

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.
 - Virtsanäyteliuskat: varmista, että tiedot ovat oikein.
 - Pro-forma-laskut: Täytä laskulomakkeet (vain EU:n ulkopuoliset maat).
- Valmistele lähetyksesi:
 - Aseta muovipussi, jossa on valmiit näytteet, sekä kyselylomake ja henkilötietolomake mukana tulleeseen lähetyslaatikkoon.
 - Laita lähetyslaatikko lähetyspussiin (ks. Lähetysohjeet).



Testipakettisi, ole hyvä!

Dutch Cycle Mapping™ -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.

Tarkista testipaketin sisältö

Lähetysmateriaalit

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

Näytteenottomateriaalit

- 21 x virtsanankeräysliuska
- 1 x suljettava muovipussi

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.



Valmistelu

Tarvitsemme seuraavat tiedot

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

Näytteenottoaikataulu:

- Tätä testiä varten tarvitaan 21 virtsanäytettä yhden kuukautiskierron jokaiselta päivältä.
- Ota näytteet tyypillisen kuukautiskierron pituuden mukaan noudattaen VAIN YHTÄ näytteenottoaikataulua (lyhyt kierto, normaali kierto, pitkä kierto tai ei lainkaan kiertoa).
Tärkeää: Lue huolellisesti sekä kohta "Näytteenotto" että kohta "Näytteenottoaikataulu" ennen kuin otat näytteet.

Jos käytät lääkkeitä ja ravintolisiä

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

Jos käytät hormoneja:

- Yleensä estrogeenin ja progesteronin käyttö pitää keskeyttää tätä testiä varten. Otathan yhteyttä lääkäriisi / terapeuttiisi.

Näytteenotto



Vaihe 1:
Pese ja kuivaa kädet puhtaalla pyyhkeellä ennen kuin kosket virtsankeräysliuskaan, jotta et likaisi liuskaa.



Vaihe 2:
Kirjoita nimesi, kiertosi päivä, näytteenoton päivämäärä ja kellonaika virtsankeräysliuskan taakse.



Vaihe 3:
Avaa virtsaliuskan kansi ja taivuta se pois päin filtteripaperista. ÄLÄ koske käsin filtteripaperia.



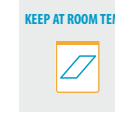
Vaihe 4:
Virtsaa ensin puhtaaseen kuppiin. Kastele kupissa filtteripaperi läpimäräksi mustaan katkoviivaan asti (tekstin "tuck cover here after drying" vieressä).



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 muovipussiin.



Vaihe 7:
Jätä näytteesi sisältävä muovipussi huoneenlämpöön, kunnes olet valmis lähettämään sen (ks. "Lähetysvalmistelut").

Ohjeet	Näytteenottoaikataulu		
<p>Näytteenottoaikataulu</p> <ul style="list-style-type: none"> Aloita näytteen ottaminen minä tahansa kiertosi päivänä. Ota näytteet joka toinen päivä kiertosi päivinä numero 1 - 16 Kaikki näytteet otetaan heti herättyäsi. Täytä päivämäärä jokaisen kiertopäivän viereen näytteenottoaikatauluusi, jotta sinun on helpompi pitää kirjaa näytteistä. <p>Tärkeää</p> <ul style="list-style-type: none"> Virtsankeräysliuskoja numero 17 - 21 ei tarvita näytteidesi ottamiseen. 	näytteenotto	kierto	päivämäärä
	#1	päivä 1	
	#2	päivä 3	
	#3	päivä 5	
	#4	päivä 7	
	#5	päivä 9	
	#6	päivä 11	
	#7	päivä 13	
	#8	päivä 15	
	#9	päivä 17	
	#10	päivä 19	
	#11	päivä 21	
	#12	päivä 23	
	#13	päivä 25	
	#14	päivä 27	
	#15	päivä 29	
	#16	päivä 31	
	#17	Skip	
	#18	Skip	
	#19	Skip	
	#20	Skip	
#21	Skip		

Näytteenottoaikataulu(t)

Noudata vain YHTÄ seuraavista aikatauluista kuukautiskiertosi pituuden mukaisesti.

Lue huolellisesti itseäsi koskeva näytteenottoaikataulu ennen kuin aloitat näytteiden ottamisen.

Tärkeää

- Kuukautiskiertosi päivä 1 on ensimmäinen päivä, jolloin kuukautisvuotoa esiintyy (ei vain tiputtelua).

Lyhyt kierto (alle 25 päivää)

Ohjeet	Näytteenottoaikataulu		
<p>Näytteenottoaikataulu</p> <ul style="list-style-type: none"> Aloita näytteen 1 ottaminen kiertosi 7. päivänä. Kaikki näytteet otetaan heti herättyäsi. Täytä päivämäärä jokaisen kiertopäivän viereen näytteenottoaikatauluusi, jotta sinun on helpompi pitää kirjaa näytteistä. <p>Tärkeää</p> <ul style="list-style-type: none"> Jos kuukautisvuoto (ei pelkkä tiputtelu) alkaa ennen näytettä 21, ota vielä yksi näyte (aikataulun mukaisesti) ja jätä loput näytteet ottamatta. Jos olet ottanut näytteen numero 21 eikä kiertosi ole alkanut, otathan yhteyttä: Nordic Laboratories sh@nordic-labs.com tai 045 1494 777 	näytteenotto	kierto	päivämäärä
	#1	päivä 7	
	#2	päivä 8	
	#3	päivä 9	
	#4	päivä 10	
	#5	päivä 11	
	#6	päivä 12	
	#7	päivä 13	
	#8	päivä 14	
	#9	päivä 15	
	#10	päivä 16	
	#11	päivä 17	
	#12	päivä 18	
	#13	päivä 19	
	#14	päivä 20	
	#15	päivä 21	
	#16	päivä 22	
	#17	päivä 23	
	#18	päivä 25	
	#19	päivä 27	
	#20	päivä 30	
#21	päivä 33		

Normaali kierto (25 - 34 päivää)

Ohjeet	Näytteenottoaikataulu		
	näytteenotto	kierto	päivämäärä
Näytteenottoaikataulu <ul style="list-style-type: none">Aloita näytteen 1 ottaminen kiertosi 7. päivänä.Kaikki näytteet otetaan heti herättyäsi.Täytä päivämäärä jokaisen kiertopäivän viereen näytteenottoaikatauluusi, jotta sinun on helpompi pitää kirjaa näytteistä. Tärkeää <ul style="list-style-type: none">Jos kuukautisvuoto (ei pelkkä tiputtelu) alkaa ennen näytettä 21, ota vielä yksi näyte (aikataulun mukaisesti) ja jätä loput näytteet ottamatta.Jos olet ottanut näytteen numero 21 eikä kiertosi ole alkanut, otathan yhteyttä: Nordic Laboratories sh@nordic-labs.com tai 045 1494 777	#1	päivä 7	
	#2	päivä 9	
	#3	päivä 10	
	#4	päivä 11	
	#5	päivä 12	
	#6	päivä 13	
	#7	päivä 14	
	#8	päivä 15	
	#9	päivä 16	
	#10	päivä 17	
	#11	päivä 18	
	#12	päivä 19	
	#13	päivä 20	
	#14	päivä 21	
	#15	päivä 22	
	#16	päivä 24	
	#17	päivä 26	
	#18	päivä 28	
	#19	päivä 30	
	#20	päivä 33	
	#21	päivä 36	

Pitkä kierto (yli 34 päivää)

Ohjeet	Näytteenottoaikataulu		
	näytteenotto	kierto	päivämäärä
Näytteenottoaikataulu <ul style="list-style-type: none">Aloita näytteen 1 ottaminen kiertosi 7. päivänä.Kaikki näytteet otetaan heti herättyäsi.Täytä päivämäärä jokaisen kiertopäivän viereen näytteenottoaikatauluusi, jotta sinun on helpompi pitää kirjaa näytteistä. Tärkeää <ul style="list-style-type: none">Jos kuukautisvuoto (ei pelkkä tiputtelu) alkaa ennen näytettä 21, ota vielä yksi näyte (aikataulun mukaisesti) ja jätä loput näytteet ottamatta.Jos olet ottanut näytteen numero 21 eikä kiertosi ole alkanut, otathan yhteyttä: Nordic Laboratories sh@nordic-labs.com tai 045 1494 777Jos näytteiden ottaminen kestää yli 30 päivää, laita kuivavirtsanäytteet jääkaappiin suljetussa muovipussissa ennen kuin lähetät näytteet.	#1	päivä 7	
	#2	päivä 11	
	#3	päivä 15	
	#4	päivä 17	
	#5	päivä 19	
	#6	päivä 20	
	#7	päivä 21	
	#8	päivä 22	
	#9	päivä 23	
	#10	päivä 24	
	#11	päivä 25	
	#12	päivä 27	
	#13	päivä 29	
	#14	päivä 31	
	#15	päivä 34	
	#16	päivä 37	
	#17	päivä 40	
	#18	päivä 43	
	#19	päivä 47	
	#20	päivä 51	
	#21	päivä 55	