



Här är ditt testkit

Du har valt att göra ett fertilitetsprofiltest från Nordic Laboratories som ger information som underlättar din personliga hälsoresa.

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.

Se hur du tar ditt prov i den här länken: nordicvms.com/bloodENG

Kontrollera ditt kit

Försändelsematerial

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

Provtagningsmaterial

Blodfläcksprovtagning

- 2 x blodfläckskort
- 6 x lansetter
- 4 x plåster
- 4 x alkoholindränkta dynor
- 2 x förpackningar med steril gasbinda
- 1 x återförslutningsbar påse

Salivprovtagning

- 1 x stort plaströr i en återförslutningsbar plastpåse med absorptionsdyna
- 3 x små plaströr i en återförslutningsbar plastpåse med absorptionsdyna
- 1 x återförslutningsbar påse

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

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.
- Testfrågeformulär: fyll i BÅDA sidorna av frågeformuläret.

Före provtagning

- Läs alla instruktioner noggrant och avgör vilka dagar som är bäst för dig att utföra testet på. Markera dem i din kalender.
- Prover kan tas under samma cykel som fertilitetsläkemedel (t.ex. clomid, letrozol). Se till att notera dem i ditt testfrågeformulär.
- Underlåtenhet att följa instruktionerna kan äventyra den kliniska användbarheten av dina laboratorieresultat.
- Undvik ansiktskrämer mot åldrande/rynkor i tre dagar innan du tar provet eftersom de kan innehålla dolda hormoner.
- **Saliv:** Ät inte, drick inte (utom vatten) och borsta inte tänderna före dagens första provtagning och under två timmar innan du tar varje prov under dagen.

Män, icke-menstruerande kvinnor och barn

- Du ska ta **ett** prov med blodfläckskort och fyra salivprover. Du kan ta provet på valfri dag i månaden.

Menstruerande kvinna

- Du ska ta **två** prov med blodfläckskort (ett follikulärt, ett lutealt) och **fyra** salivprover. Salivprover kan tas vilken dag i månaden som helst.
- **Follikulärt:** Ta ett blodfläckskortsprov på dag tre eller fyra i din menstruationscykel (dag 1 = första blödningsdagen).
- **Lutealt:** Ta ett blodfläckskortsprov med riktlinjerna nedan:
 - **Regelbundna cykler:** Om du vet när det sker, ta provet sju dagar efter LH-stegring/ägglossning. Om okänt, ta provet dag 19, 20 eller 21 i cykeln.
 - **Långa cykler (över 28 dagar):** Om känt, ta provet sju dagar efter positiv LH-stegring/ägglossning. Om okänt, ta provet dag 21.
 - **Korta cykler (mindre än 23 dagar):** Om känt, ta provet fem dagar efter positiv LH-stegring/ägglossning. Om okänt, ta provet på dag 15.
 - **Oförutsägbar:** Ta provet valfri dag då du inte blöder.

Transportförberedelser

När ska du skicka din försändelse?

- Skicka dina prover så snart som möjligt. Om du inte kan skicka dina prover samma dag som du avslutar din provtagning, till exempel under en helg eller semester, förvara blodfläckskorten i rumstemperatur och förvara salivrören i frysen tills du är redo att skicka dem. Förvara **INTE** i mer än 3 dagar.

När du är redo att skicka ditt prov

- Tillhandahåll följande information:
 - Blodfläckskort och salivrör: se till att du har fyllt i all information på baksidan av kortet och på sidan av rören.
 - Formulär med personlig information: se till att formuläret är ifyllt och att informationen är korrekt.
 - Testfrågeformulär: se till att BÅDA sidorna av frågeformuläret är ifyllda.
 - Provisoriska fakturor: fyll i tillhandahållna fakturor (**krävs endast om du skickar från ett land utanför EU**).
- Förbered din transport:
 - Lägg den eller de återförslutbara plastpåsar som innehåller dina prover tillsammans med det ifyllda testfrågeformuläret och formuläret för personlig information i den medföljande lådan.
 - Lägg lådan i returfraktpåsen och skicka den (se Försändelseinstruktioner).

Om du tar hormoner

- Saliv- och blodfläcksprövtagning: Om du för närvarande genomgår hormonbehandling, läs schemat nedan noggrant och kontakta din läkare om du har några tvivel eller ytterligare frågor.

Hormontyp	Tidpunkt
Topiskt eller oralt	Fortsätt användningen av hormoner enligt förskrivet dagen före testet. Viktigt: Se till att alla nattdoser tas minst 12 timmar före planerad morgonprovtagning (till exempel dos före 20.00 för en provtagning 8.00). Om du använder oralt progesteron kan du ta din dos innan du går till sängs. För att undvika direkt kontaminering av ditt prov under provtagningen: <ul style="list-style-type: none">• Applicera inte hormoner topiskt med bara händer under minst två dagar före provtagningen.• Applicera inte hormoner på ansikte, nacke eller läppar under minst två dagar före provtagningen (applicera hormoner med latexhandskar eller helst med hormonspruta eller -applikator).• Se till att alla ytor du kommer i kontakt med, såsom bänkskivor, dörrhandtag, kranar, handdukar etc. är rena och fria från hormonrester (byt lakan, örngott och handdukar natten innan du tar provet).
Pastiller eller sublinguala behandlingar	Använd inte DHEA-kosttillskott sublingualt 36 timmar före testet.
7-Keto DHEA	Undvik i 3 dagar före provtagningen. Gäller inte för vanligt DHEA.
Steroider (t.ex. glukokortikoider, hydrokortison, prednison)	Kontakta din läkare om lämplig tidpunkt.
Plåster, vaginala ringar, läkemedelsimplantat eller injicerbara ämnen	Testa halvvägs mellan doserna. Ta till exempel provet tre dagar efter ett plåster som används en gång i veckan, eller två veckor efter en månatlig injektion. Om du tar dagliga injektioner på morgonen, injicera efter att du tagit ditt prov. Ta nattliga injektioner som vanligt MEN gör en notering i ditt testfrågeformulär.

När ska du utföra provtagningen?

Använd den här tidtabellen som en guide för att tidsbestämma provtagningarna, såvida inte din läkare ger andra instruktioner.

Tidtabell för provtagning	När du vaknar	Före lunch	Före middagen	Före sänggående
Salivrör – valfri dag	Stort rör ●	Litet rör ●	Litet rör ●	Litet rör ●
Blodfläckskort – follikulär fas av menstruationscykeln	●			
Blodfläckskort – luteal fas av menstruationscykeln	●			

Procedur för provtagning av saliv

Viktigt: Om det sker ett fel under provtagningen sköljer du bara hela röret med varmt vatten (ingen tvål), skakar ut det kvarvarande vattnet och börjar om.



Steg 1:

Skriv ditt fullständiga namn samt tid och datum för provtagning på etiketten som sitter på röret. Notera också tid för provtagningen på formuläret för personlig information och testfrågeformuläret.



Steg 2:

Skölj munnen grundligt med vatten och vänta fem minuter innan du påbörjar provtagningen.



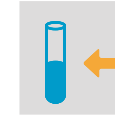
Steg 3:

Tvätta och torka händerna med en ren handduk.



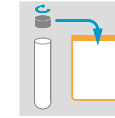
Steg 4:

Börja salivprovtagningen genom att först låta saliv samlas i munnen och spotta sedan i röret.



Steg 5:

Fyll röret minst till hälften med saliv. Låt skummet sätta sig innan du avslutar (provtagningen tar vanligen 15–30 minuter, beroende på salivproduktionen).



Steg 6:

När du är klar, skruva tillbaka locket ordentligt, lägg tillbaka röret i plastpåsen och förvara i kylskåp tills det är dags att skicka dina prover.



Steg 7:

Upprepa steg 1–6 för provtagningar mitt på dagen, på eftermiddagen och sent på kvällen.

Tips för en framgångsrik salivprovtagning

- Varje salivprov måste fylla röret minst halvvägs, exklusive bubblor.
- Om du är torr i munnen, försök att stimulera salivflödet genom att trycka tungspetsen mot tänderna, lukta på (inte äta) en citron eller andra livsmedel, eller gäspa.
- Frys alla prover som inte ska skickas inom 24 timmar.

Procedur för blodfläcksprovtagning

Tips för en framgångsrik blodfläcksprovtagning

- Rör inte vid filterpappersområdet med händerna.
- Ta provet endast när händerna är varma. Du kan värma händerna genom att gnugga dem mot varandra och svänga armarna eller gnugga händerna under varmt vatten eftersom det stimulerar blodflödet. Att röra på sig ökar också blodflödet, så försök att röra dig innan du påbörjar provtagningen.
- Du kan använda ett bälte eller klädesplagg som ett stasband för att underlätta blodflödet. Knyt objektet ordentligt runt den övre delen av armen som ska användas för provtagningen.
- Stå helst och håll handen i midjehöjd under provtagningen eftersom det stimulerar blodflödet.
- För inte bloddroppen till cirklarna. Låt istället blodet falla/droppa från fingret ned på kortet.
- Dra tillräckligt med blod så att ALLA cirklar är helt fyllda.

Exempel på godtagbart provtagningskort



Exempel på ej godtagbart provtagningskort



Provtagningsprocedur



Steg 1:

Skriv ditt fullständiga namn samt tid och datum för provtagning på baksidan av blodfläckskortet. Notera också tid och datum för provtagningen på formuläret för personlig information.



Steg 2:

Innan du tar blodprovet, tvätta och torka händerna med en ren handduk och öppna den sterila gasbindan för senare användning.



Steg 3:

Placera blodfläckskortet på en lämplig yta (under midjenivån) så att provtagningscirklarna är vända uppåt.



Steg 4:

Välj ett finger att dra blod från (långfingret eller ringfingret på den icke-dominerande handen är vanligtvis bäst). Öppna en spritdyna och använd den för att torka av fingret. Låt fingret torka i minst en minut.



Steg 5:

Plocka upp en lansett och håll den i den tjocka änden. Vrid den smala fliken i motsatt ände och ta bort den. Lansetten är nu redo.



Steg 6:

Tryck den nu exponerade vita spetsen bestämt mot fingertoppen för att frigöra nålen. När nålen har gjort en liten punktering i fingret dras den omedelbart in och kan då kasseras. Torka bort den första bloddroppen med den sterila gasbindan.



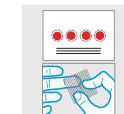
Steg 7:

Massera försiktigt (kläm inte) med tummen längs hela längden på det stukna fingret för att bilda en bloddropp.



Steg 8:

När blodet är klart att falla, låt det falla/droppa ner i mitten av cirkeln. Fortsätt provtagningen tills ALLA cirklar har fyllts (för att fylla alla cirklar kan du behöva upprepa från steg 4).



Steg 9:

När du har fyllt alla cirklar på blodfläckskortet torkar du fingret med den sterila gasbindan och sätter på ett plåster.



Steg 10:

Låt kortet torka i minst fyra timmar. När kortet är torrt lägger du det i den medföljande återförslutningsbara plastpåsen. Förvara på en sval och torr plats tills den är klar att skickas.

- Upprepa ALLA steg för din nästa blodfläcksprovtagning.