



MIKROBIOOMI UURING

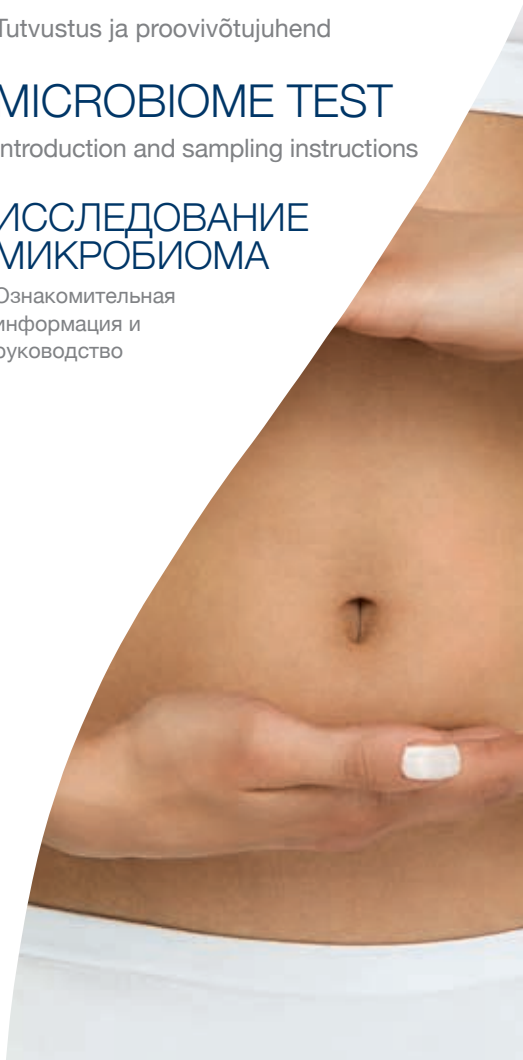
Tutvustus ja proovivõtjuhend

MICROBIOME TEST

Introduction and sampling instructions

ИССЛЕДОВАНИЕ МИКРОБИОМА

Ознакомительная
информация и
руководство



Eesti keeles.....	3
English.....	8
На русском.....	14

☎ 17123
@ klienditugi@synlab.ee
MINU.SYNLAB.EE

Mis on mikrobioomi uuring?

Mikrobioomi uuring aitab saada ülevaadet soolestiku mikroobikooslusest ning teha toitumisalaseid otsuseid. Näiteks saab tulemustest vastuseid, kas teie soole mikroobikooslus on mitmekesine, millised bakterid elavad teie soolestikus, kas tarbite piisavalt kiudaineid, optimaalselt rasvu, valke jpm.

Tõlgendamine vajab toitumisinõustaja abi.

Uuring põhineb **roojaproovil**, roojaproovi võtmisele eelneva **3 päeva toitumispäevikul** ning teie **terviseküsimustiku vastustel**. Kui üks kolmest on puudu, ei saa tulemusi väljastada (täpsem kirjeldus leitav patsiendiportaalis Mikrobioomi uuringu kasutajatingimustes).

Uuringut teostab meditsiinilabor SYNLAB Eesti koostöös Elsaviga.

6 sammu tulemuseni

1. Peale tellimuse tegemist/tasumist saadetakse proovivõtukomplekt teile SmartPOSTiga või saate selle kätte lähimast SYNLABist.

2. Täitke 3 päeva toitumispäevikut, mille vormiga tutvuge eelnevalt [MINU.SYNLAB.EE/MIKROBIOOM](https://www.minu.synlab.ee/mikrobioom).

3. Neljandal päeval võtke roojaproov.

4. Roojaproovi võtmise päeval sisestage toitumispäevik ja vastake tervisega seotud küsimustikule MINU.SYNLAB.EE/MIKROBIOOM.

5. Tooge proov SYNLABI või saatke postiga hiljemalt 7 päeva jooksul.

6. 4 nädala pärast saate tulemused MINU.SYNLAB.EE/MIKROBIOOM/KYSIMUSTIK.

Proovivõtjuhend

Proovivõtukomplekti kuulub:

1. WC-potile kinnitav roojapüüdja
2. Steriilne vatipulk
3. Proovinõu lahusega
4. Kasutusjuhend
5. Kasutusjuhendi tagaküljel olev kasutajatunnus ja salasõna (ID ja PIN)
6. Turvaümbrik (makstud)

Kuidas võtta proovi?

1. Loe läbi kasutusjuhend

2. Kogu andmeid küsimustikule vastamiseks

Kohe peale proovi võtmist on vajalik uuringu tulemuste

paremaks tõlgendamiseks täita

küsimustik, millega soovitame eelnevalt tutvuda. Selles küsitakse infot teie

tervise, toidulisandite ja ravimite

tarbimise ning proovi võtmisele eelneva



3 päeva jooksul söödud toidu kohta. Küsimustik on leitav MINU.SYNLAB.EE/-MIKROBIOOM. Isikliku kasutajatunnuse ja salasõna (ID ja PIN) sisselogimiseks leiate käesoleva proovivõtujuhendi tagaküljelt.

3. Koguge roe roojapüüdjale

Palun peske käed. Kinnitage roojapüüdja tualetipotile nii nagu roojapüüdja joonisel.

Veenduge paigaldades, et roojapüüdja ei puutuks tualettpotis kokku loputusvee, pesuvahendi ega uriiniga, sest see laguneb märjaks saades. Koguge roe roojapüüdjale.



4. Võtke roe vatipulgale

Avage ettevaatlikult steriilse vatipulga pakend veendudes, et te ei puuduta kätega selle puuvillast osa. Torgake steriilne vatipulk rooja keskosasse (umbes 1 cm sügavusele), vajadusel keerutage kergelt, et veidi rooja kinnituks vatipulgale. Seda tegevust korrake veel 2 kohas roojaportsjoni erinevates osades nii, et kokku koguneks vatipulgale kuni hernetera suurune kogus rooja.



5. Sisestage proov topsi

Avage proovinõu pakend ja keerake vedelikuga täidetud anuma kork lahti. Ärge kallake anumast olevat vedelikku ära ega asendage muu vedelikuga. Keerutage prooviga kaetud vatipulka lahuses, et vatt märguks. Oluline: Analüüsiks on materjali vaja vähe, lahuse ja proovi segu tuubis peab jääma vedelikuna. Liigse



roojakoguse puhul ei ole võimalik proovi analüüsida. Murdke seejärel vatipulk märgitud kohast, jättes vatiga ots proovinõusse. Vatipulga teine ots visake prügikasti. Sulgege kork hoolikalt.

6. Lõpetage proovivõtmine

Laske roojapüüdja tualettpotist alla. Peske uuesti käed. Kirjutage proovinõule proovivõtmise kuupäev, kuu ja aasta.



7. Vastake küsimustikule

Proovivõtmise päeval täitke kindlasti MINU.SYNLAB.EE/ MIKROBIOOM 3 päeva detailne toitumispäevik ja küsimustik. Isikliku kasutajatunnuse ja salasõna (ID ja PIN) sisselogimiseks leiate käesoleva proovivõtjuhendi tagaküljelt.



8. Postitage proovinõu

Pange proovinõu turvaümbriksusse ja postitage esimesel võimalusel, kuid mitte hiljem kui 7 päeva pärast proovi võtmist Omniva postkasti või tooge SYNLABi. Selleks on komplektis teie eest juba makstud vastusega tagastusümbrik.



9. Hoidke alles oma ID ja PIN

Isiklik kasutajatunnus ja salasõna (ID ja PIN) võimaldavad tulemusi näha MINU.SYNLAB.EE.

Mis juhtub järgmisena?

Teie roojaproovist eraldab SYNLAB bakterite DNA ning teostab uuringu

koostöös Toidu- ja Fermentatsioonitehnoloogia Arenduskeskuse laboriga Tallinnas nende poolt väljatöötatud meetodil.

Vastused oma mikrobioomi uuringule saate 4 nädala pärast SYNLABi patsiendiportaali [MINU.SYNLAB.EE](https://minu.synlab.ee) (saate sealt teavituse tellida, kui tulemus valmis).

Kui vajate abi analüüsitulemuste tõlgendamisel ja soovitusi toitumiseks, leiate patsiendiportaalist Mikrobioomi uuring tõlgendamise osas kvalifitseeritud toitumisinõustajate kontaktid. Tegemist on tasulise lisateenusega, mille hindasid koordineerib iga toitumisinõustaja ise.

What is a microbiome test?

A microbiome test is the study of microbial communities in the gut which helps to make nutrition related decisions. For example, the results show whether your gut's microbial communities are varied enough, which bacteria are found in your gut, whether you consume enough fibre, fat, protein, etc.

Interpretation of these results requires the help of a nutritionist.

The test is based on a **stool sample**, a **3-day nutrition diary** kept before taking the stool sample, and your responses to **the health questionnaire**. If any of these three elements is missing, the results cannot be issued (a more precise description is available in the Patient Portal under the microbiome test terms and conditions).

The test is carried out by SYNLAB Eesti in cooperation with Elsavie.

6 steps to the result

1. After placing an order/making the payment, the sample collection kit is sent to you by SmartPOST or you can alternatively collect it from the nearest SYNLAB facility.

2. Keep the nutrition diary for 3 days; you can view the template of the diary beforehand at MINU.SYNLAB.EE/MIKROBIOOM.

3. Collect the stool sample on the fourth day.

4. On the day of collecting the stool sample enter the nutrition diary and fill in the health questionnaire at MINU.SYNLAB.EE/MIKROBIOOM.

5. Bring the sample to SYNLAB or send it by post within 7 days.

6. Your results will become available in 4 weeks at MINU.SYNLAB.EE/MIKROBIOOM/KYSIMUSTIK.

Instructions for collecting the sample

The sample collection kit contains:

1. A faeces catcher which can be attached onto the toilet
2. A sterile cotton swab
3. A sample container with a solution
4. Instructions for use
5. User ID and password (ID and PIN) on the reverse side of the instructions
6. A safety envelope (paid)

How to collect a sample?

1. Read the instructions for use

2. Collect data to fill in the questionnaire

Immediately after taking the sample fill in the questionnaire, in order to allow for more precise interpretation of the results which is why we recommend reading it through beforehand. The questionnaire contains questions about your health, consumption of food supplements, and food consumed in the last 3 days before collecting the sample. The questionnaire is available at MINU.SYNLAB.EE/MIKROBIOOM. You can find your personal user ID and password (ID and PIN) for logging in on the reverse side of the instructions.



3. Collect the stool onto a faeces catcher

Please wash your hands. Attach the faeces catcher onto the toilet as shown on the figure. While attaching the catcher onto the toilet, make sure that the catcher does not come into contact with toilet flush water, cleaning products or urine, as it disintegrates when it gets wet. Collect the stool onto the faeces catcher.



4. Collect the faeces onto the cotton swab

Carefully open the sterile cotton swab wrapper, being careful not to touch the cotton part of



the swab with your hands. Stick the sterile cotton swab into the middle part of the faeces (approximately 1 cm depth), slightly swirl it around to make some faeces stick onto the swab. Repeat this action 2 more times in different parts of the stool portion, so that the swab has no more than a pea-sized amount of faeces on it.

5. Place the sample into the cup

Open the sample container packaging, turn the cap on the liquid filled container and open it. Do not dispose of the liquid in the container or replace it with any other liquid. Turn the cotton swab covered with the sample material inside the solution, to allow the cotton to get wet. Important: Only a small amount of sample material is required for the test; the solution and sample mixture in the tube must be in liquid form. When the mixture contains too much faecal matter, it is not possible to analyse the sample. Then bend and break the swab from the point marked on the shaft, leaving the cotton tip inside the sample container. Throw the other end of the swab into the wastebin. Close the cap carefully.



6. Finish collecting the sample

Flush the faeces catcher down the toilet. Wash your hands once again. Write the date, month and year of collecting the sample onto the sample container.



7. Fill in the questionnaire

On the day of collecting the sample, be sure to fill in the 3-day detailed nutrition diary and questionnaire at

MINU.SYNLAB.EE/MIKROBIOOM. Your personal user ID and password (ID and PIN) for logging in can be found on the reverse side of the instructions.



8. Send or bring the sample container to SYNLAB

Place the sample container in the security envelope and bring it to SYNLAB or post it to an Omniva parcel machine at your earliest convenience, but no later than in 7 days after collecting the sample. The kit includes an envelope for returning the sample, which has been paid for you.



9. Keep your ID and PIN

Your personal user ID and password (ID and PIN) allow you to view the results at MINU.SYNLAB.EE.

What happens next?

SYNLAB sequences the bacterial DNA from your stool sample and performs test in cooperation with the Center of Food and Fermentation Technologies laboratory in Tallinn, using a method developed by them.

You will be able to access your microbiome test results after 4 weeks through the SYNLAB Patient Portal MINU.SYNLAB.EE (you can order the system to notify you when the result arrives).



If you need help with interpreting the test results and wish to get nutrition recommendations, you will find the contact details of qualified nutritionists from the Patient Portal under the microbiome test section. This is a paid service and the price is coordinated by each nutritionist.

Что такое исследование микробиома?

Исследование микробиома позволяет получить обзор состава кишечной микрофлоры и принять решения, касающиеся питания и здоровья. Например, результат дает ответ на вопросы, насколько разнообразна микрофлора вашего кишечника, какие бактерии обитают в вашем кишечнике, потребляете ли достаточно клетчатки, оптимальное количество жиров, белков и т.д.

Толкование результатов (в большинстве случаев) требует помощи консультанта по питанию.

Исследование основано на пробе кала, дневнике питания за три дня, предшествующие взятию пробы, а также ваших ответах на вопросы анкеты. При отсутствии одного из трех компонентов получить результаты невозможно, более подробное описание можно найти на портале для пациентов в разделе условия для пользователя.

Исследование проводит медицинская лаборатория SYNLAB Eesti в сотрудничестве с Elsavie.

Шесть шагов от заказа до результата

1. После того, как Вы сделали/оплатили заказ, комплект для взятия пробы будет выслан Вам в посылочный автомат SmartPOST или сможете получить его в ближайшей лаборатории SYNLAB.
2. В течение трех дней ведите дневник питания, с формой которого можно предварительно ознакомиться по адресу MINU.SYNLAB.EE/MIKROBIOOM.
3. На четвертый день возьмите пробу кала.
4. В день взятия пробы загрузите дневник питания и ответьте на вопросы анкеты, касающиеся вашего здоровья, по адресу MINU.SYNLAB.EE/MIKROBIOOM.
5. Возвратите пробу в лабораторию SYNLAB или отправьте по почте в течение 7 дней.
6. Через 4 недели вы получите результаты на MINU.SYNLAB.EE/MIKROBIOOM/KYSIMUSTIK.

Руководство по взятию пробы для исследования микробиома

В комплект для взятия пробы входят:

1. Приспособление для сбора кала, надеваемое на унитаз
2. Стерильная ватная палочка
3. Контейнер для пробы с раствором
4. Руководство
5. Имя пользователя и пароль (ID и PIN), которые находятся на обратной стороне руководства по взятию пробы
6. Безопасный конверт (оплаченный)

Как взять пробу?

1. Прочитайте руководство

2. Соберите данные, ответив на вопросы анкеты

Чтобы результаты исследования были правильно истолкованы, сразу же после взятия пробы нужно заполнить анкету, с которой рекомендуется ознакомиться заранее. В анкете вы найдете вопросы, касающиеся вашего здоровья, приема пищевых добавок и лекарств, а также питания за три дня, предшествовавшие взятию пробы. Анкета находится по адресу MINU.SYNLAB.EE/MIKROBIOOM. Имя пользователя и пароль (ID и PIN) для входа на сайт вы найдете на обратной стороне данного руководства по взятию пробы.



3. Соберите кал

Пожалуйста, вымойте руки. Наденьте приспособление для сбора кала на унитаз, как показано на рисунке. Убедитесь, что оно не контактирует с водой в унитазе, моющими средствами или мочой, так как при намачивании оно разлагается. Соберите кал с помощью приспособления для сбора кала.



4. Возьмите пробу кала с помощью ватной палочки

Аккуратно откройте упаковку со стерильной ватной палочкой, не прикасаясь руками к ее ватному наконечнику. Погрузите стерильную ватную палочку в среднюю часть порции кала (на глубину примерно 1 см), при необходимости слегка покрутите, чтобы небольшое количество кала прикрепилось к палочке. Повторите данную процедуру еще в двух различных частях кала, чтобы на ватной палочке скопилось кала размером с горошину.



5. Перенесите пробу в контейнер

Откройте упаковку с контейнером и отверните крышку емкости, заполненной жидкостью. Не выливайте жидкость, находящуюся в контейнере и не заменяйте ее другой жидкостью. Поболтайте покрытой калом ватной палочкой в растворе в течение примерно одной минуты. Важно: Для проведения анализа требуется небольшое количество материала,



смесь раствора и пробы в контейнере должна остаться жидкой. В случае избытка кала анализ пробы невозможен. Затем сломайте ватную палочку в обозначенном месте и оставьте ее в контейнере. Вторую часть ватной палочки выбросьте к мусорку. Аккуратно закройте крышку.

6. Завершите взятие пробы

Смойте приспособление для сбора кала в унитаз. Еще раз вымойте руки. Укажите на контейнере день, месяц и год взятия пробы.



7. Ответьте на вопросы анкеты

В день взятия пробы обязательно заполните подробную анкету, касающуюся вашего питания за последние три дня, которую вы найдете по адресу MINU.SYNLAB.EE/MIKROBIOOM. Имя пользователя и пароль (ID и PIN) для входа найдете на обратной стороне данного руководства по взятию пробы.



8. Отправьте контейнер с пробой по почте

Упакуйте контейнер с пробой в конверт и при первой возможности, но не позднее, чем через семь дней после взятия пробы положите в ближайший ящик для писем Omniva или принесите в лабораторию SYNLAB. Для этого в комплект входит заранее оплаченный конверт для отправки пробы.



9. Сохраните (ID и PIN)

Имя пользователя и пароль (ID и PIN) позволят вам посмотреть результаты в среде MINU.SYNLAB.EE.

Что произойдет дальше?

Лаборатория SYNLAB выделит из вашей пробы ДНК бактерий и в сотрудничестве с лабораторией Центра развития пищевых и ферментационных технологий в Таллинне проведет исследование разработанным в нем методом.

Вы получите результаты анализа бактериального микробиома через 4 недели после взятия пробы на портале для пациентов MINU.SYNLAB.EE (здесь можно заказать уведомление о готовности результата).

Если вам нужна помощь в толковании результатов и рекомендации по питанию, на портале для пациентов можно найти контакты консультантов по питанию, специализирующихся на анализе микробиома. Это дополнительная услуга, которая предоставляется платно, и ее цену каждый консультант по питанию устанавливает сам.



Analüüse teeb meditsiinilabor SYNLAB.

- Kuulub Euroopa suurimasse laboriketti
- Mahult Eesti suurim meditsiinilabor
- Üle 8,5 miljoni analüüsi aastas
- Lai valik analüüse erinevatest labori-valdkondadest
- 19 laborit ja verevõtupunkti üle Eesti
- Enam kui 400 töötajat

Tests are performed by medical laboratory SYNLAB.

- Part of the largest chain of laboratories in Europe
- The largest laboratory in Estonia
- Over 8,5 million tests per year
- Thousands of different tests
- 19 laboratories and sample collection points all over Estonia
- More than 400 employees

Анализ проводит медицинская лаборатория SYNLAB.

- Входит в крупнейшую сеть лабораторий Европы
- Крупнейшая по объемам лаборатория в Эстонии
- Более 8,5 млн. анализов в год
- Широкий выбор анализов в различных лабораторных областях
- 19 лабораторий и пунктов забора крови по всей Эстонии
- Более 400 работников