

## Lähetysaikataulu

- Lähetä näytteet näytteenottopäivänä.
- Jos et voi lähettää näytteitä näytteenottopäivänä, säilytä kaikki putket pakastimessa jääpakkauksen kanssa kunnes olet valmis lähettämään.
- Näytteet tulee lähettää 48h kuluttua näytteenotosta, jotta ne ehtivät analyysiin vaaditussa ajassa.

## Palauta jäätyneenä:

- 1 x sinikorkkinen ruskea näyteputki
- 1 x vihreäkorkkinen säilöntäaineputki
- 1 x vihreäkorkkinen virtsanäyteputki
- 1 x sinikorkkinen virtsanäyteputki

## Kun olet valmis lähettämään näytteet

- Varmista, että seuraavat tiedot on annettu:
  - Henkilötietolomake täytettynä ja tarkistettuna.
  - Pro-forma-lasku (**vain, jos lähetät EU:n ulkopuolelta**).
- Valmistelee lähetys:
  - Ota jääpakkauksen ja biovaarapussi, jossa näytteet, pois pakastimesta.
  - Aseta jääpakkauksen lämpöeristetyn laatikon pohjalle ja laita biovaarapussi näytteineen tämän päälle.
  - Laita täytetty esitietolomake mukaan.
  - Laita laatikko DHL- lähetyspussiin ja lähetä (ks. Lähetysohjeet).

## Testipakettisi, ole hyvä!

### Metabolomix+ testi - Nordic Laboratories - antaa tärkeää tietoa terveyteesi liittyen.

Henkilökohtainen hoitostrategia on lääketieteen tulevaisuutta. Se perustuu yksilölliseen biokemiaan ja geeniperimään liittyviin tietoihin. Tämä testi auttaa sinua hankkimaan objektiivista tietoa itsestäsi sekä luomaan tarkemman hoitostrategian ja toteuttamaan muutoksia, jotka johtavat parempaan terveydentilaan.

Tämä testipakkaus sisältää kaiken, mitä tarvitset näytteenottoon. Lue ohjeet huolellisesti ja seuraa niitä vaihe vaiheelta. Testituloksesi on lääkärin / terapeutin nähtävänä noin kolme viikkoa sen jälkeen, kun olemme vastaanottaneet näytteen.

Jos sinulla on kysyttävää tai tarvitset tukea testin tekemiseen, voit ottaa yhteyttä 045 1494 777 tai [sh@nordic-labs.com](mailto:sh@nordic-labs.com)

## Tarkista testipaketin sisältö

### Lähetysmateriaalit

- 1 x laatikko, joka sisältää näytteenottotarvikkeet (**säilytä tämä laatikko näytteiden palauttamista varten**)
- 1 x lämpöeristetty laatikko (**säilytä näytteiden palauttamista varten**)
- 1 x jääpakkauksen
- 1 x henkilötietolomake
- 1 x lähetysohje
- 1 x DHL- palautuspussi
- 1 x DHL- palautusrahtikirja
- 2 x Pro-forma-lasku (**vain kun palautus EU:n ulkopuolisesta maasta**)

### Näytteenottomateriaalit

- 1 x sinikorkkinen ruskea näyteputki
- 1 x vihreäkorkkinen säilöntäaineputki
- 1 x vihreäkorkkinen virtsanäyteputki
- 1 x sinikorkkinen virtsanäyteputki
- 1 x kertakäyttöinen pipetti
- 1 x biovaarapussi ja imupaperi
- 2 x virtsankeräysastia

Jos jotain puuttuu tai on vanhentunut, otathan yhteyttä +44 15 80 20 16 87 tai [testkits@nordicgroup.eu](mailto:testkits@nordicgroup.eu)

**Huomioi:** Mikäli keräysohjeita ei noudateta huolellisesti, voidaan näytteenotto joutua uusimaan tai tulokset saattavat viivästyä ja aiheuttaa lisäkuluja.

# Valmistelu

## Tarvitsemme seuraavat tiedot

- Henkilötietolomake: tarkista, että lomakkeella olevat tiedot ovat oikein ja muokkaa niitä tarvittaessa.

## Näytteenoton ajoitus:

- Näytteet tulee ottaa aamulla (myös yöllinen virtsa kerätään, jos heräät yöllä virtsaamaan, ks. näytteenotto-ohje) Näyte tulee lähettää 24h sisällä näytteenotosta

## 2 päivää ennen näytteenottoa lopeta seuraavat:

- Kaikki lääkkeet (jos et ole muuta sopinut lääkärisi kanssa)
  - Ravintolisät, jotka sisältävät kreatiinia, C-vitamiinia tai jotain tässä testissä mitattua hivenainetta
  - Muut aineet, jotka voivat vaikuttaa hivenaineiden erittymiseen virtsaan
  - Äyriäiset (ellei lääkäri muuta määrää)
  - Jatka ym. ruokarajoitusten noudattamista, kunnes olet tehnyt koko testin

## 24 tuntia ennen näytteenottoa

- Aseta jääpakkaus pakastimeen vähintään 8 tunniksi ennen näytteen lähetystä.
- Voit syödä tavallista ruokavaliota. Vältä syömästä kovin yksipuolista tai rajoitettua ruokavaliota.
- Rajoita nestejuonti 8 lasilliseen nestettä 24 tunnin aikana.

## Tärkeää!

- Naiset eivät voi ottaa näytteitä kuukautisten aikana.
- Testin yhteydessä ei pidä käyttää provokaatioaineita.
- Huomaa, että jotkut putket sisältävät säilöntäaineita. Älä huuhtelee niitä. Älä huuhtelee. Vältä näyteputken säilöntäaineen joutumista kontaktiin ihon ja silmien kanssa. Jos nestettä joutuu silmiin, huuhtelee vedellä huolellisesti 15 min ajan.
- Iholta neste pestään huolellisesti saippualla ja vedellä. Älä hengitä tai niele nestettä. Tarvittaessa ota yhteys lääkäriin.
- Testi ei sovellu alle kahden vuoden ikäisille potilaille.
- Älä koskaan keskeytä reseptilääkkeitä ilman lääkärin lupaa.

# Näytteenotto-ohjeet



### Vaihe 1:

Kirjoita nimesi, syntymäpäiväsi ja näytteenottopäivä jokaisen putken tarralappuun.



### Vaihe 2:

Tarkista, että henkilötietolomakkeella olevat tiedot ovat oikein ja muokkaa niitä tarvittaessa. Varmista, että olet merkinnyt virtsanäytteenottopäivämäärän ja -ajan.



### Vaihe 3:

Kun heräät aamulla, kerää aamun ensimmäinen virtsasi (FMV) virtsankeräysastiaan. Täytä astia  $\frac{3}{4}$  täyteen ja kaada loput vessanpönttöön. HUOM! Jos heräät virtsaamaan yöllä kuuden tunnin aikana ennen heräämistä, toimi samoin kuin ensimmäisen näytteen kanssa eli kerää virtsa toiseen virtsankeräysastiaan, täytä se  $\frac{3}{4}$  täyteen ja kaada loput vessanpönttöön. Säilytä molemmat astiat jääkaapissa aamuun asti. Sitten sekoita nämä kaksi virtsanäytettä keskenään.



### Vaihe 4:

Siirrä virtsaa keräysastiasta pipetillä kaikkiin 4 putkeen: vihreäkorkkiseen säilöntäaineputkeen, sinikorkkiseen ruskeaan putkeen, vihreäkorkkiseen virtsaputkeen ja sinikorkkiseen virtsaputkeen, kunnes kaikki ovat lähes täynnä.



### Vaihe 5:

Kierrä putkien korkit tiukasti kiinni ja ravista putkia, jotta neste sekoittuu hyvin.



### Vaihe 5:

Laita putket biovaarapussiin ja pakasta vähintään 24h ennen lähetystä.