet som behövs för uppsamling (behåll den här lådan för att returnera ditt prov)
- 1 x Försändelseinstruktioner
- 1 x Formulär för personlig information
- 1 x Liten kylpåse (hydropac)
- 1 x Vadderat kuvert
- 1 x DHL-påse
- 1 x DHL-fraktsedel
- 2 x Pro-formafaktura (inkluderad endast om du skickar från ett icke-EU land)

### Uppsamlingsmaterial

- 1 x 500ml uppsamlingsbehållare
- 1 x Engångspipett
- 1 x Sockerblandning i vit behållare
- 1 x Provrör med gul kork för urinprovet (med etikett med Lab ID)
- 1 x Återförslutande plastpåse med ett absorberande pappersark
- 1 x Bio-hazardpåse



Nygade 6, 3.sal • 1164 Copenhagen K • Denmark • Tlf: +45 33 75 10 00

[info@nordic-labs.com](mailto:info@nordic-labs.com) • [www.nordic-labs.com](http://www.nordic-labs.com)

© Copyright 2021 Nordic Laboratories. Reproduction may be made for personal use only. Systematic electronic or print reproduction and distribution including duplication of any material in this paper for a fee or for commercial purposes, or modification of the content of the paper are prohibited.

Om något skulle saknas eller vara utgången, var vänlig kontakta oss på +44 (0)15 80 20 16 87 eller E-post [testkits@nordicgroup.eu](mailto:testkits@nordicgroup.eu).

# Förberedelser

## Var vänlig fyll i följande information

- kontrollera att informationen på formuläret stämmer och korrigerar den om det skulle behövas.

## Innan uppsamling

- Efter kvällsmåltiden, fasta under minst två (2) timmar innan du intar sockerblandningen. Blandningen ska drickas innan uppsamlingen av urinprovet påbörjas (var vänlig se Uppsamlingsprocedur).

## När du ska utföra testet

- Det urin som behövs för provet ska samlas under minst en 8-timmarsperiod. Börja med att samla på kvällen efter att du intagit sockerblandningen.
- Samla urinet under natten (om något) och även ditt morgonurin. Om du sover längre än 8 timmar, samlar du helt enkelt ditt morgonurin när du vaknar. Uppsamlingen är då komplett.

## Om du tar kosttillskott

- Du behöver inte sluta med kosttillskott innan uppsamlingen av urin. Var vänlig kontakta din behandlare om du har frågor.

## Viktigt att notera

- Utför INTE provet under menstruation.
- Töm INTE provröret innan du fyller det med urin (pulvret inne i röret bevarar urinet under transport).
- Konsumera INTE pulvret som är i provröret eftersom det är giftigt. Kontakta läkare omedelbart ifall det skulle hända.
- Konsumera INTE sockerblandningen om du tidigare haft reaktion mot följande sockerarter: mannitol, laktos, raffinos, sukros, cellobios och natriumbenzoat.
- Konsumera INTE sockerlösningen om du har haft diarré eller varit förstoppad de senaste dagarna.
- Konsumera INTE sockerblandningen om du har akut blåskatarr.
- Kontakta din behandlare om:
  - Du är diabetiker, eftersom blandningen innehåller socker.
  - Om du medicineras mot högt blodsocker (till exempel för att du har diabetes) under tiden för ditt prov, eftersom det kan påverka provsvarens pålitlighet.
- Viktigt:
  - I extrema fall kan sockerlösningen orsaka diarré.
  - Förvara allt material till testet utom räckhåll för barn.

# Uppsamlingsprocedur

## Konsumtion av sockerlösningen

Innan du börjar uppsamlingen av urinet, kom ihåg att ta sockerblandningen. Var vänlig följ stegen nedan.



### Steg 1:

Fasta under minst två (2) timmar efter kvällsmålet. Töm blåsan och tvätta dina händer.



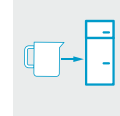
### Steg 2:

Blanda sockerblandningen i ett glass med 150 ml vatten. Se till att sockret löser sig ordentligt i vattnet och att vattnet är klart. Du måste dricka allt.

## Uppsamling av urin

Efter konsumtion av sockerblandningen, samla allt urin i behållaren, minst under de följande 8 timmarna. Var vänlig följ stegen nedan.

**Viktigt:** Om du vaknar på natten för att urinera, samla allt urin i behållaren och förvara i kylskåpet tills ditt prov är klart och redo att sändas.



### Steg 1:

Samla urinet i behållaren som kom med kitet. Var vänlig **notera:** förvara allt urin i behållaren i kylskåpet under tiden som uppsamlingen sker.



### Steg 2:

När du är färdig med uppsamlingen av allt urin under minst en 8-timmars period, mät den totala volymen i milliliter (du ser den totala volymen på uppsamlingsbehållaren).



### Steg 3:

Skriv ner den totala volymen av det uppsamlade urinet på Formuläret för personlig information.



### Steg 4:

Notera följande information på etiketten som sitter på provröret med den gula korken. Viktigt att notera: Skulle informationen nedan inte vara noterad på provröret är det inte möjligt för laboratoriet att genomföra testet.

- Ditt namn
- Födelsedatum
- Uppsamlingsdatum
- Den totala volymen av urinet som uppsamlats under minst en 8-timmars period.



### Steg 5:

Överför urinet till provröret med den gula korken. För att överföra:

- Ta uppsamlingsbehållaren från kylskåpet.
- Rör om med pipetten så att allt urin blandas väl.
- Använd pipetten för att ta urin från uppsamlingsbehållaren och fyll provröret med den gula korken tills den är 3/4 full.
- Skruva på korken, torka av provröret i fall att det kommit urin på utsidan.
- Se till att korken är ordentligt stängd.



### Steg 6:

Placera provröret med den gula korken i Biohazard-påsen tillsammans med kylpåsen (hydro pac) och placera sedan Biohazard-påsen i frysen.



### Steg 7:

Förvara Biohazard-påsen i frysen tills du är redo att skicka provet.

**Var vänlig notera:** INGEN fast föda eller alkohol får konsumeras efter att du druckit sockerblandningen. Du kan dricka vatten, juice eller te.