

## Här är ditt testkit

Du har valt att göra ett Fecal Metals-test från Nordic Laboratories som ger information som underlättar din personliga hälsoresa.

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

### Provtagningsmaterial

- 1 x flaska med rött lock innehållande vatten
- 1 x transportsked
- 1 x provtagningskäril
- 1 x återförslutningsbar plastpåse med absorptionsdyna
- 1 x engångshandske

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.

### När ska du utföra provtagningen?

- Detta test ska tas under EN dag och måste skickas tillbaka inom 48 timmar efter provtagning. Du kan ta ditt prov när som helst under dagen.

### Viktigt

- Sluta aldrig ta receptbelagda läkemedel utan att först rådfråga din läkare.
- Det finns inga speciella kostbegränsningar för det här testet.
- Ta INTE provet inom tre dagar efter en GI-undersökning där bariumkontrastmedel använts eller efter isättning eller borttagning av dentala amalgam (silverfyllning).

## Provtagningsprocedur



### Steg 1:

Skriv ditt fullständiga namn, födelsedatum och datum för provtagning på etiketten som sitter på flaskan med rött lock.



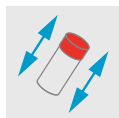
### Steg 2:

Sätt på engångshandsken. Samla avföringsprovet i provtagningskärlet (förorena INTE provet med urin, menstruationsblod eller vatten från toaletten).



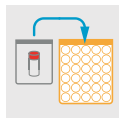
### Steg 3:

Skruva av locket på flaskan med rött lock. Använd transportskeden för att överföra avföring från olika delar av provet till flaskan. Se till att det finns så pass mycket avföring blandat med vattnet att påfyllningslinjen nås men inte överskrids. Skruva på locket ordentligt.



### Steg 4:

Skaka flaskan med rött lock hårt i ungefär 30 sekunder för att blanda avföringen med vattnet i flaskan.



### Steg 5:

Lägg flaskan med rött lock i den återförslutningsbara plastpåsen och försegla den. Lägg påsen i det vadderade kuvertet och låt det stå i rumstemperatur tills du är redo att skicka det (såvida du inte kan skicka samma dag\*).

## Transportförberedelser

### När ska du skicka din försändelse?

- Skicka ditt prov så snart som möjligt. \*Om du inte kan skicka provet samma dag som du slutför provtagningen, till exempel under en helg eller semester, förvarar du lådan med flaskan med rött lock i kylan tills du är redo att skicka det. Förvara INTE i mer än två dagar.
- Planera din försändelse så att provet 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 provet och lägg det i den medföljande lådan.
  - Lägg det ifyllda formuläret för personlig information i lådan.
  - Lägg lådan i returfraktpåsen och skicka den (se Försändelseinstruktioner).