



Bem-vindo ao seu kit de teste

Escolheu fazer o teste DUTCH Plus da Nordic Laboratories que fornece informação que lhe será útil para a sua saúde.

O futuro da medicina acenta numa estratégia de tratamento personalizada, baseada em informação que relaciona a sua individualidade bioquímica e genética. Este teste irá ajudar a obter informações objetivas sobre si que auxiliarão no desenvolvimento de uma estratégia de tratamento personalizada para alcançar o maior nível de saúde.

Neste kit encontrará o material necessário para a realização do seu teste. Leia por favor as instruções atentamente e siga o passo-a-passo. O resultado do seu teste estará disponível para o seu profissional de saúde cerca de três semanas após recebermos a sua amostra.

Se tiver alguma dúvida, dificuldade ou precisar de apoio para perceber o teste e as instruções, por favor ligue para a nossa equipa de suporte através do número +45 33 75 10 00 ou por e-mail info@nordic-labs.com.

Confirme o seu kit

Materiais de Envio

- 1 x Caixa que contém o kit de colheita (**guarde esta caixa para devolver as suas amostras**)
- 1 x Instruções de Envio
- 1 x Formulário de Informação Pessoal
- 1 x saco DHL
- 1 x Carta de Porto DHL
- 2 x Faturas Pro-forma (**apenas incluídas se estiver a enviar de um país fora da União Europeia**)

Materiais de Colheita

- 1 x Questionário de Teste
- 5 x Tubos de colheita de saliva (que contém zaragatoa) num saco plástico selável
- 4 x Cartões de colheita de urina num saco plástico selável

Se algum dos itens estiver em falta ou expirados, por favor ligue +44 (0)1580 201687 ou e-mail testkits@nordicgroup.eu

Atenção: caso as instruções de colheita não sejam seguidas, poderá ocorrer em atrasos nos resultados ou necessidade de nova colheita o que implicará custos adicionais.



Preparação

Forneça a seguinte informação

- Formulário de Informação Pessoal: Verifique que a informação no formulário está correta e corrija, se necessário.
- Questionário de Teste: Preencha ambos os lados do questionário.

Quando agendar a sua colheita

- As amostras de urina para este teste serão colhidas durante DOIS dias. Deverá começar a colheita num dia específico do seu ciclo menstrual (veja em baixo).

Ciclo Menstrual

- Inicie a colheita entre o dias 19 e 22 de um ciclo de 28 dias.
- Em ciclos mais longos, acrescente o número de dias do seu ciclo além dos 28 dias (Exemplo: faça a colheita entre os dias 21 e 23 de um ciclo de 30 dias). Subtraia, da mesma forma, se os seus ciclos forem mais curtos (Exemplo: faça a colheita entre o dias 17 e 20 de um ciclo de 26 dias).
- Se os seus ciclos forem irregulares, recomenda-se o uso de um kit de ovulação para identificar o dia da ovulação, conte 6 dias após o dia da ovulação e faça a colheita.
- Não adivinhe o seu ciclo. Se não tem a certeza da duração do seu ciclo, por favor faça um teste de ovulação ou acompanhe o ciclo seguinte para determinar a sua duração.
- Homens, mulheres que não tenham ciclo menstrual e mulheres em menopausa podem fazer a colheita em qualquer dia.
- O ideal é fazer a colheita das amostras em dias “normais”. Por exemplo, se o seu sono for significativamente alterado, deverá aguardar por outro dia antes da colheita e se estiver doente, deverá adiar a colheita até estar bem.

Antes da Colheita

- Não:
 - Faça exercício nos dias da colheita.
 - Escove os dentes ou utilize fio dentário nos dias da colheita (veja “Cronograma de Colheita e Instruções” para saber quando deve escovar os dentes nos dias da colheita).
- Evite a ingestão de cafeína ou álcool na noite anterior à colheita e nos dias da colheita. **ATENÇÃO:** Certifique-se que limita a quantidade de líquidos que bebe na noite antes da colheita e nos dias da colheita.
- Evite ao máximo consumir os seguintes alimentos no dia antes e nos dias da colheita das amostras:
 - Abacate, bananas e favas.
- **Importante:** Se por acaso consumir estes alimentos, por favor anote essa informação no seu Questionário de Teste.

Se está a tomar medicação ou suplementos

- Alguns medicamentos e/ou suplementos podem influenciar o resultado do teste. Se estiver a tomar algum dos seguintes compostos, por favor consulte o seu profissional de saúde:
 - Tyrosine, L-Dopa, D, L-Phenylalanine (DLPA), Macuna e Quercetin.

Preparação do Envio

Quando agendar o envio

- Envie assim que possível. Poderá enviar em qualquer dia da semana. **Importante:** Lembre-se que todas as amostras de urina deverão ser congeladas antes de serem enviadas.

Quando está pronto para enviar

- Certifique-se que forneceu a seguinte informação:
 - Questionário de Teste: garanta que ambos os lados do questionário estão preenchidos
 - Formulário de Informação Pessoal: garanta que está devidamente preenchido
 - Cartões de Colheita de Urina e Tubos de Colheita de Saliva: Garanta que a informação nos cartões e nos tubos está correta
 - Fatura Pro-Forma: Preencha as faturas fornecidas (**apenas se estiver a enviar de um país fora da União Europeia**)
- Prepare o seu envio:
 - Junte o saco de plástico que contem as amostras com o Questionário de teste e o Formulário de Informação Pessoa dentro da caixa fornecida
 - Coloque a caixa dentro do saco da DHL e envie (veja as Instruções de Envio)

Se estiver a tomar hormonas

Se tomar hormonas de manhã	NÃO tome até completar o segundo dia de colheita (amostra #4)
Estrogénio oral, DHEA ou Testosterona	NÃO tome no dia antes nem no dia da colheita (não aplicável no caso da pílula)
Progesterona Oral	Deverá ser tomada antes de deitar, na noite anterior à colheita
Pregnenolona	NÃO tome três dias antes da colheita
Cremes ou Géis Hormonais	Poderão ser usados normalmente durante a colheita
Adesivos, Implantes ou Injeções	Faça a colheita entre as doses
Dispositivo Intra-Uterino	“Dependendo do seu ciclo, faça a colheita de acordo: Ciclo regular: faça a colheita no dia 19, 20 ou 21. Ciclo irregular: faça a colheita num dia que não esteja a menstruar. Sem ciclo: faça a colheita em qualquer um dos dias.”

Procedimento de Colheita

Cronograma de Colheita e Instruções

Garanta que agenda as colheitas de acordo com o cronograma abaixo e que segue as instruções.

Importante: Se está a tomar hormonas, garanta que leu atentamente a secção “Se estiver a tomar hormonas” antes de colher as amostras.

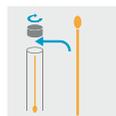
Amostra #1	Quando fazer a colheita: <ul style="list-style-type: none">• Colha a amostra de saliva #1 imediatamente após acordar. Garanta que termina a colheita dentro de 5 minutos (veja “Como colher saliva”)• Depois de colher a saliva, agende um alarme para tocar após 30 minutos para a amostra #2.• Colha a sua primeira amostra de urina #1 (veja “Como colher urina”) Instruções pós-colheita: <ul style="list-style-type: none">• Depois de colher a amostra #1, mantenha-se num lugar bem iluminado.• Limite-se a atividades simples como tomar banho ou vestir-se até ter terminado a colheita da amostra #3.• Evite comer ou beber até ter colhido a amostra #3.
Amostra #2	Quando colher: <ul style="list-style-type: none">• Colha a saliva 30 minutos após acordar (veja “Como colher saliva”) Instruções pós-colheita: <ul style="list-style-type: none">• Depois de colher a amostra de saliva #2, agende um alarme para tocar após 30 minutos para a amostra #3.
Amostra #3	Quando colher: <ul style="list-style-type: none">• Colha a amostra de saliva #3, 60 minutos depois de acordar (veja “Como colher saliva”). Instruções pós-colheita: <ul style="list-style-type: none">• Depois de colher a amostra de saliva #3, poderá comer e escovar os dentes.• Garanta que limita a ingestão de líquidos a 230ml entre as colheitas da amostra #3 e #4.

Amostra #4	<p>Quando colher:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Colha a amostra de urina #4, 2 a 3 horas depois de acordar (veja “Como colher urina”) <p>Instruções pós-colheita:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Depois de colher a amostra de urina #4, limite a ingestão de líquidos durante o resto do dia a 920ml, divididos ao longo do dia. • Evite comer ou beber 1 hora antes de colher a amostra #5.
Amostra #5	<p>Instruções pré-colheita:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Certifique-se que enxagua a sua boca 10 minutos antes de colher a amostra de saliva. <p>Quando colher:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faça a colheita das amostras #5 de saliva e urina entre as 16h e as 17h (veja “Como colher saliva” e “Como colher urina”). <p>Instruções pós-colheita:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evite comer e beber 1 hora antes de colher a amostra #6.
Amostra #6	<p>Instruções pré-colheita:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Certifique-se que enxagua a sua boca 10 minutos antes de colher a amostra de saliva. <p>Quando colher:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faça a colheita das amostras #6 de saliva e urina entre as 22h e as 00h (veja “Como colher saliva” e “Como colher urina”).

Como colher saliva



Passo 1:
Escreva o seu nome, hora e data da colheita na etiqueta colada no tubo.



Passo 4:
Feita a colheita, volte a colocar a zaragatoa dentro do tubo de colheita (da mesma forma que estava quando a tirou do tubo). Lembre-se de identificar corretamente cada tubo.



Passo 2:
Tire a tampa. Retire a zaragatoa de dentro do tubo e coloque-a na boca.



Passo 5:
Congele as amostras de saliva até ao momento do envio (veja “Preparação do Envio”).

Importante:

- Não cuspa para dentro do tubo
- Garanta que toca o menos possível na zaragatoa com as mãos.
- NÃO remova o tubo interno



Passo 6:
Garanta que anota a data e hora de cada colheita no Questionário de Teste.



Passo 3:
Mantenha a zaragatoa dentro da boca até que esteja totalmente saturada, mas não mais do que 5 minutos. Dica: Mastigar suavemente a zaragatoa poderá estimular a produção de saliva.

Como colher urina



Passo 1:
Lave e seque as mãos com uma toalha limpa antes de tocar no cartão de colheita de urina para evitar contaminações.



Passo 2:
Escreva o seu nome, data e hora da colheita na parte de trás do cartão de colheita.



Passo 3:
Abra o cartão para colheita pela capa (parte da frente), na máxima amplitude. NÃO toque no filtro de papel.



Passo 4:
Mergulhe o papel de filtro num copo limpo com a amostra de urina até à linha tracejada mais próxima do texto “dobre aqui depois de seco”.



Passo 5:
Com o cartão totalmente aberto, nomeadamente a frente do cartão afastada do filtro de papel (agora com a amostra), deixe secar durante pelo menos 24 horas.



Passo 6:
Uma vez seco, feche as abas dos cartões de colheita (sem tocar no papel de filtro) e coloque-os dentro do saco plástico.



Passo 7:
Deixe o saco plástico que contém as suas amostras à temperatura ambiente até ao momento do envio (veja por favor “Preparação do Envio”).



Passo 8:
Certifique-se que anota a data e os tempos de cada colheita no Questionário de Colheita.