

- 9** Når alle cirkler på Blood Spot opsamlingskortet er udfyldt, bruger du det sterile gaze til at stoppe blødningen og tager et plaster på.
- 10** Lad Blood Spot opsamlingskortet tørre i mindst fire timer. Når det er tørt, læg kortet i den medfølgende lynlåspose. Opbevar det et køligt og tørt sted, indtil det skal sendes.



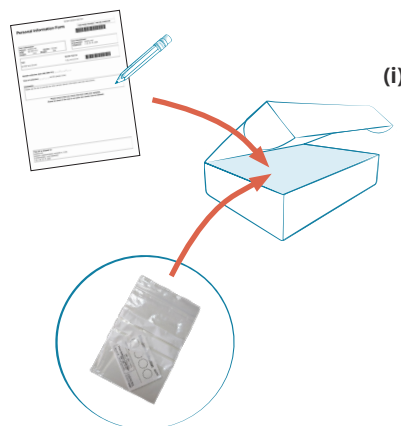
## Forsendelsesforberedelse

### Hvornår skal du planlægge forsendelse

Send din prøve afsted så hurtigt som muligt, helst inden for 48 timer efter opsamling. Du kan sende testen på hvilken som helst dag.

### Når du er klar til at sende

- Sørg for at følgende informationer er oplyst:
  - » Blood Spot opsamlingskort: Sørg for at bagsiden af kortet, er udfyldt med navn og dato samt tid for opsamling.
  - » Personal Information Form: Sørg for at formen er udfyldt korrekt.
- Forbered din forsendelse:
  - » Læg den gennemsigtige lynlåspose med din opsamling, samt din Personal Information Form i den medfølgende papæske. **(i)**
  - » Læg æsken i returforsendelsesposen og send den retur (se forsendelsesvejledning)



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

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

V08DA0826  
[PRODID=6659]



## Velkommen til dit testsæt

Du har valgt at udføre en Essential & Metabolic Fatty Acids test fra Nordic Laboratories, hvilket vil give dig informationer, der vil 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. Dine testresultater vil blive frigivet til din behandler ca. 3 uger efter at vi har modtaget dine prøver.

### Forsendelsesmaterialer

- 1 x Papæske indeholdende opsamlingssættet **(a)** (**gem venligst æsken til returforsendelse**)
- 1 x Forsendelsesinstruktioner
- 1 x Personal information form **(b)**

### Materiale til opsamling

- 1 x Blood Spot opsamlingskort **(c)**
- 2 x Engangslancetter **(d)**
- 2 x Plastre **(e)**
- 2 x Renseservietter **(f)**
- 1 x Steril gaze **(g)**
- 1 x Gennemsigtig lynlåspose **(h)**



a



b



c



d



e



f



g



h

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).

# Start her

## Læs venligst instruktionerne grundigt, og følg dem trin for trin.

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

## Forberedelse

### Udfyld følgende informationer

Personal Information Form: kontrollér at oplysningerne er korrekte. Ret eventuelle fejl.

### Bemærk venligst

Du skal faste natten over i mindst 8 timer før prøvetagningen. Undlad at spise fast føde. Du må kun drikke vand, hvis det er nødvendigt.

### Hvornår skal du planlægge at tage testen

Tag din blodprøve efter 8 timers faste, før du spiser eller drikker noget (undtagen vand).

### Hvis du tager kosttilskud

Det er ikke nødvendigt at stoppe med at tage kosttilskud før denne test.



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

**VIGTIGT:** Hvis denne test er bestilt som Add-On til Metabolomix+ testen, SKAL denne prøve returneres sammen med urinprøverne. Hvis dette ikke overholdes, kan det medføre yderligere omkostninger.

## Sådan opsamler du

### Tips til en succesfuld opsamling

- Rør ikke ved trækpapiret med dine hænder.
- Lav opsamlingen, når dine hænder er varme. Du kan varme dine hænder ved at gnide dem sammen og svinge dine arme eller gnide hænderne sammen under varmt vand, da dette bidrager til god blodcirkulation. At bevæge sig rundt inden opsamlingen vil også bidrage til god blodcirkulation.
- Du kan evt. bruge et bælte eller et stykke tøj til at binde om overarmen på den arm opsamlingen skal laves fra.
- Det anbefales at opsamlingen laves stående med hånden i hoftehøjde, da dette hjælper på blodcirkulationen.
- Lad bloddråberne falde ned på trækpapiret. Lad der ikke være kontakt mellem finger og trækpapir.
- Der skal dryppes blod i alle cirkler på trækpapiret.



Se, hvordan du opsamler din prøve ved hjælp af dette link: [nordicvms.com/bloodDK](https://nordicvms.com/bloodDK)

## Guide til korrekt opsamling



EKSEMPEL PÅ ET KORREKT UDFYLDT OPSAMLINGSKORT



EKSEMPEL PÅ ET UKORREKT UDFYLDT OPSAMLINGSKORT

## Opsamlingsprocedure

- 1 Skriv dit fulde navn samt dato og tidspunkt for prøvetagningen på bagsiden af Blood Spot opsamlingskortet. Notér også dato og tidspunkt for prøvetagningen på din Personal Information Form.



- 2 Forud for opsamlingen: Vask hænder og tør dem i et rent håndklæde. Åben dernæst pakken med sterilt gazebind og læg til side til senere.



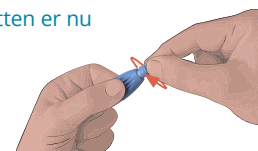
- 3 Placer Blood Spot opsamlingskortet på en plan overflade (under hoftehøjde) med cirklerne vendende opad.



- 4 Vælg hvilken finger du ønsker at stikke i (ring- eller langefinger på den ikke dominante hånd, er typisk bedst). Åben en pakke med renseserviet og brug denne på den valgte finger. Lad din finger tørre mindst et minut.



- 5 Tag fat i den tykke ende af en lancet. Drej dernæst toppen rundt så den knækker af; lancetten er nu klar til brug.



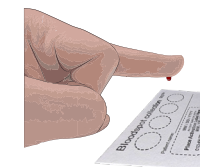
- 6 Pres den hvide spids fast mod din fingerspids for at frigive nålen. Når nålen er blevet frigivet og har lavet et lille hul i din finger, vil den øjeblikkeligt trækkes tilbage i lancetten. Lancetten er derefter sikker at bortskaffe. Tør hurtigt den første bloddråbe væk med den sterile gaze.



- 7 Med din modsatte hånd kan du evt. forsigtigt masserer/malke (ikke klemme) hele længden af din finger for at danne en bloddråbe.



- 8 Når bloddråben dannes og er klar til at falde, skal du lade den dryppe ned midt i cirklen. Fortsæt prøvetagningen, indtil ALLE cirkler på Blood Spot opsamlingskortet er fyldt (for at fylde alle cirklerne kan det være nødvendigt at gentage fra trin 4).



Rør IKKE med fingeren på indsamlingskortet — lad bloddråben falde ned i cirklen.

...Fortsættes på bagsiden