

# INSTRUKCJA PRZEPROWADZANIA BADANIA

## ZESTAW WYSYŁKOWY

### Organix Gastro - Profil metabolitów mikrobioty

# 1.

## Zestaw do badania

### WAŻNE!

1. Badanie może zostać wykonane wyłącznie wtedy, gdy Pacjent w momencie jego przeprowadzania nie wykazuje żadnych objawów infekcji oraz nie chorował w ciągu 1-2 tygodni przed terminem wykonania badania.
2. **Pamiętaj!** Próbkę powinna pochodzić od osoby, której dane zostały podane podczas składania zamówienia.
3. Nieprawidłowe pobranie materiału może mieć wpływ na jakość materiału lub brak wyniku.

### 1. Zawartość zestawu

Twój zestaw do badania powinien zawierać:

- pojemnik do pobrania materiału (ze stabilizatorem);  
**WAŻNE: pojemnik ze stabilizatorem zawiera niewielką ilość płynu na dnie – nie wylewaj go ani nie myj pojemnika.**
- instrukcję przeprowadzenia badania,
- oświadczenie pacjenta,
- kartonik do odbioru wyników,
- zestaw kodów do identyfikacji materiału pacjenta,
- foliopak do odesłania próbki z materiałem.

## 2. Informacje o zestawie i przeprowadzeniu badania:

- zestaw przeznaczony wyłącznie do jednorazowego użytku;
- ułóż wszystkie elementy zestawu na czystej powierzchni i sprawdź przed użyciem, czy zestaw jest kompletny;
- niekompletny zestaw nie nadaje się do użytku;
- przed badaniem sprawdź termin ważności zestawu (na próbówce oraz na pudełku);
- w przypadku braku elementów w zestawie, przekroczonego terminu przydatności lub ich uszkodzenia, skontaktuj się z Biurem Obsługi Klienta: [cs@alab.com.pl](mailto:cs@alab.com.pl);
- wypełnij i podpisz oświadczenie na wykonanie badania (w przypadku osoby niepełnoletniej, oświadczenie podpisuje opiekun prawny);
- przechowuj próbkę i pozostałe elementy zestawu w temperaturze pokojowej.

# 2.

## Przygotowanie do badania

### Badanie Organix Gastro wymaga specjalnego przygotowania w zakresie stosowanej diety oraz przyjmowanych leków i suplementów.

1. Wieczorem i w nocy przed badaniem należy unikać picia dużej ilości płynów. Ostatni posiłek powinien być spożyty 8 godzin przed pobraniem próbki moczu.
2. Na 24 godzin przed pobraniem próbki nie należy jeść ryb i owoców morza.
3. Na 48 godzin przed badaniem należy unikać:
  - **owoców**, w tym jabłek, śliwek, wiśni, borówek, bananów, kiwi, rabarbaru, arbuza, mango oraz rodzynek i innych suszonych owoców;
  - **warzyw**, takich jak pomidory, awokado, dynia, szparagi, buraki, kalafior, kapusta, kukurydza, pieczarki, czosnek, cebula, biała część pora;
  - **orzechów**, zwłaszcza włoskich, pekan oraz pestek dyni;
  - **napojów**, takich jak lemoniada i wino;
  - **dodatków do żywności**, w tym kwasu benzoowego (konserwant) i aspartamu (słodzik).
4. Należy skonsultować się z lekarzem w sprawie odstawienia przyjmowanych suplementów oraz leków, szczególnie tych moczopędnych.
5. Badania nie powinno się przeprowadzać u kobiet w trakcie miesiączki.

## Przykładowy jadłospis w dniu poprzedzającym badanie:

I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
<b>Jaglanka z cynamonem.</b>	<b>Kanapka z serem mozzarella i rukolą.</b>	<b>Ryż z warzywami i mięsem drobiowym.</b>	<b>Serek ziarnisty z waflami ryżowymi.</b>	<b>Kanapka z szynką z indyka i sałata.</b>
Płatki jaglane, mleko 2% tł., cynamon.	Chleb zwykły pszenny, oliwa z oliwek, mozzarella, rukola.	Ryż biały, pierś z kurczaka lub indyka, cukinia, bakłażan, olej rzepakowy, przyprawa curry.	Serek ziarnisty naturalny, dwa wafle ryżowe.	bułka kajzerka, masło, szynka z indyka, sałata.
Płatki ugotować na mleku do miękkości. Można dodać odrobinę wody. Ugotowane płatki oprószyć cynamonem. Wymieszać. Podawać na ciepło lub na zimno.	Pieczywo skropić oliwą. Na pieczywo ułożyć umytą i osuszoną rukolę oraz plasterki sera.	Warzywa umyć, osuszyć, pokroić w kostkę i podsmażyć, a następnie dusić na patelni na łyżeczce oleju. Pierś drobiową pokroić w kostkę, posypać curry, dodać łyżeczkę oleju i wymieszać. Podsmażyć, dodać do podduszonych warzyw i wymieszać. Podawać z ugotowanym na sypko ryżem.		

# 3.

## Przebieg badania

**Pamiętaj, że w pojemniku do badania z zestawu znajduje się stabilizator, nie wylewaj go ani nie myj pojemnika.**

1. Materiałem do badania jest próbka moczu porannego pobrana ze środkowego strumienia, tzn. po ok. 3 sekundach oddawania moczu do toalety.
2. Mocz ze środkowego strumienia należy na początku oddać do zwykłego, jałowego pojemnika na mocz (nie jest on dołączony do zestawu, można go zakupić w aptece) w ilości ok. 25-50 ml. Co oznacza, że zwykły pojemnik na mocz powinien zostać wypełniony przynajmniej w połowie.
3. Po pobraniu moczu ze środkowego strumienia do zwykłego pojemnika, resztę moczu oddaj ponownie do toalety.
4. Następnie niezwłocznie przelej mocz ze zwykłego pojemnika do pojemnika z zestawu (ze stabilizatorem). Pojemnik z zestawu powinien zostać napełniony do zaznaczenia na poziomie 25 ml.
5. Szczelnie zamknij pojemnik z zestawu i 2-3 razy obróć go do góry nogami.
6. Wypełnij etykietę na próbówce danymi (imię i nazwisko) i datą pobrania próbki.
7. Pozostałą zawartość moczu ze zwykłego pojemnika wylej do toalety.
8. Zwykły pojemnik po pobraniu moczu należy wyrzucić do śmieci (odpady zmieszane).
9. Próbkę moczu pobraną do pojemnika ze stabilizatorem należy jak najszybciej przekazać do laboratorium – **najlepiej tego samego dnia, w którym nastąpiło pobranie materiału.**
10. **Ważne:** w pudełku znajdują się kody kreskowe, które umożliwiają identyfikację materiału pacjenta i odbiór wyników. Dwa z nich zostały już umieszczone na:
  1. oświadczeniu pacjenta (wypełnij i odeślij je w pudełku wraz z materiałem);
  2. kartoniku do odbioru wyników (zostaw go w celu odebrania wyniku badań).Kolejne kody (dowolne z zestawu kodów, które otrzymałeś) umieść na:
  1. próbówce z materiałem (nie zaklejaj informacji z danymi osobowymi i datą pobrania);
  2. pudełku, w którym odeślesz materiał.

### Wynik badania i dalsze kroki

Czas oczekiwania na wynik: do 13 dni roboczych od zarejestrowania materiału w laboratorium. Po otrzymaniu wyniku: skonsultuj się z lekarzem lub dietetykiem, by omówić wyniki i dalsze postępowanie terapeutyczne.

# 4.

## Odesłanie badania

### **Pamiętaj, aby odesłać zestaw niezwłocznie po pobraniu materiału.**

Badanie należy zaplanować tak, aby wykonać je i nadać przesyłkę od poniedziałku do środy. Zalecamy wykonanie badania w dniu nadania przesyłki (kurierem lub poprzez Paczkomat® InPost).

### **Przy zakupie badania wybrałeś jedną z trzech opcji dostawy: paczkomat® InPost, kurier InPost, oraz kurier UPS.**

Materiał odsyłasz taką samą drogą, jaką przyszło zamówienie, czyli:

1. Paczkomat InPost® (dostawa) - paczkomat® InPost (zwrot).
2. Kurier InPost (dostawa) - kurier InPost (zwrot).
3. Kurier UPS (dostawa) - kurier UPS (zwrot).

### **Odsyłając zestaw, postępuj zgodnie z poniższą instrukcją:**

#### **Opcja 1. Paczkomat® InPost**

Po zakupie badania w sklepie alab.pl wybierając opcję „paczkomat” otrzymasz kod umożliwiający nadanie zwrotne przesyłki w Paczkomacie® InPost wraz z terminem, po którego upływie kod utraci ważność (45 dni od otrzymania kodu). Informacje otrzymasz e-mailem w ciągu 2 dni roboczych od InPost.

#### **Przygotowanie przesyłki:**

- umieść pobrany materiał wraz z kodem kreskowym w pudełku,
- pudełko włóż do foliopaku i dokładnie zamknij,
- na opakowaniu przesyłki zapisz kod otrzymany e-mailem od InPost.

#### **Nadanie przesyłki w Paczkomacie® InPost:**

- na ekranie urządzenia wybierz opcję „Nadaj paczkę”,
- wpisz kod otrzymany e-mailem od InPost,
- włóż przesyłkę do skrytki i zamknij drzwiczki.

Przesyłka zostanie automatycznie wysłana do laboratorium.

## Opcja 2. Kurier InPost

W zestawie do pobrania badania, który otrzymasz znajduje się etykieta zwrotna (ważna 60 dni od dnia zakupu) oraz foliopak.

### Przygotowanie przesyłki:

- umieść pobrany materiał wraz z kodem kreskowym w pudełku;
- pudełko włóż do foliopaku i dokładnie zamknij;
- naklej etykietę zwrotną na foliopak;
- aby zlecić odbiór przesyłki przez kuriera InPost, wyślij e-mail na adres [przesylki@alab.com.pl](mailto:przesylki@alab.com.pl) z danymi niezbędnymi do zamówienia kuriera:
  - adres odbioru,
  - imię i nazwisko,
  - numer telefonu kontaktowego,
  - data i godzina odbioru,
  - numer zamówienia (znajdziesz go w mailu potwierdzającym zakup badania),
  - informacja o tym, że jest to badanie wysyłkowe.
- mailowo otrzymasz potwierdzenie zamówienia kuriera InPost z adresu [przesylki@alab.com.pl](mailto:przesylki@alab.com.pl);
- przekaz kurierowi przesyłkę w umówionym terminie.

## Opcja 3. Kurier UPS

Do zestawu pobraniowego został dołączony list przewozowy ważny 30 dni od dnia zakupu. Pamiętaj, aby odesłać zestaw niezwłocznie po pobraniu materiału.

### Przygotowanie przesyłki:

- umieść pobrany materiał w pudełku,
- zapakuj pudełko w załączoną kopertę z etykietą zwrotną UPS,
- zadzwoń na infolinię UPS +48 22 534 00 00 i zamów Kuriera po odbiór przesyłki.

# 5.

## Odbiór wyników

Zatrzymaj swój kod badania!



Tutaj odbierzesz wynik

Wynik online można odebrać na stronie  
<https://www.alab.pl/wyniki>

1.

Podaj PESEL lub datę urodzenia.

2.

Wpisz kod kreskowy badania.

3.

Kliknij „Pobierz wyniki badań”.

Jeśli masz pytania lub wątpliwości skontaktuj się z nami: [cs@alab.com.pl](mailto:cs@alab.com.pl)

Więcej informacji o badaniu:



[www.alab.pl/badanie/organix-gastro-posredni-test-dysbiozy](http://www.alab.pl/badanie/organix-gastro-posredni-test-dysbiozy)



[www.alab.pl](http://www.alab.pl)

ALAB laboratoria Sp. z o.o.

Biuro Obsługi Klienta: [cs@alab.com.pl](mailto:cs@alab.com.pl), tel. 22 349 11 94

Adres do korespondencji: ul. Zawodzie 22, 02-981 Warszawa