






Instruksjon for prøvetaking til kortisolanalyse i spytt

Før prøvetaking

- **Ikkje** spis, drikk (med unntak av vatn), røyk, bruk snus, puss tenner eller bruk tanntråd **30 minutt** før prøvetaking. Prøva er følsam for forureining, spesielt blodtilblanding.
- **Ikkje** driv hard fysisk aktivitet den siste timen før prøvetaking.
- Unngå å ta prøva i periodar med unormal døgnrytme eller søvnproblem.
- Innholdet i enkelte kremer og salvar kan forstyrre analysen av spyttet. Svampen må difor ikkje komme i kontakt med f.eks. hud påført salve eller krem.

Prøvetaking

1		Ta prøva til den tida på døgnet som legen din har bestemt . Ta den blå korka av prøverøret utan at den indre hylsa fyl med.
2		Ta ut svampen frå den indre hylsa med reine hender.
3		Putt svampen i munnen og tygg/sug lett i ca. 1 minutt, til svampen er gjennomtrekt med spytt.
4		Plasser svampen tilbake i den indre hylsa.
5		Lukk prøverøret godt med den blå korka.

Etter prøvetaking

- Merk prøverøret **med namn, fødsels- og personnummer, dato og klokkeslett** for prøvetaking.
- Prøva skal oppbevarast i kjøleskap fram til levering/sending.
- Lever prøva og rekvisisjonen til legekantoret/laboratoriet så raskt som råd etter prøvetaking, helst innan neste dag.