

Lähetysvalmistelut

Näytteiden lähetyssaikataulu

Pyri lähettämään näytteet niin pian kuin mahdollista. Näytteet voi lähettää kaikkina arkipäivinä.

Tärkeää: Muista, että sylkinäytteiden on oltava pakastettuja ennen lähettämistä.

Kun olet valmis lähettämään näytteet

- Varmista, että olet merkinnyt seuraavat tiedot:
 - Kyselylomake: varmista, että olet täyttänyt lomakkeen MOLEMMAT puolet.
 - Henkilötietolomake: varmista, että olet täyttänyt lomakkeen.
 - Virtsankeräysliuskat ja sylkinäyteputket: Varmista, että tiedot ovat oikein.
 - Pro-forma-laskut: Täytä laskulomakkeet (vain EU:n ulkopuoliset maat).
- Valmistele lähetyksesi:
 - Aseta muovipussit, joissa on valmiit näytteet sekä kyselylomake ja henkilötietolomake, mukana tulleeseen lähetyslaatikkoon.
 - Laita lähetyslaatikko lähetyspussiin (ks. Lähetysohjeet).



Nygade 6, 3.sal • 1164 Copenhagen K • Denmark • Tlf: +45 33 75 10 00

info@nordic-labs.com • www.nordic-labs.com

© Copyright 2021 Nordic Laboratories. Reproduction may be made for personal use only. Systematic electronic or print reproduction and distribution including duplication of any material in this paper for the fee or for commercial purposes, or modification of the content of the paper are prohibited.



**DUTCH Cycle Mapping
& Plus™**

FIN

Testipakettisi, ole hyvä!

DUTCH Cycle Mapping & Plus™ -testi - Nordic Laboratories - antaa tärkeää tietoa terveyteesi liittyen.

Henkilökohtainen hoitostrategia on lääketieteen tulevaisuutta. Se perustuu yksilölliseen biokemiaan ja geeniperimään liittyviin tietoihin. Tämä testi auttaa sinua hankkimaan objektiivista tietoa itsestäsi sekä luomaan tarkemman hoitostrategian ja toteuttamaan muutoksia, jotka johtavat parempaan terveydentilaan.

Tämä testipakkaus sisältää kaiken, mitä tarvitset näytteenottoon. Lue ohjeet huolellisesti ja seuraa niitä vaihe vaiheelta. Testituloksesi on lääkärin / terapeutin nähtävänä noin kolme viikkoa sen jälkeen, kun olemme vastaanottaneet näytteen.

Jos sinulla on kysyttävää tai tarvitset tukea testin tekemiseen, voit ottaa yhteyttä 045 1494 777 tai sh@nordic-labs.com.

Tarkista testipaketin sisältö

Lähetysmateriaalit

- 1 x laatikko, joka sisältää näytteenottotarvikkeet (säilytä tämä laatikko näytteiden palauttamista varten)
- 1 x lähetysohje
- 1 x henkilötietolomake
- 1 x kyselylomake
- 1 x DHL-pussi
- 1 x DHL-rahtikirja
- 2 x pro-forma-lasku (vain kun palautus EU:n ulkopuolisesta maasta)

Näytteenottomateriaalit

- 25 x virtsankeräysliuska suljettavassa muovipussissa
- 5 x sylkinäyteputki (sisällä vanupuikko) suljettavassa muovipussissa

Jos jotain puuttuu tai on vanhentunut, otathan yhteyttä +44 15 80 20 16 87 tai testkits@nordicgroup.eu

HUOM! Seuraathan näytteenotto-ohjeita huolellisesti, jotta testitulokset saadaan aikataulussa eikä tarvita uusintänäytteitä, joista voi aiheutua lisäkuluja.

Valmistelu

Tarvitsemme seuraavat tiedot

- Henkilötietolomake: tarkista, että lomakkeella olevat tiedot ovat oikein ja muokkaa niitä tarvittaessa.
- Kyselylomake: täytä lomakkeen MOLEMMAT puolet.

Näytteenottoaikataulu

- Tätä testiä varten tarvitaan paljon aikaa, sillä näytesarja otetaan kokonaisen kuukautiskierron aikana.
- Tämä testi on tarkoitettu naisille, joilla on toimivat munasarjat ja kuukautiset, sekä naisille, joilla ei ole kuukautisia osittaisen kohdunpoiston (munasarjat ehjät) tai ablaation takia.
- Tätä testiä ei ole tarkoitettu naisille, joilla ei ole kuukautiskierrtoa tai jotka käyttävät hormonaalista ehkäisyä, hormonikorvaushoitoa tai jotka ovat ohittaneet menopaussin, paitsi jos lääkäri tai terapeutti on ohjeistanut toisin.
- **Jos käytät hormonihoidoa, etenkin estrogeeniä, progesteronia tai pregnenolonia, hoito pitää yleensä keskeyttää näytteiden oton ajaksi. Älä lopeta sinulle määrättyjä hormonihoidoja ilman lääkärin tai terapeutin lupaa. Näytteiden oton aikana suun kautta otettava estrogeeni, progesteroni tai pregnenoloni nostaa hormonien aineenvaihduntatuotteiden tasoa niin, ettei se vastaa veressä olevaa tasoa. Tämä nousu kestää kahdesta kolmeen vuorokautta hormonin ottamisesta. Jos käytät suun kautta otettavaa estrogeeniä, progesteronia tai pregnenolonia, ota yhteyttä lääkäriisi tai terapeuttiisi ennen tämän testin tekemistä.
- Ota näytteet tyypillisen kuukautiskierron pituuden mukaan noudattaen VAIN YHTÄ näytteenottoaikataulua sekä erillistä aikataulua neljään viimeiseen virtsanäytteeseen ja viiteen sylkinäytteeseen (lyhyt kierto, normaali kierto, pitkä kierto tai ei lainkaan kiertoa). Tärkeää: Lue huolellisesti sekä kohta "Näytteenotto" että kohta "Näytteenottoaikataulu" ennen kuin otat näytteet.

Jos sinulla on kuukautiskierto

- Kuukautiskierron päivä 1 on ensimmäinen päivä, jolloin kuukautisvuotoa esiintyy (ei vain tiputtelua). Näytteenotto aloitetaan kierron seitsemäntenä päivänä.
- Viimeiset neljä virtsanäytettä ja viisi sylkinäytettä otetaan neljäntenä päivän seuraavan kierron alkamisesta.

Jos sinulla ei ole kuukautiskierrtoa

- Aloita näytteenotto minä tahansa päivänä.
- Täytä näytteenoton päivämäärät näytteenottoaikatauluusi JA jokaiseen virtsaneräysliuskaan sekä sylkinäyteputkeen, jotta sinun on helpompi pitää kirjaa kaikista 25 virtsanäytteestä ja 5 sylkinäytteestä.

Ennen viimeisten neljän virtsanäytteen ja viiden sylkinäytteen ottamista:

- Vältä seuraavien ruokien nauttimista viimeisten neljän virtsanäytteen ja viiden sylkinäytteen ottopäivänä JA sitä edeltävänä päivänä:
 - Avokado, banaani ja härkäpapu. Tärkeää: Jos syöt vahingossa jotakin näistä ruoka-aineista, merkitse tieto kyselylomakkeeseen.
 - Vältä kofeiinia ja alkoholia näytteenottopäivänä ja sitä edeltävänä iltana.
 - Vältä kuntoilua näytteenottopäivänä.
 - Älä harjaa hampaita tai käytä hammaslankaa näytteenottopäivänä (katso sivulta 5, milloin voit harjata hampaat näytteenottopäivänä).

Näytteenotto, virtsa



Vaihe 1:
Pese ja kuivaa kädet puhtaalla pyyhkeellä ennen kuin kosket virtsaneräysliuskaan, jotta et likaisi liuskaa.



Vaihe 2:
Kirjoita nimesi, kierron päivä, näytteenoton päivämäärä ja kellonaika virtsaneräysliuskan taakse.



Vaihe 3:
Avaa virtsaliuskan kansi ja taivuta se pois päin filtteripaperista. ÄLÄ koske käsin filtteripaperia.

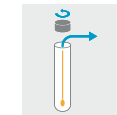


Vaihe 4:
Virtsaa ensin puhtaaseen kuppiin. Kastele kupissa filtteripaperi läpimäräksi mustaan katkoviivaan asti (tekstin "tuck cover here after drying" vieressä).

Näytteenotto, sylki



Vaihe 1:
Kirjoita nimesi sekä näytteenoton kellonaika ja päivämäärä näyteputken kyljessä olevaan tarraan.



Vaihe 2:
Poista korkki, ota vanupuikko putkesta ja laita se suuhun.

Tärkeää:

- Älä sylje putkeen.
- Vältä koskemasta vanupuikkoon käsin.
- ÄLÄ poista sisempää putkea.



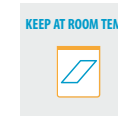
Vaihe 3:
Jätä vanupuikko suuhun, kunnes se on läpimärkä, mutta ei yli 5 minuutiksi. Vihje: Vanupuikon hellävarainen pureskelu saattaa auttaa stimuloimaan syljentuotantoa.



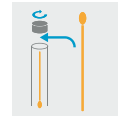
Vaihe 5:
Jätä näyte kuivumaan vähintään 24 tunniksi. Toista vaiheet 1 - 5, kunnes olet ottanut kaikki näytteet.



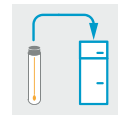
Vaihe 6:
Kun näytteet ovat kuivuneet, sulje virtsaliuskojen kannet (koskematta filtteripaperiin). Laita kuivuneet näytteet takaisin muovipussiin.



Vaihe 7:
Jätä näytteesi sisältävä muovipussi huoneenlämpöön, kunnes olet valmis lähettämään sen (ks. "Lähetysvalmistelut").



Vaihe 4:
Kun olet valmis, laita vanupuikko takaisin samaan putkeen, missä se oli. Merkitse jokaisen putken kylkeen kaikki pyydetyt tiedot.



Vaihe 5:
Pakasta sylkinäytteet, kunnes olet valmis lähettämään ne (ks. "Lähetysvalmistelut").



Vaihe 6:
Merkitse jokaisen näytteenoton kellonaika ja päivämäärä kyselylomakkeeseen.

Tärkeää:

Laita sylkinäyteputki, henkilötietolomake ja kynä sängyn viereen näytettä varten, jonka otat heti herättyäsi. Tarvitset myös kellon tai kännykän, jonka voit asettaa hälyttämään 30 ja 60 minuuttia ensimmäisen näytteen ottamisesta. Kun olet ottanut ensimmäisen näytteen, oleskele valoisassa paikassa.

Viimeiset 4 virtsanäytettä ja 5 sylkinäytettä

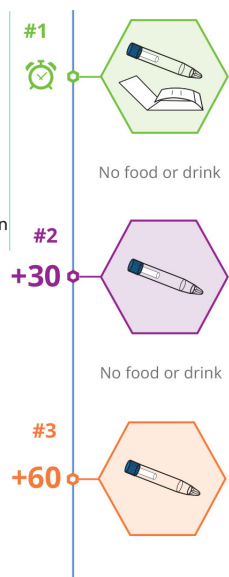
Näytteenottoaikataulu

Heti herättyäsi

Ota sylkinäyte heti herättyäsi ja kerää tarvittava määrä 5 minuutin kuluessa heräämisestä. Aseta hälytys 30 minuutin päähän ensimmäistä virtsanäytteenottoa varten. Älä harjaa hampaita tai käytä hammaslankaa. Tee vain kevyitä toimia, kuten suihkussa käyminen ja puukeutuminen.

30 minuuttia heräämisestä ja 60 minuuttia heräämisestä

Kerää sylkinäyte 30 minuutin ja 60 minuutin kuluttua heräämisestä. Kun olet kerännyt molemmat näytteet, voit syödä ja harjata hampaat.



2 - 3 tunnin kuluttua heräämisestä

Ota pelkkä virtsanäyte kahden - kolmen tunnin kuluttua heräämisestä.

Klo 16 - 17 sekä 22 - 24

Kerää sekä virtsa- että sylkinäyte klo 16 - 17 (ennen illallista) sekä klo 22 - 24 (tai nukkumaan mennessä, jos menet nukkumaan ennen klo 22:ta). Huuhtelee suu vedellä 10 minuuttia ennen sylkinäytteen ottoa.

Näytteenottoaikataulu

Viimeiset 4 virtsanäytettä ja 5 sylkinäytettä		
Numero 1, herätessä - sylki	<input type="checkbox"/> AM <input type="checkbox"/> PM	
Numero 1, herätessä - virtsa	<input type="checkbox"/> AM <input type="checkbox"/> PM	
Numero 2, puoli tuntia heräämisestä - sylki	<input type="checkbox"/> AM <input type="checkbox"/> PM	
Numero 3, 1 tunti heräämisestä - sylki	<input type="checkbox"/> AM <input type="checkbox"/> PM	
Numero 4, 2 - 3 tuntia heräämisestä - virtsa	<input type="checkbox"/> AM <input type="checkbox"/> PM	
Numero 5, klo 16 - 17 - sylki	<input type="checkbox"/> AM <input type="checkbox"/> PM	
Numero 5, klo 16 - 17- virtsa	<input type="checkbox"/> AM <input type="checkbox"/> PM	
Numero 6, klo 22 - 24 - sylki	<input type="checkbox"/> AM <input type="checkbox"/> PM	
Numero 6, klo 22 - 24 - virtsa	<input type="checkbox"/> AM <input type="checkbox"/> PM	

Tärkeää

- Muut kuin välttämättömät lääkkeet tai ravintolisät, jotka normaalisti otettaisiin aamulla, tulee ottaa vasta näytteen numero 23 jälkeen.
- Ei kofeiinia eikä alkoholia näytteenottopäivänä eikä sitä edeltävänä iltana.
- Juo enintään 1,1 litraa nestettä tasaisesti päivän aikana.
- Noudata kohdan "Ennen viimeisten 4 virtsanäytteen ja 5 sylkinäytteen ottamista" ohjeita, ennen kuin aloitat näytteenoton (ks. "Valmistelu").

Jos käytät lääkkeitä ja ravintolisä

- Jotkin lääkkeet ja ravintolisät voivat vaikuttaa testituloksiin. Jos käytät jotakin seuraavista, otathan yhteyttä lääkäriisi / terapeuttiisi:
 - tyrosiini, L-Dopa, DL-fenyylialaniini (DLPA), mucuna ja kversetiini.

Jos käytät hormoneja

- Yleensä estrogeenin ja progesteronin käyttö pitää keskeyttää tätä testiä varten. Otathan yhteyttä lääkäriisi / terapeuttiisi.

Näytteenottoaikataulu(t)

Noudata vain YHTÄ seuraavista aikatauluista kuukautiskierrösi pituuden mukaisesti. Tärkeää: Viimeiset 4 virtsanäytettä ja 5 sylkinäytettä otetaan tiettyinä aikoina YHDEN PÄIVÄN aikana (ks. näytteenottoaikataulu "Viimeiset 4 virtsanäytettä ja 5 sylkinäytettä").

Lue huolellisesti itseäsi koskeva näytteenottoaikataulu ennen kuin aloitat näytteenoton.

Tärkeää

- Kuukautiskierrösi päivä 1 on ensimmäinen päivä, jolloin kuukautisvuotoa esiintyy (ei vain tiputtelua).
- Viimeiset 4 virtsanäytettä ja 5 sylkinäytettä otetaan neljäntenä päivän seuraavan kierron alkamisesta.

Normaali tai lyhyt kierto (lyhyempi kuin 34 päivää)

Ohjeet	Näytteenottoaikataulu		
	Näytteenotto	Kierto	Päivämäärä
<p>Näytteenottoaikataulu</p> <ul style="list-style-type: none"> Aloita näytteen 1 ottaminen kierrösi 7. päivänä. Kaikki näytteet otetaan heti herättyäsi, paitsi viimeiset 4 virtsanäytettä ja 5 sylkinäytettä (ks. erillinen näytteenottoaikataulu "Viimeiset 4 virtsanäytettä ja 5 sylkinäytettä" sivulla 5). Täytä päivämäärä jokaisen kierröspäivän viereen näytteenottoaikatauluusi, jotta sinun on helpompi pitää kirjaa näytteistä. <p>Tärkeää</p> <ul style="list-style-type: none"> Jos kuukautisvuoto (ei pelkkä tiputtelu) alkaa ennen näytettä numero 21, ota vielä yksi näyte (aikataulun mukaisesti) ja siirry sitten kohtaan "Viimeiset 4 virtsanäytettä ja 5 sylkinäytettä". Jos olet ottanut näytteen numero 21 eikä kierrösi ole alkanut, otathan yhteyttä: Nordic Laboratories sh@nordic-labs.com tai 045 1494 777. 	#1	Päivä 7	
	#2	Päivä 9	
	#3	Päivä 10	
	#4	Päivä 11	
	#5	Päivä 12	
	#6	Päivä 13	
	#7	Päivä 14	
	#8	Päivä 15	
	#9	Päivä 16	
	#10	Päivä 17	
	#11	Päivä 18	
	#12	Päivä 19	
	#13	Päivä 20	
	#14	Päivä 21	
	#15	Päivä 22	
	#16	Päivä 24	
	#17	Päivä 26	
	#18	Päivä 28	
	#19	Päivä 30	
	#20	Päivä 33	
	#21	Päivä 36	

Pitkä kierto (34 päivää tai pitempi)

Ohjeet	Näytteenottoaikataulu		
<p>Näytteenottoaikataulu</p> <ul style="list-style-type: none"> Aloita näytteen 1 ottaminen kiertosi 7. päivänä. Kaikki näytteet otetaan heti herättyäsi, paitsi viimeiset 4 virtsanäytettä ja 5 sylkinäytettä (ks. erillinen näytteenottoaikataulu "Viimeiset 4 virtsanäytettä ja 5 sylkinäytettä" sivulla 5). Täytä päivämäärä jokaisen kiertopäivän viereen näytteenottoaikatauluusi, jotta sinun on helpompi pitää kirjaa näytteistä. <p>Tärkeää</p> <ul style="list-style-type: none"> Jos kuukautisvuoto (ei pelkkä tiputtelu) alkaa ennen näytettä numero 21, ota vielä yksi näyte (aikataulun mukaisesti) ja siirry sitten kohtaan "Viimeiset 4 virtsanäytettä ja 5 sylkinäytettä". •os olet ottanut näytteen numero 21 eikä kiertosi ole alkanut, otathan yhteyttä: Nordic Laboratories sh@nordic-labs.com tai 045 1494 777. Jos näytteenotto kestää yli 30 päivää, laita kuivavirtsanäytteet pakastimeen muovipussissa, kunnes voit palauttaa ne. 	Näytteenotto	Kierto	Päivämäärä
	#1	Päivä 7	
	#2	Päivä 11	
	#3	Päivä 15	
	#4	Päivä 17	
	#5	Päivä 19	
	#6	Päivä 20	
	#7	Päivä 21	
	#8	Päivä 22	
	#9	Päivä 23	
	#10	Päivä 24	
	#11	Päivä 25	
	#12	Päivä 27	
	#13	Päivä 29	
	#14	Päivä 31	
	#15	Päivä 34	
	#16	Päivä 37	
	#17	Päivä 40	
	#18	Päivä 43	
	#19	Päivä 47	
	#20	Päivä 51	
#21	Päivä 55		

Ei kuukautiskiertoa (toimivat munasarjat, mutta ei kuukautisia)

Ohjeet	Näytteenottoaikataulu		
<p>Näytteenottoaikataulu</p> <ul style="list-style-type: none"> Aloita näytteenotto minä tahansa kiertosi päivänä. Kaikki näytteet otetaan heti herättyäsi, paitsi viimeiset 4 virtsanäytettä ja 5 sylkinäytettä (ks. erillinen näytteenottoaikataulu "Viimeiset 4 virtsanäytettä ja 5 sylkinäytettä" sivulla 5). Täytä päivämäärä jokaisen kiertopäivän viereen näytteenottoaikatauluusi, jotta sinun on helpompi pitää kirjaa näytteistä. <p>Tärkeää</p> <ul style="list-style-type: none"> Virtsankeräysliuskoja numero 17 - 21 ei tarvita näytteenottoosi. Kun olet ottanut näytteen numero 16 päivänä numero 31, jätä väliin päivä numero 32, ja ota päivänä numero 33 viimeiset 4 virtsanäytettä ja 5 sylkinäytettä yhden päivän aikana (ks. erillinen näytteenottoaikataulu "Viimeiset 4 virtsanäytettä ja 5 sylkinäytettä" sivulla 5). 	Näytteenotto	Kierto	Päivämäärä
	#1	Päivä 1	
	#2	Päivä 3	
	#3	Päivä 5	
	#4	Päivä 7	
	#5	Päivä 9	
	#6	Päivä 11	
	#7	Päivä 13	
	#8	Päivä 15	
	#9	Päivä 17	
	#10	Päivä 19	
	#11	Päivä 21	
	#12	Päivä 23	
	#13	Päivä 25	
	#14	Päivä 27	
	#15	Päivä 29	
	#16	Päivä 31	
	#17	Skip	
	#18	Skip	
	#19	Skip	
	#20	Skip	
#21	Skip		