

## Transportförberedelser

### När ska du skicka din försändelse?

- Skicka så snart som möjligt. Du kan skicka det vilken dag som helst i veckan.

### När du är redo att skicka ditt prov

- **Tillhandahåll följande information:**
  - Testfrågeformulär: se till att BÅDA sidorna av frågeformuläret är ifyllda.
  - Formulär med personlig information: se till att formuläret är ifyllt och att informationen är korrekt.
  - Urinuppsamlingskort: se till att informationen på korten är korrekt.
  - Provisoriska fakturor: fyll i tillhandahållna fakturor (**krävs endast om du skickar från ett land utanför EU**).
- Förbered din transport:
  - Lägg den eller de återförslutbara plastpåsar som innehåller dina prover tillsammans med det ifyllda testfrågeformuläret och formuläret för personlig information i den medföljande lådan.
  - Lägg lådan i returfraktpåsen och skicka den (se Försändelseinstruktioner).



Nygade 6, 3.sal • 1164 Köpenhamn K • Danmark • Tel: +45 33 75 10 00  
[info@nordic-labs.com](mailto:info@nordic-labs.com) • [www.nordic-labs.com](http://www.nordic-labs.com)



## Här är ditt testkit

### Du har valt att göra ett DUTCH Adrenal™-test från Nordic Laboratories som ger information som underlättar din personliga hälsaresa.

Framtidens hälso- och sjukvård är personanpassad och baserad på information som är relaterad till individens egen biokemi och genetik. Detta test hjälper dig att få objektiv information om dig själv som underlag för att ta fram en mer precis behandlingsstrategi och möjliggöra åtgärder som hjälper dig att få en bättre hälsa.

I det här kittet finns allt du behöver för att genomföra testet. Läs instruktionerna noga och följ dem steg för steg. Ditt test resultat kommer att finnas hos din behandlare ungefär tre veckor efter att vi mottagit ditt prov.

Om du har frågor, oroar dig för något eller behöver hjälp med att förstå provet eller instruktionerna kan du kontakta vår kundtjänst på +45 33 75 10 00 eller via e-post på [info@nordic-labs.com](mailto:info@nordic-labs.com).

## Kontrollera ditt kit

### Försändelsematerial

- 1 x låda innehållande provtagningskittet (**behåll lådan för att returnera dina prover**)
- 1 x Försändelseinstruktioner
- 1 x Formulär för personlig information
- 1 x returfraktpåse
- 1 x returfraktdokument
- 2 x provisoriska fakturor (**medföljer endast om du skickar från ett land utanför EU**)

### Provtagningsmaterial

- 1 x testfrågeformulär
- 5 x urinuppsamlingskort i en återförslutningsbar plastpåse

Om något skulle saknas eller vara utgången, vänligen kontakta oss på +44 (0) 15 80 20 16 87 eller via e-post på [testkits@nordicgroup.eu](mailto:testkits@nordicgroup.eu).

**Observera!** Om provtagningsanvisningarna inte följs noggrant kan det leda till fördröjda resultat eller omprovtagning, vilket kommer att innebära ytterligare kostnader.

# Förberedelser

## Vänligen fyll i följande information

- Formulär för personlig information: kontrollera att informationen på formuläret stämmer och ändra den vid behov.
- Testfrågeformulär: fyll i BÅDA sidorna av frågeformuläret.

## När ska du utföra provtagningen?

- Urinproverna för detta test ska tas under TVÅ dagar. Du kan ta dina prover när som helst i veckan.

**Viktigt:** Det är bäst att du tar dina urinprover på relativt "normala dagar". Det vill säga att om din sömn störs avsevärt kanske du vill vänta en dag till innan du tar provet, och om du är sjuk bör du skjuta upp provtagningen tills du är frisk igen.

## Före provtagning

- TRÄNA INTE på de dagar du tar prov.
- Undvik koffein- och alkoholintag kvällen före och på provtagningsdagarna.  
**Observera!** se till att i allmänhet begränsa hur mycket vätska du dricker kvällen innan och dagarna för provtagning.

## Om du tar hormoner

Hormoner som tas på morgonen	Ta INTE förrän efter den andra urinprovtagningen (prov nr 4)
Oralt östrogen, DHEA eller testosteron	Ta INTE dagen före eller på dagen för testet (gäller inte preventivmedel)
Oralt progesteron	Bör tas vid sänggåendet kvällen före testet
Pregnenolon	Ta INTE under tre dagar före testet
Hormonkrämer och geler	Kan användas under testet
Spiral	Provtagningen beror på din cykel: <ul style="list-style-type: none"><li>• Regelbunden cykel – ta provet dag 19, 20 eller 21.</li><li>• Oregelbunden cykel – ta provet på en dag när du inte blöder.</li><li>• Ingen cykel – ta provet valfri dag.</li></ul>

# Provtagningsprocedur

## Provtagningsschema

Vänligen tidsanpassa provtagningen enligt schemat.

**Viktigt:** Om du tar hormoner, se till att noga läsa avsnittet 'Om du tar hormoner' innan du börjar ta proverna.

## Provtagningsdag ett

Prov nr 1	<ul style="list-style-type: none"><li>• Drink inte vätska under två timmar före provtagningen.</li><li>• Ta prov nr 1 vid middagstid – cirka kl. 17.00 före kvällsmålet.</li><li>• Ringa in "dinnertime" på provtagningskortet</li></ul>
Prov nr 2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Drink inte vätska under två timmar före provtagningen.</li><li>• Ta prov nr 2 direkt innan du går till sängs.</li><li>• Ringa in "bedtime" på provtagningskortet.</li></ul>
Nattprov	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ta bara detta prov om du vaknar på natten för att urinera. Om du urinerar en andra gång under natten, använd inte det som prov.</li><li>• Ringa in "extra overnight sample" på provtagningskortet.</li></ul>

## Provtagningsdag två

Prov nr 3	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ta prov nr 3 så snart du vaknar (innan du dricker och äter) eftersom detta prov måste tas inom tio minuter efter att du har vaknat.</li><li>• Ringa in "waking" på provtagningskortet.</li><li>• Drink bara 230 ml vätskor mellan prov nr 3 och nr 4.</li></ul>
Prov nr 4	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ta prov nr 4 två timmar efter att du vaknar (tips: ställ in en timer på två timmar efter att du vaknar).</li><li>• Drink inte vätska under två timmar före provtagningen.</li><li>• Ringa in "2-Hrs after waking" på provtagningskortet.</li></ul>

# Provtagning



### Steg 1:

Tvätta och torka händerna med en ren handduk innan du rör vid urinuppsamlingskortet för att förhindra kontaminering.



### Steg 2:

Skriv namn samt tid och datum för provtagning och typ av prov på baksidan av urinuppsamlingskortet.



### Steg 3:

Öppna locket på urinkortet och vik tillbaka det från filterpapperet (RÖR INTE filterpappret).



### Steg 4:

Mätta filterpapperet genom att samla urin i en ren kopp och doppa filterpapperet upp till den svarta streckade linjen närmast texten "tuck cover here after drying".



### Steg 5:

Låt torka i minst 24 timmar med täckremsan vikt bakåt och bort från den urinmättade filterremsan.



### Steg 6:

Upprepa steg 1–5 tills du har tagit alla prover.



### Steg 7:

När provtagningskortet är torra stänger du dess flikar (utan att vidröra filterpappret) och lägger dem i den återförslutningsbara plastpåsen.



### Steg 8:

Lämna den återförslutningsbara plastpåsen som innehåller proverna i rumstemperatur tills du är redo att skicka dina prover (se "Transportförberedelser").



### Steg 9:

Se till att ange tid och datum för varje provtagning i testfrågeformuläret.