



Välkommen till ditt test kit

Du har valt att göra ett Comp Male Female I or II Test från Nordic Laboratories vilket kommer att ge information som kommer att vara till hjälp på din personliga väg till bättre hälsa.

Framtidens medicin är personanpassad och är baserad på information som är relaterad till individens egen biokemi och genetik. Det här testet kommer att hjälpa dig att få objektiv information om dig själv för att medverka till i utarbetandet av en mer precis behandlingsstrategi och möjliggör åtgärder att bli implementerade vilka kommer att hjälpa dig att nå en bättre hälsa till en högre nivå.

I det här kitet hittar du allt som du behöver för att genomföra provet. Var vänlig läs instruktionerna noga och följ dem punkt för punkt. Ditt test resultat kommer att finnas hos din behandlare ungefär tre veckor efter att vi mottagit ditt prov.

Om du har några frågor eller behöver hjälp med att förstå provet och instruktionerna, var vänlig kontakta vårt support team på +45 33 75 10 00 eller e-post info@nordic-labs.com.

Kontrollera ditt kit

Försändelsematerial

- 1 x Låda innehållande materialet som behövs för uppsamling (behåll den här lådan för att returnera ditt prov)
- 1 x Försändelse instruktioner
- 1 x Formulär för personlig information
- 1 x Test frågeformulär
- 1 x DHL påse
- 1 x DHL fraktsedel
- 2 x Provisorisk faktura (**endast inkluderad om du skickar från ett icke-EU land**)

Uppsamlingsmaterial

Pricktest (blod)

- 1 x Pricktest kort
- 4 x Lansetter
- 2 x Plåster
- 2 x Alkoholpad
- 1 x Steril gasbinda
- 1 x Återförslutande påse

Salivuppsamling

- 1 x Stor plast tub i en återförslutande plastpåse med ett absorberingspad.
- 3 x Små plast tuber i en återförslutande plastpåse med ett absorberingspad.



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

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

Förberedning

Var vänlig tillhandahåll följande information

- Formulär för personlig information: kontrollera att informationen på formuläret stämmer och redigera om nödvändigt.
- Test frågeformulär: fyll i BÅDA sidorna av frågeformuläret (förutom del 3a samt del 6).

Innan uppsamling

- Undvik anti-aging/anti-rynk ansiktskrämer under tre (3) dagar innan uppsamling eftersom de kan innehålla hormoner som inte har blivit deklarerade.
- Ät eller drick inget (förutom vatten), borsta inte heller dina tänder innan din första uppsamling för dagen och inte heller under två (2) timmar innan uppsamling som sker under dagen.

När du ska utföra tested

Pricktest (blod)

- Utför ditt pricktest på morgonen inom en timme efter att du vaknat samt innan du äter eller dricker något (förutom vatten).
- Män, barn och kvinnor som inte menstruerar: kan utföra testet vilken dag i måndaden som helst.
- Menstruerande kvinnor ska göra uppsamling enligt följande: Om du testar för FSH på grund av fertilitet, gör uppsamlingen på dag 3 i din cykel.
- Om du har en spiral/IUD, var vänlig se protokollet "om du tar hormontillskott".
- Om du ska testa Estradiol (E2), Progesteron (Pg) eller Testosteron (T):
- Regelbunden cykel: gör uppsamlingen på dag 19, 20 eller 21 i menstruationscykeln (Dag 1: första dagen av din mens)
- Oregelbunden cykel: Om du vet när din mens kommer att börja, utför testet 5 dagar innan.
- Oförutsägbar cykel: Gör uppsamlingen på en dag som du inte blöder.

Salivuppsamling

- Ditt prov ska samlas under EN DAG. Du kan samla vilken dag som helst i måndaden. Var vänlig följ proceduren nedan:

| | |
|--|---|
| MORGON (gör uppsamlingen i den stora tuben) | Kl. 6:00 - 8:00. Utför uppsamling inom 30 minuter från det att du vaknar (det är bäst att spendera ca 20-30 minuter på den första uppsamlingen, eftersom det ger den bästa kortisol läsningen). |
| LUNCHTID (uppsamling i liten tub) | Kl. 11:00 - 13:00 |
| EFTERMIDDAG (uppsamling i liten tub) | Kl. 15:00 - 17:00 |
| SEN KVÄLL (uppsamling i liten tub) | Kl. 22:00 - 00:00 |

Förberedelse för transport

När du ska boka din försändelse

- Skicka ditt prov så snart som möjligt, helst inom 48 timmar efter uppsamling. Det spelar ingen roll vilken dag i veckan som du skickar.

När du är redo att skicka

- Tillhandahåll följande information:
 - Pricktestkort: se till att all information är ifylld på baksidan av kortet.
 - Personligt informations formulär: se till att du fyllt i formuläret.
 - Frågeformulär: se till att du fyllt i BÅDA sidorna (förutom sektion 3a och 6).
 - Provisorisk faktura: fyll i dem medskickade fakturorna (**endast om du skickar från icke-EU land**).
- Förbered för transport:
 - Placera dem återförslutande plastpåsar tillsammans med dem båda formulären i lådan som kom med kitet.
 - Lägg lådan i DHL-påsen och skicka (se instruktioner för transport).

Om du tar tillskottshormoner:

Om du för tillfället tar tillskottshormoner eller undergår hormonterapi, var vänlig läs igenom protokollet nedan. Läs protokollet på baksidan samt rådfråga din behandlare om du fortfarande har frågor.

| Typer av hormoner | Tider |
|--|--|
| Utvärtes användning eller oral | Använd hormonerna enligt föreskrift dagen innan provet utförs. Viktigt: sena kvälldoser måste intas minst 12 timmar innan den planerade morgonuppsamlingen (t.ex. dos intas innan kl. 20:00 för uppsamling kl 08:00 morgonen efter). Om du tar oral progesteron kan din dos vara precis vid läggdags. För att undvika att testet kontamineras: <ul style="list-style-type: none">Använd inte händerna för att applicera utvärtes hormoner från två (2) dagar innan provet utförs.Applicera inte hormoner på ansikte, nacke eller läppar från minst två (2) dagar innan provet utförs (använd engångshandskar eller helst en spruta eller applikator för att applicera hormonerna).Var noga med att se till att alla ytor som du kommer i kontakt med (t.ex. dörrhandtag, arbetsbänkar, kranar, handdukar, m.m.) är rena och fria från rester av hormoner. Byt lakan, örngott och handdukar kvällen innan uppsamlingen. |
| Hudplåster, vaginala ringar, capslar och injiceringar | Utför testet halv-vägs mellan doser. T.ex. gör uppsamlingen 3 dagar efter en "en-gång-i-veckan" hudplåster, eller 2 veckor efter en "en gång i månaden injektion". |
| 7-Keto DHEA | Undvik under 3 dagar innan uppsamling. Gäller inte vanlig DHEA. |
| Steroider (t.ex. hydrokortison, glukokortikoider, prednisolon) | Kontakta din behandlare angående rätt tidspunkt. |
| Spiral / IUD | Beroende på din cykel, utför uppsamlingen enligt följande: <ul style="list-style-type: none">Regelbunden cykel: utför uppsamlingen på dag 19, 20 eller 21.Oregelbunden cykel: utför uppsamlingen på en dag som du inte blöder.Ingen cykel: utför uppsamlingen på vilken dag i månaden som helst. |

Salivuppsamlingsprocedur

Viktigt: Om det blir ett fel under uppsamlingen, skölj rent tuben med varmt vatten (inget diskmedel eller tvål), skaka ut vattnet som finns kvar och börja om.



Steg 1:

Skriv ditt namn, datum samt tid för uppsamling på etiketten på tuben. Notera även tiden för uppsamlingen på formuläret för personlig information och frågeformuläret.



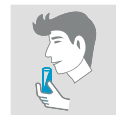
Steg 2:

Skölj munnen noga med vatten och vänta fem (5) minuter innan du börjar uppsamlingen.



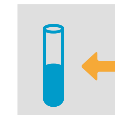
Steg 3:

Tvätta händerna och torka dem på en ren handduk.



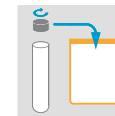
Steg 4:

Låt det bildas en uppsamling av saliv i munnen och spotta sedan i tuben.



Steg 5:

Fyll tuben till minst hälften. Ifall att det blivit en skumsamling på toppen, se till att det sätter sig innan du avslutar (uppsamling tar vanligtvis 15-20 minuter beroende på salivproduktion).



Steg 6:

När steg 5 är avslutat, skruva på den svarta korken hårt, lägg tillbaka tuben i påsen och förvara i kylskåp tills du är redo att skicka.



Steg 7:

Upprepa steg 1-6 för uppsamlingarna vid lunch, eftermiddag och sen kväll.

Tips för en lyckad uppsamling:

Om du är torr i munnen, försök att stimulera saliven genom att pressa tungspetsen mot tänderna; lukta på (inte äta) en citron eller annan mat; eller gäs pa.

Pricktest procedur

Tips för en lyckad uppsamling

- Rör inte filtret på pappret med handen.
- Gör uppsamlingen när dina händer är varma. Du kan värma händerna genom att gnugga handflatorna mot varandra och svänga med armarna eller låta händerna värmas under rinnande varmt vatten. Allt detta ökar blodfödet. Att röra sig ökar också blodflödet, så försök röra dig innan uppsamlingen.
- Du kan använda ett skärp eller annat liknande klädesplagg för att binda runt armen för att öka blodflödet. Knyt det hårt runt den övre delen av den armen som ska användas för uppsamling.
- Stå helst upp och håll handen vid höftnivå under uppsamlingen, detta ökar blodflödet.
- Rör inte vid blodet som droppar ner i cirklarna. Bäst att låta blodet droppa ner på uppsamlingskortet.
- Samla tillräckligt med blod så att ALLA cirklarna är helt fyllda.

Exempel på korrekta uppsamlingskort



Exempel på oacceptabla uppsamlingskort



Uppsamlingsprocedur



Steg 1:

Skriv ditt namn, datum samt tid för uppsamling på baksidan av blodspotskortet. Var vänlig att också notera datum och tid på formuläret för personlig information.



Steg 2:

Innan bloduppsamlingen, tvätta händerna och torka dem på en ren handduk. Öppna sedan den sterila gasbindan som ska användas senare.



Steg 3:

Lägg kortet för bloduppsamlingen på ett bra underlag (under höftnivå) så att cirklarna för uppsamling ligger uppåt.



Steg 4:

Välj ett finger att ta blod från (mitten- eller ring fingret på den icke dominanta handen är normalt bäst). Öppna en alkohol pad och torka fingret. Låt fingret torka under minst en (1) minut.



Steg 5:

Ta up en lansett och håll i den större delen. Vrid den mindre delen motsatt håll och ta bort. Lansetten är nu klar att användas.



Steg 6:

Tryck den vita delen hårt mot toppen av ditt finger för att frigöra nålen. När nålen har gjort ett litet hål i fingret kommer den omedelbart att dras tillbaka och är därmed säker att göra sig av med. Torka av den första droppen blod med en steril gasbinda.



Steg 7:

Använd din tumme och massera försiktigt (tryck inte) hela fingret.



Steg 8:

När blodet är redo att falla, låt det droppa in till mitten av cirklarna på kortet. Fortsätt uppsamlingen tills ALLA cirklarna är fyllda (för att fylla alla cirklarna kan du komma att behöva repetera från steg 4).



Steg 9:

När du har fyllt alla cirklarna på kortet, torka fingret med steril gasbinda och sätt på ett plåster.



Steg 10:

Låt kortet torka under minst fyra (4) timmar. När det torkat, lägg det i den återförslutande plastpåsen som kom med kitet. Förvara på ett svalt och torrt ställe tills du är redo att skicka.