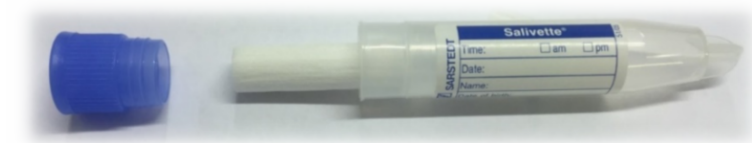


## 1 FØREMÅL MED PRØVEN

Kortisol vert skilt ut i spytt, og nivået i spytt speglar nivået av kortisol i blodet. Kortisolnivået er høgast om morgonen og lavast seint på kvelden. For å finne ut om ein person har for høge nivå av kortisol måler ein kortisol i spytt om kvelden i tidsrommet mellom kl. 22.00-24.00.

## 2 INNHOLD I PRØVEPAKKA

- 2 salivetterøyr (sjå bildet)
- Informasjonsskriv: Prøvetaking til kortisol i spytt



## 3 FØREBUING

**Unngå** snus/tobakk, mat/drikke eller tannstell siste timen før prøvetaking.

**Unngå** prøvetaking i veker med skiftarbeid

**Unngå** sterkt fysisk/psykisk stress før prøvetaking.

## 4 PRØVETAKING

1. Ta prøven **mellom kl. 22.00 – 24.00** (om ikkje legen har sagt noko anna).
2. Ha tampongen direkte i munnen. **Ikkje ta på** tampongen med fingrane.
3. La tampongen bli i munnen i nokre minutt.
4. Når den er gjennombløytt av spytt skal tampongen has attende i salivetterøyret. **Ikkje ta på** tampongen med fingrane.

Hugs å ta **to prøvar** med minst eit døgns mellomrom.

## 5 MERKING AV PRØVANE

Røyra må merkast med namn og fødselsnummer og dato og klokkeslett for når du tar prøven.

## 6 OPPBEVARING OG SENDING

Røyra må leverast legekantoret morgonen etter siste prøve er tatt.

Dersom du har fått utdelt frankert konvolutt for sending av røyra i posten:

- Røyra må oppbevarast kjøleg inntil dei sendast.
- Legg røyra i kvar si transporthylse og skru godt igjen.
- Legg transporthylsane med røyra i konvolutten og send den i posten morgonen etter siste prøve er tatt.

Unngå sending før helg/heilagdag.

## 7 FEILKJELDE

Blodtilblanda spytt vert ikkje analysert.