

Chrono@Work

Research, Training & Consultancy

INSTRUCTIES VOOR DE PATIËNT

Algemene instructies voor het afnemen van speeksel t.b.v. melatonine analyse

MEDICATIE

Indien u geregeld medicatie gebruikt, verzoeken wij u voorafgaand aan dit melatonineonderzoek te overleggen met uw arts of deze medicijnen tijdens het speeksel verzamelen (op de normale wijze) kunnen worden ingenomen. Dit is van belang omdat sommige medicijnen de uitslag van het onderzoek kunnen beïnvloeden.

LICHT

Vanaf 1 uur voordat u het eerste monster neemt tot en met het laatste monster moet u in gedimd licht (heel weinig licht) doorbrengen. Doe de gordijnen dicht. Als er nog licht binnenkomt moet u een zonnebril dragen. Dit geldt ook voor het geval u die kamer verlaat, zoals bij toilet- of badkamerbezoek. Verlicht de kamer slechts met een zwakke schemerlamp op grote afstand, u mag er nog net bij kunnen lezen. Tv kijken op een afstand van minstens 3 meter mag. Niet dichtbij naar Tv kijken en niet in de lamp kijken. De lichtintensiteiten van alle schermen die u gebruikt, bv smartphone, tablet en PC moeten op de stand met de laagste lichtintensiteit staan.

HOUDING

U mag de monsters zittend of liggend nemen, maar u moet niet van houding veranderen in de 5 minuten voorafgaand aan het nemen van het speekselmonster. Zorg dus dat u het buisje naast u hebt liggen.

ETEN & DRINKEN & ROKEN

Drinken van water of vruchtensappen of eten is toegestaan na het nemen van een speekselmonster, maar niet in het halve uur voorafgaand aan het verzamelen van het volgende speekselmonster. Geen koffie, thee of alcohol drinken, geen chocola, geen bananen en geen voedingsmiddelen met kleurstoffen (b.v. snoep). Roken mag in deze tijd eventueel ook maar probeer s.v.p. zo min mogelijk te roken. Het gebruik van middelen die THC bevatten moet u minstens 24 uur van te voren staken (b.v. wiet) omdat dit effect kan hebben op de metingen. Overleg met uw arts over het gebruik van andere middelen. U mag tanden poetsen met water maar niet met tandpasta. Pas na het nemen van het laatste monster mag u met tandpasta poetsen.

MOND SPOELEN

Na eten, drinken of roken en uiterlijk 10 minuten voor het volgende speekselmonster de mond spoelen met water (dit geldt dus ook voorafgaand aan het eerste monster in de avond).

INSTRUCTIES SPEEKSEL AFNEMEN

Klik het dopje van het buisje af en doe het watje in uw mond. Beweeg het watje een paar minuten in de mond, tot het flink nat is en doe het dan weer terug in het buisje (bovenste deel). Druk het dopje er weer op. Schrijf het tijdstip op een sticker en plak die op het buisje of schrijf het bij de code op het bijgeleverde formulier. U mag nu weer iets eten/drinken (zie boven) en daarna de mond met water spoelen. Let op dat u het watje in het bovenste gedeelte van het buisje terug doet.



VERZAMELMOMENTEN

Let goed op wanneer u moet beginnen met speeksel verzamelen! Dit is b.v. 5 uur voordat u in het algemeen naar bed gaat. Dit betekent ook dat u in die avond vanaf 6 uur voordat u naar bed gaat in weinig licht moet doorbrengen. Plan op die dag dus van te voren goed dat u thuis bent vanaf 6 uur voordat u naar bed gaat!

LET OP, Bewaar de buisjes in de koelkast tot het moment van versturen of ophalen. Als u 's nachts verzamelt hoeft u niet elk buisje naar de koelkast te brengen. Doe dat 's morgens na het wakker worden. Stuur u de buisjes a.u.b. zo spoedig mogelijk na het verzamelen van het speeksel naar ons terug. Voor verdere instructies over het terugsturen, zie brief. De enveloppe kan gewoon in de oranje PostNL brievenbus.

