



## Här är ditt testkit

Du har valt att göra ett DUTCH Plus™-test från Nordic Laboratories som ger information som underlättar din personliga hälsoresa.

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](mailto: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 testfrågeformulär
- 1 x returfraktpåse
- 1 x returfraktdokument
- 2 x provisoriska fakturor (**medföljer endast om du skickar från ett land utanför EU**)

### Provtagningsmaterial

- 5 x salivprovtagningsrör (innehållande provpinnar) i en återförslutningsbar plastpåse
- 4 x urinuppsamlingskort i en återförslutningsbar plastpåse

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

**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?

- Urin- och salivproverna för det här testet ska tas under EN dag och på en viss dag i din menstruationscykel om du är en menstruerande kvinna som ännu inte passerat klimakteriet (se nedan).

## Menstruerande kvinnor som inte passerat klimakteriet

- Börja provtagningarna mellan dag 19 och 22 i en 28-dagarscykel.
- För längre cykler lägger du till antalet dagar som du brukar överskrida 28 dagar med (exempel: ta provet mellan dag 21 och 23 i en 30-dagarscykel). Subtrahera på liknande sätt om dina cykler är kortare (exempel: ta provet mellan dag 17 och 20 i en 26-dagarscykel).
- Om du är oregelbunden rekommenderas du att använda ett ägglossningstest från ditt apotek för att fastställa ägglossningsdagen, räkna sex dagar framåt från dagen för ägglossningen och börja testet.
- Gissa inte din cykel. Om du inte är säker på hur lång din cykel är, använd ett ägglossningstest eller observera din nästa cykel för att bestämma längden.
- Män och kvinnor som inte menstruerar eller som passerat klimakteriet kan ta provet VALFRI veckodag.
- Det är bäst att du tar dina prover på en relativt "normal dag". Det vill säga att om din sömn störs avsevärt kanske du vill vänta en dag till innan du tar provet, och om du är sjuk bör du skjuta upp provtagningen tills du är frisk igen.

## Före provtagning

- Du bör inte:
  - Träna på dagen för din provtagning
  - Borsta tänderna eller använda tandtråd samma dag du tar provet (se "Provtagningsschema och riktlinjer" för information om när du kan borsta tänderna på provtagningsdagen).
- Undvik koffein- och alkoholintag kvällen före och på provtagningsdagen. Observera! Se till att du i allmänhet begränsar mängden vätskeintag kvällen före och på dagen för provtagning.
- Undvik i största möjliga utsträckning att konsumera följande livsmedel dagen före OCH dagen du tar dina prover:
  - avokado, bananer och bondböner.
- **Viktigt:** Om du råkar konsumera några av dessa livsmedel, se till att du antecknar det i ditt testfrågeformulär.

## Om du tar läkemedel och kosttillskott

- Vissa läkemedel och kosttillskott kan påverka testresultaten. Kontakta din läkare om du tar något av följande:
  - Tyrosine, L-Dopa, D, L-Phenylalanine (DLPA), Macuna och Quercetin.

## Transportförberedelser

### När ska du skicka din försändelse?

- Skicka så snart som möjligt. Du kan skicka vilken dag i veckan som helst. **Viktigt:** Kom ihåg att alla dina salivprover måste frysas innan de skickas.

### När du är redo att skicka ditt prov

- Se till att du har lämnat följande information:
  - Testfrågeformulär: se till att BÅDA sidorna av frågeformuläret är ifyllda.
  - Formulär med personlig information: se till att formuläret är ifyllt och att informationen är korrekt.
  - Urinuppsamlingskort och salivrör: se till att informationen på korten och rören är korrekt.
  - Provisoriska fakturor: fyll i tillhandahållna fakturor (**krävs endast om du skickar från ett land utanför EU**).
- Förbered din transport:
  - Lägg den återförslutningsbara plastpåsen med de tagna proverna tillsammans med det ifyllda testfrågeformuläret och formuläret för personlig information i den medföljande lådan.
  - Lägg lådan i returfraktpåsen och skicka den (se Försändelseinstruktioner).

### Om du tar hormoner

<b>Hormoner som tas på morgonen</b>	Ta INTE förrän efter den andra urinprovtagningen (prov nr 4)
<b>Oralt östrogen, DHEA eller testosteron</b>	Ta INTE dagen före eller på dagen för testet (gäller inte preventivmedel)
<b>Oralt progesteron</b>	Bör tas vid sänggåendet kvällen före testet
<b>Pregnenolon</b>	Ta INTE under tre dagar före testet
<b>Hormonkrämer och geler</b>	Kan tas som vanligt under testet
<b>Plåster, läkemedelsimplantat och injektioner</b>	Ta prover mitt emellan doserna
<b>Spiral</b>	Provtagningen beror på din cykel: Regelbunden cykel – ta provet dag 19, 20 eller 21. Oregelbunden cykel – ta provet på en dag när du inte blöder. Ingen cykel – ta provet valfri dag.

## Provtagningsprocedur

### Provtagningsschema och riktlinjer

Se till att tidsbestämma dina provtagningar enligt schemat nedan och följ riktlinjerna.

**Viktigt:** Om du tar hormoner, läs noga avsnittet "Om du tar hormoner" innan du tar dina prover.

<b>Prov nr 1</b>	<b>Provtagningsstid:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ta salivprov nr 1 omedelbart när du vaknar. Se till att slutföra provtagningen inom 5 minuter (se "Hur man tar salivprov").</li><li>• Efter att du har tagit ditt salivprov ställer du in en timer på 30 minuter för prov nr 2.</li><li>• Ta ditt första urinprov nr 1 (se "Hur man tar urinprov").</li></ul> <b>Riktlinjer efter provtagning:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Efter att du har tagit prov nr 1, är det bäst att du går till en väl upplyst plats.</li><li>• Begränsa dig till lätta aktiviteter som att duscha och klä dig tills du är klar med prov 3.</li><li>• Borsta inte tänderna förrän efter prov nr 3.</li><li>• Undvik att äta och dricka förrän efter prov nr 3.</li></ul>
<b>Prov nr 2</b>	<b>Provtagningsstid:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ta salivprovet 30 minuter efter att du vaknat (se "Hur man tar salivprov").</li></ul> <b>Riktlinjer efter provtagning:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Efter att du har tagit salivprov nr 2 ställer du in en timer på 30 minuter för prov nr 3.</li></ul>
<b>Prov nr 3</b>	<b>Provtagningsstid:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ta salivprov nr 3, 60 minuter efter att du vaknat (se "Hur man tar salivprov").</li></ul> <b>Riktlinjer efter provtagning:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Efter att du har tagit prov nr 3 kan du äta och borsta tänderna.</li><li>• Var noga med att begränsa vätskeintaget till cirka 230 ml mellan provtagning nr 3 och nr 4.</li></ul>

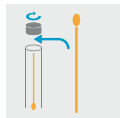
<b>Prov nr 4</b>	<p><b>Provtagningstid:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ta urinprov nr 4, 2–3 timmar efter att du vaknat (se "Hur man tar urinprov").</li> </ul> <p><b>Riktlinjer efter provtagning:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Efter att du har tagit prov nr 4, begränsa det totala vätskeintaget för resten av dagen till högst 920 ml, fördelat över dagen.</li> <li>Undvik mat och vätska en timme innan du tar prov nr 5.</li> </ul>
<b>Prov nr 5</b>	<p><b>Riktlinjer före provtagning:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se till att skölja munnen med vatten 10 minuter innan du tar salivprov.</li> </ul> <p><b>Provtagningstid:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ta både saliv- och urinprov nr 5 mellan 16.00 och 17.00 (se "Hur man tar salivprov" och "Hur man tar urinprov").</li> </ul> <p><b>Riktlinjer efter provtagning:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Undvik mat och vätska en timme innan du tar prov nr 6.</li> </ul>
<b>Prov nr 6</b>	<p><b>Riktlinjer före provtagning:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se till att skölja munnen med vatten 10 minuter innan du tar salivprov.</li> </ul> <p><b>Provtagningstid:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ta både saliv- och urinprov nr 6 mellan 22.00 och midnatt (se "Hur man tar salivprov" och "Hur man tar urinprov" på sidan 3 och 4).</li> </ul>

### Hur man tar salivprov



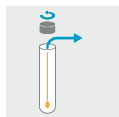
#### Steg 1:

Skriv ditt namn samt tid och datum för provtagning på etiketten som sitter på röret.



#### Steg 4:

När du är klar placerar du provpinnen i provtagningsröret (precis som du hittade det). Kom ihåg att märka varje rör fullständigt.



#### Steg 2:

Ta bort locket och sedan bomullsprovpinnen från provtagningsanordningen och lägg den i munnen.



#### Steg 5:

Frys salivprov/-proven tills du är redo att skicka dina prover (se "Transportförberedelser").

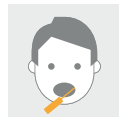
#### Viktigt:

- Du behöver inte spotta i röret.
- Var noga med att vidröra provpinnen så lite som möjligt med händerna.
- Ta INTE bort innerröret.



#### Steg 6:

Se till att ange tid och datum för varje provtagning i testfrågeformuläret.



#### Steg 3:

Lämna provpinnen i munnen tills den är helt mättad men inte längre än 5 minuter. Tips: Du kan stimulera salivflödet genom att tugga lätt på provpinnen.

### Hur man tar urinprov



#### Steg 1:

Tvätta och torka händerna med en ren handduk innan du rör vid urinuppsamlingskortet för att förhindra kontaminering.



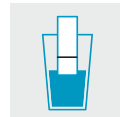
#### Steg 2:

Skriv ditt namn samt tid och datum för provtagning på baksidan av urinuppsamlingskortet.



#### Steg 3:

Öppna locket på urinkortet och vik tillbaka det från filterpapperet. Rör INTE filterpapperet.



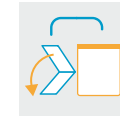
#### Steg 4:

Mätta filterpapperet genom att samla urin i en ren kopp och doppa filterpapperet upp till den svarta streckade linjen närmast texten "tuck cover here after drying".



#### Steg 5:

Låt torka i minst 24 timmar med täckremsan vikt bakåt och bort från det urinmättade filterpappret.



#### Steg 6:

När urinuppsamlingskortet är torrt stänger du dess flik (utan att vidröra filterpappret) och lägger det i den återförslutningsbara plastpåsen.



FÖRVARA I RUMSTEMP

#### Steg 7:

Lämna den återförslutningsbara plastpåsen som innehåller provet i rumstemperatur tills du är redo att skicka den (se "Transportförberedelser").



#### Steg 8:

Se till att ange tid och datum för varje provtagning i testfrågeformuläret.