

Yours Health Test

Burn-out

Deze handleiding geldt voor de volgende symptomen

- Depressie
 - Vermoeidheid
 - Gevoel van zinloosheid
 - Slaapstoornissen
 - Verminderd libido
 - Lichamelijke stress
 - Prestatievermindering
 - Angsten
 - Geestelijke stress
-

Wat meet de test?

Deze thuistest analyseert hormonen die in rol spelen bij een neurologische disbalans. Stress is een oerkracht om te overleven. Wanneer we onszelf opjagen en we niet meer kunnen stoppen, volgt een proces van uitputting. Bij een burn-out is de sympathicus (het gaspedaal van ons lichaam) hyperactief en is er een chronisch gevoel van onrust.

Vooraf: Lees eerst de handleiding helemaal door voordat je aan de uitvoering van de test begint.

Speekseltest en urinetest :



Man & vrouw:

Is het testpakket volledig?

Controleer a.u.b. of de testset volledig is. Het moet bevatten:

- 1 Handleiding voor monsterafname incl. handleiding voor het opvragen van de uitslagen en een garantieformulier
- 1 Handleiding voor de diagnoseresultaten
- 7 Gekleurde speekselbuisjes
- 7 Rietjes
- 7 Etiketten
- 1 Urinebuisje met stabilisator (zoutzuur) in verzendbuisje met waarschuwingssticker (Let op: etsend!*)
- 1 Urinebeker

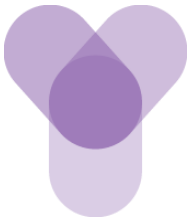
- 2 Verzendbuisjes
- 1 Verzendenvelop

*Risico op letsel! Let op: bewaar deze testset buiten het bereik van kinderen.

Test voorbereiding

Vooraf: Lees eerst de handleiding helemaal door voordat je aan de uitvoering van de test begint!

Om de meetresultaten niet te vertekenen, mogen 2 dagen voor én ook tijdens de monsternamen geen serotonine-houdende voedingsmiddelen en dranken, zoals bananen, walnoten, tomaten, kruisbessen en aalbessen, pruimen, mirabellen (pruimensoort), meloenen, avocado's, aubergines, kiwi's, cacao, cafeïne, nicotine en alcohol genuttigd worden.



Yours Health Test

Burn-out

Wij verzoeken je daarnaast om op de dag van de test de volgende regels na te leven:

1. Vermeng het speeksel niet met bloed (bijvoorbeeld bloedend tandvlees).
2. Gebruik geen mondwater / mondspoelingen.
3. Spoel direct voor het nemen van de speekselmonsters de mond met helder water.
4. Eet of drink niets voor het nemen van het eerste speekselmonster.
5. Neem speekselmonsters af voor het tandenpoetsen of minimaal 30 minuten erna.
6. Neem speekselmonsters die in de loop van de dag genomen moeten worden altijd minimaal 30 minuten na het eten of drinken af.
7. Voor vrouwen in de menstruatieleeftijd: Neem het urinemonster niet tijdens de menstruatie af.
8. Ons advies: In het geval van het gebruik van hormoontabletten- of capsules minimaal 12 uur wachten voordat je monsters neemt; bij het gebruik van een hormoongel- of crème 24 uur wachten na de laatste toediening voordat je monsters neemt.

Houd er rekening mee dat cosmetica (bijvoorbeeld gezichtscrèmes) vaak aanzienlijke hoeveelheden hormonen bevatten en daardoor het analyseresultaat kunnen vertekenen.

9. Geef het gebruik van eventuele medicijnen aan op het monsterbegeleidingsformulier.
10. Bewaar de monsters steeds na de afname in de koelkast.



Urinebakje



Speeksel 1 : wit



Speeksel 2: lichtgroen



Speeksel 3: blauw



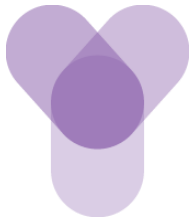
Speeksel 4: mintgroen



Speeksel 6: paars



Speeksel 7: bruin



Yours Health Test

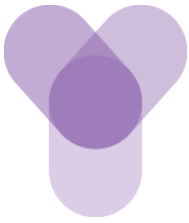
Burn-out

Zo neem je de monsters af

Speekselmonster 1	direct na het opstaan
Speekselmonster 2	½ uur na het opstaan
Speekselmonster 3	1 uur na het opstaan
Urinemonster	Bij de tweede toiletgang na het opstaan
Speekselmonster 4	2 uur na het opstaan
Speekselmonster 5	5 uur na het opstaan
Speekselmonster 6	8 uur na het opstaan
Speekselmonster 7	12 uur na het opstaan

Test-Uitvoering van de speekselmonsters

1. Neem a.u.b. een rietje en speekselbuisje in de kleur uit de verpakking zoals in het schema op de vorige pagina (bijvoorbeeld monster 1: wit, monster 7: bruin)
2. Neem het rietje in de mond en vul het speekselbuisje voor de helft met speeksel (schuim niet meetellen).
3. Doe de dop op het speekselbuisje. Het gebruikte rietje kan bij het huisvuil.
4. Noteer op een etiket de datum en het tijdstip van de monsternamen en de naam van de monsternemer en plak het etiket op het speekselbuisje.
5. Stop het speekselbuisje in een verzendbuisje en bewaar het in de koelkast tot aan het verzenden. Tot 4 buisjes kunnen in één verzendbuisje verstuurd worden.
6. Vervolgens neem je de monsters af volgens het schema af en doet dat op dezelfde manier als hiernaast beschreven is.



Yours Health Test

Burn-out

Test-Uitvoering van het urinemonster

1. Vang ca. 50 ml van de 2e ochtendurine halverwege het plassen in de urinebeker op. Laat de eerste urine in het toilet lopen.
2. Haal het urinebuisje met de stabilisator uit het verzendbuisje. Voorzichtig: de inhoud is etsend!
3. Vul het urinebuisje met de urine uit de urinebeker (ca. 25 ml).
4. Sluit het urinebuisje zorgvuldig. Voorzie het etiket van de datum en het tijdstip van de monstername en de naam van de monsternemer en plak het etiket op het urinebuisje. Stop het urinebuisje in het verzendbuisje.
5. De overgebleven urine giet je in het toilet. De urinebeker kan bij het huisvuil.

Verzending van de monsters

Stop het verzendbuisje met het ingevulde en ondertekende monsterbegeleidingsformulier in de verzendenvelop en sluit deze met zorg. Verwijder hiervoor de beschermfolie aan de binnenkant van het blauwe plakband en druk de sluitpunten stevig tegen elkaar aan.

Attentie: Je kunt de verzendenvelop daarna niet meer openen.

Bewaar de verzendenvelop tot aan de retourzending in de koelkast. De retourzending kan uitsluitend plaats vinden op maandag of dinsdag door de verzendenvelop te deponeren bij een PostNL afgiftepunt dan wel in een PostNL brievenbus.

Let op! Geen retourzending op andere dagen of voor (en op) feestdagen. Geef bij extreme hitte of bij vorst de verzendenvelop bij voorkeur af bij een PostNL afgiftepunt. De retourzending is altijd gratis, betaal dus nooit verzendkosten.

Dank voor de medewerking.

Yours Health Test