



Trinn 7:

Nå som du har fullført baseline-pustepøven, drikk laktuloseoppløsningen før du fortsetter med resten av pustepøven. Drikk hele innholdet innen 5 minutter. Ikke drikk vann i 1 time etter at du har drukket løsningen. Noter tidspunktet du drakk løsningen på Personal Information Form (bestillingsskjemaet).

GJENTA TRINN 2-6

Trinn 8:

Gjenta trinn 2-6 for hver pustepøve med de resterende glassrørene og etikettene, i rekkefølge og i henhold til prøvetakingsplanen.



Trinn 9:

La bobleplastposene som inneholder prøvene dine være i romtemperatur til du er klar til å sende.

Forsendelsesforberedelse

Planlegg tidspunkt for forsendelsen

- Send prøvene dine så snart som mulig. Prøvene må sendes innen 2 dager etter prøvetaking.

Når du er klar til å sende

- Forsikre deg om at du har oppgitt følgende informasjon:
 - Personal Information Form (bestillingsskjema): sørg for at skjemaet er utfyllt.
 - Pro-forma-fakturaer: 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 bobleplastposene som inneholder oppsamlingsrørene i den medfølgende esken sammen med det utfylte Personal Information Form (bestillingsskjemaet).
 - Plasser esken i DHL-posen og send pakken med DHL (se vedlagte Fraktinstruksjon).



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

© Copyright 2020 Nordic Laboratories. Reproduksjon kan bare gjøres til personlig bruk. Systematisk reproduksjon og distribusjon i elektronisk utgave eller utskrift, inkludert duplisering av ethvert materiale i dette dokumentet mot et gebyr eller for kommersielle formål, eller endring av innholdet i dokumentet er forbudt.



Small Intestinal Bacterial Overgrowth (SIBO) Breath Test with Lactulose

NO

Informasjon om din testpakke

Du har valgt å utføre en SIBO Breath Test with Lactulose fra Nordic Laboratories som vil gi informasjon som kan hjelpe deg med din personlige helse.

Medisinens fremtid ligger i persontilpasset behandlingsstrategier basert på informasjon knyttet til din individuelle biokjemi og genetiske arv. Denne testen vil gi objektive data om deg 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.

Se hvordan du tar SIBO prøven din ved hjelp av denne lenken: nordicvms.com/siboENG

Kontroller pakken

Fraktmaterieil

- 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
- 2 x pro-forma fakturaer (**disse er kun inkludert når man sender fra et land utenfor EU**)

Prøvetakingsmaterieil

- 1 x laktuloseoppløsning (10 g)
- 10 x vakuumforseglete glassopsamlingsrør i to separate bobleplastposer (**oppbevar posene for å returnere prøvene dine**)
- 10 x etiketter
- 1 x plastpose som inneholder et munnstykke (EasySampler) festet til en polyetenpose. **Det er et lite hull i posen, dette er meningen.**

Forsiktighet

- **IKKE** stikk fingeren inn i munnstykket (EasySampler), da den inneholder en skarp nål.
- **IKKE** åpne, fjerne eller løsne korkene på oppsamlingsrørene, da dette vil bryte vakuemet og gjøre det umulig å utføre testen.
- Denne testen bruker laktulose som testmiddel, og anbefales ikke til personer som har hatt allergiske reaksjoner på laktulose eller er diabetikere med en fastende glukosekonsentrasjon i urinen mindre enn 105 mg/dl, eller som er på en galaktose/laktulose-reduert diett.

Hvis noe mangler eller har gått ut på dato kan du ringe +44 (0)1580 201687 eller sende en e-post til 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.

Før prøvetaking

2–4 UKER FØR TESTEN:

- Vent minst 4 uker med å ta testen hvis du nylig har tatt antibiotikabehandling, hatt diaré, koloskopi, bariumstudier eller bariumklyster.
- Vent minst 2–4 uker fra din siste dose av soppdrepende midler, Pepto-Bismol™ eller urtebaserte/naturlige antimikrobielle produkter.

7 DAGER FØR TESTEN:

- Unngå bruk av avføringsmidler, fortynnings- og/eller fortykningsmidler, magesyrenøytraliserende, samt medikamenter som inneholder aluminium eller magnesiumhydroksid.

24 TIMER FØR TESTEN:

- Ikke ta probiotika 24 timer før testing. Mat du kan spise før du starter 12-timers fasten:
 - Bakt eller stekt kylling, fisk eller kalkun (kun krydret med salt og pepper), (kun hvitt brød, vanlig dampet/kokt hvit ris, egg, klar kylling- eller kjøttkraft (ikke buljong) uten grønnsaksbiter.
- Du kan kun drikke vann, kaffe og te (uten tilsatt sukker, kunstige søtningsmidler, melk eller fløte).

12 TIMER FØR TESTEN:

- De siste 12 timene før du tar testen skal du faste. Du må IKKE konsumere noe annet enn vann i 12 timer før og under testen.
- Vent med å ta ikke-essensielle medisiner og kosttilskudd til etter testen er fullført, med mindre legen/behandleren din har gitt deg beskjed om noe annet. Ikke tygg tyggegummi, spis godteri eller bruk munnskyllevann før testen er fullført.

EN TIME FØR TESTEN:

- INGEN røyking (inkludert passiv røyking) i minst en time før og under pustepøven.
- INGEN soving eller intens trening i minst en time før og under pustepøven.
- Ikke bruk tannkrem.

Viktige merknader

- Hvis du ikke er i stand til å overholde retningslinjene ovenfor for testing, kan det hende du ikke er kandidat til en pustetest. Din behandler kan hjelpe deg med å avgjøre om en annen test kan imøtekomme dine behov.
- Aldri avbryt bruken av reseptbelagte medisiner uten først å konsultere legen din.
- Hvis du bruker medisiner eller spesialdietter som er i strid med disse testinstruksjonene, anbefales det å snakke med din behandler.

Planlegg tidspunkt for prøvetakingen

- Det tar 3 timer å fullføre denne testen.
- Etter å ha samlet en baseline-prøve og drukket laktoseoppløsningen (se Prøvetakingsprosedyre), skal hver pustepøve tas med 20 minutters intervaller gjennom hele testperioden. Planlegg prøvetakingen i henhold til tidsplanen nedenfor.

Pusteoppsamlingsplan

Prøve	Oppsamlingstidspunkt
Nr. 1 baseline	FØR du drikker Laktulose-løsningen (LS)
Nr. 2	20 min etter å ha drukket LS
Nr. 3	40 min etter å ha drukket LS
Nr. 4	60 min etter å ha drukket LS
Nr. 5	80 min etter å ha drukket LS
Nr. 6	100 min etter å ha drukket LS
Nr. 7	120 min etter å ha drukket LS
Nr. 8	140 min etter å ha drukket LS
Nr. 9	160 min etter å ha drukket LS
Nr. 10	180 min etter å ha drukket LS

Prøvetakingsprosedyre



Trinn 1:

Rør ut laktuloseoppløsningen i 230 ml vann til det er helt oppløst. Sett til side til etter at du har fullført baseline-pustepøven.



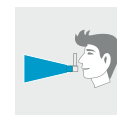
Trinn 2:

Før du begynner på hver prøveinnsamling, skriv navnet ditt og datoen for prøvetakingen på etikettene og nummerer dem nr. 1 baseline til nr. 10 i henhold til pustepøveplanen ovenfor. Merk også dato og klokkeslett for hver prøvetaking på Personal Information Form (bestillingsskjema).



Trinn 3:

Ta munnstykket i den ene hånden og det første glassrøret i den andre hånden. IKKE sett oppsamlingsrøret inn i munnstykket ennå. Hvis du gjør det, blir prøven ugyldig.



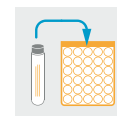
Trinn 4:

Pust normalt, inhaler normalt og hold i 5 sekunder, lukk deretter munnen tett rundt munnstykket og pust ut normalt i plastposen til den fylles helt (**det er et lite hull i posen, dette er meningen**). Ikke blås hardt.



Trinn 5:

Mens du puster ut, trykker du glassrøret inn i munnstykkets side. Nålen vil punktere rørets selvforsegrende membran, slik at luften kan fylle glassrøret.



Trinn 6:

Fjern glassrøret innen 2 sekunder etter punktering. Du kan da stoppe med å puste ut i munnstykket. Ikke skru av lokket på glassrøret. Plasser glassrøret i bobleplastposen. Skriv dato og tid på Personal Information Form (bestillingsskjemaet) og på etiketten på selve glassrøret.