

När ska du skicka din försändelse?

- Skicka dina prover så snart som möjligt. Om du inte kan skicka proverna samma dag som du slutför provtagningen, till exempel under en helg eller semester, förvarar du det vadderade kuvertet med provflaskan i kylen tills du är redo att skicka det. Förvara inte i mer än tre dagar.
- Planera din försändelse så att dina prover kommer till laboratoriet på en arbetsdag eftersom vi har stängt över helgen.

När du är redo att skicka ditt prov

- Tillhandahåll följande information:
 - Formulär för personlig information: se till att formuläret är ifyllt och att du har noterat om du har gjort en tidsbestämd eller en FMV/slumpmässig provtagning.
 - Provisoriska fakturor: fyll i tillhandahållna fakturor (**krävs endast om du skickar från ett land utanför EU**).
- Förbered din transport:
 - Ta ut det vadderade kuvertet som innehåller provflaskan från kylskåpet och lägg det i den medföljande lådan tillsammans med det ifyllda formuläret för personlig information.
 - Lägg lådan i returfraktpåsen och skicka den (se Försändelseinstruktioner).



Nygade 6, 3.sal • 1164 Köpenhamn K • Danmark • Tel: +45 33 75 10 00
info@nordic-labs.com • www.nordic-labs.com



Här är ditt testkit

Du har valt att göra ett Urine Toxic Metals & Elements-test från Nordic Laboratories som ger information som underlättar din personliga hälsaresa.

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 Vadderat kuvert
- 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 Påse för biologisk risk
- 1 x provuppsamlingskopp
- 1 x provflaska
- 1 x Absorberande dyna
- 1 x klar provtagningsbehållare

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.

Förberedelser

Vänligen fyll i följande information

- Formulär för personlig information: kontrollera att informationen på formuläret stämmer och ändra den vid behov.

När ska du utföra provtagningen?

Detta testpaket tar högst 8 timmar att slutföra, beroende på din läkares instruktioner.

Viktig information

- Sluta aldrig ta receptbelagda läkemedel utan att först rådfråga din läkare.
- Fisk och skaldjur innehåller relativt höga halter av kvicksilver och arsenik. Du rekommenderas utelämnas fisk och skaldjur från din kost en vecka innan du tar urinprovet.
- Om din läkare inte har gett dig andra instruktioner bör du också avstå från att ta icke-nödvändiga läkemedel eller kosttillskott och gadoliniumbaserat kontrastmedel (används i MR) under 48 timmar före och under provtagningen.
- Kvinnliga patienter ska inte ta urinprov under en menstruationsperiod.
- Använd den medföljande flaskan och uppsamlingsbehållaren för att undvika kontaminering av provet. Användning av annat provtagningsmaterial kan resultera i felaktigt förhöjda resultat.

Provtagningsprocedur

Följ provtagningsinstruktionerna A eller B enligt anvisningarna:

- Om din läkare säger att du ska ta urinprovet under en viss tidsperiod (mindre än 8 timmar).
- Om din läkare säger att du ska ta ett prov av första morgonurinen (FMV) eller ett slumpmässigt urinprov.

Provtagningsinstruktioner A (tidsbestämd urinprovtagning mindre än 8 timmar)



Steg 1:

Töm blåsan innan provtagningsperioden börjar.



Steg 2:

Förvara behållaren i kylskåp tills du är klar med provtagningen.



Steg 3:

Skriv ditt fullständiga namn och datum för provtagning på etiketten som sitter på flaskan.



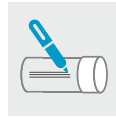
Steg 4:

Kontrollera att informationen i formuläret för personlig information är korrekt och ändra den vid behov. Se till att du noterar datumet när du avslutar ditt prov, samt din längd och vikt. Notera också att du har gjort en "tidsbestämd provtagning" och notera antalet timmar under vilka du tagit ditt prov.



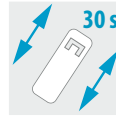
Steg 5:

Samla all urin fram till och inklusive den sista urineringsen för den föreskrivna tidsperioden. Samla varje urineringsen i provuppsamlingskoppen och håll sedan urinen i den klara provtagningsbehållaren för urin.



Steg 6:

Om ditt prov ingick i en provokation, kryssa i rutan "pre" eller "post" på flaskan.



Steg 7:

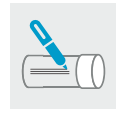
Blanda urinen genom att skaka den klara provtagningsbehållaren för urin i minst 30 sekunder och håll sedan urinen i provflaskan. Fyll flaskan till toppen av etiketten och dra åt skruvkapsylen ordentligt.



Steg 8:

Lägg flaskan i påsen för biologisk risk och sedan i det vadderade kuvertet.

Provtagningsinstruktioner B (FMV/slumpmässig provtagning)



Steg 1:

Skriv ditt fullständiga namn och datum för provtagning på etiketten som sitter på flaskan.



Steg 2:

Samla en enda urineringsen i provuppsamlingskoppen.



Steg 3:

Häll urinen i provflaskan. Fyll flaskan upp till etikettens ovansida och dra åt skruvkapsylen ordentligt.



Steg 4:

Kontrollera att informationen i formuläret för personlig information är korrekt och ändra den vid behov. Se till att du noterar datumet när du avslutar ditt prov, samt din längd och vikt. Notera också att du har gjort en "FMV/slumpmässig provtagning" och notera tiden då du tog ditt prov.



Steg 5:

Om ditt prov ingick i en provokation, kryssa i rutan "pre" eller "post" på flaskan.



Steg 6:

Lägg flaskan i påsen för biologisk risk och sedan i det vadderade kuvertet.