

Prøvetakingsprosedyre



Trinn 1:

Vask og tørk hendene med et rent håndkle før du berører urinoppsamlingskortet for å forhindre forurensning.



Trinn 5:

La oppsamlingskortet tørke i minst 24 timer før du folder det sammen. Gjenta trinn 1–5 til du er ferdig med å ta alle prøvene dine.



Trinn 2:

Skriv navn, dato, prøvetakingstid og kryss av for hvilken prøvetype på baksiden av urinoppsamlingskortet.



Trinn 6:

Når de er tørre, lukker du klaffene på samlekortene (uten å berøre filterpapiret) og legger dem i den gjenlukkbare plastposen.



Trinn 3:

Åpne oppsamlingskortet og brett det tilbake fra filterpapiret. IKKE berør filterpapiret.



Trinn 7:

La den gjenlukkbare plastposen som inneholder prøvene dine være i romtemperatur til du er klar til å sende (se «Forsendelsesforberedelse»).



Trinn 4:

Samle urin i en ren kopp/beholder og dypp filterpapiret opp til den svarte linjen nærmest teksten «tuck cover here after drying».



Trinn 8:

Sørg for å notere dato og klokkeslett for hver prøvetaking på testspørreskjemaet.

Forsendelsesforberedelse

Planlegg tidspunkt for forsendelsen

Send prøvene dine så snart som mulig. Du kan sende på en hvilken som helst ukedag.

Når du er klar til å sende

- Forsikre deg om at du har oppgitt følgende informasjon:
 - Patient Questionnaire (testspørreskjema): fyll ut begge sider av spørreskjemaet.
 - Personal Information Form (bestillingsskjema): sørg for at skjemaet er utfyllt.
 - Urinoppsamlingskort: sørg for at informasjonen på kortene er korrekt.
 - Pro-forma-fakturaer: fyll ut de medfølgende fakturaene. Fra Norge skal det fylles ut to fakturaer per forsendelse (**bare påkrevd når man sender fra et land utenfor EU**).
- **Forbered forsendelsen:**
 - Plasser den gjenlukkbare plastposen som inneholder prøvene, sammen med det utfylte testspørreskjemaet og Personal Information Form (bestillingsskjemaet) i den medfølgende esken.
 - Plasser esken i DHL-posen og send pakken med DHL (se vedlagte Fraktinstruksjon).

Nygade 6, 3.sal • 1164 København K • Danmark • Tlf.: +45 33 75 10 00
info@nordic-labs.com • www.nordic-labs.com

© Copyright 2025 Nordic Laboratories. Reproduksjon kan bare gjøres til personlig bruk. Systematisk reproduksjon og distribusjon i elektronisk utgave eller utskrift, inkludert duplisering av ethvert materiale i dette dokumentet mot et gebyr eller for kommersielle formål, eller endring av innholdet i dokumentet er forbudt.



DUTCH Complete Urinary Hormone

NO

Informasjon om din testpakke

Du har valgt å gjøre en DUTCH Complete Urinary Hormone Test fra Nordic Laboratories som vil gi informasjon som kan hjelpe deg med din personlige helse.

Medisinens fremtid ligger i persontilpasset behandlingsstrategier basert på informasjon knyttet til din individuelle biokjemi og genetiske arv. Denne testen vil gi objektive data om deg som vil kunne bidra til å utvikle en mer presis behandlingsstrategi, samt gjøre det mulig å implementere tiltak som vil hjelpe deg med å oppnå bedre helsekvalitet.

I denne pakken finner du alt materiale som er nødvendig til prøvetakingen. Les instruksjonene grundig og følg dem trinn for trinn. Testresultatene dine blir sendt til din behandler ca. tre uker etter at vi har mottatt prøven.

Hvis du har spørsmål, bekymringer eller trenger mer informasjon for å forstå testen og instruksjonene, kan du ringe supportteamet vårt på + 45 33 75 10 00 eller e-post info@nordic-labs.com.

Kontroller pakken

Fraktmateriell

- eske som inneholder prøvetakingssettet (**behold denne esken til retur av prøvene**)
- fraktinstruksjon
- Personal Information Form (bestillingsskjema)
- Fraktmateriell

Prøvetakingsmaterieill

- 1 x testspørreskjema
- 5 x urinoppsamlingskort i en gjenlukkbare plastpose.

Hvis noe mangler eller har gått ut på dato kan du ringe +44 (0)1580 201687 eller sende en e-post til testkits@nordicgroup.eu

Merk: hvis instruksjonene for prøvetaking ikke følges nøyaktig, kan det føre til forsinkede resultater eller at man må gjøre prøvetakingen på nytt, noe som vil medføre ytterligere kostnader.

Forberedelse

Oppgi følgende informasjon

- Personal Information Form (bestillingsskjema): Bekreft at informasjonen på skjemaet er korrekt, og rediger om nødvendig.
- Patient Questionnaire (testspørreskjema): fyll ut begge sider av spørreskjemaet.

Planlegg tidspunkt for prøvetakingen

- Urinprøvene til denne testen skal samles over TO dager. Du må begynne på en bestemt dag i syklusen din hvis du er en pre-menopausal kvinne med syklus (se nedenfor).
 - **Pre-menopausale kvinner med syklus**
 - Begynn prøvetakingene mellom dag 19 og 22 i en 28-dagers syklus.
 - For lengre sykluser, legg til antall dager du vanligvis går utover 28 dager (Eksempel: ta prøver mellom dagene 21 og 23 i en 30-dagers syklus). Trekk fra på en lignende måte hvis syklusene dine er kortere (Eksempel: ta prøver mellom dag 17 og 20 i en 26-dagers syklus).
 - Hvis du har uregelmessig syklus, anbefales det å ta en egglosningstest (kan kjøpes på apoteket) for å fastslå egglosningsdagen, telle seks dager fremover fra egglosningsdagen og starte testen.
- Ikke glett deg frem til syklusen din. Hvis du ikke er sikker på hvor lang syklusen din er, kan du ta en egglosningstest eller følge med på din neste syklus for å bestemme lengden.
- Menn og kvinner uten syklus eller postmenopausale kvinner kan ta prøve ALLE ukedager.
- Det er best å ta prøvene dine på relativt «normale dager», dvs. hvis søvnen din er betydelig forstyrret, kan det være lurt å vente til en annen dag før du tar prøven, og hvis du er syk, bør du utsette prøvetakingen til du har det bra igjen.

Før prøvetaking

- Du skal IKKE trene på prøvetakingdagene.
- Unngå inntak av koffein og alkohol natten før og på prøvetakingdagene.
- Ikke drikk væske to timer før du tar hver prøve. **Merk:** Sørg for å generelt begrense mengden væskeinntak natten før og på dagene for prøvetaking.
- Unngå å konsumere følgende matvarer så mye som mulig dagen før OG de dagene du tar prøvene:
 - Avokado, bananer eller favabønner.
- **Viktig:** Hvis du utilsiktet spiser noen av disse matvarene, må du huske å notere det i testspørreskjemaet.

Hvis du tar medisiner og kosttilskudd

- Noen medisiner og/eller kosttilskudd kan påvirke testresultatene. Ta kontakt med behandleren din hvis du tar noe av det følgende:
 - 5-HTP, tryptofan, SAMe, tyrosin, L-dopa, D, L-fenylalanin (DLPA), Macuna, quercetin og johannesurt

Hvis du tar hormoner

Hormoner tatt om morgenen	IKKE ta før etter 2. urinoppsamling (prøve nr. 4)
Oralt østrogen, DHEA eller testosteron	IKKE ta dagen før eller på prøvetakingdagen (gjelder ikke prevensjon)
Oral progesteron	IKKE ta i 3 dager før testingen
Pregnenolon	IKKE ta det i 72 timer (3 dager) FØR din første prøvetaking
Hormonkremer og geler	Kan tas som vanlig under testen
Plaster, pellets og injeksjoner	Ta prøver midtveis mellom dosene

Prøvetakingsplan

Planlegg prøvetakingen i henhold til tidsplanen nedenfor.

Viktig: Hvis du tar hormoner, må du lese avsnittet «Hvis du tar hormoner» nøye før du tar prøvene.

Prøvetakingsdag én

Prøve nr. 1	• Ikke drikk væske i 2 timer før oppsamling. • Ta prøven ved middagstid - omtrent klokken 17:00 før kveldsmåltidet. • Sett en sirkel rundt «middagstid» på prøvetakingskortet.
Prøve nr. 2	• Ikke drikk væske i 2 timer før oppsamling. • Samle opp prøven ved leggetid, rett før du legger deg. • Sett en sirkel rundt «leggetid» på prøvetakingskortet.
Prøve over natten	• Ta bare denne prøven hvis du våkner om natten for å urinere. Hvis du urinerer enda en gang i løpet av natten, IKKE samle denne prøven. • Sett en sirkel rundt «ekstra prøve over natten» på prøvetakingskortet.

Prøvetakingsdag to

Prøve nr. 3	• Ta prøven når du våkner (før du drikker eller spiser). Ikke bli liggende i sengen, da denne prøven må tas innen ti minutter etter at du har våknet. • Sett en sirkel rundt «oppvåkning» på prøvetakingskortet. • Om nødvendig, kan du drikke kun 230 ml væske mellom prøve nr. 3 og nr. 4. Dette må drikkes umiddelbart etter at du har tatt prøve nr. 3, da du ikke må drikke væske i 2 timer før neste prøve.
Prøve nr. 4	• Ta prøven 2 timer etter at du har våknet (Tips: sett en alarm 2 timer etter at du har våknet). • Ikke drikk væske i 2 timer før oppsamling. • Sett en sirkel rundt «2 timer etter oppvåkning» på prøvetakingskortet.