



Testanleitung

Speichelentnahme 1 Probe

Schritt 1/4: Vor der Speichelentnahme

Was tun bei ausbleibendem oder unzureichendem Speichelfluss?
Häufig hilft es, vor und während der Sammelperiode viel Wasser zu trinken oder sich den Biss in eine Zitrone oder in eine persönlich als "lecker empfundene" Speise vorzustellen – keinesfalls darf aber auf etwas gekaut werden!

Bitte lesen Sie diese Anleitung vollständig durch, bevor Sie mit der Probenentnahme beginnen.

Allgemeine Hinweise:

- **Unmittelbar vor der Probenentnahme sollten Sie nicht rauchen, Zähne putzen und keine Speisen oder Getränke (außer Wasser) zu sich nehmen.**
- Achten Sie bei der Nutzung von Hormoncremes darauf, dass Sie Ihre Hände immer sorgfältig waschen. Aufgrund der Empfindlichkeit des Tests raten wir dann, zur Speichelsammlung Einmalhandschuhe zu tragen.
- Bitte notieren Sie die von Ihnen eingenommenen Hormonpräparate auf dem Probenbegleitschein unter dem Punkt „Einnahme von Hormonen“.
- Bis zu 24 Stunden vorher sollten keine zahnärztlichen Maßnahmen mehr durchgeführt werden.
- Patienten mit Erkrankungen des Zahnfleisches ist von einem Speicheltest abzuraten.



1. Begleitschein für Ihre Probenentnahme
2. Anleitung zur Speichelentnahme
3. 1 Speichelgefäß, Strohhalm und Etikett für Ihre Probe
4. Versandtasche für Ihre Probe

Schritt 2/4: Spezielle Hinweise für Ihren Speicheltest

Sleep Balance und Speicheltest Melatonin

- **Entnehmen Sie die Probe im Dunkeln!** Bitte verzichten Sie unbedingt darauf, das Licht anzuschalten, während Sie die Probe entnehmen. Wenn Licht auf die Augen fällt, beeinflusst dies die Melatonin- und Cortisolwerte und verfälscht damit die Ergebnisse. Dies gilt auch für kleine Lichtquellen wie z.B. das Licht eines Handys. Nach der Speichelentnahme können Sie die Probe bedenkenlos dem Licht aussetzen.
- Bitte entnehmen Sie die Speichelprobe möglichst an einem Werktag und nicht am Wochenende, da der Schlafrythmus am Wochenende meist anders ist.
- Wenn Sie nachts von selbst wach werden, entnehmen Sie die Speichelprobe bitte zu diesem Zeitpunkt. Ansonsten nehmen Sie die Probe wie im Zeitschema angegeben um 2 Uhr nachts.

Zeitpunkt der Entnahme: an jedem beliebigen Tag im Monat.

Schritt 3/4: Anleitung zur Speichelentnahme

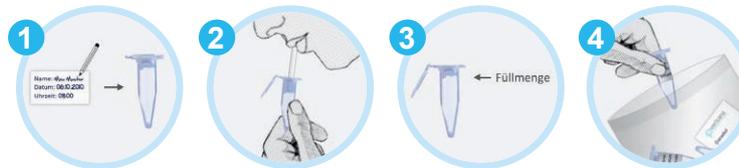
Bitte orientieren Sie sich am abgebildeten Zeitschema für Ihren Test:

Sleep Balance, Melatonin

Speichelprobe 1

2 Uhr nachts oder wenn Sie von selbst aufwachen

1. Beschriften Sie bitte zunächst das Probengefäß (Bild 1) mit Ihrem Vor- und Zunamen, Datum sowie Uhrzeit der Speichelprobenentnahme.
2. Nehmen Sie einen Trinkhalm und das Probengefäß aus der Verpackung. Anschließend nehmen Sie den Trinkhalm in den Mund und geben Sie den Speichel durch den beigefügten Trinkhalm in das Probengefäß (Bild 2).
3. Füllen Sie das Probengefäß mindestens bis zur Hälfte (besser bis zu $\frac{3}{4}$), dabei messen Sie nicht den Schaum mit (Bild 3). Falls Sie zu viel Schaum gesammelt haben, klopfen Sie leicht gegen den Probenbehälter, damit sich der Schaum von der Speichelflüssigkeit gut absetzt.
4. Schließen Sie nun den Deckel des Probengefäßes sorgfältig. Entsorgen Sie den benutzten Trinkhalm im Hausmüll.
5. Kontrollieren Sie, ob die Probe eine rötliche Färbung aufweist. Falls ja, so handelt es sich um Blutbeimengungen (z. B. auf Grund von Zahnfleischbluten), welche die Ergebnisse verfälschen würden. In diesem Fall entsorgen Sie die Probe, spülen das Probengefäß mit Leitungswasser aus und entnehmen nach 5-10 Minuten eine neue (farblose) Speichelprobe.



bitte wenden →

Schritt 4/4: Nach der Probenentnahme

1. Wenn Sie die Probe entnommen haben überprüfen Sie, ob das Etikett des Probengefäßes mit Ihrem Namen, entsprechendem Datum und Uhrzeit der Probenentnahme beschriftet ist. Geben Sie das Speichelröhrchen in die durchsichtige Schutztüte mit Saugelinge (Bild 4) und verschließen Sie sie.
2. Bewahren Sie die Probe nach der Entnahme bis zum Versand im Kühlschrank auf. Wenn Sie die Probe länger aufbewahren möchten (z.B. über ein Wochenende), können Sie die Probe auch einfrieren.
3. **Füllen Sie beide Seiten des beiliegenden Probenbegleitscheins vollständig aus und unterschreiben Sie auf der Rückseite. Ohne vollständigen Begleitschein können wir Ihre Proben nicht bearbeiten.**
4. Legen Sie die Probe zusammen mit dem Probenbegleitschein in die Ihnen zugesandte Rückversandtasche und senden Sie diese schnellstmöglich an unser Labor.
Vorzugsweise versenden Sie Ihre Probe an einem Montag oder Dienstag, da Sie hiermit eine Verzögerung durch Wochenenden und Feiertage vermeiden. Bitte beachten Sie, dass die Bearbeitungszeit bis zu 6 Wochen betragen kann.

Verisana GmbH

Gustav-Mahler-Platz 1
20251 Hamburg
Deutschland

Postanschrift:
Postfach 20 11 64 · 20201 Hamburg
Telefon: +49 (0)40 53 79 76 958
Fax: +49 (0)40 53 79 76 959
kontakt@verisana.de