

När ska du skicka din försändelse?

- Skicka så snart som möjligt. Du kan skicka vilken dag i veckan som helst. **Viktigt:** Kom ihåg att alla dina salivprover måste frysas innan de skickas.

När du är redo att skicka ditt prov

- Se till att du har lämnat 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.
 - Salivrör: se till att informationen på rören är korrekt.
 - Provisoriska fakturor: fyll i tillhandahållna fakturor (**krävs endast om du skickar från ett land utanför EU**).
- Förbered din transport:
 - Ta ut de insamlade salivproverna från frysen och lägg dem i en återförslutningsbar plastpåse. Lägg påsen med de tagna proverna tillsammans med det ifyllda testfrågeformuläret och formuläret för personlig information i den medföljande lådan.
 - Lägg lådan i returfraktpåsen och skicka den (se Försändelseinstruktioner).



Här är ditt testkit

Du har valt att göra ett DUTCH CAR™-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.

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 salivprovtagningsrör (innehållande provpinnar) 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.

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?

- Salivproverna för detta test ska tas under EN dag.
- Det är bäst att du tar dina prover på en relativt "normal dag". 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

- Du bör inte:
 - Träna på dagen för din provtagning
 - Borsta tänderna eller använda tandtråd samma dag du tar provet (se "Provtagningschema och riktlinjer" för information om när du kan borsta tänderna).
- Undvik koffein- och alkoholintag kvällen före och på provtagningsdagen. **Observera!** Se till att i allmänhet begränsa mängden vätskeintag kvällen innan och dagen för provtagning.

Om du eller andra personer i hushållet tar hormoner

- Om du eller någon i ditt hushåll använder hydrokortisonkräm, avbryt användningen dagen innan och tvätta händerna noggrant innan du hanterar någon del av testpaketet.
- Om du tar något av följande hormoner, kontakta din läkare innan du tar testet:
 - Oral hydrokortison (kortisol)
 - Glukokortikoider (prednison, dexametason etc.)

Provtagningsprocedur

Provtagningsschema och riktlinjer

Prov nr 1	Riktlinjer före provtagning: <ul style="list-style-type: none">• Kvällen innan du tar prov nr 1 ställer du salivprovtagningsenheten, testfrågeformuläret, en penna och en timer bredvid sängen. Provtagningstid: <ul style="list-style-type: none">• Ta salivprov nr 1 så snart du vaknar. Se till att slutföra provtagningen inom 5 minuter (se "Hur man tar salivprov").• Efter att du har tagit ditt salivprov ställer du in en timer på 30 minuter för prov nr 2. Riktlinjer efter provtagning: <ul style="list-style-type: none">• Efter att du har tagit prov nr 1 är det bäst att du går till en väl upplyst plats.• Begränsa dig till lätta aktiviteter som att duscha och klä dig tills du är klar med prov 3.• Borsta inte tänderna förrän efter prov nr 3.• Undvik att äta och dricka förrän efter prov nr 3.
------------------	---

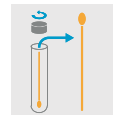
Prov nr 2	Provtagningstid: <ul style="list-style-type: none">• Ta salivprovet 30 minuter efter att du vaknat (se "Hur man tar salivprov"). Riktlinjer efter provtagning: <ul style="list-style-type: none">• Efter att du har tagit salivprov nr 2 ställer du in en timer på 30 minuter för prov nr 3.
Prov nr 3	Provtagningstid: <ul style="list-style-type: none">• Ta salivprov nr 3, 60 minuter efter att du vaknat (se "Hur man tar salivprov"). Riktlinjer efter provtagning: <ul style="list-style-type: none">• Efter att du har tagit prov nr 3 kan du äta och borsta tänderna.• Var noga med att begränsa vätskeintaget till cirka 230 ml mellan provtagning nr 3 och nr 4.
Prov nr 4	Riktlinjer före provtagning: <ul style="list-style-type: none">• Se till att skölja munnen med vatten 10 minuter innan du tar salivprovet. Provtagningstid: <ul style="list-style-type: none">• Ta salivprov nr 4 mellan 16.00 och 17.00 (se "Hur man tar salivprov"). Riktlinjer efter provtagning: <ul style="list-style-type: none">• Undvik mat och vätska en timme innan du tar prov nr 5.
Prov nr 5	Riktlinjer före provtagning: <ul style="list-style-type: none">• Se till att skölja munnen med vatten 10 minuter innan du tar salivprovet. Provtagningstid: <ul style="list-style-type: none">• Ta salivproven nr 5 mellan 22.00 och midnatt (se "Hur man tar salivprov").

Hur man tar salivprov



Steg 1:

Skriv ditt namn samt tid och datum för provtagning på etiketten som sitter på röret.



Steg 2:

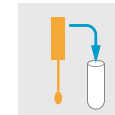
Ta bort locket och sedan bomullsprovpinne från provtagningsanordningen och lägg den i munnen. **Viktigt:**

- Du behöver inte spotta i röret.
- Var noga med att vidröra provpinne så lite som möjligt med händerna.
- Ta INTE bort innerröret.



Steg 3:

Lämna provpinne i munnen tills den är helt mättad men inte längre än 5 minuter. **Tips:** Du kan stimulera salivflödet genom att tugga lätt på provpinne.



Steg 4:

När du är klar placerar du provpinne i samma rör (precis som du hittade det). Kom ihåg att märka varje rör fullständigt.



Steg 5:

Frys salivprov/-proven tills du är redo att skicka dina prover (se "Transportförberedelser").



Steg 6:

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