

## Örnek Toplama Prosedürü



**Adım 1:** İdrar toplama kartına dokunmadan önce ellerinizi yıkayın ve temiz bir havluyla kurulayın, böylece kontaminasyonu önleyin.



**Adım 2:** İdrar toplama kartının arkasına adınızı, tarihi, toplama saatini ve örnek türünü yazın.



**Adım 3:** İdrar toplama kartını açın ve filtre kağıdından geri katlayın. Filtre kağıdına DOKUNMAYIN.



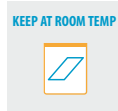
**Adım 4:** Temiz bir kaptan idrarınızı toplayın ve filtre kağıdını, "kuruduktan sonra toplama kartını buraya yerleştirin" yazısına en yakın olan siyah çizgiye kadar batırarak filtre kağıdını tamamen iletin.



**Adım 5:** En az 24 saat kurumaya bırakın. Tüm örneklerinizi toplama karta kadar Adım 1-5'i tekrarlayın..



**Adım 6:** Kuruduktan sonra, toplama kartlarını (filtre kağıdına dokunmadan) kapatın ve kartları kilitli plastik poşete yerleştirin.



**Adım 7:** Örneklerinizi içeren kilitli plastik poşeti, gönderime hazır olana kadar oda sıcaklığında muhafaza edin (bkz. 'Gönderim Hazırlığı').



**Adım 8:** Her toplama işleminin tarih ve saatini Test Bilgi Formuna not ettiğinizden emin olun.



**DUTCH Complete  
Urinary Hormone**

TURKISH

## Test Kiti Kullanım Kılavuzu

Nordic Laboratories'den DUTCH Complete İdrar Hormon Testi yapmayı seçtiniz. Bu test, kişisel sağlık yolculuğunuzda size yol gösterici bilgiler sağlayacaktır.

Tibbin geleceği, bireyin biyokimyasal özellikleri ve genetik yapısına dayalı olarak geliştirilen, kişiye özgü tedavi stratejilerinde şekillenmektedir. Bu test, kendinize dair objektif verilere ulaşmanıza yardımcı olarak, daha kesin bir tedavi planı oluşturulmasına katkı sağlayacak ve sağlığınızı daha üst seviyelere taşıyacak önlemlerin uygulanmasını mümkün kılacaktır.

Bu kiti içinde, örneğinizi toplamak için gerekli tüm malzemeleri bulacaksınız. Lütfen talimatları dikkatlice okuyun ve adım adım uygulayın. Test sonuçlarınız, örneğinizi aldıktan yaklaşık üç hafta sonra doktorunuza iletilecektir.

Test ve talimatları anlama konusunda herhangi bir sorunuz varsa ya da desteğe ihtiyacınız olması durumunda, lütfen +45 33 75 10 00 numaralı telefondan destek ekibimizi arayın ya da info@nordic-labs.com adresine e-posta gönderin.

## Kitinizi Kontrol Edin

### Gönderim Malzemeleri

- Toplama kitini içeren kutu (bu kutuyu örneklerinizi geri göndermek için saklayın)
- Gönderim Talimatı
- Kişisel Bilgi Formu
- Geri gönderim belgeleri

### Toplama Malzemeleri

- 1 x Test Bilgi Formu ( Doldurulması zorunludur)
- 5 x İdrar toplama kartı (kilitli plastik poşet içerisinde).

Herhangi bir öge eksikse veya son kullanma tarihi geçmişse, lütfen +44 (0)1580 201687 numaralı telefonu arayın ya da testkits@nordicgroup.eu adresine e-posta yoluyla iletişime geçin.

**Lütfen dikkat:** Toplama talimatları dikkatlice uygulanmazsa, sonuçların gecikmesine veya yeniden toplama gereksinimine yol açabilir ve bu da ek maliyetler doğurabilir.

## Gönderim Hazırlığı

### Gönderinizi ne zaman planlamalısınız?

Örneklerinizi mümkün olan en kısa sürede gönderin. Haftanın herhangi bir günü gönderim yapabilirsiniz.

### Gönderime hazır olduğunuzda

- Aşağıdaki bilgileri sağladığınızdan emin olun:
  - Test Bilgi Formu: Formun her iki tarafının da doldurulduğundan emin olun.
  - Kişisel Bilgi Formu: Formun tamamlandığından emin olun.
  - İdrar Toplama Kartları: Kartlardaki bilgilerin doğru olduğundan emin olun.
- **Gönderinizin Hazırlanışı;**
  - Topladığınız örneklerin bulunduğu kilitli plastik poşeti, tamamlanmış Test Bilgi Formu ve Kişisel Bilgi Formu ile birlikte verilen kutuya yerleştirin.
  - Kutuyu DHL çantasına koyun ve gönderin (bkz. Gönderim Talimatları).



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

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

## Hazırlık

### Aşağıdaki bilgileri sağlayın

- Kişisel Bilgi Formu: Formdaki bilgilerin doğru olduğunu kontrol edin ve gerekirse düzenleyin.
- Test Bilgi Formu: Formun her iki tarafını da eksiksiz doldurun.

### Toplama işleminizi ne zaman planlamalısınız ?

- Bu test için idrar örnekleri İKİ gün boyunca toplanmalıdır. Eğer menstrual döngüsü olan bir premenopozal kadınsanız, aşağıda belirtilen günlerde teste başlamalısınız.
  - **Menstrual Döngüsü Olan Premenopozal Kadınlar**
    - 28 günlük bir döngünüz varsa, toplama işlemi 19. ve 22. günler arasında başlatın.
    - Daha uzun döngülerde, genellikle 28 günü aşan gün sayısını ekleyin (Örnek: 30 günlük bir döngüde 21. ve 23. günler arasında toplayın). Döngünüz daha kısa ise benzer şekilde gün çıkarın (Örnek: 26 günlük bir döngüde 17. ve 20. günler arasında toplayın).
    - Eğer düzensiz bir döngünüz varsa, ovulasyon gününü belirlemek için eczaneden bir ovulasyon kiti kullanmanız önerilir. Ovulasyon gününden altı gün ileri sayarak testi başlatın.
- Döngünüzü tahmin etmeyin. Döngünüzün uzunluğundan emin değilseniz, lütfen bir ovulasyon kiti kullanın veya döngünüzü gözlemleyerek uzunluğunu belirleyin.
- Erkekler ve adet döngüsü olmayan ya da menopoz sonrası dönemdeki kadınlar haftanın herhangi bir gününde örneklerini toplayabilirler.
- Örneklerinizi nispeten 'normal' günlerde toplamak en iyisidir; örneğin, uykunuz önemli ölçüde bozulmuşsa, toplama işlemi başka bir güne ertelemeyi düşünebilirsiniz ve eğer hastaysanız, iyileşene kadar toplama işlemi ertelemelisiniz.

### Örnek toplama işleminden önce

- Örnek topladığınız günlerde EGZERSİZ YAPMAYIN.
- Örnek toplamadan önceki gece ve örnek toplama günlerinde kafein ve alkol tüketiminden kaçınin.
- Her örneği toplamadan önceki 2 saat boyunca sıvı tüketmeyin Lütfen dikkat: Genel olarak, toplama günlerinden önceki gece ve toplama günlerinde sıvı alımını sınırladığınızdan emin olun.
- Örneklerinizi topladığınız günün öncesinde ve örnek toplama günlerinde aşağıdaki yiyecekleri mümkün olduğunca tüketmekten kaçınin:
  - Avocado, bananas, or fava beans.
- **Önemli:** Bu yiyeceklerden bazılarını tüketmeniz durumunda, lütfen Test Bilgi Formunuza not etmeyi unutmayın.

### Eğer ilaç ve takviye gıda kullanıyorsanız

- Bazı ilaçlar ve/veya takviye gıdalar test sonuçlarını etkileyebilir. Aşağıdakilerden herhangi birini kullanıyorsanız, lütfen doktorunuza danışın:
  - Tirozin, L-Dopa, D, L-Fenilalanin (DLPA), Mucuna (Velvet Bean), Kuesetin

### Eğer hormon takviyesi alıyorsanız

<b>Sabah alınan hormon takviyeleri</b>	Sabah alınan hormonlar, ikinci idrar toplama işlemi (örnek #4) tamamlanana kadar alınmamalıdır.
<b>Oral Östrojen, DHEA veya Testosteron</b>	Testten önceki gün veya test günü kullanmayın (doğum kontrolü için geçerli değildir).
<b>Oral Progesteron</b>	Testten önceki 3 gün boyunca kullanmayın.
<b>Pregnenolone</b>	Testten önceki 3 gün boyunca kullanmayın.
<b>Krem ve Jel formunda olan hormon takviyeleri</b>	Örnek toplama zamanında her zamanki gibi kullanılabilir.
<b>Transdermal Bantlar , Pelletler ve Enjeksiyonlar</b>	Örnekleri dozlar arasında toplayın.

## Örnek Toplama Programı

Lütfen örnek toplama işleminizi aşağıdaki programa göre zamanlayın.

**Önemli:** Hormon takviyesi kullanıyorsanız, örneklerinizi toplamadan önce mutlaka "Eğer hormon kullanıyorsanız" bölümünü dikkatlice okuyun.

### Örnek Toplama Günü-1

<b>Örnek #1</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• örneği toplamadan önceki 2 saat boyunca sıvı tüketmeyin</li><li>• Akşam yemeği zamanında - yaklaşık 17:00'de, akşam yemeğinizden önce örneğinizi toplayın.</li><li>• Toplama kartında "akşam yemeği zamanı" seçeneğini işaretleyin.</li></ul>
<b>Örnek #2</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• örneği toplamadan önceki 2 saat boyunca sıvı tüketmeyin</li><li>• Örneğinizi yatmadan hemen önce, yatağa gitmeden önce toplayın.</li><li>• Toplama kartında "yatma zamanı" seçeneğini işaretleyin.</li></ul>
<b>Ekstra Gece Örneği</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bu örneği sadece gece idrara kalkarsanız toplayın. Gece ikinci kez idrara çıkarsanız, ÖRNEK TOPLAMAYIN.</li><li>• Toplama kartında "ekstra gece örneği" seçeneğini işaretleyin.</li></ul>

### Örnek Toplama Günü-2

<b>Örnek #3</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Uyandığınızda örneği toplayın (bir şey içmeden veya yemeden önce). Bu örnek uyandıktan sonraki on dakika içinde toplanmalıdır.</li><li>• Toplama kartında "uyandıktan sonra" seçeneğini işaretleyin.</li><li>• Örnek #3 ve #4 arasında sadece 230 ml (8 oz) sıvı tüketin.</li></ul>
<b>Örnek #4</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Uyandıktan 2 saat sonra örneği toplayın (İpucu: uyandıktan sonra 2. saate denk gelecek şekilde zamanlayıcı ayarlayın).</li><li>• örneği toplamadan önceki 2 saat boyunca sıvı tüketmeyin</li><li>• Toplama kartında "uyandıktan 2 saat sonra" seçeneğini işaretleyin.</li></ul>