

Vejledning i at udføre jod-testen

Testen er en urin-prøve og skal foretages med morgenurin.

OBS – undgå jod 3-4 dage inden testen skal tages.

– herunder kosttilskud med jod som **multivitamin**, tang og kelp. Spis ikke for mange jod-holdige fødevarer som æg, skaldyr, jod-beriget salt og mejerivarer.

OBS: Prøven skal afsendes en mandag og helst foretages en mandag. Den kan dog også tages en søndag – opbevar prøven i køleskabet (IKKE I FRYSEREN) indtil forsendelse, hvis prøven ikke afsendes samme dag.

Sådan udføres testen

1. Drik IKKE over 1 liter vand aftenen inden testen skal tages. Der skal være gået mindst 8 timer siden sidste måltid inden testen tages. Skal du op at tisse sidst på natten eller meget tidlig morgen, så tag testen der for at opnå den mest koncentrerede urin. Testen må ikke tages under menstruation.
2. Brug det medfølgende plastikbæger til opsamling af urin.
3. Benyt midterstrålen af urinen til opsamling af urinprøven. Det vil sige, tis en smule først og sæt så bægeret ind under strålen og fyld bægeret halvt op og tag bægeret væk og tis færdig.
4. Opsaml urinen med pipetten og fyld røret med det gule låg med urinen. Røret fyldes helt op. Skru låget godt på.
5. Kom røret med det gule låg indeholdende urinprøven ned i røret med det hvide låg/transportrøret og skru låget fast, således at urinprøven er godt beskyttet under transporten. Fjern ikke den lille hvide svamp fra røret.
6. Udfyld det lille klistermærke med dato (Date), tidspunkt for urinprøven (Time) og efternavn (Name).
Sæt mærket på røret med det hvide låg/transportrøret.
7. Læg transportrøret, indeholdende urinprøven, ned i den gennemsigtige plastikpose med blå skrift på. Fjern ikke den hvide "svampe-plade". Luk posen til, ved at rive det hvide stykke plastik af, så posen kan limes sammen.
8. Udfyld returskemaet (Sample dispatch note).

Personal Data

Surname (efternavn)

First name (fornavn)

Udfyld **ikke** adresse, telefonnr. og mailadresse.

Date of birth – (fødselsdato).

Afkryds dit køn – kvinde (Female) eller mand (Male).

Date (dato) – udfyld med dato for prøvetagningen.

Signature of the patient – prøvetagerens underskrift.

9. Læg posen med urinprøven og returskemaet ned i den hvide/grå plastikkuvert og luk den godt til ved at fjerne den hvide plastikstrimmel og lukke posen til.

10. Send pakken af sted til laboratoriet (se næste afsnit).

OBS: Prøven skal afsendes en mandag.

Forsendelse til Tyskland

NB: Skal du samtidig sende en hormontest, så kan du sende de to prøver samlet af sted med den vedlagte UPS returlabel. De to prøver lægges i plastickuverten, der hører til hormonspytprøverne. *Ikke* den brune papæske! Du behøver så ikke nedenstående vejledning, som kun gælder for enkeltstående tests, hvor forsendelsen ikke er forudbetalt.

Testen skal afsendes på en mandag, og du skal selv sørge for forsendelsen til Tyskland. PostNord angiver, at det tager 2-3 dage at sende et A-brev til Tyskland. Reelt kan det dog tage op til 12 dage, og det er for lang tid. Derfor er det nødvendigt at betale for forsendelse med pakkepost, når man sender testen.

Vi anbefaler, at man sender med GLS, som har mange indleveringssteder - se en oversigt her:

<https://gls-group.eu/DK/da/depoter-gls-pakke-shops>

Spørg på forhånd din GLS-pakkeshop, hvornår de får hentet GLS-pakker, så du kan indlevere testen så tæt på afhentningstidspunktet som muligt. Testen skal sendes på en mandag, men hvis din pakkeshop får afhentet pakker tidligt om morgenen, og du f.eks. indleverer den mandag eftermiddag, så bliver den reelt først afhentet og sendt afsted tirsdag. I nogle tilfælde er det derfor bedst, at indlevere pakken søndag eftermiddag.

Du skal købe en pakkelabel hos GLS, inden du indleverer pakken. Det gør du her:

<https://gls-group.eu/DK/da/send-pakke>

Du får så en kode på mail, som du skal vise i pakkeshoppen, og så printer pakkeshoppen en forsendelseslabel.

Hvis du har et cvr.nr, kan du bruge shipmondo i stedet:

<https://shipmondo.com/dk/>

Pakken skal sendes til:

Verisana GmbH
Spitalerstraße 9
Barkhof, Haus B, 5 Etage
20095 Hamburg
Tyskland

kontakt@verisana.de

004940537976958