

Så här fungerar allt i detalj:

För att beställa ett test

- 1) Maila mig att du vill beställa ett test.
- 2) Jag gör då en beställning i ditt namn. Då behöver jag följande från dig för att skapa ett konto åt dig;
 - Namn
 - Adress inkl postadress
 - Emailadress (detta blir ditt inloggningsnamn)
 - Telefonnummer
 - Födelsenummer
- 3) När jag har lagt din beställning så får du ett mail med inloggningsuppgifter (kolla din skräppmail för säkerhets skull, ibland hamnar mailet av misstag där)
- 4) Du loggar sedan in på labbets hemsida för att betala kostnaden till labbet
- 5) När du har betalat så kommer DNA-testet till din brevlåda inom 1-3 vardagar.

När du har fått hem testet

- 1) Ta en morgon innan du har ätit eller druckit något, tvätta händerna och torka dem med en ren handduk. Ta fram hylsan med topsen i, Och skriv ditt namn och födelsedatum på hylsan. Där det står "Hospital" lämnar du det bara tomt. Likaså där det står specimen. Du skriver alltså bara ditt namn och födelsedatum.
- 2) Skruva loss den lilla röda toppen på hylsan, ta ut topsen (undvik att nudda bomulldelen med händerna) och skrubba och tryck sedan med topsen mot insidan av kinden inne i munnen (sådär så att det är lite lätt obehagligt), först i 30 sekunder på vänster sida, sedan ca 30 sekunder mot höger sida av kinden. Undvik att komma åt tänderna, tungan eller läpparna. Snurra lite på topsen så att inte bara en sida blir tryckt mot kinden. Lägg sedan tillbaka topsen i hylsan igen. Och lägg tillbaka den i plastpåsen. (den lilla pappersbiten i plastpåsen kan du låta ligga kvar, den samlar bara upp lite fukt). Lägg sedan den lilla plastpåsen i den stora gula plastpåsen.
- 3) På det vita formuläret som medföljer så skriver du OM det inte redan är förtryckt, dina adressuppgifter och mitt namn Boel Björkenwall och mitt företag Viability på raden där du kan fylla i namnet på din practitioner (om det inte är förtryckt redan). Skriv också din längd, vikt och i den tomma rutan så skriver du datum för när du har genomfört testet. Lägg i formuläret i den gula påsen.
- 4) Titta på lappen där det står DHL-express uppe i hörnet (fraktsedeln). Under punkt nr "2. From Shipper" så fyller du i ditt namn under "Contact name" och din adress och ditt telefonnummer. "Company name" och "Shippings reference" bryr du dig inte om.

Skicka iväg testet med DHL

OBS! Testet blir inte dåligt om du inte skickar in det direkt. Det klarar sig i två veckor utan problem. ☺

- 1) Ring DHL Express på telefonnummer: 0771-400 345 (om du bor utanför Sverige, se DHL-hemsida för telefonnummer i ditt område) och be om upphämtning där det passar dig (på jobbet eller hemma). Det går även bra att t.ex. en vän/sambo tar emot dem. De brukar komma samma dag och brukar kunna uppge ett tidsspänn när de kan dyka upp på ca 2-4

timmar.

2) Uppge till dem det som är förtryckt på DHL-avin enligt nedan;

-Kundnummer 968 083 329 och Nordic Laboratories. Du ska INTE betala någonting till DHL!

- Vikten är 0,5 kg.

- Om de frågar efter storlek på paketet, så säg att du inte har det.

- Express Worldwide.

- Om de frågar efter vad det innehåller så uppge som det står förtryckt: "Exempt Human Specimen".

- Spara gärna referensnumret som DHL ger dig när de kommer. Högst upp på Shipment waybill så finns ett 8siffrigt nummer. Du kan skriva ner det om du vill så kan du spåra paketet om det mot förmodan skulle behövas.

När du har skickat iväg testet med DHL

1) Analysen tar sedan ca 2-3 veckor.

2) Senast några dagar innan vår genomgång så maila mig dina svar på hälsodeklarationen som du hittar här; <https://viability.se/tjanster-for-privatpersoner/inspirerande-halsoradgivning/>

3) När analysen är klar så kommer testresultaten till mig.

4) Jag skickar då en faktura till dig för min genomgång med dig.

5) Därefter bokar du och jag en tid över Skype/telefon alt ses för att gå igenom ditt DNA-test med skraddarsydda rekommendationer för dig baserat på ditt testresultat och hur du mår. Jag vidarebefordrar då också testresultaten till dig på mail.

GRATTIS!

Vid det här laget har du fått många nya och spännande insikter om dig och din kropp och kring vad du kan göra för att maximera dina chanser till att leva ett riktigt långt och friskt liv! 😊