

## Inneholder

- 8 Nummererte glassrør
- 2 Nedbrytbare sugerør
- 1 Pulverpose merket med substratet "Importal"
- 1 Boblekonsvull
- 1 Skjema "SYNLAB Test requisition form"
- 1 Rekvisisjonsskjema Lab1
- 1 Spørreskjema for symptomer under SIBO-pustetest
- 1 Returkeske (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**
- **"Importal" pulver inneholder 10 g lactitol (galaktose og sorbitol). Denne typen substrat kan hos noen forårsake gass, oppblåsthet eller diaré**

### 30 dager før

- Vent i 30 dager med å ta prøven etter antibiotikabehandling

### 5 dager før

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

### 2 dager før

- Ikke bruk avføringsmidler, midler mot diaré eller probiotika-tilskudd

### 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 og te (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, sort te (uten melk, sukker, suketter eller andre søtningstoffer)
    - Eggerøre med kylling/kalkunfilét
  - Lunsj:
    - Kokte egg fylt med tunfisk
    - Bakt eller grillet kjøtt uten garnityr
  - Middag:
    - 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.
- Fyll ut **Spørreskjema for symptomer under SIBO-pustetest**. Dette skal sendes tilbake til Lab1 med prøven

## 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 nesten nederst i bunnen (la det være igjen omtrent 0,5 cm ned til bunnen).
  - 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 boblekonsvolutten.
4. **Etter det første røret har blitt tatt:**
  - a. Fyll ett glass med 250mL vann (mål opp). Åpne pulverposen 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 boblekonsvolutten. Det er ønskelig at konsvolutten 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.**