

Vejledning til spytprøver

Spytprøverne indsamles i løbet af én dag, fra du står op til du går i seng. Du skal lave to spytprøver (en blå og en hvid) fem gange. I alt bliver det til 10 spytprøver. Hvis du ikke har mulighed for at lave prøven på det angivende tidspunkt, skal du gøre det så tæt på tidspunktet som muligt eller lade være, eksempelvis hvis du sover. Det tager højst fem minutter at tage spytprøverne.

Spytprøve - trin for trin

Hvad skal du gøre inden/i forbindelse med prøvetagningen?

- Før spytprøvetagning skal munden være ren.
- Du må ikke børste tænder umiddelbart før prøvetagning.
- Du må ikke spise, drikke (undtagen vand) eller ryge 30 minutter før prøvetagningen.

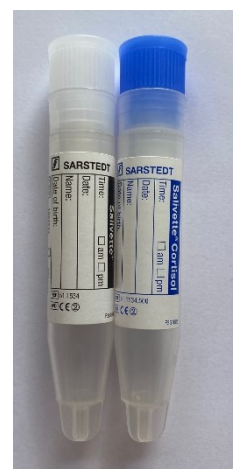
Hvornår i løbet af dagen tages spytprøverne?

1. Den første spytprøve skal du tage, som det første **når du vågner**. Det vil altså sige, at prøven skal tages *før* du spiser morgenmad, renser munden, børster tænder m.m. Du kan med fordel have spytrørene og etiketterne liggende klar ved siden af din seng.
2. Den anden spytprøve skal du tage omkring **45 minutter efter du er vågnet**.
3. Den tredje spytprøve skal du tage omkring **4 timer efter du er vågnet**. Hvis du er på arbejde, skal du altså medbringe et sæt til at indsamle spytprøven.
4. Den fjerde spytprøve skal du tage omkring **10 timer efter du er vågnet**. Hvis du fortsat er på arbejde, skal du altså medbringe et sæt til at indsamle spytprøven.
5. Den femte og sidste spytprøve skal du tage, som det sidste **før du lægger dig til at sove**. Prøven skal tages *før* du børster tænder.

Hvordan tages spytprøverne?

Du skal bruge de to spytrør og logbogen. Vær opmærksom på, at du ved *den første* spytprøve skal tage tamponen i munden, lige når du står op uden at skylle munden eller børste tænder. Ved spytprøve *to til fem* skal du skylle munden grundigt med vand inden du går i gang.

- Fjern proppen på spytrøret. Proppen fjernes nemmest ved at "knække" den af. Mellestykke, som vattamponen er i, skal blive i røret.
- Tip den hvide tampon ind i munden uden at røre ved den.
- Behold tamponen i munden i ca. to minutter, mens du tygger forsigtigt på den.
- Spyt tamponen tilbage i røret uden at røre den.
- Sæt proppen på spytrøret og luk godt til. Røret skal se ud, som da du fik det.
- Udfyld etiketten på ydersiden af spytrøret med dato og tidspunkt.
- Gentag proceduren for det andet spytrør.
- Udfyld logbogen, som også ligger i den blå pose.



- Læg prøverne på køl eller frys hurtigst muligt og gerne inden for 30 minutter efter de er lavet – brug den ekstra blå pose, der er med.

Aflevering: Spytpøverne sendes sammen med logbogen i den udleverede, frankerede kuvert, når du har indsamlet alle ti spytpøver.

Hvis du har spørgsmål angående spytpøverne, bedes du kontakte Mette Sallerup via e-mail: mes@nfa.dk eller telefon: 40 31 48 17 eller Anne Emily Arup via e-mail: aar@nfa.dk eller telefon: 29 32 32 64.

Tak for din deltagelse!