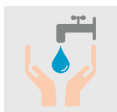


Provtagningsprocedur



Steg 1:

Tvätta och torka händerna med en ren handduk innan du rör vid urinuppsamlingskortet för att förhindra kontaminering.



Steg 2:

Skriv ditt namn, dag på cykeln samt tid och datum för provtagning på baksidan av urinuppsamlingskortet.



Steg 3:

Öppna locket på urinkortet och vik tillbaka det från filterpapperet. Rör INTE filterpapperet.



Steg 4:

Mäta filterpapperet genom att samla urin i en ren kopp och doppa filterpapperet upp till den svarta streckade linjen närmast texten "tuck cover here after drying".



Steg 5:

Låt torka i minst 24 timmar. Upprepa sedan steg 1–5 tills du har tagit alla dina prover



Steg 6:

När provtagningskortet är torra stänger du dess flikar (utan att vidröra filterpapperet) och lägger dem i den återförslutningsbara plastpåsen.



Steg 7:

Lämna den återförslutningsbara plastpåsen/-påsar som innehåller provet/proverna i rumstemperatur tills du är redo att skicka dina prover (se "Transportförberedelser").

Transportförberedelser

När ska du skicka din försändelse?

Skicka dina prover så snart som möjligt. Du kan skicka det vilken dag som helst i veckan.

När du är redo att skicka ditt prov

- Se till att du har lämnat följande information:
 - Testfrågeformulär: se till att BÅDA sidorna av frågeformuläret är ifyllda.
 - Formulär med personlig information: se till att formuläret är ifyllt och att informationen är korrekt.
 - Urinuppsamlingskort: se till att informationen på kortet är korrekt.
 - Provisoriska fakturor: fyll i tillhandahållna fakturor (**krävs endast om du skickar från ett land utanför EU**).
- Förbered din transport:
 - Lägg den återförslutningsbara plastpåsen med de tagna proverna tillsammans med det ifyllda testfrågeformuläret och formuläret för personlig information i den medföljande lådan.
 - Lägg lådan i returfraktpåsen och skicka den (se Försändelseinstruktioner).



Nygade 6, 3.sal • 1164 Köpenhamn K • Danmark • Tel: +45 33 75 10 00
info@nordic-labs.com • www.nordic-labs.com



Här är ditt testkit

Du har valt att göra ett DUTCH Cycle Mapping™-test från Nordic Laboratories som ger information som underlättar din personliga hälsosäsa.

Framtidens hälso- och sjukvård är personanpassad och baserad på information som är relaterad till individens egen biokemi och genetik. Detta test hjälper dig att få objektiv information om dig själv som underlag för att ta fram en mer precis behandlingsstrategi och möjliggöra åtgärder som hjälper dig att få en bättre hälsa.

I det här kittet finns allt du behöver för att genomföra testet. Läs instruktionerna noga och följ dem steg för steg. Ditt test resultat kommer att finnas hos din behandlare ungefär tre veckor efter att vi mottagit ditt prov.

Om du har frågor, oroar dig för något eller behöver hjälp med att förstå provet eller instruktionerna kan du kontakta vår kundtjänst på +45 33 75 10 00 eller via e-post på info@nordic-labs.com.

Kontrollera ditt kit

Försändelsematerial

- 1 x låda innehållande provtagningskittet (**behåll lådan för att returnera dina prover**)
- 1 x Försändelseinstruktioner
- 1 x Formulär för personlig information
- 1 x testfrågeformulär
- 1 x returfraktpåse
- 1 x returfraktdokument
- 2 x provisoriska fakturor (**medföljer endast om du skickar från ett land utanför EU**)

Provtagningsmaterial

- 25 x urinuppsamlingskort (märkta 1–25)
- 2 x återförslutningsbara plastpåsar

Om något skulle saknas eller vara utgången, vänligen kontakta oss på +44 (0) 15 80 20 16 87 eller via e-post på testkits@nordicgroup.eu.

Observera! Om provtagningsanvisningarna inte följs noggrant kan det leda till fördröjda resultat eller omprovtagning, vilket kommer att innebära ytterligare kostnader.

Förberedelser

Vänligen fyll i följande information

- Formulär för personlig information: kontrollera att informationen på formuläret stämmer och ändra den vid behov.
- Testfrågeformulär: fyll i BÅDA sidorna av frågeformuläret.

När ska du utföra provtagningen?

- För detta test måste du ta 25 urinprover under en menstruationscykel.
- Beroende på hur lång din typiska menstruationscykel är, följ ENDAST ETT av de provtagningsscheman som anges samt det separata schemat för dina fyra sista prover (kort cykel, normal cykel, lång cykel eller ingen cykel). **Viktigt:** Var noga med att läsa både "provtagningsförfarande" och "provtagningsschema" noga innan du börjar ta dina prover.

Innan du tar dina sista fyra prover

- Undvik i största möjliga utsträckning att konsumera följande livsmedel dagen före OCH de dagar du tar dina sista fyra prover:
 - avokado, bananer och bondböner.
- **Viktigt:** Om du råkar konsumera några av dessa livsmedel, se till att du antecknar det i ditt testfrågeformulär.


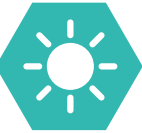


Om du tar läkemedel och kosttillskott

- Vissa läkemedel och kosttillskott kan påverka testresultaten. Kontakta din läkare om du tar något av följande:
 - 5-HTP, tryptofan, SAMe, tyrosin, L-Dopa, D, L-fenylalanin (DLPA), mucuna, quercetin och johannesört

Om du tar hormoner

- Det är vanligtvis nödvändigt att avbryta intag av östrogen eller progesteron för det här testet. Diskutera detta med din läkare.

Sista fyra proverna

Riktlinjer	Provtagningschema
<p>Provtagningstid</p> <p>De fyra sista proverna ska tas under EN dag, dvs. den fjärde dagen under din NÄSTA cykel eller dag 33 om du använder schemat "ingen cykel".</p> <ul style="list-style-type: none">• Prov nr 22:<ul style="list-style-type: none">– Ta provet omedelbart efter att du vaknar (ligg INTE vaken i sängen innan du tar ditt prov och drick inte mer än en kopp vätska på 230 ml mellan prov nr 22 och 23).• Prov nr 23:<ul style="list-style-type: none">– Ta det här provet 2 timmar efter att ha vaknat (tips: ställ in en timer på 2 timmar efter att ha tagit prov nr 22).– Drick INTE någon vätska 2 timmar innan du tar prov nr 24.• Prov nr 24:<ul style="list-style-type: none">– Ta det här provet vid middagstid (cirka 17.00)– Drick INTE någon vätska 2 timmar innan du tar prov nr 25.• Prov nr 25:<ul style="list-style-type: none">– Ta det här provet vid sänggående (ungefär mellan 21.00 och 23.00). <p>Viktigt</p> <ul style="list-style-type: none">• Alla icke-nödvändiga läkemedel eller kosttillskott som du tar normalt ska inte tas efter prov nr 23.• Begränsa vätskeintaget till knappt 1,2 liter, jämnt fördelat över dagen.• Kom ihåg att följa instruktionerna i "innan du tar dina sista fyra prover" innan du börjar provtagningen (se "förberedelser").	<p>Prov #22 </p> <p>Prov #23 </p> <p>Prov #24 </p> <p>Prov #25 </p>

Ingen cykel (cykel utan blödning/partiell hysterektomi, ablation)

Riktlinjer	Provtagningschema																																																																					
<p>Provtagningstid</p> <ul style="list-style-type: none"> • Starta provtagning på valfri dag under din cykel. • Ta prov nr 1–16 varannan dag. • Alla prover ska tas direkt när du vaknar, med undantag för de sista fyra proverna (se det separata provtagnings-schemat för "sista fyra proverna" på sidan 6). • Fyll i datumet bredvid dagen på cykeln i provtagnings-schemat till höger för att hålla koll på varje prov du tar. <p>Viktigt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Urinuppsamlingskort nr 17–21 behövs inte för provtagningen. • När du har slutfört provtagning nr 16 på dag 31 hoppar du över dag 32, och på dag 33 tar du de sista fyra proverna under en dag (se det separata provtagnings-schemat för "sista fyra proverna" på sidan 6). 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Provtagning</th> <th>Cykel</th> <th>Datum</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Nr 1</td><td>Dag 1</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 2</td><td>Dag 3</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 3</td><td>Dag 5</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 4</td><td>Dag 7</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 5</td><td>Dag 9</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 6</td><td>Dag 11</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 7</td><td>Dag 13</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 8</td><td>Dag 15</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 9</td><td>Dag 17</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 10</td><td>Dag 19</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 11</td><td>Dag 21</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 12</td><td>Dag 23</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 13</td><td>Dag 25</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 14</td><td>Dag 27</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 15</td><td>Dag 29</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 16</td><td>Dag 31</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 17</td><td>Hoppa över</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 18</td><td>Hoppa över</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 19</td><td>Hoppa över</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 20</td><td>Hoppa över</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 21</td><td>Hoppa över</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 22–25</td><td>Sista 4 proverna*</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Provtagning	Cykel	Datum	Nr 1	Dag 1		Nr 2	Dag 3		Nr 3	Dag 5		Nr 4	Dag 7		Nr 5	Dag 9		Nr 6	Dag 11		Nr 7	Dag 13		Nr 8	Dag 15		Nr 9	Dag 17		Nr 10	Dag 19		Nr 11	Dag 21		Nr 12	Dag 23		Nr 13	Dag 25		Nr 14	Dag 27		Nr 15	Dag 29		Nr 16	Dag 31		Nr 17	Hoppa över		Nr 18	Hoppa över		Nr 19	Hoppa över		Nr 20	Hoppa över		Nr 21	Hoppa över		Nr 22–25	Sista 4 proverna*	
	Provtagning	Cykel	Datum																																																																			
	Nr 1	Dag 1																																																																				
	Nr 2	Dag 3																																																																				
	Nr 3	Dag 5																																																																				
	Nr 4	Dag 7																																																																				
	Nr 5	Dag 9																																																																				
	Nr 6	Dag 11																																																																				
	Nr 7	Dag 13																																																																				
	Nr 8	Dag 15																																																																				
	Nr 9	Dag 17																																																																				
	Nr 10	Dag 19																																																																				
	Nr 11	Dag 21																																																																				
	Nr 12	Dag 23																																																																				
	Nr 13	Dag 25																																																																				
	Nr 14	Dag 27																																																																				
	Nr 15	Dag 29																																																																				
	Nr 16	Dag 31																																																																				
	Nr 17	Hoppa över																																																																				
	Nr 18	Hoppa över																																																																				
	Nr 19	Hoppa över																																																																				
	Nr 20	Hoppa över																																																																				
	Nr 21	Hoppa över																																																																				
	Nr 22–25	Sista 4 proverna*																																																																				

Provtagningschema(n)

Beroende på hur lång din menstruationscykel är, följ bara **ETT** av de scheman som anges nedan.
Viktig information: De sista fyra proverna ska tas på specifika tider under loppet av **EN DAG** (se provtagnings-schemat "sista fyra proverna").

Var noga med att läsa lämpligt provtagnings-schemat noga innan du börjar ta dina prover.

Viktigt

- Dag 1 i din cykel bör betraktas som den första dagen med menstruationsflöde (inte bara fläckar).
- De sista fyra proverna ska tas på den fjärde dagen efter att din nästa cykel startar.

Kort cykel (mindre än 25 dagar)

Riktlinjer	Provtagningschema																																																																					
<p>Provtagningstid</p> <ul style="list-style-type: none"> • Starta provtagning nr 1 på dag 7 i din cykel. • Alla prover ska tas direkt när du vaknar, med undantag för de sista fyra proverna (se det separata provtagnings-schemat för "sista fyra proverna" på sidan 6). • Fyll i datumet bredvid dagen på cykeln i provtagnings-schemat till höger för att hålla koll på varje prov du tar. <p>Viktigt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Om menstruationsflödet (inte bara fläckar) börjar före prov nr 21, ta ytterligare ett prov (enligt schemat) och hoppa sedan till proverna nr 22–25. • Om du är klar med provtagning nr 21 och inte har börjat din cykel, ring Nordic Laboratories på +45 33 75 1000. 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Provtagning</th> <th>Cykel</th> <th>Datum</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Nr 1</td><td>Dag 7</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 2</td><td>Dag 8</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 3</td><td>Dag 9</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 4</td><td>Dag 10</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 5</td><td>Dag 11</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 6</td><td>Dag 12</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 7</td><td>Dag 13</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 8</td><td>Dag 14</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 9</td><td>Dag 15</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 10</td><td>Dag 16</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 11</td><td>Dag 17</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 12</td><td>Dag 18</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 13</td><td>Dag 19</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 14</td><td>Dag 20</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 15</td><td>Dag 21</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 16</td><td>Dag 22</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 17</td><td>Dag 23</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 18</td><td>Dag 25</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 19</td><td>Dag 27</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 20</td><td>Dag 30</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 21</td><td>Dag 33</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 22–25</td><td>Sista 4 proverna*</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Provtagning	Cykel	Datum	Nr 1	Dag 7		Nr 2	Dag 8		Nr 3	Dag 9		Nr 4	Dag 10		Nr 5	Dag 11		Nr 6	Dag 12		Nr 7	Dag 13		Nr 8	Dag 14		Nr 9	Dag 15		Nr 10	Dag 16		Nr 11	Dag 17		Nr 12	Dag 18		Nr 13	Dag 19		Nr 14	Dag 20		Nr 15	Dag 21		Nr 16	Dag 22		Nr 17	Dag 23		Nr 18	Dag 25		Nr 19	Dag 27		Nr 20	Dag 30		Nr 21	Dag 33		Nr 22–25	Sista 4 proverna*	
	Provtagning	Cykel	Datum																																																																			
	Nr 1	Dag 7																																																																				
	Nr 2	Dag 8																																																																				
	Nr 3	Dag 9																																																																				
	Nr 4	Dag 10																																																																				
	Nr 5	Dag 11																																																																				
	Nr 6	Dag 12																																																																				
	Nr 7	Dag 13																																																																				
	Nr 8	Dag 14																																																																				
	Nr 9	Dag 15																																																																				
	Nr 10	Dag 16																																																																				
	Nr 11	Dag 17																																																																				
	Nr 12	Dag 18																																																																				
	Nr 13	Dag 19																																																																				
	Nr 14	Dag 20																																																																				
	Nr 15	Dag 21																																																																				
	Nr 16	Dag 22																																																																				
	Nr 17	Dag 23																																																																				
	Nr 18	Dag 25																																																																				
	Nr 19	Dag 27																																																																				
	Nr 20	Dag 30																																																																				
	Nr 21	Dag 33																																																																				
	Nr 22–25	Sista 4 proverna*																																																																				

Normal cykel (25–34 dagar)

Riktlinjer	Provtagningschema																																																																					
<p>Provtagningstid</p> <ul style="list-style-type: none"> • Starta provtagning nr 1 på dag 7 i din cykel. • Alla prover ska tas direkt när du vaknar, med undantag för de sista fyra proverna (se det separata provtagnings-schemat för "sista fyra proverna" på sidan 6). • Fyll i datumet bredvid dagen på cykeln i provtagnings-schemat till höger för att hålla koll på varje prov du tar. <p>Viktigt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Om menstruationsflödet (inte bara fläckar) börjar före prov nr 21, ta ytterligare ett prov (enligt schemat) och hoppa sedan till proverna nr 22–25. • Om du är klar med provtagning nr 21 och inte har börjat din cykel, ring Nordic Laboratories på +45 33 75 1000. 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Provtagning</th> <th>Cykel</th> <th>Datum</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Nr1</td><td>Dag 7</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 2</td><td>Dag 9</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 3</td><td>Dag 10</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 4</td><td>Dag 11</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 5</td><td>Dag 12</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 6</td><td>Dag 13</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 7</td><td>Dag 14</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 8</td><td>Dag 15</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 9</td><td>Dag 16</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 10</td><td>Dag 17</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 11</td><td>Dag 18</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 12</td><td>Dag 19</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 13</td><td>Dag 20</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 14</td><td>Dag 21</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 15</td><td>Dag 22</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 16</td><td>Dag 24</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 17</td><td>Dag 26</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 18</td><td>Dag 28</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 19</td><td>Dag 30</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 20</td><td>Dag 33</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 21</td><td>Dag 36</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 22–25</td><td>Sista 4 proverna*</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Provtagning	Cykel	Datum	Nr1	Dag 7		Nr 2	Dag 9		Nr 3	Dag 10		Nr 4	Dag 11		Nr 5	Dag 12		Nr 6	Dag 13		Nr 7	Dag 14		Nr 8	Dag 15		Nr 9	Dag 16		Nr 10	Dag 17		Nr 11	Dag 18		Nr 12	Dag 19		Nr 13	Dag 20		Nr 14	Dag 21		Nr 15	Dag 22		Nr 16	Dag 24		Nr 17	Dag 26		Nr 18	Dag 28		Nr 19	Dag 30		Nr 20	Dag 33		Nr 21	Dag 36		Nr 22–25	Sista 4 proverna*	
	Provtagning	Cykel	Datum																																																																			
	Nr1	Dag 7																																																																				
	Nr 2	Dag 9																																																																				
	Nr 3	Dag 10																																																																				
	Nr 4	Dag 11																																																																				
	Nr 5	Dag 12																																																																				
	Nr 6	Dag 13																																																																				
	Nr 7	Dag 14																																																																				
	Nr 8	Dag 15																																																																				
	Nr 9	Dag 16																																																																				
	Nr 10	Dag 17																																																																				
	Nr 11	Dag 18																																																																				
	Nr 12	Dag 19																																																																				
	Nr 13	Dag 20																																																																				
	Nr 14	Dag 21																																																																				
	Nr 15	Dag 22																																																																				
	Nr 16	Dag 24																																																																				
	Nr 17	Dag 26																																																																				
	Nr 18	Dag 28																																																																				
	Nr 19	Dag 30																																																																				
Nr 20	Dag 33																																																																					
Nr 21	Dag 36																																																																					
Nr 22–25	Sista 4 proverna*																																																																					

Lång cykel (över 34 dagar)

Riktlinjer	Provtagningschema																																																																					
<p>Provtagningstid</p> <ul style="list-style-type: none"> • Starta provtagning nr 1 på dag 7 i din cykel. • Alla prover ska tas direkt när du vaknar, med undantag för de sista fyra proverna (se det separata provtagnings-schemat för "sista fyra proverna" på sidan 6). • Fyll i datumet bredvid dagen på cykeln i provtagnings-schemat till höger för att hålla koll på varje prov du tar. <p>Viktigt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Om menstruationsflödet (inte bara fläckar) börjar före prov nr 21, ta ytterligare ett prov (enligt schemat) och hoppa sedan till proverna nr 22–25. • Om du är klar med provtagning nr 21 och inte har börjat din cykel, ring Nordic Laboratories på +45 33 75 1000. • Om dina provtagningar tar mer än 30 dagar förvarar du de torkade urinproverna i frysen i den återförslutningsbara plastpåsen tills de returneras. 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Provtagning</th> <th>Cykel</th> <th>Datum</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Nr1</td><td>Dag 7</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 2</td><td>Dag 11</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 3</td><td>Dag 15</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 4</td><td>Dag 17</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 5</td><td>Dag 19</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 6</td><td>Dag 20</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 7</td><td>Dag 21</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 8</td><td>Dag 22</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 9</td><td>Dag 23</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 10</td><td>Dag 24</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 11</td><td>Dag 25</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 12</td><td>Dag 27</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 13</td><td>Dag 29</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 14</td><td>Dag 31</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 15</td><td>Dag 34</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 16</td><td>Dag 37</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 17</td><td>Dag 40</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 18</td><td>Dag 43</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 19</td><td>Dag 47</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 20</td><td>Dag 51</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 21</td><td>Dag 55</td><td></td></tr> <tr><td>Nr 22–25</td><td>Sista 4 proverna*</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Provtagning	Cykel	Datum	Nr1	Dag 7		Nr 2	Dag 11		Nr 3	Dag 15		Nr 4	Dag 17		Nr 5	Dag 19		Nr 6	Dag 20		Nr 7	Dag 21		Nr 8	Dag 22		Nr 9	Dag 23		Nr 10	Dag 24		Nr 11	Dag 25		Nr 12	Dag 27		Nr 13	Dag 29		Nr 14	Dag 31		Nr 15	Dag 34		Nr 16	Dag 37		Nr 17	Dag 40		Nr 18	Dag 43		Nr 19	Dag 47		Nr 20	Dag 51		Nr 21	Dag 55		Nr 22–25	Sista 4 proverna*	
	Provtagning	Cykel	Datum																																																																			
	Nr1	Dag 7																																																																				
	Nr 2	Dag 11																																																																				
	Nr 3	Dag 15																																																																				
	Nr 4	Dag 17																																																																				
	Nr 5	Dag 19																																																																				
	Nr 6	Dag 20																																																																				
	Nr 7	Dag 21																																																																				
	Nr 8	Dag 22																																																																				
	Nr 9	Dag 23																																																																				
	Nr 10	Dag 24																																																																				
	Nr 11	Dag 25																																																																				
	Nr 12	Dag 27																																																																				
	Nr 13	Dag 29																																																																				
	Nr 14	Dag 31																																																																				
	Nr 15	Dag 34																																																																				
	Nr 16	Dag 37																																																																				
	Nr 17	Dag 40																																																																				
	Nr 18	Dag 43																																																																				
	Nr 19	Dag 47																																																																				
Nr 20	Dag 51																																																																					
Nr 21	Dag 55																																																																					
Nr 22–25	Sista 4 proverna*																																																																					