

ברוך הבא לערכת הבדיקה שלך

בחרת לבצע בדיקת DUTCH Plus™ של Nordic Laboratories. בדיקה זו תספק מידע שיסייע לך במסע האישי לשמירה על בריאותך.

עתידי הרפואה מושתת על אסטרטגיות טיפול מותאמות אישית, שמבוססות על מידע הקשור לביוכימיה הייחודית ולתורשה הגנטית שלך. בדיקה זו תסייע בקבלת נתונים אובייקטיביים עליך, אשר יאפשרו פיתוח של אסטרטגיית טיפול מדויקת יותר, ונקיטת צעדים שיסייעו לך לשפר את בריאותך.

הערכה שלפניך כוללת את כל החומרים הנחוצים לאיסוף הדגימות. נא לקרוא בעיון את ההוראות ולפעול על פיהן שלב אחר שלב. תוצאות הבדיקה יישלחו לרופא המטפל שלך, לאחר כשלושה שבועות ממועד קבלת הדגימה.

בכל שאלה, חשש או בקשה לעזרה להבנת תהליך הבדיקה וההוראות, נא להתקשר לצוות התמיכה שלנו בטלפון +45 33 75 10 00 או לשלוח הודעת דוא"ל לכתובת info@nordic-labs.com.

תכולת הערכה

ציוד אריזה

- 1 x קופסה ובה ערכת האיסוף (יש לשמור קופסה זו ולהשתמש בה להחזרת הדגימות אלינו)
- 1 x הוראות משלוח
- 1 x טופס פרטים אישיים
- 1 x שאלון בדיקה
- 1 x שקית להחזרת משלוח
- 1 x מסמך להחזרת המשלוח
- 2 x חשבוניות עסקה (מיועדות לשימוש רק למי שמבצע משלוח מארץ שאינה חלק מהאיחוד האירופי)

ציוד איסוף

- 5 x מבחנות לאיסוף רוק (עם מקלוני איסוף) בתוך שקית עם פס סגירה
 - 4 x כרטיסים לאיסוף שתן בתוך שקית עם פס סגירה
- אם פריט כלשהו חסר או פג תוקף, נא להתקשר לטלפון 1580 201687 (0)44 או לשלוח הודעת דוא"ל לכתובת testkits@nordicgroup.eu.

לתשומת לבך: אי ביצוע מדויק של הוראות האיסוף עלול לגרום לעיכוב בקבלת התוצאות או צורך באיסוף חוזר, ועקב כך חיוב בעלויות נוספות.

נא למלא את הפרטים הבאים

- טופס פרטים אישיים: יש לוודא שהפרטים הרשומים בטופס נכונים, ולתקן אותם במקרה הצורך.
- שאלון בדיקה: נא למלא את שני צידי השאלון.

תזמון המשלוח

- את דגימות השתן והרוק עבור בדיקה זו יש לאסוף במהלך יום אחד. אם את אישה לפני גיל המעבר ויש לך וסת, עלייך לבצע את איסוף הדגימה ביום ספציפי של המחזור (ראי בהמשך).

אישה לפני גיל המעבר המקבלת מחזור

- יש להתחיל את איסוף הדגימות בין היום מס' 19 ליום מס' 22 במחזור בן 28 ימים.
- אם המחזור שלך ארוך יותר, עלייך להוסיף את מספר הימים שהמחזור נמשך מעבר ל-28 יום (לדוגמה, יש לבצע את איסוף הדגימות בין היום ה-21 ליום ה-23 במחזור בן 30 ימים). באופן דומה, אם המחזור שלך קצר מ-28 יום, עלייך להחסיר את הפרש הימים בין אורך המחזור שלך למחזור בן 28 יום (לדוגמה, יש לבצע את איסוף הדגימות בין היום ה-17 ליום ה-20 במחזור בן 26 ימים).
- אם המחזור שלך לא סדיר, מומלץ להשתמש בערכת ביוץ הזמינה בבתי מרקחת, כדי לוודא את יום הביוץ בצורה מדויקת. עלייך לספור שישה ימים מיום הביוץ ולהתחיל באיסוף הדגימות.
- אל תנחשי את אורך המחזור שלך. אם אינך בטוחה באורך המחזור שלך, אנא השתמשי בערכת ביוץ או עקבי אחרי המחזור הבא שלך כדי לדעת את אורכו.
- גברים ונשים ללא וסת או לאחר הפסקת הווסת – ניתן לבצע את האיסוף בכל יום בשבוע.
- מומלץ לאסוף את הדגימות ביום "ריגיל" יחסית, כלומר אם שנתך מופרעת באופן משמעותי, ייתכן שרצוי להמתין ליום אחר לפני איסוף הדגימה. אם קיימים סימני מחלה, רצוי להמתין עם איסוף הדגימה עד לחזרה לקו הבריאות.

לפני האיסוף

- יש להימנע:
 - מפעילות גופנית בימים שבהם מתבצע איסוף הדגימות.
 - מצחצוח או ניקוי השיניים ביום איסוף הדגימה (למידע על הזמנים המותרים לצחצוח שיניים ביום איסוף הדגימה, נא לעיין בסעיף 'לוח זמני איסוף והנחיות').
- יש להימנע מצריכת קפאין ואלכוהול בלילה שלפני ימי האיסוף ובמהלך יום האיסוף עצמו. לתשומת לבך: באופן כללי, יש להגביל את כמות צריכת הנזולים בלילה שלפני יום איסוף הדגימות.
- יש להימנע ככל האפשר מצריכת המזונות הבאים ביום שלפני יום האיסוף ובמהלך יום האיסוף עצמו:
 - אבוקדו, בננות ופול.
- **חשוב:** אם במקרה צרכת אחד או יותר מהמזונות הנ"ל, יש להקפיד לציין זאת בשאלון הבדיקה.

במקרה של נטילת תרופות ותוספי מזון

- תרופות ותוספי מזון מסוימים עלולים להשפיע על תוצאות הבדיקה. מי שנוטל אחת או יותר מהתרופות או התוספים הבאים, צריך להיוועץ ברופא המטפל:
 - 5-HTP, טריפטופן (Tryptophan), SAmE, תירוזין (Tyrosine), L-Dopa, D, L-Phenylalanine (פרע לבנוני) St. John's Wort-I Quercetin, Macuna, (DLPA)

הורמונים הנלקחים בבקר	אין ליטול אלא לאחר איסוף דגימת השתן השנייה (דגימה מס' 4)
אסטרוגן (Oestrogen) פומי, DHEA או טסטוסטרון (Testosterone)	אין ליטול ביום שלפני הבדיקה או במהלך יום הבדיקה (לא חל על נטילה כאמצעי מניעה)
פרוגסטרון (Progesterone) פומי	יש ליטול לפני השינה בלילה שלפני הבדיקה
פרנגנולון (Pregnenolone)	אין ליטול במהלך 3 ימים לפני איסוף הדגימות
משחות ותכשירי ג'ל הורמונליים	ניתן להשתמש כרגיל במהלך הבדיקה
מדבקות, גלולות או זריקות	יש לבצע את איסוף הדגימות באמצע התקופה שבין המנות.
התקן תוך רחמי	יש לאסוף בהתאם לאופי המחזור שלך: מחזור סדיר: יש לבצע את איסוף הדגימה ביום 19, 20 או 21 של המחזור. מחזור לא סדיר: יש לבצע את האיסוף ביום ללא דימום. היעדר מחזור: ניתן לבצע את האיסוף בכל יום.

שיטת האיסוף

לוח זמני איסוף והנחיות

נא לתכנן את איסוף הדגימות בהתאם ללוח הזמנים שלהלן, ולפעול בהתאם להנחיות.

שוב: במקרה של נטילת הורמונים, נא לקרוא בעיון את הסעיף 'במקרה של נטילת הורמונים' לפני איסוף הדגימות.

דגימה מס' 1	<p>מתי לאסוף:</p> <ul style="list-style-type: none"> יש לאסוף את דגימת הרוק מס' 1 מיד לאחר היקיצה. יש להשלים את איסוף הדגימה בתוך 5 דקות מאז היקיצה (נא לעיין בסעיף 'אופן איסוף דגימת רוק'). לאחר איסוף דגימת הרוק, יש להמתין 30 דקות עד לאיסוף דגימה מס' 2 (מומלץ לקבוע טיימר). יש לאסוף את דגימת השתן הראשונה (נא לעיין בסעיף 'אופן איסוף דגימת שתן'). <p>הנחיות לאחר האיסוף:</p> <ul style="list-style-type: none"> לאחר איסוף דגימה מס' 1, מומלץ להימצא במקום מואר היטב. עד לסיום איסוף דגימה מס' 3, יש להסתפק בפעילות קלה כגון מקלחת ולבישת בגדים. אין לצחצח את השיניים עד לאחר איסוף דגימה מס' 3. אין לאכול או לשתות עד לאחר איסוף דגימה מס' 3.
דגימה מס' 2	<p>מתי לאסוף:</p> <ul style="list-style-type: none"> יש לאסוף דגימות רוק לאחר 30 דקות המתנה (נא לעיין בסעיף 'אופן איסוף דגימת רוק'). <p>הנחיות לאחר האיסוף:</p> <ul style="list-style-type: none"> לאחר איסוף דגימת הרוק השנייה, יש להמתין 30 דקות עד לאיסוף דגימה מס' 3 (מומלץ לקבוע טיימר).
דגימה מס' 3	<p>מתי לאסוף:</p> <ul style="list-style-type: none"> יש לאסוף דגימות הרוק השלישית 60 דקות לאחר היקיצה (נא לעיין בסעיף 'אופן איסוף דגימת רוק'). <p>הנחיות לאחר האיסוף:</p> <ul style="list-style-type: none"> לאחר איסוף דגימה מס' 3, ניתן לאכול ולצחצח שיניים כרגיל. יש להקפיד להגביל את צריכת הנוזלים לכוס אחת בקירוב (230 מ"ל) בין איסוף דגימה מס' 3 לדגימה מס' 4.

<p>מתי לאסוף:</p> <ul style="list-style-type: none"> יש לאסוף את דגימת השתן מס' 4 שעתיים-שלוש לאחר היקיצה (נא לעיין בסעיף 'אופן איסוף דגימת שתן'). <p>הנחיות לאחר האיסוף:</p> <ul style="list-style-type: none"> לאחר איסוף דגימה מס' 4, יש להגביל את צריכת הנוזלים במהלך שאר היום לכמות מרבית של 920 מ"ל. יש לרווח את צריכת הנוזלים ולא לצרוך את כל הכמות בבת אחת. אין לאכול ולשתות במשך שעה לפני איסוף דגימה מס' 5. 	<p>דגימה מס' 4</p>
<p>הנחיות לפני האיסוף</p> <ul style="list-style-type: none"> יש לשטוף את הפה במים, 10 דקות לפני איסוף דגימת הרוק. <p>מתי לאסוף:</p> <ul style="list-style-type: none"> יש לאסוף דגימת רוק ואת דגימת שתן מס' 5 בין השעות 16:00 ו-17:00 (נא לעיין בסעיף 'אופן איסוף דגימת רוק' ו-'אופן איסוף דגימת שתן'). <p>הנחיות לאחר האיסוף:</p> <ul style="list-style-type: none"> אין לאכול ולשתות במשך שעה לפני איסוף דגימה מס' 6. 	<p>דגימה מס' 5</p>
<p>הנחיות לפני האיסוף</p> <ul style="list-style-type: none"> יש לשטוף את הפה במים, 10 דקות לפני איסוף דגימת הרוק. <p>מתי לאסוף:</p> <ul style="list-style-type: none"> יש לאסוף דגימת רוק ואת דגימת שתן מס' 6 בין השעות 22:00 לחצות (נא לעיין בסעיף 'אופן איסוף דגימת רוק' ו-'אופן איסוף דגימת שתן' בעמד 3 ו-4). 	<p>דגימה מס' 6</p>

אופן איסוף דגימת רוק

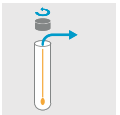
שלב 1:

יש לרשום את השם המלא, תאריך ושעת האיסוף על התווית שמוזבקת על המבחנה.



שלב 2:

יש להסיר את המכסה, להוציא את המקלון ולהניס אותו לפה.



חשוב:

- אין צורך לירוק לתוך המבחנה.
- יש להימנע ממגע ידיים במקלון האיסוף.
- אין להוציא את המבחנה הפנימית.

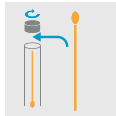
שלב 3:

יש להשאיר את המקלון בתוך הפה עד שיהיה ספוג לגמרי ברוק, אך לא יותר מ-5 דקות. טיפ: לעיסה קלה של המקלון עשויה לעורר הפרשת רוק מוגברת.



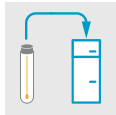
שלב 4:

לאחר מכן, יש להחזיר את המקלון לתוך המבחנה (כפי שהיה מלכתחילה). נא לא לשכוח למלא את כל הפרטים במדבקה שעל המבחנה.



שלב 5:

יש להקפיד את דגימת/ות הרוק עד לביצוע המשלוח (נא לעיין בסעיף 'הכנות למשלוח').



שלב 6:

נא להקפיד לרשום את התאריך והשעה של כל דגימה בשאלון הבדיקה.



אופן איסוף דגימת שתן

שלב 1:



לפני מגע בכרטיס לאיסוף דגימת שתן, יש לרחוץ את הידיים ולייבש אותן במגבת נקייה כדי למנוע זיהום.

שלב 2:



יש לרשום את השם, התאריך ושעת איסוף הדגימה בצד האחורי של כרטיס דגימת השתן.

שלב 3:



יש לפתוח את הכיסוי של כרטיס איסוף דגימת השתן ולקפל אותו לאחור כדי להפריד אותו מנייר הסינון. אין לגעת בנייר הסינון.

שלב 4:



יש להספיג את נייר הסינון על-ידי איסוף שתן בכוס נקייה וטבילה של נייר הסינון עד לקו המקווקו השחור הקרוב לכיתוב 'tuck cover here after drying' (יש לקפל כאן את הכיסוי לאחר הייבוש).

שלב 5:



יש לאפשר ייבוש במשך 24 שעות לפחות כאשר הכיסוי מקופל ולא נוגע בנייר הסינון הספוג בשתן.

שלב 6:



לאחר הייבוש, יש לסגור את הכיסוי של כרטיס הדגימה (מבלי לגעת בנייר הסינון) ולהכניס אותם לתוך שקית הפלסטיק עם פס הסגירה.

שלב 7:



יש להשאיר את השקית עם פס הסגירה שלתוכה הוכנסה הדגימה בטמפרטורת החדר, עד למועד המשלוח (ראה 'הכנות למשלוח').

שלב 8:



יש להקפיד לרשום את תאריך ושעת האיסוף של כל דגימה בשאלון הבדיקה.

הכנות למשלוח

תזמון המשלוח

- נא לשלוח את הדגימות בהקדם האפשרי. ניתן לבצע את המשלוח בכל יום בשבוע. **חשוב:** נא לזכור להקפיד את כל דגימות הרוק לפני המשלוח.

לפני המשלוח

- נא לוודא שמולאו כל הפרטים הבאים:
 - שאלון בדיקה: נא למלא את שני צידי השאלון.
 - טופס פרטים אישיים: נא לוודא שהטופס מולא בשלמותו.
 - כרטיסי איסוף דגימות שתן ומבחנות לאיסוף רוק: נא לוודא את נכונות הפרטים הרשומים על הכרטיסים והמבחנות.
 - חשבונות עסקה: נא למלא את החשבונות המצורפות (**רק למי שמבצע משלוח מארץ שאינה חלק מהאיחוד האירופי**).
- הכנת המשלוח:
 - הכנס לקופסת המשלוח את השקית עם פס הסגירה ובה הדגימות שאספת. הכנס גם את שאלון הבדיקה המלא ואת טופס הפרטים האישיים המלא.
 - יש להכניס את הקופסה לתוך שקית המשלוח (ראה הוראות משלוח).



Nygade 6, 3.sal • 1164 Copenhagen K • Denmark • Tlf: +45 33 75 10 00
info@nordic-labs.com • www.nordic-labs.com