



BELANGRIJK

✓ LEES DE INSTRUCTIES

Het opvolgen van de instructies vergroot de nauwkeurigheid van het onderzoek

✓ AANVRAAGFORMULIER

Vul de invulvelden in die van toepassing zijn op het aanvraagformulier en vergeet deze niet mee te sturen met de monsters

✓ AFNAMESCHEMA

Volg goed het afnameschema voor de momenten en voorbereiding voor de monstername.

✓ MEDICATIE EN OMSTANDIGHEDEN

Vermijd lip-/huidcrèmes **met corticosteroiden** rond de mond op de afnamedag

Geef relevante **medicatie** (vooral steroïden, hormonale medicatie, anti-conceptie, crèmes/zalfjes met steroïden) door aan de zorgverlener

Geef aan de zorgverlener aan of op de dag van afname er **bijzondere omstandigheden** waren zoals: acute stress, intensief sporten, koorts of recente tandheelkundige behandeling

INFORMATIE

- ✓ Wij streven naar rapportage van de uitslag binnen 7 tot 10 werkdagen
- ✓ De uitslag wordt gerapporteerd aan uw zorgverlener of aan uw darmklachten.nl account toegevoegd
- ✓ De medewerkers van het laboratorium zijn niet medisch onderlegd; u kunt niet bij hen terecht voor aanvullend advies over uw uitslagen
- ✓ Persoonsgegevens worden door MGLab&Advies B.V. opgenomen in een beveiligd digitaal patiëntenarchief waarop het privacyreglement van toepassing is conform de Wet Bescherming Persoonsgegevens
- ✓ De onderzoeken komen niet in aanmerking voor vergoeding bij uw zorgverzekeraar

CONTACT

info@mglab.nl
058 2120025
Postbus 1528
8901 BV Leeuwarden

INSTRUCTIES en INFORMATIE

SPEEKSELAFNAME VOOR HORMONENONDERZOEK

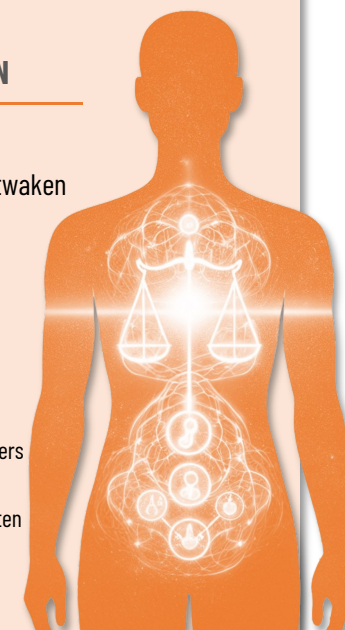
Lees graag nauwkeurig de folder door en volg de stappen van de monsterafname.

Dit is met name van belang voor de betrouwbaarheid van de uitslagen

AFNAMEMOMENTEN

- ☐ 1 Direct na ontwaken
- ☐ 2 30 – 45 min. na ontwaken
- ☐ 3 Laat in de ochtend
- ☐ 4 Laat in de middag
- ☐ 5 Laat in de avond
- ☐ 6 Middernacht

Afnametijden van de monsters zijn afhankelijk van de aangevraagde hormoon testen



STAP 1: VOORBEREIDING MONSTERNAME

Voor de meest betrouwbare uitslag van de onderzoeken is het heel belangrijk dat alle instructies voor voorbereiding, afname en verzending strikt worden opgevolgd. Lees daarom voordat de monsters worden genomen deze punten goed door.

Neem bij vragen contact met ons op.

✓ DAG VAN MONSTERNAME

Kies één dag waarop alle speekselmonsters worden verzameld en noteer de datum en afnametijden op het aanvraagformulier

✓ MAAK EEN PLANNING

Maak voor de afname van cortisol en/of melatonine een planning en zet alarmen op bijvoorbeeld telefoon of smartwatch

✓ INSTRUCTIES VOOR MONSTERNAME ALGEMEEN

Houd je **30 min** voor afname aan het volgende:

- **Niet** eten of drinken (behalve water)
- **Niet** kauwen op kauwgom of snoep
- **Niet** tandenpoetsen, flossen of mondspoelmiddel gebruiken
- **Niet** roken of vaperen

✓ AANVULLENDE INSTRUCTIES VOOR MONSTERAFNAME BIJ MELATONINEBEPALING (afnamemoment 5 en 6)

- **Vermijd fel licht** minimaal 1 uur voor de meting; vooral van telefoon, laptop, tablet of tv en gebruik zo mogelijke warme verlichting of een nachtlampje
- Neem **geen melatoninesupplementen** in op de dag van de meting (tenzij gemeten moet worden of het supplement effect heeft)
- Drink **geen alcohol** op de dag van de meting; alcohol remt of vertraagt melatonine-aanmaak
- **Vermijd lichamelijke inspanning** in het uur voor meting; sport of intens bewegen kan de melatonine-aanmaak uitstellen

✓ CONTROLEER OP BLOED IN DE MOND

Neem geen monster indien het speeksel rood/roze is gekleurd; dit duidt op bloed in de mond en dat kan de meting verstoren; wacht een paar minuten en controleer opnieuw de kleur

OVERZICHT OPTIONELE AFNAMEMOMENTEN PER HORMOON

BUIS NUMMER	MOMENT VAN AFNAME	INDICATIEVE TIJD VAN AFNAME	CORTISOL	MELATONINE	DHEA	OPMERKINGEN
1	Direct na ontwaken	06:00 – 08:00 uur	✓	✓	✓	NUMMERING MONSTERPOTJES De nummers op de potjes zijn afhankelijk van de hormoonbepaling die is aangevraagd op één of meerdere tijdstippen; het kan dus zijn dat er in de reeks een monsterpotje met nummer mist
2	30 – 45 min. na ontwaken	Afhankelijk van ontwaaktijd	✓			
3	Laat in de ochtend	11:00 – 12:00 uur	✓	✓	✓	
4	Laat in de middag	17:00 – 18:00 uur	✓	✓	✓	
5	Laat in de avond	22:00 – 23:00 uur	✓	✓	✓	
6	Middernacht	00:00 – 02:00 uur		✓		

STAP 2: MONSTERNAME

- Spoel direct na ontwaken de mond met koud water en wacht 5 minuten
- Pak buisje **NR 1** en neem het eerste monster; laat het speeksel in de mond samenkomen
- Open het buisje, plaats het hulpstukje in de opening van het buisje en spuug het speeksel zonder krachtig hoesten via het hulpstukje in het buisje
- Vul het buisje tot ongeveer **de helft (1 ml)** met speeksel
- Vermijd zoveel mogelijk de vorming van belletjes in het speekselmonster
- Sluit het dekseltje en druk deze goed aan tot je een klikje voelt
- Plaats het monster in de transportblist, leg het witte absorberende velletje over het monster heen en bewaar in de koelkast
- Herhaal de stappen gedurende de dag voor de overige monsternames op de aangegeven momenten
- Plaats na afname van het laatste monster, **ALLE** monsters **minimaal** 1 nacht in de vriezer (dit mag dus ook langer tot de dag van verzending)



STAP 3: VERZENDEN MONSTER

- **LET OP:** verzend alleen op de volgende dagen: **maandag, dinsdag, woensdag of donderdag**
- Neem de transportblist met de monsters **op de dag van verzending** uit de vriezer en doe deze in de safetybag en sluit deze door de witte plakstrip te verwijderen
- Plaats de monsters samen met het **aanvraagformulier** in de medische verzendenvolp en sluit deze door de witte plakstrip te verwijderen
- (!) Zijn alle afnamemomenten ingevuld op het aanvraagformulier?
- Post de envelop met inhoud of lever af bij een POSTNL agentschap; **LET OP:** de envelop hoeft niet gefrankeerd te worden



VERZENDING VANUIT BELGIË: Ga naar een postpunt bij je in de buurt en verzend de medische envelop naar het vermelde postbusnummer per **PRIEZENDING** (met prioriteit). De kosten zijn voor eigen rekening. Woon je dichtbij de Nederlandse grens, dan adviseren wij vlak over de grens de medische envelop te posten.