



Steg 7:

Nu när du har slutfört baslinjeandningstestet, drick laktuloslösningen innan du fortsätter med resten av andningstestet. Drick hela mängden inom 5 minuter. Drick inte vatten under en timme efter att du har druckit lösningen. Registrera tiden du dricker lösningen i formuläret för personlig information.

UPPREPA STEG 2–6

Steg 8:

Upprepa steg 2–6 för varje andningprovtagning med de återstående rören och etiketterna 1–10, i ordning och enligt provtagningsschemat.



Steg 9:

Lämna bubbelplastpåsar som innehåller proverna i rumstemperatur tills du är redo att skicka dem.

Transportförberedelser

När ska du skicka din försändelse?

- Skicka dina prover så snart som möjligt. Proverna måste skickas inom 2 dagar efter provtagningen.

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:
 - Lägg bubbelplastpåsar som innehåller provtagningsrören i den medföljande lådan tillsammans med det ifyllda formuläret för personlig information.
 - Lägg lådan i returfraktpåsen och skicka den (se Försändelseinstruktioner).



Nygade 6, 3.sal • 1164 Köpenhamn K • Danmark • Tel: +45 33 75 10 00
info@nordic-labs.com • www.nordic-labs.com

© Copyright 2020 Nordic Laboratories. Kopiering är endast tillåtet för personligt bruk. Systematisk elektronisk eller fysisk reproduktion och distribution, inklusive kopiering av material i detta dokument mot avgift eller för kommersiella ändamål, eller modifiering av dess innehåll är förbjudet.



Small Intestinal Bacterial Overgrowth (SIBO) andningstest med laktulos

SV

Här är ditt testkit

Du har valt att göra ett SIBO-andningstest med laktulos från Nordic Laboratories som ger information som underlättar din personliga hälsosäsa.

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.

Se hur du tar ditt prov med den här länken: nordicvms.com/siboENG

Kontrollera ditt kit

Försändelsematerial

- 1 x låda innehållande provtagningskittet (**behåll 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 (**medföljer endast om du skickar från ett land utanför EU**)

Provtagningsmaterial

- 1 x laktuloslösning (10 g)
- 10 x vakumförseglade provtagningsrör i två separata bubbelplastpåsar (**behåll påsarerna för att returnera proverna**)
- 10 x etiketter
- 1 x plastpåse med en rörhållare fäst vid en polyetenpåse (EasySampler) **Det finns ett litet hål i påsen. Detta är avsiktligt.**

Försiktighet

- För INTE in fingret i rörhållaren för EasySampler. Den innehåller en vass nål.
- Provtagningsrörens överdelar får INTE öppnas, tas bort eller lossas – detta bryter vakuemet och gör det omöjligt att utföra testet.
- Det här testet använder laktulos som testmedel och rekommenderas inte för individer som har haft allergiska reaktioner mot laktulos eller är diabetiker med en fastande koncentration av uringlukos mindre än 105 mg/dl, eller som har en galaktos-/laktulosbegränsad diet.

Om något skulle saknas eller vara utgången, vänligen kontakta oss på +44 (0) 15 80 20 16 87 eller via e-post på 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.

Före provtagning

2–4 VECKOR FÖRE TESTET:

- Vänta minst fyra veckor innan du påbörjar andningstestet om du nyligen har genomgått en antibiotikabehandling, koloskopi, bariumstudier, bariumlavemang eller haft diarré.
- Vänta minst två till fyra veckor från din sista dos av svampdödande medel, Pepto-Bismol™ eller antimikrobiella naturläkemedelsprodukter.

7 DAGAR FÖRE TESTET:

- Undvik att använda laxermedel, avföringsmjukmedel och/eller avföringsbulkmedel samt syrabindande medel som innehåller aluminium eller magnesiumhydroxid.

24 TIMMAR FÖRE TESTET:

- Sluta ta probiotika 24 timmar före testet. Livsmedel som du KAN äta innan du inleder din 12 timmars fasta:
 - Ugnsstek eller stekt kyckling, fisk eller kalkon (endast salt och peppar), vitt bröd (endast), vanligt ångat vitt ris, ägg, klar kyckling- eller nötköttbuljong utan grönsaksbitar. Vegetarianer kan äta tofu med salt och peppar.
- Du får bara dricka vanligt vatten, kaffe och te (utan socker, konstgjorda sötningsmedel, mjölk eller grädde).

12 TIMMAR FÖRE TESTET:

- De sista 12 timmarna är fasteperioden. Förtär **INGENTING** utom vatten under 12 timmar före och under testet.
- Ta inte icke-nödvändiga läkemedel eller kosttillskott förrän testet är slutfört, såvida inte din läkare har gett andra instruktioner. Tugga inte tuggummi, ät inte godis och använd inte munsköljning förrän testet har slutförts.

EN TIMME FÖRE TESTET:

- INGEN** rökning (inklusive passiv rökning) under minst en timme före eller när som helst under andningstestet.
- INGEN** sömn eller hård träning under minst en timme före eller när som helst under andningstestet.
- Använd inte tandkräm.

Viktig information

- Om du inte kan följa ovanstående riktlinjer för testning kanske du inte är kandidat för ett andningstest. Din läkare kan hjälpa dig att avgöra om ett annat prov kan tillgodose dina behov.
- Sluta aldrig ta receptbelagda läkemedel utan att först rådfråga din läkare.
- Om du använder läkemedel eller specialdieter som strider mot dessa testinstruktioner rekommenderas du tala med din läkare.

När ska du utföra provtagningen?

- Testet tar tre timmar att genomföra.
- När du har tagit ett baslinjeprov och druckit laktoslösningen (se provtagningsproceduren) bör varje andningsprov göras med 20 minuters intervall under hela testperioden. Tidsbestäm din provtagning enligt schemat nedan.

Andningprovtagningsschema

Prov	Provtagningstid
Nr 1 baslinje	Innan du dricker laktuloslösningen (LS)
Nr 2	20 minuter efter att ha druckit laktuloslösningen
Nr 3	40 minuter efter att ha druckit laktuloslösningen
Nr 4	60 minuter efter att ha druckit laktuloslösningen
Nr 5	80 minuter efter att ha druckit laktuloslösningen
Nr 6	100 minuter efter att ha druckit laktuloslösningen
Nr 7	120 minuter efter att ha druckit laktuloslösningen
Nr 8	140 minuter efter att ha druckit laktuloslösningen
Nr 9	160 minuter efter att ha druckit laktuloslösningen
Nr 10	180 minuter efter att ha druckit laktuloslösningen

Provtagningsprocedur



Steg 1:

Rör om laktuloslösningen i 230 ml vatten tills den löses upp helt. Ställ den åt sidan tills du har slutfört ditt baslinjeandningstest.



Steg 2:

Innan du börjar varje provprovtagning, skriv ditt namn och datum för provtagning på etiketterna och numrera dem som baslinje nr 1 till 10 enligt andningprovtagningsschemat ovan. Notera också tid och datum för varje provtagning i formuläret för personlig information.



Steg 3:

Ta EasySampler-enheten i ena handen och det första provtagningsröret i den andra handen.



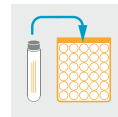
Steg 4:

Andas normalt, andas in och håll andan i 5 sekunder. Stäng sedan munnen tätt runt munstycket och andas ut normalt i plastpåsen tills den fylls helt (**det finns ett litet hål i påsen, detta är avsiktligt**). Blås inte hårt.



Steg 5:

Tryck in röret i munstyckets sidodel när du andas ut. Nålen punkterar rörets självstängande membran så att röret kan fyllas ordentligt med luft.



Steg 6:

Ta bort röret inom 2 sekunder efter punktering. Du kan sluta andas ut i munstycket. Skruva inte av locket på provtagningsröret. Lägg röret i bubbelplastpåsen. Registrera tiden i formuläret för personlig information och på etiketten.