



DUTCH tyrimas

PASIRUOŠIMAS

Pateikite šią informaciją

- “Personal Information Form” - patikrinkite, ar formoje pateikta informacija yra teisinga, jeigu reikalingos korekcijos, pataisykite.
- “Test Questionnaire” klausimyną: užpildykite ABI anketos puses.

Kada planuoti imti mėginį?

- Šlapimo mėginiai šiam tyrimui turi būti renkami **per DVI dienas**. Turite pasirinkti specifines ciklo dienas esant priešmenopauziniam laikotarpiui.
- **Priešmenopauzinis laikotarpis:**
 - Jei Jūsų ciklas trunka 28 dienas, pradėkite mėginio rinkimą tarp 19-22 dienos.
 - Jei ciklas ilgesnis, pridėkite tokį dienų skaičių, kiek paprastai užtrunka ilgiau nei 28 dienas (pvz: rinkti tarp 21-23 dienos esant 30 dienų ciklui). Tokį patį būdą taikykite, jeigu Jūsų ciklai yra trumpesni (pvz: rinkite tarp 20-26 dienos esant 17 dienų ciklui).
 - Jeigu Jūsų ciklas yra nereguliarus, įsigykite ovuliacijos testą, atskaičiuokite 6 dienas nuo ovuliacijos dienos ir atlikite testą.
- Nespėkite savo ciklo dienų. Jeigu nežinote tikslų dienų, atlikite ovuliacijos testą arba sulaukite kito ciklo ir tik tuomet rinkite mėginius.
- Vyrai ir moterys (po menopauzės) mėginį atlikti gali bet kada.
- Geriausia mėginį imti įprastą dieną, kuomet esate pailsėję, nesergate.

Prieš tyrimo paėmimą?

- **Negalima** užsiimti fizine veikla mėginių rinkimo dienomis.
- Venkite kofeino ir alkoholio vartojimo naktį prieš ir mėginių rinkimo dienomis.
- Dvi valandas prieš kiekvieno mėginio paėmimą negerkite jokių skysčių. Atkreipkite dėmesį: apribokite skysčių suvartojimą išvakarėse ir mėginių surinkimo dienomis.
- Diena prieš ir mėginių surinkimo dienomis venkite: avokadų, bananų, pupų.
- **Svarbu:** jei atsitiktinai/netyčia suvalgėte ką nors iš šių produktų, būtinai tai pažymėkite testo klausimyne.



Jeį vartojate vaistus ir papildus:

- Kai kurie vaistai ir (arba) papildai gali turėti įtakos tyrimo rezultatams. Jei vartojate bet kurį iš išvardintų, pasitarkite su savo gydytoju, specialistu: 5-HTP, SAMe, tirozinas, L-Dopa, DL-Phenylalanine (DLPA), Macuna, kvercetas, paprastoji jonažolė.

Jeigu vartojate hormoninius vaistus/preparatus

- Hormonai, kurie vartojami ryte: nevartokite iki antrojo šlapimo mėginio paėmimo (4 mėginys).
- Geriamasis estrogenas, DHEA arba testosteronas: NEGALIMA vartoti dieną prieš arba tyrimo dieną (netaikoma kontraceptinėms tabletėms).
- Geriamasis progesteronas: vartoti prieš miegą, tą naktį prieš tyrimo atlikimą.
- Pregnenolonas: nevartokite 3 dienas prieš tyrimo atlikimą.
- Hormoniniai kremai ir geliai: gali būti vartojami įprastai.
- Pleistrai, granulės ir injekcijos: surinkti tarpuose (viduryje) tarp injekcijų.

Kaip teisingai paimti mėginį?

Pirmoji mėginių surinkimo diena:

- 1 mėginys:
 - Negerkite skysčių 2 valandas prieš mėginio paėmimą.
 - Paimkite mėginį maždaug apie 17:00 val. prieš vakarienę.
 - Kortelėje pažymėkite "dinnertime".
- 2 mėginys:
 - Negerkite skysčių 2 valandas prieš mėginio paėmimą.
 - Paimkite mėginį prieš pat einant miegoti.
 - Kortelėje pažymėkite "bedtime".
- Naktinis mėginys:
 - Šį mėginį paimkite tik tuo atveju, jei naktį pabundate šlapintis. Jei šlapinsitės du kartus per naktį, antrojo naktinio mėginio imti NEREIKTI.

Antroji mėginių surinkimo diena:

- 3 mėginys:
 - Mėginį paimkite iš karto pabudę (prieš gerdami ar valgydami). Negulėkite lovoje, šis mėginys turi būti paimtas per dešimt minučių nuo pabudimo.
 - Kortelėje pažymėkite "walking".
 - Jeigu yra didelis poreikis, tarp 3 ir 4 mėginių galite išgerti nedidelį kiekį skysčių (iki 230 ml). Tą tada turėtumėte padaryti iš karto po 3 mėginio paėmimo, nes prieš 4 mėginio paėmimą turite būti negėrę skysčių 2 val.

- 4 mėginys:
 - Paimkite mėginį praėjus 2 valandoms po pabudimo (Patarimas: nusistatykite 2 valandų laikmatį po pabudimo).
 - Negerkite skysčių 2 valandas prieš mėginio paėmimą.
 - Kortelėje pažymėkite “2-Hrs after waking”.

MĖGINIO SURINKIMO PROCEDŪRA



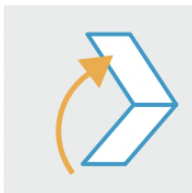
1 žingsnis

Nusiplaukite ir nusausinkite rankas švari rankšluosčiu prieš liسدami šlapimo surinkimo kortelę tam, kad būtų išvengta užteršimo.



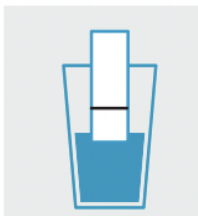
2 žingsnis

Parašykite vardą, pavardę, datą, surinkimo laiką ir mėginio tipą ant šlapimo surinkimo kortelės.



3 žingsnis

Atidarykite šlapimo kortelės dangtelį ir sulenkite atgal/į kitą pusę nuo filtravimo popieriaus. NELIESKITE filtravimo popieriaus.



4 žingsnis

Filtravimo popierių iki juodos brūkšninės linijos dėkite į surinktą šlapimą mėginyje.



5 žingsnis

Leiskite išdžiūti mažiausiai 24 valandas. Kartokite 1–5 veiksmus, kol baigsite rinkti visus mėginius.



6 žingsnis

Kai išdžius, uždarykite surinkimo korteles (neliesdami filtravimo popieriaus) ir įdėkite jas į uždaromą plastikinį maišelį.



7 žingsnis

Palikite maišelius kambario temperatūroje iki pat siuntimo.



8 žingsnis

Nepamirškite pažymėti datą ir kiekvieno mėginio surinkimo laiką Testo klausimyne (angl. Test Questionnaire).

PARUOŠIMAS SIUNTIMUI

Kada planuoti siuntą?

- Išsiųskite atliktą mėginį kuo įmanoma greičiau.

Kai būsite pasiruošę išsiųsti:

- Įsitikinkite, kad pateikėte šią informaciją:
 - Test Questionnaire: įsitikinkite, kad užpildytos ABI lapo pusės.
 - “Personal Information Form”: įsitikinkite, kad forma užpildyta.
 - Šlapimo paėmimo kortelės: įsitikinkite, kad kortelėse nurodyta informacija yra teisinga.
 - Pro-forma sąskaitas faktūras: užpildykite pateiktas sąskaitas faktūras (reikia tik tuo atveju, jei siunčiate ne iš ES šalies).



GYDANTYS NAMAI

ATRASTI/SUPRASTI/PATIRTI ryšį su savo kūnu

- Paruoškite siuntą:
 - Įdėkite mėginį į maišelį ir kartu su užpildyta “Personal Information Form” bei atsakytu klausimynu (Test Questionnaire) sudėkite viską į dėžutę.
 - Įdėkite dėžutę į grąžinimo maišelį ir išsiųskite (žr. siuntimo instrukciją).