



Procedimento de Colheita



Passo 1: Lave e seque as mãos com uma toalha limpa antes de tocar no cartão de colheita de urina para evitar qualquer contaminação.



Passo 2: Escreva o seu nome, data, hora da colheita e o tipo de amostra na parte de trás do cartão de colheita.



Passo 3: Abra o cartão de urina e dobre o papel de filtro para trás. NÃO toque no papel de filtro.



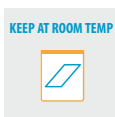
Passo 4: Mergulhe o papel de filtro num copo limpo com a amostra de urina até à linha tracejada mais próxima do texto “dobre aqui depois de seco”.



Passo 5: Deixe secar durante pelo menos 24h. Repita os passos 1 a 5, até terminar de colher todas as suas amostras.



Passo 6: Uma vez seco, feche as abas dos cartões de colheita (sem tocar no papel de filtro) e coloque-os dentro do saco plástico.



Passo 7: Deixe o saco plástico que contém as suas amostras à temperatura ambiente até ao momento do envio (veja por favor “Preparação do Envio”).



Passo 8: Certifique-se que anota a data e os tempos de cada colheita no Questionário de Colheita.

Bem-vindo ao seu kit de teste

Escolheu fazer o teste DUTCH Complete Urinary Hormone da Nordic Laboratories que fornece informação que lhe será útil para a sua saúde

O futuro da medicina acenta numa estratégia de tratamento personalizada, baseada em informação que relaciona a sua individualidade bioquímica e genética. Este teste irá ajudar a obter informações objetivas sobre si que auxiliarão no desenvolvimento de uma estratégia de tratamento personalizada para alcançar o maior nível de saúde.

Neste kit encontrará o material necessário para a realização do seu teste. Leia por favor as instruções atentamente e siga o passo-a-passo. O resultado do seu teste estará disponível para o seu profissional de saúde cerca de três semanas após recebermos a sua amostra.

Se tiver alguma dúvida, dificuldade ou precisar de apoio para perceber o teste e as instruções, por favor ligue para a nossa equipa de suporte através do número +45 33 75 10 00 ou por e-mail info@nordic-labs.com.

Confirme o seu kit

Materiais de Envio

- Caixa que contém o kit de colheita (**guarde esta caixa para devolver as suas amostras**)
- Instruções de Envio
- Formulário de Informação Pessoal
- Materiais de envio

Materiais de Colheita

- 1 x Questionário de Teste
- 5 x Cartões de colheita de urina num saco plástico selável

Se algum dos itens estiver em falta ou expirados, por favor ligue +44 (0)1580 201 687 ou e-mail testkits@nordicgroup.eu

Atenção: caso as instruções de colheita não sejam seguidas, poderá ocorrer em atrasos nos resultados ou necessidade de nova colheita o que implicará custos adicionais.

Preparação do Envio

Quando agendar o seu envio:

Envie as suas amostras assim que possível. Poderá enviar em qualquer dia da semana.

Quando está pronto para enviar

- Certifique-se que forneceu a seguinte informação:
 - Questionário de Teste: garanta que ambos os lados do questionário estão preenchidos
 - Formulário de Informação Pessoal
 - Cartões de Colheita de Urina: Garanta que a informação nos cartões está correta
- **Prepare o seu envio**
 - Junte o saco de plástico que contém as amostras com o Questionário de teste e o Formulário de Informação Pessoa dentro da caixa fornecida.
 - Coloque a caixa dentro do saco da DHL e envie (veja as Instruções de Envio).



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

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

Preparação

Forneça a seguinte informação

- Formulário de Informação Pessoal: Verifique que a informação no formulário está correta e corrija, se necessário.
- Questionário de Teste: Preencha ambos os lados do questionário.

Quando agendar a sua colheita

- As amostras de urina para este teste serão colhidas durante DOIS dias. Deverá começar a colheita num dia específico do seu ciclo menstrual (veja em baixo).
 - **Ciclo Menstrual**
 - Inicie a colheita entre o dias 19 e 22 de um ciclo de 28 dias.
 - Em ciclos mais longos, acrescente o número de dias do seu ciclo além dos 28 dias (Exemplo: faça a colheita entre os dias 21 e 23 de um ciclo de 30 dias). Subtraia, da mesma forma, se os seus ciclos forem mais curtos (Exemplo: faça a colheita entre o dias 17 e 20 de um ciclo de 26 dias).
 - Se os seus ciclos forem irregulares, recomenda-se o uso de um kit de ovulação para identificar o dia da ovulação, conte 6 dias após o dia da ovulação e faça a colheita.
- Não adivinhe o seu ciclo. Se não tem a certeza da duração do seu ciclo, por favor faça um teste de ovulação ou acompanhe o ciclo seguinte para determinar a sua duração.
- Homens, mulheres que não tenham ciclo menstrual e mulheres em menopausa podem fazer a colheita em qualquer dia.
- O ideal é fazer a colheita das amostras em dias “normais”. Por exempl, se o seu sono for significativamente alterado, deverá aguardar por outro dia antes da colheita e se estiver doente, deverá adiar a colheita até estar bem.

Antes da colheita

- Não faça exercício nos dias da colheita
- Evite a ingestão de cafeína ou álcool na noite antes da colheita e nos dias da colheita
- Não beba nada duas horas antes da colheita de cada amostra. **ATENÇÃO:** Certifique-se que limita a quantidade de líquidos que bebe na noite antes da colheita e nos dias da colheita
- Evite ao máximo consumir os seguintes alimentos no dia antes e nos dias da colheita das amostras:
 - Abacate, bananas, beringela, kiwi, abóbora-menina, noz pecã, nozes (e inclusive manteigas), ananás (e sumo de ananás), plantains e ameixas.
- **Importante:** Se por acaso consumir estes alimentos, por favor anote essa informação no seu Questionário de Teste.

Se está a tomar medicação ou suplementos

- Alguns medicamentos e/ou suplementos podem influenciar o resultado do teste. Se estiver a tomar algum dos seguintes compostos, por favor consulte o seu profissional de saúde:
 - Tyrosine, L-Dopa, D, L-Phenylalanine (DLPA), Macuna e Quercetin

Se estiver a tomar hormonas

Se tomar hormonas de manhã	NÃO tome até completar o segundo dia de colheita (amostra #4)
Estrogénio oral, DHEA ou Testosterona	NÃO tome no dia antes nem no dia da colheita (não aplicável no caso da pílula)
Progesterona Oral	NÃO tome três dias antes da colheita
Pregnenolona	NÃO tome três dias antes da colheita
Crems ou Géis Hormonais	Poderão ser usados normalmente durante a colheita
Adesivos, Implantes ou Injeções	Faça a colheita entre as doses

Cronograma de Colheita

Por favor, coordene a colheita de acordo com o cronograma abaixo

Importante: Se está a tomar hormonas, garanta que leu atentamente a secção “Se estiver a tomar hormonas” antes de colher as amostras.

Dia 1 de Colheita

Amostra #1	<ul style="list-style-type: none">• Não beba líquidos duas horas antes da colheita.• Colha a amostra ao final da tarde - aproximadamente às 17h, antes do jantar.• Faça um círculo à volta da opção ‘dinnertime’ no cartão de colheita.
Amostra #2	<ul style="list-style-type: none">• Não beba líquidos duas horas antes da colheita• Colha a amostra na hora de deitar, imediatamente antes de se deitar• Faça um círculo à volta da opção bedtime’ no cartão de colheita
Amostra noturna	<ul style="list-style-type: none">• Colha esta amostra apenas se acordar durante a noite para urinar. Se acordar mais do que uma vez durante a noite, NÃO colha novamente.• Faça um círculo à volta da opção “extra overnight sample” no cartão de colheita.

Dia 2 de Colheita

Amostra #3	<ul style="list-style-type: none">• Colha a amostra assim que se levantar (antes de beber ou comer) Não permaneça deitado, uma vez que a amostra deve ser colhida dentro de 10 minutos após acordar.• Faça um círculo à volta da opção “Waking” no cartão de colheita.• Se necessário, beba apenas 230ml de líquidos entre as amostras #3 e #4. Os líquidos deverão ser bebidos imediatamente após ter colhido a amostra #3 uma vez que não deve beber líquidos nas duas horas antes da colheita da amostra seguinte.
Amostra #4	<ul style="list-style-type: none">• Colha a amostra duas horas depois de acordar (Dica: Coloque um alarme para tocar duas horas depois acordar).• Não beba líquidos duas horas antes da colheita.• Faça um círculo à volta da opção ‘2-Hrs after waking’ no cartão de colheita.