

## Forsendelsesforberedelse

### Hvornår skal du planlægge forsendelse

- Send din prøve afsted så hurtigt som muligt, helst inden for 48 timer fra opsamlig af prøven. Du kan sende prøven på en hvilken som helst ugedag.

### Når du er klar til forsendelse

- Sørg for at følgende informationer er oplyst:
  - Blood Spot opsamlingskort: Sørg for at bagsiden af kortet, er udfyldt med navn og dato for opsamling.
  - Personal Information Form: Sørg for at formen er udfyldt korrekt.
- Forbered din forsendelse:
  - Læg dit Blood Spot opsamlingskort i den gennemsigtige lynlåspose og placer denne sammen med din Personal Information Form i den medfølgende papæske.
  - Påfør adressemærkaten på papæsken og send afsted (se forsendelsesinstruktioner).
  - Du er også velkommen til at aflevere prøven alle hverdage klokken 9-17 hos

Nordic Laboratories  
Nygade 6, 3 Sal  
1164 Copenhagen K  
Denmark  
DK +45 33 75 10 00



## Velkommen til dit testsæt

Du har valgt at udføre en Nordic Food Panel 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).

Se video om hvordan du opsamler på dette link: [nordicvms.com/bloodDK](https://nordicvms.com/bloodDK)

## Tjek dit testsæt

### Forsendelsesmaterialer

- 1 x Papæske indeholdende opsamlingssettet (behold papæsken til returnering af din test)
- 1 x Forsendelsesinstruktioner
- 1 x Personal Information Form
- 1 x Adressemærkat

### Opsamlingsmaterialer

- 1 x Blood Spot opsamlingskort
- 4 x Lancetter
- 2 x Plastre
- 2 x Renseservietter
- 1 x Sterilt gazebind
- 1 x Gennemsigtig lynlåspose

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)

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



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)

## Udfyld følgende informationer:

### Provide the following information

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

## Opsamlingsprocedure

### Tips til succesfuld opsamling af din test.

- Rør ikke ved trækpapiret med dine hænder.
- Lav opsamlingen når du har varme hænder. Du kan varme dine hænder ved at gnide dem mod hinanden, svinge dine arme rundt i store cirkler eller gnid dine hænder mod hinanden under varmt vand, da dette kan forbedre din blodgennemstrømningen. Bevægelse vil ligeledes øge blodgennemstrømningen, så forsøg bedst muligt at bevæge dig, inden du påbegynder opsamlingen.
- Du kan bruge et bælte eller et stykke stof som åreprese for at fremme blodgennemstrømningen. Bind det stramt rundt om den øvre del af den arm, du ønsker at bruge til opsamlingen.
- Stå gerne op og hav hånden i niveau med din hofte under opsamlingen, da dette fremmer blodgennemstrømningen.
- Lad blodet dryppe fra din finger ned på Blood Spot kortet, forsøg bedst muligt at undlade at påfører blod i cirklerne på kortet.
- Fyld alle cirkler ud.

### Eksempel på korrekt udfyldt Blood Spot kort



### Eksempel på ukorrekt udfyldt Blood Spot kort



## Opsamling



### Trin 1:

Skriv fulde navn, dato og tidspunkt for opsamlingen på Blood Spot opsamlingskortet. Noter derefter dato og tidspunkt for opsamlingen på din Personal Information Form.



### Trin 2:

Forud for opsamlingen: Vask hænder og tør dem i et rent håndklæde. Åben dernæst pakken med sterilt gazebind og læg til side til senere.



### Trin 3:

Placer Blood Spot opsamlingskortet på en plan overflade (under hoftehøjde) med cirklerne vendende opad.



### Trin 4:

Vælg hvilken finger du ønsker at stikke i (ring- eller langefinger på den ikke dominante hånd, er typisk bedst). Åben en pakke med renseserviet og brug denne på den valgte finger. Lad din finger tørre mindst et minut.



### Trin 5:

Tag fat i den tykke ende af en lancet. Drej dernæst toppen rundt så den knækker af; lancetten er nu klar til brug.



### Trin 6:

Pres lancettens spids ind mod din fingerspids for at udløse nålen. Når nålen udløses, trækkes den tilbage med det samme, men vil have lavet et lille hul i din finger. Lancetten kan nu sikkert smides ud. Hurtigt tørrer du den første bloddråbe væk med det sterile gaze.



### Trin 7:

Brug nu din modsatte tommelfinger til blidt at massere (ikke trykke) langs din finger, for at en bloddråbe formes.



### Trin 8:

Når bloddråben formes og er klar til at slippe, lader du den gøre dette ned i en cirkel på opsamlingskortet. Fortsæt indtil ALLE cirkler på Blood Spot opsamlingskortet er udfyldt (for at udfylde kortet helt, kan det være nødvendigt at gentage fra trin 4).



### Trin 9:

Når alle cirkler på Blood Spot opsamlingskortet er udfyldt, bruger du det sterile gaze til at stoppe blødningen og tager et plaster på.



### Trin 10:

Lad Blood Spot opsamlingskortet tørre i mindst 4 timer. Når det er helt tørt, lægger du kortet ned i den gennemsigtige lynlåspose. Prøven opbevares køligt og tørt indtil afsendelse.