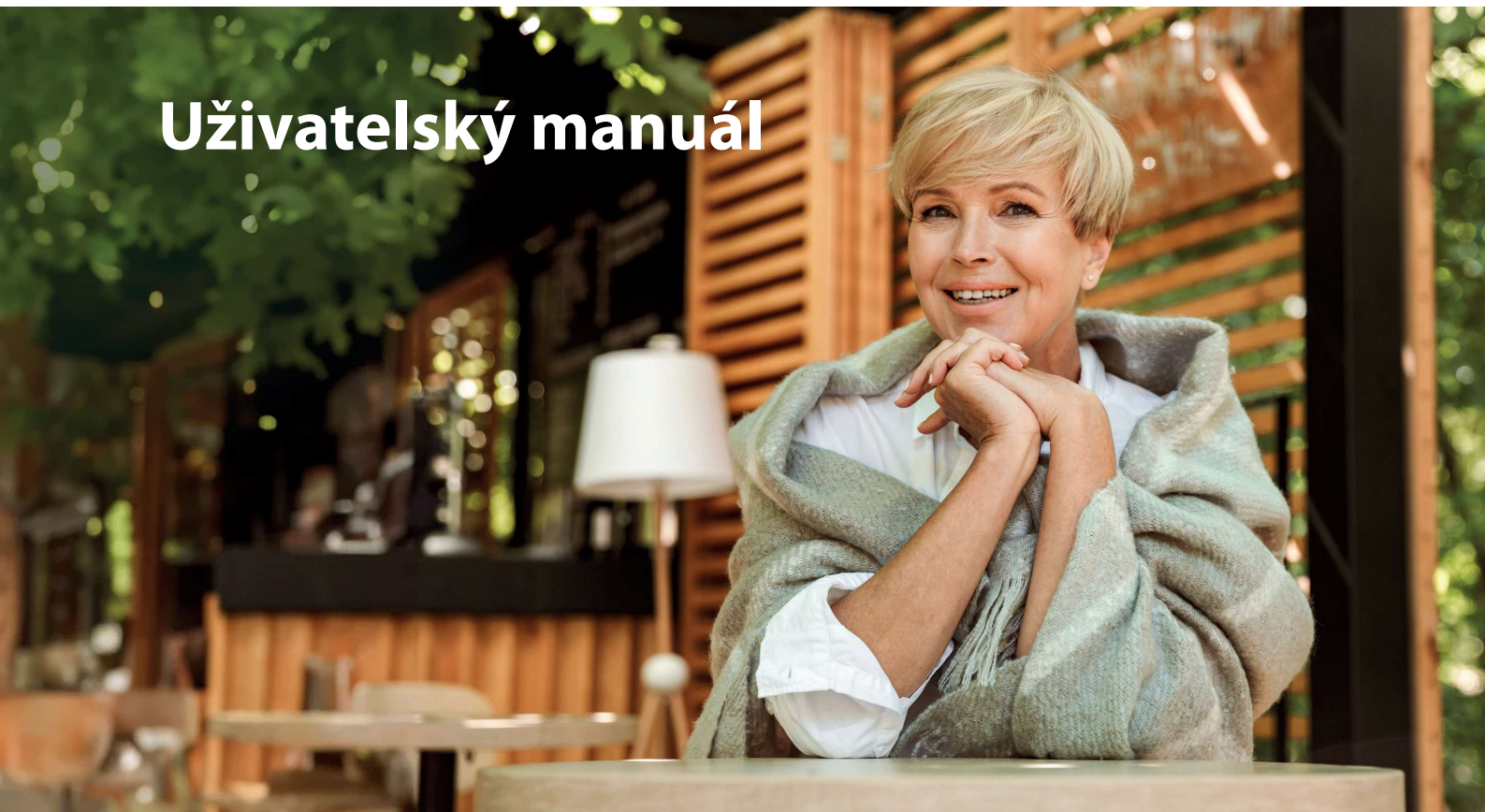


Uživatelský manuál



Zachraňujeme mikrobiom,
vracíme zdraví



Vážíme si důvěry, kterou jste vložili do našich služeb.

Ubezpečujeme Vás, že mikrobiom, který jste nám svěřili, **pečlivě vyšetříme, a s náležitou péčí uložíme.**

Naším cílem je uchovat ho v kvalitě, aby mohl být v budoucnu využit **k obnově Vašeho mikrobiální zdraví.**

RNDr. Petr Ryšávka, Ph.D, vedoucí projektu

Testování mikrobiomu, upozornění na rizika

Mikrobiom před uložením testujeme. Uložit lze jen mikrobiom, který má vyvážené zastoupení přátelských a nepřátelských bakterií, a nevykazuje přítomnost vybraných střevních patogenů.

Více k parametrům, které testujeme, se můžete dočíst na našem webu v popisu produktu.

Pokud analýza nevyjde dobře, nelze mikrobiom uložit.

V těchto případech si budeme účtovat částku ve výši pouze 50% z původně zaplacené ceny.



V manuálu Vás provedeme celým procesem odběru mikrobiomu.

S obsahem manuálu se pečlivě seznamte.

Odběr si naplánujte dostatečně dopředu, s ohledem na doporučená režimová opatření a lhůty pro objednání kurýra.



Režimová opatření před odběrem

Nejméně 7 dnů před odběrem doporučujeme dodržovat režimová opatření a zahájit suplementaci prebiotiky, která jste obdrželi s odběrovým setem. Prostudujte si, co konkrétně to obnáší na straně 4.

Odběr mikrobiomu

Mikrobiom odebíráte v den odeslání, tj. ve stejný den, na který máte objednaného kurýra.

Alternativně lze odebrat večeř před odesláním.

Uskladnění přes noc je možné pouze za dodržení postupu popsaného na poslední straně manuálu.

Odeslání mikrobiomu

Odeslání je možné pouze v PONDĚLÍ - ČTVRTEK.

V pátek, o víkendu, ani v den předcházející státnímu svátku nelze zásilku odeslat.

Ověřte nejzazší čas pro objednání kurýra v závislosti na místě vyzvednutí zásilky na straně 7.



1. Kontrola obsahu zásilky

Seznamte se s obsahem zásilky -> zkontrolujte, zda nic nechybí.





2. Režimová opatření před odběrem

Pro zajištění co nejlepší kondice mikrobiomu důrazně doporučujeme **dodržovat tyto režimová opatření:**

7 DNŮ PŘED ODBĚREM

- **Začněte užívat prebitika B4F Prebio**, které jste obdrželi v zásilce s odběrovým setem. Dávkujte 2-4 zarovnané kávové lžičky 2x denně. Večer před odběrem zvyšte dávku na 6 kávových lžiček. Prebiotika mají za cíl zregenerovat mikrobiom před odběrem.
- **Vysadte probiotika, pokud nějaká užíváte.** Týká se všech probiotik, ať už probiotik volně dostupných nebo probiotik na míru. Pro posouzení, zda je mikrobiom k uložení vhodný, potřebujeme znát skutečné a probiotiky neovlivněné složení vašeho mikrobiomu.
- **Dbejte na dostatečný pitný režim.**

3 DNY PŘED ODBĚREM

- **Zdržte se konzumace tvrdého alkoholu a omamných látek.** Pivo a víno v přiměřeném množství nevadí.

NEPROVÁDĚJTE ODBĚR, POKUD:


- máte akutní průběh onemocnění
- jste si vědomi nedolčeného infekčního onemocnění
- máte průjmovitou stolicí
- **jste v posledních 3 měsících užívali antibiotika**
- jste v posledních 14 ti dnech **navštívili exotickou destinaci**




3. Registrace testované osoby na webových stránkách

- Udělejte registraci testované osoby na linku www.biome4future.com/muj-ucet/
- Přiřadte unikátní ID kód odběrové sady konkrétní testované osobě
- Přečtete si podmínky užití Uživatelské sekce a souhlas nám potvrďte


- **Pokud potřebuje s registrací pomoci -> kontaktujte nás telefonicky na tel. 776 279 676**

 Potřebujete pomoci?
Volejte + 420 776 279 676



Aktivujte svoji testovací sadu

Přepište unikátní šestimístný KÓD ze ŠTÍTKU na zkumavce



DEP-
-001-
-649

- -

Pokračovat

TIP: pokud jste si objednali více různých produktů, budete potřebovat rozlišit jednotlivé testovací sady. Pamatujte, že DEP = Uložení BASIC (s PCR analýzou), DES = Uložení KOMPLET (se Sekvenační analýzou).



4. Zamražení chladících bloků a polštářků

- **Pro zajištění teplotního režimu je nutné předem namrazit modré chladící bloky (4ks) a bílé chladící polštářky (2ks). Vložte do mrazáku ideálně 48 hod. před plánovaným odběrem.**
- Modré boxy jsou nezbytné pro transport, bez nich není možné transport realizovat. Minimální doba namražení je 10 hod.
- Bílé polštářky slouží k udržení teploty přes noc (využijete, pokud provádíte odběr večer před odesláním zásilky).



5. Objednání kurýra

KURÝRA OBJEDNEJTE IDEÁLNĚ NA DEN PLÁNOVANÉHO ODBĚRU

TIP: Pokud máte problém s vykonáním potřeby v ranních hodinách, zkuste podpořit peristaltiku střev vypitím 3 dcl vlažné vody ráno nalačno, těsně po probuzení.

Alternativně lze odběr provést večer před odesláním.

Uskladnění přes noc je možné pouze za dodržení postupu uvedeného na str. 15.

Kurýra si objednávejte v závislosti na místě vyzvednutí zásilky:

- v Praze - do 15.00 hod daného dne
- ve městech Brno, České Budějovice, Hradec Králové, Jihlava , Karlovy Vary, Liberec, Most, Olomouc, Ostrava, Pardubice, Plzeň, Praha, Příbram, Svitavy, Ústí nad Labem, Zlín - do 13.00 hod daného dne
- v ostatních lokacích ČR - do 19.00 hod předchozího dne

POZOR, počítejte s tím, že předání do přepravy je možné pouze v PONDĚLÍ–ČTVRTEK. V pátek, o víkendu, ani v den předcházející státnímu svátku, nelze zásilku odeslat.

- **Kurýra objednáte telefonicky na čísle 220 400 000 (7.00 – 22.00)**
- Při objednání operátorovi uvedete, že jde o zpětnou zásilku pro Biome4Future (doručení Brno). **Nahlásíte zákaznické číslo 26.**
- Operátor Vám potvrdí přibližný čas vyzvednutí
- Pokud objednávejte den předem -> ráno vám přijde SMS s časem vyzvednutí, číslem na kurýra. V případě potřeby můžete kurýra kontaktovat a domluvit se s ním na změně.



6. Odběr mikrobiomu (stolice)

- Samotný odběr mikrobiomu je jednoduchý a nezabere víc než 10 minut.

**Odeberte co největší množství stolice.
Pro uskladnění potřebujeme minimálně 2 vrchovaté lopatky.**

- Ujistěte se, že máte dostatečně namražené (minimální doba mražení 10 hodin) chladicí boxy a polštářky.
- Pokud tomu tak není, nelze odběr mikrobiomu provést a celou proceduru musíte odložit.

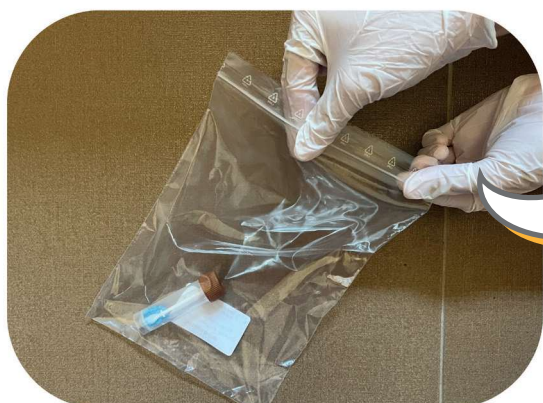
TIP: odběr provádějte pokud možno rychle. Stolica obsahuje anaerobní bakterie, které dlouhodobý pobyt na vzduchu poškozuje. Při odběru mikrobiomu (stolice) postupujte dle návodu níže.

Návod k odběru stolice:

1. **Připravte si vše potřebné.** Zkontrolujte dle obrázku na str. 3.
2. Doporučujeme se **před odběrem vymočit**, aby nedošlo ke znehodnocení stolice močí.
3. **Připravte si toaletu.** Papírové podložky (2 ks), které slouží k záchytu stolice přilepte na mísu.



4. **Nasadte si rukavice**, které jsou součástí balení
5. Nejprve **odeberte do přiložené zkumavky vzorek stolice** velikosti lískového oříšku. Zkumavku zašroubujte.



6. Zkumavku se vzorkem vložte do průhledného sáčku se zip uzávěrem

7. **Připravte si menší sáček se zelenými čtverci**, otevřete jej a cca v polovině jej přehněte, tak abyste lépe dosáhli na dno.



8. Veškerou stolicí z papírové podložky **nasbírejte lopatkou do sáčku**



9. **Položte sáček na rovnou podložku** (například poklop záchodového prkénka) **a vytlačte veškerý vzduch ze sáčku**. Bakterie přítomné ve stolicí jsou anaerobní, proto je nutné minimalizovat přístup vzduchu ke stolicí.



10. Opatrně **odlepte perforovanou část zelené nálepky** a horní okraj sáčku srolujte. Následně přilepte.





11. Tato uzavřený sáček **vložte do druhého většího přiloženého sáčku** a postup opakujte.



12. **Poté vše vložte do bílého sáčku** a uzavřete zip uzávěr.



13. Znečištěnou lžičku společně s rukavicemi vložte do druhého bílého sáčku a uzavřete zip uzávěr. **Vyhodte do směsného komunálního odpadu.** Papírovou podložku spláchněte.



7. Příprava zásilky k transportu

1. Sáček se stolicí v bílém transportním sáčku **vložte do polystyrenové krabice**. Do bočních přihrádek umístěte **4 ks modrých vymražených chladících boxů**



2. **Chladící polštářky vložte do víka krabice** a přelepte dodanou lepicí páskou.



3. **Polystyrenový box uzavřete** a kartonovou krabicí přelepte lepicí páskou



Uskladnění stolice přes noc

ALTERNATIVNĚ LZE ODBĚR PROVÉST VEČER PŘED ODESLÁNÍM.

**Pokud stolicí odebíráte již večer -> je nezbytné zajistit správnou skladovací teplotu přes noc.
K tomu slouží bílé chladicí polštářky.**

Vzorek vložte do polystyrenové krabice. Vymražené bílé chladicí polštářky vložte do bočních přihrádek.
Modré boxy zůstávají dál v mrazáku.

V den převzetí zásilky kurýrem připravíte zásilku k transportu dle pokynů výše.



8. Předání kurýrovi a odeslání SMS

**Po vyzvednutí kurýrem zašlete SMS na 776 279 676. Do textu uveďte své jméno a příjmení.
Cílem je získat maximální kontrolu o čase odeslání zásilky.**

Dál už je to všechno na nás :-)

Po obdržení zásilky vám potvrdíme, zda je dodané množství dostatečné a zahájíme testování.

Ve lhůtě 2 - 8 týdnů pak obdržíte výsledky analýzy mikrobiomu ve formě přehledného mikrobiom reportu. V případě, že analýza mikrobiomu prokáže, že mikrobiom není v pořádku a není ho možné uložit, budeme vás kontaktovat.

POTŘEBUJETE PORADIT?

Zavolejte nám na telefon

776 279 676

Jsme vám k dispozici, rádi vám pomůžeme.

info@biome4future.com

www.biome4future.com