



Informasjon om din testpakke

Du har valgt å gjøre en DUTCH Plus™-test fra Nordic Laboratories som vil gi informasjon som kan hjelpe deg på din personlige helsereise.

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

- 1 x eske som inneholder prøvetakingssettet (**behold denne esken til retur av prøvene**)
- 1 x fraktinstruksjon
- 1 x Personal Information Form (bestillingsskjema)
- 1 x testspørreskjema
- 1 x DHL-pose
- 1 x DHL-fraktbrev
- 2 x pro-forma fakturaer (**disse er kun inkludert når man sender fra et land utenfor EU**)

Prøvetakingsmaterieill

- 5 x spyttopsamlingsrør (som inneholder vattpinner) i en gjenlukkbar plastpose
- 4 x urinopsamlingskort i en gjenlukkbar 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

- Urin- og spyttprøvene for denne testen skal samles over EN dag, og på en bestemt dag i menstruasjonssyklusen 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 en relativt «normal dag», 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

- Ikke:
 - Tren på prøvetakingsdagen.
 - Puss tennene eller bruk tanntråd på prøvetakingsdagen (se «Prøvetakingsplan og retningslinjer» for informasjon om når du kan pusse tennene på prøvetakingsdagen).
- Unngå inntak av koffein og alkohol natten før og på prøvetakingsdagen. Merk: sørg for å generelt begrense mengden væskeinntak natten før og på prøvetakingsdagen.
- Unngå å konsumere følgende matvarer så mye som mulig dagen før OG på prøvetakingsdagen:
 - Avokado, bananer og 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 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

Forsendelsesforberedelse

Planlegg tidspunkt for forsendelsen

- Send så snart som mulig. Du kan sende på en hvilken som helst ukedag. **Viktig:** husk at alle spyttprøvene må fryses før de sendes.

Når du er klar til å sende

- Forsikre deg om at du har oppgitt følgende informasjon:
 - Patient Questionnaire (testspørreskjema): sørg for at BEGGE sidene av spørreskjemaet er utfylt.
 - Personal Information Form (bestillingsskjema): Sørg for at skjemaet er utfylt.
 - Urinoppsamlingskort og spytttrør: Kontroller at informasjonen på kortene og rørene 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:
 - Legg prøvene i den gjenlukkbare plastposen. Deretter i den medfølgende hvite esken sammen med det utfylte Patient Questionnaire (testspørreskjemaet) og Personal Information Form (bestillingsskjemaet).
 - Plasser esken i DHL-posen og send pakken med DHL (se vedlagte Fraktinstruksjon).

Hvis du tar hormoner

| | |
|---|---|
| Hormoner tatt om morgenen | IKKE ta før etter 2. urininsamling (prøve nr. 4) |
| Oralt østrogen, DHEA eller testosteron | IKKE ta dagen før eller på prøvetakingsdagen (gjelder ikke prevensjon) |
| Oral progesteron | Bør tas ved leggetid kvelden før testen |
| Pregnenolon | IKKE ta i 3 dager før testingen |
| Hormonkremer og geler | Kan tas som vanlig under testen |
| Plaster, pellets og injeksjoner | Ta prøver midtveis mellom dosene |
| Spiral/IUD | Avhengig av syklus, vennligst ta prøve deretter: Vanlig syklus: Ta prøve på dag 19, 20 eller 21. Uregelmessig syklus: ta prøve på en dag når du ikke har blødning. Ingen syklus: Ta prøve på en hvilken som helst dag. |

Prøvetakingsprosedyre

Prøvetakingsplan og retningslinjer

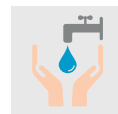
Sørg for at du planlegger prøvetakingene dine i henhold til tidsplanen nedenfor og følger retningslinjene.

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

| | |
|--------------------|--|
| Prøve nr. 1 | Tidspunkt for prøvetaking: <ul style="list-style-type: none">• Ta spyttprøve nr. 1 umiddelbart etter å ha våknet. Sørg for å fullføre prøvetakingen innen 5 minutter (se «Hvordan samle opp spytt»).• Etter å ha samlet spyttet, setter du en alarm på 30 minutter for prøve nr. 2.• Samle din første urinprøve nr. 1 (se «Slik samler du urin»). Retningslinjer etter prøvetaking: <ul style="list-style-type: none">• Etter å ha samlet prøve nr. 1, er det best om du oppholder deg i et godt opplyst rom eller på et godt opplyst sted.• Begrens deg til lette aktiviteter som å dusje og kle deg til du er ferdig med prøve nr. 3.• Ikke puss tennene før etter prøve nr. 3.• Unngå å spise og drikke til etter prøve nr. 3. |
| Prøve nr. 2 | Tidspunkt for prøvetaking: <ul style="list-style-type: none">• Samle spytt, 30 minutter etter at du har våknet (se «Hvordan samle opp spytt»). Retningslinjer etter prøvetaking: <ul style="list-style-type: none">• Etter å ha samlet spyttprøve nr. 2, setter du en alarm på 30 minutter for prøve nr. 3. |
| Prøve nr. 3 | Tidspunkt for prøvetaking: <ul style="list-style-type: none">• Samle spyttprøve nr. 3, 60 minutter etter at du har våknet (se «Hvordan samle opp spytt»). Retningslinjer etter prøvetaking: <ul style="list-style-type: none">• Etter å ha tatt prøve nr. 3 kan du spise og pusse tennene.• Sørg for å begrense væskeinntaket til ca. 230 ml mellom prøve nr. 3 og nr. 4. |

| | |
|--------------------|---|
| Prøve nr. 4 | <p>Tidspunkt for prøvetaking:</p> <ul style="list-style-type: none"> Samle urinprøve nr. 4, 2–3 timer etter at du har våknet (se «Slik samler du urin»). <p>Retningslinjer etter prøvetaking:</p> <ul style="list-style-type: none"> Etter å ha samlet prøve nr. 4, må du begrense det totale væskeinntaket for resten av dagen til maksimalt 920 ml, fordelt på hele dagen. Unngå mat og væske i én time før du tar prøve nr. 5. |
| Prøve nr. 5 | <p>Retningslinjer før prøvetaking:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sørg for å skylle munnen med vann 10 minutter før spyttet samles opp. <p>Tidspunkt for prøvetaking:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ta både spytt- og urinprøve nr. 5 mellom kl. 16.00 og 17.00 (se «Hvordan samle opp spytt» og «Hvordan samle opp urin»). <p>Retningslinjer etter prøvetaking:</p> <ul style="list-style-type: none"> Unngå mat og væske i en time før du tar prøve nr. 6. |
| Prøve nr. 6 | <p>Retningslinjer før prøvetaking:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sørg for å skylle munnen med vann 10 minutter før spyttet samles opp. <p>Tidspunkt for prøvetaking:</p> <ul style="list-style-type: none"> Samle både spytt og urinprøve nr. 6 mellom kl. 22.00 og midnatt (se «Hvordan samle opp spytt» og «Hvordan samle opp urin» på side nr. 3 og nr. 4). |

Hvordan samle opp urin



Trinn 1:
Vask og tørk hendene med et rent håndkle før du berører urinoppsamlingskortet for å forhindre forurensning.



Trinn 2:
Skriv navn, dato og klokkeslett for oppsamling på baksiden av urinoppsamlingskortet.



Trinn 3:
Åpne oppsamlingskortet og brett det tilbake fra filterpapiret. IKKE berør filterpapiret.



Trinn 4:
Samle urin i en ren kopp/holder og dypp filterpapiret opp til den svarte linjen nærmest teksten «tuck cover here after drying».



Trinn 5:
Med dekselet brettet bakover og vekk fra urinmettet filterpapir, la det tørke i minst 24 timer.



Trinn 6:
Når den er tørr, lukker du klaffen til urinoppsamlingskortet (uten å berøre filterpapiret) og legger det i den gjenlukkbare plastposen.



Trinn 7:
La den gjenlukkbare plastposen som inneholder prøven din være i romtemperatur inntil den er klar til å sendes (se «Forsendelsesforberedelse»).

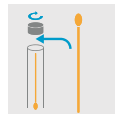


Trinn 8:
Sørg for å notere dato og klokkeslett for hver prøvetaking på testspørreskjemaet.

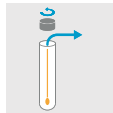
Hvordan samle opp spytt



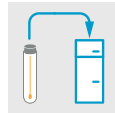
Trinn 1:
Skriv navn, klokkeslett og dato for oppsamling på etiketten som er festet til røret.



Trinn 4:
Når du er ferdig, legg vattpinnen tilbake i oppsamlingsrøret (akkurat slik du fant den). Husk å merke hvert rør helt ferdig.



Trinn 2:
Fjern korken, og deretter vattpinnen fra oppsamlingsenheten og putt den i munnen.



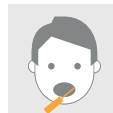
Trinn 5:
Frys spyttprøven(e) inntil de er klare til å sendes (se «Forsendelsesforberedelse»).

Viktig:

- Du trenger ikke å spytte i røret.
- Sørg for å berøre vattpinnen så lite som mulig med hendene.
- IKKE fjern den indre slangen.



Trinn 6:
Sørg for å notere tid og dato for hver prøvetaking i testspørreskjemaet.



Trinn 3:
La vattpinnen ligge i munnen til den er fullmettet med spytt, men ikke lenger enn 5 minutter. Tips: Å tygge lett på vattpinnen kan stimulere spyttproduksjonen.