



Här är ditt testkit

Du har valt att göra ett NutrEval Plasma-test från Nordic Laboratories som ger information som underlättar din personliga hälsaresa.

Framtidens hälso- och sjukvård är personanpassad och baserad på information som är relaterad till individens egen biokemi och genetik. Detta test hjälper dig att få objektiv information om dig själv som underlag för att ta fram en mer precis behandlingsstrategi och möjliggöra åtgärder som hjälper dig att få en bättre hälsa.

I det här kittet finns allt du behöver för att genomföra testet. Läs instruktionerna noga och följ dem steg för steg. Ditt test resultat kommer att finnas hos din behandlare ungefär tre veckor efter att vi mottagit ditt prov.

Om du har frågor, oroar dig för något eller behöver hjälp med att förstå provet eller instruktionerna kan du kontakta vår kundtjänst på +45 33 75 10 00 eller via e-post på info@nordic-labs.com.

Kontrollera ditt kit

Försändelsematerial

- 1 x låda innehållande provtagningskittet (**behåll lådan för att returnera dina prover**)
- 1 x skumisolatorlåda (**behåll lådan för att returnera dina prover**)
- 1 x Försändelseinstruktioner
- 1 x Formulär för personlig information
- 1 x returfraktpåse
- 1 x frysblock
- 1 x returfraktdokument
- 2 x provisoriska fakturor (**medföljer endast om du skickar från ett land utanför EU**)

Provtagningsmaterial

Material för urinuppsamling

- 1 x bärnstensfärgat rör med blå överdel
- 1 x urinrör med grön överdel
- 1 x Engångspipette
- 1 x påse för biologisk risk med absorberande dyna
- 2 x provtagningsetiketter

Om något skulle saknas eller vara utgången, vänligen kontakta oss på +44 (0) 15 80 20 16 87 eller via e-post på testkits@nordicgroup.eu.

Material för blodprovtagning

- 1 x NA-heparinrör med blå överdel
- 1 x NA EDTA-rör eller K2-EDTA-rör med blå överdel
- 1 x konserveringsrör med blå överdel
- 1 x konserveringsrör med gul överdel
- 1 x rör med lavendelblå överdel
- 1 x rött SST-rör med "tigerpropp"
- 1 x bärnstensfärgat överföringsrör för plasma
- 1 x Engångspipette
- 1 x påse för biologisk risk med absorberande dyna
- 1 x gummiband

Observera! Om provtagningsanvisningarna inte följs noggrant kan det leda till fördröjda resultat eller omprovtagning, vilket kommer att innebära ytterligare kostnader.



Nygade 6, 3.sal • 1164 Köpenhamn K • Danmark • Tel: +45 33 75 10 00
info@nordic-labs.com • www.nordic-labs.com

Förberedelser

Vänligen fyll i följande information

- Formulär för personlig information: kontrollera att informationen på formuläret stämmer och ändra den vid behov.

När ska du utföra provtagningen?

- **Viktigt:** Observera att blodtagningsproceduren för det här testet ska utföras av en läkare eller flebotomist. Läs Transportförberedelser och Försändelseinstruktioner noggrant innan du bokar tid för ett blodprov.
- Ordna med blodprovtagning endast på en måndag eller tisdag. Du måste se till att dina prover anländer till oss på en arbetsdag.
- Ta ditt urinprov **på morgonen dagen före ditt blodprov** och frys det. Urinprovet måste vara helt fryst innan det skickas.
- Se till att fraktkuriren hämtar proverna samma dag som blodprovtagningen (se Försändelseinstruktioner). Dina prover måste anlända till laboratoriet inom 48 timmar.

Fyra dagar före testning

- Om det är medicinskt lämpligt ska du upphöra att ta icke-essentiella läkemedel, tillskott och näringsberikade livsmedel och drycker. UNDVIK konstgjorda sötningsmedel och MSG.

24 timmar före testning

- Placera frysblocket i frysen.
- Du bör äta din vanliga diet. Undvik överkonsumtion av enstaka livsmedel samt extrema dieter. Vätskeintag ska begränsas till åtta glas på 227 ml under en 24-timmarsperiod. UNDVIK skaldjur.
- Du måste fasta över natten innan du gör blodprovet.

På testdagen

- Rören som innehåller din urin måste vara helt frusna före blodprovtagningen och måste tas till flebotomisten på morgonen för ditt blodprov.

Om du tar kosttillskott

- Läkemedel kan påverka resultatet. Din läkare avgör om det är medicinskt motiverat att upphöra att ta läkemedel. Antibiotika, svampdödande medel, amfetaminer, syrablockerare, fibrater och kortikosteroider kan påverka resultaten.
- Sluta aldrig ta receptbelagda läkemedel utan att först rådfråga din läkare.

Viktig information

- Kvinnor ska inte ta prover under menstruationsperioden.
- Observera att några av rören innehåller konserveringsmedel. Skölj inte. Undvik att vätskan i flaskorna kommer i kontakt med huden och ögonen. Spola noggrant med vatten i 15 minuter vid ögonkontakt. Tvätta noggrant med tvål och vatten vid hudkontakt. Kontakta omedelbart en läkare vid oavsiktligt intag.
- Onormal njurfunktion eller användning av urindrivande medel kan påverka testresultaten.

Transportförberedelser

När ska du skicka din försändelse?

- Skicka ditt prov så snart som möjligt. Se till att fraktkuriren hämtar proverna samma dag som blodprovtagningen (endast måndag eller tisdag). Dina prover måste anlända till laboratoriet inom 48 timmar.
- Om du inte kan skicka samma dag som provtagningen förvarar du rören med blå och lavendelblå överdel i kylskåpet samt fryser det bärnstensfärgade överföringsröret och alla tre urinproverna till nästa dag. Skicka inte senare än följande dag (tisdag eller onsdag).

Returnera fryst

- 1 x bärnstensfärgat rör med blå överdel (FMV)
- 1 x urinrör med grön överdel (FMV)
- 1 x konserveringsrör med gul överdel
- 1 x överföringsrör med bärnstensfärgad överdel – plasma

Returnera kylt

- 1 x rör med blå överdel
- 1 x rör med lavendelblå överdel

När du är redo att skicka ditt prov

- Tillhandahåll följande information:
 - Formulär med personlig information: se till att formuläret är ifyllt och att informationen är korrekt.
 - Provisoriska fakturor: fyll i tillhandahållna fakturor (**krävs endast om du skickar från ett land utanför EU**).
- Förbered din transport:
 - Hämta påsen för biologisk risk med dina urinprover, det bärnstensfärgade överföringsröret, överföringsröret med gul överdel och frysblocket från frysen.
 - Lägg det frysta frysblocket i botten av skumislatorlådan och placera sedan påsarna för biologisk risk som innehåller dina frysta och kylda prover ovanpå det tillsammans med det ifyllda formuläret för personlig information.
 - Lägg skumislatorlådan i den medföljande lådan, placera lådan i returfraktpåsen och skicka den (se Försändelseinstruktioner).

PROCEDUR FÖR URINUPPSAMLING (morgonen innan blodtagning)



Steg 1:

Märk alla rör med ditt namn, födelsedatum och provtagningsdatum.



Steg 2:

Kontrollera att informationen i formuläret för personlig information är korrekt och ändra den vid behov. Se till att du anger tid och datum för din urinprovtagning.



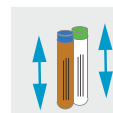
Steg 3:

Samla din första morgonurin (FMV) i en ren uppsamlingsbehållare när du vaknar för dagen. (Obs! Om du vaknar för att urinera under natten inom sex timmar före din uppstigningstid, samla upp urinen i en steril behållare eller en ren engångsbehållare och kyl den. Tillsätt sedan det kyllda provet i urinen du samlar när du stiger upp för dagen).



Steg 4:

Använd pipetten för att överföra urin från uppsamlingsbehållaren till det bärnstensfärgade röret med blå överdel och urinröret med grön överdel tills båda är nästan fulla.



Steg 5:

Skruva fast locken på rören helt och skaka rören för att blanda ordentligt.



Steg 6:

Lägg rören i påsen för biologisk risk och frys. **Rören måste levereras frusna till din vårdinrättning (där blodprovet genomförs).**

BLODPROVTAGNINGSPROCEDUR

Viktigt

Blodprovtagningsproceduren nedan är endast avsedd för professionell användning, dvs. informationen är avsedd att instruera läkare eller flebotomist om hur provet ska tas. Patienter får inte försöka ta provet själva.



Steg 1:

Skriv patientens namn samt tid och datum för provtagning på ALLA rör.



Isopropyl-alkohol

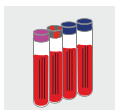
Steg 2:

Tvätta hudområdet två gånger före venpunktionen med isopropylalkohol med ren, steril bomull istället för med jod som innehåller desinfektionsmedel/antiseptika. Använd endast nålar av rostfritt stål, utan aluminium eller annan metallkrimpning.



Steg 3:

Kontrollera att informationen i formuläret för personlig information är korrekt och ändra den vid behov. Se till att du anger tid och datum för blodprovtagning.



Steg 4:

Dra in blod i BÅDA rören med blå överdel, röret med lavendelblå överdel och SST-röret med tigerpropp.



SE TABELLEN

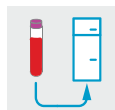
Steg 5:

Se diagrammet på sidan 4 och följ instruktionerna för varje rör noggrant.



Steg 6:

Frys det bärnstensfärgade överföringsröret och överföringsröret med gul överdel omedelbart före frakt. Håll proverna helt frusna tills de är klara att skickas.



Steg 7:

Lägg röret med lavendelblå överdel i flaskhysan och kyl. Frys inte.

Blodprovtagning och -behandling är nu klar. Säkerställ att det bärnstensfärgade överföringsröret och överföringsröret med gul överdel är helt frusna före frakt.

NA-EDTA- eller K2-EDTA-rör med blå överdel <ul style="list-style-type: none">• Vänd försiktigt röret 10–15 gånger.• Kyl inte mer än fyra dagar före leverans• RETURNERA TILL LABORATORIET		
NA-HEPARIN-rör med blå överdel <ul style="list-style-type: none">• Vänd försiktigt röret 10–15 gånger• Centrifugera i 15 minuter vid 3 000 varv/min• Överför plasma till konserveringsröret med blå överdel• KASSERA RÖRET	Konserveringsrör med blå överdel <ul style="list-style-type: none">• Skaka omedelbart mycket hårt minst 10–20 sekunder• Centrifugera i 5 minuter vid 2 500 varv/min• Överför den klara supernatanten till överföringsröret med gul överdel• KASSERA RÖRET	Överföringsrör med gul överdel <ul style="list-style-type: none">• Frys• RETURNERA TILL LABORATORIET
Rött SST-rör med tigerpropp ⇒ <ul style="list-style-type: none">• Låt koagulera i 15 minuter medan det står i ett ställ• Centrifugera i 15 minuter vid 3 000 varv/min• Överför serum till det bärnstensfärgade överföringsröret• KASSERA RÖRET	⇒ Bärnstensfärgat överföringsrör <ul style="list-style-type: none">• Frys• RETURNERA TILL LABORATORIET	
Rör med lavendelblå överdel ⇒ <ul style="list-style-type: none">• Vänd röret försiktigt fem gånger• Skaka inte• Kyl• RETURNERA TILL LABORATORIET		