

TERVETULOA TESTAAKOTONA.FI-PALVELUN KÄYTTÄJÄKSI!

Tämä näytteenottopaketti sisältää tarvittavat välineet laboratorionäytteen ottamiseen ja lähettämiseen. Lähettämäsi näyte analysoidaan sertifioitussa laboratoriossa asiantuntijoiden toimesta. Palvelun tarjoaa SYNLAB Suomi.



JODITESTI

HUOMIOITAVAA

- Nestetasapainon voimakkaat vaihtelut heikentävät tuloksen luotettavuutta. Ennen näytteenottoa on vältettävä runsasta juomista, nesterajoitusta ja voimakasta fyysistä rasitusta muutama tunti ennen näytteenottoa.
- Postita näyte samana päivänä, kun otat näytteen. Jos otat näytteen illalla, säilytä näyte yön yli jääkaapissa ja toimita se postiin seuraavana aamuna.
- Syödyt ruoka-aineet eivät vaikuta testin tulokseen, joten näytteenotto ei edellytä erityisruokavalion noudattamista.

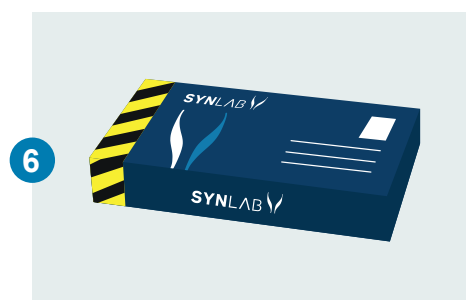
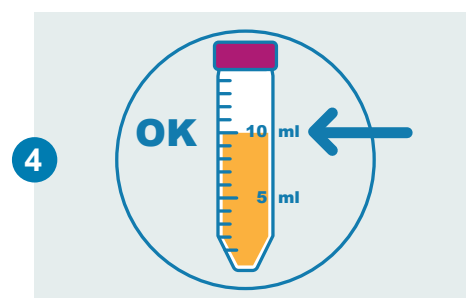
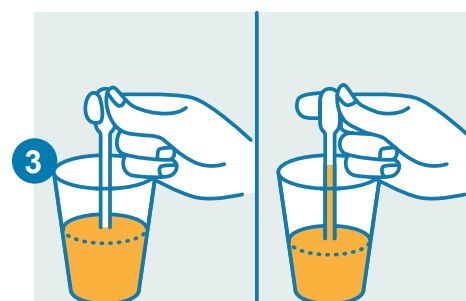
NÄYTTEENOTTO

1. Pese kädet ja virtsaputken suu vedellä (älä käytä desinfioivia puhdistusaineita) ennen näytteenottoa.
2. Ota laatikossa oleva kertakäyttökuppi ja purista sitä sivuista varovasti pohjan oikaisemiseksi. Virtsa kuppiin. Näytteeksi riittää alle puoli kupillista virtsaa.
3. Laita sen jälkeen kuppi tasaiselle alustalle odottamaan. Avaa laatikossa olevan näyteputken korkki ja ota suojapussissa oleva pipetti esiin. Ota pipettiin puristamalla leveää päätä ja vapauttamalla puristus, kun pipetin kärki on virtsa-astiassa.
4. Siirrä virtsaa pipetillä näyteputkeen vähintään 10ml:n rajaan saakka. Loput virtsasta voit kaataa vessanpönttöön ja heittää kupin roskiin.
5. Kierrä näyteputken korkki napakasti kiinni niin, ettei se vuoda. Laita näyteputki pakkauksesta löytyvään pieneen minigrip-pussiin, jossa on imupaperin pala. Sulje pussi tiiviisti ja laita se pakkauslaatikkoon.
6. Laita pussitettu putki lähetyslaatikkoon ja sulje laatikko huolellisesti. Postita näyte. Postimaksu on maksettu valmiiksi.

TULOKSEN VALMISTUTTUA

Tuloksen valmistuttua saat tekstiviestin tilausvaiheessa antamaasi puhelinnumeroon. Näet tuloksesi tunnistauduttuasi pankkitunnuksillasi omille sivuillesi osoitteessa testaakotona.fi/katsotulos.

- Jos analyysin perusteella näytteessäsi oleva jodidi -pitoisuus on viitearvojen rajoissa, saat ravinnostasi jodia sopivasti. Ruokavalion muutokseen ei siten ole tarvetta.
- Jos näytteessäsi havaitaan analyysin perusteella liian matala tai kohonnut jodidi -pitoisuus, antaa tulos syyn ruokavalion muutokseen. Mikäli tulos on erittäin matala, ajan varaaminen ravitsemusterapeutille voi olla tarpeen.



SE – Jod test

- Kraftiga variationer i vätskebalansen försvagar resultatets pålitlighet. Före provtagningen ska du undvika att dricka rikligt, onormal vätskebegränsning och kraftig fysisk belastning i några timmar.
 - Ta provet och skicka det under samma dag. Om du tar provet på kvällen ska det förvaras i kylskåpet över natten.
 - Ätit mat påverkar inte resultatet av testet, så provtagning kräver ingen speciell diet.
1. Tvätta händerna och urinströms mynning med vatten (använd inte rengöringsmedel) före provtagningen.
 2. Ta engångsmuggen som finns i lådan och pressa försiktigt ihop den på sidorna för att räta ut botten. Mindre än en halv mugg urin räcker för provet.
 3. Placera muggen på ett jämt underlag, t.ex. på kanten av handfatet. Öppna korken på provröret som finns i lådan och ta fram pipetten ur skyddspåsen. Sug upp urin i pipetten: tryck ihop den breda änden och frigör pipetten, när spetsen är i kärlet med urin.
 4. Överför urin med hjälp av pipetten i provröret så att urinet fyller provröret till åtminstone 10 ml:s strecket. Håll ut resten av urinet i toaletten och släng muggen.
 5. Vrid fast provrörskorken ordentligt, så att provröret inte läcker. Placera provröret i den lilla plastpåsen med en bit läskpapper som du hittar i paketet. Slut påsen tätt och placera den i förpackningslådan.
 6. Tillslut lådan noggrant genom att vika de små flikarna in i hålen som finns i förpackningens sidor. Posta förpackningen. Postavgiften är färdigt betald.

ENG – Iodide test

- Extreme fluctuations in fluid balance diminish the reliability of the result. Avoid drinking copious amounts of fluids and strong physical exertion for a period of a few hours before sample collection.
 - Mail the sample at same day as you collect it. If you take the sample in the evening, store it in a refrigerator overnight.
 - Eaten foods do not affect the result of the test, so sampling does not require special diet.
1. Wash your hands and urinary opening with water (do not use any cleansers) before sample collection.
 2. Take the single-use cup from the box and gently press it by its sides in order to straighten its bottom. Less than half a cup of urine will provide a sufficient sample amount.
 3. Place the cup on a level surface, such as the edge of a washbasin. Remove the cap of the sample tube included in the box and take out the pipette from its protective bag. Suck up urine into the pipette: first press the bulbous end, then release the pressure with the tip of the pipette inserted into the cup containing urine.
 4. Use the pipette to transfer urine into the sample tube so that the tube is filled up to the 10ml level at minimum. Pour the rest of the urine into a toilet bowl and throw the cup into a rubbish bin.
 5. Screw on the cap of the sample tube tightly and ensure that it does not leak. Put the sample tube in the small plastic bag included in the package. The plastic bag includes a piece of blotter. Close the bag tightly and place it in a packaging box.
 6. Close the box carefully by inserting the wing-lets into the slots in the corners. Send the box in via regular mail. The postage is prepaid and no stamp is needed.



TITTA PÅ ANALYSRESULTATET

Så snart ditt prov har analyserats får du ett SMS. Du kan kolla upp dina resultat från **testaakotona.fi** webbplats när du loggat in med ditt bank-ID.



CHECKING THE ANALYSIS RESULT

Once your sample has been analysed, you'll receive a text message. You can check your results from the **testaakotona.fi** website after you have logged in with your bank ID.