

## ברוך הבא לערכת הבדיקה שלך

בחרת לבצע בדיקת DUTCH - בדיקה מקיפה של הורמונים בשתן של Nordic Laboratories. בדיקה זו תספק מידע שיסייע לך במסע האישי לשמירה על בריאותך.

עתידי הרפואה מושתת על אסטרטגיות טיפול מותאמות אישית, שמבוססות על מידע הקשור לביוכימיה הייחודית ולתורשה הגנטית שלך. בדיקה זו תסייע בקבלת נתונים אובייקטיביים עליך, אשר יאפשרו פיתוח של אסטרטגיית טיפול מדויקת יותר, ונקיטת צעדים שיסייעו לך לשפר את בריאותך.

הערכה שלפניך כוללת את כל החומרים הנחוצים לאיסוף הדגימות. נא לקרוא בעיון את ההוראות ולפעול על פיהן שלב אחר שלב. תוצאות הבדיקה יישלחו לרופא המטפל שלך, לאחר כשלושה שבועות ממועד קבלת הדגימה.

בכל שאלה, חשש או בקשה לעזרה בהבנת תהליך הבדיקה וההוראות, נא להתקשר לצוות התמיכה שלנו בטלפון +45 33 75 10 00 או לשלוח הודעת דוא"ל לכתובת [info@nordic-labs.com](mailto:info@nordic-labs.com).

## תכולת הערכה

### פריטים למשלוח

- 1 x קופסה ובה ערכת האיסוף (יש לשמור קופסה זו ולהשתמש בה להחזרת הדגימות אלינו)
- 1 x הוראות משלוח
- 1 x טופס פריטים אישיים
- 1 x שקית להחזרת משלוח
- 1 x מסמך להחזרת המשלוח
- 2 x חשבונות עסקה (מיועדות לשימוש רק למי שמבצע משלוח מארץ שאינה חלק מהאיחוד האירופי)

### ציוד איסוף

- 1 x שאלון בדיקה
- 5 x כרטיסים לאיסוף שתן בתוך שקית עם פס סגירה.

אם פריט כלשהו חסר או פג תוקף, נא להתקשר לטלפון 201687 1580 (0) 44 או לשלוח הודעת דוא"ל לכתובת [testkits@nordicgroup.eu](mailto:testkits@nordicgroup.eu).

**לתשומת לבך:** אי ביצוע מדויק של הוראות האיסוף עלול לגרום לעיכוב בקבלת התוצאות או צורך באיסוף חוזר, ועקב כך חיוב בעלויות נוספות.

## נא למלא את הפרטים הבאים

- טופס פרטים אישיים: יש לוודא שהפרטים הרשומים בטופס נכונים, ולתקן אותם במקרה הצורך.
- שאלון בדיקה: נא למלא את שני צידי השאלון.

## תזמון המשלוח

- יש לבצע את איסוף דגימות השתן והרוק עבור בדיקה זו במהלך שני ימים. אם את אישה לפני גיל המעבר ויש לך וסת, עלייך להתחיל ביום ספציפי של המחזור (ראי בהמשך).
- **אישה לפני גיל המעבר המקבלת מחזור**
  - יש להתחיל את איסוף הדגימות בין היום מס' 19 ליום מס' 22 במחזור בן 28 ימים.
  - אם המחזור שלך ארוך יותר, עלייך להוסיף את מספר הימים שהמחזור נמשך מעבר ל-28 יום (לדוגמה, יש לבצע את איסוף הדגימות בין היום ה-21 ליום ה-23 במחזור בן 30 ימים). באופן דומה, אם המחזור שלך קצר מ-28 יום, עלייך להחסיר את הפרש הימים בין אורך המחזור שלך למחזור בן 28 יום (לדוגמה, יש לבצע את איסוף הדגימות בין היום ה-17 ליום ה-20 במחזור בן 26 ימים).
  - אם המחזור שלך לא סדיר, מומלץ להשתמש בערכת ביוץ הזמינה בבתי מרקחת, כדי לוודא את יום הביוץ בצורה מדויקת. עלייך לספור שישה ימים מיום הביוץ ולהתחיל באיסוף הדגימות.
- אל תנחשי את אורך המחזור שלך. אם אינך בטוחה באורך המחזור שלך, אנא השתמשי בערכת ביוץ או עקבי אחרי המחזור הבא שלך כדי לדעת את אורכו.
- גברים ונשים ללא וסת או לאחר הפסקת הווסת – ניתן לבצע את האיסוף בכל יום בשבוע.
- מומלץ לאסוף את הדגימות בימים יחסית "רגילים", כלומר אם שנתך מופרעת באופן משמעותי, ייתכן שרצוי להמתין ליום אחר לפני איסוף הדגימה. אם קיימים סימני מחלה, רצוי להמתין עם איסוף הדגימה עד לחזרה לקו הבריאות.

## לפני האיסוף

- אין להתעמל בימים שבהם מתבצע איסוף הדגימות.
- יש להימנע מצריכת קפאין ואלכוהול בלילה שלפני ימי האיסוף ובמהלך ימי האיסוף עצמם.
- אין לשתות נוזל כלשהו שעתיים לפני איסוף כל דגימה. **לתשומת לבך:** באופן כללי, יש להגביל את כמות צריכת הנוזלים בלילה שלפני ימי האיסוף הדגימות.
- יש להימנע ככל האפשר מצריכת המזונות הבאים ביום שלפני ימי האיסוף הדגימות ובמהלך ימי האיסוף עצמם:
  - אבוקדו, בננות או פול.
- **חשוב:** אם במקרה צרכת אחד או יותר מהמזונות הנ"ל, יש להקפיד לציין זאת בשאלון הבדיקה.

## במקרה של נטילת תרופות ותוספי מזון

- תרופות ותוספי מזון מסוימים עלולים להשפיע על תוצאות הבדיקה. מי שנוטל אחת או יותר מהתרופות או התוספים הבאים, צריך להיוועץ ברופא המטפל:
  - 5-HTP, טריפטופן (Tryptophan), SAMe, תירוזין (Tyrosine), L-Dopa, D, L-Phenylalanine, St. John's Wort-I Quercetin, Macuna, (DLPA) (פרע לבנוני)

## במקרה של נטילת הורמונים

אין ליטול אלא לאחר איסוף דגימת השתן השנייה (דגימה מס' 4)	<b>הורמונים הנלקחים בבקר</b>
אין ליטול ביום שלפני הבדיקה או במהלך יום הבדיקה (לא חל על נטילה כאמצעי מניעה)	<b>אסטרוגן (Oestrogen) פומי, DHEA או טסטוסטרון (Testosterone)</b>
יש ליטול לפני השינה בלילה שלפני הבדיקה	<b>פרוגסטרון (Progesterone) פומי</b>
אין ליטול במהלך 3 ימים לפני איסוף הדגימות	<b>פרנגנולון (Pregnenolone)</b>
ניתן להשתמש כרגיל במהלך הבדיקה	<b>משחות ותכשירי ג'ל הורמונליים</b>
יש לבצע את איסוף הדגימות באמצע התקופה שבין המנות.	<b>מדבקות, גולות או זריקות</b>

## תזמון איסוף הדגימות

נא לתכנן את איסוף הדגימות בהתאם ללוח הזמנים שלהלן.

**חשוב: במקרה של נטילת הורמונים, נא לקרוא בעיון את הסעיף 'במקרה של נטילת הורמונים' לפני איסוף הדגימות.**

**יום האיסוף הראשון**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• אין לשתות נוזל כלשהו שעתיים לפני איסוף הדגימה.</li> <li>• יש לאסוף את הדגימה בשעות אחר הצהריים – בסביבות השעה 17:00 לפני ארוחת הערב.</li> <li>• יש להקיף את המילה dinnertime בכרטיס האיסוף.</li> </ul>	<b>דגימה מס' 1</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• אין לשתות נוזל כלשהו שעתיים לפני איסוף הדגימה.</li> <li>• יש לאסוף את הדגימה לפני השינה, ממש לפני ששוכבים לישון.</li> <li>• יש להקיף את המילה bedtime בכרטיס האיסוף.</li> </ul>	<b>דגימה מס' 2</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• יש לאסוף דגימה זו רק אם מתעוררים בלילה כדי להטיל שתן. אם מטילים שתן פעם נוספת במהלך הלילה, אין לאסוף דגימה נוספת.</li> <li>• יש להקיף את המילים extra overnight sample בכרטיס האיסוף.</li> </ul>	<b>דגימה לילית</b>

**יום האיסוף השני**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• יש לאסוף את הדגימה מיד לאחר היקיצה (לפני כל אכילה או שתייה) אין להמשיך לשכב במיטה, שכן חובה לאסוף דגימה זו במהלך עשר דקות לאחר היקיצה.</li> <li>• יש להקיף את המילה waking בכרטיס האיסוף.</li> <li>• במקרה הצורך, ניתן לשתות עד 230 מ"ל נוזלים בין איסוף דגימה מס' 3 ודגימה מס' 4. יש לשתות את הנוזלים מיד לאחר איסוף דגימה מס' 3, שכן הדרישה היא לא לשתות שעתיים לפני איסוף הדגימה הבאה.</li> </ul>	<b>דגימה מס' 3</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• יש לאסוף את הדגימה שעתיים לאחר היקיצה (טיפ: מומלץ לקבוע טיימר של שעתיים לאחר היקיצה).</li> <li>• אין לשתות נוזל כלשהו שעתיים לפני איסוף הדגימה.</li> <li>• יש להקיף את המילים 2-Hrs after waking בכרטיס האיסוף.</li> </ul>	<b>דגימה מס' 4</b>

# שיטת האיסוף

## שלב 1:



לפני מגע בכרטיס לאיסוף דגימת שתן, יש לרוחץ את הידיים ולייבש אותן בעזרת מגבת נקייה כדי למנוע זיהום.

## שלב 5:



יש לאפשר ייבוש במשך 24 שעות לפחות. יש לחזור על שלבים 1-5 עד לאיסוף כל הדגימות.

## שלב 2:



יש לרשום את שמך, תאריך ושעת האיסוף ואת סוג הדגימה בצד האחורי של כרטיס איסוף השתן.

## שלב 6:



לאחר הייבוש, יש לסגור את הכיסויים של כרטיסי האיסוף (מבלי לגעת בנייר הסינון) ולהכניס אותם לתוך שקית הפלסטיק עם פס הסגירה.

## שלב 3:



יש לפתוח את הכיסוי של כרטיס איסוף דגימת השתן ולקפל אותו לאחור כדי להפריד אותו מנייר הסינון. אין לגעת בנייר הסינון.

## שלב 7:



יש לשמור  
בטמפרטורת החדר

יש להשאיר את השקית עם פס הסגירה שלתוכה הוכנסו הדגימות בטמפרטורת החדר, עד למועד המשלוח (ראה 'הכנות למשלוח').

## שלב 4:



יש להספיג את נייר הסינון על-ידי איסוף שתן בכוס נקייה וטבילה של נייר הסינון עד לקו המקווקו השחור הקרוב לכיתוב 'tuck cover here after drying' (יש לקפל כאן את הכיסוי לאחר הייבוש).

## שלב 8:



יש להקפיד לרשום את תאריך ושעת האיסוף של כל דגימה בשאלון הבדיקה.

## הכנות למשלוח

### תזמון המשלוח

נא לשלוח את הדגימות בהקדם האפשרי. ניתן לבצע את המשלוח בכל יום בשבוע.

### לפני המשלוח

- נא לוודא שמולאו כל הפרטים הבאים:
  - שאלון בדיקה: נא למלא את שני צידי השאלון.
  - טופס פרטים אישיים: נא לוודא שהטופס מולא בשלמותו.
  - כרטיסי איסוף דגימות שתן: נא לוודא את נכונות הפרטים הרשומים על הכרטיסים.
  - חשבוניות עסקה: נא למלא את החשבוניות המצורפות (**רק למי שמבצע משלוח מארץ שאינה חלק מהאיחוד האירופי**)

### הכנת המשלוח:

- יש להכניס לקופסת המשלוח את השקית עם פס הסגירה ובה הדגימות שנאספו. יש להכניס גם את שאלון הבדיקה המלא ואת טופס הפרטים האישיים המלא.
- את הקופסה יש להכניס לתוך שקית המשלוח (ראה הוראות משלוח).



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)