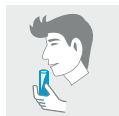


Postup sběru vzorků



Krok 1:

Asi 5 minut před odběrem si vypláchněte ústa vodou.



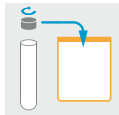
Krok 2:

Nechte sliny nahromadit v ústech, potom plivněte do zkumavky. V případě potřeby použijte přiložené nálevky, abyste sliny dostali do každé zkumavky (odstraňte nálevky před odesláním).



Krok 3:

Naplňte zkumavku slinami nejméně do ¾. Nechte pěnu rozpustit. Sběr vzorku obvykle trvá 5-30 minut, v závislosti na produkci slin.



Krok 4:

Po dokončení sběru slin zkumavku pevně uzavřete, přelepte víčko lepicí páskou a umístěte ji do plastového sáčku.



Krok 5:

Na přední část plastového sáčku obsahujícího plastové zkumavky s vašimi vzorky napište vaše jméno, datum narození, datum a čas odběru všech vzorků. To samé vyplňte do formuláře s osobními údaji.



Krok 6:

Okamžitě po dokončení sběru vzorku umístěte uzavřené zkumavky do mrazničky. Nechte všechny vaše vzorky zmrazit po dobu nejméně 4-6 hodin a ponechte v mrazničce až do odeslání vzorků.

**REPEAT
STEPS 1-6**

Krok 7:

Opakujte kroky 1-6 u poledního, odpoledního a večerního odběru vzorku.

Příprava k odeslání

Na kdy naplánovat odeslání vzorků

- Odešlete vaše vzorky hned, jakmile to bude možné. Pokud nebude možné odeslat je ten samý den, kdy dokončíte jejich sběr (např. o víkendu nebo státním svátku), nechte zkumavky se vzorky v mrazničce. Neuchovávejte však vzorky déle než 3 dny.

Pokud jste připraveni k odeslání vzorků

- ujistěte se, že jste vyplnili všechny požadované informace:
 - na přední stranu plastového sáčku obsahujícího vaše vzorky
 - do formuláře s osobními údaji
 - na proforma fakturu (požadováno pouze v případě, pokud posíláte vzorek ze země mimo EU)
- Připravte vaši zásilku:
 - umístěte plastový sáček se vzorky do izolačního boxu, na sáček položte gelový mrazicí polštářek a zavřete víko, vložte izolační box do krabice, ve které vám test kit přišel, přiložte vyplněný dotazník a formulář s osobními údaji
 - umístěte vše do sáčku pro zpětné zaslání a odešlete

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

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



© Copyright 2022 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)

CZECH

Vítejte u vašeho Test Kitu

Vybrali jste si Adrenal Stress (Adrenal Function Profile), test od Nordic Laboratories, který vám poskytne přesné informace o vašem zdraví.

Budoucnost medicínské péče je založena na informacích o vaší individuální biochemii a genetické zátěži. Test vám pomůže získat relevantní informace, které pak mohou posloužit jako vodítko při cestě za lepším zdravím.

V tomto kitu naleznete veškerý materiál, který budete potřebovat k odběru. Přečtěte si, prosím, pečlivě instrukce a při odběru podle nich postupujte. Výsledek vašeho testu bude pro vašeho praktika zpřístupněn přibližně do 3 týdnů po obdržení vašeho vzorku laboratoří.

Pokud budete mít jakékoliv dotazy, připomínky nebo budete potřebovat asistenci, volejte, prosím, +45 33 75 10 00 nebo pošlete e-mail na: info@nordic-labs.com.

Zkontrolujte obsah vašeho testovacího kitu.

Materiál pro zaslání vzorku

- 1 x box obsahující testovací kit (uschovejte box pro zpětné zaslání vašeho vzorku do laboratoře)
- 1 x izolační chladicí box s víkem (uschovejte box pro zpětné zaslání vašeho vzorku do laboratoře)
- 1 x gelový mrazicí polštářek
- 1 x instrukce k odeslání vzorku
- 1 x formulář s osobními údaji
- 1 x sáček pro zpětné zaslání
- 1 x štítek pro zpětné zaslání
- 2 x Proforma faktura (přiloženo v případě, pokud odesíláte vzorek ze země mimo EU)

Materiál pro odběr vzorku

- 4 x plastová zkumavka v plastovém sáčku s absorpčním tamponem
- 4 x tampon
- 1 x chladicí vložka

Pokud některé položky chybí nebo jsou prošlé, volejte, prosím +44 (0)15 80 20 16 87 nebo pošlete e-mail na: testkits@nordicgroup.eu.

Upozornění: pokud nebude vzorek odebrán podle instrukcí, může dojít ke zpoždění ve vyhodnocení nebo bude nutný opětovný odběr (to může znamenat další náklady).

Příprava

Vzorky by měly být sbírány během JEDNOHO DNE. Začněte po probuzení a dokončete sběr večer před ulehnutím. Pokud během sběru uděláte chybu, jednoduše vypláchněte zkumavku důkladně horkou vodou (bez saponátů), nechte ji vyschnout a začněte znovu.

Vypište následující informace

- Formulář s osobními údaji: ujistěte se, že jsou informace na formuláři správně vyplněné, v případě potřeby je opravte.
- Plastový sáček obsahuje plastové zkumavky: vyplňte požadované údaje na přední část sáčku a na každou zkumavku zvlášť. Ujistěte se, že jste poznamenali datum a čas odběru každého vzorku.

Před odběrem vzorku

- Nepoužívejte holé ruce k aplikaci lokálních hormonů alespoň 2 dny před sběrem vzorků.
- Neaplikujte hormony na obličej nebo krk alespoň 2 dny před sběrem vzorků.
- Důrazně se doporučuje, aby všechny povrchy, se kterými přijdete do kontaktu (pracovní deska, kliky, kohoutky, ručníky, atd.), byly čisté a nebyly kontaminovány stopami hormonů.
- Před odběrem zmrazte mrazicí gelový polštářek a nechte ho v mrazničce až do chvíle, kdy budete připraveni zásilku se vzorky odeslat.
- Pečlivě si přečtěte všechny informace a rozhodněte se, který den je nejlepší pro testování. Vyznačte si ho v kalendáři.

RÁNO (sbírejte vzorek do růžové zkumavky)	Sbírejte před snídaní, do 30 minut po probuzení.
POLEDNE (sbírejte vzorek do zelené zkumavky)	Sbírejte před obědem
ODPOLEDNE (sbírejte vzorek do oranžové zkumavky)	Sbírejte před večeří.
POZDNÍ VEČER (sbírejte vzorek do modré zkumavky)	Sbírejte vzorek těsně před spaním, nejméně 1 hodinu po večeři.

Den sběru

První vzorek slin musí být odebrán do 30 minut po probuzení. Nastavte si časovač, pokud potřebujete. Načasování sběru ranních slin je zásadní.

- Neužívejte jakékoliv potravinové doplňky do té doby, než seberete všechny vzorky slin.
- Nekonzumujte jakékoliv nápoje nebo jídlo s obsahem kofeinu.
- Před prvním ranním sběrem nejzte ani nepijte (2dcl vody je v pořádku). Nejte hodinu před sběrem každého dalšího vzorku.
- 30 minut před odběrem si nečistěte zuby, nepoužívejte zubní nit ani neprovádějte jiné čištění v dutině ústní. Umyjte si ruce a vypláchněte ústa vodou. Počkejte 10 minut, abyste se vyhnuli rozředění slin a pak můžete začít sbírat vzorek.
- Pokud testujete melatonin: nekonzumujte v den sběru vzorků jakékoliv ořechy, ovoce, ovocné džusy, víno, rýži a kávu. Tyto potraviny obsahují melatonin a mohly by ovlivnit výsledek vašeho testu.
- V den sběru nepoužívejte svou obvyklou kosmetiku.

Pokud užíváte hormonální terapii

(estrogen, progesteron, testosteron, melatonin a DHEA)	Sběr prvního ranního vzorku je možný 12-24 hodin po poslední dávce.	Neaplikujte žádné lokální ani neužívejte žádné hormonální tablety aplikované pod jazyk během dne sběru slin, došlo by ke kontaminaci vzorku a zkreslení výsledku.
Aplikované pod jazyk nebo pastilky (rozpuští se v ústech)	Sběr je možný 24-36 hodin po poslední dávce za předpokladu, že vypijete 2 sklenice vody, abyste vyčistili tkáň. Potom odeberte první ranní vzorek.	
Orálně aplikované hormony (tablety)	V den sběru vzorků užívejte jako obvykle, podle předpisu.	
Injekce, Podkožní pelety	Sbírejte v době mezi dávkami.	

Kortizolová/glukokortikoidová suplementace

V případě, že užíváte kortizolovou suplementaci pro podporu nadledvinek (nebo jakékoliv jiné glukokortikoidy), poraďte se, prosím, se svým praktickým lékařem. Určité léky, např. hydrokortizonové krémy a astma inhalátory, obsahují kortizol. Pro vyhodnocení přirozené produkce kortizolu je doporučeno přerušit užívání produktů, které ho obsahují uměle, 5 dnů před plánovaným dnem sběru vzorků. Konzultujte, prosím, přerušení užívání těchto produktů se svým praktikem.

Tipy pro úspěšný sběr vzorků

- Pokud máte sucho v ústech, zkuste stimulovat produkci slin zatlačením jazyku proti zubům, přičichnutím (nikoliv jezením) k citronu či jinému jídlu nebo zíváním.
- Pokud během sběru uděláte chybu, jednoduše vypláchněte zkumavku horkou vodou (bez saponátu), vyklepejte všechnu vodu a začněte znovu.