

## Näytteiden lähetyssaikataulu

- Pyri lähettämään näytteet niin pian kuin mahdollista. Näytteet voi lähettää arkipäivinä.

## Kun olet valmis lähettämään näytteet

- **Varmista, että olet merkinnyt seuraavat tiedot:**
  - Kyselylomake: täytä lomakkeen MOLEMMAT puolet.
  - Henkilötietolomake: varmista, että olet täyttänyt lomakkeen.
  - Virtsanäyteliuskat: varmista, että tiedot ovat oikein.
  - Pro-forma-laskut: Täytä laskulomakkeet (vain EU:n ulkopuoliset maat).
- Valmistele lähetyksesi:
  - Aseta muovipussi, jossa on valmiit näytteet sekä kyselylomake ja henkilötietolomake, mukana tulleeeseen lähetyslaatikkoon.
  - Laita lähetyslaatikko lähetyspussiin (ks. Lähetysohjeet).



## Testipakettisi, ole hyvä!

Dutch Adrenal™ -testi - Nordic Laboratories - antaa tärkeää tietoa terveyteesi liittyen.

Henkilökohtainen hoitostrategia on lääketieteen tulevaisuutta. Se perustuu yksilölliseen biokemiaan ja geeniperimään liittyviin tietoihin. Tämä testi auttaa sinua hankkimaan objektiivista tietoa itsestäsi sekä luomaan tarkemman hoitostrategian ja toteuttamaan muutoksia, jotka johtavat parempaan terveydentilaan.

Tämä testipakkaus sisältää kaiken, mitä tarvitset näytteenottoon. Lue ohjeet huolellisesti ja seuraa niitä vaihe vaiheelta. Testituloksesi on lääkärin / terapeutin nähtävänä noin kolme viikkoa sen jälkeen, kun olemme vastaanottaneet näytteen.

Jos sinulla on kysyttävää tai tarvitset tukea testin tekemiseen, voit ottaa yhteyttä 045 1494 777 tai sh@nordic-labs.com.

## Tarkista testipaketin sisältö

### Lähetysmateriaalit

- 1 x laatikko, joka sisältää näytteenottotarvikkeet (säilytä tämä laatikko näytteiden palauttamista varten)
- 1 x lähetysohje
- 1 x henkilötietolomake
- 1 x DHL-pussi
- 1 x DHL-rahtikirja
- 2 x pro-forma-lasku (vain kun palautus EU:n ulkopuolisesta maasta)

### Näytteenottomateriaalit

- 1 x kyselylomake
- 5 x virtsankeräysliuska suljettavassa pussissa

Jos jotain puuttuu tai on vanhentunut, otathan yhteyttä +44 15 80 20 16 87 tai testkits@nordicgroup.eu

**HUOM!** Seuraathan näytteenotto-ohjeita huolellisesti, jotta testitulokset saadaan aikataulussa eikä tarvita uusintänäytteitä, joista voi aiheutua lisäkuluja.



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

[info@nordic-labs.com](mailto:info@nordic-labs.com) • [www.nordic-labs.com](http://www.nordic-labs.com)

# Valmistelu

## Tarvitsemme seuraavat tiedot

- Henkilötietolomake: tarkista, että lomakkeella olevat tiedot ovat oikein ja muokkaa niitä tarvittaessa.
- Kyselylomake: täytä lomakkeen MOLEMMAT puolet.

## Näytteenottoaikataulu:

- Tämän testin näytteet otetaan KAHDEN päivän aikana. Näytteet voi ottaa minä viikonpäivänä tahansa.

**Tärkeää:** Pyri ottamaan näytteet mahdollisimman tavallisena päivänä. Mikäli esimerkiksi unenlaatusi on häiriintynyt huomattavasti tai olet sairaana, on suositeltavaa siirtää näytteenottoa eteenpäin.

## Ennen näytteenottoa

- ÄLÄ kuntoile näytteenottopäivinä
- Vältä kofeiinia ja alkoholia näytteenottopäivää edeltävänä iltana ja näytteenottopäivinä. HUOM! Vältä runsasta nesteiden nauttimista näytteenottopäivää edeltävänä iltana ja näytteenottopäivinä.

## Jos käytät hormoneja

Hormonit, jotka otetaan aamulla	ÄLÄ OTA ennen kuin 2. virtsanäyte on otettu (näyte 4).
Suun kautta otettava estrogeeni, DHEA ja testosteroni	ÄLÄ OTA näytteenottoa edeltävänä äläkä näytteenottopäivinä (ei koske ehkäisytabletteja)
Suun kautta otettava progesteroni	Ota yötä vasten näytteenottoa edeltävänä päivänä
Pregnenoloni	ÄLÄ OTA 3 päivää ennen näytteenottoa
Hormonivoiteet ja -geelit	Voitaan käyttää normaalisti testin aikana
Hormoni- tai kuparikierukka	Ota näytteet kiertosi mukaan seuraavasti: <ul style="list-style-type: none"><li>Säännöllinen kierto: ota näyte kierron 19., 20. tai 21 päivänä.</li><li>Epäsäännöllinen kierto: ota näyte päivinä, jolloin vuotoa ei ole.</li><li>Ei kuukautiskiertoa: ota näyte minä tahansa päivänä.</li></ul>

# Näytteenotto

## Näytteenottoaikataulu

Ota näytteet alla olevan aikataulun mukaisesti.

**Tärkeää:** Jos käytät hormoneja, lue huolellisesti osuus "Jos käytät hormoneja" ennen kuin otat näytteet.

## Näytteenottopäivä 1

Näyte 1	<ul style="list-style-type: none"><li>Älä juo nesteitä 2 tuntiin ennen näytteiden ottamista.</li><li>Ota näyte 1 n. klo 17 ennen illallista.</li><li>Ympyröi keräysliuskaan "dinnertime"</li></ul>
Näyte 2	<ul style="list-style-type: none"><li>Älä juo nesteitä 2 tuntiin ennen näytteiden ottamista.</li><li>Ota näyte illalla juuri ennen nukkumaanmenoa</li><li>Ympyröi keräysliuskaan "bedtime".</li></ul>
Näytteen ottaminen yöllä	<ul style="list-style-type: none"><li>Ota näyte vain, jos heräät yöllä käydäksesi WC:ssä. Jos käyt yön aikana toisen kerran WC:ssä, ÄLÄ OTA näytettä.</li><li>Ympyröi keräysliuskaan "extra overnight sample".</li></ul>

## Näytteenottopäivä 2

Näyte 3	<ul style="list-style-type: none"><li>Ota näyte heti herättyäsi (ennen kuin juot tai syöt). Älä jää sänkyyn makaamaan, koska näyte on otettava kymmenen minuutin kuluessa heräämisestä.</li><li>Ympyröi keräysliuskaan "waking" (= herääminen).</li><li>Älä juo yli 2 dl nesteitä näytteiden 3 ja 4 välillä.</li></ul>
Näyte 4	<ul style="list-style-type: none"><li>Ota näyte 2 tuntia heräämisen jälkeen (vihje: aseta hälytys soimaan 2 tuntia heräämisen jälkeen).</li><li>Älä juo nesteitä 2 tuntia ennen näytteiden ottamista.</li><li>Ympyröi keräysliuskaan "2-Hrs after waking".</li></ul>

# Näytteenotto



**Vaihe 1:** Pese ja kuivaa kädet puhtaalla pyyhkeellä ennen kuin kosket virtsankeräysliuskaan, jotta et likaisi liuskaa.



**Vaihe 2:** Kirjoita nimesi, päivämäärä, kellonaika ja näytteen tyyppi virtsankeräysliuskan taakse.



**Vaihe 3:** Avaa virtsaliuskan kansi ja taivuta se pois päin filttieripaperista. ÄLÄ koske käsin filttieripaperia.



**Vaihe 4:** Virtsa ensin puhtaaseen kuppiin. Kastele kupissa filttieripaperi läpimäräksi mustaan katkoviivaan asti (tekstin "tuck cover here after drying" vieressä).



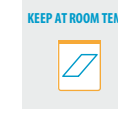
**Vaihe 5:** Jätä näyte kuivumaan ainakin 24 tunniksi keräysliuskan kansi määstä filttieripaperista pois päin käännettynä.



**Vaihe 6:** Toista vaiheet 1 - 5, kunnes olet ottanut kaikki näytteet.



**Vaihe 7:** Kun näytteet ovat kuivuneet, sulje virtsaliuskojen kannet (koskematta filttieripaperiin). Laita kuivuneet näytteet takaisin muovipussiin.



**Vaihe 8:** Jätä näytteesi sisältävä muovipussi huoneenlämpöön, kunnes olet valmis lähettämään sen (ks. "Lähetysvalmistelut")



**Vaihe 9:** Varmista, että olet merkinnyt jokaisen näytteenoton päivämäärän ja ajan kyselylomakkeeseen.