

Forsendelsesforberedelse

Hvornår skal du planlægge din forsendelse

- Send din prøve afsted så hurtigt som muligt. Såfremt du ikke kan sende straks efter opsamlingen er færdig, fx. over en weekend eller helligdag, opbevar da opsamlingsrørene i fryseren indtil du kan sende dem. Opbevar IKKE i mere end 3 dage.

Når du er klar til forsendelse

- Sørg for at følgende informationer er oplyst:
 - Pose indeholdende opsamlingsrør: sørg for at alle tidligere nævnte informationer er oplyst på forsiden.
 - Personal Information Form: Sørg for at formen er udfyldt korrekt.
- Forbered din forsendelse:
 - Læg posen indeholdende opsamlingsrørene, sammen med fryseelementet ned i den isolerede køleboks og luk låget. Læg nu denne i den medfølgende papæske sammen med din Personal Information Form.
 - Sæt den medfølgende adresselabel på papæsken og send (se se forsendelsesinstruktioner).



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

info@nordic-labs.com • www.nordic-labs.com

© Copyright 2023 Nordic Laboratories. Reproduction may be made for personal use only. Systematic electronic or print reproduction and distribution including duplication of any material in this paper for a fee or for commercial purposes, or modification of the content of the paper are prohibited.



Adrenal Stress (Adrenal Function Profile)

DK

Velkommen til dit testsæt

Du har valgt at udføre en Adrenal Stress (Adrenal Function Profile) test fra Nordic Laboratories, hvilket vil give dig informationer, der vil hjælpe dig på din personlige sundhedsrejse.

Fremtiden inden for medicin ligger i en personligt orienteret behandling, baseret på informationer relateret til din individuelle biologiske sammensætning og din genetiske arv. Denne test vil hjælpe dig med, at få objektive data om dig selv, fremme en mere præcis behandling, samt opnå et højere niveau af sundhed.

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.

Hvis du har spørgsmål, bekymringer eller har brug for hjælp til at forstå testen og dens instruktioner, bedes du ringe til vores support team på +45 33 75 10 00 eller sende en mail til info@nordic-labs.com.

Tjek dit testsæt

Forsendelsesmaterialer

- 1 x Papæske indeholdende opsamlingssettet (behold papæsken til returnering af din test)
- 1 x Isoleret køleboks med låg (behold boksen til returnering af din test)
- 1 x Fryseelement
- 1 x Forsendelsesinstruktioner
- 1 x Personal Information Form
- 1 x Adressemærkat

Opsamlingsmaterialer

- 4 x Plastopsamlingsrør i en pose med absorberede papir.
- 4 x Sugerør
- 1 x Fryseelement

Ved manglende dele, eller dele der er udløbet, kontakt Nordic Laboratories på tlf. 33 75 10 00 eller mail testkits@nordicgroup.eu

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

Forberedelse

Denne test skal opsamles over en enkelt dag. Start ved opvågning og afslut ved sengetid. Ved eventuelle fejl i opsamlingen, kan plastikrørene skylles med varmt vand (ikke sæbe) og evt. overskydende vand rystes ud. Dernæst kan opsamligen gentages en efterfølgende dag.

Udfyld følgende informationer:

- Personal Information Form: Bekræft at informationerne er korrekte. Ret hvis nødvendigt.
- Posen indeholdende de 4 opsamlingsrør: Udfyld på forsiden af posen - navn, dato og tid for hver opsamling.

Forud for opsamling

- Undlad at bruge dine bare hænder til påførelse af hormoncreme mindst 2 dage forud for opsamling.
- Undlad hormoncreme på hals, nakke eller i hovedet mindst 2 dage forud for opsamling.
- Det anbefales desuden at alle overflader du kommer i kontakt med, som fx. bordplader, håndtag, amatører, håndklæder mv. er fri for hormonrester.
- Læg fryseelementet i fyseren forud for din opsamling begynder og indtil du er klar til at sende testen.
- Læs instruktionen grundigt og find en passende dag for din opsamling. Noter det i din kalender.

MORGEN (opsamles i pink rør)	Opsamles forud for morgenmåltid i PINK RØR (AM30) Opsamles 30 minutter efter opvågning (sæt en alarm)
MIDDAG (opsamles i grønt rør)	Opsamles forud for frokostmåltid i GRØNT RØR (NOON)
EFTERMIDDAG (opsamles i orange rør)	Opsamles forud for aftensmåltid i ORANGE RØR (EVENING)
SEN AFTEN (opsamles i blått rør)	Opsamles lige før sengetid i BLÅT RØR (NIGHT). Helst minimum en time efter aftensmåltid.

Dagen for spyt opsamling

Første opsamling skal foretages 30 minutter efter opvågning. Sæt gerne en alarm, da timingen for denne første opsamling er af afgørende betydning.

- Tag ikke kosttilskud før alle 4 opsamlinger er foretaget.
- Indtag ikke mad eller drikke som indeholder koffein.
- Spis eller drik ikke noget forud for din første opsamling (op til 225 ml vand er tilladt). Undgå at spise i en time op til hver opsamling.
- Børst ikke tænder, brug tandtråd eller anden tandpleje i 30 minutter forud for hver opsamling. Vask hænder og skyl munden, men vent dernæst 10 minutter med at opsamle (for at undgå fortynding).
- Undlad brug af kosmetik.

DHEA og Kortisol/Glukokortikoid tilskud

Søg vejledning hos din behandler for instruktion, såfremt du tager DHEA og/eller kortisol tilskud for binyrestøtte (eller hvilken som helst anden glukokortikoid præparat af medicinske årsager). Dette er for at vurdere om opsamlingen skal belyse din tilstand med eller uden behandling. OBS: visse medicinske præparater, herunder hydrokortison creme og astmainhalator indeholder kortisol. For at vurdere dine naturlige kortisol niveauer, anbefales det at stoppe brug af kortisolpræparater 5 dage forud for opsamling af testen. Snak med din behandler inden du stopper brugen af receptpligtigt kortisol præparat(er).

Tips til en succesfuld opsamling

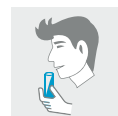
- Hvis du oplever at være tør i munden, prøv da at stimulerer spyt produktion ved at presse tungespidsen mod dine tænder, duft til (ikke spis) en citron eller anden mad eller prøv at gabe.
- Hvis der sker en fejl i opsamlingen, kan plastikrørene skylles med varmt vand (ikke sæbe) og evt. overskydende vand rystes ud. Dernæst kan opsamligen gentages en efterfølgende dag.

Opsamlingsprocedure



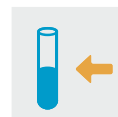
Trin 1:

Skyl munden med vand 10 minutter forud for opsamling.



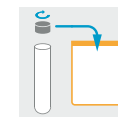
Trin 2:

Start opsamlingen med at lade spyt samle sig i munden. Spyt dernæst i opsamlingsrøret. Brug af de medfølgende sugerør er valgfrit (smid sugerørene ud inden forsendelse).



Trin 3:

Fyld opsamlingsrørene mindst 3/4 op. Lad eventuelt skum falde sammen inden du færdiggør opsamlingen. Det er ok der er skum i opsamlingsrøret. Opsamlingen tager 5-30 minutter afhængigt af spytproduktion.



Trin 4:

Når du har opsamlet din test, luk da opsamlingsrøret grundigt og brug et stykke tape til at sikre at låget forbliver lukket. Placer dernæst opsamlingsrøret i den medfølgende pose.



Trin 5:

Skriv navn, fødselsdato, dato for opsamling og alle opsamlingstidspunkter på forsiden af den medfølgende pose indeholdende opsamlingsrørene, samt på din Personal Information Form.



Trin 6:

Læg de lukkede og forseglede opsamlingsrør i fyseren med det samme. Frys alle opsamlingsrør i mindst 4-6 timer (og lad dem blive i fryseren indtil du er klar til at sende testen).



Trin 7:

Gentag trin 1-6 for middags-, eftermiddags- samt aftenopsamlingen.