



Yours Health Test

Darmgezondheid

Deze handleiding geldt als je last hebt van de volgende symptomen:

- Opgeblazen gevoel
- Borrelende buik
- Vol gevoel in maag en darmen
- Stinkende ontlasting met onverteerde etensresten
- Veel gasontwikkeling bij stoelgang
- Vage buikklachten als krampen
- Steken
- Uitpuilende buik
- Pijn rondom de navel
- Slecht verdragen van koffie en alcohol
- Winderigheid
- Schuimende ontlasting met slijmpropfen
- Slecht verdragen van histaminerijke producten

Wat meet de test?

Deze thuistest geeft inzicht in de gezondheidsstatus van je darm. Denk daarbij aan de conditie van het spijsverteringsvermogen, de spijsverteringscapaciteit, het darmslijmvlies en het darmgeassocieerde immuunsysteem. Daarnaast analyseert deze test ontstekingen en afweerszwakte in de darmen.

Let op: [Lees eerst de handleiding helemaal door voordat je aan de uitvoering van de test begint.](#)

Ontlastingstest:



Man & vrouw:



Is het testpakket volledig?

Controleer a.u.b. of het testpakket volledig is.

Het moet bevatten:

- Aanwijzingen voor het opvragen van de uitslag, incl. garantie informatie.
- Handleiding voor monsterafname

- Monsterbegeleidingsformulier met serienummer etiketten
- Twee ontlasting-monsterbuisjes in verzendbuisjes
- Opvangmateriaal voor ontlasting
- Verzendenvelop



Yours Health Test

Darmgezondheid

Test voorbereiding

Vlakspoeltoilet:

Toiletreiniging (toiletblokjes e.d.) verwijderen en naspoelen. De ontlasting mag niet met urine vermengd worden. Leg eventueel toiletpapier op het toilet, zodat de ontlastingsmonsters niet vervuild raken.

Diepspoeltoilet:

Bevestig het meegeleverde opvangmateriaal voor jouw ontlasting op het achterste deel van de toiletzitting. De ontlasting mag niet met water of urine in aanraking komen.

Let op: Ontlastingsmonsters moeten binnen 5 dagen na de monsternamen bij ons laboratorium aangekomen zijn. Zorg er daarom voor dat je op maandag of dinsdag de monsters neemt én verstuurt (voor de buslichting).

Test uitvoering (gebruik beide monsterbuisjes)

1. Haal de ontlasting-monsterbuisjes uit de verzendbuisjes.
2. Gebruik de afnamelepel uit de monsterbuisjes om op 3 verschillende plaatsen in de ontlasting monsters af te nemen.
3. Doe het monstermateriaal in beide monsterbuisjes (tot $\frac{3}{4}$ vullen).
Let op! Beide monsterbuisjes moeten tot minstens $\frac{3}{4}$ deel gevuld worden met ontlasting (niet het gehele buisje vullen). Deze hoeveelheid heeft het laboratorium nodig om een exacte analyse te kunnen leveren. Als de monsterbuisjes niet voldoende gevuld zijn, kunnen jouw monsters niet worden beoordeeld.
4. Sluit beide buisjes goed af.
5. Plak een serienummer etiket van het monsterbegeleidingsformulier op de monsterbuisjes.

6. Steek beide ontlasting-monsterbuisjes in de verzendbuisjes.
7. Stop de verzendbuisjes (met daarin de ontlasting-monsterbuisjes) samen met het compleet ingevulde monsterbegeleidingsformulier in de verzendvelop.
8. Je kunt de monsters tot aan de verzending in de koelkast bewaren (niet invriezen).

Verzending van de monsters

Stop de verzendbuisjes met het ingevulde monsterbegeleidingsformulier in de verzendvelop en sluit deze met zorg. Verwijder hiervoor de beschermfolie aan de binnenkant van het blauwe plakband en druk de sluitpunten stevig tegen elkaar aan.

Attentie: Je kunt de verzendvelop daarna niet meer openen.

Bewaar de verzendvelop tot aan de retourzending in de koelkast. De retourzending kan uitsluitend plaats vinden op maandag of dinsdag door de verzendvelop te deponeren bij een PostNL afgiftepunt dan wel in een PostNL brievenbus.

Let op! Geen retourzending op andere dagen of voor (en op) feestdagen. Geef bij extreme hitte of bij vorst de verzendvelop bij voorkeur af bij een PostNL afgiftepunt. De retourzending is altijd gratis, betaal dus nooit verzendkosten.

Dank voor de medewerking.

Yours Health Test