SPEEKSELAFNAME

VERZAMELMETHODE

SPEEKSELCORTISOL

BELANGRIJK WANNEER VERSCHILLENDE SOORTEN MONSTERS MOETEN WORDEN AFGENOMEN, DIENT HET BLOEDMONSTER ALTIJD ALS LAATSTE TE WORDEN AFGENOMEN.

MATERIAAL
Wij bieden u het volgende aan:

Om cortisol in het speeksel te produceren:

1 tube met blauwe dop die een Pad van synthetische vezels

1 Direct na het ontwaken

Voor het uitvoeren van de speeksel-CAR-test:

2 buisjes met blauwe doppen, elk voorzien van een kussentje van synthetische vezels.

1 Direct na het ontwaken (= buis nr. 1) + 1 30 minuten na het ontwaken (= buis nr. 2)

Om de speekselcortisolcyclus in vijf fasen te voltooien:

5 buizen met een blauwe dop, elk voorzien van een kussentje van synthetische vezels.

Tip: Gebruik een timer om de 30 minuten bij te houden.

1 Direct na het wakker worden (= buis nr. 1; bij 8 uur = T0)

+30'

1 30 minuten na het ontwaken (= buis nr. 2 – T+30')

+/- 4 uur

1 om 12.00 uur (= buis nr. 3 – T+3 u 30)

+/- 6 uur

1 om 18.00 uur (= buis nr. 4 – T+6 uur)

+/- 4 uur

1 om 22:00 (= buis nr. 5 - T+)

Pas de afnametijden voor buisjes 3 tot en met 5 aan op basis van uw gebruikelijke wektijd (zie het voorbeeld links).

VOORDAT U UW MONSTERS NEEMT: Raadpleeg uw arts om te bepalen of uw huidige behandeling (medicatie, voedingssupplementen, enzovoort) tijdelijk moet worden onderbroken.

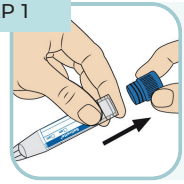
30 MINUTEN VÓÓR ELKE MONSTERNAME:
NIET ETEN
JE TANDEN NIET POETSEN
GEBRUIK GEEN MEDICIJNEN.

MET UITZONDERING VAN HET EERSTE MONSTER DAT BIJ HET ONTWAKEN IS AFGENOMEN,
SPOEL UW MOND GEDURENDE 5 SECONDEN MET WATER, 10 MINUTEN VOORDAT U ELK MONSTER AFNEEMT.

Let op: dit staat vermeld op het etiket van iedere meegeleverde tube.

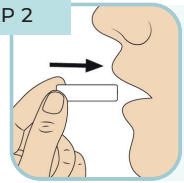
- van jou NAAM en VOORNAAM
- jouw GEBOORTEDATUM
- de DATUM en de TIJD van de verschillende monsters
- de BESTELNUMMER VAN BUIZEN (1–2 of 1–5)

STAP 1



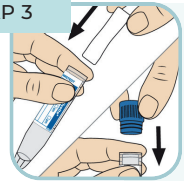
De buis bestaat uit twee in elkaar grijpende delen: een klein compartiment scheidt het kussen van de rest van de buis. Open de tube door het blauwe dopje te verwijderen en neem de tampon eruit.
NIET SCHEIDEN HET BUISCOMPARTIMENT.

STAP 2



Plaats de tampon in je mond, laat hem daar twee minuten zitten zonder erop te kauwen en verwijder hem vervolgens.

STAP 3



Plaats de tampon terug in het kleine vakje van de tube en sluit deze.