

fidlab™

Body insights
for a better lifestyle.



Afname-instructies darmmicrobioomtest

Instructions de prélèvement
test du microbiote intestinal

Collection instructions gut microbiome test

**Naam, voornaam, geboortedatum / Nom, prénom,
date de naissance / Name, first name, date of birth**

.....

Dit is jouw kitregistratiecode.
Je hebt deze later nodig om
jouw kit correct te verzenden.

Il s'agit du code d'enregistrement de
votre kit. Vous en aurez besoin plus tard
pour expédier correctement votre kit.

This is your kit registration
code. You will need this later to
ship your kit correctly.

Inhoudstafel

1. In deze kit	p5
2. Voor je afname	p6
Stap 1: wat niet te doen	p6
Stap 2: registreer de kitcode	p7
Stap 3: vul de online vragenlijst in	p8
3. Afname-instructies	p9
Stap 1: voorbereiding	p9
Stap 2: afname	p10
Stap 3: na afname	p11
4. Verzending	p12
5. Resultaat	p13
6. Betaling	p14

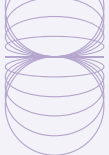
Table des matières

1. Dans ce kit	p17
2. Avant de commencer	p18
Étape 1: ce qu'il ne faut pas faire	p18
Étape 2: enregistrer le code du kit	p19
Étape 3: remplir le questionnaire en ligne	p20
3. Instructions de collecte	p21
Étape 1: préparation	p21
Étape 2: collecte	p22
Étape 3: après la collecte	p23
4. Expédition	p24
5. Résultat	p25
6. Paiement	p26

Table of contents

1. In this kit	p29
2. Getting ready	p30
Step 1: what not to do	p30
Step 2: register the kit code	p31
Step 3: fill in the online questionnaire	p32
3. Collection instructions	p33
Step 1: preparation	p33
Step 2: collection	p34
Step 3: after collection	p35
4. Shipping	p36
5. Results	p37
6. Payment	p38





De Gut Check

De samenstelling van het darm-microbioom wordt beschouwd als een weerspiegeling van de algemene gezondheid en die van de darm in het bijzonder. Deze test laat toe inzicht te krijgen in het ecologisch evenwicht in de darm en de impact daarvan op jouw welzijn.

Lees meer op fidlab.be/gutcheck

Een goed begin

Lees alle instructies door voor afname. Het niet exact opvolgen van de instructie kan leiden tot onnauwkeurige of onbruikbare resultaten.

Het is essentieel voor het ontvangen van de resultaten dat de kitcode wordt geregistreerd zoals in de instructies aangegeven. **Een ongeregistreerde kit levert geen resultaten op.**

Neem **minimaal 30 minuten** de tijd voor de registratie van de kitcode, het invullen van de online vragenlijst en het afnemen van de test.

1. In deze kit

Haal de inhoud uit het doosje en controleer of alles aanwezig is. Gooi het doosje niet weg! Je hebt het nodig om het staal na afname terug te sturen.

Inhoud:

- 1 x afnamebuisje met groene dop (bevat vloeistof - vermijd contact!)
- 1 x houder (buisbeschermer in hard plastic) in absorberend doekje
- 1 x wattenstaafje
- 1 x stoelgangvanger
- 1 x afname-instructies (dit document)
- 1 x safetybag
- 1 x zwarte verzendzak

Contacteer het labo indien de kit niet compleet of beschadigd is.



1 afnamebuisje

1 houder (buisbeschermer in hard plastic) in absorberend doekje

1 wattenstaafje

1 stoelgangvanger

1 instructieformulier

1 safetybag

1 zwarte verzendzak

2. Voor je afname

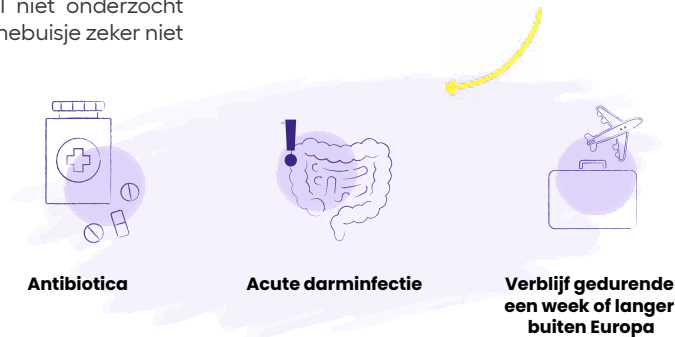
Stap 1: wat niet te doen

Vermijd contact met de houdbaarheidsvloeistof in het buisje. De vloeistof dient in het buisje te blijven. Bij contact: goed afspoelen met water.

Zorg dat je stoelgangstaal niet te groot is. Een stukje ontlasting maximaal ter grootte van een erwten is voldoende. Meer dan dat kan ervoor zorgen dat je staal niet onderzocht kan worden. Prop het afnamebuisje zeker niet vol met stoelgang!

Vermijd het gebruik van **probiotica** binnen een periode van 72u voorafgaand aan de afname van het staal.

Vermijd volgende zaken **2 weken voorafgaand** aan de afname van het staal: antibiotica, acute darminfectie, verblijf gedurende een week of langer buiten Europa.



Stap 2: registreer de kitcode

Alvorens het staal af te nemen, registreer de kitcode online.

Deze kitcode start met de letters MPAA gevolgd door een getal en kan je vinden op de voorzijde van deze afname-instructies, op het afnamebuisje of op de buitenzijde van de kitdoos. Gebruik hoofdletters om de kitcode te registreren.

Om te registreren ga naar:
<https://questionnaire.mymicrozoo.com/medina>

Of scan de QR-code rechts.



Het is van belang dat je de kit registreert. Zonder registratie kunnen we de resultaten niet opmaken.

Stap 3: vul de online vragenlijst in
(duurtijd 10 minuten)

Op basis van je microbioom kunnen wij al heel wat zeggen over je (darm)gezondheid, maar met meer informatie kunnen we je nog veel beter helpen. Met de antwoorden van de vragenlijst kunnen we je inzicht geven in welke leefstijl- en voedingsadviezen voor jou belangrijk zijn om je darmmicrobiom te optimaliseren.

De vragenlijst is niet verplicht. Als je een vraag liever niet invult, kan je deze gewoon leeglaten.

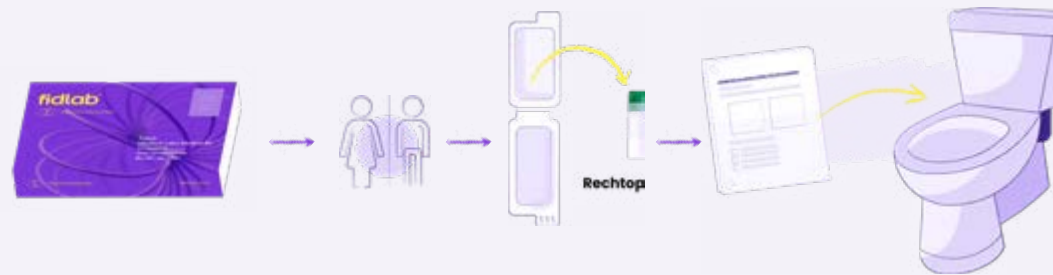
Vul je de vragen bewust niet in, kan je stoelgangstaal alsnog gewoon geanalyseerd worden, maar zullen de resultaten minder gepersonaliseerd zijn.



3. Afname-instructies

Stap 1: voorbereiding

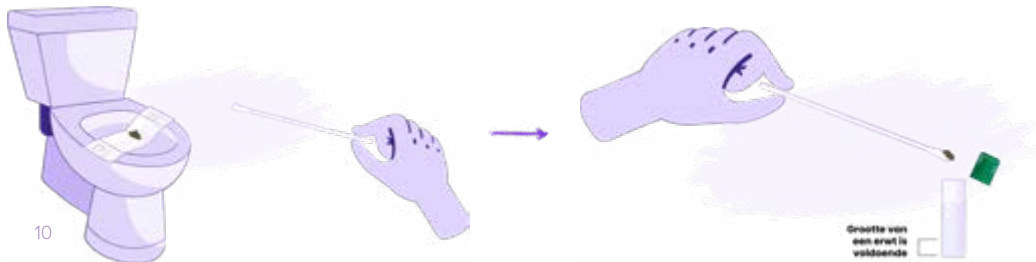
- | Neem de inhoud van het doosje mee naar het toilet.
- | Zet het afnamebuisje rechtop.
- | Plak de stoelgangvanger aan de WC-bril zoals aangegeven in de instructies hiervan.



Stap 2: afname

- Vang je ontlasting op in de stoelgangvanger.
- Neem het bijgevoegde wattenstaafje uit de folie.
- Schep een beetje ontlasting ter grootte van een erwt op het wattenstaafje.
- Plaats de stoelgang met behulp van het wattenstaafje in het afnamebuisje. Breek het wattenstaafje niet af en laat het niet in het buisje zitten. Het wattenstaafje kan je opnieuw in de folie plaatsen en gooi je weg

- bij het huisvuil. Prop het afnamebuisje niet vol met stoelgang!
- Sluit het buisje stevig met de dop om lekkage te vermijden.
- Maak de stoelgangvanger los en laat deze in het toilet vallen. Na één minuut kan je deze doorspoelen.
- Was je handen grondig na het afnemen van het staal.



Stap 3: na afname

- Plaats het afnamebuisje in de houder (buisbeschermer in hard plastic).
- Kantel de houder minstens 5 keer om de vloeistof met de stoelgang te mengen.
- Plaats de houder in de safetybag. Deze stop je samen met de afname-instructies terug in de doos van de kit.

Sluit de doos en plaats deze in de bijgeleverde zwarte verzendzak. Je kan het staal nu klaarmaken voor verzending. Doe dit uiterlijk binnen 24u na staalafname.



4. Verzending

De retourzending naar het laboratorium is reeds vooraf door ons betaald. Je dient hiervoor dus zelf niets meer extra te betalen.

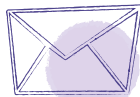
Stap 1: staal aanmelden

Meld je verzending aan via de online retourpagina om een verzendlabel te ontvangen en je staal op te sturen voor analyse.

Ga hiervoor naar:

<https://info887392.wixsite.com/returnmicrobiome/fidlab-retour>

Of scan de QR-code:



Stap 2: jouw retourzending

Vul de gevraagde gegevens in op de online retourpagina om je verzendlabel aan te maken en te downloaden. De verzendinstructies en je Track en Trace code ontvang je via e-mail.

- Print het verzendlabel
- Bevestig het verzendlabel zichtbaar op de zwarte verzendzak
- Lever je verzendklare pakket kosteloos in bij een dichtstbijzijnde PostNL locatie
- Zodra je jouw pakket hebt afgeleverd kan je de retourzending volgen

We raden aan een afgiftebewijs te vragen aan de medewerker van het postpunt. Dit is het bewijs van je retourzending.

5. Resultaat

Wanneer je staal binnenkomt analyseren we in 4 tot 5 weken de samenstelling van jouw darmmicrobioom.

We bezorgen het rapport aan je aanvragende zorgverlener. Contacteer hen voor bespreking en opvolging.



6. Betaling


Je ontvangt van het labo Medina/CMA een factuur na analyse en ontvangst van het resultaat.

Ongebruikte kits kunnen niet teruggenomen worden. Indien het labo je staal niet ontvangen heeft voor analyse zal de volledige kostprijs aangerekend worden.



Vragen?

Heb je vragen in verband met deze instructies, contacteer ons:

 03 231 36 89

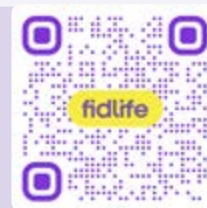
 info@fidlab.be

Raadpleeg ook even de veelgestelde vragen rond deze afname

fidlab.be/faq

Volg ons gezondheidskanaal dat inspireert tot gezonde leefstijlkeuzes.

[@fidlife.insights](https://www.instagram.com/fidlife.insights)



Fidlab is een divisie van Medisch Labo Medina en Centrum voor Medische Analyse

Le Gut Check

La composition du microbiote intestinal reflète votre état de santé général et celle de l'intestin en particulier. Ce test permet d'identifier un éventuel déséquilibre et son impact sur votre bien-être.

Plus d'informations sur fidlab.be/gutcheck

Un bon début

Lisez attentivement l'ensemble des instructions avant le prélèvement. Si les instructions ne sont pas correctement suivies, les résultats risquent d'être inexacts ou inutilisables.

Pour obtenir des résultats, il est essentiel que le code du kit soit enregistré comme indiqué dans les instructions. **Un kit non enregistré ne produira pas de résultats.**

Prenez **au moins 30 minutes** pour enregistrer le code du kit, remplir le questionnaire en ligne et le prélèvement.

1. Dans ce kit

Vérifiez d'abord si tous les éléments sont présents dans le kit. Ne jetez pas la boîte ! Vous en aurez besoin pour renvoyer l'échantillon après l'avoir prélevé.

Contenu :

- 1 x tube de prélèvement avec bouchon vert (contient du liquide – éviter tout contact !)
- 1 x étui (protecteur de tube en plastic dur) dans un tissu absorbant
- 1 x coton-tige
- 1 x collecteur de matières fécales
- 1 x formulaire d'instruction (ce document)
- 1 x safety bag (sac en plastic)
- 1 x sac de transport noir

Contactez le laboratoire si le kit est incomplet ou endommagé.



2. Avant de commencer

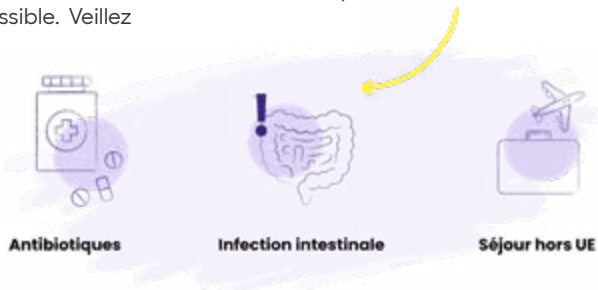
Étape 1: ce qu'il ne faut pas faire

Éviter tout **contact avec le liquide de conservation** dans le tube de prélèvement. Le liquide doit rester dans le tube. En cas de contact : rincez bien à l'eau.

Veillez à ce que le prélèvement de matières fécales ne soit **pas trop volumineux**. Un morceau de la taille d'un petit pois est suffisant. Au-delà, l'analyse de votre prélèvement risque d'être impossible. Veillez donc à ne pas bourrer le tube !

Évitez d'utiliser des **probiotiques** dans les 72 heures précédant le prélèvement de l'échantillon.

Évitez les éléments suivants dans les **deux semaines précédant** le prélèvement de l'échantillon : antibiotiques, infection intestinale, séjour d'une semaine ou plus en dehors de l'Europe.



Étape 2: enregistrer le code du kit

Avant de prélever l'échantillon, enregistrez le code du kit en ligne. Ce code de kit commence par les lettres MPAA suivies d'un chiffre et se trouve sur la première page de ces instructions, sur le tube de prélèvement ou à l'extérieur de la boîte du kit. Utilisez des lettres majuscules pour enregistrer le code du kit.

Pour enregistrer, visitez :
<https://questionnaire.mymicrozoo.com/medina>

Ou scannez le code QR à droite.

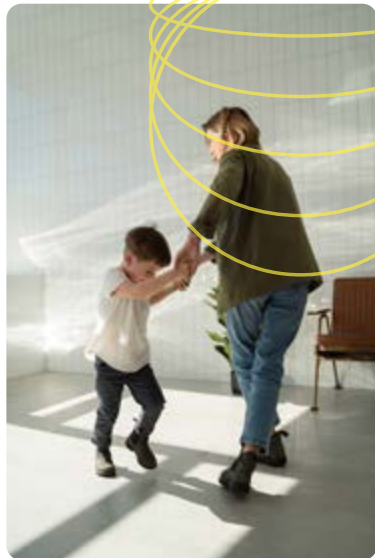


Il est important d'enregistrer le kit. Sans enregistrement, nous ne pouvons pas obtenir les résultats.

Étape 3: remplir le questionnaire en ligne
(10 minutes)

Sur la base de votre microbiote, nous pouvons déjà en dire beaucoup sur votre santé (intestinale), mais avec plus d'informations, nous pouvons vous aider encore mieux. Grâce aux réponses au questionnaire, nous pouvons vous donner des recommandations du mode de vie et nutritionnelles qui sont importants pour vous afin d'améliorer votre microbiote intestinal.

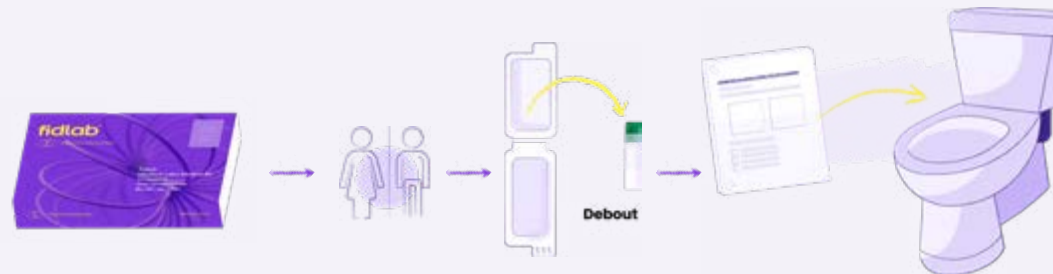
Le questionnaire n'est pas obligatoire. Si vous préférez ne pas répondre à une question, vous pouvez simplement la laisser vide. Si vous omettez délibérément de répondre aux questions, votre échantillon pourra tout de même être analysé, mais les résultats seront moins personnalisés.



3. Instructions de collecte

Étape 1: préparation

- | Emportez la boîte et son contenu aux toilettes.
- | Mettez le tube de prélèvement en position verticale.
- | Attachez le collecteur de matières fécales au siège des toilettes comme indiqué dans ses instructions.



Étape 2: collecte

Faites vos besoins dans le collecteur de matières fécales.

Retirez le coton-tige de l'emballage.

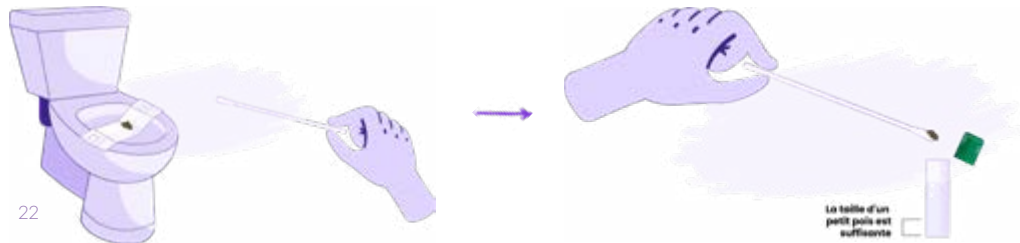
Prélevez une petite quantité (la taille d'un petit pois) de matières fécales sur le coton-tige.

À l'aide de coton-tige, placez la matière fécale dans le tube de prélèvement. Ne cassez pas le coton-tige et ne le laissez pas dans le tube. Vous pouvez réinsérer le coton-tige dans l'emballage et le jeter avec les ordures ménagères. Veillez à ne pas boucher le tube de prélèvement !

Fermez bien le tube avec le bouchon pour éviter des fuites.

Détachez le collecteur de matières fécales et laissez-le tomber dans les toilettes. Après une minute, vous pouvez tirer la chasse d'eau.

Lavez-vous soigneusement les mains après avoir retiré l'échantillon.



Étape 3: après la collecte

Mettez le tube de prélèvement dans son étui (protecteur de tube en plastique dur).

Retournez l'étui 5 fois pour bien mélanger le liquide avec la matière fécale.

Placez l'étui dans le safety bag et mettez-le dans la boîte du kit avec le formulaire d'instruction.

Fermez la boîte et placez-le dans le sac de transport noir fourni. Vous pouvez maintenant préparer l'échantillon pour renvoi. Faites-le au plus tard 24 heures après le prélèvement de l'échantillon.



4. Expédition

Nous avons déjà réglé à l'avance les frais de retour au laboratoire. Vous ne devez donc pas payer de frais supplémentaires.

Étape 1: enregistrement de l'échantillon

Enregistrez votre envoi via la page des retours en ligne pour recevoir une étiquette de retour et envoyer votre échantillon pour analyse.

Pour ce faire, visitez:

<https://info887392.wixsite.com/returnmicrobiome/fidlab-retour>

Ou scannez le code QR



Étape 2: votre envoi de retour

Remplissez les informations demandées sur la page de retour en ligne pour créer et télécharger votre étiquette de retour. Vous recevrez les instructions de retour et votre code Track & Trace par e-mail.

- Imprimer l'étiquette de retour
- Collez l'étiquette de retour de manière visible sur le sac de transport noir
- Déposez gratuitement votre colis au point PostNL à proximité de chez vous
- Une fois que vous avez déposé votre colis, vous pouvez suivre votre envoi de retour

Nous vous conseillons de demander à l'employé au point PostNL votre preuve de renvoi de votre colis.

5. Résultat

Après réception de votre échantillon, nous analyserons la composition de votre microbiote intestinal dans un délai de 4 à 5 semaines.

Nous fournissons un rapport au prestataire de soins de santé qui a fait la demande. Contactez-le pour une évaluation et un suivi.



6. Payement


Vous recevrez une facture du laboratoire Medina/CMA après l'analyse et la réception du résultat.

Les kits non utilisés ne peuvent pas être retournés. Si le laboratoire n'a pas reçu votre échantillon pour analyse, le montant total sera facturé.



Questions ?

Si vous avez des questions concernant ces instructions, contactez-nous :

 03 231 36 89

 info@fidlab.be

Veillez également consulter les questions fréquemment posées sur cet échantillonnage

fidlab.be/faq



The Gut Check

The composition of the gut microbiome is considered a reflection of overall health and that of the gut in particular. This test allows you to understand the ecological balance in the gut and its impact on your well-being.

Read more at fidlab.be/gutcheck

A good start

Read through the entire instructions before collection. Not following the instructions correctly may lead to inaccurate or unusable results.

It is essential that the kit code is registered as indicated in the instructions. **An unregistered kit will not provide results.**

Take **at least 30 minutes** to register the kit code, complete the online questionnaire and take the test.

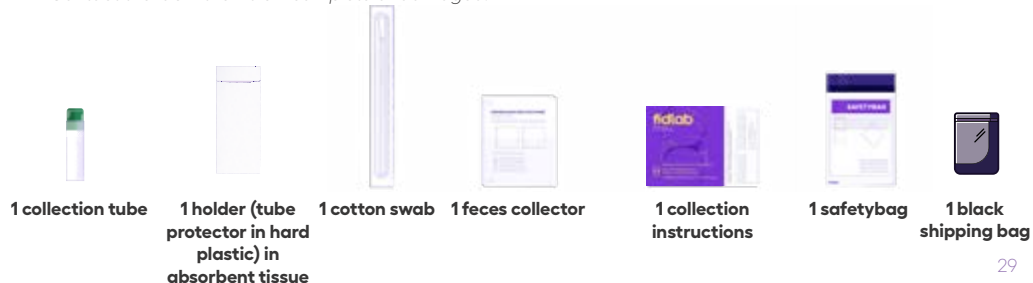
1. In this kit

Remove the content from the box and check that everything is present. Do not throw away the box! You will need it to return the sample after collection.

Content:

- 1 x collection tube with green cap (contains liquid - avoid contact!)
- 1 x holder (tube protector in hard plastic) in absorbent tissue
- 1 x cotton swab
- 1 x feces collector
- 1 x collection instructions (this document)
- 1 x safety bag
- 1 x black shipping bag

Contact the lab if the kit is incomplete or damaged.



2. Getting ready

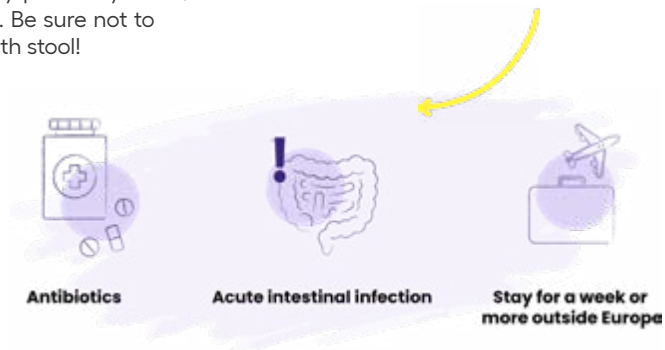
Step 1: what not to do

Avoid contact with the preservative liquid in the tube. The liquid should remain in the tube. In case of contact: rinse well with water.

Make sure your stool **sample is not too large**. A piece of stool maximum the size of a pea is sufficient. More than that may prevent your sample from being examined. Be sure not to stuff the collection tube full with stool!

Avoid the use of **probiotics** within a period of 72h prior to the sample collection.

Avoid the following, **2 weeks prior to sample collection**: antibiotics, acute intestinal infection, stay outside of Europe for a week or more.



Step 2: register the kit code

Before taking the sample, register the kit code online. This kit code starts with the letters MPAA followed by a number and can be found on the front page of these collection instructions, on the collection tube or on the outside of the kit box. Use capital letters to register the kit code.

To register go to:

<https://questionnaire.mymicrozoo.com/medina>

Or scan the QR code on the right.

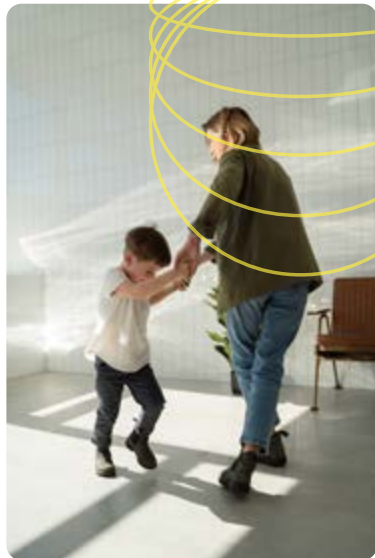


It is important that you register the kit. Without registration, we cannot compile the results.

Step 3: fill in the online questionnaire (takes 10 minutes)

Based on your microbiome, we can already say a lot about your (gut) health, but with more information we can help you even better. With the answers from the questionnaire, we can give you insights into which lifestyle and nutritional recommendations are important for you to improve your gut microbiome.

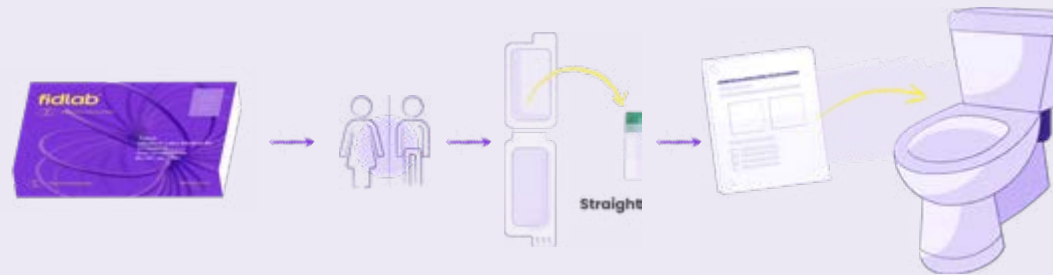
The questionnaire is not obligatory. If you prefer not to fill in a question, you can simply leave it blank. If you deliberately do not fill in the questions, your stool sample can still be analysed, but the results will be less personalised.



3. Collection instructions

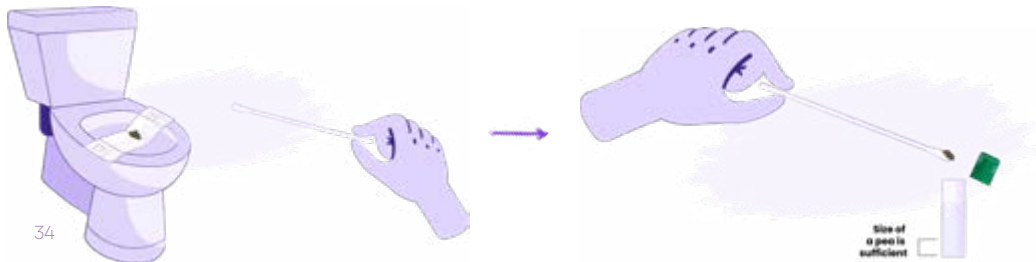
Step 1: preparation

- | Take the box and its content to the toilet.
- | Place the collection tube upright.
- | Stick the feces collector to the toilet seat as indicated on its instructions.



Step 2: collection

- Leave your stool in the feces collector.
- Take the provided cotton swab from the foil.
- Scoop a little pea-sized stool onto the cotton swab.
- Using the cotton swab, place the stool into the collection tube. Do not break off the swab or leave it in the tube. You can reinsert the swab into the foil and throw it away with the household waste. Do not stuff the collection tube full with stool!
- Close the tube firmly with the cap to avoid leakage.
- Detach the feces collector and drop it into the toilet. After one minute, you can flush it.
- Wash your hands thoroughly after taking the sample.



Step 3: after collection

- Place the collection tube into the holder (tube protector in hard plastic).
- Tilt the holder at least 5 times to mix the fluid with the stool.
- Place the holder in the safety bag and put it in the kit box together with the collection instructions.
- Close the box and place it in the black shipping bag provided. You can now prepare the sample for shipment. Do this no later than 24 hours after sample collection.



4. Shipping

The return shipment to the laboratory has already been prepaid. You therefore do not have to pay any additional costs for this.

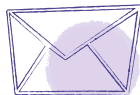
Step 1: register sample

Register your shipment via the online return page to receive a shipping label and to send your sample in for analysis.

To do so, go to:

<https://info887392.wixsite.com/returnmicrobiome/fidlab-retour>

Or scan the QR-code:



Step 2: your return

Fill in the requested details on the online return page to create and download your shipping label. You will receive the shipping instructions and your Track & Trace code via e-mail.

- Print the shipping label
- Attach the shipping label visibly to the black shipping bag
- Drop off your parcel at the nearest PostNL location free of charge
- Once your parcel has been delivered, you can track your return shipment

We recommend asking the PostNL employee for a deposit receipt. This is the proof of your return.



5. Results

Once your sample comes in, we will analyse the composition of your gut microbiome in 4 to 5 weeks.

We provide a report to your requesting healthcare provider. Contact them for discussion and follow-up.



6. Payment


You will receive an invoice from the Medina/ CMA lab after analysis and receipt of the result.


Unused kits cannot be taken back. If the lab has not received your sample for analysis, the full amount will be charged.



Questions?

If you have any questions regarding these instructions, please contact us:

 03 231 36 89

 info@fidlab.be

Please also consult the frequently asked questions around this sampling: www.fidlab.be/faq

fidlab.be/faq



www.fidlab.be

info@fidlab.be
03 231 36 89