

Vejledning til spytprøve til bestemmelse af stresshormon (kortisol)

1. Spytprøvetagningen skal starte om morgenen lige når du vågner.
2. Prøvetagningen skal foregå over en time. Hverken lige inden, eller i løbet af denne time må du spise eller drikke eller ryge, da det vil påvirke prøven i uforudsigelig retning.
3. Første prøve skal du lave lige når du er vågnet. Anden prøve tages 15 minutter efter du er vågnet. Tredje prøve tages 30 minutter efter du er vågnet. Endelig tages fjerde prøve 60 minutter efter du er vågnet.
4. Efter sidste prøve må du gerne spise, drikke og ryge.

Prøvetagningen foregår på følgende måde:

1. Aftenen før lægger du prøveglassene parat ved sengen. Husk at tage prøveglassene i den rigtige rækkefølge: 0 og 15 og 30 og 60 minutter, som skrevet på glasset.
2. Om morgenen, lige når du er vågnet, løfter du proppen af det første prøveglas.
3. Spyt ned i glasset indtil spyttet mindst når overkanten af den hvide strimmel. Der må gerne komme mere spyt i glasset.
4. Sæt proppen på igen.
5. Skriv på mærkaten på glasset det tidspunkt, som du har lavet prøven på.
6. Gentag ovenstående efter 15 og 30 og 60 minutter.
7. Efter sidste glas er fyldt, skal prøverne opbevares i køleskab.
8. Prøverne skal herefter, hurtigst muligt (senest næste dag) afleveres på hospitalet.