



Velkommen til dit testsæt

Du har valgt at udføre en Male/Female Blood Profile I/II 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 materialerne, 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.

Se hvordan man opsamler via dette link: nordicvms.com/bloodDK

Tjek dit testsæt

Forsendelsesmaterialer

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

Opsamlingsmaterialer

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

Ved manglende dele eller dele der er udløbet, kontakt Nordic Laboratories på tlf. 33 75 10 00 eller mail 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..

HORMONE TYPE	TIMING
Cremer eller Piller/Tabletter	<p>På dagen forud for opsamlingen, brug hormon tilskud som vanligt. Vigtigt: Dosis til natten skal indtages mindst 12 timer før næste morgens opsamling (fx. dosis tages kl. 20.00, såfremt der planlægges at opsamle kl. 8.00 næste morgen). Bruges der oral progesteron tilskud, kan dosis tages lige inden sengetid.</p> <p>Hvis du bruger progesterone i pille/tablet form, kan du tage din dosis lige før sengetid.</p> <p>Tips til at undgå kontaminering af din test under opsamling:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brug ikke bare hænder til at påføre hormoncreme i 2 dage forud for opsamlingen. (Brug evt. latexhandsker, engangssprøjte eller anden applikator) • Brug ikke hormoncreme i ansigtet, på halsen eller læber i 2 dage forud for opsamlingen. • Sørg for at alle overflader du kommer i kontakt med, bordplader, dørhåndtag, vandhaner, håndklæder mv. ikke har spor af hormoner (skift sengetøj og håndklæder aftenen før din opsamling).
Plastre, P-ring, P-stav eller indsprøjtninger	Opsamlingen laves halvvejs imellem dosis. Fx. opsamles 3 dage efter en-uges plaster, eller 2 uger efter en månedlig indsprøjtning.
7-Keto DHEA	Undgå brug i 3 dage op til opsamlingen. Gælder ikke almindelig DHEA
Steroider (fx. glukokortikoider, hydrocortison, prednison)	Kontakt din behandler hvis du har spørgsmål til hvornår testen kan opsamles.
Spiral	<p>Afhængigt af din cyklus, opsamler som følger:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regelmæssig cyklus: Opsamles på dag 19, 20 eller 21. • Uregelmæssig cyklus: Opsamles på en dag hvor du ikke bløder. • Ingen cyklus: Opsamles på hvilken som helst dag. .

Forsendelsesforberedelse

Hvornår skal du planlægge forsendelse

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

Når du er klar til forsendelse

- Sørg for at følgende informationer er oplyst:
 - Blood Spot: Sørg for at bagsiden af kortene, 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 adressemærkat på papæskan og send afsted (se forsendelsesinstruktioner).



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

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

Forberedelse

Udfyld følgende informationer:

- Personal Information Form: Bekræft at informationerne er korrekte. Ret hvis nødvendigt.
- Spørgeskema: Skal udfyldes på begge sider.

Forud for opsamling

- Brug ikke antiage/antiryne creme i 3 dage forud for opsamlingen, da de kan indeholde ikke deklarerede hormoner.

Hvornår du skal planlægge din opsamling

- Udfør din blood spot opsamling om morgenen inden for den første time du er vågen og inden du spiser eller drikker noget (vand undtaget).
- Mænd, børn og ikke-menstruerende kvinder: testen kan opsamles på en hvilken som helst dag i måneden.
- Menstruerende kvinder skal opsamle som følger:
 - Hvis du tester for FSH i forhold til fertilitet, opsamles på 3. dag i din cyklus (første blødningsdag er 1. dag i din cyklus).
 - Hvis du har spiral (kobber- eller hormonspiral), se under afsnittet 'hvis du tager hormoner' hvornår du skal opsamle din test.
 - Hvis du tester for Estradiol (E2), Progesterone (Pg) or Testosterone (T):
 - Regelmæssig Cyklus: Opsaml på dag 19, 20 eller 21 i din cyklus. (Dag 1 = første blødningsdag)
 - Uregelmæssig Cyklus: Hvis du kender dagen for din ægløgning, vælg 5 dage efter denne.
 - Uforudsigelig cyklus: Opsaml hvilken som helst dag uden blødning

Hvis du tager hormoner

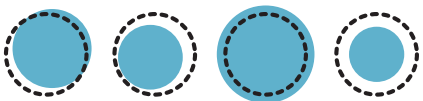
Hvis du er i homon behandling, læs skemaet herunder grundigt og søg rådgivning hos din behandler hvis du har nogle spørgsmål.

Opsamlingsprocedure

Tips til vellykket opsamling af blood spot test.

- 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 opsamling 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 dit fulde navn, dato og tidspunkt for opsamlingen på den label, som sidder på opsamlingsrøret. Noter også tidspunkt for opsamlingen på din Personal Information Form.



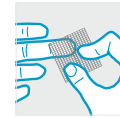
Trin 2:

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.



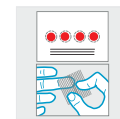
Trin 7:

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.