



Här är ditt testkit

Du har valt att göra ett Organic Acids-test från Nordic Laboratories som ger information som underlättar din personliga hälsosresa.

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.

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 silverfärgat termiskt kuvert
- 1 x returfraktpåse
- 1 x returfraktdokument
- 2 x provisoriska fakturor (**medföljer endast om du skickar från ett land utanför EU**)
- 1 x liten frysgelförpackning

Provtagningsmaterial

- 1 x urinuppsamlingskopp med lock
- 1 x Påse för biologisk risk
- 1 x absorberande dyna

Om något skulle saknas eller vara utgången ska du 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.



Förberedelser

Vänligen fyll i följande information

- Formulär för personlig information: kontrollera att informationen på formuläret stämmer och ändra den vid behov.

När ska du utföra provtagningen?

- Det här provet ska tas på morgonen innan du äter eller dricker (se Provtagningsprocedur).

Före provtagning

- Minska vätskeintaget för att undvika överdriven utspädning av urinen.
- Undvik äpplen, druvor, päron och tranbär samt deras juice eller produkter 48 timmar före provtagning.
- Vuxna ska begränsa vätskeintaget från och med 18.00 kvällen före provtagning. Urinen måste ha gul färg. Om urinen är klar är provet för utspädd. Kassera det utspädda provet, skölj uppsamlingskoppen i ENDAST varmt vatten (ingen tvål) och lufttorka. Upprepa sedan provtagningen.
- Töm urinblåsan innan du går till sängs på kvällen (ta inte prov av denna urin).

Om du tar kosttillskott

- Undvik arabinogalaktan, solhatt, reishisvampar och ribostillskott under 48 timmar före provtagning.

Viktig information

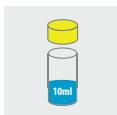
- Ta INTE urinprov under menstruationen.
- Undvik äpplen, druvor, päron och tranbär samt deras juice eller produkter 24 timmar före provtagning.

Provtagningsprocedur



Steg 1:

Skriv ditt namn, födelsedatum, provtagningsdatum och -tid på etiketten som sitter på urinuppsamlingskoppen med lock. Ange även datum för provtagning på formuläret för personlig information.



Steg 2:

Samla din första morgonurin i urinuppsamlingskoppen med lock. Se till att du samlar in minst 10 ml urin (minimum).



Steg 3:

Skruva fast locket ordentligt på urinuppsamlingskoppen.



Steg 4:

Placera urinuppsamlingskoppen med lock som innehåller provet och frysgelförpackningen i påsen för biologisk risk och försegla den.



Steg 5:

Lägg påsen för biologisk risk som innehåller provet och frysgelförpackningen i frysen tills du är redo att skicka den.

Transportförberedelser

När ska du skicka din försändelse?

- Skicka ditt prov så snart som möjligt. Helst inom 48 timmar efter provtagning. Viktigt: Kontrollera att både frysgelförpackningen och ditt prov är helt frusna före frakt (vanligen ungefär 6 timmar).

När du är redo att skicka ditt prov

- Tillhandahåll följande information:
 - Formulär med personlig information: se till att formuläret är ifyllt och att informationen är korrekt.
 - Provisoriska fakturor: fyll i tillhandahållna fakturor (**krävs endast om du skickar från ett land utanför EU**).
- Förbered din transport:
 - Ta påsen för biologisk risk som innehåller provet och frysgelförpackningen från frysen.
 - Lägg påsen i det medföljande silverfärgade termiska kuvertet tillsammans med det ifyllda formuläret för personlig information och försegla det.
 - Lägg det silverfärgade termiska kuvertet i den medföljande lådan, placera lådan i returfraktpåsen och skicka den (se Försändelseinstruktioner).