



Handleiding testkit speeksel 7

Laboratorium onderzoeken:

- **Adrenale stressindex**
- **Cortisol dagprofiel**

In deze handleiding leest u hoe u de speekseltest dient uit te voeren. De test komt erg nauwkeurig, lees daarom de informatie in deze handleiding volledig door voordat u aan de test begint. Indien u nog vragen heeft, neem dan contact op met uw arts of therapeut alvorens aan de test te beginnen.

Uw testpakket bevat de volgende onderdelen:

- Handleiding testkit speeksel 7
- Speekselrietjes (7 stuks)
- Gekleurde testbuisjes (7 stuks)
- Etiketten voor op de testbuisjes met monsternummer, datum, tijd en naam (7 stuks)
- Verzendblistser
- Plastic verzendenvelop (aan RP Analytic)
- Plastic zakje (Safetybag)
- Aanvraagformulier RP Analytic



Aanvraagformulier

De meeste gegevens zijn al door uw arts of therapeut op het formulier ingevuld. Controleer of deze juist zijn en vul ontbrekende gegevens in. Een aantal gegevens dient u zelf nog in te vullen:

- Datum, handtekening: om aan te geven dat u akkoord bent met het uitvoeren van het onderzoek en de kosten die hieraan verbonden zijn (linksboven voorzijde aanvraagformulier).
- Afnamedatum van het monster: vul hier de datum in waarop u de test heeft afgenomen (rechtsboven voorzijde aanvraagformulier). U kunt de test enkel afnemen op een **zondag, maandag, dinsdag of woensdag**. De test moet dezelfde dag nog met de post mee.








Belangrijke richtlijnen tijdens de dag van afname

- U kunt de test enkel afnemen op een **zondag, maandag, dinsdag of woensdag**. De test moet zo snel mogelijk met de post mee; op de dag van afname voor 17.00 uur. U kunt de verzendenvelop afgeven bij een postkantoor.
- Zodra u een buisje met speeksel heeft gevuld, dient u het buisje direct in de koelkast te leggen. Bewaar het testpakket met gevulde buisjes zo lang mogelijk in de koelkast totdat u naar het postkantoor gaat om het af te geven.
- U kunt pas uw **tanden poetsen** na het vullen van het derde testbuisje. Een speekselmonster kan niet worden afgenomen in het half uur nadat u uw tanden heeft gepoetst. Houd hier rekening mee in uw tijdschema. Neem het monster af voordat u gaat tandenpoetsen, wacht na het tandenpoetsen minstens 30 minuten voordat u een speekselmonster maakt.
- Gebruik tevens **geen mondwater**.
- U kunt pas **ontbijten** na het vullen van het derde testbuisje. Een speekselmonster kan niet worden afgenomen in het half uur nadat u iets heeft gegeten. Dit geldt voor maaltijden, maar ook voor tussendoortjes, fruit en snoep. Houd hier rekening mee in uw tijdschema. Neem het monster af voordat u iets gaat eten, wacht na het eten minstens 30 minuten voordat u een speekselmonster maakt.
- Vermijd **bloed** in het speekselmonster. Om bloedend tandvles te voorkomen raden wij u aan om tijdelijk geen tandenstokers of flosdraad te gebruiken.



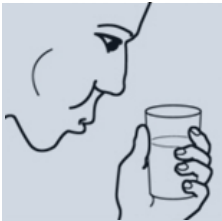

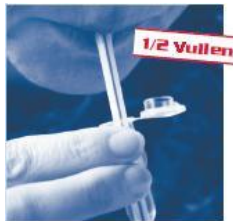



Werkwijze monsterafname

U heeft zeven testbuisjes die op achtereenvolgende tijden moeten worden afgenomen. Direct na het ontwaken vult u het eerste testbuisje. Gebruik onderstaand tijdschema als leidraad. Noteer de daadwerkelijke **afnametijden** ook op de **etiketten** voor op de testbuisjes. Op de volgende pagina vindt u de instructie voor het afnemen van speekselmonsters.

Tijdschema monsterafname					
Monsternummer	Moment van afname	Voorbeeld tijd	Tijdstip* (vul in...)	Kleur testbuisje	Opmerking
1	Direct na ontwaken	07.00 uur	.. : .. uur	Kleurloos transparant 	Niet eten, drinken of roken voor deze monsterafname. U kunt pas ontbijten na het vullen van het derde testbuisje.
2	30 minuten na ontwaken	07.30 uur	.. : .. uur	Gebroken wit transparant 	Niet roken in de 15 minuten voor deze monsterafname. U kunt pas ontbijten na het vullen van het derde testbuisje.
3	1 uur na ontwaken	08.00 uur	.. : .. uur	Blauw 	Niet roken in de 15 minuten voor deze monsterafname. U kunt pas ontbijten na het vullen van het derde testbuisje.
Ontbijt	1-1,5 uur na ontwaken	08.00 uur - 08.30 uur			
4	2 uur na ontwaken	09.00 uur	.. : .. uur	Groen 	Minstens 30 minuten na eten of drinken afnemen. Niet roken in de 15 minuten voor deze monsterafname.
5	5 uur na ontwaken	12.00 uur	.. : .. uur	Roze 	Minstens 30 minuten na eten of drinken afnemen. Niet roken in de 15 minuten voor deze monsterafname.
6	8 uur na ontwaken	15.00 uur	.. : .. uur	Paars 	Minstens 30 minuten na eten of drinken afnemen. Niet roken in de 15 minuten voor deze monsterafname.
7	12 uur na ontwaken	19.00 uur	.. : .. uur	Bruin 	Minstens 30 minuten na eten of drinken afnemen. Niet roken in de 15 minuten voor deze monsterafname.

*Opmerking afnametijd: de tijden mogen **maximaal 10 minuten afwijken**. Tip: gebruik het alarm op uw mobiele telefoon als herinnering voor speekselafname.



Instructie: testbuisje vullen met speeksel		
Stap 1		Spoel uw mond met water direct voordat u het speekselmonster afneemt. Spuug het water uit of slik het door.
Stap 2		Kijk in het tijdschema welke kleur van het testbuisje past bij het afnamemoment. Neem een speekselrietje en het testbuisje met de juiste kleur uit het testpakket.
Stap 3		Laat de speekselhoeveelheid toenemen in uw mond. Neem het speekselrietje tussen de lippen en spuug uw speeksel via het rietje in het testbuisje. Vul het buisje voor de helft met speeksel. Als er schuim in zit is dat geen probleem, maar dit telt niet mee voor de buisvulling.
Stap 4		Doe het klepje van het testbuisje dicht. Bewaar het gebruikte rietje in een plastic zakje totdat de gehele test succesvol is afgenomen. Mocht u vermoeden dat er bloed bij het speeksel in het testbuisje is gekomen, dan kunt u dit controleren door het gevulde testbuisje tegen een witte achtergrond te houden. Is het kleurloos/helder/doorzichtig, dan is het goed. Is het lichtroze/rood dan zit er bloed bij. Zie informatie bij 'vragen en problemen' op de laatste pagina van deze handleiding
Stap 5		Vul de gegevens in op het etiket met het juiste monsternummer: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Datum ▪ Tijd van afname ▪ Uw naam Plak het etiket direct na afname op het bijbehorende testbuisje.
Stap 6		Doe het testbuisje in de verzendblistser. Bewaar de verzendblistser met speekselmonsters tot de verzending in de koelkast. In één verzendblistser passen alle 7 speekselmonsters, waarbij 6 op 1 rij en 1 speekselmonster horizontaal eronder.



Testpakket klaarmaken en verzenden

Als u alle testbuisjes met speeksel gevuld heeft, kunt u de speekselrietjes in de afvalbak gooien en het testpakket verzendklaar maken:

Speekselmonsters

- Controleer of u alle gegevens (datum, tijd, naam) heeft ingevuld op de etiketten op de testbuisjes. Doe de testbuisjes terug in de verzendblistier.
- Doe de verzendblistier met testbuisjes in de plastic zak waarop 'Safetybag' staat.
- Verwijder de afdekstrip van de plakrand van de Safetybag en druk de zak goed dicht.
- Stop deze zak met de verzendblistier in de verzendenvelop.

Aanvraagformulier

- Controleer of alle gegevens zijn ingevuld, inclusief *Afnamedatum* en *Datum, handtekening*.
- Doe het aanvraagformulier bij het testpakket in de verzendenvelop.

Envelop opsturen

- Bewaar het testpakket met gevulde buisjes zo lang mogelijk in de koelkast, liefst tot u naar de brievenbus gaat. U kunt de envelop het best vlak voor lediging posten.

Vragen en problemen

Ik heb een testbuisje voor minder dan de helft gevuld met speeksel. Indien u erachter komt binnen 5 minuten nadat u het monster heeft afgenomen, kunt u opnieuw de speekselhoeveelheid in uw mond laten toenemen en deze via het rietje in het testbuisje spugen. Komt u er later achter, dan kunt u de test niet vervolgen. Zie verderop bij 'Test opnieuw uitvoeren'.

Ik heb een testbuisje voor meer dan de helft gevuld met speeksel. Dit is geen enkel probleem. U kunt het buisje gerust insturen.

Ik ben vergeten een testbuisje te vullen en het is nu al een kwartier later. U kunt de test niet vervolgen, omdat juiste tijdstippen essentieel zijn voor een zorgvuldig onderzoek. Zie verderop bij 'Test opnieuw uitvoeren'.

Ik heb de test op een donderdag, vrijdag of zaterdag afgenomen, maar zie nu dat ik hem op die dagen niet kan insturen. Neem contact op met uw arts of therapeut. Bewaar tot die tijd het testpakket in de koelkast. Er zijn daarna twee mogelijkheden:

1. U bewaart het testpakket in de koelkast tot maandag en geeft het pakket voor 17.00 uur af bij het postkantoor.
2. U doet de test op een later moment opnieuw. Zie verderop bij 'Test opnieuw uitvoeren'.

Er zit bloed bij het speeksel in het buisje. U kunt de test niet insturen. Probeer het een andere dag opnieuw. Zie verderop bij 'Test opnieuw uitvoeren'.

Test opnieuw uitvoeren

Indien er iets fout is gegaan tijdens de afname, kunt u de test op een andere dag opnieuw uitvoeren. Ga daarbij als volgt te werk:

1. Op de dag van de mislukte test: spoel de gebruikte testbuisjes en speekselrietjes zorgvuldig schoon onder de kraan met lauw, stromend water. Als er geen speekselresten meer zichtbaar zijn, schud dan zoveel mogelijk water af en leg de materialen te drogen.
2. Op de avond voordat u de nieuwe poging gaat doen: controleer of de materialen goed droog zijn. Indien er nog waterdruppels zichtbaar zijn, neem deze dan weg door het met een schoon en droog wattenstaafje droog te maken.
3. Op de dag van de nieuwe poging: pas de datum van afname aan (aanvraagformulier en etiketten). Mocht u op een ander tijdstip zijn ontwaakt, pas dan ook de tijden aan. Vervolg nu de test zoals in de instructie beschreven.