



Ohjeita laboratorion näytteenottoon

Verinäyte

Varaa aika näytteenottoon laboratorioon alkuviikosta tai niin, että seuraava päivä olisi arkipäivä.

Monet tekijät kuten ruokailu, ruumiillinen rasitus, stressi, kahvi, tupakka, alkoholi ja lääkkeet sekä luontaistuotteet ja vitamiinit, vaikuttavat laboratoriotutkimusten tuloksiin.

Vältä tupakointia, alkoholia ja voimakasta ruumiillista rasitusta näytteenottoa edeltävän vuorokauden aikana.

Älä ota lisäravinteita vähintään 12 tuntiin ennen näytteenottoa.

Jos tutkimusnimen edessä on pieni ”f”-kirjain, paastoa 10-12 tuntia ennen näytteenottoa.

Aamulla ennen näytteenottoa et saa syödä mitään, mutta vettä saat juoda yhden lasillisen ja ottaa tarvittavat lääkkeet, ellei hoitavan lääkärin kanssa ole muuta sovittu.

Juuri ennen näytteenottoa on suositeltavaa istua rauhassa noin 15 minuuttia verenkierron tasaantumiseksi.



Instruktioner för laboratorieprovtagningen

Blodprovet

Boka tid för provtagning på laboratoriet i början av veckan eller så att nästa dag är en vardag.

Många faktorer som mat, fysisk ansträngning, stress, kaffe, tobak, alkohol och mediciner, samt naturprodukter och vitaminer, påverkar resultaten av laborietesterna.

Undvik rökning, alkohol och tung fysisk ansträngning under dygnet före provtagningen.

Ta inga kosttillskott under minst 12 timmar före provtagning.

Om det finns en liten bokstav "f" framför undersökningsnamnet, borde du fasta i 10-12 timmar före provtagning.

På morgonen före provtagningen får du inte äta något, men du får dricka ett glas vatten och ta nödvändiga mediciner, om inte annat avtalats med behandlande läkare.

Precis före provtagningen rekommenderas att sitta lungt cirka 15 minuter, för att stabilisera blodcirkulationen.



Instructions for laboratory sampling

Blood sample

Schedule a laboratory appointment early in the week, ensuring that the following day is a weekday.

Keep in mind that various factors can influence laboratory test results, including diet, physical activity, stress, coffee, tobacco, alcohol, medications, natural products, and vitamins. To obtain accurate results:

Refrain from smoking, consuming alcohol, or engaging in heavy physical exertion on the day before the sampling.

Avoid taking supplements for at least 12 hours before the appointment.

If the research name has a small letter "f" in front of it, fast for 10-12 hours before sampling.

On the morning of the sample collection, do not eat anything, except for drinking one glass of water and taking necessary medications (unless otherwise advised by your doctor).

Prior to the sampling, sit quietly for about 15 minutes to stabilize blood circulation.

Make sure to adhere to these guidelines to obtain the most reliable laboratory test results.