

## 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:
  - Personal Information Form: Sørg for at formen er udfyldt korrekt.
  - Spørgeskema: Vær opmærksom på at BEGGE sider skal udfyldes
- Forbered din forsendelse:
  - Læg posen indeholdende opsamlingsrørene, sammen med din Personal Information Form og spørgeskema i den medfølgende papæske.
  - Sæt den medfølgende adresselabel på papæskan og send (se se forsendelsesinstruktioner).

## Male/Female Saliva Profile III

DK



## Velkommen til dit testsæt

Du har valgt at udføre en Female/Male Saliva Profile III Test 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 de materialer, 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 opsamlingssettet (behold papæskan til returnering af din test)
- 1 x Forsendelsesinstruktioner
- 1 x Personal Information Form
- 1 x Spørgeskema
- 1 x Opbevaringspose
- 1 x Adressemærkat

### Opsamlingsmaterialer

- 1 x Stor plast opsamlingsrør i en pose med absorberende papir.
- 3 x Små plast opsamlingsrør i en pose med absorberede papir.

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)



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

[info@nordic-labs.com](mailto:info@nordic-labs.com) . [www.nordic-labs.com](http://www.nordic-labs.com)

© Copyright 2022 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.

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

# Forberedelse

## 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.
- Spørgeskema: Skal udfyldes på begge sider.

## Forud for opsamling

- Undlad at spise, drikke (vand undtaget) eller børste tænder forud for din første opsamling på dagen, samt 2 timer forud for de øvrige opsamlinger igennem dagen.
- Undlad brug af anti-aging/anti-rynke cremer i 3 dage forud for opsamlingen, da disse kan indeholde uoplyste hormoner.

## Tager du hormoner

- Læs nedstående skema igennem, hvis du er i hormonbehandling og kontakt venligst din behandler hvis du har spørgsmål eller undren.

Hormon Type	Timing
Creme eller Piller/Tabletter	På dagen forud for opsamlingen, brug hormon tilskud som vanligt. <b>Vigtigt:</b> Dosis til natten skal indtages mindst 12 timer før næste morgens opsamling (fx. dosis tages kl. 20.00, såfremt der planlægges at opsamle kl. 8.00 næste morgen). Bruges der oral progesterontilskud, kan dosis tages lige inden sengetid. <b>Tips til at undgå kontaminering af din test under opsamling:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Brug ikke bare hænder til at påføre hormoncreme i 2 dage forud for opsamlingen. (Brug evt. latex handsker, engangssprøjte eller anden applikator)</li><li>• Brug ikke hormoncreme i ansigtet, på halsen eller læber i 2 dage forud for opsamlingen.</li><li>• Sørg for at alle overflader du kommer i kontakt med, bordplader, dørhåndtag, vandhaner, håndklæder mv. ikke har spor af hormoner (skift sengetøj og håndklæder aftenen før din opsamling)..</li></ul>
Sugetabletter (TROCHES OG SUBLINGUAL ER BEGGE TILSKUD DER OPLØSES I MUNDEN)	Brug ikke DHEA tilskud, som opløses i mundhulen/under tungen, i 36 timer forud for opsamlingen.
7-Keto DHEA	Undgås i 3 dage forud for opsamlingen. Gælder ikke for normal DHEA tilskud.
Steroider (fx. glukokortikoider, hydrocortison, prednison)	Kontakt din behandler hvis du har spørgsmål til hvornår testen kan opsamles.

## Forberedelse

- Denne test skal opsamles over en enkelt dag. Følg denne oversigt:
  - Mænd, born og ikke-menstruerende kvinder: Opsaml på en hvilken som helst dag i måneden.
  - Menstruerende kvinder:
    - Normal cyklus: Opsaml på dag 19, 20 eller 21 i din cyklus. (Dag 1 = første dag i din cyklus.)
    - Uregelmæssig cyklus: Såfremt du ved hvornår din menstruation starter, så opsamles 5 dage forud for denne.

<b>MORGEN (opsamles i det store opsamlingsrør)</b>	06:00 TIL 08:00. Prøven opsamles indenfor de første 30 minutter efter opvågning (brug gerne 20-30 minutter på den første opsamling, da dette sikrer den bedste måling af kortisol).
<b>MIDDAG (opsamles i lille rør)</b>	11:00 TIL 13:00
<b>EFTERMIDDAG (opsamles i lille rør)</b>	15:00 TIL 17:00
<b>SEN AFTEN (opsamles i lille rør)</b>	22:00 TIL 24:00

## Opsamlingsprocedure

**Vigtigt:** Såfremt der laves en fejl under opsamlingen, så kan opsamlingsrøret blot tømmes og skylles med varmt vand (ikke sæbe). Ryst overskydende vand ud og start forfra.



### Trin 1:

Skriv dit fulde navn, dato og tidspunkt for opsamlingen på den label, som sidder på opsamlingsrøret. Noter også tidspunkt for opsamlingen på din Personal Information Form og spørgeskemaet.



### Trin 2:

Rens din mund grundigt med vand og vent 5 minutter før du begynder din opsamling.



### Trin 3:

Vask og tør dine hænder med et rent håndklæde.



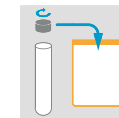
### Trin 4:

Begynd din opsamling ved først at samle noget spyt i din mund og spyt da i opsamlingsrøret.



### Trin 5:

Opsamlingsrøret skal fyldes mindst halvt op. Lad eventuelt skum falde sammen inden du færdiggør opsamlingen (opsamlingen tager 15-30 minutter afhængigt af spytproduktion).



### Trin 6:

Når opsamlingen er færdiggjort, sku da låget grundigt på opsamlingsrøret og læg tilbage i opbevaringsposen. Læg posen i køleskabet indtil den er klar til forsendelse.



### Trin 7:

Gentag trin 1-6 for opsamling middag, eftermiddag og sen aften.

## Tips til en succesfuld opsamling

- Hvert opsamlingsrør skal være mindst halvt fyldt, ikke medregnet bobler.
- Hvis du oplever at være tør i munden, prøv da at stimulere spytproduktion ved at presse tungespidsen mod dine tænder, duft til (ikke spis) en citron eller anden mad eller prøv at gabe.
- Såfremt du ikke kan sende inden for 24 timer efter opsamling, opbevar da testen i fryseren.