

## Forsendelsesforberedelse

### Planlegg tidspunkt for forsendelsen

- Send prøven din så snart som mulig, helst innen 48 timer etter prøvetaking. Du kan sende på en hvilken som helst ukedag.

### Når du er klar til å sende

Forsikre deg om at du har oppgitt følgende informasjon:

- Bloddråpekortet: sørg for at du har fylt ut all informasjon på baksiden av kortet.
- Personal Information Form (bestillingsskjema): sørg for at skjemaet er utfyllt.

Forbered forsendelsen:

- Plasser den gjenlukkbare plastposen som inneholder prøven og det utfylte Personal Information Form (bestillingsskjema) i den medfølgende esken.
- Plasser esken i DHL-posen og send pakken med DHL (se vedlagte Fraktinstruksjon).



DNA Bloodspot

NO

version 001

## Informasjon om din testpakke

Du har valgt å utføre en dnalife® test fra Nordic Laboratories som vil gi informasjon som kan hjelpe deg med din personlige helsereise.

Medisinens fremtid ligger i persontilpasset behandlingsstrategier basert på informasjon knyttet til din individuelle biokjemi og genetiske arv. Denne testen vil gi objektive data om deg som vil kunne bidra til å utvikle en mer presis behandlingsstrategi, samt gjøre det mulig å implementere tiltak som vil hjelpe deg med å oppnå bedre helsekvalitet.

**Les instruksjonene grundig og følg dem trinn for trinn.** I denne pakken finner du alt materiale som er nødvendig til prøvetakingen. Testresultatene dine blir sendt til din behandler ca. tre uker etter at vi har mottatt prøven.

Hvis du har spørsmål, bekymringer eller trenger mer informasjon for å forstå testen og instruksjonene, kan du ringe supportteamet vårt på + 45 33 75 10 00 eller e-post [info@nordic-labs.com](mailto:info@nordic-labs.com).

Se hvordan du tar prøven ved hjelp av denne lenken: [nordicvms.com/bloodENG](https://nordicvms.com/bloodENG)

## Kontroller pakken

### Fraktmateriell

- eske som inneholder prøvetakingssettet (**behold denne esken til retur av prøvene**)
- Fraktinstruksjon
- Personal Information Form (bestillingsskjema)
- Fraktmateriell

### Prøvetakingsmateriell

- 1 x bloddråpekort
- 2 x lansetter
- 2 x plastre
- 2 x Alcohol Pad (spritørk)
- 1 x tørkemiddelpute
- 1 x sterilt gasbind
- 1 x gjenlukkbare plastpose

Hvis noe mangler eller har gått ut på dato kan du ringe +44 (0)1580 201687 eller sende en e-post til [testkits@nordicgroup.eu](mailto:testkits@nordicgroup.eu)

**Merk:** hvis instruksjonene for prøvetaking ikke følges nøyaktig, kan det føre til forsinkede resultater eller at man må gjøre prøvetakingen på nytt, noe som vil medføre ytterligere kostnader.



info@dnalife.healthcare  
www.dnalife.healthcare



#### Head Office:

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

#### South Africa Office:

North Block, Thrupps Centre  
204 Oxford Rd, Illovo 2196  
South Africa  
Tel: +27 (0) 11 268 0268

#### UK Office:

11 Old Factory Buildings, Stonegate  
East Sussex, TN5 7DU  
United Kingdom  
Tel: +44 (0)1580 201 687

## Forberedelse

### Oppgi følgende informasjon

Personal Information Form (bestillingsskjema): bekreft at informasjonen på skjemaet er korrekt, og rediger om nødvendig.

### Før prøvetaking

Denne testen krever ingen spesiell diett før prøvetaking.

### Planlegg tidspunkt for prøvetakingen

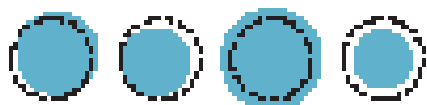
Du kan ta prøven på en hvilken som helst ukedag.

## Prøvetakingsprosedyre

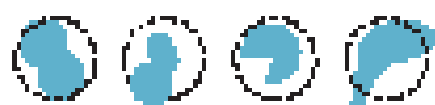
### Tips for en vellykket prøvetaking

- Ikke berør filterpapirområdet med hendene.
- Ta prøven når hendene dine er varme. Du kan varme hendene dine ved å gni dem sammen og svinge med armene, eller gni hendene under varmt vann da dette oppmuntrer til blodgjennomstrømning. Å bevege seg rundt vil også øke blodstrømmen, så prøv å bevege deg rundt før du begynner prøvetakingen.
- Du kan bruke et belte eller klesplagg som en turniké for å fremme blodstrømmen. Fest denne godt rundt den øvre delen av den armen som skal brukes til prøvetaking.
- Stå helst oppreist og hold hånden på midjenivå under prøvetakingen. Dette vil oppmuntre til blodgjennomstrømning.
- La blodet dryppe fra fingeren til kortet, prøv å ikke berøre sirklene med blodet.
- Samle nok blod slik at ALLE sirkler er fullstendig fylt. Sjekk også at blodet er kommet igjennom på andre siden av kortet.

Eksempel på akseptabelt prøvetakingskort



Eksempel på ikke-akseptabelt prøvetakingskort



## Prøvetaking



### Trinn 1:

Skriv ditt fullstendige navn, samt dato og klokkeslett for prøvetaking på baksiden av bloddråpekortet. Merk også dato for prøvetaking på Personal Information Form (bestillingsskjema).



### Trinn 2:

Før du tar prøven, vask og tørk hendene dine med et rent håndkle og åpne det sterile gasbindet for senere bruk.



### Trinn 3:

Plasser bloddråpekortet på en passende overflate (under midjenivå) slik at samlesirkelene vender oppover.



### Trinn 4:

Velg en finger å ta blod fra (langfinger eller ringfinger på ikke-dominant hånd er vanligvis best). Åpne en Alcohol Pad (sprit-tørk) og tørk fingeren med det. La fingeren tørke i minst ett minutt.



### Trinn 5:

Ta opp lansetten og hold i den tykke enden. Vri den smale tappen i motsatt ende og fjern denne. Lansetten er nå klar.



### Trinn 6:

Trykk den nå eksponerte hvite spissen godt mot fingertuppen for å utløse nålen. Når nålen er utløst og har gjort en liten punktering i fingeren, trekker den seg umiddelbart tilbake. Lansetten kan nå trygt kastes. Tørk raskt av den første bloddråpen med det sterile gasbindet.



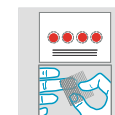
### Trinn 7:

Bruk tommelen til å massere forsiktig (ikke klem) hele lengden på fingeren som ble stukket for å få ut en bloddråpe.



### Trinn 8:

Når blodråpen er klar til å falle, lar du den falle ned i midten av sirkelen. Fortsett prøvetakingen til ALLE sirklene på bloddråpekortet er fylt. For å fylle alle sirklene, og at blodet kommer igjennom, kan det hende du må gjenta fra trinn 4.



### Trinn 9:

Når du har fylt alle sirklene på blodprøvekortet, tørker du fingeren med det sterile gasbindet og setter på et plaster.



### Trinn 10:

La bloddråpekortet tørke i minst fire timer. Når det er tørt, legger du kortet i den medfølgende gjenlukkbare posen. Oppbevares på et kjølig, tørt sted til det er klart til sending.