

GEBRAUCHSANWEISUNG

STRESS & ERSCHÖPFUNG TEST



ANWENDUNGSTIPPS

Am Tag der Probengewinnung sollten Sie folgendes beachten:

- Führen Sie den Test an einem Tag durch, an dem Ihnen die Probennahme nach diesem festgelegten Zeitplan möglich ist. Eine zeitliche Verzögerung kann den Befund verfälschen. Bitte beachten Sie, dass an Arbeitstagen meist ein höherer Cortisolanstieg nach dem Aufwachen erfolgt, als an arbeitsfreien Tagen. Bei Verlaufskontrollen sollte die Probenentnahme daher immer zum gleichen Zeitpunkt durchgeführt werden.
- Direkt vor der jeweiligen Speichelprobengewinnung den Mund mit klarem Wasser spülen und anschließend einige Minuten warten, bis der normale Speichelfluss wieder hergestellt ist.
- Bis zur Erhebung der letzten Speichelprobe wenn möglich die Zähne nicht putzen und während der einstündigen Probengewinnung nichts essen, keinen Kaffee trinken und nicht rauchen. Es sollte kein Blut in den Speichel gelangen z.B. durch Zahnfleischbluten.
- Es liegen keine Referenzwerte während einer Therapie mit Psychopharmaka oder auch Cortisonanwendung vor. In dieser Zeit empfehlen wir Ihnen nicht diese Analyse durchzuführen.
- Um die Messergebnisse nicht zu verfälschen, dürfen 2 Tage vor und während der Probennahme keine Serotonin-haltigen Nahrungs- und Genussmittel wie Bananen, Walnüsse, Tomaten, Stachel- und Johannisbeeren, Pflaumen, Mirabellen, Melonen, Avocados, Auberginen, Kiwis, Kakao, Koffein, Nikotin, Alkohol konsumiert werden.
- Diese Medikamente können die Analyse beeinflussen. Sollten sie eines der nachfolgend aufgeführten Medikamente einnehmen, sprechen Sie bitte vor dem Absetzen mit Ihrem Therapeuten:

Acetylsalicylsäure (z.B. ASS®, Aspirin®), Cumarine (z.B. Marcumar®, Venalot®), Guaifenesin (z.B. Wick Formel 44 Hustenlöser, Fagusan®, Longtussin duplex®), Imipramin (z.B. Pryleugan®, Tofranil®), Isoniazid (z.B. Isozid®), Levodopa (z.B. Dopaflex®), Mephenesin (z.B. DoloVisano®), Methamphetamin (z.B. Pervitin®), Methocarbamol (z.B. Ortoton®), Paracetamol (z.B. ben-u-ron®, Captin®, Enelfa®, Grippostad®, Sinpro®, Togal®, Wick MediNait®), Phenothiazine (z.B. Atosil®, Dapotum®, Melleril®, Promethazin®), Reserpin (z.B. Briserin®, Triniton®)

Schritt 1:

WICHTIGE HINWEISE

So nehmen Sie die Proben:

Führen Sie diesen Test **an einem Tag** durch, der Ihnen die Probenentnahme nach folgendem Zeitplan ermöglicht:

Nr.	Gefäßfarbe	Zeitpunkt
1	transparent	direkt nach dem Aufstehen
2	gelb	30 Min. nach dem Aufstehen
3	blau	1 Std. nach dem Aufstehen
4	grün	2 Std. nach dem Aufstehen
5	rot	5 Std. nach dem Aufstehen/
6	violett	8 Std. nach dem Aufstehen
7	braun	12 Std. nach dem Aufstehen

Bitte beachten Sie am Tag der Probennahme folgende Punkte:

- ☪ 30 Min. vor den Probennahmen nicht essen, trinken, Kaugummi kauen, Zähne putzen und kein Mundwasser oder Mundspülung verwenden.
- ☪ Die Speichelproben sollten nicht bei Krankheiten, Entzündungen oder Verletzungen der Mundhöhle genommen werden, um eine Kontamination von Speichel mit Blut zu verhindern.
- ☪ Speichelproben nach Probennahme im Kühlschrank bei 2-8°C für maximal einen Tag aufbewahren.

Schritt 2:

VORBEREITUNG

Prüfen Sie das Testset auf Vollständigkeit.

Sollten Komponenten aus dem Testset fehlen, melden Sie sich gerne bei uns. Wir werden Ihnen umgehend Ersatzmaterial zukommen lassen. Dies gilt natürlich auch für beschädigte Ware.

Schritt 3:

DURCHFÜHRUNG

Die Anleitung zur Durchführung dieses Tests finden Sie im Innenteil dieses Dokuments.

Schritt 4:

PROBENVERSAND

Bitte werfen Sie die Probe bei mehr als 25°C und kälter als 4°C nicht in den Briefkasten, sondern geben Sie die Probe in der Postfiliale ab.

Der Versand sollte von Montag bis Donnerstag, nicht zum Wochenende oder vor Feiertagen erfolgen. Aus Österreich sollte der Versand Montag bis Mittwoch, nicht vor Feiertagen erfolgen. Bringen Sie die Proben noch am Tag der Probenahme zur Post.

VERÄTZUNGSGEFAHR!

*Bitte das Testpaket für Kinder
und Jugendliche unzugänglich
aufbewahren.*

Inhalt

1 Probenbegleitschein



7 Speichelgefäße
(transparent, braun, rot
gelb, grün, blau, violett)



7 Strohhalm



7 Etiketten Probe 1-7 mit dem
Aufdruck:
„Datum:, Uhrzeit: Name:“

Probe 1

Datum:

Uhrzeit:

Name:

2 Versandgefäße



1 Urinröhrchen mit Stabilisator
(Achtung ätzend!),
im Versandgefäß



1 Urinbecher



1 Versandtasche



Schritt 3:

DURCHFÜHRUNG

Nachdem Sie den Abschnitt „Wichtige Hinweise“ aus Schritt 1 sorgfältig gelesen haben, können Sie mit der Probennahme beginnen. **Befolgen Sie die folgenden Schritte bitte streng nach Anleitung.** Nur so kann ein korrektes Messergebnis der Probe gewährleistet werden.

1. Speichelprobe
transp. Speichelgefäß



2. Speichelprobe
gelbes Speichelgefäß



3. Speichelprobe
blaues Speichelgefäß



4. Speichelprobe
grünes Speichelgefäß



5. Speichelprobe
rotes Speichelgefäß



6. Speichelprobe
violetttes Speichelgefäß



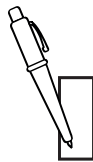
7. Speichelprobe
braunes Speichelgefäß



1. Testdurchführung der Speichelprobe:

01

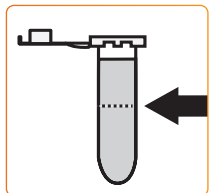
Nehmen Sie bitte die Etiketten aus der Verpackung und beschriften Sie das der Probe zugehörige Etikett mit dem **Entnahmedatum (im Format TT.MM.JJJJ)**, **Entnahmezeitpunkt**, **Vor- und Zunamen** unter Verwendung eines wasserfesten Stifts.



02

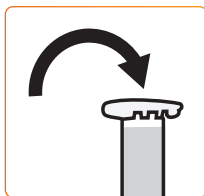
Nehmen Sie einen Strohhalm und ein Speichelgefäß aus der Verpackung. Nehmen Sie den Strohhalm in den Mund und **füllen hiermit das Speichelgefäß mindestens zur Hälfte mit Speichel.**

Achten Sie darauf, nicht in das Innere des Röhrchens oder an die Innenseite des Deckels zu fassen. Zur Sicherheit können auch Einmalhandschuhe verwendet werden.



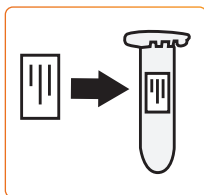
03

Schließen Sie den Deckel des Speichelgefäßes sorgfältig und entsorgen Sie den benutzten Strohhalm im Hausmüll.



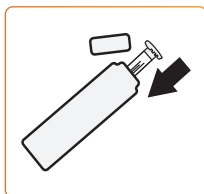
04

Kleben Sie das Etikett mit dem Entnahmedatum, Entnahmezeitpunkt, Vor- und Zunamen **hochkant** auf das Speichelgefäß.



05

Legen Sie das komplett befüllte Speichelgefäß in das Versandgefäß und bewahren Sie dieses bis zum Versand im Kühlschrank bei 2-8°C auf. Bis zu 4 Speichelgefäße können in einem Versandgefäß verschickt werden.



Bekleben Sie die Versandgefäße jeweils mit einem Etikett, das einen achtstelligen Barcode trägt. Sie finden die Etiketten auf dem Probenbegleitschein.

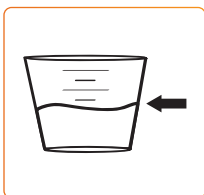
06

Für die Speichelproben 2 bis 7 wiederholen Sie die Schritte 1-5.

2. Testdurchführung der Urinprobe:

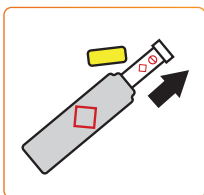
01

Fangen Sie ca. 50ml **Mittelstrahlurin** Ihres 2. Morgenurins im Urinbecher auf: **Lassen Sie 3 Sekunden des Urinstrahls in die Toilette laufen, fangen Sie den mittleren Anteil im Urinbecher auf und beenden Sie die letzte Urinabgabe wieder in die Toilette.**



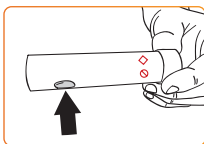
02

Nehmen Sie das Urinröhrchen aus dem Versandgefäß. Vorsicht: **Der Inhalt ist ätzend!**



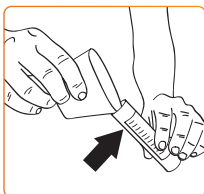
03

Die tropfenförmige Stabilisatorflüssigkeit im Urinröhrchen bitte **nicht entsorgen!**



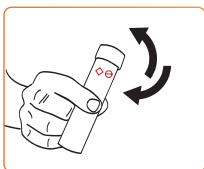
04

Füllen Sie den Urin aus dem Urin-Becher in das Urinröhrchen mit der Stabilisatorflüssigkeit. **Das Urinröhrchen sollte bis zur 25 ml-Markierung gefüllt sein.**



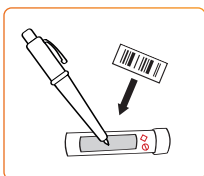
05

Verschließen Sie das Urinröhrchen sorgfältig und schwenken Sie es 2–3mal über Kopf. Den noch im Urinbecher verbliebenen Urin gießen Sie bitte in die Toilette.



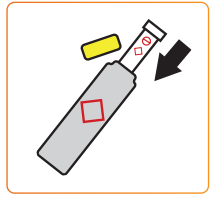
06

Füllen Sie auf dem Urinröhrchen das Etikett mit Ihrem Namen, dem Probennahmedatum aus und kleben einen achtstelligen Barcode ebenfalls auf das Urinröhrchen.



07

Stecken das Urinröhrchen in das Versandgefäß und verschließen Sie dieses sorgfältig.



Schritt 4: PROBENVERSAND

01

Damit wir Ihre Analyse durchführen können, müssen Sie Ihren Test zunächst aktivieren.

Im unteren Bereich des **Probenbegleitscheins** befindet sich ein Kundenabschnitt mit dem benötigten QR-Code. Scannen Sie den Code, um direkt auf die Eingabemaske des Kundenportals zu gelangen. Hier aktivieren Sie Ihren Test mittels Eingabe Ihrer persönlichen Daten. Haben Sie alle Felder vollständig ausgefüllt, bestätigen Sie die Testaktivierung mit „Daten senden“. Trennen Sie nun den **Kundenabschnitt** ab und bewahren diesen sorgfältig auf. Mit der darauf abgebildeten Seriennummer sowie Ihrem persönlichen Code können Sie nach der Probenauswertung Ihren Befund online abrufen.

02

Zum Versand geben Sie die mit den 5 Speichelgefäßen gefüllten Versandgefäße und das Versandgefäß mit der Urinprobe mit dem Probenbegleitschein* in die beiliegende Versandtasche.

Wenn alle Materialien in die Versandtasche gegeben sind, ziehen Sie den Schutzstreifen der Versandtasche ab und kleben Sie diese zu. **Achtung! Die Versandtasche lässt sich danach nicht mehr öffnen.** Senden Sie diese umgehend an unser Labor zurück.



* Füllen Sie den Probenbegleitschein komplett aus, wenn Sie den Test nicht online aktiviert haben. Beachten Sie bitte, dass in diesem Fall die Bereitstellung der Ergebnisse 1-2 Tage länger dauern kann.



Mit dem Scannen dieses QR-Codes erhalten Sie Zugang zu den Gebrauchsanweisungen der Komponenten der einzelnen Hersteller.

www.medivere.de/gebrauchsanweisungen

Hinweise zur Befundabfrage

Probenbegleitschein: Feld „Einsender-Etikett“

Das Feld „Einsender-Etikett“ wird auf dem Probenbegleitschein nur dann ausgefüllt, wenn Sie durch eine Praxis betreut werden.

Probenbegleitschein / Download Ihres Befunds

Sind auf dem Probenbegleitschein alle persönlichen Daten vollständig eingetragen, wird Ihnen der Befund automatisch per Post zugestellt. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, den Befund vorab über das Internet abzurufen.

Wenn Sie einen anonymen Befund wünschen, tragen Sie bitte im beiliegenden Probenbegleitschein lediglich Ihr Geschlecht und Ihr Geburtsdatum ein. Bitte beachten Sie, dass in diesem Fall keine Zustellung per Post möglich ist. Zum Download Ihres Befundes gehen Sie bitte auf unsere Webseite.

www.medivere.de

Unter dem Link www.medivere.de/befundabfrage geben Sie die Serien- und die Codenummer Ihres Testsets ein. Diese finden Sie auf dem Probenbegleitschein oder auf der Banderole. Anschließend wählen Sie Ihr Geburtsdatum aus und klicken auf „Senden“, um Ihren persönlichen Befund zu erhalten. Bitte beachten Sie, dass Ihr Befund nur 2 Jahre lang abrufbar ist. Falls Sie Ihren Befund zu einem späteren Zeitpunkt abrufen möchten, setzen Sie sich bitte telefonisch mit uns in Verbindung.



QR-Code scannen, um direkt zur Befundabfrage geleitet zu werden.



Befundabfrage

Geburtsdatum

Symbole und Beschreibungen auf der Etikettierung



Hersteller / Zusammensteller



Referenznummer



Gebrauchsanweisung beachten



Chargennummer



Verwendbar bis (JJJJMM)



Nicht wiederverwenden



Trocken aufbewahren



Temperaturbereich



Bei beschädigter Verpackung nicht verwenden



Vor Sonnenlicht schützen



Warnhinweis beachten



Mengenangabe der Verpackungseinheit



Für Personen unter 18 Jahren nicht empfohlen, da keine aussagekräftigen Referenzwerte vorliegen.



Ätz- oder Reizwirkung auf die Haut oder schwere Augenreizung

Verwendungszweck: Behandlungseinheit zur Gewinnung einer humanen Probe und anschließender *in-vitro*-diagnostischer Untersuchung in einem Partnerlabor.

Garantie

Ihre Zufriedenheit mit unserem Produkt liegt uns sehr am Herzen. Sollte Ihr Testpaket nicht vollständig oder fehlerhaft gepackt sein oder Ihnen ist bei der Probennahme ein Fehler unterlaufen, kontaktieren Sie uns bitte unter:

+49 6131 7205-216 oder **reklamation@medivere.de**

Halten Sie bitte Ihren Probenbegleitschein bereit und entsorgen Sie diesen nicht. Die darauf stehende Serien- und Codenummer wird benötigt, um Ihnen neues, kostenfreies Probenmaterial zu senden.



medivere GmbH
Hans-Böckler-Str. 109
55128 Mainz

WAS WIRD GETESTET?

Laboranalyse von Cortisol im Tagesprofil, DHEA, Dopamin, Adrenalin, Noradrenalin und Serotonin zur Bestimmung der aktuellen neuroendokrinen Situation.

PROBENNAHME

 **URIN & SPEICHEL**



Indikationen: Antriebslosigkeit, Depressive Verstimmung, Erschöpfung, Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme

Verwendungszweck: Behandlungseinheit zur Gewinnung einer humanen Probe und anschließender *in-vitro*-diagnostischer Untersuchung in einem Partnerlabor.

Behandlungseinheit nach Artikel 22 der Verordnung (EU) 2017/745

Die medivere GmbH erklärt in alleiniger Verantwortung, dass die Produkte entsprechend den Hinweisen der Hersteller geprüft, verpackt, die Benutzerhinweise der Hersteller einbezogen und die Zusammenstellung entsprechend den Vorgaben der internen Überwachung Überprüfung und Validierung vorgenommen wurden.



medivere GmbH
Hans-Böckler-Straße 109
55128 Mainz
www.medivere.de



120001DE



1

