

När du ska 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 plaströren i frysen tills du är redo att skicka dem. Förvara **inte** i mer än tre dagar.

När ditt prov är redo att skickas

- Tillhandahåll följande information:
 - Polyetenpåse innehållande dina prover: se till att du har fyllt i all information på framsidan av påsen.
 - 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:
 - Lägg polyetenpåsen med dina prover tillsammans med frysgelförpackningen i den isolerade kylaren och stäng locket. Lägg den isolerade kylaren i den medföljande lådan tillsammans med det ifyllda formuläret för personlig information.
 - Lägg lådan i returfraktpåsen och skicka den (se Försändelseinstruktioner).



Här är ditt testkit

Du har valt att göra ett Adrenal Stress (Adrenal Function Profile)-test 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.

Kontrollera ditt kit

Försändelsematerial

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

Provtagningsmaterial

- 4 x små plaströr i en polyetenpåse med absorberande dyna
- 4 x sugrör
- 1 x isförpackning

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.



Förberedelser

Detta test ska tas under **EN DAG**. Börja när du vaknar och avsluta strax innan du går till sängs. 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.

Vänligen fyll i följande information

- Formulär för personlig information: kontrollera att informationen på formuläret stämmer och ändra den vid behov.
- Polytenpåse som innehåller plaströr: fyll i dina uppgifter på påsens framsida och se till att notera tid och datum för varje provtagning.

Före provtagning

- Applicera inte hormoner topiskt med bara händer under minst två dagar före provtagningen.
- Applicera inte hormoner på ansikte eller nacke eller läppar under minst två dagar före provtagningen.
- Det rekommenderas starkt att alla ytor du kommer i kontakt med, såsom bänkskivor, dörrhandtag, kranar, handdukar etc. är rena och fria från hormonrester.
- Frys frysgelförpackningen innan du börjar provtagningen. Förvara den i frysen tills du är redo att skicka den.
- Läs alla instruktioner noggrant och avgör vilken dag som är bäst för dig att utföra testet på. Markera den i kalendern.

MORGON (tas i det rosa röret)	Ta provet före frukost i det ROSA RÖRET (AM 30). Ta provet 30 minuter efter att du vaknat (ställ in en timer)
MIDDAGSTID (tas i det gröna röret)	Ta provet före lunch i det GRÖNA RÖRET (MITT PÅ DAGEN)
EFTERMIDDAG (tas i det orangefärgade röret)	Ta provet före kvällsmålet i det ORANGEFÄRGADE RÖRET (KVÄLL)
SEN KVÄLL (tas i det blå röret)	Ta provet direkt före sänggående i det BLÅ RÖRET (NATT), helst minst en timme efter kvällsmålet

Dag för salivprovtagning

Det första salivprovet måste tas 30 minuter efter att du vaknat. Ställ in en timer om nödvändigt, då tiden för den första saliven är avgörande.

- **Ta inte** några kosttillskott förrän du har tagit alla fyra proverna.
- **Konsumera inte** mat eller drycker som innehåller koffein.
- **Ät eller drick ingenting** före din första salivprovtagning (upp till 227 ml vatten är OK). Undvik att äta under en timme före varje salivprovtagning.
- **Borsta inte** tänderna, använd inte tandtråd och genomgå inga tandläkarinsatser under 30 minuter före varje salivprovtagning. Tvätta händerna och skölj munnen med vatten men vänta i 10 minuter med att ta ditt salivprov (för att undvika utspädning).
- **Använd inte** vanlig kosmetika.

Kortisol-/glukokortikoidtillskott

Be din läkare om instruktioner om du tar ett binjurekortsoltillskott (eller annan glukokortikoid av medicinska skäl). Observera att vissa mediciner, inklusive hydrokortisonkrämer och astmainhalatorer, innehåller kortisol. För att utvärdera din naturliga kortisolproduktion rekommenderas du att sluta använda produkter som innehåller kortisol fem dagar före provtagningen. Rådgor med din läkare innan du upphör att ta läkemedel innehållande kortisol.

Tips för en lyckad provtagning

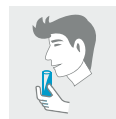
- Om du är torr i munnen, försök att stimulera salivflödet genom att trycka tungspetsen mot tänderna, lukta på (inte äta) en citron eller andra livsmedel, eller gäspa.
- Om det sker ett fel under provtagningen sköljer du bara hela röret med varmt vatten (ingen tvål), skakar ut det kvarvarande vattnet och börjar om.

Provtagningsprocedur



Steg 1:

Skölj munnen med vatten cirka fem minuter före provtagning.



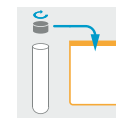
Steg 2:

Börja salivprovtagningen genom att först låta saliv samlas i munnen. Spotta sedan i röret. Det är frivilligt att använda de medföljande sugrören för att kanalisera saliv i varje rör (kassera sugrören före transport).



Steg 3:

Fyll röret till minst $\frac{3}{4}$ med saliv. Låt skummet sätta sig innan du avslutar. Skum är OK. Provtagningen tar vanligen 5–30 minuter, beroende på salivproduktionen.



Steg 4:

När du är klar, stäng salivröret helt och lägg det i polyetenpåsen igen.



Steg 5:

Registrera namn, födelsedatum, provtagningsdatum och alla provtagningstider på framsidan av polyetenpåsen som innehåller dina plaströr och på formuläret för personlig information.



Steg 6:

Lägg det slutna plaströret i frysen omedelbart. Frys alla prover i minst 4–6 timmar (och håll dem frysta tills du är redo att skicka dem).



Steg 7:

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