



## Opsamlingsprocedure



**Trin 1:**  
Vask og tør dine hænder med et rent klæde eller papir, inden du rører ved opsamlingskortet, for at undgå forurening.



**Trin 2:**  
Skriv navn, dato og opsamlingstidspunkt samt sæt ring om type af opsamling, på bagsiden af opsamlingskortet.



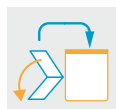
**Trin 3:**  
Åben opsamlingskortet og fold papstykket væk fra trækpapiret. RØR IKKE ved trækpapiret.



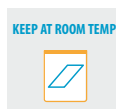
**Trin 4:**  
Opsaml urin i en ren beholder/kop og dyp trækpapiret heri til den sorte markerede stribe på trækpapiret, tættest ved teksten "tuck cover here after drying".



**Trin 5:**  
Lad opsamlingskortet tørre i mindst 24 timer inden du folder det sammen. Gentag trin 1-5, indtil du er færdig med alle dine tests.



**Trin 6:**  
Når opsamlingskortet er tørt, foldes pap stykket tilbage over trækpapiret, (undlad igen at røre ved trækpapiret) og lægges tilbage i den gennemsigtige lynlåspose.



**Trin 7:**  
Lad den gennemsigtige lynlåspose med dine opsamlingskort, ligge ved stuetemperatur indtil du er klar til at sende dem afsted "se Forsendelsesinstruktionerne".



**Trin 8:**  
Vær opmærksom på at skrive tid og dato for hver opsamling, på dit spørgeskema.

## Forsendelsesforberedelse

### Hvornår skal du planlægge forsendelse:

Send din prøve afsted så hurtigt som muligt. Du kan sende afsted på hvilken som helst ugedag.

### Når du er klar til forsendelse

- Sørg for at følgende informationer er oplyst:
  - Spørgeskema (på engelsk), vær opmærksom på at begge sider skal udfyldes.
  - Personal Information Form: Sørg for at formen er udfyldt korrekt.
  - Opsamlingskort: vær opmærksom på at alle informationer på kortene er korrekte.
- **Forbered din forsendelse:**
  - Læg den gennemsigtige lynlåspose med dine opsamlingskort i papæsken, sammen med spørgeskema og Personal Information Form og luk papæsken.
  - Påfør adressemærkaten på papæsken og send afsted (se forsendelsesinstruktioner).



Nygade 6, 3.sal • 1164 Copenhagen K • Denmark • Tlf: +45 33 75 10 00  
[info@nordic-labs.com](mailto:info@nordic-labs.com) • [www.nordic-labs.com](http://www.nordic-labs.com)

## Velkommen til dit testsæt

Du har valgt at udføre en DUTCH Complete Test fra Nordic Laboratories, hvilket vil give dig informationer, der vil hjælpe dig på din personlige sundhedsrejse.

Fremtiden inden for medicin ligger i en personligt orienteret behandling, baseret på informationer relateret til din individuelle biologiske sammensætning og din genetiske arv. Denne test vil hjælpe dig med, at få objektive data om dig selv, fremme en mere præcis behandling, samt opnå et højere niveau af sundhed.

**Læs venligst instruktionerne grundigt, og følg dem trin for trin.** I dette testsæt vil du finde alle materialerne, der skal bruges for at opsamle testen. Dine testresultater vil blive frigivet til din behandler ca. 3 uger efter at vi har modtaget dine prøver.

Hvis du har spørgsmål, bekymringer eller har brug for hjælp til at forstå testen og dens instruktioner, bedes du ringe til vores support team på 33 75 10 00 eller sende en mail til [info@nordic-labs.com](mailto:info@nordic-labs.com).

## Tjek dit testsæt

### Forsendelsesmaterialer

- Papæske indeholdene opsamlingssettet (behold papæsken til returnering af din test)
- Forsendelsesinstruktioner
- Personal Information Form
- Adressemærkat

### Opsamlingsmaterialer

- 1 x Spørgeskema (på engelsk)
- 5 x Urin opsamlingskort i en gennemsigtig lynlåspose.

Ved manglende dele eller dele der er udløbet, kontakt Nordic Laboratories på tlf. 33 75 10 00 eller mail [testkits@nordicgroup.eu](mailto:testkits@nordicgroup.eu)

**Vigtigt:** Hvis opsamlingsinstruktionerne ikke følges korrekt, kan det resultere i forsinkelse og mulig ny opsamling af din test. Dette kan medføre yderligere omkostninger.

## Forberedelse

### Udfyld følgende informationer:

- Personal Information Form: Bekræft at informationerne er korrekte. Ret hvis nødvendigt.
- Spørgeskema - udfyld på BEGGE sider.

### Hvornår du skal planlægge din opsamling:

- Denne prøve skal opsamles over TO dage. Du skal starte på en specifik dag i din cyklus, såfremt du har en regelmæssig cyklus (se herunder).
  - **For menstruerende kvinder**
    - Har du regelmæssig cyklus på 28 dage, begynd da din opsamling på dag 19-22.
    - Har du en længere cyklus, læg da det pågældende antal dage til (eksempel: opsaml på dag 21-23 for en cyklus på 30 dage). Træk det pågældende antal dage fra, hvis du har en kortere cyklus (eksempel: opsaml på dag 17-20 for en cyklus på 26 dage).
    - Har du en uregelmæssig cyklus, anbefaler vi at du sporer din ægløsning ved hjælp af ægløsningstest (kan fx. købes på Apoteket, Matas eller Normal), for at fastsætte dagen for din ægløsning. Når denne kendes, tælles 6 dage frem og opsamling startes på denne dag.
- Gæt dig ikke frem til din cyklus. Såfremt du ikke er sikker på hvor lang din cyklus er, brug da ægløsningstest eller observer din næste cyklus, for at fastslå længden af denne.
- For mænd og for kvinder, som ikke har en cyklus, kan testen opsamles på et hvilket som helst tidspunkt.
- Det anbefales at du opsaml testen på et tidspunkt, som er repræsentativt som en "normal dag". Hermed forstås at hvis fx. din søvn har været væsentligt forstyrret natten før planlagt opsamling, anbefales det at du venter en dag. Ligeledes, hvis du skulle blive syg, anbefales at udskyde opsamling til næste cyklus.

### Forud for opsamling

- Undgå at dyrke motion på de 2 dage opsamlingen pågår.
- Undgå koffein og alkohol aftenen før opsamlingen startes, samt på de 2 dage opsamlingen pågår.
- Undgå nogen form for væskeindtag 2 timer før hver enkel opsamling. OBS: Sørg generelt for at begrænse væskeindtag aftenen/natten før opsamlingen, samt på dagene for opsamling.
- Undgå følgende fødevarer bedst muligt dagen før opsamlingen SAMT de 2 dage opsamlingen pågår:
  - Avocado, banan og hestebønner.
- **Vigtigt:** Skulle du have spist nogle af disse fødevarer, bedes du notere det i det medfølgende spørgeskema.

### Hvis du tager medicin og kosttilskud

- Nogle typer medicin og/eller kosttilskud kan have indflydelse på testresultatet. Tager du nogle af følgende, bedes du kontakte din behandler:
  - Tyrosine, L-Dopa, D, L-Phenylalanine (DLPA), Macuna og Quercetin..

### Hvis du tager hormontilskud

<b>Hormoner, som tages om morgenen</b>	Undlad at tage disse indtil 2. opsamling er foretaget (test #4)
<b>Oral Østrogen, DHEA og Testosterone</b>	Undlad at tage disse dagen før og på dagene for opsamling (gælder ikke P-piller)
<b>Oral Progesteron</b>	Undlad at tage dette 3 dage op til opsamling påbegyndes
<b>Pregnenolon</b>	Undlad at tage dette 3 dage op til opsamling påbegyndes
<b>Hormoncremer og -gels</b>	Kan tages som vanlig under opsamling af test
<b>Hormonplastre, -piller og -injektioner</b>	Opsaml midtvejs imellem doser
<b>Hormon- eller kobberspiral</b>	Opsamling skal foregå i overensstemmelse med din cyklus: Regelmæssig cyklus: begynd da din opsamling på dag 19, 20 eller 21. Uregelmæssig cyklus: begynd din opsamling på en dag hvor du ikke bløder. Ingen cyklus: begynd din opsamling på hvilken som helst dag.

## Opsamlingsplan

Planlæg din testopsamling ud fra nedenstående oversigt

**Vigtigt:** Såfremt du bruger hormontilskud, læs da venligst afsnittet "Hvis du tager hormontilskud" grundigt, før opsamling påbegyndes.

### Opsamlingsdag 1

<b>Test #1</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Drik ikke nogen form for væske 2 timer forud for opsamlingen.</li><li>• Opsaml testen ca kl 17.00 (dinner time) inden du spiser aftensmad.</li><li>• Sæt en ring rundt om "dinner time" på opsamlingskortet.</li></ul>
<b>Test #2</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Drik ikke nogen form for væske 2 timer forud for opsamlingen.</li><li>• Opsaml testen lige inden du går i seng.</li><li>• Sæt en ring rundt om "bed time" på opsamlingskortet.</li></ul>
<b>Opsamling om natten</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Du skal kun opsamle denne, såfremt du vågner og skal på toilettet. Skulle du vågne yderligere en gang, skal du IKKE opsamle yderligere.</li><li>• Sæt en ring om "extra overnight sample" på opsamlingskortet.</li></ul>

### Opsamlingsdag 2

<b>Test #3</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Opsaml straks ved opvågning (før du spiser eller drikker). Testen skal opsamles inden for de første 10 minutter efter du er vågnet.</li><li>• Sæt ring om "waking" på opsamlingskortet.</li><li>• Indtag max. 250 ml væske imellem test #3 og test#4 (ikke kaffe).</li></ul>
<b>Test #4</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Opsaml testen 2 timer efter du er vågnet (Tip: sæt evt. en alarm til at ringe efter 2 timer).</li><li>• Drik ikke væske 2 timer før opsamlingen.</li><li>• Sæt ring om "2-Hrs after waking" på opsamlingskortet.</li></ul>