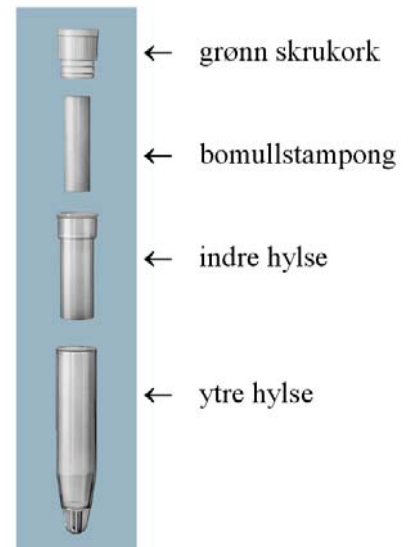


## Instruksjoner for prøvetaking for kortisol i spytt

For å ta prøve av spytt til bestemmelse av hormonet kortisol behøver du et spesielt prøveglass (Salivette®) som består av en bomullstampong i en hylse som igjen er plassert i en ytre hylse med skrukork (se figuren til høyre). I tillegg kan det være du har fått utdelt en transporthylse og en konvolutt (ikke avbildet) som prøveglasset skal plasseres i ved evt. forsendelse pr. post.

Prøven tas vanligvis om morgenen eller om kvelden, eventuelt begge deler og eventuelt gjentatt over flere dager. Hvis ikke du har fått beskjed av legen din om noe annet (se nederst på dette arket) skal du ta prøven på følgende måte:

- Ta en **kveldsprøve** mellom kl 21 og 24, samt en **morgenprøve** mellom 07 og 09 (helst innen 15 minutter etter at man har stått opp).
- Ikke **spis, drikk** (med unntak av vann), **røyk**, bruk **snus** eller **puss tennene** o.l. én time før prøvetaking. Prøven er følsom for forurensning, spesielt blodtilblanding.
- Ikke driv stor **fysisk aktivitet** den siste timen før prøvetaking.
- Bruk utdelt prøveglass, ikke benytt andre typer utstyr.
- Putt bomullstampongen, som smaker sitron, i munnen i ca 60 sekunder til den er gjennomtrukket med spytt
- Plasser bomullstampongen i den indre hylsen som er plassert i den ytre hylsen. Skru korken godt på.
- Pass på at prøverøret er merket med **navn, fødsels-** og **personnummer** og merk røret med **dato** og **klokkeslett** når du tok prøven (svært viktig!).
- Bring prøven til legen din i løpet av få dager etter prøvetaking, eventuelt send den sammen med **rekvisisjonen** direkte til laboratoriet i den ferdig adresserte og frankerte konvolutten. Prøven bør evt. oppbevares i kjøleskap fram til levering.



---

## Instruksjoner fra legen: