

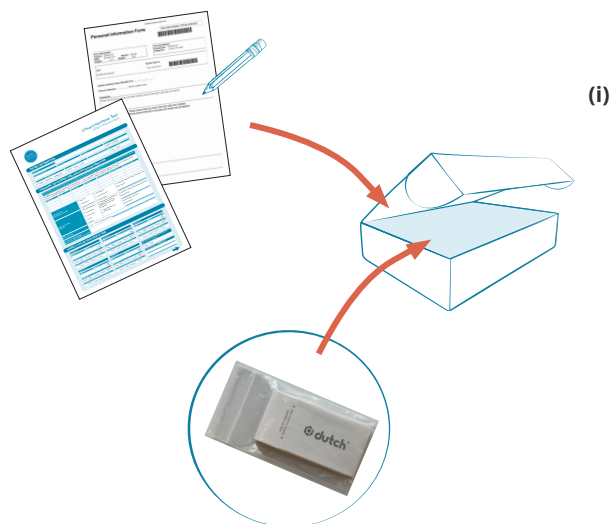
Forsendelsesforberedelse

Hvornår skal du sende prøverne?

- Send dem så hurtigt som muligt. Du kan sende dem alle ugens dage.
- **Vigtigt:** Frys prøverne ned, hvis de ikke sendes inden for 48 timer efter prøvetagning.

Når du er klar til forsendelse

- Sørg for at følgende informationer er oplyst:
 - » Spørgeskema (på engelsk), vær opmærksom på at begge sider skal udfyldes.
 - » Personal Information Form: Sørg for at formen er udfyldt korrekt.
 - » Opsamlingskort: vær opmærksom på at alle informationer på kortene er korrekte.
- Forbered din forsendelse:
 - » Læg den gennemsigtige lynlåspose med dine opsamlingskort i papæsen, sammen med spørgeskema og Personal Information Form og luk papæsen.
 - » Påfør adressemærkatet på papæsen og send afsted (se forsendelsesinstruktioner).



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

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

V05DA0526



DUTCH Complete DUTCH Adrenal DUTCH Sex Hormone

DA

Velkommen til dit testsæt

Du har valgt at udføre en DUTCH test fra Nordic Laboratories, som vil give dig information, der kan hjælpe dig på din personlige sundhedsrejse.

Har du spørgsmål, bekymringer eller brug for hjælp til at forstå testen og instruktionerne, kan du kontakte vores supportteam på **+45 33 75 10 00 / +44 (0)1580 201687** eller sende en mail til info@nordic-labs.com

Tjek dit testsæt

I dette testsæt vil du finde alle materialerne, der skal bruges for at opsamle testen. Læs venligst instruktionerne grundigt, og følg dem trin for trin. Dine testresultater vil blive frigivet til din behandler ca. 3 uger efter at vi har modtaget dine prøver.

Forsendelsesmaterialer

- 1 x Papæske indeholdene opsamlingssættet **(a)** (**behold papæsen til returnering af din test**)
- 1 x Forsendelsesinstruktioner
- 1 x Personal Information Form **(b)**

Opsamlingsmaterialer

- Patient Spørgeskema **(c)**
- 5 x Urin opsamlingskort i en gennemsigtig lynlåspose **(d)**
- 1 x Ekstra urin opsamlingskort i en gennemsigtig lynlåspose **(e)** (**må kun bruges i tilfælde af fejl**)



Hvis du opdager at der mangler dele, eller at noget er udløbet, send da en email til testkits@nordicgroup.eu (bemærk: brug kun denne mail til spørgsmål vedrørende testsæt).

Hvornår skal du opsamle?

Følg din normale døgnrytme så vidt muligt, og tag prøverne så tæt på denne tidsplan som muligt.



Regler for opsamlingsdagen

- **Drik ikke** alkohol 24 timer før eller på indsamlingsdagene
- **Drik ikke** mere end 250 ml koffeinholdige drikke på indsamlingsdagene
- **Drik ikke** væske 2 timer før prøvetagning
- **Drik ikke** mere end 1200 ml væske på indsamlingsdagene
- Hvis prøverne **ikke** sendes tilbage inden for 48 timer, **skal de fryses ned**

Sådan opsamler du

Urinopsamlingskort

 BY PRECISION ANALYTICAL INC.	Sample # - SAMPLE NAME	
	Smith	Jane
	Patient Last Name	First Name/Initial
	Feb 6, 2026	Day 18
	Date of Collection	Day of Cycle (women only)
8:15		
Time of Collection	☒ AM ☐ PM (Check one)	

↑ DRY FOR 24 HOURS ↑

Gennemvæd trækpapiret

- 1 Udfyld hvert urinopsamlingskort – navn, dato og tidspunkt for opsamlingen.
- 2 Gennemvæd trækpapiret helt (papiret med to sorte streger) ved at urinere direkte på det i 2–3 sekunder, eller ved at urinere i en ren kop og dyppe trækpapiret i urinen i 5 sekunder (i).
- 3 Lad opsamlingskortet tørre i mindst 24 timer. (prøver, der ikke er helt tørre, kan blive afvist).
- 4 Når opsamlingskortet er tørret, foldes pap stykket tilbage over trækpapiret, (undlad igen at røre ved trækpapiret) og lægges tilbage i den gennemsigtige lynlåspose.
- 5 Vær opmærksom på at skrive tid og dato for hver opsamling, på dit spørgeskema.

Start her

Læs instruktionerne omhyggeligt, og følg dem trin for trin.

Vigtigt: Hvis opsamlingsinstruktionerne ikke følges korrekt, kan det resultere i forsinkelse og mulig ny opsamling din test. Dette kan medfører yderligere omkostninger.

Forberedelse

Udfyld følgende informationer:

- Personal Information Form: kontrollér at oplysningerne er korrekte. Ret eventuelle fejl.
- Spørgeskema (Patient Questionnaire) - udfyld på BEGGE sider.

Hvornår du skal planlægge din opsamling?

Urinprøverne til denne test skal indsamles over TO dage (typisk med start omkring kl. 17 på den første dag og afslutning omkring middag den følgende dag). Hvis du er en pre-menopausal kvinde med menstruationscyklus, skal prøvetagningen påbegyndes på en bestemt dag i din cyklus (se nedenfor). Det er bedst at indsamle prøverne på en forholdsvis "normal" dag. Hvis din søvn er markant forstyrret, kan det være en fordel at vente til en anden dag med prøvetagningen. Hvis du er syg, bør du udsætte prøvetagningen, indtil du er rask igen.

Mænd samt kvinder uden menstruationscyklus eller efter overgangsalderen

Du kan tage prøverne på en hvilken som helst dag i ugen.

KUN for DUTCH Adrenal

Du kan opsamle prøverne på en hvilken som helst dag i ugen.



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

Pre-menopausal kvinde med cyklus

- Har du en 28-dages cyklus, skal du starte opsamlingen på dag 19–22. Ved længere cyklusser lægges det antal dage til, som cyklusser er længere end 28 dage. Ved kortere cyklusser trækkes tilsvarende antal dage fra (eksempel: dag 17–20 ved en 26-dages cyklus). Ved DUTCH Adrenal kan prøven opsamles på en valgfri dag.
- Ved uregelmæssig cyklus eller hvis du ikke længere har menstruation (fx efter endometrieablation eller fjernelse af livmoderen), anbefaler vi, at du ser videoen om prøvetagning ved uregelmæssige cyklusser på dutchtest.com/videos.
- Gæt ikke på din cykluslængde. Hvis du er usikker på, hvor lang din cyklus er, anbefaler vi, at du bruger en ægløsningstest eller observerer din næste cyklus for at fastslå længden.

Er du i tvivl om hvornår du skal opsamle?

dutchtest.com/cycle-calculator

Hvis du tager hormontilskud

Hormoner, som tages om morgenen Må IKKE tages før efter '+2 HOURS' opsamlingen (prøve #4).

Hormoner, som tages om aftenen Må IKKE tages før efter 'BEDTIME' opsamlingen (prøve #2).

Oral Østrogen, DHEA og Testosterone Undlad at tage disse 3 dage før og på dagene før opsamling

Oral Progesteron Kan tages som normalt under opsamlingen (tages ved sengetid).

Hormoncremer og -gels Kan tages som vanlig under opsamling af test

Hormonplastre, -hormonimplantat og -injektioner Opsaml midtvejs imellem doser

Tidspunktet for opsamling afhænger af, hvad du og din behandler ønsker at få svar på. Kontakt din behandler, hvis du tager glukokortikoider (prednison, dexamethason osv.), sublinguale præparater eller oral hydrokortison. Du skal ikke springe prævention (f.eks. p-piller) over, medmindre din behandler specifikt har bedt dig om det.

Hvad skal du undgå?

Bananer

Hestebønner

Kreatin

Skulle du have spist nogle af disse fødevarer, bedes du notere det i det medfølgende spørgeskema.

Tyrosine

L-Dopa

D,L-Phenylalanine (DLPA)

Mucana

Quercetin

Ofte stillede spørgsmål

1. Hvad gør jeg, hvis jeg springer en prøvetagning over?

Tag blot prøven som anvist den følgende dag. Det er ikke nødvendigt, at alle prøver indsamles inden for en 24-timers periode.

2. Skal jeg tage prøverne i den angivne rækkefølge?

Nej, de kan indsamles i en anden rækkefølge. Du kan f.eks. starte med prøve nr. 3, efterfulgt af nr. 4, 1 og 2. Hvis du begynder med nr. 3, skal du tage en ekstra prøve, hvis du vågner og tisser i løbet af natten.

3. Hvor længe kan jeg opbevare prøverne, før jeg sender dem ind?

Prøverne bør sendes tilbage så hurtigt som muligt. Hvis du er nødt til at vente med at sende dem, skal de lægges i fryseren (i en lynlåspose) når de er tørre.

4. Hvad gør jeg, hvis jeg ikke kan tisse på det angivne tidspunkt?

Drik blot noget væske, og tis, så snart du kan.

5. Skal jeg stoppe med at tage mine hormoner i forbindelse med testen?

Denne test er designet til at blive udført, mens du tager dine hormoner. Vi anbefaler, at du følger instruktionerne i denne vejledning eller eventuelle specifikke anvisninger fra din behandler. Hvis du tager hormoner, men din behandler ønsker at måle dine grundniveauer (uden hormoner), bør du tale med din behandler om dette.

6. Hvad gør jeg, hvis min døgnrytme er anderledes (fx ved natarbejde)?

Opsaml 'BEDTIME' (prøve #2) før din længste sammenhængende søvnperiode, 'WAKING' opsamling (prøve #3) efter denne søvnperiode og '+2 HOURS' opsamling (prøve #4) to timer senere. 'DINNER' opsamling (prøve #1) bør tages 4-7 timer før sengetid.

7. Er DUTCH-testning egnet til børn?

Minimumsalderen for DUTCH Complete og DUTCH Sex Hormone Metabolites er 12 år. Hvis der ønskes testning af børn under 12 år, anbefales enten DUTCH Cortisol Awakening Response (CAR), som måles i spyt, eller DUTCH Adrenal, som måles i urin.