

### När ska du skicka din försändelse?

- Skicka ditt prov så snart som möjligt, helst inom 48 timmar efter provtagning. Du kan skicka vilken dag i veckan som helst.

### När du är redo att skicka ditt prov

- Tillhandahåll följande information:
  - Blodfläckskort: se till att du har fyllt i all information på baksidan av kortet.
  - Formulär med personlig information: se till att formuläret är ifyllt och att informationen 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/-påsarerna tillsammans med det ifyllda 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 Essential & Metabolic Fatty Acids-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).

Se hur du tar ditt prov i den här länken: [nordicvms.com/bloodENG](http://nordicvms.com/bloodENG)

## Kontrollera ditt kit

### Försändelsematerial

- 1 x låda innehållande provtagningsskittet (**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 blodfläckskort för fettsyror
- 2 x lansetter
- 2 x plåster
- 2 x alkoholindränkta dynor
- 1 x steril gasbinda
- 1 x återförslutningsbar plastpåse

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](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.

### Före provtagning

- Du måste fasta i 12 timmar före provtagningen. Ät inte fast föda. Drick endast vatten vid behov.

### När ska du utföra provtagningen?

- Ta ditt blodfläcksprov på morgonen inom 30 minuter efter att du vaknat och innan du äter eller dricker något (utom vatten).

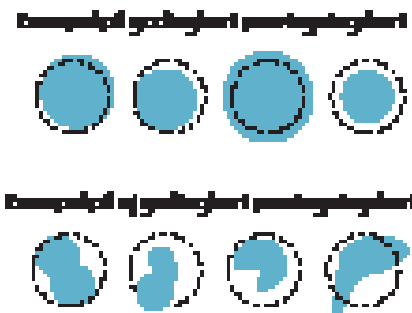
### Om du tar kosttillskott

- Det är inte nödvändigt att sluta ta kosttillskott inför det här testet.

## Provtagningsprocedur

### Tips för en lyckad provtagning

- Rör inte vid filterpappersområdet med händerna.
- Ta provet endast när händerna är varma. Du kan värma händerna genom att gnugga dem mot varandra och svänga armarna eller gnugga händerna under varmt vatten eftersom det stimulerar blodflödet. Att röra på sig ökar också blodflödet, så försök att röra dig innan du påbörjar provtagningen.
- Du kan använda ett bälte eller klädesplagg som ett stasband för att underlätta blodflödet. Knyt objektet ordentligt runt den övre delen av armen som ska användas för provtagningen.
- Stå helst och håll handen i midjehöjd under provtagningen eftersom det stimulerar blodflödet.
- Låt blodet droppa från fingret ned på kortet. Försök att inte föra bloddroppen till cirkarna.
- Dra tillräckligt med blod så att ALLA cirklar är helt fyllda.



## Provtagning



### Steg 1:

Skriv ditt fullständiga namn samt tid och datum för provtagning på baksidan av blodfläckskortet. Notera också tid och datum för provtagningen på formuläret för personlig information.



### Steg 2:

Innan du tar blodprovet, tvätta och torka händerna med en ren handduk och öppna den sterila gasbindan för senare användning.



### Steg 3:

Placera blodfläckskortet på en lämplig yta (under midjenivån) så att provtagningscirkelarna är vända uppåt.



### Steg 4:

Välj ett finger att dra blod från (långfingret eller ringfingret på den icke-dominerande handen är vanligtvis bäst). Öppna en spritdyna och använd den för att torka av fingret. Låt fingret torka i minst en minut.



### Steg 5:

Ta upp lansetten och håll i den tjocka änden. Vrid den smala fliken i motsatt ände och ta bort den. Lansetten är nu klar.



### Steg 6:

Tryck den nu exponerade vita spetsen bestämt mot fingertoppen för att frigöra nålen. När nålen frigörs och har gjort en liten punktering i fingret dras den omedelbart in. Lansetten är nu säker att kassera. Torka snabbt bort den första bloddroppen med den sterila gasbindan.



### Steg 7:

Massera försiktigt (kläm inte) med tummen längs hela längden på det stuckna fingret för att bilda en bloddropp.



### Steg 8:

När bloddroppen bildas och är redo att falla låter du den falla/droppa ner i mitten av cirkeln. Fortsätt provtagningen tills ALLA cirklar på blodfläckskortet har fyllts (för att fylla alla cirklar kan du behöva upprepa från steg 4).



### Steg 9:

När du har fyllt i alla cirklar på blodfläckskortet torkar du fingret med den sterila gasbindan och sätter på ett plåster.



### Steg 10:

Låt blodfläckskortet torka i minst fyra timmar. När det är torrt lägger du kortet i den medföljande återförslutningsbara plastpåsen. Förvara på en sval och torr plats tills den är klar att skickas.