

Inneholder

8 vakuurnør *	1 Genova rekvisisjonsskjema
8 klistreetiketter	1 forseglingsetikett
1 blå blåsebag med munnstykke **	1 retureske
1 laktulose-mikstur	Bobleplast til å pakke rørene i
1 Lab1 rekvisisjonsskjema	

* **Den hvite gummimembranen vil ofte være enten konveks eller konkav.**

** **Det er et hull i blåsebagen som skal forhindre at den blåses opp for mye.**

Før prøvetaking

Det er vesentlig at disse instruksene leses nøye og etterfølges, da feil gjennomføring kan påvirke prøveresultatene dine! Bruk alle 8 rørene, hvis ikke annet er avtalt med din rekvisitant. Vi anbefaler alle å se instruksjonsvideo før prøvetaking på vår hjemmeside.

Scan QR-koden eller se linken: <https://youtu.be/W6fnNSTLO4w>



2-4 uker før prøveinnsamling

- Vent i minst 4 uker etter antibiotika, koloskopi eller baryumklyster (kontrastmiddel som gis ved røntgenundersøkelse av tykktarmen)
- Vent i minst 2-4 uker etter din siste dose med soppdrepende midler, urter/antimikrobielle produkter og Pepto-Bismol

7 dager før prøveinnsamling

- Unngå å bruke avføringsmidler, fibertilskudd og syrenøytraliserende midler som inneholder aluminium- eller magnesiumhydroksid, dersom ikke legen din sier noe annet

24 timer før prøveinnsamling – SPESIELL DIETT

- Du kan **kun** spise og drikke det som er listet her før du starter på din 12-timers faste: Kylling, fisk eller kalkun (kun med pepper og salt), hvitt brød, hvit ris, egg, kjøttkraft fra kylling eller okse **uten** noe grønnsaksbiter, vann, svart kaffe eller te (uten sukker, melk eller kunstig søtning). Det skal gå fint å steke kjøttet i litt smør eller olje
- Vegetarianere kan spise tofu med salt og pepper
- Ikke bruk probiotika

12 timer før prøveinnsamling

- Du skal være fastende de siste 12 timene før prøveinnsamlingen og gjennom selve prøveinnsamlingen. Ikke spis eller drikk noe annet enn vanlig vann
- Ikke bruk kosttilskudd så lenge legen din ikke har sagt noe annet
- Ikke tygg tyggegummi, ikke tygg pastiller eller bruk munnvann før prøveinnsamlingen er over

1 time før prøveinnsamling og gjennom hele prøveinnsamlingen

- Du kan ikke røyke og skal heller ikke befinne deg i rom der andre røyker
- Du skal ikke sove eller drive med trening 1 time før eller under prøvetaking
- Ikke bruk tannpasta

Viktig å vite

- Denne testen bruker laktulose; inneholder galaktose og laktose, som en viktig ingrediens og er ikke anbefalt til personer som:
 - Er allergiske mot laktulose
 - Går på galactose-/laktosefri diett
 - Har diabetes.

- Det er ikke anbefalt å utføre innsamlingen under en akutt infeksjonssykdom.
- Ikke åpne, brekk av eller løsne korken på toppen av vakuurrørene. Dette gjør at vakuuemet går ut av rørene og de vil ikke kunne benyttes til testen.
- Ikke stikk fingeren inn i siden på munnstykket da det er en spiss nål plassert på innsiden. Den grå gummien skal være på!
- **Prøveinnsamlingen er veldig tidssensitiv, og det er viktig at du planlegger prøvetakingen nøye. Det er også viktig å utføre pustetesten korrekt.**

Forberedelser før prøveinnsamling

1. Skriv tydelig navn, dato og prøvenummer (nr 1 – 8 for rekkefølgen av innsamlingen) på klistreetikettene.
2. **Puss tennene og tungen** (inkludert baksiden av tungen) **uten bruk av tannpasta eller munnvann. Skyll** med vann.
3. Bland laktuloseoppløsningen med 1 glass vann. Sett laktuloseblandingen til side. Den skal drikkes **etter** det første røret.
4. Ha klart for deg tidene nevnt under «**Tidsintervall for prøveinnsamling**» som du finner på side 4.
5. Det er viktig at å være klar over at vakuurrør nr. 1 tas før du drikker laktuloseblandingen. Deretter skal laktuloseblandingen drikkes innen 5 minutter etter første vakuurrør er samlet inn. **VIKTIG! Ikke drikk noe 1 time etter at man har drukket opp laktuloseblandingen!** Deretter skal det gå 20 minutter etter inntak av laktuloseblandingen før vakuurrør nr. 2 tas.



Hvordan utføre pustetesten

1. Ta blåsebagen i den ene hånden og vakuurrøret i den andre.
2. Pust normalt, trekk inn pusten og hold den i 5 sekunder. **Lukk munnen godt rundt blåseventilen og blås normalt ut i blåsebagen til den er full. VIKTIG! Ikke blås hardt!**
3. Fortsett å blåse ut normalt. Mens du gjør dette, tar du vakuurrøret og stikker det godt inn på siden av munnstykket. Nålen på innsiden vil sørge for å penetrere vakuurrøret og vakuuemet på innsiden vil suge inn luft i vakuurrøret.
På ingen tidspunkt i løpet av dette steget skal du puste inn!
4. Hold vakuurrøret trykket inn i munnstykket i 2 sekunder før du drar røret ut igjen. Når vakuurrøret er fjernet kan du slutte å puste ut.
5. Skriv klokkeslettet for prøveinnsamlingen på klistreetiketten og plasser den på vakuurrøret. Notér også klokkeslettet på Genova rekvisisjonskjemaet.
6. Plasser vakuurrøret i bobleposen.
7. Følg «**Tidsintervall for prøveinnsamling**» som du ser på neste side.
8. Om du ønsker 2-timers prøveinnsamling, stopper du etter rør nr.6. Kast de to gjenværende vakuurrørene.



Tidsintervall for prøveinnsamling

0 min: Vakuurnør 1 tas **før** inntak av laktuloseblandingen. Når første vakuurnør er tatt, drikk laktuloseblandingen. Notér klokkeslettet, det er dette klokkeslettet du skal forholde deg til videre!

20 min: Vakuurnør 2 tas 20 minutter etter du har drukket laktuloseblandingen.

40 min: Vakuurnør 3 tas 40 minutter etter du har drukket laktuloseblandingen.

60 min: Vakuurnør 4 tas 60 min etter du har drukket laktuloseblandingen.

90 min: Vakuurnør 5 tas 1 time og 30 min etter du har drukket laktuloseblandingen.

120 min: Vakuurnør 6 tas 2 timer etter du har drukket laktuloseblandingen.

150 min: Vakuurnør 7 tas 2 timer og 30 min etter du har drukket laktuloseblandingen.

180 min: Vakuurnør 8 tas 3 timer etter du har drukket laktuloseblandingen.

Retursending

Det er du selv som er ansvarlig for å sende prøvene tilbake til oss.

1. Fyll ut Lab1 rekvisisjonsskjemaet fullstendig og husk signatur på baksiden.
2. Fyll ut Genova rekvisisjonsskjemaet; alle felter under «Pasient – fylles ut av pasienten».
3. Plasser vakuurnørene i bobleplasten, deretter i den ferdig frankerte returesken sammen med rekvisisjonsskjemaene og forsegl den med forseglingsetiketten.
4. Esken er nå klar til å sendes fra ditt lokale postkontor/post i butikk/postkasse. **Send prøven til Lab1 samme dag som prøvetakingen er tatt.**

Hvis mulig kan prøven leveres direkte til Lab1 sitt laboratorium i Sandvika:

Elias Smiths vei 10, inngang D, 1337 Sandvika.