

### Planlegg tidspunkt for forsendelsen

- Send prøvene dine så snart som mulig. Hvis du ikke kan sende prøvene samme dag som du fullfører prøvetakingen, som over helgen eller i løpet av en ferie, må du oppbevare esken som inneholder hetteglassene med gul og svart kork i kjøleskapet 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:
  - Plasser den polstrede konvolutten som inneholder alle prøvene i den medfølgende esken, sammen med det utfylte Personal Information Form (bestillingsskjemaet).
  - Plasser esken i DHL-poseden og send pakken med DHL (se vedlagte fraktinstruksjon).



## Informasjon om din testpakke

Du har valgt å utføre en GI360 Essentials x 2 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 DHL-pose
- 1 x DHL-fraktbrev
- Polstret konvolutt
- 2 x pro-forma/bedriftsfakturaer (**kun inkludert når man sender fra et land utenfor EU**)

### Prøvetakingsmaterieell avføring Dag 2

- 1 x gjenlukkbar plastpose
- 1 x engangshanske
- 1 x prøveoppsamlingsbrett
- 1 x hetteglass med gul kork
- 1 x hetteglass med svart kork
- 1 x absorpsjonspute

### Prøvetakingsmaterieell avføring Dag 1

- 1 x gjenlukkbar plastpose
- 1 x engangshanske
- 1 x prøveoppsamlingsbrett
- 1 x hetteglass med svart 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.

### Planlegg tidspunkt for prøvetakingen

- Avføringsprøvene for denne testen må samles på TO separate dager. Det foretrekkes, men er ikke påkrevd, at prøvetaking gjøres tre dager på rad. Den avsluttende prøvetakingen må imidlertid gjøres innen sju dager etter den første.

### 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

### Prøvetakingsdag 1



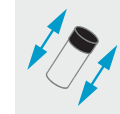
**Trinn 1:**  
Skriv navnet ditt og dato for prøvetaking på etiketten som er festet til hetteglasset med svart kork.



**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 hetteglasset med svart 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 4:**  
Rist hetteglasset med svart kork kraftig i omtrent 30 sekunder for å blande avføringen med konserveringsmiddelet i hetteglasset.



**Trinn 5:**  
Registrer avføringskonsistensen på siden av hetteglasset (se avføringskonsistensforklaringen).



**Trinn 6:**  
Plasser hetteglasset med svart kork i den gjenlukkbare plastposen merket «Avføringsprøve fra dag 1». Legg posen i esken og la den stå i kjøleskapet til den er klar til å sendes. SKAL IKKE fryses.

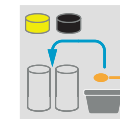
### Prøvetakingsdag 2



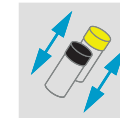
**Trinn 1:**  
Skriv navnet ditt og dato for prøvetaking på etikettene som er festet til BEGGE hetteglassene med gul og svart kork.



**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 lokkene for å overføre avføring fra forskjellige områder av prøven til hetteglassene (sørg for at det er nok avføring til å nå, men ikke overskride fyllelinjen). Skru korkene godt på igjen.



**Trinn 4:**  
Rist BEGGE hetteglassene 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 merket «Avføringsprøve fra dag 2». Legg posen i esken og la den stå i kjøleskapet til den er klar til å sendes. SKAL IKKE fryses.



**Trinn 7:**  
Noter dato for siste prøvetaking på Personal Information Form (bestillingsskjemaet).