

# Forsendelsesforberedelse

## Planlegg tidspunkt for forsendelsen

- Send prøven din så snart som mulig, helst innen 48 timer etter prøvetaking. Du kan sende på en hvilken som helst ukedag.

## Når du er klar til å sende

- Forsikre deg om at du har oppgitt følgende informasjon:
  - Personal Information Form (bestillingsskjema): sørg for at skjemaet er utfyllt.
  - Pro-forma-fakturaer: fyll ut de medfølgende fakturaene. Fra Norge skal det fylles ut to fakturaer per forsendelse (**bare påkrevd når man sender fra et land utenfor EU**).
- Forbered forsendelsen:
  - Legg prøven i biohazard-poseden. Prøven skal sendes i den medfølgende hvite esken sammen med det utfylte Personal Information Form (bestillingsskjemaet).
  - Plasser esken i DHL-poseden og send pakken med DHL (se vedlagte Fraktinstruksjon).



Nordic  
Laboratories | DNAnalysis  
Biotechnology

info@dnalife.healthcare  
www.dnalife.healthcare

### Hovedkontor:

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

### Kontor i Sør-Afrika:

Nordblokk, Thrupps Center  
204 Oxford Rd, Illove 2196  
Sør-Afrika  
Tlf.: +27 (0) 11 268 0268

### Kontor i Storbritannia:

11 Old Factory Buildings, Stonegate  
East Sussex, TN5 7DU  
Storbritannia  
Tlf.: +44 (0) 1580 201 687

© Copyright 2025 Nordic Laboratories. Reproduksjon kan bare gjøres til personlig bruk. Systematisk reproduksjon og distribusjon i elektronisk utgave eller utskrift, inkludert duplisering av ethvert materiale i dette dokumentet mot et gebyr eller for kommersielle formål, eller endring av innholdet i dokumentet er forbudt.



NOR  
Version 001

## Informasjon om din testpakke

Du har valgt å utføre en dnalife® test fra Nordic Laboratories som vil gi informasjon som kan hjelpe deg med din personlige helsereise.



Medisinsfremtidliggeripersoniltilpassetbehandlingsstrategierbasertpå informasjonknyttettildinindividuellebiokjemioggenetiskearv.Denne testen vil hjelpe deg med å skaffe objektive data om deg selv for å bidra til å utvikle en mer presis livsstilsstrategi og gjøre det mulig å implementere tiltak som vil hjelpe deg med å oppnå et høyere nivå av helse.

I denne pakken finner du alt materiale som er nødvendig til prøvetakingen. Les instruksjonene grundig og følg dem trinn for trinn. Testresultatene dine blir sendt til din behandler omtrent tre uker etter at vi har mottatt prøvene.

Hvis du har spørsmål, bekymringer eller trenger mer informasjon for å forstå testen og instruksjonene, kan du ringe supportteamet vårt på +45 33 75 10 00 eller e-post info@nordic-labs.com.

Se hvordan du tar prøven ved hjelp av denne lenken:  
[nordicvms.com/dnaENG](https://nordicvms.com/dnaENG)



# Forsendelsesforberedelse

## Planlegg tidspunkt for forsendelsen

- Send prøven din så snart som mulig, helst innen 48 timer etter prøvetaking. Du kan sende på en hvilken som helst ukedag.

## Når du er klar til å sende

- Forsikre deg om at du har oppgitt følgende informasjon:
  - Personal Information Form (bestillingsskjema): sørg for at skjemaet er utfyllt.
  - Pro-forma-fakturaer: fyll ut de medfølgende fakturaene. Fra Norge skal det fylles ut to fakturaer per forsendelse (**bare påkrevd når man sender fra et land utenfor EU**).
- Forbered forsendelsen:
  - Legg prøven i biohazard-poseden. Prøven skal sendes i den medfølgende hvite esken sammen med det utfylte Personal Information Form (bestillingsskjemaet).
  - Plasser esken i DHL-poseden og send med DHL (se vedlagte Fraktinstruksjon).



Nordic  
Laboratories | DNAnalysis  
Biotechnology

info@dnalife.healthcare  
www.dnalife.healthcare

### Hovedkontor:

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

### Kontor i Sør-Afrika:

Nordblokk, Thrupps Center  
204 Oxford Rd, Illove 2196  
Sør-Afrika  
Tlf.: +27 (0) 11 268 0268

### Kontor i Storbritannia:

11 Old Factory Buildings, Stonegate  
East Sussex, TN5 7DU  
Storbritannia  
Tlf.: +44 (0) 1580 201 687

© Copyright 2025 Nordic Laboratories. Reproduksjon kan bare gjøres til personlig bruk. Systematisk reproduksjon og distribusjon i elektronisk utgave eller utskrift, inkludert duplisering av ethvert materiale i dette dokumentet mot et gebyr eller for kommersielle formål, eller endring av innholdet i dokumentet er forbudt.



NOR  
Version 001

## Informasjon om din testpakke

Du har valgt å utføre en dnalife® test fra Nordic Laboratories som vil gi informasjon som kan hjelpe deg med din personlige helsereise.



Medisinsfremtidliggeripersoniltilpassetbehandlingsstrategierbasertpå informasjonknyttettildinindividuellebiokjemioggenetiskearv.Denne testen vil hjelpe deg med å skaffe objektive data om deg selv for å bidra til å utvikle en mer presis livsstilsstrategi og gjøre det mulig å implementere tiltak som vil hjelpe deg med å oppnå et høyere nivå av helse.

I denne pakken finner du alt materiale som er nødvendig til prøvetakingen. Les instruksjonene grundig og følg dem trinn for trinn. Testresultatene dine blir sendt til din behandler omtrent tre uker etter at vi har mottatt prøvene.

Hvis du har spørsmål, bekymringer eller trenger mer informasjon for å forstå testen og instruksjonene, kan du ringe supportteamet vårt på +45 33 75 10 00 eller e-post info@nordic-labs.com.

Se hvordan du tar prøven ved hjelp av denne lenken:  
[nordicvms.com/dnaENG](https://nordicvms.com/dnaENG)



## Kontroller pakken

### Fraktmateriell

- 1 x eske som inneholder prøvetakingssettet (**behold denne esken til retur av prøvene**)
- 1 x Personal Information Form (bestillingsskjema)
- 1 x DHL-pose
- 1 x DHL-fraktbrev
- 1 x fraktinstruksjon
- 2 x pro-forma fakturaer (**kun inkludert når man sender fra et land utenfor EU**)

### Prøvetakingsmateriell

- 1 x sølvfoliepakke som inneholder et plastrør med en steril bukkal vattpinne
- 1 x Biohazard-pose

Hvis noe mangler eller har gått ut på dato kan du ringe +44 (0)1580 201687 eller sende en e-post til [testkits@nordicgroup.eu](mailto:testkits@nordicgroup.eu)

**Merk:** hvis instruksjonene for prøvetaking ikke følges nøyaktig, kan det føre til forsinkede resultater eller at man må gjøre prøvetakingen på nytt, noe som vil medføre ytterligere kostnader.

## Forberedelse

### Oppgi følgende informasjon

- Personal Information Form (bestillingsskjema): Bekreft at informasjonen på skjemaet er korrekt, og rediger om nødvendig.

### Planlegg tidspunkt for prøvetakingen

- Sørg for å ta prøven om morgenen før du spiser, drikker eller pusser tennene.



#### VIKTIG MERKNAD!

Aldri berør vattpinnespissen med hendene.

## Kontroller pakken

### Fraktmateriell

- 1 x eske som inneholder prøvetakingssettet (**behold denne esken til retur av prøvene**)
- 1 x Personal Information Form (bestillingsskjema)
- 1 x DHL-pose
- 1 x DHL-fraktbrev
- 1 x Fraktinstruksjon
- 2 x pro-forma fakturaer (**kun inkludert når man sender fra et land utenfor EU**)

### Prøvetakingsmateriell

- 1 x sølvfoliepakke som inneholder et plastrør med en steril bukkal vattpinne
- 1 x Biohazard-pose

Hvis noe mangler eller har gått ut på dato kan du ringe +44 (0)1580 201687 eller sende en e-post til [testkits@nordicgroup.eu](mailto:testkits@nordicgroup.eu)

**Merk:** hvis instruksjonene for prøvetaking ikke følges nøyaktig, kan det føre til forsinkede resultater eller at man må gjøre prøvetakingen på nytt, noe som vil medføre ytterligere kostnader.

## Forberedelse

### Oppgi følgende informasjon

- Personal Information Form (bestillingsskjema): Bekreft at informasjonen på skjemaet er korrekt, og rediger om nødvendig.

### Planlegg tidspunkt for prøvetakingen

- Sørg for å ta prøven om morgenen før du spiser, drikker eller pusser tennene.



#### VIKTIG MERKNAD!

Aldri berør vattpinnespissen med hendene.

## Prøvetakingsprosedyre



#### Trinn 1:

Skriv navn, fødselsdato og prøvetakingsdato tydelig på siden av plastrøret. Merk også dato for prøvetaking på Personal Information Form (bestillingsskjema).



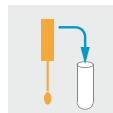
#### Trinn 2:

Ta plastrøret. Trekk av toppen ved å vri den og ta ut vattpinnen. Unngå å berøre tuppen på vattpinnen.



#### Trinn 3:

Gni og roter vattpinnen godt på innsiden av venstre kinn i munnen i 30 sekunder, og sørg for at hele vattpinnespissen har fått kontakt med kinnet. Du bør trykke hardt nok til at det er mildt ubehagelig. Forsikre deg om at vattpinnespissen ikke berører tennene eller leppene. Gjenta denne prosessen for høyre kinn.



#### Trinn 4:

Fjern vattpinnen, vær forsiktig så du ikke berører tenner, lepper eller andre overflater med den, legg vattpinnen tilbake i plastrøret, og sett korken godt på.



#### Trinn 5:

Når du er ferdig med å ta prøven, plasserer du plastrøret i biohazard-posen og forsegler denne. Kastsølvfoliepakken.

## Prøvetakingsprosedyre



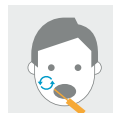
#### Trinn 1:

Skriv navn, fødselsdato og prøvetakingsdato tydelig på siden av plastrøret. Merk også dato for prøvetaking på Personal Information Form (bestillingsskjema).



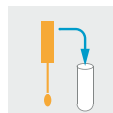
#### Trinn 2:

Ta plastrøret. Trekk av toppen ved å vri den og ta ut vattpinnen. Unngå å berøre tuppen på vattpinnen.



#### Trinn 3:

Gni og roter vattpinnen godt på innsiden av venstre kinn i munnen i 30 sekunder, og sørg for at hele vattpinnespissen har fått kontakt med kinnet. Du bør trykke hardt nok til at det er mildt ubehagelig. Forsikre deg om at vattpinnespissen ikke berører tennene eller leppene. Gjenta denne prosessen for høyre kinn.



#### Trinn 4:

Fjern vattpinnen, vær forsiktig så du ikke berører tenner, lepper eller andre overflater med den, legg vattpinnen tilbake i plastrøret, og sett korken godt på.



#### Trinn 5:

Når du er ferdig med å ta prøven, plasserer du plastrøret i biohazard-posen og forsegler denne. Kastsølvfoliepakken.