

# Handleiding voor het afnemen van uw speekselmonster

## 1. VOORBEREIDING

Laat de verpakking gesloten totdat u klaar bent om te beginnen met het verzamelen van uw bloedmonster. Binnen 30 minuten na het openen van de verpakking moet het monster zijn verzameld.

- Controleer de inhoud van uw kit:
- Een aantal buisjes (hangt af van onderzoek)
- Aanvraagformulier
- Retour enveloppe

## 2. UW GEGEVENS

Vul het aanvraagformulier volledig in. Voer ook de datum van afname van het monster in en onderteken het formulier.

## 3. NUMMER UW SAMPLE

- Neem de buisjes en de rietjes uit de verpakking
- Plak de labels met afname tijd zorgvuldig op het juiste buisje.

## 4. VOOR U SPEEKSEL GAAT AFNEMEN

- 3 uur voor afname geen vleesproducten eten
- 1 uur voor afname geen andere voedingsmiddelen eten
- 30 min. voor afname niet meer roken
- 5 min. voor afname mond spoelen met water
- Als u hormoon crème gebruikt graag handschoenen gebruiken tijdens het afnemen van het sample, ook indien het homeopathische middelen betreft.
- 24 uur voor afname van het speekselmonster geen hormoon crème meer gebruiken

## 5. AFNAME VAN HET SPEEKSELMONSTER

- Het monster mag absoluut geen bloed of etensresten bevatten, is dit wel het geval spoel het buisje dan goed uit onder de kraan, laat het drogen en verzoek opnieuw
- Het buisje dient tot de helft gevuld te worden. Indien u minder dan de helft dan een kwart kunnen wij uw sample niet analyseren.
- Weinig speeksel? Probeer aan citroen of citroensap te ruiken of aan iets lekker te denken

## 1. AFNAMEMOMENT

### Cortisol (Dag profiel)

1<sup>e</sup> monster direct na het ontwaken afnemen

2<sup>e</sup> monster 3 á 4 uur later afnemen

Eventuele aanvullende cortisol metingen kunnen qua tijd naar inzicht afgenomen worden. Vaak kiest men een extra meetmoment in de avond om het dalen van het cortisol te monitoren.

**Let op:** dat u de tijd van afname goed invult en op het juiste buisje plakt

### DHEA, Estradiol, Progesteron, Testosteron

Voor bovenstaande hormonen hebben we 5 afname momenten nodig, uit de 5 samples wordt een gemiddelde berekend. U dient ieder half uur een sample af te nemen, bijvoorbeeld tussen 7:00 en 9:00 uur, ieder half uur. **Let op:** dat u de tijd van afname goed invult en op het juiste buisje plakt

Bij vrouwen in een vruchtbare leeftijd dienen samples van de vrouwelijke hormonen bij een 28 dagen cyclus op de 20.- 22. cyclus dag afnemen. Het beste afname moment is één week voor de menstruatie.

Mannen dienen de samples tussen 6.00 und 8.00 uur af te nemen.

### Melatonine + Nacht-Cortisol

Wanneer u in de nacht wakker wordt 1 sample buisje vullen. **Let op:** u moet natuurlijk wakker worden dus niet wakker laten maken door iemand.

## 7. VERZENDING

### DIRECT NA AFNEMEN VAN HET MONSTER

- Controleer of het formulier volledig is ingevuld. Zonder handtekening en datum van afname zal Mijnlabtest.nl uw monster NIET analyseren.
- Controleer of de buisjes tot de helft gevuld zijn en plaats ze in de retourenveloppe.
- Plaats de buisjes met speeksel in een plastic zakje, mocht er een buisje gaan lekken dan blijft het formulier leesbaar
- Plak de retourenveloppe dicht en stuur deze op naar Mijnlabtest.nl

### BELANGRIJKE INFORMATIE OVER UW SAMPLE

Indien het sample niet juist is afgenomen kan dit invloed hebben op de uitkomst van uw onderzoek. Neem deze instructies goed door en volg ze nauwkeurig op.