

Näytteiden lähetysaikataulu

- Pyri lähettämään näytteet niin pian kuin mahdollista. Näytteet voi lähettää kaikkina arkipäivinä. Jos et voi lähettää näytteitä keräyspäivänä, kuten viikonloppuna tai juhlapäivinä, jätä muoviputket pakastimeen yhdessä kylmägeelipakkauksen kanssa, kunnes voit lähettää ne. ÄLÄ säilytä näytteitä kolmea päivää kauemmin.

Kun olet valmis lähettämään näytteet

- Varmista, että olet merkinnyt seuraavat tiedot:
 - Muoviputket: varmista, että olet merkinnyt tietosi jokaiseen putkeen, myös näytteiden keräyksen kellonajan ja päivämäärän.
 - Henkilötietolomake: varmista, että lomake on täytetty ja korjaa tarvittaessa tietoja.
 - Kyselylomake: täytä lomakkeen MOLEMMAT puolet ja palauta se näytteiden mukana.
 - Pro-forma-laskut: täytä laskulomakkeet (vain EU:n ulkopuoliset maat).
- Valmistele lähetyksesi:
 - Aseta valmiit näytteet ja kylmägeelipakkauksen sisältävä muovipussi kylmälaatikkoon ja sulje kansi. Aseta kylmälaatikko palautuslaatikkoon täytetyn henkilötietolomakkeen ja kyselylomakkeen kanssa.
 - Aseta laatikko DHL-pussiin ja lähetä se (ks. Lähetysohje).



Testipakettisi, ole hyvä!

HuMap-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.

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 kannellinen kylmälaatikko (säilytä tämä laatikko näytteiden palauttamista varten)
- 1 x pieni kylmägeelipakkaus
- 1 x informaatiolomake
- 1 x lähetysohje
- 1 x kyselylomake
- 1 x henkilötietolomake
- 1 x DHL-pussi
- 1 x DHL-rahtikirja

Näytteenottomateriaalit

- 5 x värimerkitty virtsaputki muovipussissa, mukana imutyyny
- 5 x pipetti
- 1 x virtsankeräyskuppi (erillinen muista näytteenottomateriaaleista)

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.



Valmistelu

Lue ohjeet huolellisesti ennen kuin aloitat testin tekemisen. Kerää virtsaa päivinä, jotka valitset yhdessä terapeutisi / lääkärin kanssa. On suositeltavaa noudattaa normaalia unirytmää ja kerätä virtsa mahdollisimman tarkasti sivun 5 ohjeiden mukaisesti. Vuorotyötä tekevien tulee mukauttaa keräysajat unirytmensä mukaan. Lisäohjeita löytyy informaatiolomakkeesta. Tämä testi on tarkoitettu yli 12-vuotiaille.

Tarvitsemme seuraavat tiedot

- Henkilötietolomake: tarkista, että lomakkeella olevat tiedot ovat oikein ja muokkaa niitä tarvittaessa.
- Kyselylomake: täytä lomakkeen MOLEMMAT puolet ja palauta se näyttöiden kanssa.
- Muoviputket: täytä tietosi jokaiseen putkeen, myös keräyksen kellonaika ja päivämäärä.

Minä kuukauden päivinä keräys pitäisi tehdä?

- miehet ja vaihdevuodet ohittaneet naiset: minä tahansa päivänä
- naiset, joilla on kuukautiskierto: aloita keräys 28-päiväisen kuukautiskierron päivien 19 ja 23 välillä. Kuukautisvuodon ensimmäinen päivä on päivä 1.
- Jos kuukautisesi ovat epäsäännölliset, kysy lisäohjeita keräysaikataulusta terapeutiltasi / lääkäriltäsi.

Suosituksot hormoneita käyttäville naisille ja miehille:

- 72 tuntia ennen keräystä ja keräyksen aikana: keskeytä suun kautta otettavat ja kielen alle asetettavat hormonit.
- 72 tuntia ennen keräystä ja keräyksen aikana: älä käytä emättimen kautta annosteltavia hormoneja, sillä ne voivat pilata virtsanäytteen.
- Muut hormonit, kuten rasvat ja geelit, pistettävät hormonit ja hormonilaastarit: jatka käyttöä normaalisti.
- Älä jätä ottamatta suun kautta otettavia ehkäisytabletteja, paitsi jos terapeutisi / lääkärisi niin ohjeistaa.
- Hormonien lähtötason löytäminen saattaa vaatia ravintolisien käytön keskeyttämistä pitemmäksi aikaa. Kysy lisäohjeita terapeutiltasi / lääkäriltäsi.

Lisäsuositukset:

- Kortisoli- ja glukokortikoidivalmisteet: Keskustele terapeutisi / lääkärisi kanssa, jos käytät glukokortikoidivalmisteita. Jotkin lääkkeet, kuten astmainhalaattorit ja hydrokortisoni, sisältävät kortisolia. Luonnollisen kortisolintuotannon arvioimiseksi on suositeltavaa keskeyttää kortisolia sisältävien tuotteiden käyttö viideksi päiväksi ennen näytteen keräämistä.
- 24 tuntia ennen näytteen keräämistä ja näytteen keräämisen aikana: vältä alkoholia, kofeiinia, tupakkaa ja nikotiinia sisältäviä tuotteita sekä rankkaa liikuntaa.
- 24 tuntia ennen näytteen keräämistä ja näytteen keräämisen aikana: voit juoda normaaleja määriä nesteitä (6 - 12 kuppia / 1,5 - 3 l).
- Tämän keräysmenetelmän tarkoituksena on saada aikaan mahdollisimman tarkoin 24 tunnin keräystä vastaava testi. Tämän vuoksi sinun tulisi optimaalisesti kerätä kaikki päivän ja yön virtsa. Virtsankeräysaikana on tärkeää kerätä virtsa täydestä virtsarakosta. Joten voit joustaa keräysaikataulusta sen verran. On tärkeämpää saada tilannetta vastaavat virtsanäytteet kuin kerätä virtsaa juuri tiettyinä ajankohtina.

Ennen näytteen keräämistä

- SÄILYTÄ näytteenkeräyskuppi ja käytä sitä jokaisen näytteen keräämiseen. Huuhtelee kuppi kuumalla vedellä (älä käytä saippuaa) ja ravista pois loppu vesi jokaisen keräyskerran jälkeen.
- Älä keskeytä reseptilääkkeiden käyttöä ennen kuin varmistat asian terapeutiltasi / lääkäriltäsi.
- Älä käytä ravintolisiä ennen kuin olet kerännyt neljä / viisi näytettäsi.

Keräysaikataulu:

Näyte 1 Illallisaikaan (oranssi) (kerää oranssiin putkeen)	Kerää ensimmäinen virtsanäyte ennen illallisen syömistä. Pyri odottamaan 3 - 4 tuntia edellisestä virtsaamiskerrastasi, ennen kuin keräät tämän ensimmäisen näytteen. Kerää näyte 1 - 2 tuntia ennen syömistä.
Näyte 2 Nukkumaan mennessä (sininen) (kerää siniseen putkeen)	Kerää toinen virtsanäyte ennen nukkumaanmenoa - tämän pitäisi olla ensimmäisen päivän viimeinen virtsaamiskerta. Kerää näyte tunti ennen nukkumaanmenoa.
Yöllä herätessä (harmaa) (kerää harmaaseen putkeen)	Kerää näyte VAIN, jos heräät kesken unien virtsaamaan.
Näyte 3 Herätessä (vaaleanpunainen) (kerää vaaleanpunaiseen putkeen)	Herättyäsi ja noustuasi sängystä kerää ensimmäinen virtsanäyte 10 minuutin kuluessa heräämisestä.
Näyte 4 Heräämisen jälkeen (vihreä) (kerää vihreään putkeen)	Odota ainakin 2 tuntia ja kerää seuraava virtsanäyte 2 - 3 tunnin kuluttua heräämisestä. Jos et pysty virtsaamaan, juo hieman nestettä. Kerää näyte 2 - 4 tunnin kuluessa heräämisestä.

VAROITUS: Näytepullot sisältävät happopitoista säilöntäainetta, joka on n. 25 mg oksaalihappoa (jota käytetään yleisesti kodin puhdistusaineissa). Jos ainetta joutuu iholle tai silmiin, huuhtelee runsaalla vedellä.

Näytteen kerääminen



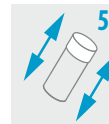
Vaihe 1:

Kerää virtsanäytekuppiin näyte virtsan keskisuuhkusta. Tarvitset kuppia vielä, joten älä hävitä kuppia.



Vaihe 2:

Käytä pipettiä tai kaada virtsa oikealla tarralla varustettuun putkeen Fill line -merkkiin asti. Yli jääneen virtsan voi kaataa WC:hen. ÄLÄ virtsaa suoraan putkeen, sillä putkessa on säilöntäaineena happoa*, joka voi ärsyttää ihoa.



Vaihe 3:

Sulje putki tiiviisti ja heiluta sitä varovasti, jotta virtsa sekoittuu säilöntäaineeseen.



Vaihe 4:

Kirjoita nimesi ja keräyksen kellonaika ja päivämäärä keräysputkeen sekä henkilötietolomakkeeseen ja kyselylomakkeeseen.



Vaihe 5:

Aseta virtsaputki takaisin alkuperäiseen muovipussiin, jossa on imutyyny. Aseta virtsanäyte välittömästi pakastimeen yhdessä kylmäpakkauksen kanssa, kunnes olet kerännyt kaikki näytteet ja voit lähettää ne..



Vaihe 6:

Toista vaiheet 1 - 5 kaikkien näytteiden kanssa. Anna näytteiden olla pakastimessa vähintään 4 - 6 tuntia (ja pidä ne pakastettuina, kunnes olet valmis lähettämään ne)..