



Yours Health Test

Darm microbioom

Wat meet de test?

Deze thuistest is een moleculair genetisch onderzoek. Het geeft inzicht in de samenstelling van de verschillende micro-organismen in je darm en geeft een analyse van de biodiversiteit van het darmmicrobiom. Een onevenwichtige darmflora of een slechte diversiteit is vaak de oorzaak van fysieke problemen of kan zich uiten in verschillende darmziekten, zoals de ziekte van Crohn of het prikkelbare darmsyndroom.^[1] De test is ook een analyse van de risicofactoren van dysbiose gerelateerde aandoeningen (o.a. auto-immuunaandoeningen) en bepaalt ook het enterotype.

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

Ontlasting test:



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
- Microbiom monsterbuisje in verzendbuisje.
Let op: de stabilisator is irriterend. A.u.b. niet uitgieten en niet met de slijmvliezen in contact laten komen!
- Opvangmateriaal voor ontlasting
- Verzendenvelop

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 monsternamname bij ons laboratorium aangekomen zijn. Zorg er daarom voor dat je op maandag of dinsdag de monsters neemt én verstuurt (voor de buslichting).



Yours Health Test

Darm microbioom

Test uitvoering (volg stap A en B)



5. Plak een serienummer etiket van het monsterbegeleidingsformulier op beide monsterbuisjes.
6. Stop beide ontlasting-monsterbuisjes in de verzendbuisjes.
7. Je kunt de monsters tot aan de verzending in de koelkast bewaren (niet invriezen).

Stap A. Gebruik de ontlasting-monsterbuisjes.

Gebruik ze allebei.

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.



Yours Health Test

Darm microbioom

B. Gebruik het speciale microbioom-buisje:



Afb. 1



Afb. 2



Afb. 3



Afb. 4



Afb. 5



Afb. 6

8. Haal het microbioom-monsterbuisje uit het verzendbuisje.
9. Plak een serienummer etiket van het monsterbegeleidingsformulier op het monsterbuisje.
10. Open nu het monsterbuisje. Houd hierbij het transparante buisje met de ene hand vast en ook de daarboven liggende blauwe adapter met de duim en wijsvinger van dezelfde hand (afb. 2).
11. Draai met de duim en wijsvinger van de andere hand de witte stick tegen de klok in en trek het witte afnamestaafje eruit (afb. 2 + 3).
12. Prik met de punt van de witte stick op drie verschillende plaatsen in de ontlasting (afb. 4). Let erop dat alleen de groefjes/inkepingen van het topje volledig met ontlasting opgevuld zijn.
13. Steek het met het ontlasting bevochtigde afnamestaafje door de blauwe adapter in het transparante buisje (afb. 5).
14. Draai het witte kapje met de klok mee totdat deze in de blauwe adapter vastklikt (afb. 6). Door de vergrendeling (vastklikken) wordt het uitlopen van het monstermateriaal voorkomen.
15. Steek het monsterbuisje in het verzendbuisje en sluit dit zorgvuldig.
16. Tot aan de verzending kun je het monster in de koelkast bewaren.



Yours Health Test

Darm microbioom

Verzending van de monsters

Stop de drie verzendbuisjes met het ingevulde monsterbegeleidingsformulier in de verzendenvelop 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 verzendenvelop daarna niet meer openen.

Bewaar de verzendenvelop tot aan de retourzending in de koelkast. De retourzending kan uitsluitend plaats vinden op maandag of dinsdag door de verzendenvelop 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 verzendenvelop bij voorkeur af bij een PostNL afgiftepunt.

De retourzending is altijd gratis, betaal dus nooit verzendkosten.

Dank voor de medewerking.

Yours Health Test