Vítejte

Rozhodli jste se pro test DUTCH CAR zprostředkovaný společností Nordic Laboratories, který Vám poskytne důležité o Vašem zdraví.

Pokud máte jakékoli dotazy, nejasnosti nebo potřebujete pomoci s porozuměním testu a návodu, kontaktujte náš tým podpory na telefonním čísle **+45 33 75 10 00 / +44 (0)1580 201687** nebo na **e-mailu info@nordic-labs.com**.

Zkontrolujte svou testovací sadu

V této sadě naleznete veškerý materiál potřebný k odběru. Výsledky testu budou předány Vašemu praktikovi přibližně tři týdny poté, co obdržíme Váš vzorek.

Materiály pro odeslání balíčku se vzorkem

- Krabička s odběrovou sadou **(a)** **(tuto krabičku si uschovejte pro zpětné odeslání vzorků)**
- Pokyny a materiály pro odeslání
- Formulář s osobními údaji **(b)**

Materiály pro sběr vzorků

- Dotazník pro pacienta **(c)**
- 6 x Zkumavka pro odběr slin (obsahující tampony) v uzavíratelném plastovém sáčku **(d)** **(včetně jedné zkumavky navíc v případě potřeby odběru navíc)**



a


b


c


d

Pokud některé položky chybí nebo jsou po expiraci, kontaktujte nás e-mailem na adrese testkits@nordicgroup.eu (tento kontakt slouží výhradně pro dotazy ohledně testovacích sad).

Centrála:
Nygade 6, 3.sal
1164 Copenhagen K
Denmark

Kontakt:
Tlf: +45 33 75 10 00
info@nordic-labs.com
www.nordic-labs.com

V01CZ0726

© Copyright 2026 Nordic Laboratories. Tento materiál slouží pouze pro vaši osobní potřebu. Jakékoli systematické elektronické či tištěné šíření, distribuce a kopírování obsahu za účelem zisku nebo pro komerční účely, stejně jako jakékoli úpravy tohoto dokumentu, jsou přísně zakázány.

Instrukce pro odeslání

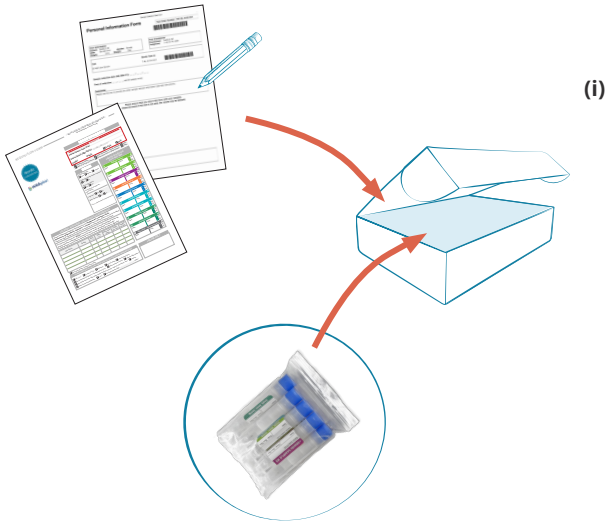
Kdy naplánovat odeslání zásilky

- Vzorky odešlete co nejdříve po odebrání. Zásilku můžete odeslat kterýkoli den v týdnu.
- **Důležité:** Nezapomeňte, že všechny vzorky slin musí být před odesláním zmrazené.

Když jste připraveni k odeslání

- Ujistěte se, že jste poskytli následující informace:
  - » Dotazník pro pacienta: ujistěte se, že jsou vyplněny OBĚ strany dotazníku.
  - » » Formulář s osobními údaji: ujistěte se, že je formulář vyplněn.
  - » » Zkumavky se slinami: ujistěte se, že informace na zkumavkách jsou správné.
- Připravte zásilku:
  - » Vyjměte odebrané vzorky slin z mrazničky a vložte je do uzavíratelného plastového sáčku. Sáček se vzorky společně s vyplněným dotazníkem k testu a formulářem s osobními údaji vložte do dodané krabičky. **(i)**
  - » Vložte krabičku do vratného přepravního obalu a odešlete (viz pokyny k odeslání).

(i)



Kdy naplánovat odběr

Dodržujte svůj obvyklý režim spánku a bdění a odběry provádějte co nejblíže tomuto harmonogramu.

Po probuzení

Odeberte vzorek slin ihned po probuzení, dokončete do 5 minut. Nastavte si alarm na 30 minut pro další vzorek slin.

Ranní vzorky - Sliny

Další hodinu nejezte ani nepijte.

30 minut po probuzení &
60 minut po probuzení

Odeberte sliny 30 minut po probuzení, poté nastavte alarm na dalších 30 minut pro další vzorek slin. Odeberte vzorek slin 60 minut po probuzení.

Vzorek slin 30 minut po probuzení - Sliny

Vzorek slin 60 minut po probuzení - Sliny

Nejezte a nepijte, dokud neodeberete vzorek 60 minut po probuzení.

Před večerním jídlem &
Před spaním

10 minut před odběrem slin si vypláchněte ústa vodou.

Odeberte vzorek slin mezi 16. a 17. hodinou (před večerním jídlem) a vzorek před spaním, nejpozději však do půlnoci.

Vzorek slin mezi 16.–17. hodinou - Sliny

10 minut před odběrem si vypláchněte ústa vodou.

Vzorek slin před spaním - Sliny

10 minut před odběrem si vypláchněte ústa vodou.

Volitelný odběr kortizolu navíc (v případě potřeby)

Během spánku: Pokud trpíte nespavostí, můžete šestou zkumavku na sliny s označením „Extra Sample“ (vzorek navíc) použít pro odběr během noci, pokud se probudíte. Zkumavku pro odběr mějte blízko postele a vzorek odeberte v době, kdy se v noci probudíte (omezte vystavení světlu).

Během dne: Pokud se v noci nebudíte, můžete tento vzorek navíc odebrat mezi vzorkem 60 minut po probuzení a vzorkem mezi 16.–17. hodinou, případně dle pokynů svého praktika. Vzorek příslušně označte.

Volitelný odběr (během spánku nebo během dne)

Odeberte svůj volitelný vzorek slin. Pokud se v noci nebudíte, proveďte odběr mezi vzorkem 60 minut po probuzení a vzorkem mezi 16.–17. hodinou.

Vzorek navíc – volitelný, doplňková analýza kortizolu
Sliny

Začněte zde

Přečtěte si pozorně tyto pokyny a postupujte podle nich krok za krokem.

Upozornění: Pokud nebudou pokyny k odběru pečlivě dodrženy, může dojít ke zpoždění výsledků nebo k nutnosti opakovat odběr, což bude spojeno s dodatečnými náklady.

Příprava

Uveďte následující informace

- Formulář s osobními údaji: ověřte, zda jsou informace ve formuláři správné, a v případě potřeby je opravte.
- Dotazník pro pacienta: vyplňte OBĚ strany dotazníku.

Které dny v měsíci uskutečnit sběr vzorku?

- Vzorky slin pro tento test můžete odebrat kterýkoliv den v rámci vaší běžné rutiny.
- Vzorky je nejlepší odebírat v relativně „běžný den“. Pokud je Váš spánek výrazně narušen, počkejte s odběrem na jiný den, a pokud jste nemocní, měli byste odběr odložit, dokud se opět nebudete cítit dobře.
- Pokud užíváte jakékoli z následujících hormonů, poraďte se před provedením testu se svým lékařem:
  - » Hydrokortizon perorálně (kortizol)
  - » Glukokortikoidy (prednison, dexamethason atd.)

Někdo z členů domácnosti užívá hormony

- Pokud Vy nebo kdokoliv ve Vaší domácnosti používáte krém s hydrokortizonem, den před odběrem jej přestaňte používat a před manipulací s jakoukoli částí testovací sady si důkladně umyjte ruce.

Test instructions in other languages may be available - scan QR code

Často kladené dotazy

1. Co dělat, když některý odběr vynechám?

Tři ranní vzorky slin musí být odebrány společně. Zbývající vzorky, včetně volitelného vzorku navíc, lze odebrat následující den podle pokynů.

2. Jak dlouho mohu vzorky uchovávat, než je odešlu?

Vzorky by měly být odeslány zpět co nejdříve. Pokud musíte s odesláním počkat, uchovávejte vzorky slin v mrazničce po dobu maximálně pěti týdnů.

3. Musím kvůli tomuto testu přestat užívat své hormony?

Tento test je navržen tak, aby testoval pacienty i během užívání hormonů. Doporučujeme Vám řídit se pokyny v této brožuře nebo jakýmikoliv konkrétními pokyny, které Vám dal Váš lékař. Pokud užíváte hormony, ale Váš lékař/praktik poskytující test chce znát Vaše výchozí hladiny (bez hormonů), projednejte to s ním.

4. Je test DUTCH vhodný pro děti?

Minimální věk pro testování metabolitů pohlavních hormonů je 12 let. U dětí mladších 12 let zvažte test DUTCH Cortisol Awakening Response (CAR), který se měří ze slin, nebo test DUTCH Adrenal, který se měří z moči.

5. Co když mám abnormální spánkový režim (práce na směny atd.)?

Pokud Vy a Váš lékař chcete vědět, jak noční směny ovlivňují Vaši křivku stresu, odeberte první tři vzorky slin po probuzení z Vašeho nejdelšího spánkového bloku (ideálně po 5 a více hodinách spánku). Vzorky označené jako „4pm - 5pm Samples“ (vzorky mezi 16.–17. hodinou) odeberte před večerním jídlem / třetím jídlem dne. Poslední vzorek odeberte před spaním.

Alternativně, pokud chcete vědět, jak ovlivňuje Vaši křivku stresu „denní režim“ (nikoliv noční směna), proveďte odběr v typický den volna.

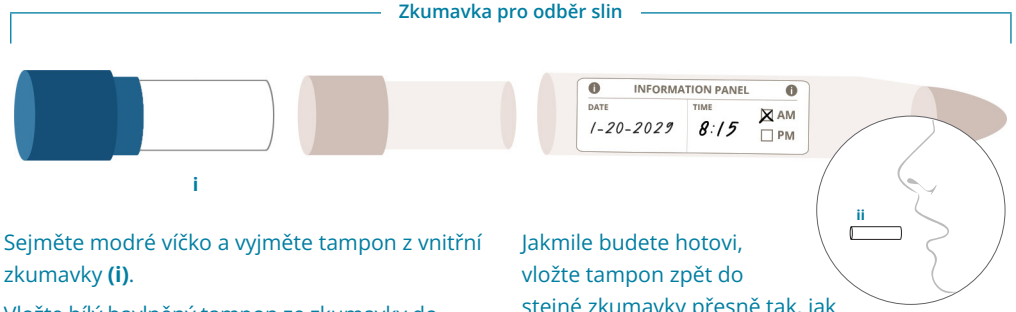
6. K čemu slouží šestá zkumavka pro odběr slin s označením „Extra Sample“ (vzorek navíc)?

Pokud máte problém s tím, že v noci nemůžete spát, lze tento vzorek odebrat během noci. V opačném případě můžete tento vzorek odebrat před obědem nebo dle pokynů Vašeho lékaře/praktika.

Pravidla pro den odběru

- 24 hodin před odběrem ani v den odběru nepijte alkohol.
- V den odběru nepijte více než 250 ml nápojů s kofeinem.
- Nečistěte si zuby kartáčkem ani zubní nití, dokud neodeberete vzorky slin (platí pro ranní odběr i odběr před spaním).
- V den odběru se vyvarujte náročným fyzickým aktivitám a cvičení.

Jak vzorek odebrat



Sejměte modré víčko a vyjměte tampon z vnitřní zkumavky **(i)**.

Vložte bílý bavlněný tampon ze zkumavky do úst. Ponechte jej v ústech, dokud nebude zcela nasycen slinami, nejdéle však 5 minut **(ii)**.

Jemné přežvykování tamponu může pomoci stimulovat tvorbu slin.

Jakmile budete hotovi, vložte tampon zpět do stejné zkumavky přesně tak, jak jste jej našli. Nevyjímejte vnitřní zkumavku a nasaďte víčko zpět. Do zkumavky nemusíte plivat. Tamponu se dotýkejte rukama co nejméně.

Pokud vzorek neodešlete do 48 hodin od odběru, zmrazte jej.