

# Yours Health Test

## Stressprofiel (Plus)

### Deze handleiding geldt voor de volgende symptomen

---

- Vermoeidheid
  - Verminderde belastbaarheid
  - Versterkte pijngevoeligheid
  - Overgewicht
  - Verhoogde prikkelbaarheid
- 

### Wat meet de test?

Deze thuistest brengt je cortisollevel in kaart. Cortisol is een belangrijk stresshormoon. Van nature heeft de cortisolwaarde in het lichaam een karakteristiek patroon. Bij een gezond persoon is er in de vroege ochtend een piek in de cortisolwaarde waar te nemen. Na de piek daalt het cortisolgehalte in de loop van de dag.

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

Speekseltest :



Man & vrouw:



### Is het testpakket volledig?

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

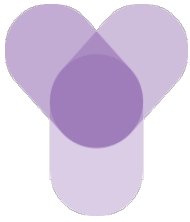
- 1 Handleiding voor monsterafname incl. handleiding voor het opvragen van de uitslagen en een garantieformulier
- 1 Monsterbegeleidingsformulier
- 7 gekleurde speekselbuisjes
- 7 Rietjes
- 7 Etiketten
- 2 Verzendsbuisjes
- 1 Verzendenvelop

### Test voorbereiding

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

Wij verzoeken je om op de dag van de test de volgende regels te 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. Bewaar de monsters voor je ze gaat verzenden in de koelkast.



# Yours Health Test

## Stressprofiel (Plus)



Speeksel 1 : wit  
lichtgroen



Speeksel 2:



Speeksel 3: blauw



Speeksel 4: mintgroen



Speeksel 5: rose



Speeksel 6: paars



Speeksel 7: bruin

### Test-Uitvoering

Voer deze test uit op een dag waarop je monsters kunt nemen volgens het volgende schema:

\* Let op de kleuren

Monster 1 direct na het ontwaken

Monster 2 ½ uur na het ontwaken

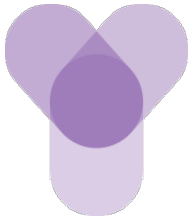
Monster 3 1 uur na het ontwaken

Monster 4 2 uur na het ontwaken

Monster 5 5 uur na het ontwaken

Monster 6 8 uur na het ontwaken

Monster 7 12 uur na het ontwaken



# Yours Health Test

## Stressprofiel (Plus)

1. Neem a.u.b. een rietje en speekselbuisje in de kleur uit de verpakking zoals in het schema hiernaast (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 en doe dat op dezelfde manier als hierboven beschreven is.
7. Voor het verzenden neem je de speekselmonsters uit de koelkast en doe deze met het ingevulde monsterbegeleidingsformulier in de verzendvelop. Verzend deze per post aan ons laboratorium retour.

### Verzending van de monsters

Stop het verzendbuisje met het ingevulde en ondertekende monsterbegeleidingsformulier in de verzendvelop 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 verzendvelop daarna niet meer openen.

Bewaar de verzendvelop tot aan de retourzending in de koelkast. De retourzending kan uitsluitend plaats vinden op maandag of dinsdag door de verzendvelop 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 verzendvelop bij voorkeur af bij een PostNL afgiftepunt. De retourzending is altijd gratis, betaal dus nooit verzendkosten.

Dank voor de medewerking.

Yours Health Test