

INSTRUÇÕES PARA COLETA - DUTCH COMPLETE

QUAIS DIAS DO MÊS EU DEVO COLETAR?

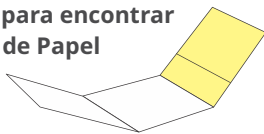
Mulheres na Pré-Menopausa em Ciclo Menstrual Comece a coleta entre os dias 19 a 22 de um ciclo de 28 dias. Para ciclos mais longos, adicione o número de dias que você normalmente vai além de 28 dias. Subtraia, de maneira semelhante, se seus ciclos são mais curtos (Ex.: coletar entre os dias 17 a 20 para um ciclo de 26 dias).

Homens e Mulheres sem ciclo menstrual ou na Pós-Menopausa Colete em qualquer dia.

COMO COLETAR?

- Antes de efetuar cada coleta, completar as informações solicitadas no filtro de papel.
- Imergir (Molhar) o filtro de papel, utilizando um coletor universal de Urina ou Urinar diretamente no Filtro.
- Deixe a amostra coletada aberta para secar por pelo menos 24 horas (Manter fora do alcance de crianças).
- Uma vez seco, feche as amostras de papel e insira no plástico zip fornecido junto com o Kit de Coleta
- Enviar o material coletado e preenchido no documento de postagem enviado juntamente com o Kit de Coleta.
- Os resultados serão enviados ao seu médico responsável em até 25 a 30 dias após o recebimento do material pelo laboratório.

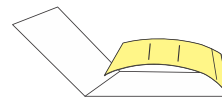
1. Abra para encontrar o Filtro de Papel



2. Colete sua Amostra de Urina no Filtro de Papel



3. Deixe Aberto para Secar



QUANDO COLETAR?

Enquanto estiver aderindo ao seu cronograma de sono mais comum, colete o mais próximo possível da linha de tempo abaixo. **SEM CAFEÍNA** ou ingestão acentuada de fluídos após o almoço antes de coletar a amostra #1. Não ingerir mais de um copo de líquido entre as amostras #3 e #4



Fique ATENTO ao seu consumo de água ou líquidos diversos.

Não beba líquidos durante 2 horas antes de coletar cada amostra. Sugerimos que você mantenha o consumo de até 1 Litro no dia 1 e até 230ml entre acordar (Amostra #3) e 2 horas após (amostra #4)

Programação para Coletas

1º DIA DE COLETA

Antes do Jantar (# 1)

Na última refeição do dia.

Antes de Dormir (# 2)

Horário aproximado.

Não beba líquidos por 2 horas antes da coleta.



Amostra 1



Amostra 2



(Amostra Extra)



Amostra 3



Amostra 4

2º DIA DE COLETA

Durante a Noite

Amostra EXTRA. Somente se você acordar e urinar. Não coletar, caso urine uma segunda vez

Ao Acordar (#3)

Dentro de 10 minutos. **Não ficar acordado** na cama antes de coletar a amostra.

2-horas após Acordar

Colete duas horas depois que acordar (Dica: defina um Tempo após a Amostra #3)

UTILIZANDO HORMÔNIOS?

NÃO INGERIR qualquer hormônios oral **Estrogênio, DHEA, ou Testosterona** no dia ou noite antes de efetuar a coleta. Interromper o uso de **Pregnenolona** por 3 dias. Quaisquer outros hormônios tomados a NOITE (incluindo **progesterona oral**) devem ser tomados após a amostra 2 (**Antes de Dormir**). Geralmente, hormônios **transdérmicos** ou **gels** podem ser utilizados como de costume durante o teste. Todos os hormônios agendados pela **manhã** não devem ser tomados até a amostra 4 (**2-horas após acordar**) no dia da coleta.

Se você toma **glucocorticóides** (Prednisona, Dexametasona, etc) consulte o seu médico responsável. Para **patches adesivos, implantes e injeções** – coletar entre as doses. Se você toma **hormônios sublinguais** (absorvidas na boca ou sob a língua) ou se toma **hidrocortisona oral** (cortisol), visite nossa seção de vídeos para verificar as instruções.

RESTRIÇÕES DIVERSAS

Restrições Alimentares

Evite os seguintes alimentos, tanto quanto possível, por 72 horas antes da coleta: Abacate, Banana, Berinjela, Kiwi, Nozes (e manteigas associadas), Abacaxi (e suco) e Ameixa. Se você consumir Alguns desses alimentos, anote-os no formulário de requisição.

Restrições a Suplementos

Os seguintes suplementos podem precisar ser evitados por 72 horas também. Não pule quaisquer medicamentos essenciais sem aprovação do seu prescritor. Se você tomar qualquer um dos seguintes, consulte o seu prescritor: 5-HTP, triptofano, SAME, tirosina, L-Dopa, DL-fenilalanina (DLPA), Macuna, Quercetina e Erva de São João

PERGUNTAS FREQUENTES (FAQ)

E se eu perder uma coleta? Basta coletar a amostra conforme instruído no dia seguinte. Não é necessário recolher todas as amostras em um período de 24 horas.

Tenho que coletar as amostras na ordem listada nas instruções? Não, eles podem ser coletados em uma ordem diferente. Se desejar, você pode começar com a amostra **# 3**, seguida pela amostra **# 4, # 1 e # 2**.

Por quanto tempo posso manter as amostras secas antes de enviá-las? Embora os níveis hormonais sejam muito estáveis em amostras secas, eles devem ser enviados de volta o mais rápido possível. Se você tem que esperar para enviá-las, coloque no congelador em um saco zip após a secagem.

Preciso parar de tomar meus hormônios para este teste? Este teste foi desenvolvido para avaliação hormonal dos pacientes. Nossa sugestão é seguir o Cronograma Hormonal fornecido nestas instruções e também seguir quaisquer instruções específicas fornecidas pelo seu médico.

E se o meu horário regular de sono for anormal? (Trabalhadores noturnos, etc.) Colete a amostra **2 antes de seu maior período de sono**, a **amostra 3 (Ao Acordar)** após este período de sono e a **amostra 4 duas horas depois**. A **amostra 1** deve ser coletada de 4 a 7 horas antes de ir dormir.

E se eu não conseguir urinar no horário específico?

Basta beber alguns líquidos e iniciar assim que puder.

A que horas a amostra de jantar deve ser coletada?

Ideal é em torno de oito horas (20h00) da noite, antes do jantar.

O teste DUTCH é apropriado para crianças?

A idade mínima para se efetuar o teste é de 12 anos.



Dúvidas, visite www.dutchtest.com.br, ou ligue-nos (11) 4116 5950