



Test Kiti Kullanım Kılavuzu

Nordic Laboratories'den DUTCH Plus Testi yapmayı seçtiniz. Bu test, kişisel sağlık yolculuğunuzda size yol gösterici bilgiler sağlayacaktır.

Tibbin geleceği, bireyin biyokimyasal özellikleri ve genetik yapısına dayalı olarak geliştirilen, kişiye özgü tedavi stratejilerinde şekillenmektedir. Bu test, kendinize dair objektif verilere ulaşmanıza yardımcı olarak, daha kesin bir tedavi planı oluşturulmasına katkı sağlayacak ve sağlığınızı daha üst seviyelere taşıyacak önlemlerin uygulanmasını mümkün kılacaktır.

Bu kitin içinde, örneğinizi toplamak için gerekli tüm malzemeleri bulacaksınız. Lütfen talimatları dikkatlice okuyun ve adım adım uygulayın. Test sonuçlarınızı, örneğinizi aldıktan yaklaşık üç hafta sonra doktorunuza iletilecektir.

Test ve talimatları anlama konusunda herhangi bir sorunuz varsa ya da desteğe ihtiyacınız olması durumunda, lütfen +45 33 75 10 00 numaralı telefondan destek ekibimizi arayın ya da info@nordic-labs.com adresine e-posta gönderin.

Kitinizi Kontrol Edin

Gönderim Malzemeleri

- Toplama kitini içeren kutu (bu kutuyu örneklerinizi geri göndermek için saklayın)
- Gönderim Talimatı
- Kişisel Bilgi Formu
- Geri gönderim belgeleri

Toplama Malzemeleri

- 1 x Test Bilgi Formu
- 5 x Tükürük toplama tüpü (NUMUNE ALMA PAMUĞU) (kilitli plastik poşet içinde)
- 4 x İdrar toplama kartı (kilitli plastik poşet içinde)

Herhangi bir öge eksikse veya son kullanma tarihi geçmişse, lütfen +44 (0)1580 201687 numaralı telefonu arayın ya da testkits@nordicgroup.eu adresine e-posta yoluyla iletişime geçin.

Lütfendikkat: Toplama talimatları dikkatlice uygulanmazsa, sonuçların gecikmesine veya yeniden toplama gereksinimine yol açabilir ve bu da ek maliyetler doğurabilir.



Hazırlık

Aşağıdaki bilgileri sağlayın

- Kişisel Bilgi Formu: Formdaki bilgilerin doğru olduğunu kontrol edin ve gerekirse düzenleyin.
- Test Bilgi Formu: Formun her iki tarafını da eksiksiz doldurun.

Toplama işleminizi ne zaman planlamalısınız ?

- Bu test için idrar örnekleri BİR gün içinde toplanmalıdır. Eğer menstrual döngüsü olan bir premenopozal kadınsanız, aşağıda belirtilen günlerde teste başlamalısınız.

Menstrual Döngüsü Olan Premenopozal Kadınlar

- 28 günlük bir döngünüz varsa, toplama işlemini 19. ve 22. günler arasında başlatın.
- Daha uzun döngülerde, genellikle 28 günü aşan gün sayısını ekleyin (Örnek: 30 günlük bir döngüde 21. ve 23. günler arasında toplayın). Döngünüz daha kısa ise benzer şekilde gün çıkarın (Örnek: 26 günlük bir döngüde 17. ve 20. günler arasında toplayın).
- Eğer düzensiz bir döngünüz varsa, ovulasyon gününü belirlemek için eczaneden bir ovulasyon kiti kullanmanız önerilir. Ovulasyon gününden altı gün ileri sayarak testi başlatın.
- Döngünüzü tahmin etmeyin. Döngünüzün uzunluğundan emin değilseniz, lütfen bir ovulasyon kiti kullanın veya döngünüzü gözlemleyerek uzunluğunu belirleyin.
- Erkekler ve menstrual döngüsü olmayan ya da menopoza sonrası dönemdeki kadınlar haftanın herhangi bir gününde örneklerini toplayabilirler.
- Örneklerinizi nispeten 'normal' günlerde toplamak en iyisidir; örneğin, uykunuz önemli ölçüde bozulmuşsa, toplama işlemini başka bir güne ertelemeyi düşünebilirsiniz ve eğer hastaysanız, iyileşene kadar toplama işlemini ertelemelisiniz.

Örnek toplama işleminden önce

- Örnek Toplama gününde egzersiz yapmayın.
- Örnek Toplama gününde dişlerinizi fırçalamayın veya diş ipi kullanmayın (dişlerinizi ne zaman fırçalayabileceğinize dair bilgi için "toplama programı ve yönergeler" bölümüne bakın).
- Örnek toplama gününden önceki gece ve örnek toplama günlerinde kafein ve alkol tüketiminden kaçının.
- Genel olarak, toplama günlerinden önceki gece ve toplama günlerinde sıvı alımınızı sınırladığınızdan emin olun.
- Örneklerinizi topladığınız günün öncesinde ve örnek toplama günlerinde aşağıdaki yiyecekleri mümkün olduğunca tüketmekten kaçının
 - Avokado, muz ve fava
- **Önemli:** Bu yiyeceklerden bazılarını tüketmeniz durumunda, lütfen Test Bilgi Formunuza not etmeyi unutmayın.

Eğer ilaç ve takviye gıda kullanıyorsanız

- Bazı ilaçlar ve/veya takviye gıdalar test sonuçlarınızı etkileyebilir. Aşağıdakilerden herhangi birini kullanıyorsanız, lütfen doktorunuza danışın:
 - Tirozin, L-Dopa, D, L-Fenilalanin (DLPA), Mucuna (Velvet Bean), Kuersetin

Gönderim Hazırlığı

Gönderinizi ne zaman planlamalısınız:

- Mümkün olan en kısa sürede gönderin. Haftanın herhangi bir günü gönderim yapabilirsiniz.
Önemli: Tüm tükürük örneklerinizin gönderilmeden önce dondurulmuş olması gerektiğini unutmayın.

Gönderime hazır olduğunuzda:

- Aşağıdaki bilgileri sağladığınızdan emin olun:
 - Test Bilgi Formu: Formun her iki tarafının da doldurulduğundan emin olun.
 - Kişisel Bilgi Formu: Formun tamamlandığından emin olun.
 - İdrar Toplama Kartları ve Tükürük Tüpü: Kartlar ve tüplerdeki bilgilerin doğru olduğundan emin olun.
- Gönderinizin Hazırlanışı;
 - Topladığınız örneklerin bulunduğu kilitli plastik poşeti, tamamlanmış Test Bilgi Formu ve Kişisel Bilgi Formu ile birlikte verilen kutuya yerleştirin.
 - Kutuyu DHL çantasına koyun ve gönderin (bkz. Gönderim Talimatları).

Eğer hormon takviyesi alıyorsanız

Sabah alınan hormon takviyeleri	Sabah alınan hormonlar, ikinci idrar toplama işlemi (örnek #4) tamamlanana kadar alınmamalıdır.
Oral Östrojen, DHEA veya Testosteron	Testten önceki gün veya test günü kullanmayın (doğum kontrolü için geçerli değildir).
Oral Progesteron	Testten önceki 3 gün boyunca kullanmayın.
Pregnenolon	Testten önceki 3 gün boyunca kullanmayın.
Krem ve Jel formunda olan hormon takviyeleri	Örnek toplama zamanında her zamanki gibi kullanılabilir.
Transdermal Bantlar , Pelletler ve Enjeksiyonlar	Örnekleri dozlar arasında toplayın.
Rahim İçi Araç	Menstrual Döngünüze bağlı olarak, aşağıdaki şekilde örneklerinizi toplayın: Menstrual Düzenli döngü: 19., 20. veya 21. günde toplayın. Düzensiz Menstrual döngü: Kanamanızın olmadığı bir günde toplayın. Menstrual Döngü yoksa: Herhangi bir günde toplayabilirsiniz.

Örnek Toplama Prosedürü

Örnek Toplama Programı ve Yönergeler Lütfen örnek toplama işleminizi aşağıdaki programa göre zamanlayın. **Önemli:** Hormon takviyesi kullanıyorsanız, örneklerinizi toplamadan önce mutlaka "Eğer hormon kullanıyorsanız" bölümünü dikkatlice okuyun.

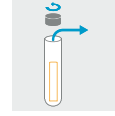
Örnek 1	Ne zaman Tükürük örneği #1'i toplayacaksınız?: <ul style="list-style-type: none">Tükürük örneği #1'i uyanır uyanmaz toplayın. Toplama işlemini 5 dakika içinde tamamladığınızdan emin olun (bkz. 'tükürük nasıl toplanır').Tükürüğünüzü topladıktan sonra, örnek #2 için 30 dakikalık bir zamanlayıcı ayarlayın.İlk idrar örneği #1'i toplayın (bkz. 'idrar nasıl toplanır'). Örnek toplama işleminden sonraki yönergeler: <ul style="list-style-type: none">Örnek #1'i topladıktan sonra, iyi aydınlatılmış bir yerde bulunmanız önerilir.Örnek #3'ü tamamlayana kadar kendinizi duş almak ve giyinmek gibi hafif aktivitelerle sınırlayın.Örnek #3'ten önce dişlerinizi fırçalamayın.Örnek #3'ten önce yemek yemekten ve bir şeyler içmekten kaçınınız.
Örnek 2	Ne zaman Tükürük örneği #2'yi toplayacaksınız?: <ul style="list-style-type: none">Uyanma saatinizden 30 dakika sonra 2. tükürük örneğini toplayın (bkz. 'tükürük nasıl toplanır'). Örnek toplama işleminden sonraki yönergeler: <ul style="list-style-type: none">Tükürük örneği #2'yi topladıktan sonra, örnek #3 için 30 dakikalık bir zamanlayıcı ayarlayın..

Örnek 3	<p>Ne zaman Tükürük örneği #3'ü toplayacaksınız?:</p> <ul style="list-style-type: none"> Uyanma saatinizden 60 dakika sonra tükürük örneği #3'ü toplayın (bkz. 'tükürük nasıl toplanır').. <p>Örnek toplama işleminden sonraki yönergeler:</p> <ul style="list-style-type: none"> Örnek #3'ü topladıktan sonra yemek yiyebilir ve dişlerinizi fırçalayabilirsiniz. Örnek #3 ve #4 arasında sıvı alımınızı yaklaşık 230 ml (8 oz) ile sınırladığınızdan emin olun.
Örnek 4	<p>Ne zaman idrar örneği #4'ü toplayacaksınız?</p> <ul style="list-style-type: none"> Uyanma saatinizden 2-3 saat sonra idrar örneği #4'ü toplayın (bkz. 'idrar nasıl toplanır'). <p>Örnek toplama işleminden sonraki yönergeler:</p> <ul style="list-style-type: none"> Örnek #4'ü topladıktan sonra, günün geri kalanında toplam sıvı alımınızı 32 oz (920 ml) ile sınırlayın ve bunu gün boyunca aralıklı olarak tüketin. Örnek #5'i toplamadan önceki 1 saat boyunca sıvı veya yiyecek tüketmeyin
Örnek 5	<p>Örnek Toplama İşleminde Önceki Yönergeler:</p> <p>Tükürük toplamadan 10 dakika önce ağızınızı su ile çalkaladığınızdan emin olun.Ne zaman idrar örneği #5 ve tükürük örneği #5'i toplayacaksınız?</p> <ul style="list-style-type: none"> Hem tükürük hem de idrar örneği #5'i 16:00 ile 17:00 arasında toplayın (bkz. 'tükürük nasıl toplanır' ve 'idrar nasıl toplanır'). <p>Örnek toplama işleminden sonraki yönergeler:</p> <ul style="list-style-type: none"> Örnek #6'yı toplamadan önceki 1 saat boyunca sıvı veya yiyecek tüketmeyin
Örnek 6	<p>Örnek Toplama İşleminde Önceki Yönergeler:</p> <p>Tükürük toplamadan 10 dakika önce ağızınızı su ile çalkaladığınızdan emin olun.Ne zaman idrar örneği #6 ve tükürük örneği #6'yı toplayacaksınız?</p> <ul style="list-style-type: none"> Hem tükürük hem de idrar örneği #6'yı 22:00 ile gece yarısı arasında toplayın (bkz. 'tükürük nasıl toplanır' ve 'idrar nasıl toplanır').

Tükürük Nasıl Toplanır



Adım 1:
Tüpün üzerindeki etikete adınızı, toplama saatini ve tarihini yazın..



Adım 2:
Kapağı çıkarın, ardından toplama cihazındaki pamuklu çubuğu çıkarıp ağızınıza yerleştirin.

Önemli:

- Tüpün içine tükürmeniz gerekmez.
- Pamuklu çubuğa ellerinizle mümkün olduğunca az dokununuz.
- İç tüpü ÇIKARMAYIN.



Adım 3:
Pamuklu çubuğu tamamen ıslanana kadar, ancak 5 dakikadan fazla olmamak kaydıyla ağızınızda bırakın. İpucu: Pamuklu çubuğu hafifçe çiğnemek, tükürük akışını teşvik edebilir..

İdrar Nasıl Toplanır



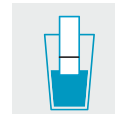
Adım 1:
İdrar toplama kartına dokunmadan önce ellerinizi yıkayın ve temiz bir havluyla kurulayın, böylece kontaminasyonu önleyin.



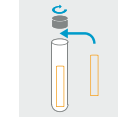
Adım 2:
İdrar toplama kartının arkasına adınızı, tarihi ve toplama saatini yazın..



Adım 3:
İdrar kartının kapağını açın ve filtre kağıdından geri katlayın. Filtre kağıdına DOKUNMAYIN.



Adım 4:
Temiz bir kaptan idrarınızı toplayın ve filtre kağıdını "kuruduktan sonra kapağı buraya yerleştirin" yazısına en yakın olan siyah çizgiye kadar batırarak tamamen ıslatın.



Adım 4:
İşlem tamamlandıktan sonra, pamuklu çubuğu tekrar toplama tüpüne yerleştirin (ilk aldığınız şekilde). Her tüpü eksiksiz bir şekilde etiketlemeyi unutmayın.



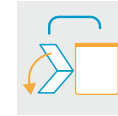
Adım 5:
Tükürük örneklerini gönderime hazır olana kadar dondurucuda saklayın (bkz. 'gönderim hazırlığı').



Adım 6:
Her toplama işleminin saat ve tarihini Test Bilgi Formuna kaydettiğinizden emin olun.



Adım 5:
Kapağı geri katlayarak idrarla ıslanmış filtre kağıdından uzak tutun ve en az 24 saat kurummasına izin verin.



Adım 6:
Kuruduktan sonra, toplama kartlarını (filtre kağıdına dokunmadan) kapatın ve kartları kilitli plastik poşete yerleştirin.



Adım 7:
Örneklerinizi içeren kilitli plastik poşeti, gönderime hazır olana kadar oda sıcaklığında muhafaza edin (bkz. 'Gönderim Hazırlığı').



Adım 8:
Her toplama işleminin tarih ve saatini Test Bilgi Formuna not ettiğinizden emin olun.