

## Testipakettisi, ole hyvä!

Nordic Laboratories Hair Elements 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 3-4 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 pehmustettu kirjekuori (**säilytä näytteiden palauttamista varten**)
- 1 x henkilötietolomake
- 1 x palautusosoitetarra

### Näytteenottomateriaalit

- 1 x suljettava muovipussi
- 1 x hiusvaaka

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

# Valmistelu

## Tarvitsemme seuraavat tiedot

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

## Ennen näytteenottoa

- Tämä testi ei vaadi erityistä ruokavaliota tai muita valmisteluja ennen näytteenottoa

## Jos käytät lääkkeitä ja/tai ravintolisiä

- Lääkkeitä tai ravintolisiä ei ole tarpeen lopettaa ennen näytteenottoa, jos ei lääkärisi toisin määrää.
- Älä koskaan lopeta reseptilääkkeiden käyttöä keskustelematta ensin lääkärisi kanssa.

## Tärkeä

- Seuraa ohjeita hiusvaa'assa kun otat hiusnäytteen. Päänahan hius on suositeltavampi, koska se kasvaa nopeammin kuin häpykarvat ja siksi siitä saa tulokset lyhyemmältä aikaväliltä. Jos hiuksesi ovat permanentatut, värjätyt, vaalennetut tai muuten kemiallisesti käsitellyt hiukset, ne ovat alttiita kontaminaatiolle, joten silloin suosittelemme näytteenottoa häpykarvoista.
- ÄLÄ sekoita näytteessä päästä ja häpykarvoista otettuja näytteitä keskenään.

# Näytteenotto-ohjeet



### Vaihe 1:

Kirjoita koko nimi, syntymäaika ja näytteenoton päivämäärä ja kellonaika muovipussiin. Merkitse näytteenottotiedot myös henkilötietolomakkeelle.



### Vaihe 2:

Pese kätesi ja kuivaa puhtaaseen pyyhkeeseen.



### Vaihe 3:

Valmistele vaaka taivuttamalla kielekkeet alaspäin hiusvaa'an merkintöjen mukaisesti.



### Vaihe 4:

Käytä ruostumattomasta teräksestä valmistettuja saksia ja leikkaa hiuksen tyvestä niin läheltä päänahkaa kuin mahdollista. Leikkaa hiusnäyte 5 eri kohdasta päätä. Jos hiuksesi on permanentattu, värjätty tai vaalennettu, ota näyte häpykarvoituksesta.



### Vaihe 5:

Kun olet ottanut hiusnäytteet, säästä 2,5cm hiusta lähinnä päänahkaa.



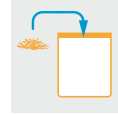
### Vaihe 6:

Heitä loppu hius pois.



### Vaihe 7:

Laita hiusnäytteet vaakaan kunnes se painuu (noin 0,25g kohdalla).



### Vaihe 8:

Laita näyte muovipussiin ja sulje pussi.



### Vaihe 9:

Merkitse henkilötietolomakkeeseen oletko ottanut näytteen päänahan hiuksesta VAI häpykarvoituksesta.

# Lähetysvalmistelu

## Lähetysaikataulu

- Lähetä näyte niin pian kuin mahdollista.

## Kun olet valmis lähettämään näytteen

- Varmista, että seuraavat tiedot on annettu:
  - Henkilötietolomake täytettynä ja tarkistettuna.
  - Muovipussi: varmista, että olet täyttänyt pussiin kaikki tarvittavat tiedot.
- Valmistele lähetys:
  - Laita muovipussi, jossa hiusnäyte henkilötietolomakkeen kanssa mukana tulleeeseen laatikkoon.
  - Liimaa palautusosoitetarra laatikkoon ja lähetä postitse Nordic Laboratories osoitteeseen (postimaksua ei ole maksettu):

## Nordic Laboratories

Nygade 6, 3 Sal

1164 Copenhagen K

Denmark

DK +45 33 75 10 00