**Passo 6:**

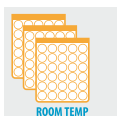
Retire o tubo em 2 segundos após a punção. Pode parar de exalar para dentro do boquilha. Não abra a tampa do tubo de recolha. Colocar o tubo no saco “bolha” de embrulho. Escreva a hora no seu Formulário de Informação Pessoal e na etiqueta;

**Passo 7:**

Agora que completou a recolha da amostra de referência, beba a solução de glicose antes de continuar com o resto do teste de respiração. Beba a quantidade total dentro de 5 minutos. Não beba água durante 1 hora depois de beber a solução. Registe a hora que bebeu a solução no seu Formulário de Informação Pessoal;

**Passo 8:**

Repita os passos 2-6 para cada recolha de respiração, utilizando os restantes tubos e etiquetas de 1-10, na ordem e de acordo com o calendário de recolha;

**Passo 9:**

Deixe os sacos de plástico “bolha” que contém as suas amostras à temperatura ambiente até estarem prontos a enviar.

Preparação de envio

Quando agendar o seu envio

- Envie as suas amostras o mais depressa possível. As amostras devem ser enviadas no prazo de 2 dias após a recolha;

Quando estiver pronto para enviar

- Assegure-se de que forneceu as seguintes informações:
 - Formulário de Informação Pessoal: certifique-se de que o formulário está preenchido.
- **Prepare o seu envio:**
 - Coloque os sacos de plástico “bolha” que contém os tubos de recolha, na caixa fornecida juntamente com o Formulário de Informação Pessoal preenchido;
 - Colocar a etiqueta de endereço na caixa e envie (ver instruções de envio).



Nygade 6, 3.sal • 1164 Copenhagen K • Denmark • Tlf: +45 33 75 10 00
info@nordic-labs.com • www.nordic-labs.com

© Copyright 2020 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 the fee or for commercial purposes, or modification of the content of the paper are prohibited.



Small Intestinal Bacterial Overgrowth (SIBO) Breath Test with Glucose

PORT

Bem vindo ao seu Test Kit!

Optou por fazer o SIBO Breath Test with Glucose da Nordic Labs que lhe fornecerá informações para o ajudar na sua jornada pessoal de saúde.

O futuro da medicina reside numa estratégia de tratamento personalizada, baseada em informações relativas à sua bioquímica individual e herança genética. Este teste irá ajudá-lo a obter dados objetivos sobre si próprio para ajudar no desenvolvimento de uma estratégia de tratamento mais precisa e permitirá a implementação de medidas que o ajudarão a atingir um nível de saúde mais elevado.

Neste kit encontrará todo o material necessário para a sua recolha. Leia atentamente as instruções e siga-as passo a passo. Os resultados dos seus testes serão divulgados ao seu médico aproximadamente três semanas após termos recebido a sua amostra.

Se tiver quaisquer perguntas, preocupações, ou precisar de apoio para compreender o teste e as instruções, por favor contacte a nossa equipa de apoio através do +45 33 75 10 00 ou envie um e-mail para info@nordic-labs.com

Veja como recolher a sua amostra neste link: nordicvms.com/siboENG

Verifique o seu Kit

Materiais de envio

- 1 x Caixa contendo o kit de recolha (**guardar a caixa para devolver as suas amostras**)
- 1 x Instrução de envio
- 1 x Formulário de Informação Pessoal
- 1 x Saco de transporte de envio
- 1 x Documento de transporte de envio
- 2 x Facturas Pro-forma (**apenas incluídas se for expedido de um país não pertencente à UE**)

Materiais de Recolha

- 1 x Pacote de glicose em pó para teste;
 - 10 x Tubos de recolha selados a vácuo em dois sacos de plástico bolha separados (**guardar os sacos para devolver as suas amostras**);
 - 10 x Etiquetas
 - 1 x Saco de plástico contendo um suporte de tubo ligado a um saco de polietileno (EasySampler). Existe um pequeno buraco no saco, intencionalmente.
- Se algum item estiver em falta ou expirado, por favor ligue +44 (0)1580 201687 ou envie um email para testkits@nordicgroup.eu

Cuidado

- NÃO introduza o seu dedo no suporte do tubo EasySampler; este contém uma agulha afiada.
- NÃO abra, retire ou solte as tampas dos tubos de recolha - isto quebrará o vácuo e tornará impossível a realização do seu teste.
- Este teste usa glicose como seu agente de teste. Não é recomendado para indivíduos que tenham tido reacções alérgicas à lactulose, glicose ou sejam diabéticos com uma concentração de glicose na urina em jejum inferior a 105mg/dl, ou se encontrem numa dieta com restrição de galactose/lactulose;

Atenção: caso as instruções de colheita não sejam seguidas, poderá ocorrer em atrasos nos resultados ou necessidade de nova colheita o que implicará custos adicionais.

Preparação

Forneça as seguintes informações

- Formulário de Informação Pessoal: verificar se a informação no formulário está correcta e editar, se necessário

Antes da recolha:

2-4 SEMANAS ANTES DO TESTE:

- Espere pelo menos 4 semanas antes de começar o seu teste de respiração se tiver tomado antibiótico recentemente no caso de: diarreia, colonoscopias, estudos ou enemas de bário;
- Espere pelo menos 2-4 semanas depois da sua última dose de antifúngicos, Pepto-Bismol™ ou ervas/produtos antimicrobianos naturais.

7 DIAS ANTES DO TESTE:

- Evitar o uso de laxantes, amaciadores de fezes, e/ou agentes de endurecimento de fezes também, como antiácidos contendo alumínio ou hidróxido de magnésio.

24 HORAS ANTES DO TESTE:

- Parar de tomar probióticos 24 horas antes do teste testes. Alimentos que pode comer antes de começar as suas 12 horas de jejum;
 - Frango assado ou grelhado, peixe ou peru (apenas sal e pimenta), pão branco (apenas), arroz branco simples cozido a vapor, ovos, caldo de carne ou frango sem pedaços de vegetais.
- Só se pode beber água simples, café e chá (sem açúcar, edulcorantes artificiais, leite ou creme adicionado)

12 HORAS ANTES DO TESTE:

- As últimas 12 horas são o período de jejum. NÃO consuma nada, excepto água durante as 12 horas antes e durante o teste.
- Não tomar medicamentos não essenciais ou suplementos até que o teste esteja concluído, a menos que o seu médico o tenha aconselhado.
- Não mastigue pastilha elástica, não coma doces, ou lave a boca até o teste estar concluído.

UMA HORA ANTES DO TESTE:

- NÃO fumar, (incluindo fumo passivo) durante pelo menos uma hora antes ou durante o teste de respiração.
- NÃO dormir ou fazer exercício vigoroso durante pelo menos uma hora antes ou durante o teste;
- Não usar pasta de dentes.

Notas importantes

- Se não for capaz de cumprir com o recomendado, então poderá não ser um candidato a um teste de respiração. O seu o médico pode ajudá-lo a determinar se outro teste pode ir ao encontro das suas necessidades;
- Nunca descontinue os medicamentos prescritos sem primeiro consultar o seu médico;
- Se estiver a tomar qualquer medicação ou a fazer uma dieta que entre em conflito com estas instruções de ensaio, é recomendado falar com o seu profissional de saúde.

Quando agendar a sua recolha:

- Este teste levará 3 horas para ser concluído;
- Após a recolha de uma amostra de base e beber a solução de lactose (ver Colecção Procedimento), cada amostra de respiração deve ser recolhida em intervalos de 30 minutos ao longo de o período de teste. Por favor, cronometre a sua colecção de acordo com o calendário abaixo.

Horário da recolha

Amostra	Hora da recolha
#1 Referência	Antes de beber a solução de Glicose (GS)
#2	20 min depois de beber a GS
#3	40 min depois de beber a GS
#4	60 min depois de beber a GS
#5	80 min depois de beber a GS
#6	100 min depois de beber a GS
#7	120 min depois de beber a GS
#8	140 min depois de beber a GS
#9	160 min depois de beber a GS
#10	180 min depois de beber a GS

Procedimento de recolha



Passo 1:

Determine a sua quantidade de dosagem (se não conseguir fazer isto, por favor consulte o seu profissional de saúde):

- **Pacientes com 75 kg ou mais:** misturar o pacote inteiro com o pó de glicose num copo com 230 ml de água;
- **Pacientes com 74,5 kg ou menos:** para cada 10,5 kg de peso misture 1 colher de sopa de glicose em pó, em 230 ml de água. **Exemplo:** Se tiver 66 kg, misture 6 colheres de sopa de glicose em 8 230 ml de água;
- **Uma vez misturada, por favor, ponha de lado a solução de glicose até completar a recolha da amostra de referência.**



Passo 2:

Antes de iniciar cada recolha de amostras, escreva o seu nome e data de recolha no tubo e enumere-os do #1 até #10, de acordo com a ordem de recolha acima.

Anote também a data e hora de cada recolha no Formulário de Informação Pessoal



Passo 3:

Pegue no dispositivo EasySampler numa mão e o primeiro tubo de recolha na sua outra mão; NÃO inserir ainda o tubo de recolha no dispositivo bucal. Se o fizer, invalidará a amostra.



Passo 4:

Respire normalmente, inspire e sustenha durante 5 segundos. Depois feche bem a boca à volta do bucal e exale normalmente no saco plástico até encher completamente (**há um pequeno buraco no saco, isto é intencional**). Não soprar com força;



Passo 5:

Enquanto expira, pressione o tubo para a parte lateral do bucal. A agulha irá perfurar a membrana auto-vedante do tubo, permitindo que o ar encha correctamente o tubo;