

Bedienungsanleitung

Mode d'emploi

Istruzioni d'uso

Deutsch

Wichtig: Bitte lesen Sie die Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie mit der Speichelsammlung beginnen. **Je besser Sie die Vorschriften befolgen, desto zuverlässiger werden die Resultate sein.** Sie sollten sich einen Abend für diese Untersuchung reservieren, an dem Sie sportliche Aktivitäten und grössere Anspannungen möglichst vermeiden.

Wann sammeln Sie die Speichelproben?

Insgesamt sind 5 Proben vorgesehen. Die Startzeit der Speichelsammlung hängt von Ihrer üblichen Einschlafzeit ab. Dabei sollte beachtet werden, dass die Bettzeit und die übliche Einschlafzeit nicht in jedem Fall gleich ist. Die erste Probe wird 3 Stunden vor der gewohnten Einschlafzeit gesammelt.

Beispiel: Wenn Sie gewohnt sind, gegen 23:00 Uhr einzuschlafen, sollte die 1. Speichelsammlung um 20:00 Uhr erfolgen, die nächsten Proben erfolgen dann immer eine Stunde später (die 2. Probe um 21:00 Uhr, die 3. Probe um 22:00 Uhr, die 4. Probe um 23:00 Uhr und die letzte und **5. Probe eine Stunde nach Ihrer gewohnten Einschlafzeit um 24:00 Uhr**).

Welche Vorkehrungen müssen Sie treffen, um ein gut auswertbares Resultat zu erreichen?

Licht: Helles Licht kann die Melatoninproduktion unterdrücken. Darum ist es wichtig, während der Untersuchung **helles Licht zu meiden**. Gedämpfte Beleuchtung, max. 40 Watt, wie von einer Leselampe oder Fernseher sind vorzuziehen. Vor dem Computerbildschirm einen Abstand mind. 50 cm halten und die Helligkeit reduzieren.

Essen: Während der Sammelzeit sollte nicht gegessen werden. Die letzte Mahlzeit sollte mindestens 30 Min. vor Sammelbeginn beendet werden. Am Sammeltag **keine Bananen und Schokolade** essen.

Trinken: Getränke, die **künstliche Farbstoffe, Coffein** (Kaffee, Schwarz- oder Grüntee, Eis-tee, Cola) **oder Alkohol** enthalten, sind am Abend der Untersuchung nicht erlaubt.

Nach dem Essen Zähne ohne Zahnpasta bürsten und **Mund mit reichlich Wasser spülen**.

Medikamente: Am Sammeltag sollte wenn möglich kein **Aspirin und Medikamente, die Ibuprofen enthalten** (Algifor, Brufen, Dysmenol, Dolocyl, Ecoprofen) eingenommen werden. Wird der Schlaf oder Schlaf/Wach-Rhythmus mit **Melatonin** behandelt, muss dieses mindestens eine Woche vor der Untersuchung abgesetzt werden.





1



2



3



4



5



6



7



8

Wie sammeln Sie Speichelproben?

Bitte beachten Sie: Proben nur Montag bis Donnerstag ans Labor senden.

1. **Beschriften** Sie die Etiketten jeweils mit Ihrer zugeordneten ID-Nummer, dem Geburtsdatum, dem Datum der Speichelsammlung und der **Sammelzeit**. Kleben Sie die Etikette auf ein Sammelgefäß und verfahren Sie genau gleich mit Gefäß 2-5. Füllen Sie das **Klientenformular** aus.

Die Sammelgefäße bestehen aus einem Einsatz, welcher die Watterolle enthält und einem Röhrchen, in das der Einsatz gesteckt wird und einem Stopfen.



Deckel Watterolle Einsatz Röhrchen

2. Mindestens **15-20 Minuten** vor jeder Speichelprobe sollten Sie den **Mund gründlich mit Wasser spülen**.

3. Deckel vom Gefäß abnehmen (die Watterolle befindet sich im Einsatz).

4. Watterolle aus dem Einsatz direkt in den Mund geben, ohne die Watte mit den Fingern zu berühren.

5. Watterolle zwischen Zähne und Wange platzieren und mit der Zunge **5 Minuten** hin und her bewegen, **bis die Watterolle gut mit Speichel getränkt ist**.

6. Watterolle aus dem Mund direkt zurück in den Einsatz geben, ohne sie mit den Fingern zu berühren.

7. Einsatz mit dem Deckel verschliessen und ins Röhrchen drücken.

Wiederholen Sie das Vorgehen für die weiteren 4 Speichelproben.

8. Legen Sie alle 5 Röhrchen in die Plastikbox. Bewahren Sie die Proben **bis zum Versand im Kühlschrank** auf und senden Sie diese innerhalb von 2 Tagen zusammen mit dem Klientenformular im frankierten Umschlag ans Labor.

Français

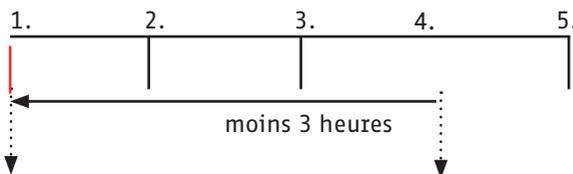
Important : Lisez attentivement les instructions avant de commencer la collecte des échantillons. **Suivez ces directives très scrupuleusement, la fiabilité des résultats dépend de leur bonne application.** Pour réaliser ce test veuillez choisir une soirée durant laquelle vous pourrez éviter les activités sportives ou tout effort intense autant que possible.

Quand prélever les échantillons de salive ?

Au total, 5 échantillons salivaires seront prélevés. L'heure de collecte du premier échantillon dépend de l'heure à laquelle vous vous endormez habituellement. **Le premier échantillon est collecté 3 heures avant votre heure normale d'endormissement.**

Par exemple si vous vous endormez normalement aux alentours de 23H00, le premier échantillon doit être prélevé à 20H00. Les prélèvements suivants seront réalisés successivement à une heure d'intervalle : le 2^{ème} à 21h00, le 3^{ème} à 22h00, le 4^{ème} à 23h00 et **le 5^{ème} une heure après votre heure d'endormissement habituel** soit à minuit.

Echantillons salivaires



1. Points de collecte

Heure habituelle d'endormissement

Quelles précautions devez-vous prendre pour obtenir des échantillons correctement interprétables ?

Lumière : Une lumière intense peut interrompre la production de mélatonine. Pour cette raison, **il est important de supprimer les sources lumineuses fortes durant le test.** Une lumière tamisée, provenant d'une lampe de lecture, max. 40 watt, ou de la télévision est préférable. Restez à une distance de 50 cm de l'écran d'ordinateur et réduisez la luminosité.

Aliments : Vous ne devez pas manger durant la phase de collecte des échantillons. Le dernier repas doit être pris au plus tard 30 minutes avant le démarrage du test. **Il ne faut pas manger de banane ou de chocolat** la journée précédant la collecte des échantillons.

Boissons : Les boissons contenant des **colorants artificiels, de la caféine** (café, thé noir ou vert, thé glacé, cola) ou de **l'alcool** doivent être supprimées le soir du test.

Après le repas, se brosser les dents sans dentifrice et **se rincer la bouche avec de l'eau.**

Médicaments : Supprimez si c'est possible le jour du test **l'aspirine et tout médicament contenant de l'ibuprofène.** Si vous prenez de la **mélatonine** pour traiter des troubles du sommeil, la prise doit être supprimée une semaine avant le test.



Comment prélever les échantillons de salive ?

ATTENTION, la réception au laboratoire doit se faire impérativement entre le lundi et le jeudi.

1. Avant de démarrer, **identifiez les tubes**. Commencez avec l'étiquette 1 : mettez le numéro de client qui vous a été attribué, votre date de naissance ainsi que la date et **l'heure de la collecte**. Collez la sur un tube et continuez ainsi avec les autres tubes. Remplissez la fiche de renseignements.

Les tubes de prélèvement sont constitués d'une partie extérieure, d'une partie intérieure contenant un tampon en coton et d'un bouchon.



2. **15-20 minutes** avant chaque prélèvement, **rincez-vous la bouche soigneusement à l'eau**.

3. Ouvrez le tube, (le tampon de coton est dans la partie intérieure).

4. Mettez le tampon de coton directement du tube dans votre bouche, sans le toucher avec vos doigts.

5. Placer le tampon de coton entre vos dents et votre langue et faites-le tourner pendant **5 minutes jusqu'à ce qu'il soit totalement imprégné de salive**.

6. Remplacez le tampon de coton dans la partie intérieure, directement depuis votre bouche, sans le toucher avec vos doigts.

7. En vous servant du bouchon, repoussez le tampon au fond de la partie intérieure et refermez ce dernier avec le bouchon.

Recommencez la même procédure pour chacun des échantillons.

8. Placez les 5 tubes dans la boîte blanche en plastique et **mettez la dans votre réfrigérateur jusqu'à son envoi** au laboratoire. Cet envoi doit être fait au plus tard dans les deux jours suivant la collecte avec la fiche de renseignement client dans l'enveloppe bleue.

Italiano

Importante: Leggere con attenzione le seguenti istruzioni prima di raccogliere il campione di saliva. **Quanto più fedelmente seguirete le istruzioni tanto più il test risulterà accurato.** Sono da evitare attività sportive ed ogni sforzo intenso durante la serata del test.

Quando raccogliere i campioni di saliva?

Devono essere raccolti un totale di 5 campioni. L'inizio della raccolta **dipende dall'ora alla quale siete abituati ad addormentare**. Il primo campione deve essere raccolto **3 ore prima dell'ora alla quale di solito andate a dormire**.

Per esempio: se normalmente andate a dormire intorno alle 23:00, la prima raccolta del campione deve essere eseguita intorno alle 20:00, tutti i campioni seguenti dovranno essere raccolti ad intervalli di un'ora. Il 2° alle 21:00, il 3° alle 22:00, il 4° alle 23:00 e il **5° campione un'ora dopo l'ora alla quale siete soliti andare a dormire**, e quindi alle 24:00.

Quali sono le precauzioni da prendere per ottenere i migliori risultati dal test?

Luce: Le luci particolarmente forti possono sopprimere la produzione di Melatonina. Per questa ragione è importante **evitare forti fonti luminose** durante il test. Sono preferibili luci basse come quelle di una lampada da lettura, 40 watt o della televisione.

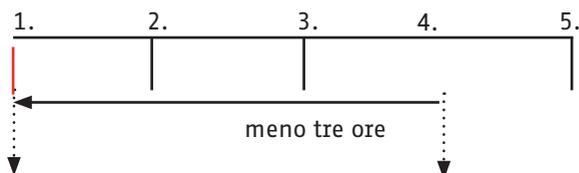
Gibo: Non bisogna assolutamente ingerire cibo durante tutto il periodo della raccolta del campione. Devono essere trascorsi almeno 30 minuti dall'ingestione dell'ultimo cibo quando si inizia il test. **Evitare banane e cioccolata** per tutto il giorno precedente la raccolta del campione.

Bevande: Bevande contenenti **coloranti artificiali, caffeina** (caffè, tè nero e verde, tè freddo, coca cola) o **alcool** non sono permessi durante tutta la serata del test.

Dopo aver assunto cibo lavare accuratamente i denti senza utilizzare dentrificio e **sciacquare poi accuratamente con acqua**.

Farmaci: Nella giornata della raccolta del campione, se possibile, non si devono assumere: **aspirina o farmaci che contengano ibuprofene** (Algifor, Brufen, Dysmenol, Dolocyl, Ecoprofen). Se siete sottoposti a trattamento con **melatonina** per il controllo del ritmo sonno veglia, questo deve essere sospeso almeno una settimana prima di eseguire il test.

Campioni di saliva



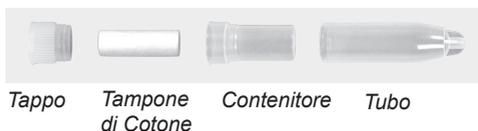
1° Raccolta dei campioni di saliva Ora di addormentarsi

Come raccogliere i campioni di saliva?

Assicuratevi di spedirli al laboratorio unicamente da Lunedì a Giovedì.

1. Prima di iniziare la raccolta, **etichettate i tubi**. Iniziate con l'etichetta 1. Scrivete sull'etichetta il numero cliente che vi è stato assegnato, la data di nascita, e la data e l'**ora definita per la raccolta** del primo campione. Quindi applicate l'etichetta sul tubo e ripetete la stessa procedura per i tubi da 2 a 5. Riempite il modulo per la generalità del cliente.

Il dispositivo di raccolta del campione consiste in un contenitore, con all'interno il tampone, inserito a sua volta nel tubo richiudibile.



2. **15-20 minuti** prima di raccogliere ogni campione di saliva, **sciacquate accuratamente la bocca con acqua**.

3. Aprite ed estraete il tappo del tubo (il tampone di cotone è nel contenitore).

4. Ponete il tampone di cotone in bocca direttamente dal contenitore senza toccarlo con le mani.

5. Tenete il tampone di cotone tra i denti e la guancia e muovetelo con la lingua per **5 minuti** fino a che il tampone **sarà completamente impregnato di saliva**.

6. Riponete il tampone nel contenitore direttamente dalla bocca, senza mai toccarlo con le mani.

7. Usando il tappo spingete il tampone nel contenitore e richiudetelo.

Quindi ripetete la precedente sequenza (punti da 2 a 7) ogni ora per i 5 campioni.

8. Ponete i 5 campioni nella scatola bianca di plastica, **Mantenete i campioni in frigorifero finché non saranno spediti**. La spedizione può essere fatta via posta impostandoli nella cassetta delle lettere insieme al modulo delle generalità del cliente debitamente compilato, così potranno arrivare al laboratorio entro due giorni.

Beispiel Etikettenbeschriftung/ Exemple d'étiquette/ Esempio come l'etichetta

1 ←	Erste Speichelprobe Premier échantillon de salive Primo campione di saliva
ID.No.: 25689 ←	Zugeteilte Klientennummer Numéro du client Numero del cliente
Date of birth: 23.12.1950 ←	Geburtsdatum Date de naissance Data di nascita
Collection date: 25.11.2007 ←	Datum der Speichelsammlung Date de prélèvement de échantillons de salive Data del raccoglimento dei campioni di saliva
Collection time: 19:00 ←	Sammelzeit der entsprechenden Probe Horaire de prélèvement de échantillons de salive Orario del raccoglimento dei campioni di saliva

Packungsinhalt/ Contenu de la boîte/ Contenuto del pacchetto

Komponenten/ composants/ componenti	Anzahl/ quantité/ quantità	Kommentare/ remarques/ commentari
Sicherheitspackung Boîte blanche en plastique Scatola bianca di plastica	1	5 Salivetten® und Etiketten 5 Salivette® et étiquettes 5 Salivette® ed etichette
Blauer Plastikumschlag/ Enveloppe bleue en plastique/ Busta blu	1	Zum Verschicken an das Labor Pour envoi au laboratoire Per la spedizione al laboratorio
Klientenanweisung Mode d'emploi Istruzioni d'uso	1	Anweisungen für den Klienten Mode d'emploi pour les clients Istruzioni d'uso per i clienti
Klientendatenblatt Fiche de renseignement client odulo delle generalità del cliente	1	Zur Angabe der Klientendaten A remplir par le client Modulo para compilare