

### När ska du skicka din försändelse?

- Skicka dina prover så snart som möjligt. Om du inte kan skicka proverna samma dag som du slutför provtagningen, till exempel under en helg eller semester, förvara lådan med flaskorna med gult och svart lock i kylan och kylgelförpackningen i frysen tills du är redo att skicka dem. Förvara **inte** i mer än tre dagar.
- 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.
  - Provisoriska fakturor: fyll i tillhandahållna fakturor (**krävs endast om du skickar från ett land utanför EU**).
- Förbered din transport:
  - Ta ut det vadderade kuvertet som innehåller proverna och den frusna kylgelförpackningen och lägg det i den medföljande lådan tillsammans med det ifyllda formuläret för personlig information.
  - Lägg lådan i returfraktpåsen och skicka den (se Försändelseinstruktioner).



## Här är ditt testkit

Du har valt att göra ett GI 360 Essentials x2-test från Nordic Laboratories som ger information som underlättar din personliga hälsaresa.

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](mailto:info@nordic-labs.com).

## Kontrollera ditt kit

### Försändelsematerial

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

### Avföringsprovmaterial dag två

- 1 x återförslutningsbar plastpåse
- 1 x engångshandske
- 1 x provtagningskärl
- 1 x flaska med gult lock
- 1 x flaska med svart lock
- 1 x Absorberande dyna

### Avföringsprovmaterial dag ett

- 1 x återförslutningsbar plastpåse
- 1 x engångshandske
- 1 x provtagningskärl
- 1 x flaska med svart lock
- 1 x Absorberande dyna

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

### När ska du utföra provtagningen?

- Avföringsproverna för det här testet måste tas på TVÅ separata dagar. Det rekommenderas att du helst utför provtagningarna på efterföljande dagar, men det är inte nödvändigt. Den sista provtagningen måste dock utföras inom sju dagar efter den första.

### Nuvarande läkemedel eller kosttillskott

- Avstå från följande:
  - Ta antibiotika, antiparasitära medel, svampdödande medel, protonpumpshämmare (PPI) och probiotiska tillskott under två veckor före provtagning såvida inte din läkare har gett dig andra instruktioner.
  - Ta matsmältningsenzym, laxermedel (särskilt mineralolja och ricinolja), aspirin och andra icke-steroida antiinflammatoriska läkemedel, aktivt kol, betain-HCl, syrabindande medel eller bentonitlera två dagar före och under provtagningen, såvida inte din läkare har gett dig andra instruktioner.
  - Sluta aldrig ta receptbelagda läkemedel utan att först rådfråga din läkare.

### Viktig information

- Ta inte prover vid aktiv blödning från hemorrojder eller menstruation.
- Vänta minst fyra veckor efter en koloskopi eller bariumlavemang innan du gör provtagningen.
- 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.
- Förvara flaskor utom räckhåll för barn.

## Förklaring till avföringskonsistens:



Hård/förstoppad



Formad/normal



Lös avföring



Vattnig/diarré

## Provtagningsprocedur

### Provtagningsdag ett



#### Steg 1:

Skriv ditt namn och datum för provtagning på etiketten som sitter på flaskan med svart lock.



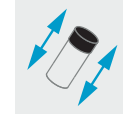
#### Steg 2:

Sätt på engångshandsken. Samla avföringsprovet i provtagningskärlet (förorena INTE provet med urin, menstruationsblod eller vatten från toaletten).



#### Steg 3:

Skruva av locket på flaskan med svart 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 med svart lock hårt i ungefär 30 sekunder för att blanda avföringen med konserveringsmedlet i flaskan.



#### Steg 5:

Ange avföringens konsistens på sidan av flaskan (se förklaring till avföringskonsistens).



#### Steg 6:

Lägg flaskan med svart lock i den återförslutningsbara plastpåsen märkt "Avföringsprov dag ett". Lägg påsen i lådan och förvara den i kylskåpet tills du är redo att skicka den. Frys INTE.

### Provtagningsdag två



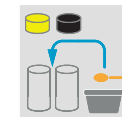
#### Steg 1:

Skriv ditt namn och datum för provtagning på etiketterna på BÅDE flaskan med gult lock och den med svart lock.



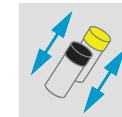
#### Steg 2:

Sätt på engångshandsken. Samla avföringsprovet i provtagningskärlet (förorena INTE provet med urin, menstruationsblod eller vatten från toaletten).



#### Steg 3:

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



#### Steg 4:

Skaka BÅDE flaskan med svart lock och den med gult lock hårt i ungefär 30 sekunder för att blanda avföringen med konserveringsmedlet i flaskorna.



#### Steg 5:

Ange avföringens konsistens på sidan av flaskorna (se förklaring till avföringskonsistens).



#### Steg 6:

Lägg flaskorna i den återförslutningsbara plastpåsen märkt "Avföringsprov dag två". Lägg påsen i lådan och förvara den i kylskåpet tills du är redo att skicka den. Frys INTE.



#### Steg 7:

Ange datum för den sista provtagningen på formuläret för personlig information.