

INSTRUÇÕES PARA COLETA - DUTCH PLUS

ANTES DE COMEÇAR



O **DUTCH Plus™** é o teste mais avançado para Hormônios Sexuais e Adrenais. Estas instruções ajudarão você a coletar com sucesso 4 amostras de urina seca e 5 amostras de saliva durante um dia. Ao testar seus hormônios de estresse, não queremos que o teste lhe estresse! Leia atentamente estas instruções para completar as suas coleções com facilidade.

ATENÇÃO! Recomendamos coletar em um dia relativamente "normal". Se o seu sono for significativamente inquieto, você pode querer esperar por outro dia para coletar o teste.

QUANDO DEVO COMEÇAR A COLETAR?

Você está atualmente tomando HORMÔNIOS?

Verificar recomendações sobre a utilização de HORMÔNIOS no verso deste documento

Ciclos regulares / Mulheres na Pós-Menopausa

Comece a coleta entre os dias 19 e 22 para um ciclo de 28 dias.

Homens e Mulheres sem ciclo menstrual ou na Pós-Menopausa

Coletar em Qualquer dia.

Ciclos Mais Longos ou Curtos

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).

Ciclos Irregulares ou Sem Menstruação (Ablação ou histerectomia)

Favor encaminhar e-mail para contato@dutchtest.com.br que iremos lhe ajudar com informações sobre o momento ideal para coletar

PROGRAMAÇÃO E RECOMENDAÇÕES PARA COLETAS (URINA SECA + SALIVA)

LEIA CUIDADOSAMENTE ANTES DE CONTINUAR

Enquanto estiver aderindo ao seu cronograma de sono mais comum, colete o mais próximo possível da linha de tempo abaixo. **Não se esqueça de rotular cada amostra após coletar.** Se você está tomando hormônios, verifique as restrições e recomendações no verso deste documento..





Fique ATENTO ao seu consumo de água ou líquidos diversos.

Favor limitar a quantidade de ingestão de líquidos na noite anterior e no dia de realização do teste. As amostras de urina são melhores se não estiverem muito diluídas. À direita, segue informações gerais sobre a ingestão de líquidos para otimizar os resultados dos testes.

- Evite comida e bebida até depois da coleta #3
- Limitar a ingestão de líquidos para cerca 250ml entre a coleta #3 e coleta #4
- Após a coleta #4 limitar a ingestão total de líquidos para o resto do dia para não mais do que 1 litro, ao longo do dia.
- Evite alimentos e líquidos 1 hora antes das coletas #5 e #6

RECOMENDAÇÕES E RESTRIÇÕES

HORMÔNIOS

QUALQUER E TODOS OS HORMÔNIOS UTILIZADOS PELA MANHÃ Não tome até depois da 2ª coleta de urina (**Amostra #4**). **Estrogênio, DHEA, ou Testosterona** não tome por 72 horas de sua primeira coleta (**Amostra #1**). **Progesterona oral** Deve ser tomado antes de dormir na noite anterior ao teste. **Pregnenolona** Não tomar por 3 dias antes do teste. **Hormônios Transdérmicos ou Gels** Podem ser utilizados como de costume durante o teste. **Patches, Pellets ou Injeção** Utilizar entre as doses do **Hormônios Sublinguais (absorvidos na boca) e Hidrocortisona Oral** Consulte seu médico responsável.

RESTRIÇÕES DIVERSAS

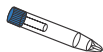
Restrições Alimentares

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

COMO COLETAR A SALIVA



1. Remova a tampa azul e coloque o algodão na boca.
2. Mastigar levemente o algodão para ajudar a estimular o fluxo de saliva, não mais por 5 minutos
3. Depois de feito, coloque o algodão de volta no mesmo tubo, exatamente como você o encontrou.
4. Congele todas as amostras de saliva até o momento de envio.

ATENÇÃO: Não remova o tubo interno. Você não precisa cuspir no tubo. Toque o algodão o mínimo possível com as mãos. Preencha todas as informações em cada amostra.

APÓS CONCLUIR AS COLETAS

Depois de secar os coletores de urina por 24 horas, certifique-se de verificar se cada amostra está claramente rotulada, seca e preenchida. Coloque-as no saco de plástico juntamente das salivas e as encaminhe o mais rapidamente possível. Não esquecer de incluir o Formulário de Requisição.

COMO COLETAR A URINA SECA



1. Preencha todas as informações antes de coletar cada amostra
2. Imergir o filtro de papel urinando diretamente sobre ele ou use um coletor universal de urina e mergulhe o filtro de papel por 5 segundos.
3. Deixe a amostra aberta para secar por pelo menos 24 horas.
4. Depois de seco, feche cada amostra coletada e coloque-as dentro do saco plástico que pode ser vedado.

ATENÇÃO: Evite tocar o filtro de papel o mínimo possível com as mãos. Preencha todas as informações em cada amostra.



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