

Näytteenotto



Vaihe 1:

Pese ja kuivaa kädet puhtaalla pyyhkeellä ennen kuin kosket virtsankeräysliuskaan, jotta et likaisi liuskaa.



Vaihe 2:

Kirjoita nimesi, päivämäärä, kellonaika ja näytteen tyyppi virtsankeräysliuskan taakse.



Vaihe 3:

Avaa virtsaliuskan kansi ja taivuta se pois päin filtteripaperista. ÄLÄ koske käsin filtteripaperia.



Vaihe 4:

Virtsaa ensin puhtaaseen kuppiin. Kastele kupissa filtteripaperi läpimäräksi mustaan katkoviivaan asti (tekstin "tuck cover here after drying" vieressä).



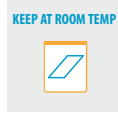
Vaihe 5:

Jätä näyte kuivumaan vähintään 24 tuntia. Toista vaiheet 1 - 5, kunnes olet ottanut kaikki näytteet.



Vaihe 6:

Kun näytteet ovat kuivuneet, sulje virtsaliuskojen kannet (koskematta filtteripaperiin). Laita kuivuneet näytteet takaisin suljettuun muovipussiin.



KEEP AT ROOM TEMP

Vaihe 7:

Jätä näytteesi sisältävä muovipussi huoneenlämpöön, kunnes olet valmis lähettämään sen (ks. Lähetysohjeet).



Vaihe 8:

Varmista, että olet merkinnyt jokaisen näytteenoton päivämäärän ja ajan kyselylomakkeeseen.



**DUTCH Complete
Urinary Hormone**

FIN

Testipakettisi, ole hyvä!

DUTCH Complete -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.

Tämä testipakkaus sisältää kaiken, mitä tarvitset näytteenottoon. 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

Lähetysohjeet

Lähetysohjeet:

Pyri lähettämään näytteet niin pian kuin mahdollista. Näytteet voi lähettää kaikkina arkipäivinä.

Kun olet valmis lähettämään näytteet

- Varmista, että olet merkinnyt seuraavat tiedot:
 - Kyselylomake: täytä lomakkeen MOLEMMAT puolet.
 - Henkilötietolomake: varmista, että olet täyttänyt lomakkeen.
 - Virtsankeräysliuskat: Varmista, että tiedot liuskoissa ovat oikein.
 - Pro-forma-laskut: Täytä laskulomakkeet (vain kun palautus EU:n ulkopuolisesta maasta).
- **Valmistele lähetyksesi:**
 - Aseta muovipussi, jossa on valmiit näytteet, sekä kyselylomake ja henkilötietolomake, mukana tulleeeseen lähetyslaatikoon.
 - Laita lähetyslaatikko lähetyspussiin (ks. Lähetysohjeet).

Tarkista testipaketin sisältö

Lähetysohjeet

- 1 x laatikko, joka sisältää näytteenottotarvikkeet (säilytä tämä laatikko näytteiden palauttamista varten)
- 1 x lähetysohje
- 1 x henkilötietolomake
- 1 x pehmustettu kirjekuori
- 1 x DHL-pussi
- 1 x DHL-rahtikirja
- 2 x Pro-forma-lasku (vain kun palautus EU:n ulkopuolisesta maasta)

Näytteenottomateriaalit

- 1 x Kyselylomake
- 5 x virtsankeräysliuska suljettavassa pussissa

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.

Nygade 6, 3.sal • 1164 Copenhagen K • Denmark • Tlf: +45 33 75 10 00

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



Valmistelu

Tarvitsemme seuraavat tiedot

- Henkilötietolomake: tarkista, että lomakkeella olevat tiedot ovat oikein ja muokkaa niitä tarvittaessa.
- Kyselylomake: täytä lomakkeen molemmat puolet.

Näytteenottoaikataulu:

- Tämän testin näytteet otetaan KAHDEN päivän aikana. Sinun tulee ottaa näytteet tietynä päivänä kuusta, mikäli sinulla on kuukautiskierto (katso lisää alla).
 - Naiset, joilla on kuukautiskierto**
 - Aloita näytteenotto 19. - 22. päivänä, kun kierronpituus on 28 päivää.
 - Jos kiertosi on pidempi, lisää yhtä paljon päiviä kuin kiertosi yleensä ylittää 28 päivää (esim. jos kierto on 30 päivää, ota näytteet päivinä 21 - 23). Samoin, jos kiertosi on lyhyempi, vähennä yhtä paljon päiviä kuin kiertosi on alle 28 päivää (esim. ota näytteet päivinä 17 - 20, jos kierto on 26 päivää).
 - Mikäli kiertosi on epäsäännöllinen, suosittelemme käyttämään apteekista saatavaa ovulaatiotestiä määrittämään ovulaation ajankohdan. Aloita näytteenotto kuudentena päivänä ovulaation jälkeen.
 - Älä arvaa kiertoasi. Jos et ole varma kuinka pitkä kiertosi on, käytä ovulaatiotestiä tai laske seuraavan kiertosi pituus ennen näytteenottoa.
 - Naiset, joilla ei ole kuukautiskiertoa tai jotka ovat ohittaneet vaihdevuosi-ian sekä miehet voivat kerätä näytteet minä tahansa päivänä.
 - Pyri ottamaan näytteet mahdollisimman tavallisena päivänä. Mikäli esimerkiksi unenlaatusi on häiriintynyt huomattavasti tai olet sairaana, on suositeltavaa siirtää näytteenottoa myöhemmäksi.

Ennen näytteenottoa

- ÄLÄ kuntoile näytteenottopäivinä
- Vältä kofeiinia sekä alkoholia näytteenottopäivää edeltävänä iltana sekä näytteenottopäivinä
- Älä juo nesteitä kahteen tuntiin ennen kutakin näytettä. HUOM! Vältä runsasta nesteiden nauttimista näytteenottopäivää edeltävänä iltana sekä näytteenottopäivinä.
- Vältä seuraavia ruokia niin paljon kuin mahdollista päivää ennen kuin aloitat näytteenoton sekä näytteenottopäivinä:
 - Avokado, banaani ja härkäpapu.
- Tärkeää:** Jos syöt vahingossa joitakin näistä ruoka-aineista, merkitse tieto kyselylomakkeeseen.

Jos käytät lääkkeitä ja ravintolisä

- Jos käytät jotakin seuraavista, otathan yhteyttä lääkäriisi / terapeuttiisi:
 - 5-HTP, SAME, tyrosiini, L-Dopa, DL-fenyylialaniini (DLPA), mucuna, kversetiini ja mäkikuisma

Jos käytät hormoneja

Hormonit, jotka otetaan aamulla	ÄLÄ OTA ennen kuin 2. virtsanäyte on otettu (näyte 4)
Suun kautta otettava estrogeeni, DHEA ja testosteroni	ÄLÄ OTA näytteenottoa edeltävänä päivänä tai näytteenottopäivänä (ei koske ehkäisytabletteja)
Suun kautta otettava progesteroni	Ota yötä vasten näytteenottoa edeltävänä päivänä
Pregnenoloni	ÄLÄ OTA 3 päivää ennen näytteenottoa
Hormonivoiteet ja -geelit	Voidaan käyttää normaalisti testin aikana
Hormonilaastarit, -pelletit ja -injektiot	Ota näytteet annostusten välillä (puolivälissä)

Näytteenottoaikataulu

Ota näytteet alla olevan aikataulun mukaisesti

Tärkeää: Jos käytät hormoneja, lue huolellisesti osuus "Jos käytät hormoneja" ennen kuin otat näytteet.

Näytteenottopäivä 1

Näyte #1	<ul style="list-style-type: none">Älä juo nesteitä 2 tuntia ennen näytteiden ottamista.Ota näyte n. klo 17 ennen illallistaYmpyröi keräysliuskaan "dinnertime".
Näyte #2	<ul style="list-style-type: none">Älä juo nesteitä 2 tuntia ennen näytteiden ottamistaOta näyte illalla juuri ennen nukkumaanmenoaYmpyröi keräysliuskaan "bedtime".
Näytteen ottaminen yöllä	<ul style="list-style-type: none">Ota näyte vain, jos heräät yöllä käydäksesi WC:ssä. Jos käyt yön aikana toisen kerran WC:ssä, ÄLÄ OTA näytettä.Ympyröi keräysliuskaan "extra overnight sample".

Näytteenottopäivä 2

Näyte #3	<ul style="list-style-type: none">Ota näyte heti herättyäsi (ennen kuin syöt tai juot). Älä jää sänkyyn makaamaan, koska näyte on otettava kymmenen minuutin kuluessa heräämisestä.Ympyröi keräysliuskaan "waking" (= herääminen).Älä juo yli 2dl nesteitä näytteiden 3 ja 4 välillä.
Näyte #4	<ul style="list-style-type: none">Ota näyte 2 tuntia heräämisen jälkeen (Vihje: aseta hälytys soimaan 2 tuntia heräämisen jälkeen).Älä juo nesteitä 2 tuntia ennen näytteiden ottamista.Ympyröi keräysliuskaan "2-Hrs after waking".