

Testipakettisi, ole hyvä!

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

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

Tarkista testipaketin sisältö

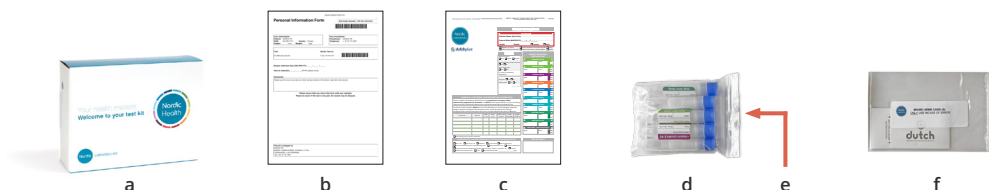
Tämä testipakkaus sisältää kaiken, mitä tarvitset näytteenottoon. Testituloksesi on lääkärin / terapeutin nähtävänä noin kolme viikkoa sen jälkeen, kun olemme vastaanottaneet näytteen.

Lähetysmateriaalit

- Laatikko, joka sisältää näytteenottotarvikkeet **(a)** **(säilytä tämä laatikko näytteiden palauttamista varten)**
- Lähetysohje ja -materiaalit
- Henkilötietolomake **(b)**

Näytteenottomateriaalit

- Potilaan kyselylomake **(c)**
- 6 x syljenkeräysputki (vanupuikolla) uudelleensuljettavassa muovipussissa **(d)** **(sisältää myös lisänäytteen (Extra Sample) näyteputken)**
- 4 x virtsankeräyskortti uudelleensuljettavassa muovipussissa **(e)**
- 1 x virtsankeräyskortti (varalla, käytä vain jos virhe näytteenotossa) uudelleensuljettavassa muovipussissa **(f)**



Jos jotain puuttuu tai on vanhentunut, otathan yhteyttä **+44 15 80 20 16 87** tai **testkits@nordicgroup.eu** (vain tiedustelut testipakettiin liittyen)

Aloita tästä

Luethan näytteenotto-ohjeet huolellisesti ja seuraa niitä vaihe vaiheelta.

HUOM! On tärkeää toimia ohjeiden mukaan, jotta testitulokset saadaan aikataulussa eikä tarvita uusintanäytteitä, 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.

Mihin aikaan kuukaudesta otan näytteet?

Näytteet on parasta kerätä mahdollisimman "tavallisenä päivänä". Jos yöunesi on ollut selvästi häiriintynyt, kannattaa tehdä testi toisena päivänä. Jos olet sairas, siirrä näytteenottoa, kunnes olet jälleen terve.

Naiset, joilla on kuukautiskierto

- Aloita näytteenotto 19. - 22. päivänä, kun kiertosi on 28 päivää.
- Jos kiertosi on pidempi, lisää yhtä paljon päiviä kuin kiertosi yleensä ylittää 28 päivää (esim. jos kierto on 30 päivää, ota näytteet päivinä 21 - 24). Samoin, jos kiertosi on lyhyempi, vähennä yhtä paljon päiviä kuin kiertosi on alle 28 päivää (esim. ota näytteet päivinä 17 - 20, jos kierto on 26 päivää).
- Mikäli kiertosi on epäsäännöllinen, suosittelemme käyttämään apteekista saatavaa ovulaatiotestiä määrittämään ovulaation ajankohdan. Aloita näytteenotto kuudentena päivänä ovulaation jälkeen.

Miehet sekä naiset, joilla ei ole kuukautiskiertoa tai naiset vaihdevuosien jälkeen

- Voit kerätä näytteet MINÄ PÄIVÄNÄ TAHANSA.

Jos et ole varma milloin kerätä näytteet:

dutchtest.com/cycle-calculator

Lähetysvalmistelut

Näytteiden lähetysaikataulu

- Lähetä näytteet niin pian kuin mahdollista. Näytteet voi lähettää kaikkina arkipäivinä.
Tärkeää: Pakasta näytteet, jos et voi lähettää 48h sisällä näytteenotosta.

Kun olet valmis lähettämään näytteet

- Varmista, että olet merkinnyt seuraavat tiedot:
 - Kyselylomake: täytä lomakkeen MOLEMMAT puolet.
 - Henkilötietolomake: varmista, että olet täyttänyt lomakkeen.
 - Virtsanäyteliuskat ja sylkinäyteputket: Varmista, että tiedot ovat oikein.
- Valmistele lähetys:
 - Laita valmiit näytteet suljettavaan muovipussiin. Laita täytetty testikyselylomake ja henkilötietolomake mukana toimitettuun laatikkoon.
 - Aseta laatikko palautuspussiin ja lähetä se (katso Lähetysohjeet).



Tarkista ohjeet muilla kielillä – skannaa QR-koodi.

Näytteenoton aikataulu

Noudata mahdollisimman hyvin omaa tavanomaista heräämis- ja nukkumaanmenorytmiäsi ja kerää näytteet mahdollisimman hyvin annetun aikataulun mukaisesti.



Jos käytät hormoneja

Hormonit, jotka otetaan aamulla

ÄLÄ OTA ennen kuin 2. virtsanäyte on otettu.

Hormonit, jotka otetaan yöllä

ÄLÄ OTA ennen kuin nukkumaanmenonäyte on otettu.

Suun kautta tai kielen alle otettava DHEA, estrogeeni tai pregnenoloni

ÄLÄ OTA 3 päivää ennen näytteenottoa.

Suun kautta otettava progesteroni

Voidaan ottaa normaalisti testin aikana (ota nukkumaanmenon yhteydessä).

Hormonivoiteet ja -geelit

Voidaan käyttää normaalisti testin aikana.

Hormonilaastarit, -pelletit ja -injektio

Kerää näyte annosten puolivälissä.

Näytteenoton ja annostelun ajoitus riippuu siitä, mihin kysymykseen sinä ja hoitava ammattilaisesi haette vastausta. Jos käytät glukokortikoideja (prednisoni, deksametasoni jne.), kielen alle otettavia valmisteita tai suun kautta otettavaa hydrokortisonia, keskustele hoitavan ammattilaisen kanssa. Älä jätä ehkäisyvalmisteita väliin näytteenoton takia, ellei hoitava ammattilainen ole erikseen niin ohjeistanut.

Mitä välttää testin aikana

Banaanit

Härkäpavut (Fava)

Kreatiini

Jos käytät näitä, merkitse ne kyselylomakkeeseen.

Keskustele hoitavan ammattilaisen kanssa, jos käytät jotain näistä lisäravinteista:

Tyrosiini

L-Dopa

D,L-Fenyylialaniini (DLPA)

Mucuna

Kversetiini

Ohjeet näytteenottopäivään

- **Älä juo** alkoholia 24 tuntia ennen näytteenottoa tai näytteenottopäivänä
- **Älä juo** yli 250 ml kofeiinipitoisia juomia näytteenottopäivänä
- **Älä juo** yli 1200 ml nestettä näytteenottopäivänä
- **Älä** harjaa tai lankaa hampaita **ennen** sylkinäytteiden ottamista aamulla tai nukkumaanmenonäytteen yhteydessä
- **Pakasta näytteet**, JOS et voi palauttaa 48 tunnin sisällä

Usein kysytyt kysymykset (FAQ)

1. Entä jos näytteenotto jää väliin?

Kolme aamun sylkinäytettä on otettava yhdessä. Jäljelle jäävät näytteet ja valinnainen lisänäyte voidaan kerätä seuraavana päivänä ohjeiden mukaan.

2. Voinko kerätä näytteet, kun en ole kotona?

Kyllä. Virtsanäytteet voi kerätä ja jättää kuivumaan 24 tunniksi ja säilyttää suljetussa pussissa. Pakasta näytteet, jos et voi palauttaa 48 tunnin sisällä.

3. Kuinka kauan näytteitä voi säilyttää ennen lähettämistä?

Näytteet tulisi lähettää takaisin mahdollisimman pian. Jos näytteiden lähetys viivästyy, laita kuivatut virtsanäytteet pakastimeen yhdessä sylkinäytteiden kanssa, enintään viideksi viikoksi.

4. Pitääkö hormonien käyttö lopettaa testiä varten?

Tämä testi on suunniteltu "hormonien käyttäjille". Suosittelemme noudattamaan näitä ohjeita ja/tai hoitavan lääkärin antamia tarkempia ohjeita. Jos käytät hormoneja, mutta lääkäri haluaa nähdä perustasosi ilman hormoneja, keskustele hänen kanssa asiasta.

5. Entä jos en pysty virtsaamaan määrättyyn aikaan?

Juo hieman nestettä ja virtsaa heti, kun se on mahdollista.

6. Entä jos unirytmieni on epänormaali (yötyö tms.)?

Jos sinä ja lääkärisi haluatte selvittää, miten yötyö vaikuttaa stressikäyrään, kerää kolme ensimmäistä sylkinäytettä, kun heräät pitkän yhtäjaksoisen unijakson jälkeen (mieluiten vähintään 5 tunnin unen jälkeen). Kerää '4pm - 5pm' (klo 16-17) näytteet ennen ilta-ateriaa (päivän kolmas ateria). Kerää viimeinen näyte ennen nukkumaanmenoa.

Vaihtoehtoisesti, jos sinä ja lääkärisi haluatte selvittää, miten "päiväaika" vaikuttaa stressikäyrään, kerää näytteet vapaapäivän aikana (ei yövuorojen aikaan).

7. Is DUTCH testing appropriate for children?

Sukupuolihormonien aineenvaihduntatuotteiden mittaamisen alaikäraja on 12 vuotta.

Alle 12-vuotiaille voidaan harkita DUTCH Cortisol Awakening Response (CAR) -testiä, joka mitataan syljestä, tai DUTCH Adrenal -testiä, joka mitataan virtsasta.

8. Mihin kuudes sylkinäyteputki on tarkoitettu, se jossa lukee "Extra Sample"?

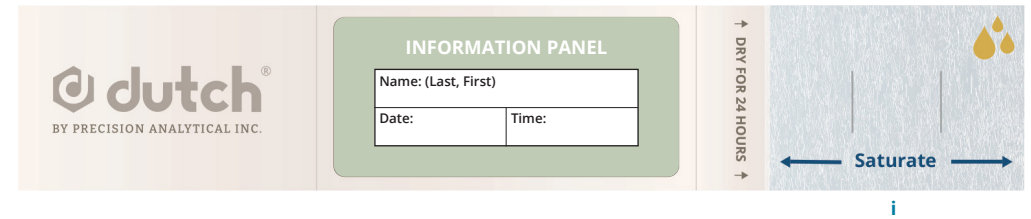
Jos sinulla on vaikeuksia pysyä yöllä unessa, tämän näytteen voi ottaa yöllä, kun heräät. Muussa tapauksessa voit ottaa näytteen ennen lounasta tai lääkärin ohjeen mukaan.

Näin keräät näytteet

Tärkeää: täytä kaikki tiedot jokaiseen näytteenottokorttiin: nimi, näytteenottopäivä ja -aika. Muista liittää mukaan täytetty potilaskyselylomake (pakollinen).



Virtsa



Kostuta suodatinpaperi (paperi, jossa on kaksi mustaa viivaa) virtsaamalla suoraan sen päälle tai virtsaamalla puhtaaseen kuppiin ja kastamalla suodatinpaperi virtsaan 5 sekunnin ajaksi (i).

Jätä näyte avoimena kuivumaan vähintään 24 tunniksi.

Kun näytteet ovat täysin kuivia, sulje näytteenottokortit ja laita ne suljettavaan muovipussiin, joka tuli näytepaketin mukana.



Sylki



Irrota sininen korkki ja poista vanupuikko sisäputkesta (ii). Aseta keräysputkessa oleva valkoinen vanupuikko suuhun. Pidä vanupuikkoa suussa, kunnes se on täysin kostunut, kuitenkin enintään 5 minuutin ajan (iii).

Vanupuikon kevyt pureskelu voi auttaa syljen erityksen lisäämisessä.

Kun näytteenotto on valmis, laita vanupuikko takaisin samaan putkeen täsmälleen samoin kuin alun perin. Älä poista sisäputkea. Sulje korkki. **Älä sylje putkeen.** Koske vanupuikkoon käsillä mahdollisimman vähän.

Pakasta kaikki sylkinäytteet, jos niitä ei lähetetä 48 tunnin kuluessa näytteenotosta.