

## Transportförberedelser

### När du ska skicka din försändelse

- Skicka ditt prov så snart som möjligt. Du kan skicka det vilken dag som helst i veckan.

### När ditt prov är redo att skickas

- Tillhandahåll följande information:
  - Formulär med personlig information: se till att formuläret är ifyllt och att informationen är korrekt.
  - Provisoriska fakturor: fyll i tillhandahållna fakturor (krävs endast om du skickar från ett land utanför EU).
- Förbered din transport:
  - Placera påsen för biologisk risk som innehåller det tagna provet tillsammans med det ifyllda formuläret med personlig information i lådan du fick med kittet.
  - Placera lådan i DHL-påsen och skicka (se försändelseinformation).



**Nordic** | **DNAlysis**  
Laboratories | Biotechnology

info@dnalife.healthcare  
www.dnalife.healthcare

#### Huvudkontor:

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

#### Kontor i Sydafrika:

North Block, Thrupps Centre  
204 Oxford Rd, Illovo 2196  
Sydafrika  
Tel: +27 (0) 11 268 0268

#### Kontor i Storbritannien:

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

© Copyright 2025 Nordic Laboratories. Kopiering är endast tillåtet för personligt bruk. Systematisk elektronisk eller tryckt kopiering och distribution, inklusive duplicering av något material i detta dokument mot en avgift eller i kommersiella syften, eller modifiering av innehållet i dokumentet är förbjudet.

## Transportförberedelser

### När du ska skicka din försändelse

- Skicka ditt prov så snart som möjligt. Du kan skicka det vilken dag som helst i veckan.

### När ditt prov är redo att skickas

- Tillhandahåll följande information:
  - Formulär med personlig information: se till att formuläret är ifyllt och att informationen är korrekt.
  - Provisoriska fakturor: fyll i tillhandahållna fakturor (krävs endast om du skickar från ett land utanför EU).
- Förbered din transport:
  - Placera påsen för biologisk risk som innehåller det tagna provet tillsammans med det ifyllda formuläret med personlig information i lådan du fick med kittet.
  - Placera lådan i DHL-påsen och skicka (se försändelseinformation).



**Nordic** | **DNAlysis**  
Laboratories | Biotechnology

info@dnalife.healthcare  
www.dnalife.healthcare

#### Huvudkontor:

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

#### Kontor i Sydafrika:

North Block, Thrupps Centre  
204 Oxford Rd, Illovo 2196  
Sydafrika  
Tel: +27 (0) 11 268 0268

#### Kontor i Storbritannien:

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

© Copyright 2025 Nordic Laboratories. Kopiering är endast tillåtet för personligt bruk. Systematisk elektronisk eller tryckt kopiering och distribution, inklusive duplicering av något material i detta dokument mot en avgift eller i kommersiella syften, eller modifiering av innehållet i dokumentet är förbjudet.



SWE

Version 001

## Här är ditt testkit

Du har valt att göra ett dnalife® Test från Nordic Laboratories, vilket ger information som kan hjälpa dig på din resa mot bättre hälsa.



Framtidens hälso- och sjukvård är personanpassad och baserad på information som är relaterad till individens egen biokemi och genetik. Det här testet ger dig objektiv information om dig själv och underlättar utarbetandet av en mer precis livsstilsstrategi och möjliggör åtgärder som hjälper dig att få bättre hälsa.

I det här kittet finns allt du behöver för att genomföra testet. Läs instruktionerna noga och följ dem steg för steg. Dina testresultat kommer att finnas hos läkaren cirka tre veckor efter att vi mottagit ditt prov.

Om du har frågor, oroar dig för något eller behöver hjälp med att förstå provet eller instruktionerna kan du kontakta vår kundtjänst på +45 33 75 10 00 eller via e-post på info@nordic-labs.com.

Följ denna länk för att se hur du tar provet: [nordicvms.com/dnaENG](https://nordicvms.com/dnaENG)



SWE

Version 001

## Här är ditt testkit

Du har valt att göra ett dnalife® Test från Nordic Laboratories, vilket ger information som kan hjälpa dig på din resa till bättre hälsa.



Framtidens hälso- och sjukvård är personanpassad och baserad på information som är relaterad till individens egen biokemi och genetik. Det här testet ger dig objektiv information om dig själv och underlättar utarbetandet av en mer precis livsstilsstrategi och möjliggör åtgärder som hjälper dig att få bättre hälsa.

I det här kittet finns allt du behöver för att genomföra testet. Läs instruktionerna noga och följ dem steg för steg. Dina testresultat kommer att finnas hos läkaren cirka tre veckor efter att vi mottagit ditt prov.

Om du har frågor, oroar dig för något eller behöver hjälp med att förstå provet eller instruktionerna kan du kontakta vår kundtjänst på +45 33 75 10 00 eller via e-post på info@nordic-labs.com.

Följ denna länk för att se hur du tar provet: [nordicvms.com/dnaENG](https://nordicvms.com/dnaENG)



## Kontrollera ditt kit

### Försändelsematerial

- 1 x Låda innehållande provtagningskittet (behåll lådan för att returnera dina prov)
- 1 x Formulär för personlig information
- 1 x DHL-påse
- 1 x DHL-fraktsedel
- 1 x Försändelseinstruktioner
- 2 x Provisoriska fakturor (endast om du skickar från ett land utanför EU)

### Testmaterial

- 1 x Silverfoliepaket som innehåller ett plaströr med en steril bomullstopp
- 1 x Påse för biologisk risk

Om något skulle saknas eller vara utgången ska du kontakta oss på +44 (0) 15 80 20 16 87 eller via e-post på [testkits@nordicgroup.eu](mailto:testkits@nordicgroup.eu).

**Observera!** Om provtagningsanvisningarna inte följs noggrant kan det leda till fördröjda resultat eller omprovtagning, vilket kommer att innebära ytterligare kostnader.

## Förberedelser

### Fyll i följande information:

- Formulär för personlig information: kontrollera att informationen på formuläret stämmer och ändra den vid behov.

### När ska du utföra provtagningen?

- Utför provtagningen på morgonen innan du äter eller dricker något och innan du borstar tänderna.



#### VIKTIGT!

Rör aldrig vid topsens spets med händerna.



## Kontrollera ditt kit

### Försändelsematerial

- 1 x Låda innehållande provtagningskittet (behåll lådan för att returnera dina prov)
- 1 x Formulär för personlig information
- 1 x DHL-påse
- 1 x DHL-fraktsedel
- 1 x Försändelseinstruktioner
- 2 x Provisoriska fakturor (endast om du skickar från ett land utanför EU)

### Testmaterial

- 1 x Silverfoliepaket som innehåller ett plaströr med en steril bomullstopp
- 1 x påse för biologisk risk

Om något skulle saknas eller vara utgången ska du kontakta oss på +44 (0) 15 80 20 16 87 eller via e-post på [testkits@nordicgroup.eu](mailto:testkits@nordicgroup.eu).

**Observera!** Om provtagningsanvisningarna inte följs noggrant kan det leda till fördröjda resultat eller omprovtagning, vilket kommer att innebära ytterligare kostnader.

## Förberedelser

### Fyll i följande information:

- Formulär för personlig information: kontrollera att informationen på formuläret stämmer och ändra den vid behov.

### När ska du utföra provtagningen?

- Utför provtagningen på morgonen innan du äter eller dricker något och innan du borstar tänderna.



#### VIKTIGT!

Rör aldrig vid topsens spets med händerna.



## Testprocedur



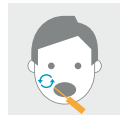
### Steg 1:

Ange tydligt ditt namn, födelsedatum och datum för provtagningen på sidan av plaströret. Ange även datum för provtagningen på formuläret för personlig information.



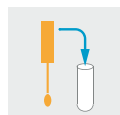
### Steg 2:

Ta plaströret. Vrid av locket och ta ut topsen. Undvik att vidröra topsens spets.



### Steg 3:

Gnid och rotera topsen med fast hand längst insidan av den vänstra kinden under 30 sekunder så att hela topsens spets kommer i kontakt med kinden. Du ska trycka hårt nog för att det ska kännas något obekvämt. Kontrollera att topsens spets inte vidrör tänder eller läppar. Upprepa processen på insidan av den högra kinden.



### Steg 4:

Ta ut topsen försiktigt så att dess spets inte kommer i kontakt med tänder, läppar eller andra ytor och återför topsen till plaströret, för att sedan stänga locket ordentligt.



### Steg 5:

När provtagningen är över placerar du plaströret i påsen för biologisk risk och förseglar den. Kassera silverfoliepaketet.



## Testprocedur



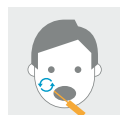
### Steg 1:

Ange tydligt ditt namn, födelsedatum och datum för provtagningen på sidan av plaströret. Ange även datum för provtagningen på formuläret för personlig information.



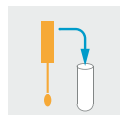
### Steg 2:

Ta plaströret. Vrid av locket och ta ut topsen. Undvik att vidröra topsens spets.



### Steg 3:

Gnid och rotera topsen med fast hand längst insidan av den vänstra kinden under 30 sekunder så att hela topsens spets kommer i kontakt med kinden. Du ska trycka hårt nog för att det ska kännas något obekvämt. Kontrollera att topsens spets inte vidrör tänder eller läppar. Upprepa processen på insidan av den högra kinden.



### Steg 4:

Ta ut topsen försiktigt så att dess spets inte kommer i kontakt med tänder, läppar eller andra ytor och återför topsen till plaströret, för att sedan stänga locket ordentligt.



### Steg 5:

När provtagningen är över placerar du plaströret i påsen för biologisk risk och förseglar den. Kassera silverfoliepaketet.

