

# BEMONSTERINGS METHODEN

## SPEEKSEL MELATONINE

**⚠ BELANGRIJK** ALS U VERSCHILLENDE SOORTEN MONSTERS MOET NEMEN, MOET ER ALTIJD ALS LAATSTE BLOED WORDEN AFGENOMEN.

### MATERIAAL

Om deze bemonstering uit te voeren, stellen wij u ter beschikking:

- 5 buizen met een wit dop

### ⚠ VOORZORGSMATREGELEN

- Het opvangen speeksel moet zuiver zijn, zonder sputum of bloedend tandvlees.

- Respecteer een interval van een uur tussen elke monster, waarbij de laatste monster, overeenkomt met de gebruikelijke bedtijd (indien u om 22.30 uur naar bed gaat, monster om 18.30 uur, 19.30 uur, 20.30 uur, 21.30 uur, 22.30 uur).

- Poets tijdens de opvangperiode uw tanden niet en doe niet aan sport.

- Consumeer geen bananen, cafeïne (koffie, thee, cola) of alcohol 24 uur voor en tijdens de afnameperiode.

*VOORDAT U UW MONSTERS NEEMT : Raadpleeg je arts om na te gaan of je huidige behandeling (medicatie, voedingssupplement, etc.) tijdelijk stopgezet moet worden.*



## STAP 1



Noteer op het etiket van het buisje uw volledige naam, geboortedatum, datum en tijdstip van afname.

## STAP 2



Was je handen grondig.

## STAP 3



Spoel indien nodig 15 minuten voor elk monster uw mond met water.

## STAP 4



Verzamel uw speeksel rechtstreeks in het buisje tot aan de zwarte lijn.

## STAP 5



Sluit het buisje en doe het in het bijgeleverde zakje.