



Yours Health Test

Progesteron

Deze handleiding geldt voor de volgende symptomen

- Depressie
 - Vermoeidheid
 - Gevoel van zinloosheid
 - Onregelmatige menstruatie
 - Kinderwens
 - Slaapstoornissen
 - Verminderd libido
 - Cyclusprobleem
 - Opvliegers
 - Onvruchtbaarheid
 - Stemmingwisselingen
 - Zweeten in de nacht
 - Concentratiestoornissen
 - Droge slijmvliezen
-

Wat meet de test?

Deze thuistest brengt je progesteronlevel in kaart. Dit hormoon, dat zowel bij vrouwen als mannen in het lichaam voorkomt, heeft invloed op de vruchtbaarheidscyclus van de vrouw.

Vooraf: [Lees eerst de handleiding helemaal door voordat je aan de uitvoering van de test begint.](#)

Speekseltest: 

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 Monsterbegeleidingsformulier
- 3 Speekselbuisjes
- 3 Rietjes
- 3 Etiketten voor de monsters 1-3 met opdruk "Naam, Datum, Tijd"
- 1 Verzendbuisje
- 1 Verzendenvelop

Test voorbereiding

Vrouwen moeten de test bij voorkeur tussen de 19e en 21e cyclusdag uitvoeren.

Wij adviseren:

Bij orale inname (tabletten of capsules): de testafname minimaal 12 uur na de laatste hormooninname te doen.

Bij gel- of crème toepassingen: de testafname minimaal 24 uur na de laatste hormoontoepassing te doen, ideaal is echter 48 uur na de laatste gel- of crème toepassing.



Yours Health Test

Progesteron

Het optimale tijdstip voor de afname van een speekselmonster (ter meting van o.a. de progesteronspiegel) is in het midden van de luteale fase. Deze ligt, rekenkundig gezien, op $\frac{3}{4}$ van de cyclus bij een 28-dagen cyclus, dus op de 21 e cyclus dag, waarbij een afwijking van een dag geen enkel probleem is. Bij een langere of kortere cyclus verschuift dienovereenkomstig de afnamedag van het speekselmonster. Indien er geen menstruatie meer aanwezig is, kan men de afnamedag zo niet bepalen. Men kan dan naar believen zelf een afnamedag kiezen.

Geef a.u.b. het gebruik van hormoonpreparaten aan op het monsterbegeleidingsformulier onder "Opmerkingen".

Denk er ook aan dat cosmetica (bijv. gezichtscreme) vaak ook aanzienlijke hoeveelheden hormonen bevatten en daarmee de uitslag van de analyse kunnen vertekenen.

Op de dag van de test moet je het volgende in acht nemen:

1. Het speeksel niet met bloed vermengen bijvoorbeeld door bloedend tandvlees
2. Geen mondwater / geen mondspoelingen toepassen
3. Speekselmonsters voor het tandenpoetsen of minimaal 30 min erna afnemen
4. Voor het nemen van de speekselmonsters de mond met helder water spoelen en met de monsterafname beginnen wanneer de speekselvloed weer normaal is
5. Voor het eerste speekselmonster en tijdens de monsterafnames niet eten of drinken. Melk, melkproducten en etensresten bevatten aanzienlijke hoeveelheden hormonen, die zich dan als verhoogde hormoonconcentraties

kunnen voordoen en daarmee de testuitslag kunnen vertekenen.

Test-Uitvoering



Afb. speekselbuisje met etiket

De speekselmonsters moeten 's ochtends in tussenpozen van 30 minuten worden afgenomen:

Monster 1: direct na het ontwaken

Monster 2: $\frac{1}{2}$ uur na het ontwaken

Monster 3: 1 uur na het ontwaken

1. Leid het speeksel door het rietje in een speekselbuisje. Het busje moet minimaal voor de helft met speeksel gevuld zijn (schuim niet meetellen).
2. De dop van het speekselbuisje zorgvuldig sluiten.
3. Het bijbehorende etiket van datum, tijdstip en naam voorzien en deze op het speekselbuisje plakken (zie Afb.)



Yours Health Test

Progesteron

4. Neem van het monsterbegeleidingsformulier 1 van de 7 barcode-etiketten (aan de rechterkant) en plak deze bovenaan de andere kant van het speekselbuisje.
5. Stop het speekselbuisje in het verzendbuisje, dat je tot aan het verzenden in de koelkast bewaart.
6. Bij de speekselmonsters 2 en 3 herhaal je stappen 1 tot 5.
7. Gooi a.u.b. de rietjes weg met het huisvuil.
8. Controleer of de 3 gevulde speekselbuisjes in het verzendbuisje zitten. Is dat niet zo, zorg daar dan voor.

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