

## Matoverfølsomhet 44 - Prøvetaking

Les hele instruksjonen nøye før prøvetaking og sjekk at alle punktene er ivaretatt.

### Inneholder

- |                               |                             |
|-------------------------------|-----------------------------|
| 1 Serumrør med gel (gul kork) | 1 Rekvisisjonsskjema        |
| 1 Transporthylse              | 1 Ferdig frankert retureske |

### Før prøvetaking

1. Spis vanlig og variert kosthold i 2-3 uker før prøven tas. Ensidig kosthold vil kunne påvirke prøveresultatene dine. Merk at du ikke skal spise noe som kan føre til at du blir alvorlig syk!
2. Du trenger ikke å faste til denne blodprøven.

### Prøvetakingen

OBS! Blodprøven tas av kvalifisert personell enten ved et legekontor, klinikk eller et sykehus.

1. Blodprøvene tas på veneblod.  
Tapp veneblod fra pasient til nødvendige prøverør er fylt opp.
2. Etter at blodprøvene er tatt, bland prøverørene godt ved å vippe dem fram og tilbake ca. 10 ganger.



3. La prøverøret stå i **minst 15 minutter etter prøvetaking før den sentrifugeres i 10 minutter.**



4. Plasser **den sentrifugerte blodprøven** i transporthylsen.



### Retursending

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

#### Viktig! Send blodprøven samme dag som den er tatt!

1. Fyll ut rekvisisjonsskjemaet fullstendig og husk signatur på baksiden.  
Merk navn, dato for prøvetaking og fødselsnummer på prøverøret.
2. Plasser transporthylsen med blodprøven og rekvisisjonsskjemaet i den ferdig frankerte returesken og forsegl denne med forseglingsetiketten.
3. Returesken er nå klart til å sendes fra ditt lokale postkontor/post i butikk/postkasse.

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

**Elias Smiths vei 10, inngang D, 1337 Sandvika.**

## GI Effects Mikrobiom – Prøvetaking

Les hele instruksjonen nøye før prøvetaking og sjekk at alle punktene er ivaretatt.

### Inneholder

|   |                             |
|---|-----------------------------|
| 3 Poser med innhold til testene               | 1 Lab1 Rekvisisjonsskjema   |
| 3 Oppsamlingsbeger                            | 1 Genova Rekvisisjonsskjema |
| 1 FecalSwab (Prøvetakingspensel med beholder) | 1 Forseglingsetikett        |
| 1 Retureske                                   |                             |

### Før prøvetaking

**Les instruksjonene nøye! Sjekk datoene på innsamlingsbeholderne som følger med.** Hvis noen har gått ut på dato, kontakt Lab1 for nytt prøvetakingsutstyr. Du finner utløpsdatoen øverst til høyre på merkelappen som er festet på beholderne. Til FecalSwab finner du dato nederst på forsiden av innpakningen. Hvis beholderne har gått ut på dato eller noe av innholdet har lekket fra dem, ta kontakt med Lab1.

#### Viktig å vite

- **FORSIKTIG:** Beholderne inneholder giftig væske. **OPPBEVARES UTILGJENGELIG FOR BARN.** Beholderne er under trykk. Dekk til beholderen med en klut og skru av korken sakte. Ved øyekontakt, skyl med vann i 15 minutter. Ved hudkontakt, vask med såpe og vann. Ved svelging, kontakt giftinformasjonen umiddelbart.
- Denne prøven går over 3 dager. **Det er viktig å sende prøven tilbake til oss så fort siste dag er samlet inn.** Hvis du skal sende med medisinsk ekspress, planlegg din DHL-opphenting før du starter prøvetakingen. Følg DHL-instruksjonen du har fått vedlagt. **NB! Retursendinger må skje på mandager, tirsdager eller onsdager.**
- Ikke utfør prøvetaking hvis det er aktiv blødning fra hemorroider eller menstruasjon.
- Analysen er ikke anbefalt til barn under 2 år.

#### 2-4 uker før prøveinnsamling

- Vent i minst 4 uker etter koloskopi eller bariumklyster (kontrastmiddel som gis ved røntgenundersøkelse av tykktarmen) før du starter med prøveinnsamling.
- Vent i minst 2 uker med å ta prøven etter bruk av antibiotika, antiparasittmiddel, antisoppmidler, kosttilskudd for gunstig tarmflora (acidophilus, etc. konsumerer av matvarer som inneholder gunstig flora (f.eks. Activia®)). Hvis du har fått en annen beskjed fra lege/behandler, følg deres anbefaling. Spis ellers ditt vanlige kosthold før prøven skal tas.

#### 14 dager før prøveinnsamling

- Hvis lege/behandler har rekvirert Helikobakter pylori analyse, vent i 14 dager med å ta protonpumpehemmere og vismut.

#### 2 dager før prøveinnsamling

- Avbryt bruk av aspirin og andre reseptfrie smertestillende legemidler og/eller ikke-steroidale anti-inflammatoriske legemidler (NSAID's) med mindre du har fått en annen beskjed fra lege/behandler. Eksempel på NSAID's er ibuprofen.
- Videre avbryt bruk av rektal suppositorier, klyster, aktivt kull, vismut, betaine HCL, aciglumin, fordøyelsesenzymmer, syrehemmende medisiner, avføringsmidler, mineralolje, ricinusolje og/eller bentonittleire.

#### OBS! Viktig å være klar over før prøveinnsamling

- IKKE overfyll beholderne. Sørg for å fylle de med avføring opp til den røde streken. Blandingen av avføring og væsken som er i beholderne skal ikke overstiges.



## Prøveinnsamling – dag 1

1. Skriv TYDELIG ditt navn (*Patient Name*) med fødselsdato og prøvetakingsdato (*Date*) på etiketten som er på beholderen.
2. **Beholder med grønn kork:** Det er en skje på innsiden av korken. Bruk denne skjeen til å samle inn avføring fra oppsamlingsbeholderet. Ta avføring fra forskjellige steder. Bland avføringen med væsken i beholderen til det er så mykt som mulig. **Skru korken godt igjen og rist beholderen i 30 sekunder.**
3. Putt beholderen inn i posen merket Biohazard Day 1 og sett posen med innhold kjølig. **Prøvene skal IKKE fryses!** Det som er til overs, kan nå kastes.

## Prøveinnsamling – dag 2

1. Ta ut innholdet i posen merket Biohazard Day 2 og følg trinnene som for «Prøveinnsamling - dag 1».

## Prøveinnsamling – dag 3

1. Ta ut innholdet i posen merket Biohazard Day 3 og følg trinnene for «Prøveinnsamling - dag 1» for både **beholder med grønn kork, oransje kork, rosa kork og beholder med hvit kork (Para-Pak Clean Vial)**. Merk at det ikke er noe væske i beholder med hvit kork.
2. Åpne deretter emballasjen for swab utstyret (FecalSwab). Ta tak i enden av pinnen som er uten nylon/bomull på tuppen. Dypp så nylon/bomull tuppen ned i avføringen og roter rundt noen ganger slik at tuppen er belagt med avføring. Skru deretter av den oransje korken på FecalSwab-beholderen og sett pinnen med nylon/bomull ned i beholderen. Før enden av pinnen med avføring opp og ned mot innsiden av beholderen noen ganger. Deretter brekker du av pinnen ved avbrenningspunktet og skrur den oransje korken godt på beholderen igjen. Rist beholderen noen ganger. Den andre delen av pinnen kan nå kastes. Skriv navn og fødselsdato på prøverøret.

## Retursending

Det er du selv som er ansvarlig for å sende prøvene tilbake til oss. **Det er viktig å sende prøvene tilbake til Lab1 så raskt som mulig etter siste prøvetakingsdag.**

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. Etter at all prøvetaking er gjort (alle 3 dagene), legges alle tre posene i returesken. Legg også med begge rekvisisjonsskjemaene. La prøvene ligge i kjøleskapet inntil de sendes.
4. Sørg for å pakke innholdet i returesken slik at innholdet ligger stabilt; bruk avispapir eller lignende for å støtte opp innholdet.
5. Lukk returesken og lim igjen med forseglingsetiketten.
6. Bestill opphenting fra DHL (les egen instruksjon for returforsendelse til Lab1). Planlegg tidspunktet for retursending. **NB! Retursendinger må skje på mandager, tirsdager eller onsdager**

Hvis mulig kan prøven leveres direkte til Lab1 sitt laboratorium i Sandvika. Da trenger du ikke å bestille opphenting fra DHL.

**Elias Smiths vei 10, inngang D, 1337 Sandvika**

## SIBO – Prøvetaking

Les hele instruksjonen nøye før prøvetaking og sjekk at alle punktene er ivaretatt.

### Inneholder

- 8 Nummererte glassrør
- 2 Nedbrytbare sugerør
- 1 Oransje pose med substratet "Importal"
- 1 Boblekonvolutt til innsamling av glassrørene
- 1 Skjema "SYNLAB Test requisition form"
- 1 Rekvisisjonsskjema Lab1
- 1 Retureske (ferdig frankert)
- 1 Forseglingsetikett

### Før prøveinnsamling

#### Viktig å vite

- **Prøveinnsamlingen er tidssensitiv. Det er viktig at du planlegger prøvetakingen godt. Testen har en varighet på 3,5 time (210 minutter). For å sikre en god analyse, er det viktig at instruksen **leses nøye og etterfølges, da feil gjennomføring kan påvirke prøveresultatene dine!****
- **Testen er ikke for barn under 5 år**
- 10 g lactitol (galaktose og sorbitol) Denne typen substrat kan hos noen forårsake gass, oppblåsthet eller diaré hvis du er intolerant overfor sukkeret.

#### 30 dager før

- Vent i 30 dager med å ta prøven etter antibiotikabehandling

#### 5 dager før

- Unngå bruk av klyster (tarmskylling eller forberedelser til endoskopi)

#### 2 dager før

- Ikke bruk avføringsmidler, midler mot forstoppelse eller probiotika

#### 24 timer før – SPESIELL DIETT

- Dagen før prøveinnsamling skal du spise en karbohydratfri diett (inkludert sukker) og **unngå** øl, vin, brus og mat som inneholder fiber (frukt og grønnsaker) og stivelse (poteter, frokostblandinger og belgfrukter som linser, bønner ect).
- Du kan kun spise rent kjøtt, fisk, egg, samt drikke kaffe, te og urtete (uten tilsatt søtning eller melk). Du kan bruke pepper og salt. Det skal gå fint å steke kjøttet/fisken i litt olje eller smør. Hvis du unngår noen av disse matvarene av medisinske årsaker, fortsetter du å unngå det. Ved vegansk diett er hvit ris tillatt.

Eksempel på diett før testen, er listet under:

- Frokost:
  - Kaffe, te eller urtete (uten melk, sukker, suketter eller andre søtningstoffer)
  - Eggerøre med kylling/kalkunfilet
- Lunsj:
  - Kokte egg fylt med tunfisk
  - Bakt eller grillet kjøtt uten garnityr
- Dinner:
  - Kokt eller grillet reker og/eller dampede blåskjell
  - Bakt eller grillet fisk uten garnityr

#### 12 timer før

- Du skal være fastende og ikke ha røyket/snust de siste 12 timene før prøveinnsamlingen og gjennom selve prøveinnsamlingen. Du kan drikke vann under fastingen.

#### Samme dag

- Det anbefales å rense munnen med munnvann eller munnskylling etter å ha pusset tennene på morgenen før testen.

### Under selve prøveinnsamlingen

- Du kan **ikke** spise, røyke, tygge tyggegummi eller sove under prøveinnsamlingen. Du bør forbli i relativ hvile og du kan drikke vann.

## Prøveinnsamling

1. Kontroller at rørene er identifisert med de forskjellige prøvetakingstidene:
  - TUBE 1 (BASAL)            - TUBE 4 (90 MINUTES)            - TUBES 7 (180 MINUTES)
  - TUBE 2 (30 MINUTES)    - TUBE 5 (120 MINUTES)            - TUBES 8 (210 MINUTES)
  - TUBE 3 (60 MINUTES)    - TUBE 6 (150 MINUTES)
2. Fjern papiromslaget fra sugerørene og ta frem røret merket **TUBE 1 (BASAL)**.
3. **Innsamlingsprosedyre.** Følg prøvetakings prosedyren under:
  - a. Skru opp korken fra røret og plasser sugerøret i bunnen av røret.
  - b. Gjennom sugerøret skal du blåse sakte til det kommer dugg eller kondens fra pusten på veggene inne i røret, helt til det er komplett kondens. På dette punktet, fortsett å blåse mens du fjerner sugerøret fra innsiden av røret og deretter skrur raskt på korken.
  - c. Plasser den forseglede røret i boblekonvolutten.
4. Etter det første røret har blitt tatt:
  - a. Fyll ett glass med 250mL vann (mål opp). Åpne den oransje posen og hell pulveret i vannet.
  - b. Rør til pulveret er løst opp i vannet og drikk opp løsningen.
5. **Vent i 30 minutter etter oppløsningen er drukket opp.** Deretter skal du ta røret merket **TUBE 2 (30 MINUTES)** og repeter innsamlingsprosedyre (steg 3).
6. Vent i 30 minutter, deretter skal du ta røret merket **TUBE 3 (60 MINUTES)** og repeter innsamlingsprosedyre (steg 3).
7. Vent i 30 minutter, deretter skal du ta røret merket **TUBE 4 (90 MINUTES)** og repeter innsamlingsprosedyre (steg 3).
8. Vent i 30 minutter, deretter skal du ta røret merket **TUBE 5 (120 MINUTES)** og repeter innsamlingsprosedyre (steg 3).
9. Vent i 30 minutter, deretter skal du ta røret merket **TUBE 6 (150 MINUTES)** og repeter innsamlingsprosedyre (steg 3).
10. Vent i 30 minutte, deretter skal du ta røret merket **TUBE 7 (180 MINUTES)** og repeter innsamlingsprosedyre (steg 3).
11. Vent i 30 minutter, deretter skal du ta røret merket **TUBE 8 (210 MINUTES)** og repeter innsamlingsprosedyre (steg 3).

## Retursending

Det er du selv som er ansvarlig for å sende prøvene tilbake til oss, følg prosedyren under.

1. Etter siste innsamling er utført, skal alle rørene være samlet i boblekonvolutten. Det er ønskelig at konvolutten ikke forsegles, men hvis mulig kan det brukes strikk eller liten teip til å holde det samlet.
2. Fyll ut **all personalia på Lab1 rekvisisjonsskjemaet** fullstendig og husk signatur på baksiden. Har du fått et skjema fra din lege/behandler, legger du ved dette. Husk å notere ned prøvetakingsdato på skjemaet.

3. Fyll ut personalia på skjemaet "**SYNLAB test requisition form**" med navn, etternavn (surname), kjønn, vekt og fødselsdato. Det skal signeres nederst på skjemaet. Resten fylles ut av oss ved mottatt prøve.
4. Plassér prøven med begge skjemaene i den ferdig frankerte returesken. **Sørg for å pakke innholdet slik at prøven ligger stabilt i esken; bruk avispapir eller lignende.**
5. Lukk returesken og lim igjen med forseglingsetiketten.
6. Returesken er nå klar til å sendes fra ditt lokale postkontor/post i butikk/postkasse. Det er viktig at prøven blir sendt til oss så fort du har gjennomført prøveinnsamlingen. Esken er ferdig frankert.

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

**Elias Smiths vei 10, inngang D, 1337 Sandvika.**