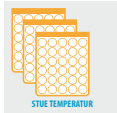


**Trin 7:**

Du har nu gennemført din baseline test. Drik nu lactuloseopløsningen, før du går videre med de næste pusteprov. Drik al væsken inden for 5 minutter. Drik ikke vand den næstefølgende time. Skriv på din Personal Information Form, hvad tid du drak lactulose opløsningen.

**Gentag
Trin 2-6****Trin 8:**

Gentag trin 2-6 for hver pusteprov, med de resterende glasrør og mærkater ud fra Opsamlings Planen.

**Trin 9:**

Lad poserne af bobbleplast, indeholdende glasrørene, være i stuetemperatur indtil de skal sendes.

Forsendelsesforberedelse

Hvornår skal du planlægge forsendelse

- Send din prøve afsted så hurtigt som muligt. SIBO testen skal sendes indenfor 2 dage efter opsamling.

Når du er klar til forsendelse

- Sørg for at følgende informationer er oplyst
 - Personal Information Form: Sørg for at formen er udfyldt korrekt.
- Forbered din forsendelse:
 - Læg posene af bobbleplast indeholdende glasrørene, ned i papæsken sammen med den udfyldte Personal Information Form.
 - Sæt adressemærkatet på papæsken og send afsted (se forsendelsesinstruktioner).



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 Lactulose

DK

Velkommen til dit testsæt

Du har valgt at udføre en SIBO pusteprov fra Nordic Laboratories, hvilket vil give dig informationer, der vil hjælpe dig på din personlige sundhedsrejse.

Fremtiden inden for medicin ligger i en personligt orienteret behandling, baseret på informationer relateret til din individuelle biologiske sammensætning og din genetiske arv. Denne test vil hjælpe dig med, at få objektive data om dig selv, fremme en mere præcis behandling, samt opnå et højere niveau af sundhed.

I dette testsæt vil du finde alle materialerne, der skal bruges for at opsamle testen. Læs venligst instruktionerne grundigt, og følg dem trin for trin. Dine testresultater vil blive frigivet til din behandler ca. 3 uger efter at vi har modtaget dine prøver.

Hvis du har spørgsmål, bekymringer eller har brug for hjælp til at forstå testen og dens instruktioner, bedes du ringe til vores support team på +45 33 75 10 00 eller sende en mail til info@nordic-labs.com.

Se hvordan du udfører denne opsamling, på følgende link: nordicvms.com/siboDK

Tjek dit testsæt

Forsendelsesmaterialer

- 1 x Papæske indeholdene opsamlingssettet (behold papæsken til returnering af din test)
- 1 x Forsendelsesinstruktioner
- 1 x Personal Information Form
- 1 x Adressemærkat

Opsamlingsmaterialer:

- 1 x Lactuloseopløsning (10 gram)
- 10 x Vacuumforseglede glasrør i 2 opbevaringsposer af bobbelplast (behold poserne til forsendelse)
- 10 x Labels
- 1 x Plastikpose indeholdende en polythene pose med mundstykke (EasySampler):

Der er et lille hul i posen, dette er tilsigtet.

Advarsel:

- Stik ikke fingeren ind i mundstykket (EasySampler, da der er en skarp nål i.
- Du må ikke åbne, fjerne eller løsne låget på glasrørene. Dette vil bryde vakuummet, og testen vil ikke kunne udføres.
- For at kunne udføre denne test, kræves det, at der indtages en lactuloseopløsning. Dette anbefales ikke til personer, der har haft allergiske reaktioner over for lactulose, diabetikere med en fastende uringlukosekoncentration >105 mg/dl eller personer, som er på en galaktose- / laktosefri diæt.

Ved manglende dele eller dele der er udløbet, kontakt Nordic Laboratories på tlf. 33 75 10 00 eller mail testkits@nordicgroup.eu

Please note: if the collection instructions are not followed carefully, it may lead to delay in the results or re-collection which will involve further costs.

Forberedelse

Udfyld følgende informationer:

- Personal Information Form: Bekræft at informationerne er korrekte. Ret hvis nødvendigt.

Forud for opsamling

2-4 UGER FØR OPSAMLING:

- Vent 4 uger før opsamling påbegyndes, såfremt du for nyligt har modtaget antibiotika-behandling, haft diarré, fået foretaget en kolonoskopi, bariumundersøgelse (røngten) eller barium lavement.
- Vent mindst 2-4 uger fra din sidste dosis af svampedræbende midler, Pepto-Bismol™ eller urte/naturlige antimikrobielle produkter.

7 DAGE FØR OPSAMLING:

- Undgå brug af afføringsmidler samt medikamenter der blødgør eller samler afføringen, mavesyreneutraliserende medikamenter, protonpumpehæmmere samt medikamenter indeholdende aluminium og magnesiumoxid.

24 TIMER INDEN OPSAMLING:

- Undlad at tage probiotika i 24 timer op til opsamling. Følgende fødevarer må spises inden du starter din 12 timers faste:
 - Bagt eller kogt kylling, fisk eller kalkun (kun krydret med salt og peber), hvidt brød, almindelige hvide kogte ris, klar kyllinge eller oksekødssuppe uden grøntsager (bonebroth - IKKE boullion). Vegetarer må gerne spise tofu med salt og peber.
- Du må KUN drikke almindeligt vand, kaffe og te (ingen sukker, sødestoffer, mælk eller fløde tilsat).

12 TIMER FØR OPSAMLING:

- De sidste 12 timer forud for opsamlingen skal du faste. DU MÅ IKKE indtage andet end almindeligt vand i 12 timer forud for, samt under opsamlingen.
- Undlad at tage unødvendig medicin og kosttilskud, indtil opsamlingen er færdiggjort, medmindre andet er aftalt med din behandler. Spis ikke tyggegummi, slik eller brug mundskyllevæske før hele testen er opsamlet.

EN TIME FØR OPSAMLING:

- INGEN rygning (herunder passiv rygning) mindst en time før opsamling, samt under hele opsamlingsperioden.
- INGEN søvn eller mere end almindelig bevægelse (ingen træning), i mindst en time forud for opsamlingen, samt under hele opsamlingsperioden.
- INGEN brug af tandpasta før og under opsamlingen.

Vigtig information

- Såfremt du ikke er i stand til at overholde ovenstående retningslinjer, så er dette muligvis ikke den rette test for dig. Kontakt din behandler hvis du er i tvivl og denne kan hjælpe dig med at beslutte om der er en anden test, som er mere egnet til din situation.
- Undlad aldrig at tage receptpligtigt medicin uden at kontakte din praktiserende læge.
- Såfremt du er i medicinsk behandling eller er på en særlig diæt, som er i konflikt med disse instruktioner, anbefales det at du kontakter din behandler for vejledning.

Hvornår du skal planlægge din opsamling:

- Denne test tager 3 timer at opsamle.
- Når du har opsamlet baseline testen og drukket lactuloseopløsningen (se opsamlingsprocedure), skal de følgende tests opsamles hvert 20. minut igennem hele opsamlingsperioden. Venligst planlæg opsamlingen ud fra tidsplanen herunder.

Pusteprobe Opsamlings Plan

Test	Opsamlingstid
#1 baseline	Inden Lactuloseopløsning (LO) drikkes
#2	20 minutter efter LO er drukket
#3	40 minutter efter LO er drukket
#4	60 minutter efter LO er drukket
#5	80 minutter efter LO er drukket
#6	100 minutter efter LO er drukket
#7	120 minutter efter LO er drukket
#8	140 minutter efter LO er drukket
#9	160 minutter efter LO er drukket
#10	180 minutter efter LO er drukket

Opsamlingsprocedure



Trin 1:

Rør lactuloseopløsningen ud i 2,5 dl vand så det er fuldstændig opløst. Sæt til side, indtil du har opsamlet din baseline pusteprobe.



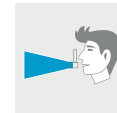
Trin 2:

Før du påbegynder hver enkel test opsamling, skriv din navn og dato for opsamling på mærkaterne og nummerer dem fra #1 baseline til #10 som anvist på planen herover. Skriv desuden dato og tid for hver enkelt opsamling på din Personal Information Form.



Trin 3:

Tag mundstykket i din ene hånd og det første glasrør i den anden hånd.



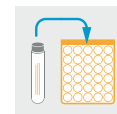
Trin 4:

Med en normal vejtrækning, træk vejret ind og hold vejret i 5 sekunder imens du lukker munden sammen om mundstykket. Pust ud med normal styrke, således at plastikposen bliver fyldt helt op (**der er et lille hul i posen - dette er tilsigtet**). Pust ikke med kraft.



Trin 5:

Imens du puster ud, presser du glasrøret ind i siden af mundstykket. Nålen her vil punkterer forseglingen på glasrøret og lade luften kommer herind.



Trin 6:

Fjern glasrøret igen 2 sekunder efter punkteringen. Stop da med at puste ind i mundstykket. Drej ikke på forseglingen på glasrøret. Placer glasrøret i posen af bobbelplast. Skriv dato og tid på din Personal Information Form samt på mærkaten.