



## Urinopsamling



**Trin 1:**  
Vask dine hænder og tør dem med et rent håndklæde, inden du rører ved opsamlingskortene, for at undgå konterminering.



**Trin 4:**  
Trækpapiret gennemvædes ved at opsamle i en ren beholder og dyppe papiret heri op til den sorte linie tættest på teksten 'Tuck cover here after drying'.



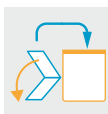
**Trin 2:**  
Skriv navn, dato, tidspunkt for opsamling samt type af opsamling (morning eller night) på bagsiden af opsamlingskortet.



**Trin 5:**  
Opsamlingskortet skal tørre i mindst 24 timer. Herefter gentages trin 1-5 ved opsamling af den næste urinopsamling (night time collection).



**Trin 3:**  
Åben opsamlingskortet og fold papret bagover, så trækpapiret blottes. RØR IKKE ved trækpapiret.



**Trin 6:**  
Når opsamlingskortet er tørt, fold kortet sammen (uden at rører ved trækpapiret) og læg det ned i den medfølgende gennemsigtige lynlåspose.

## Forsendelsesforberedelse

### Hvornår skal du planlægge forsendelse

- Send din prøve afsted så hurtigt som muligt. Såfremt du ikke kan afsende samme dag, som du afslutter din opsamling (fx. grundet weekend eller helligdag) opbevar da dit blood spot kort og urin opsamlingskort i rumtemperatur. Opbevar ikke i mere end 3 dage.

### Når du er klar til forsendelse

- Sørg for at følgende informationer er oplyst:
  - Blood Spot og urinopsamlingskort: Sørg for at bagsiden af kortene, er udfyldt med navn og dato for opsamling.
  - Personal Information Form: Sørg for at formen er udfyldt korrekt.
  - Spørgeskema: Sørg for at BEGGE sider er udfyldt.
- Forbered din forsendelse:
  - Læg den gennemsigtige lynlåspose med dine opsamlinger, samt din Personal Information Form og spørgeskema i den medfølgende papæske.
  - Påfør adressemærkaten på papæskens og send afsted (se forsendelsesinstruktioner).



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

[info@nordic-labs.com](mailto:info@nordic-labs.com) • [www.nordic-labs.com](http://www.nordic-labs.com)

## Velkommen til dit testsæt

Du har valgt at udføre en Comprehensive Thyroid test fra Nordic Laboratories, hvilket vil give dig informationer, der vil hjælpe dig på din personlige sundhedsrejse.

Fremtiden inden for medicin ligger i en personligt orienteret behandling, baseret på informationer relateret til din individuelle biologiske sammensætning og din genetiske arv. Denne test vil hjælpe dig med, at få objektive data om dig selv, fremme en mere præcis behandling, samt opnå et højere niveau af sundhed.

Læs venligst disse instruktioner grundigt og følg dem trin for trin. I dette testsæt vil du finde alle de materialer, der skal bruges for at opsamle testen. Læs venligst instruktionerne grundigt, og følg dem trin for trin. Dine testresultater vil blive frigivet til din behandler ca. 3 uger efter at vi har modtaget dine prøver.

Hvis du har spørgsmål, bekymringer eller har brug for hjælp til at forstå testen og dens instruktioner, bedes du ringe til vores support team på +45 33 75 10 00 eller sende en mail til [info@nordic-labs.com](mailto:info@nordic-labs.com).

## Tjek dit testsæt

### Forsendelsesmaterialer

- Papæske indeholdende opsamlingssettet (behold papæskens til returnering af din test)
- Forsendelsesinstruktioner
- Personal Information Form
- Spørgeskema
- Adressemærkat

### Opsamlingsmaterialer

#### Blood Spot opsamling

- 1 x Blood Spot opsamlingskort
- 4 x Lancetter
- 2 x Plastre
- 2 x Renseservietter
- 1 x Sterilt gazebind
- 1 x Gennemsigtig lynlåspose

#### Urinopsamling

- 2 x Urin opsamlingskort
- 1 x Gennemsigtig lynlåspose

Ved manglende dele eller dele der er udløbet, kontakt Nordic Laboratories på tlf. 33 75 10 00 eller mail [testkits@nordicgroup.eu](mailto:testkits@nordicgroup.eu)

**Vigtigt:** Hvis opsamlingsinstruktionerne ikke følges korrekt, kan det resultere i forsinkelse og mulig ny opsamling af din test. Dette kan medføre yderligere omkostninger.

## Forberedelse

### Udfyld følgende informationer:

- Personal Information Form: Bekræft at informationerne er korrekte. Ret hvis nødvendigt.
- Spørgeskema: Skal udfyldes på begge sider.

## Forud for opsamling

- **Undlad at tage medicin/kosttilskud indeholdende biotin i 3 dage før prøvetagning.**

### Urinopsamling

- Første opsamling: Undlad at spise eller drikker noget (vand undtaget) eller tage kosttilskud og medicin (med mindre andet er aftalt med din behandler) indtil du har opsamlet din første urinprøve.
- Anden opsamling: Indtag maksimalt et glas vand (227 ml) en time forud for anden urinprøve.
- Tager du tilskud af jod og/eller selen dagligt, anbefaler vi at du fortsætter med dette under din opsamling.
- Tager du kun tilskud i perioder eller spiser du med mellemrum fødevarer med højt jod- og/eller selenindhold, så anbefaler vi at du undlader dette dagen før samt på dagen for opsamling, da dette vil give det mest retvisende billede af dine niveauer.

\*Mad med højt niveau af jod inkludere; fisk, skaldyr, tang og mælkeprodukter. Mad med højt niveau af selen inkluderer paranødder.

## Hvornår du skal planlægge din opsamling

### Disse 2 tests skal opsamles henover 24 timer.

### Urinopsamling

- Vågner du 2 timer før end du plejer, så skal du opsamle din første prøve på dette tidspunkt. Fx. hvis du plejer at vågne kl 7, men vågner kl 5, så skal du markere denne prøve som den første opsamling. Men vågner du tidligere end 2 timer før normal tid - fx. kl 4.30, så skal du vente med at opsamle til du vågner næste gang.
- Opsaml din anden urinprøve lige før sengetid.
- Vigtigt: Undgå at opsamle hvis der er risiko for blod i urinen. Der må ikke opsamles under menstruation. Tag testen på en typisk/normal dag.

### Blood Spot opsamling

- Lav din blood spot test inden for en time efter du er vågnet og før du spiser eller drikker (vand undtaget)..

### Tips til vellykket opsamling af blood spot test.

- Rør ikke ved trækpapiret med dine hænder.
- Lav opsamlingen, når dine hænder er varme. Du kan varme dine hænder ved at gnide dem sammen og svinge dine arme eller gnide hænderne sammen under varmt vand da dette bidrager til en god blodcirkulation. At bevæge sig rundt inden opsamlingen vil også bidrage til en god blodcirkulation.
- Du kan evt. bruge et bælte eller et stykke tøj til at binde om overarmen på den side opsamlingen skal laves fra.
- Det anbefales at opsamling laves stående med hånden i hoftehøjde, da dette hjælper på blodcirkulationen.
- Lad bloddråberne falde ned på trækpapiret. Lad der ikke være kontakt mellem finger og trækpapir.
- Der skal dryppes blod i alle cirkler på trækpapiret.

### Eksempel på korrekt udfyldt Blood Spot kort



**Trin 1:** Skriv dit fulde navn, dato og tidspunkt for opsamlingen på den label, som sidder på opsamlingsrøret. Noter også tidspunkt for opsamlingen på din Personal Information Form.



**Trin 2:** Forud for opsamlingen: Vask hænder og tør dem i et rent håndklæde. Åben dernæst pakken med steril gazebind og læg til side til senere.



**Trin 3:** Placer Blood Spot opsamlingskortet på en plan overflade (under hoftehøjde) med cirklerne vendende opad.



**Trin 4:** Vælg hvilken finger du ønsker at stikke i (ring- eller langefinger på den ikke dominante hånd, er typisk bedst). Åben en pakke med renseserviet og brug denne på den valgte finger. Lad din finger tørre mindst et minut.



**Trin 5:** Tag fat i den tykke ende af en lancet. Drej dernæst toppen rundt så den knækker af; lancetten er nu klar til brug.

### Eksempel på ukorrekt udfyldt Blood Spot kort



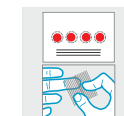
**Trin 6:** Pres lancettens spids ind mod din fingerspids for at udløse nålen. Når nålen udløses, trækkes den tilbage med det samme, men vil have lavet et lille hul i din finger. Lancetten kan nu sikkert smides ud. Hurtigt tørrer du den første bloddråbe væk med det sterile gaze.



**Trin 7:** Brug nu din modsatte tommelfinger til blidt at massere (ikke trykke) langs din finger, for at en bloddråbe formes.



**Trin 8:** Når bloddråben formes og er klar til at slippe, lader du den gøre dette ned i en cirkel på opsamlingskortet. Fortsæt indtil ALLE cirkler på Blood Spot opsamlingskortet er udfyldt (for at udfylde kortet helt, kan det være nødvendigt at gentage fra trin 4).



**Trin 9:** Når alle cirkler på Blood Spot opsamlingskortet er udfyldt, bruger du det sterile gaze til at stoppe blødningen og tager et plaster på.



**Trin 10:** Lad Blood Spot opsamlingskortet tørre i mindst 4 timer. Når det er helt tørt, lægger du kortet ned i den gennemsigtige lynlåspose. Prøven opbevares køligt og tørt indtil afsendelse.