



INDHOLD

Forsendelsesmaterialer:

- 1 x Æske indeholdende test-kittet (Gem venligst æsken til returforsendelsen)
- 1 x Basic Test Information
- 1 x Polythene pose til returnering af opsamlingen
- 1 x Retur - adressemærkat

Materiale til opsamling:

- 1 x Fedtsyrer Blood Spot kort
- 2 x Engangslancetter
- 2 x Plastre
- 2 x Alkohol-serviet
- 1 x Steril gaze
- 1 x Genlukkelig pose

FORBEREDELSE

Pak testkittet ud og kontrolér indholdet:

- VIGTIGT: Skriv navn, dato og opsamlingstidspunkt på kortet inden opsamlingen.

Basic Test Information:

- Kontrolér at navn og fødselsdag er korrekt.
- Skriv dato og tidspunkt for opsamlingen på sedlen.
- Skriv venligst det medicin eller kosttilskud, som du tager i øjeblikket, på sedlen.
- Vask og tør dine hænder med et rent håndklæde.

Bemærk venligst:

- Du **skal faste** 12 timer før opsamlingen. Spis ingen fast føde og drik kun vand når det er nødvendigt.
- Lav opsamlingen om morgenen indenfor de første 30 minutter efter du er vågnet. Spis eller drik ikke noget før prøven tages (bortset fra vand).

Tips til en succesfuld opsamling:

- Rør ikke ved opsamlingsområdet med dine hænder.
- Lav opsamlingen om morgenen indenfor de første 30 minutter efter du er vågnet. Spis eller drik ikke noget før prøven tages (bortset fra vand).
- Varm dine hænder ved at gnide dem mod hinanden og sving dine arme, eller varm dine hænder i varmt vand. Dette fremmer blodgennemstrømningen.
- Du kan bruge et bælte eller et stykke tøj som en årepresse for at fremme blodgennemstrømningen. Bind det fast omkring den øverste del af den arm, du vil bruge til opsamlingen.
- Stå op og hold din hand omkring hofte højde mens du laver opsamlingen.
- Lad blodet dryppe fra fingeren og ned i cirklerne på blood spot kortet. Rør ikke ved kortet med fingeren.

OPSAMLING

Opsamling af blod,- Blood Spot kort

Opsamlingsprocedure:

1. Læg Blood Spot kortet på et egnet sted (under hofte-højde), hvor opsamlings-cirklerne vender opad.
2. Vælg en finger til at tappe blodet fra. (*langefinger eller ringfingeren, på den hånd du bruger mindst, er bedst*).
3. Åben pakken med den sterile gaze til senere brug.
4. Åben pakken med alcohol-servietten og aftør den valgte finger. Tillad fingeren at tørre i minimum et minut.
5. Hold engangslancetten i den tykke ende og drej den tynde del i modsatte ende og fjern. Nu er lancetten klar til brug. Pres den hvide spids fast mod din fingerspids for at frigive nålen. Når nålen er blevet frigivet og har lavet et lille hul i din finger vil den øjeblikkeligt trækkes tilbage i lancetten og det er sikkert at smide den ud.
6. Tør hurtigt den første dråbe blod væk med den sterile gaze.
7. Ved at bruge tommelfingeren til blidt at massere (**Pres ikke**) hele længden af den finger du har prikket, dannes en bloddråbe for enden af fingeren.
8. Når bloddråben bliver dannet, lader du den dryppe ned i en af cirklerne på kortet. Fortsæt indtil alle cirklerne er udfyldt.
9. Tør din finger med gazen, når du er færdig og sæt plasteret på fingeren.
10. Lad Blood Spot kortet tørre i minimum 4 timer. Når det er tørt placer kortet i den medfølgende genlukkkelige pose. Opbevares koldt og tørt indtil forsendelsen.

FORSENDELSES FORBEREDELSE

- Send opsamlingen retur så snart det er muligt.
- Læg kortet i den genlukkkelige pose og læg denne i æsken sammen med den udfyldte "Basic Test Information".
- Husk at skrive navn, opsamlingstidspunkt og dato samt evt. indtaget medicin og kosttilskud på "Basic Test Information".
- Opsamlingen er stabil og kan derfor sendes på alle ugens dage.

FORSENDELSE

Du kan vælge at sende prøven med PostNord eller aflevere den på vores adresse i åbningstiden. Vi har åbent alle hverdage mellem 09.00 og 17.00. Adressen er: Nordic Laboratories, Nygade 6, 3. sal, 1164 København K, Danmark

Sender du med PostNord, placeres den medfølgende adresseetiket med returadressen på ydersiden af forsendelsesæsken. Vælg dag-til-dag levering/Quickbrev, ellers risikerer vi at din opsamling bliver for gammel.

Har du yderligere spørgsmål, er du velkommen til at sende os en mail på: info@nordic-labs.com

Nordic Laboratories Aps

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

UK Office:

11 Old Factory Buildings • Stonegate • E. Sussex TN5 7DU • UK
Tel: +44 (0)1580 201 687

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