

## Näytteenotto



### Vaihe 1:

Pese ja kuivaa kädet puhtaalla pyyhkeellä ennen kuin kosket virtsaneräysliuskaan, jotta et likaisi liuskaa.



### Vaihe 2:

Kirjoita nimesi, kiertosi päivä, näytteenoton päivämäärä ja kellonaika virtsaneräysliuskan taakse.



### Vaihe 3:

Avaa virtsaliuskan kansi ja taivuta se pois päin filtteripaperista. ÄLÄ koske käsin filtteripaperia.



### Vaihe 4:

Virtsaa ensin puhtaaseen kuppiin. Kastele kupissa filtteripaperi läpimäräksi mustaan katkoviivaan asti (tekstin "tuck cover here after drying" vieressä).



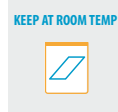
### Vaihe 5:

Jätä näyte kuivumaan vähintään 24 tuntia. Toista vaiheet 1 - 5, kunnes olet ottanut kaikki näytteet.



### Vaihe 6:

Kun näytteet ovat kuivuneet, sulje virtsaliuskojen kannet (koskematta filtteripaperiin). Laita kuivuneet näytteet takaisin muovipussiin.



### Vaihe 7:

Jätä näytteesi sisältävä muovipussi huoneenlämpöön, kunnes olet valmis lähettämään sen (ks. "Lähetysohjeet").



## Testipakettisi, ole hyvä!

Dutch Cycle Mapping & Dutch Complete™ -testi - Nordic Laboratories - antaa tärkeää tietoa terveytesi 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.

## Lähetysohjeet

### Näytteiden lähetysohjeet

Pyri lähettämään näytteet niin pian kuin mahdollista. Näytteet voi lähettää kaikkina 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 tullessaan lähetysohjeisiin.
  - Laita lähetysohjeet lähetysohjeisiin (ks. Lähetysohjeet).

## Check Your Kit

### Shipping Materials

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

### Collection Materials

- 25 x virtsaneräysliuska
- 1 x suljettava muovipussi

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.



# Valmistelu

## Tarvitsemme seuraavat tiedot

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

## Näytteenottoaikataulu:

- Tätä testiä varten tarvitaan 25 virtsanäytettä yhden kuukautiskierron jokaiselta päivältä.
- Ota näytteet tyypillisen kuukautiskierron pituuden mukaan noudattaen VAIN YHTÄ näytteenottoaikataulua sekä erillistä aikataulua neljään viimeiseen näytteeseen (lyhyt kierto, normaali kierto, pitkä kierto tai ei lainkaan kiertoa). **Tärkeää:** Lue huolellisesti sekä kohta "Näytteenotto" että kohta "Näytteenottoaikataulu" ennen kuin otat näytteet.

## Ennen viimeisten neljän näytteen ottamista

- Vältä seuraavia ruokia niin paljon kuin mahdollista päivää ennen kuin aloitat viimeisten neljän näytteen ottamisen SEKÄ näytteenottopäivänä:
  - Avokado, banaani ja härkäpapu.
- **Tärkeää:** jos syöt vahingossa joitakin näistä ruoka-aineista, merkitse tieto kyselylomakkeeseen.


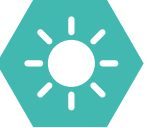


## Jos käytät lääkkeitä ja ravintolisiä

- Jos käytät jotakin seuraavista, otathan yhteyttä lääkäriisi / terapeuttiisi:
  - 5-HTP, tryptofaani, SAMe, tyrosiini, L-Dopa, DL-fenyylialaniini (DLPA), mucuna, kversetiini ja mäkikuisma.

## Jos käytät hormoneja:

- Yleensä estrogeenin ja progesteronin käyttö pitää keskeyttää tätä testiä varten. Otathan yhteyttä lääkäriisi / terapeuttiisi.

## viimeiset 4 näytettä

Ohjeet	Näytteenottoaikataulu
<p><b>Näytteenottoaikataulu</b></p> <p>Viimeiset 4 näytettä otetaan YHTENÄ päivänä, SEURAAVAN kiertosi 4. päivänä tai päivänä numero 33 jos käytät "ei kiertoa"-aikataulua.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Näyte numero 22:</b><ul style="list-style-type: none"><li>– Ota näyte heti herättyäsi (ÄLÄ jää sänkyyn makaamaan herättyäsi ja juo max 1 kuppi nestettä näytteiden 22 ja 23 välillä).</li></ul></li><li>• <b>Näyte numero 23 :</b><ul style="list-style-type: none"><li>– Ota näyte 2 tuntia heräämisesi jälkeen (vihje: aseta hälytys soimaan 2 tunnin päähän näytteen 22 jälkeen)</li><li>– ÄLÄ juo nesteitä 2 tuntia ennen näytteen numero 24 ottamista.</li></ul></li><li>• <b>Näyte numero 24:</b><ul style="list-style-type: none"><li>– Ota näyte illallisaikaan (n. klo 17)</li><li>– ÄLÄ juo nesteitä 2 tuntia ennen näytettä 25</li></ul></li><li>• <b>Näyte numero 25:</b><ul style="list-style-type: none"><li>– Ota näyte juuri ennen nukkumaanmenoa (n. klo 21 - 23)</li></ul></li></ul> <p><b>Tärkeää</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Älä ota muita kuin välttämättömiä lääkkeitä tai ravintolisiä näytteen 23 jälkeen.</li><li>• Noudata ohjeita kohdassa "Ennen kuin otat viimeiset 4 näytettä" ennen kuin aloitat näytteiden ottamisen (ks. "Valmistelut").</li></ul>	<p><b>Näyte numero 22</b></p>  <p><b>Näyte numero 23</b></p>  <p><b>Näyte numero 24</b></p>  <p><b>Näyte numero 25</b></p> 

Ohjeet	Näytteenottoaikataulu																																																																					
<p><b>Näytteenottoaikataulu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aloita näytteen 1 ottaminen kiertosi 7. päivänä.</li> <li>Kaikki näytteet otetaan heti herättyäsi, paitsi viimeiset 4 näytettä (ks. erillinen näytteenottoaikataulu "Viimeiset 4 näytettä" sivulla 6).</li> <li>Täytä päivämäärä jokaisen kiertopäivän viereen näytteenottoaikatauluusi, jotta sinun on helpompi pitää kirjaa näytteistä.</li> </ul> <p><b>Tärkeää</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Virtsankeräysliukoja numero 17 - 21 ei tarvita näytteidesi ottamiseen.</li> <li>Kun olet ottanut näytteen numero 16 kiertosi 31. päivänä, jätä päivä 32 välistä ja ota viimeiset 4 näytettä kiertosi 33. päivänä (ks. erillinen näytteenottoaikataulu "Viimeiset 4 näytettä" sivulla 6).</li> </ul>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>näytteenotto</th> <th>kierto</th> <th>päivämäärä</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>#1</td><td>päivä 1</td><td></td></tr> <tr><td>#2</td><td>päivä 3</td><td></td></tr> <tr><td>#3</td><td>päivä 5</td><td></td></tr> <tr><td>#4</td><td>päivä 7</td><td></td></tr> <tr><td>#5</td><td>päivä 9</td><td></td></tr> <tr><td>#6</td><td>päivä 11</td><td></td></tr> <tr><td>#7</td><td>päivä 13</td><td></td></tr> <tr><td>#8</td><td>päivä 15</td><td></td></tr> <tr><td>#9</td><td>päivä 17</td><td></td></tr> <tr><td>#10</td><td>päivä 19</td><td></td></tr> <tr><td>#11</td><td>päivä 21</td><td></td></tr> <tr><td>#12</td><td>päivä 23</td><td></td></tr> <tr><td>#13</td><td>päivä 25</td><td></td></tr> <tr><td>#14</td><td>päivä 27</td><td></td></tr> <tr><td>#15</td><td>päivä 29</td><td></td></tr> <tr><td>#16</td><td>päivä 31</td><td></td></tr> <tr><td>#17</td><td>Skip</td><td></td></tr> <tr><td>#18</td><td>Skip</td><td></td></tr> <tr><td>#19</td><td>Skip</td><td></td></tr> <tr><td>#20</td><td>Skip</td><td></td></tr> <tr><td>#21</td><td>Skip</td><td></td></tr> <tr><td>#22-#25</td><td>viimeiset 4 näytettä</td><td></td></tr> </tbody> </table>	näytteenotto	kierto	päivämäärä	#1	päivä 1		#2	päivä 3		#3	päivä 5		#4	päivä 7		#5	päivä 9		#6	päivä 11		#7	päivä 13		#8	päivä 15		#9	päivä 17		#10	päivä 19		#11	päivä 21		#12	päivä 23		#13	päivä 25		#14	päivä 27		#15	päivä 29		#16	päivä 31		#17	Skip		#18	Skip		#19	Skip		#20	Skip		#21	Skip		#22-#25	viimeiset 4 näytettä	
	näytteenotto	kierto	päivämäärä																																																																			
	#1	päivä 1																																																																				
	#2	päivä 3																																																																				
	#3	päivä 5																																																																				
	#4	päivä 7																																																																				
	#5	päivä 9																																																																				
	#6	päivä 11																																																																				
	#7	päivä 13																																																																				
	#8	päivä 15																																																																				
	#9	päivä 17																																																																				
	#10	päivä 19																																																																				
	#11	päivä 21																																																																				
	#12	päivä 23																																																																				
	#13	päivä 25																																																																				
	#14	päivä 27																																																																				
	#15	päivä 29																																																																				
	#16	päivä 31																																																																				
	#17	Skip																																																																				
	#18	Skip																																																																				
	#19	Skip																																																																				
	#20	Skip																																																																				
#21	Skip																																																																					
#22-#25	viimeiset 4 näytettä																																																																					

## Näytteenottoaikataulu(t)

Noudata vain YHTÄ seuraavista aikatauluista kuukautiskiertosi pituuden mukaisesti.

**Tärkeää:** Viimeiset 4 näytettä otetaan tiettyinä aikoina YHDEN PÄIVÄN aikana (ks. näytteenottoaikataulu "Viimeiset 4 näytettä").

Lue huolellisesti itseäsi koskeva näytteenottoaikataulu ennen kuin aloitat näytteenoton.

### Tärkeää

- Kuukautiskiertosi päivä 1 on ensimmäinen päivä, jolloin kuukautisvuotoa esiintyy (ei vain tiputtelua).
- Viimeiset 4 näytettä otetaan neljäntenä päivänä seuraavan kiertosi alkamisesta.

### Lyhyt kierto (alle 25 päivää)

Ohjeet	Näytteenottoaikataulu																																																																					
<p><b>Näytteenottoaikataulu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aloita näytteen 1 ottaminen kiertosi 7. päivänä.</li> <li>Kaikki näytteet otetaan heti herättyäsi, paitsi viimeiset 4 näytettä (ks. erillinen näytteenottoaikataulu "Viimeiset 4 näytettä" sivulla 6).</li> <li>Täytä päivämäärä jokaisen kiertopäivän viereen näytteenottoaikatauluusi, jotta sinun on helpompi pitää kirjaa näytteistä.</li> </ul> <p><b>Tärkeää</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jos kuukautisvuoto (ei pelkkä tiputtelu) alkaa ennen näytettä numero 21, ota vielä yksi näyte (aikataulun mukaisesti) ja jätä sitten pois näytteet 22 - 25.</li> <li>Jos olet ottanut näytteen numero 21 eikä kiertosi ole alkanut, otathan yhteyttä: Nordic Laboratories sh@nordic-labs.com tai 045 1494 777</li> </ul>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>näytteenotto</th> <th>kierto</th> <th>päivämäärä</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>#1</td><td>päivä 7</td><td></td></tr> <tr><td>#2</td><td>päivä 8</td><td></td></tr> <tr><td>#3</td><td>päivä 9</td><td></td></tr> <tr><td>#4</td><td>päivä 10</td><td></td></tr> <tr><td>#5</td><td>päivä 11</td><td></td></tr> <tr><td>#6</td><td>päivä 12</td><td></td></tr> <tr><td>#7</td><td>päivä 13</td><td></td></tr> <tr><td>#8</td><td>päivä 14</td><td></td></tr> <tr><td>#9</td><td>päivä 15</td><td></td></tr> <tr><td>#10</td><td>päivä 16</td><td></td></tr> <tr><td>#11</td><td>päivä 17</td><td></td></tr> <tr><td>#12</td><td>päivä 18</td><td></td></tr> <tr><td>#13</td><td>päivä 19</td><td></td></tr> <tr><td>#14</td><td>päivä 20</td><td></td></tr> <tr><td>#15</td><td>päivä 21</td><td></td></tr> <tr><td>#16</td><td>päivä 22</td><td></td></tr> <tr><td>#17</td><td>päivä 23</td><td></td></tr> <tr><td>#18</td><td>päivä 25</td><td></td></tr> <tr><td>#19</td><td>päivä 27</td><td></td></tr> <tr><td>#20</td><td>päivä 30</td><td></td></tr> <tr><td>#21</td><td>päivä 33</td><td></td></tr> <tr><td>#22-#25</td><td>viimeiset 4 näytettä</td><td></td></tr> </tbody> </table>	näytteenotto	kierto	päivämäärä	#1	päivä 7		#2	päivä 8		#3	päivä 9		#4	päivä 10		#5	päivä 11		#6	päivä 12		#7	päivä 13		#8	päivä 14		#9	päivä 15		#10	päivä 16		#11	päivä 17		#12	päivä 18		#13	päivä 19		#14	päivä 20		#15	päivä 21		#16	päivä 22		#17	päivä 23		#18	päivä 25		#19	päivä 27		#20	päivä 30		#21	päivä 33		#22-#25	viimeiset 4 näytettä	
	näytteenotto	kierto	päivämäärä																																																																			
	#1	päivä 7																																																																				
	#2	päivä 8																																																																				
	#3	päivä 9																																																																				
	#4	päivä 10																																																																				
	#5	päivä 11																																																																				
	#6	päivä 12																																																																				
	#7	päivä 13																																																																				
	#8	päivä 14																																																																				
	#9	päivä 15																																																																				
	#10	päivä 16																																																																				
	#11	päivä 17																																																																				
	#12	päivä 18																																																																				
	#13	päivä 19																																																																				
	#14	päivä 20																																																																				
	#15	päivä 21																																																																				
	#16	päivä 22																																																																				
	#17	päivä 23																																																																				
	#18	päivä 25																																																																				
	#19	päivä 27																																																																				
	#20	päivä 30																																																																				
#21	päivä 33																																																																					
#22-#25	viimeiset 4 näytettä																																																																					

## Normaali kierto (25 - 34 päivää)

Ohjeet	Näytteenottoaikataulu		
<p><b>Näytteenottoaikataulu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aloita näytteen 1 ottaminen kiertosi 7. päivänä.</li> <li>Kaikki näytteet otetaan heti herättyäsi, paitsi viimeiset 4 näytettä (ks. erillinen näytteenottoaikataulu "Viimeiset 4 näytettä" sivulla 6).</li> <li>Täytä päivämäärä jokaisen kiertopäivän viereen näytteenottoaikatauluusi, jotta sinun on helpompi pitää kirjaa näytteistä.</li> </ul> <p><b>Tärkeää</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jos kuukautisvuoto (ei pelkkä tiputtelu) alkaa ennen näytettä numero 21, ota vielä yksi näyte (aikataulun mukaisesti) ja jätä sitten pois näytteet 22 - 25.</li> <li>Jos olet ottanut näytteen numero 21 eikä kiertosi ole alkanut, otathan yhteyttä: Nordic Laboratories sh@nordic-labs.com tai 045 1494 777</li> </ul>	näytteenotto	kierto	päivämäärä
	#1	päivä 7	
	#2	päivä 9	
	#3	päivä 10	
	#4	päivä 11	
	#5	päivä 12	
	#6	päivä 13	
	#7	päivä 14	
	#8	päivä 15	
	#9	päivä 16	
	#10	päivä 17	
	#11	päivä 18	
	#12	päivä 19	
	#13	päivä 20	
	#14	päivä 21	
	#15	päivä 22	
	#16	päivä 24	
	#17	päivä 26	
	#18	päivä 28	
	#19	päivä 30	
	#20	päivä 33	
	#21	päivä 36	
	#22-#25	viimeiset 4 näytettä	

## Pitkä kierto (yli 34 päivää)

Ohjeet	Näytteenottoaikataulu		
<p><b>Näytteenottoaikataulu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aloita näytteen 1 ottaminen kiertosi 7. päivänä.</li> <li>Kaikki näytteet otetaan heti herättyäsi, paitsi viimeiset 4 näytettä (ks. erillinen näytteenottoaikataulu "Viimeiset 4 näytettä" sivulla 6).</li> <li>Täytä päivämäärä jokaisen kiertopäivän viereen näytteenottoaikatauluusi, jotta sinun on helpompi pitää kirjaa näytteistä.</li> </ul> <p><b>Tärkeää</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jos kuukautisvuoto (ei pelkkä tiputtelu) alkaa ennen näytettä numero 21, ota vielä yksi näyte (aikataulun mukaisesti) ja jätä sitten pois näytteet 22 - 25.</li> <li>Jos olet ottanut näytteen numero 21 eikä kiertosi ole alkanut, otathan yhteyttä: Nordic Laboratories sh@nordic-labs.com tai 045 1494 777</li> <li>Jos näytteiden ottaminen kestää yli 30 päivää, laita kuivavirtsanäytteet jääkaappiin suljetussa muovipussissa ennen kuin lähetät näytteet.</li> </ul>	näytteenotto	kierto	päivämäärä
	#1	päivä 7	
	#2	päivä 11	
	#3	päivä 15	
	#4	päivä 17	
	#5	päivä 19	
	#6	päivä 20	
	#7	päivä 21	
	#8	päivä 22	
	#9	päivä 23	
	#10	päivä 24	
	#11	päivä 25	
	#12	päivä 27	
	#13	päivä 29	
	#14	päivä 31	
	#15	päivä 34	
	#16	päivä 37	
	#17	päivä 40	
	#18	päivä 43	
	#19	päivä 47	
	#20	päivä 51	
	#21	päivä 55	
	#22-#25	viimeiset 4 näytettä	