

## Velkommen til dit testsæt

Du har valgt at udføre en Organix Comprehensive and Dysbiosis 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](mailto:info@nordic-labs.com).

## Tjek dit testsæt

### Forsendelsesmaterialer

- 1 x Papæske indeholdene opsamlingssættet (**behold papæskan til returnering af dine test**)
- 1 x Forsendelsesinstruktioner
- 1 x Personal Information Form
- 1 x Fryseelement
- 1 x Isoleret kuvert
- 1 x Adressemærkat

### Opsamlingsmaterialer

- 1 x Plastrør (**indeholder konserveringsmidlet thymol, som ikke er synligt**)
- 1 x Pipette
- 1 x Mærkat
- 1 x Bio-hazard pose
- 1 x Absorberende papirstykke

Ved manglende dele eller dele der er udløbet, kontakt Nordic Laboratories på tlf. 33 75 10 00 eller mail [testkits@nordicgroup.eu](mailto:testkits@nordicgroup.eu)

## Forberedelse

### Udfyld følgende informationer

- Personal Information Form: Bekræft at informationerne er korrekte. Ret hvis nødvendigt.

### Hvornår du skal planlægge din opsamling

- Denne prøve skal opsamles om morgenen, med undtagelse hvis du vågner om natten for at tisse. (læs nærmere i opsamlingsvejledningen).

### Forud for opsamling

- Begræns væskeindtaget for at undgå at urinen fortyndes. For voksne begrænses væskeindtaget til max tre glas af 2,5 dl i 24 timer. Vær opmærksom på at der ikke bør indtages mere end 2,5 dl væske efter klokken 20.00, aftenen inden opsamlingen.
- Tøm din blære før du går i seng om aftenen. (Denne urin skal ikke opsamles).

### Hvis du tager kosttilskud

- Medicin og kosttilskud kan tages som sædvanligt forud for opsamlingen af prøven. Afvigelser der eventuelt vil blive fundet ved analyse af prøven, vil afsløre behov den nuværende kost og kosttilskud ikke opfylder.

### Vigtig information

- Opsaml IKKE urin under menstruation.
- SKYL IKKE plasrøret, da det indeholder konserveringsmiddel.

## Opsamlingsprocedure



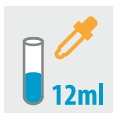
#### Trin 1:

Skriv dit navn, fødselsdato, køn og opsamlingsdato på den medfølgende mærkat og fastgør den på plastrøret. Skriv også opsamlingsdatoen på Personal Information Form.



#### Trin 2:

Hvis der er behov for at tisse i løbet af natten skal denne urin, sammen med den første morgenurin, opsamles i en ren beholder (fx. en ren skål, kop eller lignende).



#### Trin 3:

Overfør urinen i plastrøret ved brug af pipetten. Fyld op til 12 ml mærket (OVERFYLD IKKE).



#### Trin 4:

Skru låget godt fast på røret. Og smid det overskydende urin ud.



#### Trin 5:

Læg røret indeholdende den opsamlede urin og fryseelementet i bio-hazard posen og luk den.



#### Trin 6:

Læg bio-hazard posen indeholdende røret og fryseelementet i fryseren. Frys indtil næste dag.

## Forsendelsesforberedelse

### Hvornår skal du planlægge forsendelse

- Send din prøve afsted så hurtigt som muligt. Helst inden for 48 timer fra opsamlig af prøven.  
**VIGTIGT:** Vær sikker på at både fryseelementet og din prøve er fuldstændig frosset forud for afsendelse (det tager normalt cirka 6 timer).

### Når du er klar til forsendelse

- Sørg for at følgende informationer er oplyst
  - Personal Information Form: Sørg for at formen er udfyldt korrekt.
- Forbered din forsendelse:
  - Tag bio-hazard posen, indeholdende røret og fryseelementet, ud af fryseren.
  - Læg posen i den isolerede kuvert, sammen med den udfyldte bestillingsside og luk kuverten.
  - Læg den isolerede kuvert i papsæsk, påfør adressemærkaten på æsken og send afsted (se forsendelsesinstruktioner).