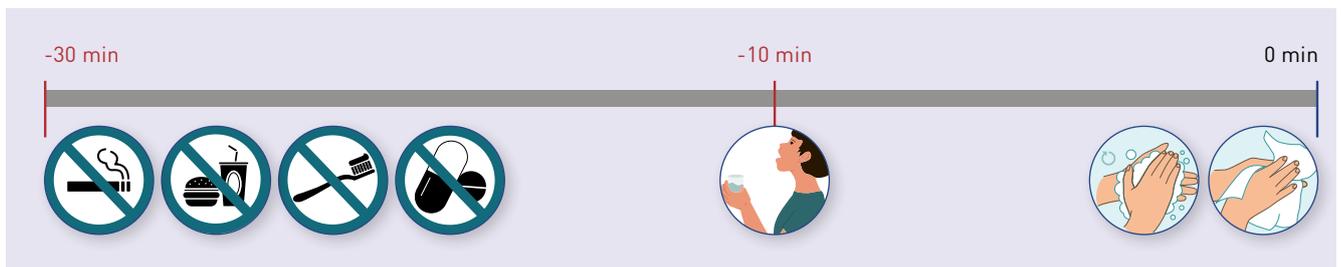




Anleitung zur Speichelabgabe für Melatonin und Schlafprofile

Für eine aussagekräftige Probenentnahme bitte beachten:

- keine Speichelabgabe an Wochenenden, bei sportlichen Events, auf Reisen oder bei Schichtdienst
- **Mindestens 48 Stunden vor der Probenentnahme keine biotinhaltigen Multivitamine oder Nahrungsergänzungsmittel einnehmen**
- 30 Minuten vor Speichelabgabe nicht mehr essen, rauchen, trinken oder Zähne putzen
- 10 Minuten vor Speichelabgabe Mund mit Wasser ausspülen (entfällt bei der Speichelabgabe 2 Uhr nachts)



Bitte entnehmen Sie der Tabelle, zu welchen Zeiten Sie Speichelproben sammeln sollen. Dafür benötigen Sie die Information, welches der 3 Untersuchungsprofile für Sie gewünscht ist. Nicht benötigte Salivetten werfen Sie bitte.

	Dim Light Melatonin Onset (DLMO)	Melatonin bzw. Schlafprofil Bettzeit	Melatonin bzw. Schlafprofil 2 Uhr nachts
5 Stunden vor Bettzeit	✓	keine Abnahme	keine Abnahme
4 Stunden vor Bettzeit	✓	keine Abnahme	keine Abnahme
3 Stunden vor Bettzeit	✓	keine Abnahme	keine Abnahme
Bettzeit	✓	✓	keine Abnahme
2 Uhr nachts	keine Abnahme	keine Abnahme	✓

Nicht benötigte Salivetten bitte werfen

Wichtig: Bitte halten Sie sich genau an die vorgegebenen Zeiten!

Anleitung zur Speichelabgabe auf Seite 2

SIE HABEN FRAGEN? Rufen Sie uns unter **(030) 77001-220** an. Gern helfen wir Ihnen weiter.



Anleitung zur Speichelabgabe:

Wichtig: Am Tag der Speichelabgabe die Abholung der Proben für den Folgetag durch den IMD-Kurier telefonisch beauftragen: **030 77001-450**.



Öffnen Sie die Salivette und entnehmen Sie die Saugrolle.



Nehmen Sie die Saugrolle für **zwei Minuten** in den Mund. Durch leichte Kaubewegungen wird der Speichelfluss angeregt.



Wenn die Saugrolle gut durchfeuchtet ist, geben Sie diese zurück in die Salivette und verschließen diese.

4 **IMD Berlin MVZ**
Nicolaistraße 22 · 12247 Berlin

Name: _____

— Abend/Nacht-Zeitpunkt Speichel —

- 5 Std. - 4 Std. - 3 Std.

Bettzeit 2 Uhr nachts
Uhrzeit eintragen

Bitte **überkleben** Sie mit diesem Etikett das bereits auf dem Röhrchen befindliche Etikett.



Tragen Sie bitte auf dem Etikett Ihren Namen gut lesbar ein und kreuzen Sie den richtigen Zeitpunkt an.

Bitte beachten Sie: Diese Angaben sind zwingend nötig, ohne diese Angaben kann die Untersuchung nicht ausgewertet werden.



Falls noch nicht geschehen, kleben Sie den Barcode auf den freien Platz. Bitte achten Sie darauf, dass dabei nicht auf dem Etikett Name und Zeitpunkt überklebt werden.



Geben Sie die nun beschriftete Salivette in den Blister. Den Blister bitte **nicht** beschriften.



Wenn alle benötigten Zeitpunkte gesammelt wurden, legen Sie die beigelegte Saugrolle mit in den Blister und verschließen diesen.



Geben Sie die Proben nun zusammen mit dem ausgefüllten Anforderungsschein in die Kuriertüte und übergeben diese unserem IMD-Kurierfahrer.

SIE HABEN FRAGEN? Rufen Sie uns unter **(030) 77001-220** an. Gern helfen wir Ihnen weiter.