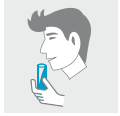


Sylkinäytteenotto-ohjeet:



Vaihe 1 :

Huuhtelee suu vedellä noin 5 minuuttia ennen näytteenottoa.



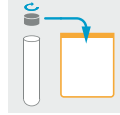
Vaihe 2:

Aloita näytteen kerääminen antamalla syljen muodostua suussa ja sylje sitten putkeen. Voit käyttää mukana tullutta pilliä syljen valuttamiseksi putkeen (älä lähetä pilliä takaisin näytteen mukana).



Vaihe 3:

Täytä sylkeä vähintään 3/4 putken sisällöstä ja anna mahdollisen vaahdon haihtua. Näytteenotto kestää yleensä noin 5-30 minuuttia riippuen syljenenerityksestä.



Vaihe 4:

Kun olet valmis, laita korkki kiinni ja putki muovipussiin.



Vaihe 5:

Kirjoita nimi, syntymäaika, keräyksen päivämäärä ja keräysaika muovipussiin, johon olet asettanut muoviputken.



Vaihe 6:

Laita näyte pakkaseen välittömästi. Näytteiden tulee olla pakkasessa vähintään 4-6 tuntia keräyksen jälkeen (pidä näytteet pakkasessa kunnes olet valmis lähettämään).



**REPEAT
STEPS 1-6**

Vaihe 7:

Toista vaiheet 1-6 keskipäivän, iltapäivän sekä myöhäisillan näytteille.

Näytteen lähetyksen valmistelu

Milloin näyte tulee palauttaa

- Palauta näyte niin pian kuin mahdollista. Mikäli et voi lähettää näytettä heti esimerkiksi viikonlopun tai pyhäpäivän vuoksi, säilytä muoviputket pakastimessa kunnes olet valmis lähettämään. ÄLÄ säilytä näytteitä kolmea päivää pidempään.

Kun olet valmis palauttamaan näytteen

- Varmista, että palauttamasi testi sisältää:
 - Muovipusseihin pakatut näytteesi: tarkista, että olet kirjoittanut tarvittavat tiedot muovipusseihin.
 - Testitilauslomake: täytä kaikki tarvittavat kohdat.
 - Kyselylomake: molemmat puolet tulee olla täytettynä.
- Valmistele lähetyks:
 - Laita muovipusseihin pakatut näytteet sekä jäägeelipussi mukana tulleeseen kannelliseen laatikkoon ja sulje laatikko. Aseta laatikko pakettiin, jossa näytteenottotarvikkeet saapuivat, ja laita pakkaukseen myös testitilauslomake sekä kyselylomake.
 - Laita pakkaus DHL-pussiin, ja lähetä (katso erillinen lähetysohje).



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

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

© Copyright 2020 Nordic Laboratories. Reproduction may be made for personal use only. Systematic electronic or print reproduction and distribution including duplication of any material in this paper for a fee or for commercial purposes, or modification of the content of the paper are prohibited.



Adrenal Stress (Adrenal Function Profile)

FIN

Testipakettisi, ole hyvä!

Adrenal Stress (Adrenal Function Profile) testi 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

Tarkista testipaketin sisältö

Lähetysmateriaalit

- 1 x Pakkaus, joka sisältää näytteenottotarvikkeet (säilytä tämä laatikko näytteiden palauttamista varten)
- 1 x Kannellinen laatikko (pakkaa näyte laatikkoon palautusta varten)
- 1 x Geelijääpakkaus
- 1 x Lähetysohjeet
- 1 x Testitilauslomake
- 1 x Kyselylomake
- 1 x Rahtikirja
- 1 x Pro-forma-lasku (vain kun palautus EU:n ulkopuolisesta maasta)

Näytteenottomateriaalit

- 4 x Muoviputki sekä imupaperi muovipusseissa
- 4 x Pilli
- 1 x Jääpakkaus

Jos jotain puuttuu tai on vanhentunut, otathan yhteyttä +44 15 80 20 16 87 tai testkits@nordicgroup.eu

Valmistelu

Kerää näytteet yhden päivän aikana. Aloita herättyäsi, ja ota viimeinen näyte ennen nukkumaanmenoa. Jos näytteenotossa tapahtuu virhe, voit huuhtoa putken kuumalla vedellä (ei saippuaa), kaataa veden pois ja aloittaa alusta.

Tarvitsemme seuraavat tiedot

- Testitilauslomake: tarkista, että lomakkeella olevat tiedot ovat oikein ja muokkaa niitä tarvittaessa.
- Merkkää jokaiseen testiputken sisältämään pussiin omat tietosi sekä keräyksen aika ja päivämäärä.
- Kyselylomake: Täytä lomake molemmilta puolilta.

Huomioitavaa ennen näytteenottoa

- Älä levitä hormonivoidetta paljain käsin kahtena päivänä ennen näytteenottoa.
- Älä levitä hormonivoidetta kasvoille tai kaulalle kahteen päivään ennen näytteenottoa.
- Varo hormonivalmisteiden joutumista näytteeseen ja pidä kaikki kosketuksiin joutuvat pinnat kuten työtasot, ovenkahvat, hanat, pyyhkeet jne. puhtaina hormoneista.
- Laita geelipakkaus pakastimeen ennen kuin aloitat näytteiden keräämisen. Pidä pakastimessa kunnes olet valmis lähettämään.
- Lue ohjeet huolellisesti, ja päätä sinulle sopiva näytteenottoajankohta. Merkkää päivä kalenteriin.

AAMU (kerää näyte pinkkiin putkeen)	Kerää näyte ennen aamiaista PINKKIIN PUTKEEN (AM 30). Kerää 30 minuuttia heräämisen jälkeen (asetta ajastus)
KESKIPÄIVÄ (kerää vihreään putkeen)	Kerää näyte ennen lounasta VIHREÄÄN PUTKEEN (NOON)
ILTAPÄIVÄ (kerää oranssiin putkeen)	Kerää näyte ennen illallista ORANSSIIN PUTKEEN (EVENING)
MYÖHÄISILTA (kerää siniseen putkeen)	Kerää juuri ennen nukkumaanmenoa SINISEEN PUTKEEN (NIGHT). Mielellään vähintään tunti illallisen jälkeen.

Sylkinäyte

Ensimmäinen sylkinäyte tulee kerätä 30 minuuttia heräämisen jälkeen. Aseta ajastin, sillä on tärkeää ajoittaa näytteen keräys oikein.

- Älä ota lisäravinteita ennen kuin olet kerännyt kaikki neljä sylkinäytettä
- Älä nauti kofeiinipitoisia ruokia tai juomia
- Älä syö tai juo mitään ennen ensimmäistä sylkinäytettä (voit juoda korkeintaan 227ml vettä = noin lasillinen). Vältä syömistä tunti ennen näytteen keräystä.
- Älä harjaa hampaita, käytä hammaslankaa tai hoida hampaitasi 30 minuuttia ennen näytteen keräystä. Pese kädet ja huuhtele suu vedellä 10 minuuttia ennen näytteen keräystä (näin vältät näytteen laimenemisen).
- Mikäli testiin sisältyy melatoniini, vältä seuraavia ruokia: pähkinät, hedelmät ja hedelmämehut, viini, riisi ja kahvi päivää ennen näytteen keräystä.
- Vältä kosmetiikan käyttöä, mukaanlukien huulirasva ja huulipuna.

Jos käytät hormoneita

(estrogeeni, progesteroni, testosteroni, melatoniini ja DHEA)

Ulkoisesti levitettävät hormonit	Pyri aloittamaan näytteen keräys kun viimeisestä hormoniannoksesta on kulunut 12-24 tuntia.	Älä käytä iholle laitettavia tai suusta imeytettäviä hormonivalmisteita kerätessäsi sylkinäytteitä, sillä mikäli ulkoisia hormoneita päätyy näytteeseen ei testitulos ole luotettava.
Sublinguaaliset (liotus kielen alla)	Pyri aloittamaan näytteen keräys kun viimeisestä hormoniannoksesta on kulunut 24-36 tuntia ja olet nauttinut kaksi lasillista vettä. Kerää tämän jälkeen ensimmäinen näyte.	
Suun kautta otettavat (pillerit) ja ulkoiset laastarit	Käytä normaalisti kuten ohjeistettu näytteenkeräyspäivänä.	
Injektiot/lhonalaiset kapselit	Kerää näyte annostelun puolivälissä.	
Pelletit ja ulkoiset laastarit		

Kortisoli/hydro-kortisoni

Kysy testin määränneeltä ammatilaiselta lisäohjeita mikäli käytät kortisolia lisämunuaisten tukemiseen (tai muita glukokortikodeja terveydellisistä syistä). Huomioitavaa: tietyt lääkkeet, kuten hydrokortisonivoiteet sekä astmapiiput sisältävät kortisolia. Jotta testin tulos arvioisi mahdollisimman tarkasti luonnollista kortisolintuotantoa, on suositeltavaa lopettaa kortisolia sisältävien tuotteiden käyttö viisi päivää ennen näytteen keräystä. Kysy neuvoa testin määränneeltä ammatilaiselta ennen kortisolia sisältävän lääkityksen keskeyttämistä.

Milloin kerätä näyte

MUUTA HUOMIOITAVAA	NÄYTTEEN KERÄYSPÄIVÄ
Naiset, joilla on kuukautiskierto	Kerää näyte luteaalivaiheen ensimmäisenä päivänä (päivä 19-23 kun kuukautiskierto on 28 päivää), aloita lasku kuukautisten alkamispäivästä (päivä 1).
Vaihdevuosi-ikä ohittaneet naiset	Voit kerätä näytteen milloin tahansa. Huomioi yllä mainitut lisäohjeet, mikäli käytät hormonikorvaushoitoja tai kortisolia.
Women who have had a hysterectomy	
Miehet, jotka eivät käytä hormoneita	
Neurotransmitterien ja lisämunuaisten toiminta (kortisoli, slgA, ja/tai DHEA)	
Naiset, joilla on hormonikierukka (ei kuukautiskiertoa)	

Neuvoja onnistuneeseen näytteen keräykseen

- Jos suun kuivuminen on ongelmana, voit stimuloida syljeneritystä painamalla kielen kärkeä hampaita vasten, haistamalla (koskematta) esim. sitruunaa tai haukolttelemalla.
- Jos näytteenotossa tapahtuu virhe, voit huuhtoa putken kuumalla vedellä (ei saippuaa), kaataa veden pois ja aloittaa alusta.