

Les hele instruksjonen nøye før prøvetaking og sjekk at alle punktene er ivaretatt.

Inneholder

- | | |
|---|-------------------------------------|
| 1 Urinprøvekopp med grønt lokk | 1 Lab1 Rekvisisjonsskjema |
| 1 Fryseelement | |
| 1 Sølvfarget thermo-pose | 1 Forseglingsetikett til returesken |
| 1 Zip-lock pose merket <i>Biohazard</i> | 1 Retureske |

Før prøveinnsamling

1. Frys ned fryseelementet minimum en dag før du skal ta prøven
2. Unngå følgende i minst tre dager før prøvetaking:
 - Glutathion tilskudd
 - Aktivt kull
 - Bentonittleire eller lignende bindemidler
3. Hvis du bruker legemiddelet Mykofenolat, må du konsultere legen din om når og om du kan ta en pause fra medisinen i 72 timer før prøvetaking.
4. Gjør deg kjent med når DHL kan hente på ditt postnummer på enten **mandager, tirsdager eller onsdager**. Du kan ringe DHL og avtale på forhånd. Se egen instruks for hvordan du ringer DHL.
5. Du kan gjerne gjøre prøveinnsamlingen dagen før DHL skal hente den, urinprøven skal fryses ned i minimum 4 timer før henting.
6. Skriv initialer, fødselsdag og prøvetakingsdato på koppen

Prøveinnsamling

1. Urinprøven skal være førstemorgen urin før du spiser eller drikker noe. Dette gir den mest konsentrerte prøven.
2. Samle **første morgenurin (minimum 10 mL) i prøvecontainer med grønt lokk**. Skru lokket godt igjen.
3. Unngå kontaminering av prøven med blod, spesielt under menstruasjon, da dette kan påvirke testresultatene. Vent i så fall til uken etter.
4. Plassér urinprøven i fryseren så den fryses ned i minimum 4 timer før henting av DHL eller levering her.

Retursending

Det er du selv som er ansvarlig for å sende prøvene tilbake til oss.

1. Fyll ut Lab1 Rekvisisjonsskjemaet med personalia og husk signatur på baksiden
2. Urinprøven og fryseelementet legges i Biohazard posen (zip-lock posen) og deretter inn i den sølvfargde thermoposen. Plassér så i returesken. Sørg for å pakke innholdet stabilt (bruk avisapir eller lignende for å støtte opp innholdet).
3. Lukk returesken og lim igjen med forseglingsetiketten
4. Bestill opphenting fra DHL (les egen instruksjon for returforsendelse til Lab1). Planlegg tidspunktet for retursending. **NB! Retursendinger må skje på mandager, tirsdager eller onsdager.**
5. Pakken er da klar for at DHL kan komme og hente den der du har avtalt henteadresse og tidspunkt.

Vår adresse hvis du kan levere direkte til Lab1 sitt laboratorium i Sandvika:

Elias Smiths vei 10, inngang D, 2. etasje, 1337 Sandvika