

## Forsendelsesforberedelse

### Hvornår skal du planlægge forsendelse

- Send din prøve afsted så hurtigt som muligt, helst inden for 48 timer efter opsamling. Du kan sende testen på hvilken som helst dag.

### Når du er klar til forsendelse

- Sørg for at følgende informationer er oplyst:
  - Blood Spot opsamlingskort: Sørg for at bagsiden af kortet, er udfyldt med navn og dato for opsamling.
  - Personal Information Form: Sørg for at formen er udfyldt korrekt.
  - Spørgeskema: Sørg for at begge sider er udfyldt.
- Forbered din forsendelse:
  - Læg den gennemsigtige lynlåspose med din opsamling, samt din Personal Information Form og spørgeskema i den medfølgende papæske.
  - Påfør adressemærkaten på papæsken og send afsted (se forsendelsesinstruktioner).



## Velkommen til dit testsæt

Du har valgt at udføre en Essential Thyroid Profile 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.

I dette testsæt vil du finde alle de materialer, der skal bruges for at opsamle testen. Læs venligst instruktionerne grundigt, og følg dem trin for trin. 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 +45 33 75 10 00 eller sende en mail til [info@nordic-labs.com](mailto:info@nordic-labs.com)

Se video om hvordan du opsamler på dette link: [nordicvms.com/bloodDK](https://nordicvms.com/bloodDK)

## Tjek dit testsæt

### Forsendelsesmaterialer

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

### Opsamlingsmaterialer

- 1 x Blood Spot opsamlingskort
- 4 x Lancetter
- 2 x Plastre
- 2 x Renseservietter
- 1 x Sterilt gazebind
- 1 x Gennemsigtig lynlåspose



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)

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: Skal udfyldes på begge sider.

### Hvornår du skal planlægge din opsamling

- Lav din Blood Spot test inden for en time efter du er vågnet og før du spiser, drikker (vand undtaget), eller tager medicin.
- Du kan opsamle på hvilken som helst dag.

### Tips til en succesfuld opsamling

- Rør ikke ved trækpapiret med dine hænder.
- Lav opsamlingen, når dine hænder er varme. Du kan varme dine hænder ved at gnide dem sammen og svinge dine arme eller gnide hænderne sammen under varmt vand da dette bidrager til en god blodcirkulation. At bevæge sig rundt inden opsamlingen vil også bidrage til en god blodcirkulation.
- Du kan evt. bruge et bælte eller et stykke tøj til at binde om overarmen på den side opsamlingen skal laves fra.
- Det anbefales at opsamlingen laves stående med hånden i hoftehøjde, da dette hjælper på blodcirkulationen.
- Lad bloddråberne falde ned på trækpapiret. Lad der ikke være kontakt mellem finger og trækpapir.
- Der skal dryppes blod i alle cirkler på trækpapiret.

Eksempel på korrekt udfyldt Blood Spot kort



Eksempel på ukorrekt udfyldt Blood Spot kort



## Opsamling



### Trin 1:

Skriv fulde navn, dato og tidspunkt for opsamlingen på Blood Spot opsamlingskortet. Noter derefter dato og tidspunkt for opsamlingen på din Personal Information Form.



### Trin 2:

Forud for opsamlingen: Vask hænder og tør dem i et rent håndklæde. Åben dernæst pakken med sterilt gazebind og læg til side til senere.



### Trin 3:

Placer Blood Spot opsamlingskortet på en plan overflade (under hoftehøjde) med cirklerne vendende opad.



### Trin 4:

Vælg hvilken finger du ønsker at stikke i (ring- eller langefinger på den ikke dominante hånd, er typisk bedst). Åben en pakke med renseserviet og brug denne på den valgte finger. Lad din finger tørre mindst et minut.



### Trin 5:

Tag fat i den tykke ende af en lancet. Drej dernæst toppen rundt så den knækker af; lancetten er nu klar til brug.



### Trin 6:

Pres lancettens spids ind mod din fingerspids for at udløse nålen. Når nålen udløses, trækkes den tilbage med det samme, men vil have lavet et lille hul i din finger. Lancetten kan nu sikkert smides ud. Hurtigt tørrer du den første bloddråbe væk med det sterile gaze.



### Trin 7:

Brug nu din modsatte tommelfinger til blidt at massere (ikke trykke) langs din finger, for at en bloddråbe formes.



### Trin 8:

Når bloddråben formes og er klar til at slippe, lader du den gøre dette ned i en cirkel på opsamlingskortet. Fortsæt indtil ALLE cirkler på Blood Spot opsamlingskortet er udfyldt (for at udfylde kortet helt, kan det være nødvendigt at gentage fra trin 4).



### Trin 9:

Når alle cirkler på Blood Spot opsamlingskortet er udfyldt, bruger du det sterile gaze til at stoppe blødningen og tager et plaster på.



### Trin 10:

Lad Blood Spot opsamlingskortet tørre i mindst 4 timer. Når det er helt tørt, lægger du kortet ned i den gennemsigtige lynlåspose. Prøven opbevares køligt og tørt indtil afsendelse.