

### Planlegg tidspunkt for forsendelsen

- Send prøvene dine så snart som mulig. Hvis du ikke kan sende prøvene samme dag som du fullfører oppsamlingen, som i en helg eller ferie, må du oppbevare esken som inneholder hetteglassene med gul og svart kork i kjøleskapet og hetteglasset med hvit kork samt fryseposen i fryseren til du er klar til å sende dem. Skal **IKKE** oppbevares i mer enn tre dager.
- Planlegg forsendelsen av prøvene dine slik at de kommer frem til laboratoriet på en arbeidsdag, ettersom vi er stengt over helgen.

### Når du er klar til å sende

- Forsikre deg om at du har oppgitt følgende informasjon:
  - Personal Information Form (bestillingsskjema): påse at skjemaet er utfyllt.
  - Pro-forma/bedriftsfakturaer: fyll ut de medfølgende fakturaene. Fra Norge skal det fylles ut to fakturaer per forsendelse (**bare påkrevd når man sender fra et land utenfor EU**).
- Forbered forsendelsen:
  - Hent den polstrede konvolutt som inneholder hetteglasset med hvit kork sammen med den frosne gel-frysepakken fra fryseren, og legg det i medfølgende eske sammen med den utfylte Personal Information Form (bestillingsskjema).
  - Plasser esken i DHL-posen og send pakken med DHL (se vedlagte fraktinstruksjon).



## Informasjon om din testpakke

Du har valgt å utføre en GI360x1 test fra Nordic Laboratories som vil gi informasjon som kan hjelpe deg med din personlige helse.

Medisinens fremtid ligger i persontilpassede behandlingsstrategier basert på informasjon knyttet til din individuelle biokjemi og genetiske arv. Denne testen vil gi deg objektiv informasjon som vil kunne bidra til å utvikle en mer presis behandlingsstrategi, samt gjøre det mulig å implementere tiltak som vil hjelpe deg med å oppnå bedre helsekvalitet.

I denne pakken finner du alt materiale som er nødvendig til prøvetakingen. Les instruksjonene grundig og følg dem trinn for trinn. Testresultatene dine blir sendt til din behandler ca. tre uker etter at vi har mottatt prøven.

Hvis du har spørsmål, bekymringer eller trenger mer informasjon for å forstå testen og instruksjonene, kan du ringe supportteamet vårt på + 45 33 75 10 00 eller e-post [info@nordic-labs.com](mailto:info@nordic-labs.com).

## Kontroller pakken

### Fraktmateriell

- 1 x eske som inneholder prøvetakingssettet (**behold denne esken til retur av prøvene**)
- 1 x Fraktinstruksjon
- 1 x Personal Information Form (bestillingsskjema)
- 1 x gel-frysepakke
- 1 x polstret konvolutt
- 1 x DHL-pose
- 1 x DHL-fraktbrev
- 2 x pro-forma/bedriftsfakturaer (**kun inkludert når man sender fra et land utenfor EU**)

### Prøvetakingsmaterieill

- 1 x gjenlukkbare plastpose
- 1 x engangshanske
- 1 x prøveoppsamlingsbrett
- 1 x hetteglass med gul kork
- 1 x hetteglass med svart kork
- 1 x absorpsjonspute
- 1 x separat pose som inneholder:
  - 1 x gjenlukkbare plastpose
  - 1 x hetteglass med hvit kork
  - 1 x absorpsjonspute

Hvis noe mangler eller har gått ut på dato kan du ringe +44 (0) 15 80 20 16 87 eller sende en e-post til [testkits@nordicgroup.eu](mailto:testkits@nordicgroup.eu)

**Merk:** hvis instruksjonene for prøvetaking ikke følges nøyaktig, kan det føre til forsinkede resultater eller at man må gjøre prøvetakingen på nytt, noe som vil medføre ytterligere kostnader.



## Forberedelse

### Oppgi følgende informasjon

- Personal Information Form (bestillingsskjema): Bekreft at informasjonen på skjemaet er korrekt, og rediger om nødvendig.

### Nåværende medisiner eller kosttilskudd

- Avstå fra følgende:
  - Inntak av antibiotika, parasittdrepende middel, soppdrepende middel, protonpumpehemmere (PPI) og probiotiske kosttilskudd i to uker før prøvetaking, med mindre annet er instruert av legen din.
  - Inntak av fordøyelsesenzymer, avføringsmidler (spesielt mineralolje og lakserolje), aspirin og andre betennelsesdempende legemidler, aktiv kull, betain HCl, syrenøytraliserende midler eller bentonittleire i to dager før og under prøvetaking, med mindre annet er instruert av legen din.
  - Avbryt aldri bruken av reseptbelagte medisiner uten først å konsultere legen din.

### Viktige merknader

- Ikke ta prøver når du har aktiv blødning fra hemoroider eller menstruasjon.
- Vent minst fire uker før du starter testen hvis du har hatt koloskopi eller bariumklyster.
- Unngå at væsken i hetteglassene kommer i kontakt med huden og øynene. Ved øyekontakt, skyll grundig med vann i 15 minutter. Vask grundig med såpe og vann ved hudkontakt. Kontakt lege umiddelbart ved utilsiktet inntak.
- Oppbevar hetteglass utilgjengelig for barn.

## Avføringskonsistensforklaring:



Hard/forstoppet



Formet/normal



Løs avføring



Vannaktig/diaré

## Prøvetakingsprosedyre

### Prøvetaking av avføring



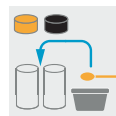
#### Trinn 1:

Skriv navnet ditt og dato for prøvetaking på etiketten som er festet til hetteglassene med svart, gul og hvit kork.



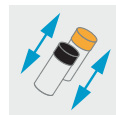
#### Trinn 2:

Ta på engangshansken. Samle avføringsprøven på oppsamlingsfatet (IKKE forurens prøven med urin, menstruasjonsblod eller vann fra toalettet).



#### Trinn 3:

Skru av korken på begge hetteglassene med svart og gul kork. Bruk skjeen som er festet til lokket for å overføre avføring fra forskjellige områder av prøven til hetteglasset (sørg for at det er nok avføring til å nå, men ikke overskride fyllelinjen). Skru korkene godt på igjen.



#### Trinn 4:

Rist BEGGE hetteglassene med svart og gul kork kraftig i omtrent 30 sekunder for å blande avføringen med konserveringsmiddelet i hetteglassene.



#### Trinn 5:

Registrer avføringskonsistensen på siden av hetteglassene (se avføringskonsistensforklaringen).



#### Trinn 6:

Plasser hetteglassene i den gjenlukkbare plastposen. Legg posen i esken og la den stå i kjøleskapet til den er klar til å sendes. SKAL IKKE fryses.



#### Trinn 7:

Skru av korken på hetteglasset med hvit kork. Bruk skjeen som er festet til lokket for å overføre avføring fra forskjellige områder av prøven til hetteglasset (sørg for at det er nok avføring til å nå, men ikke overskride fyllelinjen). Skru lokket godt på igjen.



#### Trinn 8:

Registrer avføringskonsistensen på siden av hetteglasset (se avføringskonsistensforklaringen).



#### Trinn 9:

Plasser hetteglasset med hvit kork i den gjenlukkbare plastposen. Legg gelfryseposen i lommen bak på posen, legg posen i den polstrede konvolutten, og legg deretter konvolutten i fryseren. Frys i minst seks timer.



#### Trinn 10:

Merk dato for prøvetaking på Personal Information Form (bestillingsskjema).