



## Testipakettisi, ole hyvä!

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

Henkilökohtainen hoitostrategia on lääketieteen tulevaisuutta. Se perustuu yksilölliseen biokemiaan ja geeniperimään liittyviin tietoihin. Tämä testi auttaa sinua hankkimaan objektiivista tietoa itsestäsi sekä luomaan tarkemman hoitostrategian ja toteuttamaan muutoksia, jotka johtavat parempaan terveydentilaan.

Tämä testipakkaus sisältää kaiken, mitä tarvitset näytteenottoon. Lue ohjeet huolellisesti ja seuraa niitä vaihe vaiheelta. Testituloksesi on lääkärin / terapeutin nähtävänä noin kolme viikkoa sen jälkeen, kun olemme vastaanottaneet näytteen.

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

## Tarkista testipaketin sisältö

### Lähetysmateriaalit

- 1 x laatikko, joka sisältää näytteenottotarvikkeet (säilytä tämä laatikko näytteiden palauttamista varten)
- 1 x lähetysohje
- 1 x kyselylomake
- 1 x henkilötietolomake
- 1 x pehmustettu kirjekuori
- 1 x DHL- pussi
- 1 x DHL- rahtikirja
- 2 x Pro-forma-lasku (vain kun palautus EU:n ulkopuolisesta maasta)

### Näytteenottomateriaalit

- 5 x sylkinäyteputki suljettavassa pussissa
- 4 x virtsankeräysliuska suljettavassa pussissa

Jos jotain puuttuu tai on vanhentunut, otathan yhteyttä +44 15 80 20 16 87 tai testkits@nordicgroup.eu.

**HUOM!** Seuraathan näytteenotto-ohjeita huolellisesti, jotta testitulokset saadaan aikataulussa eikä tarvita uusintänäytteitä, joista voi aiheutua lisäkuluja.



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)

# Valmistelu

## Tarvitsemme seuraavat tiedot

- Henkilötietolomake: tarkista, että lomakkeella olevat tiedot ovat oikein ja muokkaa niitä tarvittaessa.
- Kyselylomake: täytä lomakkeen MOLEMMAT puolet.

## Näytteenoton aikataulu:

- Tämän testin näytteet otetaan YHDEN päivän aikana. Sinun tulee ottaa näytteet tiettyinä päivinä kuusta, mikäli sinulla on kuukautiskierto (katso lisää alla).

## 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 - 23). 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.
- Älä arvaa kiertoasi. Jos et ole varma kuinka pitkä kiertosi on, käytä ovulaatiotestiä tai laske seuraavan kiertosi pituus ennen näytteenottoa.
- Naiset, joilla ei ole kuukautiskiertoa tai jotka ovat ohittaneet vaihdevuodet, sekä miehet voivat kerätä näytteet minä tahansa päivänä.
- Pyri ottamaan näytteet mahdollisimman tavallisena päivänä. Mikäli esimerkiksi unenlaatusi on häiriintynyt huomattavasti tai olet sairaana, on suositeltavaa siirtää näytteenottoa eteenpäin.

## Ennen näytteenottoa

- Älä:
  - kuntoile näytteenottopäivänä
  - harjaa hampaita tai käytä hammaslankaa näytteenottopäivänä (tarkista kohdasta Näytteenottoaikataulu ja ohjeet, milloin voit harjata hampaat näytteenottopäivänä).
- Vältä kofeiinia ja alkoholia näytteenottoa edeltävänä iltana ja näytteenottopäivänä. HUOM! Älä juo suuria määriä nesteitä näytteenottoa edeltävänä iltana ja näytteenottopäivänä.
- Vältä seuraavia ruokia niin paljon kuin mahdollista näytteenottoa edeltävänä päivänä JA näytteenottopäivänä:
  - avokado, banaani ja härkäpapu.
- **Tärkeää:** Jos syöt vahingossa joitakin näistä ruoka-aineista, merkitse tieto kyselylomakkeeseen.

## Jos käytät lääkkeitä ja ravintolisä

- Jotkut lääkkeet ja ravintolisät voivat vaikuttaa testituloksiin. Jos käytät jotakin seuraavista, otathan yhteyttä lääkäriisi/terapeuttiisi:
  - 5-HTP, tryptofaani, SAME, tyrosiini, L-Dopa, DL-fenyylialaniini (DLPA), mucuna, kversetiini ja mäkikuisma.

# Lähetysvalmistelut

## Näytteiden lähetysaikataulu

- Pyri lähettämään näytteet niin pian kuin mahdollista. Näytteet voi lähettää kaikkina arkipäivinä.  
**Tärkeää:** Muista, että sylkinäytteiden on oltava pakastettuja ennen lähettämistä.

## 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.
  - Pro-forma-laskut: Täytä laskulomakkeet (vain EU:n ulkopuoliset maat).
- Valmistele lähetyksesi:
  - Aseta muovipussi, jossa on valmiit näytteet, sekä kyselylomake ja henkilötietolomake, mukana tulleeseen lähetyslaatikkoon.
  - Laita lähetyslaatikko lähetypussiin (ks. Lähetysohjeet).

## Jos käytät hormoneja

<b>Hormonit, jotka otetaan aamulla</b>	ÄLÄ OTA ennen kuin 2. virtsanäyte on otettu (näyte 4).
<b>Suun kautta otettava estrogeeni, DHEA ja testosteroni</b>	ÄLÄ OTA näytteenottoa edeltävänä päivänä tai näytteenottopäivänä (ei koske ehkäisytabletteja)
<b>Suun kautta otettava progesteroni</b>	Ota yötä vasten näytteenottoa edeltävänä päivänä
<b>Pregnenoloni</b>	ÄLÄ OTA 3 päivää ennen näytteenottoa
<b>Hormonivoiteet ja -geelit</b>	Voidaan käyttää normaalisti testin aikana
<b>Hormonilaastrarit, -pelletit ja -injektiot</b>	Ota näytteet annostusten välillä (puolivälissä)
<b>Hormoni- tai kuparikierukka</b>	Ota näytteet kiertosi mukaan seuraavasti: Säännöllinen kierto: ota näyte kierron 19., 20. tai 21. päivänä. Epäsäännöllinen kierto: ota näyte päivänä, jolloin vuotoa ei ole. Ei kuukautiskiertoa: ota näyte minä tahansa päivänä.

## Näytteenotto

### Näytteenottoaikataulu ja ohjeet

Ota näytteet alla olevan aikataulun ja ohjeiden mukaisesti.

**Tärkeää:** Jos käytät hormoneja, lue huolellisesti osuus "Jos käytät hormoneja" ennen kuin otat näytteet.

<b>Näyte #1 (Virtsa &amp; Sylki)</b>	<b>Näytteenottoaikataulu:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Ota sylkinäyte 1 heti herättyäsi. Ota näyte viimeistään 5 minuutin kuluessa heräämisestä (ks. Näytteenotto, sylki).</li><li>Sylkinäytteen ottamisen jälkeen aseta hälytys soimaan 30 minuutin päähän näytettä 2 varten.</li><li>Ota virtsanäyte 1 (ks. Näytteenotto, virtsa).</li></ul> <b>Ohjeet näytteen ottamisen jälkeen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Näytteen numero 1 jälkeen oleskele hyvin valaistussa ympäristössä.</li><li>Tee vain kevyitä toimia, kuten suihkussa käynti ja pukeutuminen, kunnes olet ottanut näytteen numero 3.</li><li>Älä harjaa hampaita ennen näytettä numero 3</li><li>Vältä syömistä ja juomista ennen näytettä numero 3.</li></ul>
<b>Näyte #2 (Sylki)</b>	<b>Näytteenottoaikataulu:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Collect Sylki, 30 minutes after waking (see 'how to collect Sylki').</li></ul> <b>Ohjeet näytteenoton jälkeen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Otettuasi 2. sylkinäytteen aseta hälytys soimaan 30 minuutin päähän näytettä 3 varten.</li></ul>
<b>Näyte #3 (Sylki)</b>	<b>Näytteenottoaikataulu::</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Ota 3. sylkinäyte 60 minuuttia heräämisen jälkeen (ks. Näytteenotto, sylki).</li></ul> <b>Ohjeet näytteenoton jälkeen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Näytteen 3 ottamisen jälkeen voit syödä ja harjata hampaat.</li><li>Älä juo yli 2dl nesteitä näytteiden 3 ja 4 välillä.</li></ul>

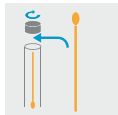
<b>Näyte #4 (Virtsa)</b>	<p><b>Näytteenottoaikataulu::</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ota 4. virtsanäyte 2 - 3 tuntia heräämisen jälkeen (ks. Näytteenotto, virtsa).</li> </ul> <p><b>Ohjeet näytteenoton jälkeen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Näytteen 4 ottamisen jälkeen juo enintään 920 ml nesteitä vähitellen päivän aikana.</li> <li>Vältä ruokaa ja nesteitä 1 tunti ennen näytettä numero 5.</li> </ul>
<b>Näyte #5 (Virtsa &amp; Sylki)</b>	<p><b>Ohjeet ennen näytteen ottamista:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Huuhtelee suu vedellä 10 minuuttia ennen sylkinäytteen ottamista.</li> </ul> <p><b>Näytteenottoaikataulu::</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ota sekä sylkinäyte 5 että virtsanäyte 5 klo 16 ja 17 välillä (ks. Näytteenotto, sylki ja Näytteenotto, virtsa).</li> </ul> <p><b>Ohjeet näytteenoton jälkeen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vältä ruokaa ja juomaa tunti ennen näytettä numero 6.</li> </ul>
<b>Näyte #6 (Virtsa &amp; Sylki)</b>	<p><b>Ohjeet ennen näytteenottoa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Huuhtelee suu vedellä 10 minuuttia ennen sylkinäytteen ottamista.</li> </ul> <p><b>Näytteenottoaikataulu::</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ota sekä sylkinäyte 6 että virtsanäyte 6 klo 22 ja 24 välillä (ks. Näytteenotto, sylki ja Näytteenotto, virtsa).</li> </ul>

### Näytteenotto, sylki



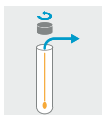
#### Vaihe 1:

Kirjoita nimesi sekä näytteenoton kellonaika ja päivämäärä näyteputken kyljessä olevaan tarraan.



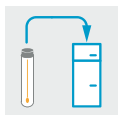
#### Vaihe 4:

Kun olet valmis, laita vanupuikko takaisin samaan putkeen, missä se oli. Merkitse jokaisen putken kylkeen kaikki pyydetyt tiedot.



#### Vaihe 2:

Poista korkki, ota vanupuikko putkesta ja laita se suuhun.



#### Vaihe 5:

Pakasta sylkinäytteet, kunnes olet valmis lähettämään ne (ks. "Lähetysvalmistelut").

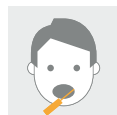
#### Tärkeää:

- Älä sylje putkeen.
- Vältä koskemasta vanupuikkoon käsin.
- ÄLÄ poista sisempää putkea.



#### Vaihe 6:

Merkitse jokaisen näytteenoton kellonaika ja päivämäärä kyselylomakkeeseen.



#### Vaihe 3:

Jätä vanupuikko suuhun, kunnes se on läpimärkä, mutta ei yli 5 minuutiksi. Vihje: Vanupuikon hellävarainen pureskelu saattaa auttaa stimuloimaan syljentuotantoa.

#### Tärkeää:

Laita sylkinäyteputki, henkilötietolomake ja kynä sängyn viereen näytettä varten, jonka otat heti herättyäsi. Tarvitset myös kellon tai kännykän, jonka voit asettaa hälyttämään 30 ja 60 minuuttia ensimmäisen näytteen ottamisesta. Kun olet ottanut ensimmäisen näytteen, oleskele valoisassa paikassa.

### Näytteenotto, virtsa



#### Vaihe 1:

Pese ja kuivaa kädet puhtaalla pyyhkeellä ennen kuin kosket virtsankeräysliuskaan, jotta et likaisi liuskaa.



#### Vaihe 2:

Kirjoita nimesi, kierron päivä, näytteenoton päivämäärä ja kellonaika virtsankeräysliuskan taakse.



#### Vaihe 3:

Avaa virtsaliuskan kansi ja taivuta se pois päin filtteripaperista. ÄLÄ koske käsin filtteripaperia.



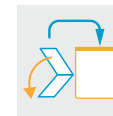
#### Vaihe 4:

Virtsa ensin puhtaaseen kuppiin. Kastele kupissa filtteripaperi läpimäräksi mustaan katkoviivaan asti (tekstin "tuck cover here after drying" vieressä).



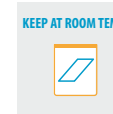
#### Vaihe 5:

Jätä näyte kuivumaan vähintään 24 tunniksi. Toista vaiheet 1 - 5, kunnes olet ottanut kaikki näytteet.



#### Vaihe 6:

Kun näytteet ovat kuivuneet, sulje virtsaliuskojen kannet (koskematta filtteripaperiin). Laita kuivuneet näytteet takaisin muovipussiin.



#### Vaihe 7:

Jätä näytteesi sisältävä muovipussi huoneenlämpöön, kunnes olet valmis lähettämään sen (ks. "Lähetysvalmistelut").