

HANDLEIDING voor de Urine Sander test (SBK test, ochtendurine)

Alvorens u aan de test begint, adviseren wij u om eerst aandachtig de gehele handleiding door te lezen. Indien u hierna nog vragen heeft, kunt u contact opnemen met uw behandelend arts of therapeut.

Zuur/base huishouding

Controleer eerst of alle benodigde materialen in de testkit aanwezig zijn. Uw testpakket hoort te bevatten:

- Handleiding voor de Urine Sander test
- Testprotocol voor aantekeningen m.b.t. de afname van urine en uw voedingspatroon
- Urinebuizen met stabilisator in vijf verzendbuizen. **Let op: de urinebuizen bevatten een korrelige stabilisator. Deze moet in de buizen blijven. Niet in aanraking laten komen met de slijmvliezen. Buiten het bereik van kinderen bewaren.**
- Urinebeker
- Etiketten met opschrift Monster 1-5
- Laboratoriumaanvraagformulier RP Analytic (reeds ingevuld door u en uw behandelend arts of therapeut)
- Verzendbox (aan RP Analytic)

Voorbereiding testafname

Kies voor de testafname een voor u geschikte dag, zodat u de volgende instructies kunt opvolgen:

- Het ontbijt dient direct na de afname van **monster 1** (om 6 uur) genomen te worden.
- De lunch dient direct na de afname van **monster 3** (om 12 uur) genomen te worden.
- Op de testdag zelf mag u niet meer dan twee maaltijden nuttigen voordat u **monster 5** (om 18.00 uur) afneemt. Na de afname van monster 5 kunt u weer gewoon eten.
- Noteer wat u op de testdag en op de dag ervoor gegeten heeft.
- Neem op de testdag en de twee dagen ervoor **geen basezouten** (Alkala, Bullrich's vital, e.a.) of **mineraalstofrijke supplementen** in.
- Belangrijk voor **vrouwen**: neem tijdens uw menstruatie geen urine af!

Afname ochtendurine

Neem 5 urinemonsters op de volgende tijden af: **6 uur, 9 uur, 12 uur, 15 uur en 18 uur**

1. Gebruik voor de afname van de urine de meegeleverde urinebeker. Let op het volgende bij de testafname: de blaas moet volledig gelegeerd zijn en indien u weinig urineert, zorg ervoor dat u dan na iedere monsterafname een glas water drinkt zodat u voldoende urine heeft voor de volgende monsterafname.
2. Na de urineafname in de urinebeker, vult u het eerste urinebuisje tot aan de **25 mL markering**. Sluit het buisje volledig af en kantel het buisje een aantal keer, zodat de stabilisator en de urine goed vermengd zijn.
3. Schrijf op het etiket 'monster 1' en plak het op het gevulde urinebuisje.
4. Volg de instructies zoals beschreven in punt 1 t/m 3 voor de volgende monsterafnames. Schrijf na iedere monsterafname 'monster 2-5' op het etiket en plak het etiket op het desbetreffende gevulde urinebuisje.
5. Controleer of alle urinebuizen goed gesloten zijn.
6. Controleer of op het testprotocol **uw naam, adres en handtekening** staat.
7. Plaats de vijf urinebuizen in de verzendbuizen en sluit deze zorgvuldig.
8. Stuur de vijf verzendbuizen, het testprotocol en het ingevulde en **getekende aanvraagformulier** in de meegeleverde verzendbox per post naar ons laboratorium (van maandag t/m donderdag insturen, **niet voor het weekend of voor/tijdens feestdagen**).

ANLEITUNG zur Probengewinnung des Urin Sandertests (SBK Test, Morgenurin)

Wir empfehlen dringend erst die Gebrauchsanleitung aufmerksam zu lesen und erst danach den Test durchzuführen. Bei Fragen oder Unklarheiten fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Therapeuten.

Säure-Basenhaushalt

Kontrollieren Sie bitte zuerst, ob alle benötigten Materialien vorhanden sind. Im Testpaket sollte enthalten sein:

- Gebrauchsanweisung
- Testprotokoll für Ihre Angaben zur Harngewinnung und Ernährungsgewohnheiten
- 5 Urin-Röhrchen mit Stabilisator in 5 Versandgefäßen. **Achtung! Urin-Röhrchen enthalten körnigen Urin-Stabilisator. Bitte diesen in den Röhrchen lassen! Nicht mit den Schleimhäuten in Berührung bringen. Von Kindern fernhalten.**
- Urin-Becher
- 5 Etiketten mit der Aufschrift **Probe 1-5**
- Labor-Auftragsformular von RP Analytic (ausgefüllt durch Ihren Arzt oder Therapeuten)
- Versandbox (an RP Analytic)

Test-Vorbereitung

Wählen Sie für die Urinprobensammlung einen Tag, an dem Sie die folgenden Bedingungen erfüllen können:

- Am Testtag dürfen Sie bis zur Durchführung der 5. Probe um 18 Uhr nicht mehr als 2 Mahlzeiten zu sich nehmen: Das Frühstück unmittelbar nach der 1. Probe um 6 Uhr und das Mittagessen nach der 3. Probe um 12 Uhr. Nach der 5. Probe um 18 Uhr können Sie wieder wie gewohnt essen.
- Bitte notieren Sie, was Sie am Tag der Probennahme sowie am Vortag verzehrt haben.
- Nehmen Sie am Testtag und an den beiden Vortagen **keine Basensalze** (Alkala, Bullrich's vital o.ä.) oder **mineralstoffreiche Nahrungsergänzungsmittel** ein.
- Wichtiger Hinweis für **Frauen**: Bitte sammeln Sie keinen Urin während Ihrer Periode.

Gewinnung des Morgenurins

Nehmen Sie die 5 Harnproben zu folgenden Uhrzeiten: **6 Uhr, 9 Uhr, 12 Uhr, 15 Uhr und 18 Uhr.**

1. Benutzen Sie für die Harngewinnung den beigegefügt Becher. Bitte beachten Sie bei der Testdurchführung: die Harnblase sollte vollständig entleert werden. Falls Sie nur wenig Wasser lassen können, trinken Sie bitte nach jeder Probe ein Glas Wasser, damit das Harnlassen zum nächsten Zeitpunkt funktioniert.
2. Füllen Sie den Urin aus dem Becher vorsichtig in das erste Probenröhrchen bis zur **oberen Markierung 25mL** um und verschließen Sie es fest.
3. Kippen Sie das Röhrchen über Kopf, um eine gute Durchmischung der Harnprobe mit dem (körnigen) Stabilisator zu erreichen.
4. Beschriften Sie das **Etikett (Probe 1)** und kleben Sie dieses auf das gefüllte Urin-Röhrchen.
5. Bitte folgen Sie bei der Gewinnung der weiteren Harnproben wie in Punkt 2 bis 4 beschrieben. Füllen Sie für jedes Urin-Röhrchen das dazugehörige Etikett (Probe 2-5) aus und kleben Sie dieses auf das gefüllte entsprechende Proben-Röhrchen.
6. Überprüfen Sie bitte noch einmal, ob alle Röhrchen fest verschlossen sind.
7. Überprüfen Sie bitte, ob das **Testprotokoll** mit Ihrem **Namen** und Ihrer **Anschrift** sowie Ihrer **Unterschrift** versehen ist.
8. Stecken Sie die 5 Probenröhrchen in die Versandgefäße. Verschließen Sie den Schraubverschluss der Versandgefäße sehr sorgfältig.
9. Stecken Sie alle 5 Versandgefäße, Ihr Testprotokoll sowie das **ausgefüllte und unterschriebene Labor-Auftragsformular** in die beiliegende Versandbox und senden Sie diese per Post an unser Labor zurück. Der Versand sollte vorzugsweise von Montag bis Donnerstag, **nicht zum Wochenende oder vor Feiertagen** erfolgen.

TESTPROTOCOL/TESTPROTOKOLL

Patiëntengegevens/Patientendaten

Achternaam, Voorletters/Name, Vorname: _____

Straat, Huisnummer/Straße, Hausnummer: _____

Postcode, Plaats, Land/PLZ, Ort, Land: _____

Gewicht/Körpergewicht: ____ kg

Klachtenpatroon/Ihre Beschwerden

Bestaande ziektes? Welke?/Bestehen Vorerkrankungen? Welche?

Welke medicijnen worden regelmatig ingenomen?/Welche Medikamente werden regelmäßig eingenommen?

Gebruikt u laxeremiddelen? Welke?/Werden Abführmittel eingenommen? Welche?

Welke baseproducten gebruikt u regelmatig? Hoe vaak?/Welche Basenpräparate werden regelmäßig eingenommen? Wie oft?

Welke voedingssupplementen worden regelmatig ingenomen? Dosering?/Welche Nahrungsergänzungen werden regelmäßig eingenommen? Dosierung?

Klachten/Beschwerden:

Testafname/Probengewinning

Datum: _____

1. Mochten de afnametijden afwijken, dan graag de afwijkingen in de tabel invullen/Bitte tragen Sie mögliche Abweichungen der vorgegebenen Uhrzeit der Probenentnahme in die nachfolgende Tabelle ein:

Monster-/Probennummer	Tijd/Uhrzeit	Afwijking/Abweichung
1		
2		
3		
4		
5		

2. Schrijf uw naam en afnametijd op de urinebuizen. Gebruik hiervoor de meegeleverde etiketten zodat wij de waarden juist kunnen beoordelen./Beschriften Sie die Proberöhrchen mit Ihrem Namen und ebenfalls mit der Uhrzeit. Bitte verwenden Sie unbedingt die beigegefügtten zusätzlichen Etiketten damit wir die verschiedenen Laborwerte richtig beurteilen können.

Voedingspatroon/Ernährungsgewohnheiten

	geen/kein	weinig/wenig	matig/mittel	veel/viel
Koffie/Kaffee				
Alcohol/Alkohol				
Roken/Rauchen				
Zoetheit/Süßigkeiten				
Groente/Gemüse				
Fruit/Obst				
Volkoren producten/Vollkornprodukte				
Vlees/Fleisch				
Vis/Fisch				
Melkproducten/Milchprodukte				

Gemiddelde hoeveelheid vochtopname per dag/Durchschnittliche Trinkmenge pro Tag: ____ Liter

Voeding voorafgaande dag/Ernährung am Vortag

Voeding op testdag/Ernährung am Probestag

Ontbijt/Frühstück	uur/Uhr	Ontbijt/Frühstück	uur/Uhr
Tussenmaaltijd/Zwischenmahlzeit	uur/Uhr	Tussenmaaltijd/Zwischenmahlzeit	uur/Uhr
Lunch/Mittagessen	uur/Uhr	Lunch/Mittagessen	uur/Uhr
Avondeten/Abendessen	uur/Uhr	Avondeten/Abendessen	uur/Uhr