

## 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 opsamlingsstidspunkt 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".



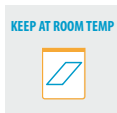
### Trin 5:

Lad opsamlingskortet tørre i mindst 24 timer. Gentag trin 1-5, indtil du er færdig med alle dine tests.



### Trin 6:

Når opsamlingskortet er tørret, 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)



## Velkommen til dit testsæt

Du har valgt at udføre en DUTCH Cyklus Mapping & 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.

**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.com](mailto:info@nordic-labs.com)

## Tjek dit testsæt

### Forsendelsesmaterialer

- Papæske indeholdende opsamlingssettet (behold papæsken til returnering af din test)
- Forsendelsesinstruktioner
- Personal Information Form
- Spørgeskema (på engelsk)
- Adressemærkat

### Opsamlingsmaterialer

- 25 x Urin opsamlingskort i en gennemsigtig lynlåspose
- 2 x gennemsigtige lynlåsposer

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 din test. Dette kan medføre yderligere omkostninger.

## 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.
  - Urin opsamlingskort: vær opmærksom på at alle informationer på opsamlingskort og opsamlingsrør er korrekte.
- Forbered din forsendelse:
  - Læg de gennemsigtige lynlåsposer med urin opsamlingskort i den medfølgende papæske, 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)

## 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

- For at udfører denne test, skal du opsamle 25 urinopsamlingskort i løbet af en menstruationscyklus.
- Alt afhængigt af den typiske længde på din cyklus vælg KUN EN af de mulige opsamlings skemaer, samt en af de separate opsamlingskemaer for de sidste 4 opsamlinger (kort eller normal cyklus, lang cyklus eller ingen cyklus). VIGTIGT: Venligst læs både 'opsamlings procedure' samt 'opsamlingsplan' grundigt inden opsamligen påbegyndes.

### Forud for de sidste 4 opsamlinger

- Undgå disse fødevarer bedst muligt dagen før OG på selve dagen for opsamlingen af de sidste 4 opsamlinger :
  - Avocado, banan og hestebønner.
- **Vigtigt:** Ved indtag af nogle af disse fødevarer, venligst husk at noter dette på det medfølgende spørgeskema.


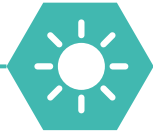


### Hvis du tager medicin og kosttilskud

- Nogle typer medicin og/eller kosttilskud kan have indflydelse på testresultatet. Tager du nogle af følgende, bedes du kontakte din behandler:
  - 5-HTP, Tryptofan, SAMe, Tyrosin, L-Dopa, D, L-Phenylalanine (DLPA), Macuna, Quercetin
  - og Perikon (St. John's Wort).

### Hvis du tager hormontilskud

- Det er typisk nødvendigt at undlade indtag af østrogen og progesteron ved opsamling af denne test. Venligst kontakt din behandler for vejledning ifht. dette.

## Sidste 4 opsamlinger

Retningslinjer	Opsamlingsplan
<p><b>Hvornår skal du opsamle</b></p> <p>Dine sidste 4 opsamlinger skal foretages henover éen dag, på dag 4 i din næstfølgende cyklus - eller på dag 33 såfremt du følger planen for 'Ingen Cyklus'.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Urin opsamlingskort #22</b><ul style="list-style-type: none"><li>– Opsamles med det samme når du vågner (bliv ikke liggende i sengen efter opvågning og drik ikke mere end et lille glas vand imellem opsamling #22 og #23).</li></ul></li><li>• <b>Urin opsamlingskort #23:</b><ul style="list-style-type: none"><li>– Opsamles 2 timer efter opvågning (tip: sæt en alarm til at ringe 2 timer efter du har opsamlet #22).</li><li>– Indtag ikke væske 2 timer før opsamling #24.</li></ul></li><li>• <b>Urin opsamlingskort #24:</b><ul style="list-style-type: none"><li>– Opsamles ca. kl. 17.00 (Dinnertime)</li><li>– Indtag ikke væske 2 timer før opsamling #25.</li></ul></li><li>• <b>Urin opsamlingskort #25:</b><ul style="list-style-type: none"><li>– Opsamles ved sengetid (ca. mellem kl. 21-23)</li></ul></li></ul> <p><b>Vigtigt</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kosttilskud og medicin som kan undværes, bør først tages efter opsamling #23.</li><li>• Husk at følge instruktionerne som er nævnt i afsnittet 'Forud for de sidste 4 opsamlinger' før du begynder opsamlingen. (se 'Forberedelse').</li></ul>	<p>Sample #22 </p> <p>Sample #23 </p> <p>Sample #24 </p> <p>Sample #25 </p>

## Ingen Cyklus (ved funktionsdygtige ovarier (delvis hysterektomi eller ablation), men ingen blødning)

Retningslinjer	Opsamlingsplan		
	Opsamling	Cyklus	Dato
<p><b>Hvornår skal du opsamle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Start opsamling på hvilken som helst dag.</li> <li>Du skal opsamle prøve #1 til #16. Du laver en opsamling hver anden dag.</li> <li>Alle opsamlingsprøver skal udføres som det første efter du vågner, undtaget 'de 4 sidste opsamlingsprøver' (Se separat opsamlingsplan for disse på side 6).</li> <li>Udfyld dato ud fra din cyklusdag på opsamlingsplanen til højre, for at holde overblik over alle de opsamlingsprøver du laver.</li> </ul> <p><b>Vigtigt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Urin opsamlingskort #17 til #21 skal ikke bruges i dit tilfælde.</li> <li>Når du er færdig med opsamling #16 på dag 31, holder du pause på dag 32, hvorefter du på dag 33 opsamlingsprøver 'de 4 sidste opsamlingsprøver' (Se separat opsamlingsplan for disse på side 6).</li> </ul>	#1	Dag 1	
	#2	Dag 3	
	#3	Dag 5	
	#4	Dag 7	
	#5	Dag 9	
	#6	Dag 11	
	#7	Dag 13	
	#8	Dag 15	
	#9	Dag 17	
	#10	Dag 19	
	#11	Dag 21	
	#12	Dag 23	
	#13	Dag 25	
	#14	Dag 27	
	#15	Dag 29	
	#16	Dag 31	
	#17	Skip	
	#18	Skip	
	#19	Skip	
	#20	Skip	
	#21	Skip	
	#22-#25	Sidste 4 opsamlingsprøver*	

## Opsamlingsplan(er)

Afhængigt af længden på din cyklus, venligst følg KUN EN af de følgende opsamlingsplaner herunder. **Vigtigt:** De sidste 4 opsamlingsprøver skal opsamlingsprøves på specifikke tidspunkter henover EN ENKELT DAG (se opsamlingsplan 'Sidste 4 opsamlingsprøver').

Venligst læs den relevante opsamlingsplan grundigt inden du påbegynder opsamlingsprøven af dine tests.

### Vigtigt:

- Dag 1 i din cyklus, skal forstås som din første menstruationsdag med blødning (ikke plet-blødning).
- De sidste 4 opsamlingsprøver af urin, opsamlingsprøves på dag 4 i den næstfølgende cyklus.

### Kort Cyklus (mindre end 25 dage)

Retningslinjer	Opsamlingsplan		
	Opsamling	Cyklus	Dato
<p><b>Hvornår skal du opsamle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Start med opsamling #1 på den 7. dag i din cyklus.</li> <li>Alle opsamlingsprøver skal udføres som det første efter du vågner, undtaget 'de 4 sidste opsamlingsprøver' (Se separat opsamlingsplan for disse på side 6).</li> <li>Udfyld dato ud fra din cyklusdag på opsamlingsplanen til højre, for at holde overblik over alle de opsamlingsprøver du laver.</li> </ul> <p><b>Vigtigt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Såfremt din blødning starter (Ikke bare pletblødning) før opsamling #21, lav da en urinopsamling mere (jævnfør opsamlingsprøveskemaet) og spring til 'de 4 sidste opsamlingsprøver'.</li> <li>Hvis din blødning endnu ikke er startet når du når til opsamling #21, ring venligst til Nordic Laboratories på 33751000 for en evaluering af om du har brug for yderligere opsamlingsprøver.</li> </ul>	#1	Dag 7	
	#2	Dag 8	
	#3	Dag 9	
	#4	Dag 10	
	#5	Dag 11	
	#6	Dag 12	
	#7	Dag 13	
	#8	Dag 14	
	#9	Dag 15	
	#10	Dag 16	
	#11	Dag 17	
	#12	Dag 18	
	#13	Dag 19	
	#14	Dag 20	
	#15	Dag 21	
	#16	Dag 22	
	#17	Dag 23	
	#18	Dag 25	
	#19	Dag 27	
	#20	Dag 30	
	#21	Dag 33	
	#22-#25	Sidste 4 opsamlingsprøver*	

### Normal Cyklus (25-34 dage)

Retningslinjer	Opsamlingsplan																																																																					
<p><b>Hvornår skal du opsamle</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Start med opsamling #1 på den 7. dag i din cyklus.</li><li>• Alle opsamlinger skal udføres som det første efter du vågner, undtaget 'de 4 sidste opsamlinger' (Se separat opsamlingsplan for disse på side 6).</li><li>• Udfyld dato ud fra din cyklusdag på opsamlingsplanen til højre, for at holde overblik over alle de opsamlinger du laver.</li></ul> <p><b>Vigtigt</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Såfremt din blødning starter (Ikke bare pletblødning) før opsamling #21, lav da en urinopsamling mere (jævnfør opsamlingskemaet) og spring til 'de 4 sidste opsamlinger'.</li><li>• Hvis din blødning endnu ikke er startet når du når til opsamling #21, ring venligst til Nordic Laboratories på 33751000 for en evaluering af om du har brug for yderligere opsamlingskort.</li></ul>	<table border="1"><thead><tr><th>Opsamling</th><th>Cyklus</th><th>Dato</th></tr></thead><tbody><tr><td>#1</td><td>Dag 7</td><td></td></tr><tr><td>#2</td><td>Dag 9</td><td></td></tr><tr><td>#3</td><td>Dag 10</td><td></td></tr><tr><td>#4</td><td>Dag 11</td><td></td></tr><tr><td>#5</td><td>Dag 12</td><td></td></tr><tr><td>#6</td><td>Dag 13</td><td></td></tr><tr><td>#7</td><td>Dag 14</td><td></td></tr><tr><td>#8</td><td>Dag 15</td><td></td></tr><tr><td>#9</td><td>Dag 16</td><td></td></tr><tr><td>#10</td><td>Dag 17</td><td></td></tr><tr><td>#11</td><td>Dag 18</td><td></td></tr><tr><td>#12</td><td>Dag 19</td><td></td></tr><tr><td>#13</td><td>Dag 20</td><td></td></tr><tr><td>#14</td><td>Dag 21</td><td></td></tr><tr><td>#15</td><td>Dag 22</td><td></td></tr><tr><td>#16</td><td>Dag 24</td><td></td></tr><tr><td>#17</td><td>Dag 26</td><td></td></tr><tr><td>#18</td><td>Dag 28</td><td></td></tr><tr><td>#19</td><td>Dag 30</td><td></td></tr><tr><td>#20</td><td>Dag 33</td><td></td></tr><tr><td>#21</td><td>Dag 36</td><td></td></tr><tr><td>#22-#25</td><td>Sidste 4 opsamlinger*</td><td></td></tr></tbody></table>	Opsamling	Cyklus	Dato	#1	Dag 7		#2	Dag 9		#3	Dag 10		#4	Dag 11		#5	Dag 12		#6	Dag 13		#7	Dag 14		#8	Dag 15		#9	Dag 16		#10	Dag 17		#11	Dag 18		#12	Dag 19		#13	Dag 20		#14	Dag 21		#15	Dag 22		#16	Dag 24		#17	Dag 26		#18	Dag 28		#19	Dag 30		#20	Dag 33		#21	Dag 36		#22-#25	Sidste 4 opsamlinger*	
	Opsamling	Cyklus	Dato																																																																			
	#1	Dag 7																																																																				
	#2	Dag 9																																																																				
	#3	Dag 10																																																																				
	#4	Dag 11																																																																				
	#5	Dag 12																																																																				
	#6	Dag 13																																																																				
	#7	Dag 14																																																																				
	#8	Dag 15																																																																				
	#9	Dag 16																																																																				
	#10	Dag 17																																																																				
	#11	Dag 18																																																																				
	#12	Dag 19																																																																				
	#13	Dag 20																																																																				
	#14	Dag 21																																																																				
	#15	Dag 22																																																																				
	#16	Dag 24																																																																				
	#17	Dag 26																																																																				
	#18	Dag 28																																																																				
	#19	Dag 30																																																																				
	#20	Dag 33																																																																				
#21	Dag 36																																																																					
#22-#25	Sidste 4 opsamlinger*																																																																					

### Lang Cyklus (34 dage eller mere)

Retningslinjer	Opsamlingsplan																																																																					
<p><b>Hvornår skal du opsamle</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Start med opsamling #1 på den 7. dag i din cyklus.</li><li>• Alle opsamlinger skal udføres som det første efter du vågner, undtaget 'de 4 sidste opsamlinger' (Se separat opsamlingsplan for disse på side 6).</li><li>• Udfyld dato ud fra din cyklusdag på opsamlingsplanen til højre, for at holde overblik over alle de opsamlinger du laver.</li></ul> <p><b>Vigtigt</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Såfremt din blødning starter (Ikke bare pletblødning) før opsamling #21, lav da en urinopsamling mere (jævnfør opsamlingskemaet) og spring til 'de 4 sidste opsamlinger'.</li><li>• Hvis din blødning endnu ikke er startet når du når til opsamling #21, ring venligst til Nordic Laboratories på 33751000 for en evaluering af om du har brug for yderligere opsamlingskort.</li><li>• Hvis du opsamler over længere end 30 dage, læg da de opsamlinger du har lavet ned i den gennemsigtige lynlåspose og placer dem i fryseren indtil afsendelse. Det er vigtigt at opsamlingskortet er helt tørt inden de kommer i fryseren.</li></ul>	<table border="1"><thead><tr><th>Opsamling</th><th>Cyklus</th><th>Dato</th></tr></thead><tbody><tr><td>#1</td><td>Dag 7</td><td></td></tr><tr><td>#2</td><td>Dag 11</td><td></td></tr><tr><td>#3</td><td>Dag 15</td><td></td></tr><tr><td>#4</td><td>Dag 17</td><td></td></tr><tr><td>#5</td><td>Dag 19</td><td></td></tr><tr><td>#6</td><td>Dag 20</td><td></td></tr><tr><td>#7</td><td>Dag 21</td><td></td></tr><tr><td>#8</td><td>Dag 22</td><td></td></tr><tr><td>#9</td><td>Dag 23</td><td></td></tr><tr><td>#10</td><td>Dag 24</td><td></td></tr><tr><td>#11</td><td>Dag 25</td><td></td></tr><tr><td>#12</td><td>Dag 27</td><td></td></tr><tr><td>#13</td><td>Dag 29</td><td></td></tr><tr><td>#14</td><td>Dag 31</td><td></td></tr><tr><td>#15</td><td>Dag 34</td><td></td></tr><tr><td>#16</td><td>Dag 37</td><td></td></tr><tr><td>#17</td><td>Dag 40</td><td></td></tr><tr><td>#18</td><td>Dag 43</td><td></td></tr><tr><td>#19</td><td>Dag 47</td><td></td></tr><tr><td>#20</td><td>Dag 51</td><td></td></tr><tr><td>#21</td><td>Dag 55</td><td></td></tr><tr><td>#22-#25</td><td>Sidste 4 opsamlinger*</td><td></td></tr></tbody></table>	Opsamling	Cyklus	Dato	#1	Dag 7		#2	Dag 11		#3	Dag 15		#4	Dag 17		#5	Dag 19		#6	Dag 20		#7	Dag 21		#8	Dag 22		#9	Dag 23		#10	Dag 24		#11	Dag 25		#12	Dag 27		#13	Dag 29		#14	Dag 31		#15	Dag 34		#16	Dag 37		#17	Dag 40		#18	Dag 43		#19	Dag 47		#20	Dag 51		#21	Dag 55		#22-#25	Sidste 4 opsamlinger*	
	Opsamling	Cyklus	Dato																																																																			
	#1	Dag 7																																																																				
	#2	Dag 11																																																																				
	#3	Dag 15																																																																				
	#4	Dag 17																																																																				
	#5	Dag 19																																																																				
	#6	Dag 20																																																																				
	#7	Dag 21																																																																				
	#8	Dag 22																																																																				
	#9	Dag 23																																																																				
	#10	Dag 24																																																																				
	#11	Dag 25																																																																				
	#12	Dag 27																																																																				
	#13	Dag 29																																																																				
	#14	Dag 31																																																																				
	#15	Dag 34																																																																				
	#16	Dag 37																																																																				
	#17	Dag 40																																																																				
	#18	Dag 43																																																																				
	#19	Dag 47																																																																				
	#20	Dag 51																																																																				
#21	Dag 55																																																																					
#22-#25	Sidste 4 opsamlinger*																																																																					