

### 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 respektive svart lock i kylan och flaskan med vitt lock och frysgelförpackning 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 det vadderade kuvertet som innehåller den frysta flaskan med vitt lock och frysgelförpackning från frysen och lägg det i den medföljande lådan, tillsammans med det ifyllda formuläret för personlig information och den återförslutningsbara plastpåsen som innehåller alla andra prover.
  - Lägg lådan i returfraktpåsen och skicka den (se Försändelseinstruktioner).

## Här är ditt testkit

Du har valt att göra ett GI360 x 1 day-test 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](mailto:info@nordic-labs.com).

## 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 frysgelförpackning
- 1 x Vadderat kuvert
- 1 x returfraktpåse
- 1 x returfraktdokument
- 2 x provisoriska fakturor (**endast om du skickar från ett land utanför EU**)

### Provtagningsmaterial

- 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
- 1 x separat påse som innehåller:
  - 1 x återförslutningsbar plastpåse
  - 1 x flaska med vitt 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.

### 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

### Avföringsprovtagning



#### Steg 1:

Skriv ditt namn och datum för provtagning på etiketterna som sitter på flaskorna med svart, gult respektive vitt lock.



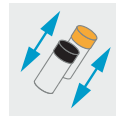
#### Steg 2:

Sätt på engångshandsken. Samla avföringsprovet i provtagningskäret (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 flaskan (se till att det finns så pass mycket avföring att påfyllningslinjen nås men inte överskrids). Skruva på locken ordentligt.



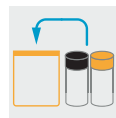
#### Steg 4:

Skaka BÅDA flaskorna med svart respektive gult lock hårt i ungefär 30 sekunder för att blanda avföringen med konserveringsmedlet i flaskan.



#### Steg 5:

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



#### Steg 6:

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



#### Steg 7:

Skruva av locket på flaskan med vitt 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 8:

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



#### Steg 9:

Lägg flaskan med vitt lock i den separata återförslutningsbara plastpåsen. Lägg frysgelförpackningen i den lilla fickan på baksidan av påsen, lägg påsen i det vadderade kuvertet och lägg det sedan i frysen. Frys minst sex timmar.



#### Steg 10:

Ange datum för provtagningen på formuläret för personlig information.