

Provtagningsprocedure



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 filterpapperet.



Steg 4:

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



Steg 6:

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



Steg 7:

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



Steg 8:

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



Här är ditt testkit

Du har valt att göra ett DUTCH Complete Urinary Hormone-test från Nordic Laboratories som ger information som underlättar din personliga hälsoresa.

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 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.

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

Transportförberedelser

När ska du skicka din försändelse?

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

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.
 - Urinuppsamlingskort: se till att informationen på kortet är korrekt.
 - Provisoriska fakturor: fyll i tillhandahållna fakturor (**krävs endast om du skickar från ett land utanför EU**).
- **Förbereda försändelsen:**
 - Lägg den återförslutningsbara plastpåsen 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).



Nordic Laboratories

Nygade 6, 3.sal • 1164 Köpenhamn K • Danmark • Tel: +45 33 75 10 00

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

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?

- Urin- och salivproverna för detta test ska tas under TVÅ dagar. Du måste börja på en specifik dag i din cykel om du är en menstruerande kvinna som ännu inte passerat klimakteriet (se nedan).
 - **Menstruerande kvinnor som inte passerat klimakteriet**
 - Börja provtagningarna mellan dag 19 och 22 i en 28-dagarscykel.
 - För längre cykler lägger du till antalet dagar som du brukar överskrida 28 dagar med (exempel: ta provet mellan dag 21 och 23 i en 30-dagarscykel). Subtrahera på liknande sätt om dina cykler är kortare (exempel: ta provet mellan dag 17 och 20 i en 26-dagarscykel).
 - Om du är oregelbunden rekommenderas du att använda ett ägglossningstest från ditt apotek för att fastställa ägglossningsdagen, räkna sex dagar framåt från dagen för ägglossningen och börja testet.
 - Gissa inte din cykel. Om du inte är säker på hur lång din cykel är, använd ett ägglossningstest eller observera din nästa cykel för att bestämma längden.
 - Män och kvinnor som inte menstruerar eller som passerat klimakteriet kan ta provet VALFRI veckodag.
 - Det är bäst att du tar dina prover 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.
- Drick inte vätskor under två timmar före varje provtagning. **Observera!** Se till att i allmänhet begränsa mängden vätskeintag kvällen innan och dagarna för provtagning.
- Undvik i största möjliga utsträckning att konsumera följande livsmedel dagen före OCH de dagar du tar dina prover:
 - avokado, bananer eller bondböner.
- **Viktigt:** Om du råkar konsumera några av dessa livsmedel, se till att du antecknar det i ditt testfrågeformulär.

Om du tar läkemedel och kosttillskott

- Vissa läkemedel och/eller kosttillskott kan påverka testresultaten. Kontakta din läkare om du tar något av följande:
 - 5-HTP, tryptofan, SAME, tyrosin, L-Dopa, D, L-fenylalanin (DLPA), mucuna, quercetin och johannesört

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 tas som vanligt under testet
Plåster, läkemedelsimplantat och injektioner	Ta prover mitt emellan doserna

Provtagningschema

Tidsbestäm din provtagning enligt schemat nedan.

Viktigt: Om du tar hormoner, läs noga avsnittet "Om du tar hormoner" innan du tar dina prover.

Provtagningsdag ett

Prov nr 1	<ul style="list-style-type: none">• Drick inte vätska under 2 timmar före provtagningen.• Ta provet vid middagstid – ungefär 17.00 före kvällsmåltiden.• Ringa in "dinnertime" på provtagningskortet.
Prov nr 2	<ul style="list-style-type: none">• Drick inte vätska under 2 timmar före provtagningen.• Ta provet direkt innan du går till sängs.• Ringa in "bedtime" på provtagningskortet.
Nattprov	<ul style="list-style-type: none">• 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.• Ringa in "extra overnight sample" på provtagningskortet.

Provtagningsdag två

Prov nr 3	<ul style="list-style-type: none">• Ta provet när du vaknar (innan du dricker eller äter). Ligg inte till sängs eftersom detta prov måste tas inom tio minuter efter att du har vaknat.• Ringa in "waking" på provtagningskortet.• Om det behövs kan du bara dricka 230 ml vätska mellan prov nr 3 och nr 4. Detta måste drickas omedelbart efter att du har tagit prov nr 3 eftersom du inte får dricka vätska under 2 timmar före nästa prov.
Prov nr 4	<ul style="list-style-type: none">• Ta provet 2 timmar efter att du vaknar (tips: ställ in en timer på 2 timmar efter att du vaknar).• Drick inte vätska under 2 timmar före provtagningen.• Ringa in "2-Hrs after waking" på provtagningskortet.