

DUTCH COMPLETE ZVANIČNO UPUTSTVO ZA PACIJENTA

KOJIH DANA U MESECU RADIM TEST?

Muškarci i žene bez ciklusa / postmenopauza

Sakupljanje je moguće bilo kog dana.

Žene sa redovnim ciklusima

Početi sa sakupljanjem uzoraka između 19. i 22. dana ciklusa (za ciklus od 28 dana). Za duže cikluse dodajte dane kojima prelazite 28 dana; za kraće cikluse oduzmite. To se onda računa kao prvi dan uzimanja uzoraka urina.

AKO UZIMATE HORMONE

- Ne uzimati oralni DHEA 48h pre testa, oralni estrogen ili pregnenolon 72h pre prvog uzorka.
- Hormone koji se inače uzimaju uveče (uključujući oralni progesteron) bi trebalo uzeti nakon uzorka broj #4.
- Hormone koji se inače uzimaju ujutru, ne uzimati pre uzorka broj #4.
- Hormonske kreme i gelovi se mogu tokom testa uzimati kao i obično.
- Flasteri, peleti i injekcije – sakupljanje na sredini intervala između doza.
- Ne prekačite doze pilula za kontracepciju za ovaj test, osim ako to nije savet lekara.

(Dodatna hormonska uputstva)

Ako uzimate glukokortikoide (prednizon, deksametazon itd.), konsultujte se sa svojim lekarom.

Ako uzimate sublingvalne hormone (apsorbuju se u ustima ili ispod jezika) ili oralni hidrokortizon (kortizol), pogledajte video uputstva na www.dutchtest.com

OGRANIČENJA – HRANA I SUPLEMENTI (za organske kiseline u urinu)

Izbegavati kreatin kao suplement, banane i mahunarke 48h pre testa.

Ako uzimate bilo koji od ovih suplemenata – Tirozin, L-Dopa, DLPA (D,L-fenilalanin), Mucuna, Kvercetin – konsultovati lekara.

KADA SAKUPLJATI UZORKE?

Ograničiti unos tečnosti na 1.2 L tokom dana testiranja. Bez alkohola i kofeina nakon 12h.

Dan 1

Uzorak #1 – vreme večere (oko 17h)

Uzorak #2 – vreme odlaska na spavanje (oko 22h)

Noćni uzorak

Uzorak se uzima samo pri prvom buđenju radi mokrenja tokom noći, a pre uzorka tri. Ovaj uzorak nije obavezan ukoliko se ne budite tokom noći.

Dan 2

Uzorak #3 – odmah po buđenju (u roku od 10 minuta)

Uzorak #4 – 2 sata nakon buđenja

KAKO SAKUPLJATI UZORKE?

Otvorite filter papir za sakupljanje uzorka urina i popunite sve podatke na praznim linijama:

- Ime i prezime pacijenta
- Datum sakupljanja uzorka
- Vreme sakupljanja uzorka
- Dan ciklusa (samo za žene)

Popunite filter papir tako što ćete mokriti direktno na njega na delu označenom za to ili koristiti sterilnu posudicu za urin i umočiti filter papir u uzeti urin u posudi.

- Ostavite otvoreni filter papir sa uzorkom da se suši 24 sata na vazduhu (sobna temperatura)
- Ne stavljati u kesu sa zipom dok nije potpuno suvo.
- Ponoviti isti postupak za sve uzorke.
- Kada se u potpunosti osuši urin na filter papiru, zatvorite svaki filter papir i spakujte u plastičnu kesu sa zip zatvaračem.

Pogledati originalno uputstvo iz seta za vizuelni prikaz sakupljanja uzorka urina.

Proveriti sve podatke pacijenta prilikom predaje seta sa uzorcima, a pre slanja u saradničku laboratoriju na analizu.

Najčešće postavljana pitanja FAQ

Šta ako propustim sakupljanje uzorka?

Jednostavno sakupite taj uzorak narednog dana prema uputstvu.

Uzorci ne moraju da budu sakupljeni u istih 24 sata.

Da li moram da sakupljam uzorke redosledom kako je navedeno?

Ne. Uzorci se mogu uzeti i drugim redosledom. Ako želite, možete početi uzorkom #3, zatim #4, pa #1 i #2. Ako se probudite tokom noći i mokrite — tada uzimate dodatni noćni uzorak.

Koliko dugo mogu da čuvam osušene uzorke pre slanja?

Hormonski nivoi u osušanim uzorcima su stabilni, ali je najbolje poslati ih što pre. Ako morate da čekate pre slanja, čuvajte ih u zamrzivaču (u plastičnoj kesi) nakon sušenja.

Da li treba da prestanem sa hormonima zbog testa?

Ako ne uzimate nikakve hormone, onda ne treba ništa da prekidate — test se radi normalno i daje pouzdane rezultate vašeg prirodnog (bazalnog) hormonskog statusa.

Ako ste na hormonskoj terapiji, test je dizajniran da meri hormone dok ste na terapiji, osim ako lekar izričito želi da vidi bazalne vrednosti bez hormona. U tom slučaju lekar će dati instrukcije koliko ranije da pauzirate.

Ako niste sigurni, uvek je najbolje da se posavetujete sa svojim lekarom.

Šta ako mi je raspored spavanja neredovan?

Sakupljajte uzorke prema vašem realnom rasporedu spavanja:

- Uzorak pre spavanja (#2) — pre najdužeg perioda spavanja.
- Uzorak po buđenju (#3) — odmah po buđenju.
- Uzorak 2 sata nakon buđenja (#4).
- Uzorak uz večeru (#1) — 4 do 7 sati pre odlaska na spavanje.

Šta ako ne mogu da mokrim u tačno vreme?

Popijte malo vode i sakupite uzorak čim budete mogli.

Da li je DUTCH test pogodan za decu?

Minimalna starosna granica za testiranje je 12 godina. Za decu mlađu od 12 godina preporučuje se DUTCH CAR (odgovor kortizola na buđenje) koji se meri iz salive.