

## Forsendelsesforberedelse

### Hvornår skal du planlægge forsendelse:

Send din prøve afsted så hurtigt som muligt. Du kan sende afsted på hvilken som helst ugedag. OBS: Vær opmærksom på at alle opsamlingsrør med spyt, skal være frosne inden du sender dem.

### Når du er klar til forsendelse

- Sørg for at følgende informationer er oplyst
  - Spørgeskema (på engelsk), vær opmærksom på at begge sider skal udfyldes.
  - Personal Information Form: Sørg for at formen er udfyldt korrekt.
  - Urin opsamlingskort og opsamlingsrør: vær opmærksom på at alle informationer på opsamlingskort og opsamlingsrør er korrekte.
- Forbered din forsendelse:
  - Læg de gennemsigtige lynlåposer med hhv. urin opsamlingskort og opsamlingsrør i den medfølgende papæske, sammen med spørgeskema og Personal Information Form og luk papæsken.
  - Påfør adressemærkaten på papæsken og send afsted (se forsendelsesinstruktioner).



## Velkommen til dit testsæt

Du har valgt at udføre en DUTCH Cyklus Mapping & Plus™ 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.

I dette testsæt vil du finde alle materialerne, der skal bruges for at opsamle testen. Læs venligst instruktionerne grundigt, og følg dem trin for trin. 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

- 1 x Papæske indeholdende opsamlingssettet (behold papæsken til returnering af din test)
- 1 x Forsendelsesinstruktioner
- 1 x Personal Information Form
- 1 x Spørgeskema (på engelsk)
- 1 x Adressemærkat

### Opsamlingsmaterialer

- 25 x Urin opsamlingskort i en gennemsigtig lynlåpose
- 5 x opsamlingsrør til spyt i en gennemsigtig lynlåpose

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 din test. Dette kan medfører yderligere omkostninger.



## Forberedelse

### Udfyld følgende informationer:

- Personal Information Form: Bekræft at informationerne er korrekte. Ret hvis nødvendigt.
- Spørgeskema - udfyld på BEGGE sider.

### Hvornår du skal planlægge din opsamling:

- Denne test tager en del tid at gennemføre, da du udfører opsamlinger igennem hele din cyklus.
- Denne test er beregnet for kvinder, som har en cyklus og menstruerer eller for kvinder som ikke menstruerer pga. delvis fjernelse af underlivet (ovarieintakte) eller endometrial ablation.
- Denne test er ikke for kvinder som ikke har en cyklus, benytter hormonal prævention, er i hormonterapi eller er igennem overgangsalderen, medmindre andet er aftalt med din behandler.
- \*\* Hvis du tager hormoner, specifikt østrogen, progesteron eller pregnenolone, anbefales det normalvis at holde pause i opsamlingsperioden. Stop ikke med at tage receptpligtige hormoner uden forudgående aftale med den behandler, som har udskrevet præparatet til dig. Oral østrogen, progesteron eller pregnenolone som tages i opsamlingsperioden vil medføre højere niveauer af hormonmetabolitter, som ikke vil korrelerer med blodværdier. Dette er gældende i op til 48-72 timer efter indtagelse af hormonpræparatet. Hvis du tager oral østrogen, progesteron eller pregnenolone, venligst kontakt din behandler inden opsamling af denne test.
- Alt afhængigt af den typiske længde på din cyklus vælg KUN EN af de mulige opsamlings skemaer, samt en af de separate opsamlingskemaer for de sidste 4 opsamlinger af urin og de 5 opsamlinger af spyt (kort eller normal cyklus, lang cyklus eller ingen cyklus). VIGTIGT: Venligst læs både 'opsamlings procedure' samt 'opsamlingsplan' grundigt inden opsamligen påbegyndes.

### Cyklus

- Dag 1 i din cyklus, skal forstås som din første menstruationsdag med blødning (ikke plet-blødning).
- De sidste 4 opsamlinger af urin og 5 opsamlinger af spyt, opsamles på dag 4 i den næstfølgende cyklus.

### Ingen cyklus

- Start opsamling på hvilken som helst dag.
- For at holde overblik over alle 25 opsamlinger af urin samt opsamlinger af spyt, noter dato for hver opsamling i dit skema OG på selve opsamlingen.

### Forud for opsamling af de sidste 4 opsamlinger af urin samt 5 opsamlinger af spyt

- Undgå disse fødevarer bedst muligt dagen før OG på selve dagen for opsamlingen af de sidste 4 opsamlinger af urin samt 5 opsamlinger af spyt:
  - Avocado, banan og hestebønner. Vigtigt: Ved indtag af nogle af disse fødevarer, venligst husk at notere dette på det medfølgende spørgeskema.
  - Undgå kaffe og alkohol på dagen for opsamling, samt dagen før.
  - Undlad at dyrke motion på dagen for opsamling.
  - Undlad af børste tænder eller brug tandtråd på dagen for opsamling (Se side 5 for information om tandbørstning på opsamlingsdagen).

## Sådan opsamler du urinprøver



### Trin 1:

Vask og tør dine hænder med et rent klæde eller papir, inden du rører ved opsamlingskortet, for at undgå forurening.



### Trin 2:

Skriv navn, dag i cyklus, dato og opsamlingsstidspunkt, på bagsiden af opsamlingskortet.



### Trin 3:

Åben opsamlingskortet og fold papstykket væk fra trækpapiret. RØR IKKE ved trækpapiret.



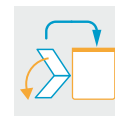
### Trin 4:

Opsaml urin i en ren beholder/kop og dyp trækpapiret heri til den sorte markerede stribe på trækpapiret, tættest ved teksten "tuck cover here after drying".



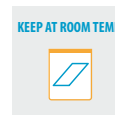
### Trin 5:

Lad opsamlingskortet tørre i mindst 24 timer inden du folder det sammen. Du gentager trin 1-5 indtil du har opsamlet alle dine urinprøver.



### Trin 6:

Når opsamlingskortet er tørret, foldes pap stykket tilbage over trækpapiret, (undlad igen at røre ved trækpapiret) og lægges tilbage i den gennemsigtige lynlåspose.



### Trin 7:

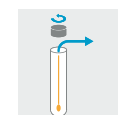
Lad den gennemsigtige lynlåspose med dine opsamlingskort, ligge ved stuetemperatur indtil du er klar til at sende dem afsted (se forsendelsesinstruktionerne)

## Sådan opsamler du spytp prøver



### Trin 1:

Skriv dit navn, tidspunkt og dato for opsamling på mærkaten, som sidder på opsamlingsrøret.



### Trin 2:

Tag toppen af opsamlingsrøret, tag vatrodellen ud og placer i munden.

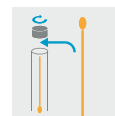
### Vigtigt:

- Du skal ikke spytte ned i opsamlingsrørene.
- Rør mindst muligt ved vatrodellerne med dine fingre.
- Fjern IKKE den indre del af opsamlingsrøret.



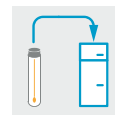
### Trin 3:

Lad vatrodellen blive i din mund til den er fugtet igennem, men ikke længere end 5 minutter. TIP: Tyg gerne blidt på vatrodellen, for at stimulere spytproduktion.



### Trin 4:

Efterfølgende, placer vatrodellen i opsamlingsrøret (som du fandt det). Husk at udfylde mærkaten på hvert opsamlingsrør.



### Trin 5:

Alle opsamlingsrør med spytp prøver skal i fryseren indtil afsendelse (se 'forsendelsesforberedelse').



### Trin 6:

Det er vigtigt at du noterer tidspunkt og dato for hver opsamling, på det medfølgende spørgeskema.

### Vigtigt:

Forud for opsamling af spytp prøven ved opvågning, placer da opsamlingsmaterialer, din Personal Information Form og en kuglepen ved siden af din seng. Det er nyttigt at have en timer/alarm tæt på, så du med det samme kan sætte denne til hhv. 30 og 60 minutter efter du er påbegyndt din første opsamling. Efter din første opsamling er det hensigtsmæssigt at du opholder dig i et opløst lokale.

## De 4 sidste urin opsamlinger og 5 spyt opsamlinger

### Hvornår skal du opsamle

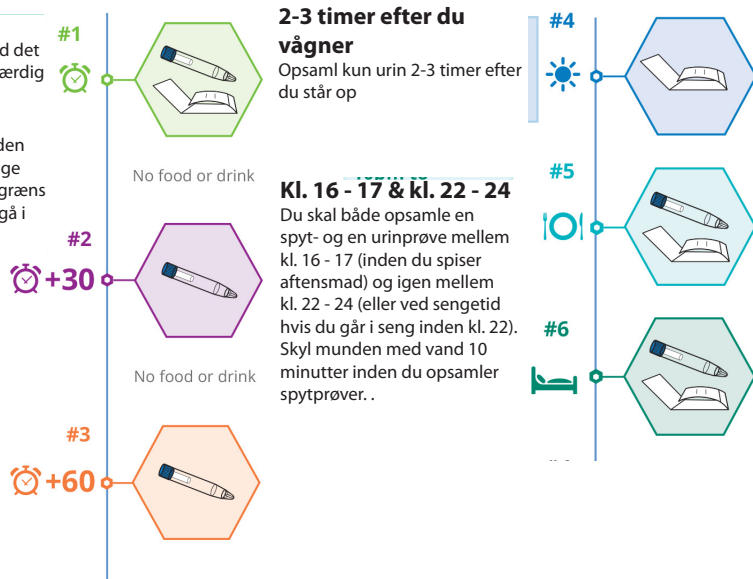
#### Når du vågner

Du skal opsamle spytpøven med det samme du vågner og gøre den færdig inden for 5 minutter.

Sæt en alarm til at ringe efter 30 minutter, hvor du skal opsamle den første urinprøve. Du må ikke bruge tandtråd eller børste tænder. Begræns dit aktivitetsniveau til fx. blot at gå i bad og tage tøj på.

#### 30 minutter & 60 minutter efter du vågner

Opsaml spyt hhv. 30 og 60 minutter efter du vågner. Efter opsamling af begge prøver, kan du spise og børste tænder.



#### 2-3 timer efter du vågner

Opsaml kun urin 2-3 timer efter du står op

#### Kl. 16 - 17 & kl. 22 - 24

Du skal både opsamle en sput- og en urinprøve mellem kl. 16 - 17 (inden du spiser aftensmad) og igen mellem kl. 22 - 24 (eller ved sengetid hvis du går i seng inden kl. 22). Skyl munden med vand 10 minutter inden du opsamlers spytpøve. .

### Opsamlingsplan

De 4 sidste uring opsamlinger og 5 spyt opsamlinger		
#1 Opvågning - Sput	<input type="checkbox"/> AM <input type="checkbox"/> PM	
#1 Opvågning - Urin	<input type="checkbox"/> AM <input type="checkbox"/> PM	
#2 +30 Min. Efter opvågning - Sput	<input type="checkbox"/> AM <input type="checkbox"/> PM	
#3 +60 Min. Efter opvågning - Sput	<input type="checkbox"/> AM <input type="checkbox"/> PM	
#4 2-3 timer efter opvågning - Urin	<input type="checkbox"/> AM <input type="checkbox"/> PM	
#5 Kl. 16 - 17 - Sput	<input type="checkbox"/> AM <input type="checkbox"/> PM	
#5 Kl. 16 - 17 - Urin	<input type="checkbox"/> AM <input type="checkbox"/> PM	
#6 Kl. 22 - 24 - Sput	<input type="checkbox"/> AM <input type="checkbox"/> PM	
#6 Kl. 22 - 24 - Urin	<input type="checkbox"/> AM <input type="checkbox"/> PM	

### Vigtigt

- Kosttilskud og medicin som kan undværes, bør først tages efter opsamling #23.
- Drik ikke alkohol eller koffeinholdige drikke på dagen for opsamling eller aftenen før.
- Begræns indtag af væske til 1,2 liter fordelt over denne opsamlingsdag.
- Husk at følge instruktionerne som er nævnt i afsnittet 'Forud for opsamling af de sidste 4 opsamlinger af urin samt 5 opsamlinger af sput' før du begynder opsamlingen. (se 'Forberedelse').

### Hvis du tager medicin og kosttilskud

- Nogle typer medicin og/eller kosttilskud kan have indflydelse på testresultatet. Tager du nogle af følgende, bedes du kontakte din behandler:
  - 5-HTP, Tryptofan, SAME, Tyrosin, L-Dopa, D, L-Phenylalanine (DLPA), Macuna, Quercetin og Perikon (St. John's Wort).

### Hvis du tager hormontilskud

- Det er typisk nødvendigt at undlade indtag af østrogen og progesteron ved opsamling af denne test. Venligst kontakt din behandler for vejledning ifht. dette.

## Opsamlingsplan(er)

Afhængigt af længden på din cyklus, venligst følg KUN EN af de følgende opsamlingsplaner herunder. Vigtigt: De sidste 4 opsamlinger af urin og 5 opsamlinger af sput skal opsamles på specifikke tidspunkter henover EN ENKELT DAG (se opsamlingsplan 'Sidste 4 opsamlinger af urin og 5 opsamlinger af sput').

Venligst læs den relevante opsamlingsplan grundigt inden du påbegynder opsamlingen af dine tests.

### Vigtigt:

- Dag 1 i din cyklus, skal forstås som din første menstruationsdag med blødning (ikke plet-blødning).
- De sidste 4 opsamlinger af urin og 5 opsamlinger af sput, opsamles på dag 4 i den næstfølgende cyklus.

### Normal eller Kort cyklus (mindre end 34 dage)

Retningslinjer	Opsamlingsplan		
<p><b>Hvornår skal du opsamle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Start med opsamling #1 på den 7. dag i din cyklus.</li> <li>Alle opsamlinger skal udføres som det første efter du vågner, undtaget 'de 4 sidste urin opsamlinger og 5 sput opsamlinger' (Se separat opsamlingsplan for disse på side 5).</li> <li>Udfyld dato ud fra din cyklusdag på opsamlingsplanen til højre, for at holde overblik over alle de opsamlinger du laver.</li> </ul> <p><b>Vigtigt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Såfremt din blødning starter (Ikke bare pletblødning) før opsamling #21, lav da en urinopsamling mere (jævnfør opsamlingskemaet) og spring til 'de 4 sidste urin opsamlinger og 5 sput opsamlinger'.</li> <li>Hvis din blødning endnu ikke er startet når du når til opsamling #21, ring venligst til Nordic Laboratories på 33751000 for en evaluering af om du har brug for yderligere opsamlingskort.</li> </ul>	Opsamling	Cyklus	Dato
	#1	Dag 7	
	#2	Dag 9	
	#3	Dag 10	
	#4	Dag 11	
	#5	Dag 12	
	#6	Dag 13	
	#7	Dag 14	
	#8	Dag 15	
	#9	Dag 16	
	#10	Dag 17	
	#11	Dag 18	
	#12	Dag 19	
	#13	Dag 20	
	#14	Dag 21	
	#15	Dag 22	
	#16	Dag 24	
	#17	Dag 26	
	#18	Dag 28	
	#19	Dag 30	
	#20	Dag 33	
#21	Dag 36		

## Lang Cyklus (34 dage eller mere)

Retningslinjer	Opsamlingsplan																																																																		
<p><b>Hvornår skal du opsamle</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Start med opsamling #1 på den 7. dag i din cyklus.</li><li>• Alle opsamlinger skal udføres som det første efter du vågner, undtaget 'de 4 sidste urin opsamlinger og 5 snyt opsamlinger' (Se separat opsamlingsplan for disse på side 5).</li><li>• Udfyld dato ud fra din cyklusdag på opsamlingsplanen til højre, for at holde overblik over alle de opsamlinger du laver.</li></ul> <p><b>Vigtigt</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Såfremt din blødning starter (Ikke bare pletblødning) før opsamling #21, lav da en urinopsamling mere (jævnfør opsamlingskemaet) og spring til 'de 4 sidste uring opsamlinger og 5 snyt opsamlinger'.</li><li>• Hvis din blødning endnu ikke er startet når du når til opsamling #21, ring venligst til Nordic Laboratories på 33751000 for en evaluering af om du har brug for yderligere opsamlingskort.</li><li>• Hvis du opsamlere over længere end 30 dage, læg da de opsamlinger du har lavet ned i den gennemsigtige lynlåspose og placer dem i fryseren indtil afsendelse. Det er vigtigt at opsamlingskortet er helt tørt inden de kommer i fryseren.</li></ul>	<table border="1"><thead><tr><th>Opsamling</th><th>Cyklus</th><th>Dato</th></tr></thead><tbody><tr><td>#1</td><td>Dag 7</td><td></td></tr><tr><td>#2</td><td>Dag 11</td><td></td></tr><tr><td>#3</td><td>Dag 15</td><td></td></tr><tr><td>#4</td><td>Dag 17</td><td></td></tr><tr><td>#5</td><td>Dag 19</td><td></td></tr><tr><td>#6</td><td>Dag 20</td><td></td></tr><tr><td>#7</td><td>Dag 21</td><td></td></tr><tr><td>#8</td><td>Dag 22</td><td></td></tr><tr><td>#9</td><td>Dag 23</td><td></td></tr><tr><td>#10</td><td>Dag 24</td><td></td></tr><tr><td>#11</td><td>Dag 25</td><td></td></tr><tr><td>#12</td><td>Dag 27</td><td></td></tr><tr><td>#13</td><td>Dag 29</td><td></td></tr><tr><td>#14</td><td>Dag 31</td><td></td></tr><tr><td>#15</td><td>Dag 34</td><td></td></tr><tr><td>#16</td><td>Dag 37</td><td></td></tr><tr><td>#17</td><td>Dag 40</td><td></td></tr><tr><td>#18</td><td>Dag 43</td><td></td></tr><tr><td>#19</td><td>Dag 47</td><td></td></tr><tr><td>#20</td><td>Dag 51</td><td></td></tr><tr><td>#21</td><td>Dag 55</td><td></td></tr></tbody></table>	Opsamling	Cyklus	Dato	#1	Dag 7		#2	Dag 11		#3	Dag 15		#4	Dag 17		#5	Dag 19		#6	Dag 20		#7	Dag 21		#8	Dag 22		#9	Dag 23		#10	Dag 24		#11	Dag 25		#12	Dag 27		#13	Dag 29		#14	Dag 31		#15	Dag 34		#16	Dag 37		#17	Dag 40		#18	Dag 43		#19	Dag 47		#20	Dag 51		#21	Dag 55	
Opsamling	Cyklus	Dato																																																																	
#1	Dag 7																																																																		
#2	Dag 11																																																																		
#3	Dag 15																																																																		
#4	Dag 17																																																																		
#5	Dag 19																																																																		
#6	Dag 20																																																																		
#7	Dag 21																																																																		
#8	Dag 22																																																																		
#9	Dag 23																																																																		
#10	Dag 24																																																																		
#11	Dag 25																																																																		
#12	Dag 27																																																																		
#13	Dag 29																																																																		
#14	Dag 31																																																																		
#15	Dag 34																																																																		
#16	Dag 37																																																																		
#17	Dag 40																																																																		
#18	Dag 43																																																																		
#19	Dag 47																																																																		
#20	Dag 51																																																																		
#21	Dag 55																																																																		

## Ingen Cyklus (ved funktionsdygtige ovarier, men ingen blødning))

Retningslinjer	Opsamlingsplan																																																																		
<p><b>Hvornår skal du opsamle</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Start opsamling på hvilken som helst dag.</li><li>• Du skal opsamle prøve #1 til #16. Du laver en opsamling hver anden dag.</li><li>• Alle opsamlinger skal udføres som det første efter du vågner, undtaget 'de 4 sidste urin opsamlinger og 5 snyt opsamlinger' (Se separat opsamlingsplan for disse på side 5).</li><li>• Udfyld dato ud fra din cyklusdag på opsamlingsplanen til højre, for at holde overblik over alle de opsamlinger du laver.</li></ul> <p><b>Vigtigt</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Urin opsamlingskort #17 til #21 skal ikke bruges i dit tilfælde.</li><li>• Når du er færdig med opsamling #16 på dag 31, holder du pause på dag 32, hvorefter du på dag 33 opsamlere 'de 4 sidste urin opsamlinger og 5 snyt opsamlinger' (Se separat opsamlingsplan for disse på side 5).</li></ul>	<table border="1"><thead><tr><th>Opsamling</th><th>Cyklus</th><th>Dato</th></tr></thead><tbody><tr><td>#1</td><td>Dag 1</td><td></td></tr><tr><td>#2</td><td>Dag 3</td><td></td></tr><tr><td>#3</td><td>Dag 5</td><td></td></tr><tr><td>#4</td><td>Dag 7</td><td></td></tr><tr><td>#5</td><td>Dag 9</td><td></td></tr><tr><td>#6</td><td>Dag 11</td><td></td></tr><tr><td>#7</td><td>Dag 13</td><td></td></tr><tr><td>#8</td><td>Dag 15</td><td></td></tr><tr><td>#9</td><td>Dag 17</td><td></td></tr><tr><td>#10</td><td>Dag 19</td><td></td></tr><tr><td>#11</td><td>Dag 21</td><td></td></tr><tr><td>#12</td><td>Dag 23</td><td></td></tr><tr><td>#13</td><td>Dag 25</td><td></td></tr><tr><td>#14</td><td>Dag 27</td><td></td></tr><tr><td>#15</td><td>Dag 29</td><td></td></tr><tr><td>#16</td><td>Dag 31</td><td></td></tr><tr><td>#17</td><td>Skip</td><td></td></tr><tr><td>#18</td><td>Skip</td><td></td></tr><tr><td>#19</td><td>Skip</td><td></td></tr><tr><td>#20</td><td>Skip</td><td></td></tr><tr><td>#21</td><td>Skip</td><td></td></tr></tbody></table>	Opsamling	Cyklus	Dato	#1	Dag 1		#2	Dag 3		#3	Dag 5		#4	Dag 7		#5	Dag 9		#6	Dag 11		#7	Dag 13		#8	Dag 15		#9	Dag 17		#10	Dag 19		#11	Dag 21		#12	Dag 23		#13	Dag 25		#14	Dag 27		#15	Dag 29		#16	Dag 31		#17	Skip		#18	Skip		#19	Skip		#20	Skip		#21	Skip	
Opsamling	Cyklus	Dato																																																																	
#1	Dag 1																																																																		
#2	Dag 3																																																																		
#3	Dag 5																																																																		
#4	Dag 7																																																																		
#5	Dag 9																																																																		
#6	Dag 11																																																																		
#7	Dag 13																																																																		
#8	Dag 15																																																																		
#9	Dag 17																																																																		
#10	Dag 19																																																																		
#11	Dag 21																																																																		
#12	Dag 23																																																																		
#13	Dag 25																																																																		
#14	Dag 27																																																																		
#15	Dag 29																																																																		
#16	Dag 31																																																																		
#17	Skip																																																																		
#18	Skip																																																																		
#19	Skip																																																																		
#20	Skip																																																																		
#21	Skip																																																																		