



## Velkommen til dit testsæt

Du har valgt at udføre en Comprehensive Thyroid Profile and Adrenal Stress test fra Nordic Laboratories, hvilket vil give dig informationer, der vil hjælpe dig på din personlige sundhedsrejse.

Fremtiden inden for medicin ligger i en personligt orienteret behandling, baseret på informationer relateret til din individuelle biologiske sammensætning og din genetiske arv. Denne test vil hjælpe dig med, at få objektive data om dig selv, fremme en mere præcis behandling, samt opnå et højere niveau af sundhed.

**Læs venligst instruktionerne grundigt, og følg dem trin for trin.** I dette testsæt vil du finde alle de materialer, der skal bruges for at opsamle testen. Dine testresultater vil blive frigivet til din behandler ca. 3 uger efter at vi har modtaget dine prøver.

Hvis du har spørgsmål, bekymringer eller har brug for hjælp til at forstå testen og dens instruktioner, bedes du ringe til vores support team på +45 33 75 10 00 eller sende en mail til [info@nordic-labs.com](mailto:info@nordic-labs.com)

## Tjek dit testsæt

### Forsendelsesmaterialer

- Papæske indeholdene opsamlingssettet (behold papæskan til returnering af din test)
- Forsendelsesinstruktioner
- Personal Information Form
- Spørgeskema
- Opbevaringspose
- Adressemærkat

### Opsamlingsmaterialer

#### Spytopsamling

- 3 x Små plast opsamlingsrøri en pose med absorberede papir.
- 1 x Stor plast opsamlingsrør i en pose med absorberende papir.

#### Blood Spot opsamling

- 1 x Blood Spot opsamlingskort
- 4 x Lancetter
- 2 x Plastre
- 2 x Renseservietter
- 1 x Sterilt gazebind
- 1 x Gennemsigtig lynlåspose

#### Urinopsamling

- 2 x Urin opsamlingskort
- 1 x Gennemsigtig lynlåspose

Ved manglende dele eller dele der er udløbet, kontakt Nordic Laboratories på tlf. 33 75 10 00 eller mail [testkits@nordicgroup.eu](mailto:testkits@nordicgroup.eu)

**Vigtigt:** Hvis opsamlingsinstruktionerne ikke følges korrekt, kan det resultere i forsinkelse og mulig ny opsamling af din test. Dette kan medføre yderligere omkostninger.



## Forberedelse

### Udfyld følgende informationer:

- Personal Information Form: Bekræft at informationerne er korrekte. Ret hvis nødvendigt.
- Spørgeskema: Skal udfyldes på **begge** sider.

## Forud for opsamling

- **Undlad at tage medicin/kosttilskud indeholdende biotin i 3 dage før prøvetagning.**

### Spytopsamling:

- Undlad at spise, drikke (vand undtaget) eller børste tænder i 2 timer forud for hver opsamling.
- Undgå brug af anti-age/anti-rynke creme i 3 dage forud for opsamlingen, da disse kan indeholde udeklareret hormoner.

### Urinopsamling

- Første opsamling: Undlad at spise eller drikker noget (vand undtaget) eller tage kosttilskud og medicin (med mindre andet er aftalt med din behandler) indtil du har opsamlet din første urinprøve.
- Anden opsamling: Indtag maksimalt et glas vand (227 ml) en time forud for anden urinprøve.

### Blood Spot opsamling:

- Undgå brug af anti-age/anti-rynke creme i 3 dage forud for opsamlingen, da disse kan indeholde udeklareret hormoner.

### Spiser du fødevarer med højt indhold af jod og selen, eller tager du kosttilskud:

- Tager du tilskud af jod og/eller selen dagligt, anbefaler vi at du fortsætter med dette under din opsamling.
- Tager du kun tilskud i perioder eller spiser du med mellemrum fødevarer med højt jod- og/eller selenindhold, så anbefaler vi at du undlader dette dagen før samt på dagen for opsamling, da dette vil give det mest retvisende billede af dine niveauer.

\*Mad med højt niveau af jod: skaldyr, tang og mælkeprodukter. Mad med højt niveau af selen inkluderer paranødder.

## Forsendelsesforberedelse

### Hvornår skal du planlægge forsendelse

- Send din prøve afsted så hurtigt som muligt. Såfremt du ikke kan afsende samme dag, som du afslutter din opsamling (fx. grundet weekend eller helligdag) opbevar da dit blood spot kort og urin opsamlingskort i rumtemperatur. Dine spytpøver bedes du opbevare i fryseren indtil afsendelse. Opbevar ikke i mere end 3 dage.

### Når du er klar til forsendelse

- Sørg for at følgende informationer er oplyst:
  - Blood Spot opsamlingskort: Sørg for at bagsiden af kortet, er udfyldt med navn og dato for opsamling.
  - Personal Information Form: Sørg for at formen er udfyldt korrekt.
  - Spørgeskema: Sørg for at begge sider er udfyldt.
- Forbered din forsendelse:
  - Læg den gennemsigtige lynlåspose med dine opsamlinger, samt din Personal Information Form og spørgeskema i den medfølgende papæske.
  - Påfør adressemærkaten på papæskan og send afsted (se forsendelsesinstruktioner).

## Tips til vellykket opsamling af blood spot test.

- Rør ikke ved trækpapiret med dine hænder.
- Lav opsamlingen, når dine hænder er varme. Du kan varme dine hænder ved at gnide dem sammen og svinge dine arme eller gnid hænderne sammen under varmt vand da dette bidrager til en god blodcirkulation. At bevæge sig rundt inden opsamlingen vil også bidrage til en god blodcirkulation.
- Du kan evt. bruge et bælte eller et stykke tøj til at binde om overarmen på den side opsamlingen skal laves fra.
- Det anbefales at opsamling laves stående med hånden i hoftehøjde, da dette hjælper på blodcirkulationen.
- Lad bloddråberne falde ned på trækpapiret. Lad der ikke være kontakt mellem finger og trækpapir.
- Der skal dryppes blod i alle cirkler på trækpapiret.

### Eksempel på korrekt udfyldt Blood Spot kort

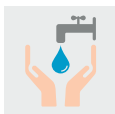


### Eksempel på ukorrekt udfyldt Blood Spot kort



#### Trin 1:

Skriv dit fulde navn, dato og tidspunkt for opsamlingen på den label, som sidder på opsamlingsrøret. Noter også tidspunkt for opsamlingen på din Personal Information Form og spørgeskemaet.



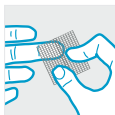
#### Trin 2:

Forud for opsamlingen: Vask hænder og tør dem i et rent håndklæde. Åben dernæst pakken med sterilt gazebind og læg til side til senere.



#### Trin 3:

Placer Blood Spot opsamlingskortet på en plan overflade (under hoftehøjde) med cirklerne vendende opad.



#### Trin 4:

Vælg hvilken finger du ønsker at stikke i (ring- eller langefinger på den ikke dominante hånd, er typisk bedst). Åben en pakke med renseserviet og brug denne på den valgte finger. Lad din finger tørre mindst et minut.



#### Trin 5:

Tag fat i den tykke ende af en lancet. Drej dernæst toppen rundt så den knækker af; lancetten er nu klar til brug.



#### Trin 6:

Pres lancettens spids ind mod din fingerspids for at udløse nålen. Når nålen udløses, trækkes den tilbage med det samme, men vil have lavet et lille hul i din finger. Lancetten kan nu sikkert smides ud. Hurtigt tørrer du den første bloddråbe væk med det sterile gaze.



#### Trin 7:

Brug nu din modsatte tommelfinger til blidt at massere (ikke trykke) langs din finger, for at en bloddråbe formes.



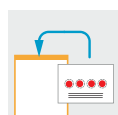
#### Trin 8:

Når bloddråben formes og er klar til at slippe, lader du den gøre dette ned i en cirkel på opsamlingskortet. Fortsæt indtil ALLE cirkler på Blood Spot opsamlingskortet er udfyldt (for at udfylde kortet helt, kan det være nødvendigt at gentage fra trin 4).



#### Trin 9:

Når alle cirkler på Blood Spot opsamlingskortet er udfyldt, bruger du det sterile gaze til at stoppe blødningen og tager et plaster på.



#### Trin 10:

Lad Blood Spot opsamlingskortet tørre i mindst 4 timer. Når det er helt tørt, lægger du kortet ned i den gennemsigtige lynlåspose. Prøven opbevares køligt og tørt indtil afsendelse.

## Hvornår du skal planlægge din opsamling

Disse 3 tests skal opsamles henover 24 timer.

### Spytopsamling:

Din test skal opsamles henover EN DAG. Begynd når du vågner og afslut lige inden sengetid. Følg skemaet herunder:

Type af opsamling	Tidspunkt for opsamling
MORGEN (opsamles i stort opsamlingsrør)	06:00 - 08:00. Opsamles inden for 30 minutter efter du er vågnet (brug gerne 20-30 minutter på denne første opsamling, for at få den mest optimale kortisol måling)
MIDDAG (opsamles i lille opsamlingsrør)	11:00 - 13:00
EFTERMIDDAG (opsamles i lille opsamlingsrør)	15:00 - 17:00
SEN AFTEN (opsamles i lille opsamlingsrør)	22:00 - 00:00

### Urinopsamling:

- Opsaml din første urinprøve, så snart du vågner. Vågner du 2 timer før end du plejer, så skal du opsamle din første prøve på dette tidspunkt. Fx. hvis du plejer at vågne kl 7, men vågner kl 5, så skal du markere denne prøve som den første opsamling. Men vågner du tidligere end 2 timer før normal tid - fx. kl 4.30, så skal du vente med at opsamle til du vågner næste gang.
- Opsaml din anden urinprøve lige før sengetid.
- **Vigtigt:** Undgå at opsamle hvis der er risiko for blod i urinen. Der må ikke opsamles under menstruation. Tag testen på en typisk/normal dag.

### Blood Spot opsamling

- Lav din blood spot test inden for en time efter du er vågnet og før du spiser eller drikker (vand undtaget).

# Opsamlingsprocedure

## Spytopsamling

**Vigtigt:** Såfremt der laves en fejl under opsamlingen, så kan opsamlingsrøret blot tømmes og skylles med varmt vand (ikke sæbe). Ryst overskydende vand ud og start forfra.

### Tips til en succesfuld opsamling

- Hvert opsamlingsrør skal være mindst halvt fyldt, ikke medregnet bobler.
- Hvis du oplever at være tør i munden, prøv da at stimulerer spytproduktion ved at presse tungespidsen mod dine tænder, duft til (ikke spis) en citron eller anden mad eller prøv at gabe.
- Såfremt du ikke kan sende inden for 24 timer efter opsamling, opbevar da testen i fryseren.



#### Trin 1:

Skriv dit fulde navn, dato og tidspunkt for opsamlingen på den label, som sidder på opsamlingsrøret. Noter også tidspunkt for opsamlingen på din Personal Information Form og spørgeskemaet.



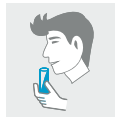
#### Trin 2:

Rens din mund grundigt med vand og vent 5 minutter før du begynder din opsamling.



#### Trin 3:

Vask og tør dine hænder med et rent håndklæde.



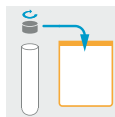
#### Trin 4:

Begynd din opsamling ved først at samle noget spyt i din mund og spyt da i opsamlingsrøret.



#### Trin 5:

Opsamlingsrøret skal fyldes mindst halvt op. Lad eventuelt skum falde sammen inden du færdiggør opsamlingen (opsamlingen tager 15-30 minutter afhængigt af spytproduktion).



#### Trin 6:

Når opsamlingen er færdiggjort, skru da låget grundigt på opsamlingsrøret og læg tilbage i opbevaringsposen. Læg i køleskabet indtil den er klar til forsendelse.



#### Trin 7:

Gentag trin 1-6 for opsamling middag, eftermiddag og sen aften.

## Urinopsamling



#### Trin 1:

Vask dine hænder og tør dem med et rent håndklæde, inden du rører ved opsamlingskortene, for at undgå konterminering.



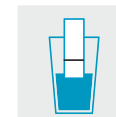
#### Trin 2:

Skriv navn, dato, tidspunkt for opsamling samt type af opsamling på bagsiden af opsamlingskortet.



#### Trin 3:

Åben opsamlingskortet og fold papret bagover, så trækpapiret blottes. RØR IKKE ved trækpapiret.



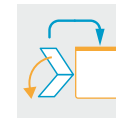
#### Trin 4:

Trækpapiret gennemvædes ved at opsamle i en ren beholder og dyppe papiret heri op til den sorte linie tættest på teksten 'Tuck cover here after drying'.



#### Trin 5:

Opsamlingskortet skal tørre i mindst 24 timer. Herefter gentages trin 1-5 ved opsamling af den næste urinopsamling (night time collection).



#### Trin 6:

Når opsamlingskortet er tørt, fold kortet sammen (uden at røre ved trækpapiret) og læg det ned i den medfølgende gennemsigtige lynlåspose.