



Välkommen till ditt Test Kit

Du har valt att göra ett Comprehensive Thyroid Profile and Adrenal Stress translation Test från Nordic Laboratories vilket kommer att ge information som kommer att vara till hjälp på din personliga väg till bättre hälsa.

Framtidens medicin är personanpassad och är baserad på information som är relaterad till individens egen biokemi och genetik. Det här testet kommer att hjälpa dig att få objektiv information om dig själv för att medverka till i utarbetandet av en mer precis behandlingsstrategi och möjliggör åtgärder att bli implementerade vilka kommer att hjälpa dig att nå en bättre hälsa till en högre nivå.

Var vänlig läs instruktionerna noga och följ dem punkt för punkt. I det här kitet hittar du allt som du behöver för att genomföra provet. Ditt test resultat kommer att finnas hos din behandlare ungefär tre veckor efter att vi mottagit ditt prov.

Om du har några frågor eller behöver hjälp med att förstå provet och instruktionerna, var vänlig kontakta vårt support team på +45 33 75 10 00 eller e-post info@nordic-labs.com.

Kontrollera ditt kit

Försändelsematerial

- Låda innehållande materialet som behövs för uppsamling (**behåll den här lådan för att returnera ditt prov**)
- Försändelse instruktioner
- Formulär för personlig information
- Frågeformulär
- Försändelsematerial

Uppsamlingsmaterial

Salivuppsamling

- 3 x Små plasttuber i en plastpåse med ett absorberande pad
- 1 x Stor plast tub i en plastpåse med ett absorberande pad

Pricktest (blod)

- 1 x Pricktest kort
- 4 x Lansetter
- 2 x Plåster
- 2 x Alkoholpreparerade pads
- 1 x Steril gasbinda
- 1 x Återförslutande påse

Urinuppsamling

- 2 x Urinuppsamlings kort
- 1 x Återförslutande påse

Om något saknas eller om datumet är utgången, var vänlig kontakta oss på +44 (0)15 80 20 16 87 eller testkits@nordicgroup.eu.



Förberedelse

Tillhandahåll följande information

- Personligt informationsformulär: se till att informationen på formuläret stämmer, om inte vär vänlig redigera.
- Frågeformulär: fyll i BÅDA sidorna på formuläret

Innan uppsamling

- **Avstå från mediciner/tillskott som innehåller biotin i 3 dagar före provtagningen.**

Salivuppsamling för binjure stress:

- Ät, drick eller borsta INTE tänderna upp till två (2) timmar innan uppsamlingen. Det går bra att dricka vatten.
- Undvik anti-aging/anti-rynk ansiktskrämer under tre (3) dagar innan uppsamlingen eftersom dem ibland kan innehålla hormoner som inte blivit deklarerade.

Urinuppsamling:

- Första urinuppsamling: ät eller drick inget (förutom vatten), vänta med att ta kosttillskott eller annat läkemedel (om inte annat ordinerats från din läkare eller behandlare) tills efter den första urinuppsamlingen.
- Andra urinuppsamling: limitera intaget av vätska till ett glas (227ml) timman innan din andra urinuppsamling.

Pricktest (blod):

- Undvik anti-aging/anti-rynk ansiktskrämer upp till tre (3) dagar innan uppsamling eftersom det kan förekomma att dem innehåller odeklarerade hormoner.

Om du äter mat som innehåller högt jod eller selen, eller om du tar tillskott

Urinuppsamling för jod (iodine):

- Om du tar jod och / eller selen tillskott dagligen (t.ex. multivitamin eller Iodoral), rekommenderar vi att du fortsätter ta dem som vanligt under urinuppsamlingen.
- Om du endast äter mat * som innehåller höga halter av jod och selen eller tar tillskott vid enstaka tillfällen rekommenderar vi att du avstår från dessa dagen innan samt under din urinuppsamling. Detta är på grund av att det kommer att reflektera ditt genomsnittliga intag bättre.

* Mat med höga halter av jod: skaldjur, sjögräs / tång och mjölprodukter. Mat som innehåller höga halter av selen inkluderar paranötter.

Förbered för transport

När du ska boka din transport

- Skicka dina prov så snart som möjligt. Om du inte kan skicka samma dag som du avslutat din uppsamling, t.ex. på helgen eller helgdag, lämna pricktest kortet och urinuppsamlingskortet i rumstemperatur och förvara tuberna med saliv i kylskåpet till du är redo att skicka. Förvara INTE längre än tre (3) dagar.

När du är redo att skicka

- Tillhandahåll följande information:
 - Pricktest kort, urinuppsamlingskort och salivtuber: se till att du har fyllt i all information på baksidan av korten samt på tuberna.
 - Personligt informations formulär: se till att du fyllt i formuläret.
 - Frågeformulär: se till att du fyllt i BÅDA sidorna.
- Förbered för transport:
 - Placera dem återförslutande plastpåsar med testerna tillsammans med dem båda formulären i lådan som kom med kitet.
 - Lägg lådan i DHL-påsen och skicka (se instruktioner för transport).

Pricktest (blod)

Tips för ett lyckat pricktest

- Rör inte filtret på pappret med handen.
- Gör uppsamlingen när dina händer är varma. Du kan värma händerna genom att gnugga handflatorna mot varandra och svänga med armarna eller låta händerna värmas under rinnande varmt vatten. Allt detta ökar blodfödet. Att röra sig ökar också blodflödet, så försök röra dig innan uppsamlingen.
- Du kan använda ett skärp eller annat liknande klädesplagg för att binda runt armen för att öka blodflödet. Knyt det hårt runt den övre delen av den armen som ska användas för uppsamling.
- Stå helst upp och håll handen vid höftnivå under uppsamlingen, detta ökar blodflödet.
- Låt blodet droppa från ditt finger på kortet. Försök att inte röra vid blodet som droppar ner i cirklarna.
- Samla tillräckligt med blod så att ALLA cirklarna är helt fyllda.

Exempel på korrekta uppsamlingskort



Exempel på oacceptabla uppsamlingskort



Steg 1:

Skriv ditt namn, datum samt tid för uppsamling på baksidan av blodspotskortet. Var vänlig att också notera datum och tid på formuläret för personlig information.



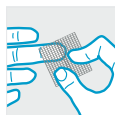
Steg 2:

Innan bloduppsamlingen, tvätta händerna och torka dem på en ren handduk. Öppna sedan den sterila gasbindan som ska användas senare.



Steg 3:

Lägg kortet för bloduppsamlingen på ett bra underlag (under höftnivå) så att cirklarna för uppsamling ligger uppåt



Steg 4:

Välj ett finger att ta blod från (mitten- eller ring fingret på den icke dominanta handen är normalt bäst). Öppna en alkohol pad och torka fingret. Låt fingret torka under minst en (1) minut.



Steg 5:

Ta up en lansett och håll i den större delen. Vrid den mindre delen motsatt håll och ta bort. Lansetten är nu klar att användas.



Steg 6:

Tryck den vita delen hårt mot toppen av ditt finger för att frigöra nålen. När nålen har gjort ett litet hål i fingret kommer den omedelbart att dras tillbaka och är därmed säker att göra sig av med. Torka av den första droppen blod med en steril gasbinda.



Steg 7:

Använd din tumme och massera försiktigt (tryck inte) hela fingret.



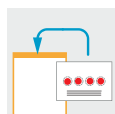
Steg 8:

När blodet är redo att falla, låt det droppa in till mitten av cirklarna på kortet. Fortsätt uppsamlingen tills ALLA cirklarna är fyllda (för att fylla alla cirklarna kan du komma att behöva repetera från steg 4).



Steg 9:

När du har fyllt alla cirklarna på kortet, torka fingret med steril gasbinda och sätt på ett plåste



Steg 10:

Låt kortet torka under minst fyra (4) timmar. När det torkat, lägg det i den återförslutande plastpåsen som kom med kitet. Förvara på ett svalt och torrt ställe tills du är redo att skicka.

När du ska utföra testet

Dem tre testerna måste göras under en 48 timmars period

Salivuppsamling:

Dina salivprov ska göras under EN DAG. Börja när du vaknar på morgonen och sista provet görs innan du går och lägger dig på kvällen. Var vänlig se protokollet nedan:

Typ av uppsamling	När uppsamlingen ska utföras
MORGON (gör uppsamlingen i den stora tuben)	06:00 - 08:00. Gör din uppsamling inom 30 min efter att du vaknat (det är bäst att spendera cirka 20-30 minuter på den första uppsamlingen, detta tillåter för en optimal kortisolläsning).
LUNCHTID (gör uppsamlingen i den lilla tuben)	11:00AM - 13:00PM
EFTERMIDDAG (gör uppsamlingen i den lilla tuben)	15:00PM - 17:00PM
SEN KVÄLL	22:00PM - 00:00PM

Urinuppsamling:

- Om du vaknar två timmar innan den tid du normalt stiger upp behöver du samla ditt första prov vid den tiden. T. ex. om du vanligtvis vaknar kl. 07:00, men du vaknar 05:00 så måste du samla det första morgon provet kl 05:00, men vaknar du kl. 04:30 så behöver du inte samla detta utan kan vänta tills nästa gång du vaknar.
- Samla ditt andra urinprov precis innan du går och lägger dig på kvällen.
- Viktigt: Undvik att utföra testet om det är risk för att blod kan finnas i ditt urin. Menstruerande kvinnor - gör inte provet under din mens. Utför provet på en annan dag.

Pricktest (blod):

- Gör ditt pricktest på morgonen inom en (1) timme efter att du vaknat och innan du äter eller dricker något (förutom vatten).

Uppsamlingsprocedur

Salivuppsamling

Viktigt: Om det blir ett fel under uppsamlingen, skölj rent tuben med varmt vatten (inget diskmedel eller tvål), skaka ut vattnet som finns kvar och börja om.

Tips för en lyckad salivuppsamling

Om du är torr i munnen, försök att stimulera saliven genom att pressa tungspetsen mot tänderna; lukta på (inte äta) en citron eller annan mat; eller gäspa.



Steg 1: Skriv ditt namn, datum samt tid för uppsamling på etiketten på tuben. Notera även tiden för uppsamlingen på formuläret för personlig information och frågeformuläret.



Steg 2: Skölj munnen noga med vatten och vänta fem (5) minuter innan du börjar uppsamlingen.



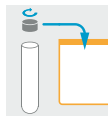
Steg 3: Tvätta händerna och torka dem på en ren handduk.



Steg 4: Låt det bildas en uppsamling av saliv i munnen och spotta sedan i den stora tuben.



Steg 5: Fyll tuben till minst hälften. Ifall att det blivit en skumsamling på toppen, se till att det sätter sig innan du avslutar (uppsamling tar vanligtvis 15-20 minuter beroende på salivproduktion).



Steg 6: När steg 5 är avklarat, skruva på den svarta korken hårt, lägg tillbaka tuben i påsen och förvara i kylskåp tills du är redo att skicka.



Steg 7: Upprepa steg 1-6 för uppsamlingarna vid lunch, eftermiddag och sen kväll.

Urinuppsamling



Steg 1: Tvätta händerna och torka dem på en ren handduk innan du rör vid kortet för urinuppsamling.



Steg 2: Skriv ditt namn, datum, tid för uppsamling och typ av prov på baksidan av kortet.



Steg 3: Öppna omslaget till urinkortet och vik bak det från filterpappret. Rör INTE filterpappret.



Steg 4: Genomdränk filterpappret genom att samla ditt urin i en reb behållare och doppa det upp till den svarta linjen närmast texten "Tuck cover here after drying".



Steg 5: Låt det torka under minst 24 timmar. Repetera steg 1-5 när du gör andra uppsamlingen (**kvällstid**).



Steg 7: När filterpappren har torkat, stäng kortet (utan att röra vid filterpappren) och placera dem i den återförslutande plastpåsen.