

## Prepare o seu envio

### Quando agendar o envio:

- Envie a amostra logo que possível. Se não conseguir enviar a amostra no mesmo dia em que completou a colheita, como por exemplo durante um fim-de-semana ou feriado, mantenha a caixa que contem o frasco de tampa amarela no frigorífico até ao momento do envio. Não conserve por mais de 3 dias.
- Agende o envio para que as suas amostras cheguem ao laboratório durante a semana, uma vez que fecha ao fim-de-semana.

### Assim que estiver pronto a enviar:

- Assegure-se que forneceu a seguinte informação:
  - Formulário - Personal Information Form: devidamente preenchido.
  - Pro-forma Invoices: preencha os documentos enviados (apenas necessário se estiver a enviar a partir de um país fora da UE).
- Prepare o seu envio:
  - Retire do frigorífico o envelope que contém o frasco de tampa amarela e coloque na caixa, juntamente com o formulário devidamente preenchido.
  - Coloque a caixa dentro do saco da DHL e envie (verifique as intruções para envio)



## Bem-vindo ao kit do seu teste

Irá realizar o teste denominado GI 360 Microbiome da Nordic Laboratories, do qual obterá informação de apoio à sua saúde.

O futuro da medicina é o tratamento personalizado, tendo por base informação bioquímica e genética sua. Este teste irá dar-lhe dados seus para que possa seguir uma estratégia de tratamento personalizada e permitirá que estabeleça níveis superiores de saúde.

Neste kit encontrará todo o material necessário para proceder à colheita. Por favor leia atentamente as instruções e siga passo a passo. Os seus resultados ficarão disponíveis para o seu profissional de saúde dentro de três semanas após recepção das amostras.

Se tiver alguma questão, preocupação ou precisar de apoio, por favor contacte a nossa equipa de apoio pelo +45 33 75 10 00 ou via e-mail [info@nordic-labs.com](mailto:info@nordic-labs.com).

## Verifique o seu Kit

### Materiais para envio

- 1 x Caixa que contém o kit (**por favor conserve esta caixa para devolver a amostra**)
- 1 x Instruções para envio
- 1 x Formulário de pedido do teste - Personal Information Form
- 1 x saco DHL
- 1 x Carta de porte DHL
- 2 x faturas pró-forma (**incluídas apenas se você estão enviando de um país fora da UE**)

### Material para colheita

- 1 x Saco de plástico selável
- 1 x Luva descartável
- 1 x Tabuleiro de colheita de amostras
- 1 x Frasco de tampa amarela
- 1 x Papel absorvente

Se algum item estiver em falta ou fora de validade por favor contacte a Nordic laboratories [testkits@nordicgroup.eu](mailto:testkits@nordicgroup.eu) ou 0044 (0)1580 201687



Nygade 6, 3.sal . 1164 Copenhagen K . Denmark . Tlf: +45 33 75 10 00

[info@nordic-labs.com](mailto:info@nordic-labs.com) . [www.nordic-labs.com](http://www.nordic-labs.com)

**Atenção:** caso as instruções de colheita não sejam seguidas, poderá ocorrer em atrasos nos resultados ou necessidade de nova colheita o que implicará custos adicionais.

## Preparação

### No formulário de pedido do teste (Personal Information Form):

- Preencha os seus dados e do seu médico/prescritor.
- Em 'test requested', selecione a opção GI 360.
- Em 'sample information', escreva a data e horários de cada recolha.
- Em 'comments', escreva o nome de medicamento(s) e/ou suplemento(s) que esteja a tomar.

### Medicação/Suplementos

- Deverá abster-se do seguinte:
  - Tomar antibióticos, anti-parasitários, anti-fúngicos, inibidores da bomba de prótons e probióticos até 2 semanas antes à recolha das amostras, a menos que tenha indicação contrária por parte do seu profissional de saúde.
  - Tomar enzimas digestivas, laxantes (especialmente óleo mineral ou óleo de rícino), aspirina ou outros AINEs, carvão activado, betaina HCL, antiácidos ou bentonita até 2 semanas antes à recolha das amostras, a menos que tenha indicação contrária por parte do seu profissional de saúde.
  - Nunca suspenda nenhum medicamento/suplemento sem consultar primeiramente o seu profissional de saúde.

### Notas importantes:

- Não faça a colheita das amostras caso haja um sangramento activo por hemorróidas ou menstruação.
- Aguarde pelo menos 4 semanas após uma colonoscopia ou enema de bário antes de colher as amostras.
- Evite o contacto da pele ou dos olhos com os líquidos no interior dos frascos de colheita. Caso haja contacto com os olhos, lave abundantemente com água durante 15min. Caso haja contacto com a pele lave com água e sabão. Contacte imediatamente o seu médico caso haja ingestão acidental.
- Mantenha os frascos fora do alcance das crianças.

## Chave para a Consistência das Fezes



Duras/Obstipação



Formadas/Normal



Fezes moles



Águas/Diarreia

## Procedimento de Colheita

### Colheita de Fezes



#### Passo 1:

Escreva o seu nome e data de colheita na etiqueta colada no frasco de tampa amarela.



#### Passo 2:

Coloque a luva descartável. Colha a amostra no tabuleiro de colheita (NÃO contamine a amostra com urina, sangue menstrual ou água da sanita)



#### Passo 3:

Abra o frasco de tampa amarela. Use a colher presa à tampa para transferir diferentes partes da amostra para dentro do frasco (garanta que tem amostra suficiente mas não exceda a linha de enchimento). Coloque novamente a tampa e aperte bem.



#### Passo 4:

Agite ambo o frasco de tampa amarela vigorosamente durante aproximadamente 30s para misturar a amostra com o conservante do interior do frasco.



#### Passo 5:

Grave a consistência na lateral do frasco, utilizando a chave de consistência das fezes.



#### Passo 6:

Coloque o frasco dentro do saco selado. Coloque o saco dentro da caixa e deixe no frigorífico até ao momento do envio. NÃO congele.



#### Passo 7:

Escreva a data do dia de colheita no formulário de informação pessoal.