

DUTCH CYCLE MAPPING COMPLETE ZVANIČNO UPUTSTVO ZA PACIJENTA

Koji raspored treba da koristim? Koliko traje vaš tipičan ciklus?

Tip ciklusa	Pratiti uputstvo prema tipu ciklusa
Normalan ciklus ili kratki ciklus	Ako je vaš ciklus 34 dana ili kraći , pratite uputstvo za Normalan ciklus sve do početka sledeće menstruacije
Dug ciklus	34 dana ili više
Bez ciklusa	Ciklus bez krvarenja – histerektomija bez uklanjanja jajnika, ablacija endometrijuma, PCOS, hiperprolaktinemija, perimenopauza sa povremenim ili retkim krvarenjem, sportistkinje / restriktivne dijetе

Ciklus:

Prvi dan ciklusa se smatra danom kada počne menstrualno krvarenje (ne samo blago tačkasto krvarenje / spotting). Sakupljanje uzoraka počinje **sedmog dana ciklusa**.

Poslednja 4 uzorka (#22–#25) sakupljaju se četvrtog dana nakon početka novog ciklusa.

Bez ciklusa:

(Funkcionalni jajnici bez redovnog menstrualnog krvarenja)

Počnite sakupljanje **bilo kog dana**.

Važna napomena: Uzorci se sakupljaju **odmah po buđenju** u danima koji su navedeni. Da biste uredno pratili svih **25 uzoraka**, upišite datum u svoj raspored i na svaki pojedinačni filter papir za sakupljanje urina.

DUTCH CYCLE MAPPING - RASPORED SAKUPLJANJA

Normalan ili kratak ciklus

34 dana ili manje

- **Prikupljanje** počinje 7. dana ciklusa
- **Uzorke sakupljati** odmah po buđenju
- **Ako propustite sakupljanje**, sakupite sutradan i nastavite normalno po rasporedu
- **Ako tokom prikupljanja #1-#21** počne menstrualno krvarenje, prikupite još jedan uzorak (sledeći dan), a zatim pređite na "Poslednja 4 uzorka" ispod*

Dug ciklus

Više od 34 dana

- **Prikupljanje** počinje 7. dana ciklusa
- **Uzorke sakupljati** odmah po buđenju
- **Ako propustite sakupljanje**, sakupite sutradan i nastavite normalno po rasporedu
- **Ako tokom prikupljanja #1-#21** počne menstrualno krvarenje, prikupite još jedan uzorak (sledeći dan), a zatim pređite na "Poslednja 4 uzorka" ispod*

Bez ciklusa

Funkcionalni jajnici, bez menstruacije

- **Prikupljanje** počinje bilo kog dana
- **Uzorke #1-#16** sakupljati svaki drugi dan
- **Preskočiti 32. dan**
- **33. dana** preći na "Poslednja 4 uzorka" ispod*

*"Poslednja 4 uzorka" se odnosi na uzorke #22-#25.

AKO UZIMATE HORMONE

- Savetovati se sa lekarom oko načina uzimanja hormonske terapije tokom ovog testa, jer estrogen, progesteron i testosteron mogu uticati na rezultate testa.
- 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

Normalan ili kratki ciklus - tabela

Leva tabela (uzorci #1–#15)

Uzorak	Dan ciklusa	Datum
#1	Dan 7	
#2	Dan 9	
#3	Dan 10	
#4	Dan 11	
#5	Dan 12	
#6	Dan 13	
#7	Dan 14	
#8	Dan 15	
#9	Dan 16	
#10	Dan 17	
#11	Dan 18	
#12	Dan 19	
#13	Dan 20	
#14	Dan 21	
#15	Dan 22	

Datum početka novog ciklusa:

(Prvi dan menstrualnog krvarenja)

Desna tabela (uzorci #16–#21)

Uzorak	Dan ciklusa	Datum
#16	Dan 24	
#17	Dan 26	
#18	Dan 28	
#19	Dan 30	
#20	Dan 33	
#21	Dan 36	

Poslednja 4 uzorka

Uzorak	Vreme	Datum
#22		
#23		
#24		
#25		

(Boje uzoraka ostaju iste kao original: #22 zelena, #23 plava, #24 narandžasta, #25 ljubičasta.)

RASPORED SAKUPLJANJA

Ne treba da sakupljate uzorke tokom prvih 6 dana vašeg ciklusa.

Vaš set od 21 uzorka urina prati se po numeričkom redosledu u koloni „Uzorak“.

SAKUPLJANJE #1

(idealno vreme sakupljanja je odmah po buđenju)

- **Dan 7 ciklusa:** Popunite datum u tabeli kako biste lakše pratili svaki uzorak koji sakupite.
- Ako menstrualno krvarenje počne (ne samo tačkasto krvarenje) pre uzorka **#21**, sakupite još jedan uzorak (sledećeg dana), a zatim pređite na sekciju „**Poslednja 4 uzorka**“.
- Ako propustite sakupljanje, jednostavno sakupite sledećeg dana i nastavite raspored kao što je prikazano u tabeli za normalan ciklus.

Dug ciklus - tabela

Leva tabela (uzorci #1–#15)

Uzorak	Dan ciklusa	Datum
#1	Dan 7	
#2	Dan 11	
#3	Dan 15	
#4	Dan 17	
#5	Dan 19	
#6	Dan 20	
#7	Dan 21	
#8	Dan 22	
#9	Dan 23	
#10	Dan 24	
#11	Dan 25	
#12	Dan 27	
#13	Dan 29	
#14	Dan 31	
#15	Dan 34	

Datum početka novog ciklusa:

(Prvi dan menstrualnog krvarenja)

Desna tabela (uzorci #16–#21)

Uzorak	Dan ciklusa	Datum
#16	Dan 37	
#17	Dan 40	
#18	Dan 43	
#19	Dan 47	
#20	Dan 51	
#21	Dan 55	

Poslednja 4 uzorka

Uzorak	Vreme	Datum
#22		
#23		
#24		
#25		

(Boje uzoraka ostaju iste kao original: #22 zelena, #23 plava, #24 narandžasta, #25 ljubičasta.)

RASPORED SAKUPLJANJA

Ne treba da sakupljate uzorke tokom prvih 6 dana vašeg ciklusa.

Vaš set od 21 uzorka urina prati se po numeričkom redosledu u koloni „Uzorak“.

SAKUPLJANJE #1

(idealno vreme sakupljanja je odmah po buđenju)

- **Dan 7 ciklusa:** Popunite datum u tabeli kako biste lakše pratili svaki uzorak koji sakupite.
- Ako menstrualno krvarenje počne (ne samo tačkasto krvarenje) pre uzorka **#21**, sakupite još jedan uzorak (sledećeg dana), a zatim pređite na sekciju „**Poslednja 4 uzorka**“.
- Ako propustite sakupljanje, jednostavno sakupite sledećeg dana i nastavite raspored kao što je prikazano u tabeli za dug ciklus.

Bez ciklusa - tabela

Leva tabela (uzorci #1–#14)

Uzorak	Dan ciklusa	Datum
#1	Dan 1	
#2	Dan 3	
#3	Dan 5	
#4	Dan 7	
#5	Dan 9	
#6	Dan 11	
#7	Dan 13	
#8	Dan 15	
#9	Dan 17	
#10	Dan 19	
#11	Dan 21	
#12	Dan 23	
#13	Dan 25	
#14	Dan 27	

Desna tabela (uzorci #15–#21)

Uzorak	Dan ciklusa	Datum
#15	Dan 29	
#16	Dan 31	
#17	—	(nije potrebno)
#18	—	(nije potrebno)
#19	—	(nije potrebno)
#20	—	(nije potrebno)
#21	—	(nije potrebno)

Uzorci #17–#21 nisu potrebni.
Pređite na poslednja četiri uzorka na dan 33.

Poslednja 4 uzorka

Uzorak	Vreme	Datum
#22		
#23		
#24		
#25		

(Boje uzoraka ostaju iste kao original: #22 zelena, #23 plava, #24 narandžasta, #25 ljubičasta.)

RASPORED SAKUPLJANJA

Sakupljajte uzorke #1–#16 svaki drugi dan. Uzorci #17–#21 nisu potrebni.
Vaš set od 21 uzorka urina prati se po numeričkom redosledu u koloni „Uzorak“.

SAKUPLJANJE #1

(idealno vreme sakupljanja je odmah po buđenju)

- **Počnite bilo kog dana:** Popunite datum u tabeli kako biste lakše pratili svaki uzorak koji sakupite.
- Nakon uzorka #16 (na dan 31), preskočite dan 32.
- Na dan 33, sakupite **Poslednja 4 uzorka urina**.

ZAVRŠNO SAKUPLJANJE

poslednja 4 uzorka urina (#22 - #25)

(kalendar normalan i dug ciklus)

Sakupiti 4. dana novog ciklusa

Uzorak 1	Uzorak 2	Uzorak 3	Uzorak 4
DATUM	DATUM	DATUM	DATUM

ZAVRŠNO SAKUPLJANJE

poslednja 4 uzorka urina (#22 - #25)

(kalendar bez ciklusa)

Sakupiti 33 dana

Uzorak 1	Uzorak 2	Uzorak 3	Uzorak 4
DATUM	DATUM	DATUM	DATUM

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

Izbegavati kreatin kao suplement, banane i mahunarke 48h pre dana uzorkovanja poslednja 4 uzorka.

Ograničiti unos tečnosti na 1.2 L tokom dana testiranja poslednja 4 uzorka. Bez alkohola i kofeina tog dana.

Suplemente koje inače uzimate ujutru, možete popiti nakon davanja drugog uzorka (#23) - 2 sata nakon buđenja.

KADA SAKUPLJATI UZORKE?

Dan uzorkovanja za poslednja 4 uzorka

Uzorak #1 (#22) – odmah po buđenju (u roku od 5 minuta)

Uzorak #2 (#23) – 2 sata nakon buđenja

Bez unosa tečnosti dva sata pre uzimanja uzoraka (#24) i (#25)

Uzorak #3 (#24) – vreme večere (oko 17h)

Uzorak #4 (#25) – vreme odlaska na spavanje (oko 22h)

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

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

Mogu li da sakupim uzorke dok nisam kod kuće?

Da. Uzorci urina mogu se sakupiti i čuvati u ziploc kesi (ne u onoj koja dolazi uz kit) najduže 24 sata, a zatim osušiti.

Koliko dugo mogu da čuvam osušene uzorke pre slanja?

Hormonski nivoi u osušenim uzorcima su stabilni, ali je najbolje poslati ih što pre. Ako morate da čekate duže od 48 sati pre slanja, čuvajte ih u zamrzivaču (u plastičnoj kesi) nakon sušenja, do donošenja u laboratoriju.

Šta ako mi je raspored spavanja neredovan npr. rad u noćnoj smeni?

Počnite sa sakupljanjem „jutarnjeg” uzorka odmah nakon najdužeg perioda spavanja.

Šta ako ne mogu da mokrim u tačno vreme?

Popijte malo vode i sakupite uzorak čim budete mogli.

Šta ako propustim sakupljanje jednog uzorka?

Sakupite uzorak sledećeg dana prema uputstvu i nastavite dalje prema rasporedu.