

Förbered för transport

När du ska boka din transport

- Skicka ditt prov så snart du kan, helst inom 48 timmar efter uppsamling. Du kan skicka vilken veckodag som helst.

När du är redo att skicka

- Tillhandahåll följande information:
 - Uppsamlingskort: se till att baksidan av kortet är ifyllt.
 - Personligt informations formulär: se till att du fyllt i formuläret.
 - Frågeformulär: se till att du fyllt i BÅDA sidorna.
 - Provisorisk faktura: fyll i dem medskickade fakturorna (**endast om du skickar från icke-EU land**).
- Förbered för transport:
 - Placera den återförslutande plastpåsen med ditt prov tillsammans med det ifyllda formuläret med personlig information i lådan som kom med kitet.
 - Lägg lådan i DHL-påsen och skicka (se instruktioner för transport).



Amino Acids

SWE

Välkommen till ditt test kit

Du har valt att göra ett Amino Acids Test från Nordic Laboratories vilket kommer att ge information som kommer att vara till hjälp på din personliga väg till bättre hälsa.

Framtidens medicin är personanpassad och är baserad på information som är relaterad till individens egen biokemi och genetik. Det här testet kommer att hjälpa dig att få objektiv information om dig själv för att medverka till i utarbetandet av en mer precis behandlingsstrategi och möjliggör åtgärder att bli implementerade vilka kommer att hjälpa dig att nå en bättre hälsa till en högre nivå.

I det här kitet hittar du allt som du behöver för att genomföra provet. Var vänlig läs instruktionerna noga och följ dem punkt för punkt. Ditt test resultat kommer att finnas hos din behandlare ungefär tre veckor efter att vi mottagit ditt prov.

Om du har några frågor eller behöver hjälp med att förstå provet och instruktionerna, var vänlig kontakta vårt support team på +45 33 75 10 00 eller e-post info@nordic-labs.com.

Kontrollera ditt kit

Försändelsematerial

- 1 x Låda innehållande materialet som behövs för uppsamling (**behåll den här lådan för att returnera ditt prov**)
- 1 x Försändelse instruktioner
- 1 x Formulär för personlig information
- 1 x DHL påse
- 1 x DHL fraktsedel
- 2 x Provisorisk faktura (**inkluderad endast om du skickar från ett icke-EU land**)

Uppsamlingsmaterial

- 1 x Blodfläcks kort
- 2 x Lansetter
- 2 x Plåster
- 2 x Pads med alkohol
- 1 x Steril gasbinda
- 1 x Återförslutande plastpåse

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



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

info@nordic-labs.com . www.nordic-labs.com

Förberedelser

Var vänlig förse följande information

- Formulär för personlig information: kontrollera att informationen på formuläret stämmer och redigera om nödvändigt.

Innan uppsamling

- Du måste fasta under 8 timmar innan uppsamling. Ät ingen fast föda. Drink endast vatten om nödvändigt.

När du ska utföra testet

- Utför provet efter att du har fastat i minst 8 timmar, innan du äter eller dricker något (vatten undantaget).

Om du tar kosttillskott

- Det är inte nödvändigt att upphöra med kosttillskott när du gör detta test.

Testprocedur

Tips för ett lyckat test

- Ta inte på pappret med filtret med händerna.
- Gör uppsamlingen endast när dina händer är varma. Du kan värma händerna genom att gnugga dem tillsammans samt svinga armarna. Du kan även hålla händerna under varmt vatten. Allt detta ökar blodflödet. Att röra på sig ökar också blodflödet, så försök röra på dig lite innan du utför testet.
- Du kan även använda ett bälte eller annan typ av klädsel som kompression för att öka blodflödet. Knyt det hårt runt övre delen av armen som ska användas för testet.
- Stå helst upp och håll handen i höjd med höften under uppsamlingen, det ökar blodflödet.
- Tillåt blodet att droppa från ditt finger på kortet, försök att inte röra vid blodet i cirkeln.
- Samla tillräckligt med blod så att ALLA cirkelarna är helt fyllda.

Exempel på korrekta uppsamlingskort



Exempel på oacceptabla uppsamlingskort



Uppsamling



Steg 1:

Skriv dina för- och efternamn, datum samt tid för uppsamling på baksidan av uppsamlingskortet.



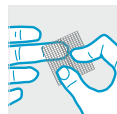
Steg 2:

Innan uppsamlingen av blod, tvätta händerna noga och torka med en ren handuk. Öppna sedan den sterila gasbindan för att använda senare.



Steg 3:

Lägg uppsamlingskortet på ett bra underlag (helst under höftnivå) så att uppsamlingscirkelarna ligger uppåt.



Steg 4:

Välj ett finger att ta blod från (mitten- eller ringfingret av den icke-dominanta handen är oftast bäst). Öppna en alkohol-tvättlapp och torka fingret. Tillåt fingret att torka under minst 1 minut.



Steg 5:

Ta lansetten och håll den i den grövre delen. Vrid den mindre delen i motsatt riktning och ta bort. Nu är lansetten förberedd.



Steg 6:

Pressa den vita toppen av lansetten hårt mot toppen av fingret och frigör nålen. När nålen är frigjord och har gjort ett stick i ditt finger, kommer nålen omedelbart att dras tillbaka. Lansetten kommer inte att behövas längre. Torka snabbt bort den första droppen blod med den sterila gasbindan.



Steg 7:

Andvänd tummen och massera försiktigt (tryck inte) hela fingret för att få blodet att droppa.



Steg 8:

När bloddroppar formas och är redo att falla, låt dem droppa till mitten av cirkeln på kortet. Fortsätt uppsamlingen tills ALLA cirkelarna är fyllda (för att fylla cirkelarna kan du behöva upprepa från steg 4).



Steg 9:

När du har fyllt cirkelarna på uppsamlingskortet, torka fingret med den sterila gasbindan och sätt sedan på ett plåster.



Steg 10:

Låt uppsamlingskortet torka under minst fyra (4) timmar. Placera kortet i den återförslutande plastpåsen när det torkat. Förvara det svalt och torrt tills du är redo att skicka det.