

# HANDLEIDING voor de Urine HCl test (2e 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 Bloedwaardentest.

## Neurotransmitter pakketten

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

- Handleiding voor de Urine HCl test 2<sup>e</sup> ochtendurine
- Urinebuisje met stabilisatorvloeistof (zoutzuur)  
**Let op: bijtende vloeistof - Buiten bereik van kinderen en jongeren bewaren.**  
**Giet de stabilisatorvloeistof (zoutzuur) niet uit de buis.**



- Urine opvangbeker
- pH-indicator strip
- Verzendkoker (met gevarensticker)
- Laboratoriumaanvraagformulier (reeds ingevuld)
- Safety bag en verzendenvelop  
(Let op: deze past vanwege de omvang van de verzendkoker niet door de brievenbus - afgeven bij de PostNL-punt)

## Belangrijke aanvullende informatie:

\*Neem de urine af aan het **begin van de week** en verzend deze zo spoedig mogelijk na afname.

\***Voor vrouwen:** neem tijdens uw menstruatie géén urine af.

## Vorbereiding testafname

Vermijd voorafgaand aan de afname de volgende zaken

1. Vermijd in de **48 uur** voorafgaand aan de afname de volgende producten: **cafeïne (koffie), alcohol en nicotine** en **serotoninehoudende voedingsmiddelen** zoals: bananen, walnoten, tomaten, ananas, kruisbessen en rode/zwarte bessen, pruimen, mirabelpruimen, meloenen, avocado's, aubergines, kiwi's, cacao.
2. Vermijd in de **24 uur** voorafgaand aan de afname het gebruik van **voedingssupplementen** als calcium of magnesium en alkaliserende middelen zoals Alka Tabs, Basica of andere "basenpoeders of -tabletten" alsmede overige "**ontzurende**" of "**detox**" producten, zoals zuur-base balans thee etc.
3. Doe in de **8 uur** voorafgaand aan de afname niet aan **intensieve** lichamelijke activiteiten, zoals **kracht-, HIT-, of duursporten**.

Gebriikt u medicatie?

4. Gebruik voor zover mogelijk in de **8 uur** voorafgaand aan de afname geen **medicijnen** (**overleg dit altijd** met de **behandelend arts**).
5. **Indien u medicatie (bijvoorbeeld aminozuurpreparaten of medische dieetvoeding) gebruikt, geef dit dan aan op het laboratoriumaanvraagformulier.** Ook röntgencontrastmiddelen kunnen de uitslag beïnvloeden.
6. Sommige **medicijnen** kunnen de meetresultaten beïnvloeden. Als u één van de volgende stoffen gebruikt **overleg dan met de behandelend arts of het mogelijk is** om de inname ervan tijdelijk te stoppen. Geef de inname van de volgende medicijnen in de **48 uur** voorafgaand aan de afname **altijd aan op het laboratoriumaanvraagformulier**.

- i. Acetylsalicylzuur (bv. ASS<sup>®</sup>, Aspirine<sup>®</sup>), Cumarines (bv. Marcumar<sup>®</sup>, Venalot<sup>®</sup>), Guaifenesine (bv. Wick Formula 44 Hoestdrank, Fagusan<sup>®</sup>, Longtussin duplex<sup>®</sup>), Imipramine (bv. Pryleugan<sup>®</sup>, Tofranil<sup>®</sup>), Isoniazide (bv. Isozid<sup>®</sup>), Levodopa (bv. Dopaflex<sup>®</sup>), Mefenesine (bv. DoloVisano<sup>®</sup>), Methamfetamine (bv. Pervitin<sup>®</sup>), Methocarbamol (bv. Ortoton<sup>®</sup>), Paracetamol (bv. Ben-u-ron<sup>®</sup>, Captin<sup>®</sup>, Enelfa<sup>®</sup>, Grippostad<sup>®</sup>, Sinpro<sup>®</sup>, Togal<sup>®</sup>, Wick MediNait<sup>®</sup>), Fenothiazinen (bv. Atosil<sup>®</sup>, Dapotum<sup>®</sup>, Mel-leril<sup>®</sup>, Promethazin<sup>®</sup>), Reserpine (bv. Briserin<sup>®</sup>, Triniton<sup>®</sup>)
- ii. Selectieve serotonineheropnameremmers (SSRI's)
- iii. andere medicatie of voedingssupplementen welke van invloed zijn op de neurotransmitters

## Afname 2e ochtendurine

1. Schrijf uw **naam, geboortedatum en de afnamedatum** op het etiket van het urinebuisje.
2. Gebruik de pH-indicatorstrip pas **nadat** u de urine in de **urinebuisje mét stabilisator** hebt gedaan.
3. Na het opstaan gaat u de eerste keer gewoon naar het toilet.  
Deze 1e ochtend urine mag niet gebruikt worden voor de testafname.
4. Begin gewoon aan de dag volgens uw gebruikelijke dagelijkse routine, zoals ontbijten.  
Maar **beperk de vochtinname voorafgaand aan de afname tot maximaal 300ml** (1 glas water, kopje thee of sap) en **drink (nog) geen koffie!**
5. Voor de testafname is de **2e ochtendurine** nodig. Gebruik voor de afname van deze 2<sup>e</sup> ochtendurine de **midden straal**:  
Laat hiervoor de urine ongeveer 3 seconden in het toilet lopen en vang dan de urine op in de opvangbeker zonder de straal te onderbreken. De opvangbeker moet minstens tot de helft gevuld worden. De resterende urinestraal kunt u gewoon in het toilet laten lopen.
6. Haal het urinebuisje met de stabilisatorvloeistof (zoutzuur) uit de verzendkoker.
7. Vul het urinebuisje met urine uit de opvangbeker. Het urinebuisje moet **minstens tot de 25 ml markering gevuld** worden. Sluit het urinebuisje en kantel het buisje 2 à 3 keer, zodat het goed mengt met de stabilisatorvloeistof.
8. De resterende urine in de opvangbeker kunt u in het toilet gooien, de opvangbeker mag vervolgens bij het gewone huisafval.

## Bepaling van de pH-waarde

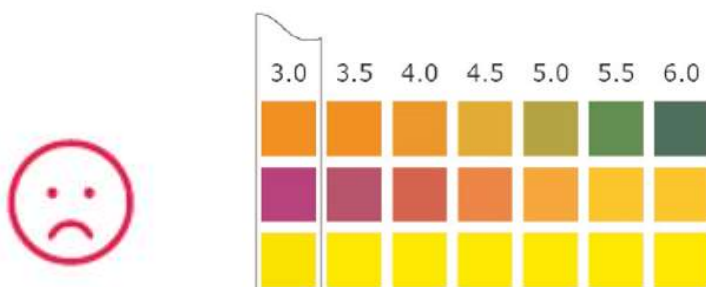
*Om te bepalen of de urine voldoende gestabiliseerd is om in het laboratorium te kunnen beoordelen, dient **direct na de voorgaande stappen** de pH-waarde te worden gecontroleerd.*

1. Om de pH-waarde te bepalen, neemt u het pH-indicatorstrip uit het zakje. Zorg ervoor dat het gekleurde gedeelte van de pH-indicatorstrip niet in contact komt met uw vingers, of met water of andere vloeistoffen.
2. Open het gevulde urinebuisje (inmiddels vermengd met de stabilisatorvloeistof).  
Houd de witte zijde van de pH-indicatorstrip tussen duim en wijsvinger en dompel het gekleurde deel van de pH-indicatorstrip voor een aantal tellen onder in de vloeistof.
3. Afhankelijk van de pH-waarde zal er een verkleuring plaatsvinden.
4. Lees het resultaat **direct** af, nadat u het pH-indicatorstrip weer uit het urinebuisje hebt gehaald.  
Vergelijk de kleuren van de indicator met onderstaande afbeelding:



5.a. **De pH-waarde moet tussen de 0 en de 3.0 liggen!**

*Als de pH-waarde hoger is, dan kan deze **niet** door het laboratorium beoordeeld worden. Het heeft in dat geval geen zin om het urinebuisje op te sturen, want deze zal door het laboratorium afgekeurd worden.*



- 5.b. Als de pH-waarde NIET tussen de 0 en de 3.0 ligt, maar **hoger is dan 3.0, neem dan contact op met Bloedwaardentest en vraag (kosteloos) een nieuwe testkit aan.**
- Als de pH-waarde tussen de 0 en de 3.0 ligt, draai dan het urinebuisje weer goed dicht en stop deze in de verzendkoker. Plaats vervolgens de afgesloten verzendkoker in de SafetyBag.
  - Verwijder de witte strip van de SafetyBag en druk de vrijgekomen plakstrik aan, zodat het zakje goed is afgesloten.
  - Schrijf **de afnamedatum** op het laboratoriumaanvraagformulier en noteer deze samen met de eventuele **ingenomen medicatie in de afgelopen 48 uur** of andere bijzonderheden.
  - Doe de gevulde en afgesloten SafetyBag **samen met het laboratoriumaanvraagformulier** in de verzendvelop en stuur deze via een PostNL-punt op.

\*Vanuit Nederland versturen op maandag t/m donderdag (PostNL-punt)

\*Vanuit België versturen op maandag t/m woensdag (via UPS).

**NB: verstuur de Urine HCl test zo spoedig mogelijk na de afname.**

**NB: plan de Urine HCl afname zoveel mogelijk aan het begin van de week en verstuur deze niet (pas) op een vrijdag, in het weekeinde of rondom de feestdagen!**