

## Velkommen til dit testsæt

Du har valgt at udføre en DUTCH Plus™ test fra Nordic Laboratories, som vil give dig information, der kan hjælpe dig på din personlige sundhedsrejse.

Har du spørgsmål, bekymringer eller brug for hjælp til at forstå testen og instruktionerne, kan du kontakte vores supportteam på **+45 33 75 10 00** eller sende en mail til **info@nordic-labs.com**

## Tjek dit testsæt

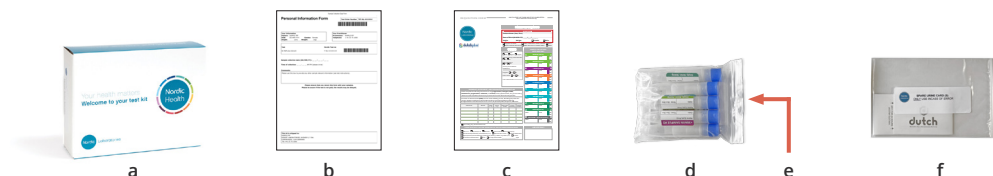
I dette sæt finder du alt det materiale, du skal bruge for at udføre opsamlingen korrekt. Dine testresultater sendes til din behandler cirka 3 uger efter, at vi har modtaget dine prøver.

### Forsendelsesmaterialer

- Papæske indeholdende opsamlingssæt **(a)** (**gem papæskan til returnering af testen**)
- Forsendelsesinstruktioner
- Personal Information Form **(b)**

### Opsamlingsmaterialer

- Spørgeskema (Patient Questionnaire) **(c)**
- 6 x spytopsamlingsrør med vatrondeller i gennemsigtig lynlåspose **(d)** (**inklusive valgfrit ekstra opsamlingsrør**)
- 4 x urinopsamlingskort i gennemsigtig lynlåspose **(e)**
- 1 x ekstra urinopsamlingskort i gennemsigtig lynlåspose **(f)** **Bruges kun i tilfælde af fejl!**



Hvis du opdager at der mangler dele, eller at noget er udløbet, kontakt da: Nordic Laboratories på telefon **+45 33 75 10 00** eller mail **testkits@nordicgroup.eu** (bemærk: brug kun denne mail til spørgsmål vedrørende testsæt).

# Start her

Læs venligst instruktionerne grundigt, og følg dem trin for trin.

**Vigtigt:** Hvis opsamlingsinstruktionerne ikke følges nøje, kan det medføre forsinkelse i analyserne eller behov for at gentage prøven, hvilket kan medføre ekstra omkostninger.

## Forberedelse

Udfyld følgende informationer:

- Personal Information Form – kontrollér at oplysningerne er korrekte. Ret eventuelle fejl.
- Spørgeskema (Patient Questionnaire) – udfyld begge sider grundigt.

## Hvornår du skal planlægge din opsamling

**Vigtigt:** Det anbefales at vælge en dag, der repræsenterer en "normal dag" for dig. Hvis du f.eks. har sovet dårligt natten før, eller er syg, bør du vente til næste cyklus eller til du har det bedre.

### For menstruerende kvinder med regelmæssig cyklus

- Har du en 28-dages cyklus, skal du starte opsamlingen på dag 19–22.
- Har du en længere cyklus, læg det antal dage til, som din cyklus er længere end 28 dage. (Eksempel: ved 30-dages cyklus – opsaml på dag 21–24). Har du en kortere cyklus, træk tilsvarende antal dage fra. (Eksempel: ved 26-dages cyklus – opsaml på dag 17–20).

- Hvis du har uregelmæssig cyklus anbefales det at bruge en ægløsningstest (kan købes på apoteket, Matas, Normal eller lignende) for at finde din ægløsningsdag. Når ægløsningen er fundet, tæl 6 dage frem, og begynd opsamlingen på denne dag.

### For mænd og for kvinder uden cyklus

- Du kan opsamle på hvilken som helst dag.



Scan QR code to view instructions in other available languages

## Forsendelsesforberedelse

### Hvornår skal du planlægge forsendelse:

- Send prøverne så hurtigt som muligt efter opsamlingen. Du kan sende prøverne alle ugens dage. **Vigtigt:** Alle spytprøver skal være frosne, inden du sender dem.

### Når du er klar til at sende

- Sørg for, at følgende er udfyldt og vedlagt:
  - » Spørgeskema (Patient Questionnaire) – begge sider skal være udfyldt
  - » Personal Information Form – alle oplysninger skal være korrekt udfyldt
  - » Urinopsamlingskort og spytopsamlingsrør – tjek at navn, dato og tidspunkt for opsamling fremgår på alle prøver.
- Sådan forberedes forsendelsen:
  - » Læg de to gennemsigtige lynlåsposer (med henholdsvis urin- og spytprøver) sammen med spørgeskema og Personal Information Form i den medfølgende papæske
  - » Luk æsken, og læg den i den medfølgende returforsendelsespose og send (se Forsendelsesinstruktionerne).

# Hvornår skal du opsamle

Følg din mest normale søvn- og døgnrytme, og udfør opsamlingen så tæt som muligt på dette tidsinterval.

## Ved opvågning

Opsaml **spyt** #1 straks efter du vågner - inden for de første 5 minutter – og derefter opsaml den første **urinprøve** #1. Sæt derefter en alarm til 30 minutter senere til opsamling af prøve #2.

## 30 minutter efter opvågning og 60 minutter efter opvågning

Opsaml **spyt** 30 minutter efter du vågner, og sæt derefter alarmen til endnu 30 minutter senere til prøve #3. Opsaml **spyt** til prøve #3.

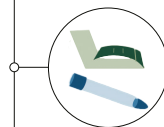
## 2 timer efter opvågning (2 Hrs After Waking)

Opsaml kun **urin**, to til tre timer efter du er vågnet.

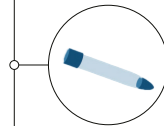
## Før aftensmad og ved sengetid

Skyl munden med vand 10 minutter før du opsaml spyt.

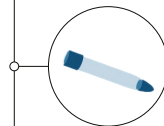
Opsaml både **urin** og **spyt** mellem kl. 16.00 og 17.00 (før aftensmaden) samt ved sengetid – dog senest ved midnat.



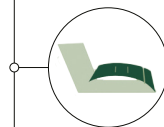
**#1 Morgen Opsamling (Waking Samples) - Spyt og urin**  
Du må **ikke** spise eller drikke den næste time.



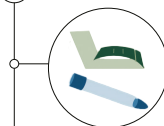
**#2 +30 minutter efter opvågning - Spyt**



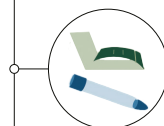
**#3 +60 minutter efter opvågning - Spytprøve**  
Du må **ikke** spise eller drikke før efter prøven ved +60 minutter.



**#4 +2 timer efter opvågning (2 Hrs After Waking) - Urin**



**#5 4pm - 5pm Samples - Spyt og Urin**  
Rens munden med vand **10 minutter før du skal opsamle din test.**



**#6 Bedtime Samples - Spyt og Urin**  
Rens munden med vand **10 minutter før du skal opsamle din test.**

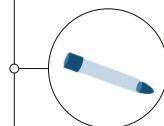
## Ekstra valgfri cortisol-opsamling (hvis nødvendigt)

**Midt i søvnen:** Hvis du lider af søvnløshed, kan du bruge det sjette spytopsamlingsrør, mærket "Extra Sample" til en opsamling, hvis du vågner i løbet af natten. Hav opsamlingsrøret liggende tæt ved sengen, og opsaml prøven på det tidspunkt, hvor søvnforstyrrelsen opstår (minimér lyseksponering)..

**Midt på dagen:** Hvis du ikke vågner i løbet af natten, kan du opsamle din ekstra prøve mellem prøven "+2 timer efter opvågning" og prøven "kl. 16-17", eller efter anvisning fra din behandler. Husk at mærke prøven korrekt.

## Valgfri prøve (midt i søvnen eller midt på dagen)

Opsaml din valgfrie **spytprøve**. Hvis du ikke vågner i løbet af natten, kan du opsamle den mellem prøven "+2 timer efter opvågning" og prøven kl. "16-17".



**#7 Valgfri prøve (midt i søvnen eller midt på dagen)**  
Ekstra spytprøve

# Hvis du tager hormontilskud

**Hormoner der tages om morgenen**

Undlad at tage disse indtil efter 2. urinopsamling (test #4)

**Hormoner der tages om aftenen**

Undlad at tage disse indtil efter BEDTIME Collection (test #6)

**Oral eller sublingual DHEA, østrogen, eller pregnenolon**

Undlad at tage disse i 3 dage før opsamling

**Oralt progesteron**

Kan tages som vanligt under opsamlingen (typisk ved sengetid)

**Hormoncremer og -gels**

Kan anvendes som normalt

**Plaster, hormonimplantater og injektioner**

Opsaml midtvejs mellem doser

Opsamlingstidspunkt og doseringstidspunkt afhænger af, hvad du og din behandler forsøger at finde svar på ved at lave denne test. Hvis du tager glukokortikoider (Prednison, Dexamethason m.fl.), sublinguale præparater eller oral hydrocortison, bør du altid rådføre dig med din behandler. Du skal ikke springe prævention (f.eks. p-piller) over, medmindre din behandler specifikt har bedt dig om det.

# Hvad du skal undgå

**Banan**

**Hestebønner (fava beans)**

**Creatine**

Hvis du har spist nogle af disse fødevarer, bedes du notere det på din Personal Information Form.

Kontakt din behandler, hvis du tager et af følgende kosttilskud:

**Tyrosine**

**L-Dopa**

**D,L-Phenylalanine (DLPA)**

**Mucana**

**Quercetin**

# Retlingslinjer for opsamlingsdagen

- Drik ikke alkohol 24 timer forud for og på selve opsamlingsdagen
- Drik ikke mere en 250 ml koffeinholdige drikke på opsamlingsdagen
- Drik ikke mere end samlet 1200 ml væske på opsamlingsdagen
- Børst ikke tænder eller brug tandtråd indtil du har lavet spytprøverne hhv. morgen og aften
- Hvis du ikke sender din opsamlede test inden for 48 timer efter opsamling, opbevar da i fryseren indtil afsendelse.

## Ofte stillede spørgsmål (FAQ)

### 1. Hvad gør jeg, hvis jeg glemmer en opsamling?

De tre morgenprøver (spyt #1, #2 og #3) skal udføres samlet. De efterfølgende prøver (#4–#6) og evt. ekstra cortisolprøve (#7) kan tages næste dag efter samme instruktion.

### 2. Kan jeg opsamle prøverne, mens jeg er væk hjemmefra?

Ja. Urinprøverne kan tørre i 24 timer og derefter opbevares i lynlåspose. Hvis du ikke sender dem inden for 48 timer, skal de fryses.

### 3. Hvor længe kan jeg opbevare prøverne, før jeg sender dem?

Send prøverne hurtigst muligt. Hvis du skal vente, kan tørrede urinprøver og frosne spytprøver opbevares i op til 5 uger i fryseren.

### 4. Skal jeg stoppe med mine hormoner inden testen?

Testen er designet til at kunne udføres mens du tager dine hormoner, medmindre din behandler har givet dig andre instruktioner. Følg vejledningen eller din behandlers anvisning. Hvis din behandler ønsker at se dine baseline-niveauer (uden hormontilskud), skal du og din behandler aftale dette nærmere.

### 5. Hvad hvis jeg ikke kan tisse på det planlagte tidspunkt?

Drik lidt væske og prøv igen, så snart du kan.

### 6. Hvad hvis min søvnrytme er uregelmæssig (f.eks. natarbejde)?

Hvis du og din behandler ønsker at se, hvordan natarbejde påvirker din stresskurve, skal du tage de tre første spytprøver (#1, #2 og #3) efter din længste søvnperiode (mindst 5 timer). Prøve #5 tages før dit aftensmåltid (dagens tredje måltid), og prøve #6 tages før sengetid. Hvis du derimod vil vurdere, hvordan en normal dag uden natarbejde påvirker stresskurven, bør du tage prøverne på en fridag.

### 7. Er DUTCH-test egnet til børn?

Kønshormonmetabolitmålinger anbefales kun til børn fra 12 år. Til yngre børn kan man i stedet bruge DUTCH Cortisol Awakening Response (CAR) – målt i spyt, eller DUTCH Adrenal – målt i urin.

### 8. Hvad bruges det 6. spytoppsamlingsrør, markeret med "Extra Sample" (midt i søvnen eller midt på dagen) til?

Hvis du har problemer med at sove igennem om natten, kan denne prøve opsamles i løbet af natten. Ellers kan du opsamle prøven før frokost eller efter anvisning fra din behandler.

# Sådan opsamler du

**Vigtigt: Udfyld alle oplysninger på hvert opsamlingsrør og -kort: navn, dato og tidspunkt for opsamlingen. Husk at vedlægge det udfyldte spørgeskema (obligatorisk).**



## Urin

### Urinopsamlingskort

The diagram shows the components of the urine collection kit. On the left is a box with the DUTCH logo. Next to it is an 'INFORMATION PANEL' with fields for 'Name: (Last, First)', 'Date:', and 'Time:'. To the right of the panel is a label that says 'DRY FOR 24 HOURS'. Further right is a collection bag with a 'Gennemvæd trækpapiret' (wet the filter paper) instruction and a diagram of a person using it.

Gennemvæd trækpapiret (det papir med to sorte linjer) ved enten at lade urinen løbe direkte på papiret eller ved at opsamle urinen i en ren kop og dyppe trækpapiret i urinen i 5 sekunder. (i).

Når prøverne er helt tørre, fold hvert opsamlingskort sammen, og læg dem alle i den medfølgende gennemsigtige lynlåspose.

**Vigtigt: Prøven skal ligge åbent og tørre i mindst 24 timer.**



## Spyt

### Spytoppsamlingsrør



Fjern den blå hætte, og tag vatrondellen ud af det inderste rør. (ii).

Placer vatrondellen i munden, og lad den ligge, indtil den er helt fugtet, men ikke længere end 5 minutter. (iii).

Du kan tygge let på vatrondellen for at stimulere spytproduktionen.

Undgå så vidt muligt at røre ved vatrondellen med hænderne. Når du er færdig, placer

vatrondellen tilbage i samme rør, præcis som du fandt den. Fjern ikke det inderste rør, og sæt låget godt på igen. Du behøver ikke spytte i røret.

Frys alle spytprøver, indtil de skal sendes, hvis de ikke afsendes inden for 48 timer efter opsamling.