

Lähetysaikataulu

- Lähetä näyte mahdollisimman pian. Näytteen voi lähettää minä viikonpäivänä tahansa. **TÄRKEÄÄ:** kaikki sylkinäytteet tulee olla pakastettuna ennen lähetystä.

Kun olet valmis lähettämään näytteet

- Varmista, että olet antanut seuraavat tiedot:
 - Kyselylomakkeen MOLEMMAT puolet täytettynä
 - Henkilötietolomake täytettynä
 - Sylkiputket: tarkista, että merkinnät putkissa ovat oikein
 - Pro-forma-laskut täytettynä (vain, jos lähetät EU:n ulkopuolelta).
- Valmistele lähetys:
 - Ota sylkinäytteet pakkasesta ja laita ne muovipussiin. Laita pussi kyselylomakkeen ja henkilötietolomakkeen kanssa mukana tulleeeseen lähetyslaatikkoon.
 - Laita laatikko DHL- lähetypussiin ja lähetä (ks. Lähetysohjeet).



Testipakettisi, ole hyvä!

DUTCH CAR 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 sylkinäyteputket suljettavassa pussissa

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

Huomioi: Mikäli keräysohjeita ei noudateta huolellisesti, voidaan näytteenotto joutua uusimaan, tulokset saattavat viivästyä ja aiheutua lisäkuluja.

Valmistelu

Tarvitsemme seuraavat tiedot

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

Näytteenoton aikataulu:

- Tämän testin näytteet otetaan YHDEN päivän aikana.
- Näyte on parasta kerätä suhteellisen "tavallisena päivänä". Jos unesi häiriintyy huomattavasti, sinun kannattaa tehdä testi toisena päivänä. Testiä ei myöskään kannata tehdä sairaana.

Ennen näytteenottoa

- HUOMIOI:
 - vältä liikuntaa testipäivänä
 - älä harjaa hampaita tai käytä hammaslankaa testipäivänä (ks. kohta 'Näytteenoton aikataulu ja ohjeet' milloin saat harjata hampaat)
- Vältä kofeiinia ja alkoholia näytteenottopäivänä ja sitä edeltävänä iltana. **Huom.** Rajoita nestejuontia näytteenottopäivänä ja edeltävänä iltana.

Jos sinä tai joku kotitaloudessasi käyttää hormoneja

- Jos sinä tai joku kotitaloudessasi käyttää hydrokortisonivoidetta, lopeta käyttö edellisenä päivänä ja pese kätesi huolellisesti ennen kuin kosket testipaketin mitään osaa.
- Jos käytät jotain seuraavista hormoneista, ota yhteys lääkäriisi ennen testin tekemistä:
 - Suun kautta otettava hydrokortisoni (kortisoli)
 - glukokortikoidit (prednisoni, deksametasoni jne.)

Näytteenotto

Näytteenoton aikataulu ja ohjeet

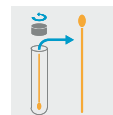
Näyte #1	Ohjeet ennen näytteenottoa: <ul style="list-style-type: none">Aseta illalla ennen näytteen #1 ottamista sylkiputket, kyselylomake, kynä ja ajastin valmiiksi sängyn viereen. Miten ajoittaa näyte: <ul style="list-style-type: none">Kerää sylkinäyte #1 heti kun heräät. Näyte tulee olla valmiina 5 minuutin sisällä. (ks. kohta "Miten ottaa sylkinäyte").Kun olet kerännyt sylkinäytteen #1, laita ajastin päälle, jotta näyte #2 tulee otettua tarkalleen 30minuutin päästä. Ohjeet näytteenoton jälkeen: <ul style="list-style-type: none">Kun näyte #1 on otettu, laita valot päälle ja/tai vietä aikaa valoisassa paikassa.Tee kevyitä aamutoimia, kuten suihkussa käynti ja pukeutuminen, kunnes olet tehnyt näytteen #3Harjaa hampaat vasta näytteen #3 jälkeen.Voit syödä ja juoda vasta näytteen #3 jälkeen.
-----------------	---

Näyte #2	Miten ajoittaa näyte: <ul style="list-style-type: none">Kerää sylki 30 minuuttia heräämisen jälkeen (ks. kohta "Miten ottaa sylkinäyte"). Ohjeet näytteenoton jälkeen: <ul style="list-style-type: none">Kun olet kerännyt sylkinäytteen #2, laita ajastin päälle, jotta näyte #3 tulee otettua tarkalleen 30minuutin päästä.
Näyte #3	Miten ajoittaa näyte: <ul style="list-style-type: none">Kerää sylkinäyte #3, 60 minuuttia heräämisen jälkeen (ks. kohta "Miten ottaa sylkinäyte"). Ohjeet näytteenoton jälkeen: <ul style="list-style-type: none">Näytteen #3 jälkeen voit syödä ja harjata hampaat.Rajoita nesteen saanti noin lasilliseen vettä näytteiden 3 ja 4 keräämisen välillä.
Näyte #4	Ohjeet ennen näytteenottoa: <ul style="list-style-type: none">Huuhtelee suu vedellä 10 minuuttia ennen syljen keräämistä. Miten ajoittaa näyte: <ul style="list-style-type: none">Kerää sylkinäyte #4 klo16-17 välillä (ks. kohta "Miten ottaa sylkinäyte"). Ohjeet näytteenoton jälkeen: <ul style="list-style-type: none">Vältä ruokaa ja nesteitä tunti ennen näytteen #5 keräämistä.
Näyte #5	Ohjeet ennen näytteenottoa: <ul style="list-style-type: none">Huuhtelee suu vedellä 10 minuuttia ennen syljen keräämistä. Miten ajoittaa näyte: <ul style="list-style-type: none">Kerää sylkinäyte #5 klo 22-24 välillä (ks. kohta "Miten ottaa sylkinäyte").

Miten ottaa sylkinäyte



Vaihe 1: Kirjoita koko nimi ja näytteenoton päivämäärä ja kellonaika putken kyljessä olevaan tarralappuun.

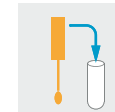


Vaihe 2: Poista putkenkorkki ja ota vanupuikko ulos putkesta ja laita se suuhun.
Tärkeää:

- Sinun ei tarvitse sylkeä putkeen.
- Vältä koskettamasta vanupuikkoa sormillasi.
- ÄLÄ poista sisäputkea.



Vaihe 3: Jätä vanupuikko suuhun enintään 5 minuutin ajaksi tai kunnes se on imenyt sylkeä kauttaaltaan. Vinkki: vanupuikon kevyt pureskelu voi auttaa stimuloimaan syljentuotantoa.



Vaihe 4: Kun olet valmis, laita vanupuikko takaisin samaan putkeen sellaisenaan. Merkitse jokaisen putken kylkeen pyydetty tiedot.



Vaihe 5: Pakasta sylkinäytteet, kunnes olet valmis lähettämään (ks. kohta 'Lähetysvalmistelut')."



Vaihe 6: Muista merkitä kyselylomakkeeseen jokaisen näytteen päivämäärä ja kellonaika.