

Transportförberedelser

När ska du skicka din försändelse?

- Skicka ditt prov så snart som möjligt.

När du är redo att skicka ditt prov

- Tillhandahåll följande information:
 - Formulär med personlig information: se till att formuläret är ifyllt och att informationen är korrekt.
 - Testfrågeformulär: se till att BÅDA sidorna av frågeformuläret är ifyllda.
 - Provisoriska fakturor: fyll i tillhandahållna fakturor (**krävs endast om du skickar från ett land utanför EU**).
- Förbered din transport:
 - Lägg den eller de återförslutbara plastpåsar som innehåller dina prover tillsammans med det ifyllda testfrågeformuläret och formuläret för personlig information i den medföljande lådan.
 - Lägg lådan i returfraktpåsen och skicka den (se Försändelseinstruktioner).



Här är ditt testkit

Du har valt att göra ett Hormone Trio – Saliva-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 Försändelseinstruktioner
- 1 x Formulär för personlig information
- 1 x returfraktpåse
- 1 x returfraktdokument
- 2 x provisoriska fakturor (**endast om du skickar från ett land utanför EU**)

Provtagningsmaterial

- 1 x testfrågeformulär
- 1 x stort plaströr i en återförslutningsbar plastpåse med absorptionsdyna
- 3 x små plaströr i en återförslutningsbar plastpåse med absorptionsdyna

Om något skulle saknas eller vara utgången, var vänlig kontakta oss på +44 (0)15 80 20 16 87 eller via e-post på testkits@nordicgroup.eu.



Nygade 6, 3.sal . 1164 Köpenhamn K . Danmark . Tel: +45 33 75 10 00

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

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.
- Testfrågeformulär: fyll i BÅDA sidorna av frågeformuläret.

När ska du utföra provtagningen?

- Dina prover ska tas under EN DAG.
- *Män, barn och icke-menstruerande kvinnor kan ta provet på valfri dag i månaden.
- *Menstruerande kvinnor ska ta provet på följande sätt:
 - Regelbundna cykler: Ta provet dag 19, 20 eller 21 i menstruationscykeln. (Dag 1 = första dagen på din menstruation)
 - Oregelbundna cykler: Om du vet när din menstruation börjar väljer du 5 dagar före.
 - Oförutsägbar: Ta provet valfri dag när du inte blöder.

Följ schemat nedan:

MORGON (tas i det stora röret)	06.00 till 08.00. Ta provet inom 30 minuter efter att du vaknat (det är bäst att ägna 20–30 minuter åt den första provtagningen eftersom det ger den bästa kortisolavläsningen).
MIDDAGSTID (tas i ett litet rör)	11.00 till 13.00
EFTERMIDDAG (tas i ett litet rör)	15.00 till 17.00
SEN KVÄLL (tas i ett litet rör)	22.00 till 24.00

Före provtagning

- Ät inte, drick inte (utom vatten) och borsta inte tänderna före dagens första provtagning och under två timmar innan du tar prov under dagen.
- Undvik ansiktskrämer mot åldrande/rynkor i tre dagar innan du tar prov eftersom de kan innehålla dolda hormoner.

Om du tar hormoner

Läs noggrant schemat nedan om du för närvarande genomgår hormonbehandling och kontakta din läkare om du har några tvivel eller ytterligare frågor.

Hormontyp	Tidpunkt
Topiskt eller oralt	<p>Fortsätt användningen av hormoner enligt förskrivet dagen före testet.</p> <p>Viktigt: Se till att alla naddoser tas minst 12 timmar före planerad morgonprovtagning (till exempel dos före 20.00 för en provtagning 8.00).</p> <p>Om du använder oralt progesteron kan du ta din dos innan du går till sängs.</p> <p>För att undvika direkt kontaminering av ditt prov under provtagningen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Applicera inte hormoner topiskt med bara händer under minst två dagar före provtagningen.• Applicera inte hormoner på ansikte, nacke eller läppar under minst två dagar före provtagningen (applicera hormoner med latexhandskar eller helst med hormonspruta eller -applikator)

Topiskt eller oralt (forts.)	<ul style="list-style-type: none">• Se till att alla ytor du kommer i kontakt med, såsom bänkskivor, dörrhandtag, kranar, handdukar etc. är rena och fria från hormonrester (byt lakan, örngott och handdukar natten innan du tar provet).
Plåster, vaginala ringar, läkemedelsimplantat eller injicerbara ämnen	Testa halvvägs mellan doserna. Ta till exempel provet tre dagar efter ett plåster som används en gång i veckan, eller två veckor efter en månatlig injektion.
Pastiller eller sublinguala behandlingar	Använd inte DHEA-kosttillskott sublingualt 36 timmar före testet.
7-Keto DHEA	Undvik i tre dagar före provtagningen. Gäller inte för vanligt DHEA.
Steroider (t.ex. glukokortikoider, hydrokortison, prednison)	Kontakta din läkare om lämplig tidpunkt.

Provtagningsprocedur

Viktigt: Om det sker ett fel under provtagningen sköljer du bara hela röret med varmt vatten (ingen tvål), skakar ut det kvarvarande vattnet och börjar om.



Steg 1:

Skriv ditt fullständiga namn samt tid och datum för provtagning på etiketten som sitter på röret. Notera också tid för provtagningen på formuläret för personlig information och testfrågeformuläret.



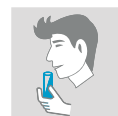
Steg 2:

Skölj munnen grundligt med vatten och vänta fem minuter innan du påbörjar provtagningen.



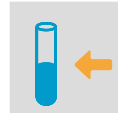
Steg 3:

Tvätta och torka händerna med en ren handduk.



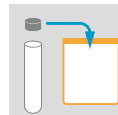
Steg 4:

Börja salivprovtagningen genom att först låta saliv samlas i munnen och spotta sedan i röret.



Steg 5:

Fyll röret minst till hälften med saliv. Låt skummet sätta sig innan du avslutar (provtagningen tar vanligen 15–30 minuter, beroende på salivproduktionen).



Steg 6:

När du är klar, skruva tillbaka locket ordentligt, lägg tillbaka röret i plastpåsen och förvara i kylskåp tills det är klart för leverans. Upprepa steg 1–6 för provtagningar mitt på dagen, på eftermiddagen och sent på kvällen.

Tips för en lyckad provtagning

Om du är torr i munnen, försök att stimulera salivflödet genom att trycka tungspetsen mot tänderna. Du kan också prova att lukta på (inte äta) en citron eller gäspa.