

Anvisningar inför provtagning av Blod och Urin

(se sid 2 rörande antikroppstest covid-19)

OBS! Det är absolut inte tillåtet att komma till provtagning om du uppvisar symptom för covid-19.

LifeComp har samarbete med ett flertal provtagningsställen, dit du kan gå för provtagning av blod och urin. De flesta har möjlighet till drop-in utan tidsbeställning (ring och kontrollera gärna först hos det labb som du tänkt gå till, även öppettiderna). Du kan välja det provtagningsställe som passar dig bäst. Observera att du måste genomföra din provtagning inom 3 månader från köpet.

Lista på provtagningsställen hittar du på: **www.provtagning.lifecomp.se**

1 Förberedelser inför provtagning

- Undvik fet mat och alkohol dagen innan och avstå från rökning de närmaste timmarna före provtagningen. Undvik också helst ansträngande fysisk träning dagen innan.
- Provet ska tas fastande. Detta innebär att du **inte ska äta 10 timmar innan provtagning** (helst minst 12 timmar). Vatten och svart kaffe eller te (utan mjölk/socker) går bra att dricka under fastan.
- Vid urinprovtagning (paket Premium och Platinum) bör urinen ha stått i blåsan i minst 4 timmar, helst morgonurin. (Urinprovsburk finns på Apoteket om du själv vill ta din urin hemma innan blodprovstagningen.)
- Om du behandlas med Levaxin eller annan morgonmedicinering, tag helst dosen *efter* provtagning.
- Drink vatten! Om du har druckit ordentligt med vatten på morgonen går provtagning ännu enklare och snabbare att genomföra.
- Vi rekommenderar att du känner dig helt frisk inför din provtagning för att minimera risken för missvisande provsvar.

2 På plats för provtagning

- Provtagningen bör göras före klockan 10.00 (vissa prover måste genomföras före kl 10.00 – så du bör **helst vara på plats innan 9.00**)
- För att analysresultatet ska bli rättvisande bör du var på plats så att du kan vila sittande minst 15 minuter direkt innan provtagning.
- När du kommer till provtagningsstället – via drop-in eller tidsbokning – berättar du att du ska utföra blodprov via LifeComp. Berätta gärna att din blodprovsremiss finns digitalt i ett system som heter LabPortalen, samt att du även ska ta blodtryck.

OBS! Glöm inte att ta med legitimation.

*Du är nu på god väg att klara av
nästa steg i din hälsoförbättring!*

Information rörande sjukdom, mediciner och tillskott

Vi rekommenderar att du känner dig helt frisk inför din provtagning. Vissa resultat påverkas av infektioner och inflammationer i kroppen, vilket då kan leda till en missvisande analys. Provet ska därför inte tas då du har eller nyligen har haft en infektion i kroppen, under ett inflammatoriskt skov eller strax efter en operation.

Antibiotika påverkar också dina blodvärden. Vi rekommenderar därför att du väntar minst 14 dagar efter avslutad antibiotikabehandling innan du genomför provtagning.

Om du tar kosttillskott eller vitaminer vid provtagningstillfället så kommer ditt blodprov att missvisande visa hur dina värden ser ut med dessa i kroppen. Mediciner som innehåller hormoner, samt kosttillskott och vitaminer kan påverka kroppen under längre tid, även efter avslutad behandling. Detta kan då leda till felaktiga blodvärden.

Information rörande test av antikroppar covid-19 (SARS-COV-2)

Antikroppstest kan tas vid misstanke om genomgången covid-19 i enlighet med nationell strategi för provtagning och analys. **Prov ska tas tidigast 14–21 dagar efter symptomdebut och efter symptomfrihet från hosta, feber etc.**

OBS!

Det är absolut inte tillåtet att komma till provtagning om du uppvisar symptom för covid-19.