

Provtagningsinstruktioner för Labrix Adrenal Function Profile

Generella förberedelser inför provtagning

- P-piller påverkar inte kortisol och DHEA, men om du vill mäta progesteron och östrogen ska du avstå p-piller i minst 1, men helst 2 menscykler för att få en korrekt bild.
- Om du tar kortisonkräm, kortison- eller kortisoltabletter eller kosttillskott som innehåller kortisol ska du avstå dessa 7 dagar innan du gör salivtesten så att binjurarna hinner återställa sig.
- Om du använder hormoner i sugtabletter ska du avstå dessa 24-36 timmar innan provtagning och fram tills att alla salivtesterna är utförda.
- Om du använder hormoner som appliceras på huden ska du avstå denna 12-24 timmar innan provtagning och fram tills att alla salivtesterna är utförda (även antiaging makeup och lotioner kan innehålla hormoner, även om det inte står angivet på etiketten).
- Burkar och flaskor i ditt badrumsskåp kan ha hormonrester på sig efter att du har tagit på dem efter att du har smörjt dig med en hormonkräm (i de fall du använder hormonkrämer). Se därför till att de är väl rengjorda innan du påbörjar din provtagning då de kan påverka salivtestet.
- Byt sängkläder och handdukar om det finns risk att hormonkrämer har fastnat på dem.
- Borsta inte tänderna och använd inte tandtråd halvtimmen innan salivtest utförs, då det kan orsaka små blödningar i tandköttet som kan påverka proverna.
- Ät och drick inte timmen innan du gör salivtestet.
- Om du har svårt att samla tillräckligt med saliv vid provtagningstillfället kan du spara salivprovet i kylskåp till samma tidpunkt nästa dag, så att du kan fylla tuben med tillräcklig mängd saliv.
- Använd inte stimuli som koffein, nikotin och kakao under testdagen om du avser att mäta kortisol.

Inför utvärdering av pågående hormonbehandling

- Om du använder hormonkräm på huden ska du göra mätningen när du använt hormonerna i minst 5 dagar. Avstå dock hormonbehandlingen 12-24 timmar innan provtagning och fram tills att alla salivtesterna är utförda.
- Vill du mäta om ditt intag av hormoner i sugtablettform är på en korrekt nivå ska du endast avstå dessa 24-36 timmar innan provtagning och fram till dess att alla salivtester är utförda.
- Vill du mäta om ditt intag av hormoner i tablettform (som man sväljer) är på en korrekt nivå ska du ta dessa som vanligt.
- Använder du hormonplåster och vill mäta om doseringen är på en korrekt nivå ska du använda dessa som vanligt.
- Om du injicerar hormoner varje vecka och vill mäta om doseringen är på en korrekt nivå ska du utföra salivtesterna tredje dagen efter injektionen.

Vid nattarbete eller skiftarbete ⚙

- Om du regelbundet arbetar natt (minst 5 nätter i veckan) ska du använda dig av ett omvänt schema.
- Om du arbetar natt oregelbundet (till exempel 1-2 nätter i veckan) ska du använda det normala schemat för att se hur detta påverkar dina kortisolnivåer. Testa då en dag när du arbetar dagtid eller är ledig.

Vid sömnproblem 😞

- Om du vaknar för tidigt på morgonen, till exempel kl. 03 och du går upp för att du är för pigg för att sova är det nu du ska ta ditt första salivprov.
- Om du vaknar för att gå på toaletten, men sedan går och lägger dig igen för att du inte har sovit klart, ska du vänta med att göra salivtesten tills det är dags att gå upp och starta din dag.



SÅ HÄR FYLLER DU I BLANKETTEN OCH UPPGIFTERNA PÅ PÅSEN

Fyll i blankettens fram och baksida: Ange om du tar någon form av hormonbehandling, samt de symptom du känner igen. Markera hur besvärliga symtomen är: inga, lätta, medium, svåra.

- Datumet anges så här: månad/dag/år.
- AM = förmiddag, PM= eftermiddag.
- DOB = Date of Birth. Skriv in ditt födelsedatum.
- Du får skriva kg och cm i stället för Inches och lbs, men kom ihåg att ange att det är kg och cm.
- Kom ihåg att underteckna.
- Skriv namn, datum och tidpunkt för provtagningen på etiketten som sitter på plastpåsen, vilka ska överrensstämma med de uppgifter du angivit på blanketten.
- Fyll i vilket datum du sänder dina prover.
- På tyda.se och [google translate](http://google.translate) har du bra översättningshjälp om du är osäker på de engelska orden i remissen.



PROVTAGNINGEN

- Skölj munnen med vatten 10 minuter innan du gör salivtesterna.
- Alla testtuber (oavsett vilken test du har beställt) ska fyllas med saliv till minst $\frac{3}{4}$.
- Om du har svårt att få fram saliv till testet kan det hjälpa att du luktar på en citron, lime, tänker på din favoritmat eller trycker tungan mot tänderna.
- Använd sugröret som tratt när du gör salivtesterna.
- Bubblor accepteras, men om saliven är väldigt skummig kan du knacka provtagningsröret mot ett bord någon minut så sjunker saliven samman bättre.
- När du har fyllt en salivtub ska du stänga locket noggrant (du kan trycka locket mot ett plant underlag för att säkra att det är ordentligt stängt) samt förvara det i rumstemperatur eller kylskåp tills det är dags att sända proverna.
- Om du misslyckas med ett prov kan du rengöra teströret i varmt vatten utan rengöringsmedel och låta det lufttorka för att sedan kunna återanvända det vid samma tidpunkt nästa dag.