

Anvisningar för urin- och salivprov (HPA)

1. Läs igenom följande anvisningar innan du börjar

Kontrollera innehållet i provtagningslådan. Kontakta info@hercare.se om något saknas eller är skadat.

- Urinprov: urinuppsamlingskärl, urinprovör (vitt lock) med stabilisator (en liten droppe) för transport och pipett
- Salivprov: 4 uppsamlingsrör för saliv
- Namnblankett "Laboratory Requisition Form"
- Provpåse (BIOHAZARD)
- FedEx Retur Air Waybill och FedEx påse
- Formulär "Commercial Invoice" (3 st.)

Påbörja provtagningen av urin- och salivprov på samma dag.

Du börjar med att ta det **första salivprovet** på fastande mage, en timme efter att du har vaknat på morgonen.

Ta **inte** prov från morgonens första urin, **urinprovet** ska tas två till tre timmar efter att du vaknat, vanligtvis mellan kl. 8 och 10 på morgonen. Undvik att dricka mer än 2,5 dl vätska innan urinprovet tas.

Drick **ej dryck med koffein** i innan urinprovet tas.

Undvik ansträngande träning innan urinprovet tas. Ansträngande träning definieras som aerobics eller konditionsträning som medför ökad hjärtfrekvens i minst 20 minuter.

2. Hur du tar urinprovet

Om provrörets datum är utgången måste du kontakta oss för att få ett nytt.

Inuti provröret finns en genomskinlig stabilisator (liten kula), som håller provet på plats under transporten. Avlägsna INTE stabilisatorn från röret. Skölj INTE ur röret. **Ta ditt urinprov två till tre timmar efter att du vaknat, vanligtvis mellan kl. 8 och 10 på morgonen. Du får max dricka 2,5 dl vätska innan urinprovet tas (ej koffein!) och senast 1 h före du tar urinprovet.**

- A. Ta ett mittstråleprov (kissa lite i toaletten först innan) sen resten i det medföljande uppsamlingskärlet.
- B. För över urinen till provröret med pipetten och fyll röret till 1/2. Den lilla doppen i botten av röret måste vara kvar för att stabilisera provet. Ta inte bort den. Skruva på locket ordentligt.
- C. Kasta bort uppsamlingskärlet, pipetten och eventuellt urin som blivit över efter att du fyllt provröret.
- D. Vänd provröret flera gånger. På så vis blandas stabilisatorn med urinen.
- E. Placera urinprovet i frysen. Låt provet ligga i frysen i minst 4 timmar innan du skickar iväg det.
- F. Fyll i blanketten "Laboratory Requisition Form" med datum och tid när du tog ditt urinprov.

3. Hur du tar salivprovet

Sammanlagt ska du ta fyra salivprov under dagen med fem timmars mellanrum.

Exempel: klockan 07.00 (grönt provrör), kl. 12.00 (rött), kl. 17.00 (gult), kl. 22.00 (blått). Kom ihåg att endast rena (klara)salivprov kan accepteras. Om salivprovet är missfärgat måste du skölja ur och torka röret, och därefter ta ett nytt prov när saliven är ren.

- A. Ta det första salivprovet på fastande mage, en timme efter att du vaknat på morgonen.
- B. Spotta försiktigt in i provröret tills röret är fyllt upp till markeringen "fill line" med klar saliv. Eventuella bubblor räknas inte. (Om du har svårt att producera tillräckligt mycket saliv kan du pröva att lukta på citronjuice).
- C. Stäng locket på provröret ordentligt.
- D. **Lägg in salivproverna i frysen efter varje provtagning.** Låt proverna ligga i frysen i minst fyra timmar innan du skickar iväg dem. Genom att frysa salivproverna dör eventuella bakterier som kan påverka provresultatet. Proverna behöver inte vara frysta när dem skickas.
- E. Fyll uppgifter på tidpunkt och datum när du tog ditt salivprov på namnblanketten "Laboratory Requisition Form".
- F. **Upprepa steg B-E för varje salivprov.**

4. Hur du skickar proven

Lägg märke till att provpåsen (BIOHAZARD) innehåller 2 separata delar.

- A. Lägg i de 5 fyllda provrören i BIOHAZARD. Ta inte bort det vita papperet i påsen.
- B. Fyll i namnblanketten "Laboratory Requisition Form".
- C. Vik ihop namnblanketten "Laboratory Requisition Form" och lägg i provpåsen BIOHAZARDs ficka som sitter på baksidan av påsen när den är stängd. (Hittar du inte påsens ficka så lägg dokumentet i BIOHAZARD provpåsen).
- D. Se till att provpåsen är försluten och lägg den i den vita lådan och stäng. **Lägg enbart lådan med prover i påsen. Skicka aldrig med något annat som kan öka vikten eller storleken på lådan. Rören behöver inte vara frysta under transporten. Frakten är betald baserat på detta innehåll.**
- E. Du skickar ditt prov till USA med FedEx:
 - a. Lägg provtagningslådan i FedEx Clinical Pak påsen (stor vit/orange påse)
 - b. På baksidan av FedEx Clinical Pak påsen finns en ruta där det står "Exempt Human Specimen". Kryssa i den.
 - c. Fyll i FedEx Air Waybill. Det som du behöver fylla i är:
 - Ruta 1 - Ditt namn och din address
 - Ruta 8 - Din signatur
 - d. Riv loss och spara den översta delen av FedEx Air Waybill och lägg de andra delarna tillsammans med de tre kopiorna "Commercial Invoice" i FedEx

plastkuvertet med en lila kant på. FedEx Air Waybill med streckkoderna skall ligga överst och så att dessa syns genom påsen.

- e. Fäst plastkuvertet (med den lila kanten) på den stora FedEx påsens framsida. Se anvisningarna på plastkuvertet. Är du osäker på hur du gör detta kan du be FedEx chauffören att göra detta vid upphämtningen.
- f. Frakten av försändelsen är förbetald.
- g. Ring FedEx på telefonnummer 0200 25 22 52 för upphämtning, eller lämna in försändelsen till ett FedEx-kontor.
- h. Ange FedEx account number som du hittar under punkt 7 på FedEx etiketten, INTE Tracking number. Det kommer inte att komma upp för dem förrän de hämtat paketet.

OBS! NeuroLab behöver mottaga proverna inom 30 dagar, annars anses proverna vara för gamla för att testas, så skicka iväg dem senast en vecka efter att de tagits.

Prosvaren

Det tar ca 3 veckor innan provsvaren kommer till HerCare. OM du är patient hos HerCare får du ett sms när vi fått svaren. Då bokar du ett återbesök hos HerCare.

Om du inte är patient hos oss postar vi svaren till dig.