

Inneholder

- 8 Nummererte glassrør
- 2 Nedbrytbare sugerør
- 1 Oransje pose med substratet "Importal"
- 1 Boblekongvolutt 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 instruksene **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

- 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)
- Fjern papiromslaget fra sugerørene og ta frem røret merket **TUBE 1 (BASAL)**.
- Innsamlingsprosedyre.** Følg prøvetakings prosedyren under:
 - Skru opp korken fra røret og plasser sugerøret i bunnen av røret.
 - 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.
 - Plasser den forseglede røret i boblekonvolutten.
- Etter det første røret har blitt tatt:
 - Fyll ett glass med 250mL vann (mål opp). Åpne den oransje posen og hell pulveret i vannet.
 - Rør til pulveret er løst opp i vannet og drikk opp løsningen.
- Vent i 30 minutter etter oppløsningen er drukket opp.** Deretter skal du ta røret merket **TUBE 2 (30 MINUTES)** og repeter innsamlingsprosedyre (steg 3).
- Vent i 30 minutter, deretter skal du ta røret merket **TUBE 3 (60 MINUTES)** og repeter innsamlingsprosedyre (steg 3).
- Vent i 30 minutter, deretter skal du ta røret merket **TUBE 4 (90 MINUTES)** og repeter innsamlingsprosedyre (steg 3).
- Vent i 30 minutter, deretter skal du ta røret merket **TUBE 5 (120 MINUTES)** og repeter innsamlingsprosedyre (steg 3).
- Vent i 30 minutter, deretter skal du ta røret merket **TUBE 6 (150 MINUTES)** og repeter innsamlingsprosedyre (steg 3).
- Vent i 30 minutte, deretter skal du ta røret merket **TUBE 7 (180 MINUTES)** og repeter innsamlingsprosedyre (steg 3).
- 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.