

# INFORMASJON kombinasjons- p-pillebrukere (ikke minipiller)

Dette er informasjon om videre forløp. **Les informasjonen godt.**

Du har nå gjennomført «testdag 1» der du har blitt godt kjent med de ulike øvelsene/testene. Nå skal du utføre testene på tre ulike hormonelle tidspunkter gjennom én menstruasjonssyklus, i tillegg til egglosningstest, blodprøver og spyttprøver.

## Egglosningstest



For å kartlegge din menstruasjonssyklus får du utdelt Clearblues egglosningstest.

- «Dag 1» i menstruasjonssyklusen er **første menstruasjonsdag**. Denne fasen kalles **tidlig follikelfase**. «Dag 1» for en p-pillebruker regnes som første dagen du tar sukker/placebo-pillen (eller når du går på pillefri uke).
- FRA «dag 9» (9 dager etter «dag 1») starter du egglosningstesten, en urinprøve som tas én gang om morgenen i 10 dager (fra «dag 9» til «dag 18» (når alle stripsene er brukt). Hvis du får positivt resultat (smiley 😊) tar du bilde av den og **sender melding til Ingrid**. Slik kartlegger vi din syklus.
- OBS: Siden du bruker prevensjon, vil du mest sannsynlig ikke få positivt resultat (dette er normalt).
- Mer informasjon om utførelse står på pakken.

## Testdag-protokoll



Du vil ha tre testdager spredt utover en måned. Hver test vil være spredt mellom ~7-14 dager. De tre testdagene er: 1) **tidlig follikelfase** 2) **egglosning** 3) **midtre lutealfase**. På disse dagene skal du ta blodprøver og gjennomføre den fysiske testingen (knebøy, hopp og sprint).

- 1) Test under **tidlig follikelfase (TF)** skjer i en av de fire første dagene i syklus (dag 1-4).
- 2) Test under **egglosning (EL)** skjer på «dag 12» - «dag 16» (det som passer deg best)
- 3) Test under **midtre lutealfase (ML)** skjer på «dag 20» - «dag 24» (det som passer deg best)

## Blodprøver og spyttprøver



Blodprøver og spyttprøver tas for å verifisere fase av menstruasjonssyklus. Blodprøven og spyttprøven skal tas på morgenen for **hver testdag (TF, EL, ML)**. Du gjennomfører den fysiske testingen (knebøy, hopp og sprint) senere samme dag.



- Hvordan? Du må faste (ikke spise frokost før blodprøve og spyttprøve) og ikke pusse tennene.

Timen din vil være 7:30-9:30 om morgenen på sykehuset (UNN). Du får vite når du har time av Ingrid. TA MED: en pose med rør som du får utdelt. (For testdag 1 – ta med «pose 1», for testdag 2 – ta med «pose 2») osv.

## GRUPPE 2

- Spyttprøve 1 tar du hjemme, se vedlagte instruks på side 3 «Instruksjon for spyttprøver», og spyttprøve 2 tas på sykehuset (UNN) av helsepersonell. Spyttprøven som du tok hjemme tar du med til UNN og gir til personen som tar blodprøvene.
- Hvor? **UNN, Prøvetakingsenheten (A2 plan 6)**. Trekk en kølapp for voksne, gå inn når ditt nr lyser. Blir du spurt av helsepersonell hvorfor du tar blodprøver svar «forskningsprosjekt på UiT - prosjekt 6258 Håndball».
- **OBS: Ikke tro at tubene skal fylles til max med blod – det skal de absolutt ikke. Forskjellige rør brukes til ulike analyser 😊**
- Etter blodprøven og spyttprøven er tatt kan du dra hjem å spise og pusse tennene etc. Du vil senere komme til Alfheim og gjennomføre den fysiske testingen (knebøy, hopp, sprint) samme dag på ettermiddagen. Legg av ca. 1 t.

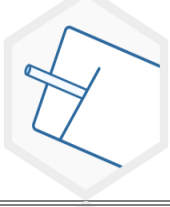
## Instruksjon for spyttprøver

For dette forskningsstudiet blir du bedt om å ta to spyttprøver på hver testdag.

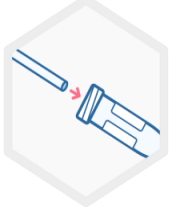
1. Den første prøven («Saliva 1») **tas om morgenen umiddelbart etter oppvåkning. Det er ikke lov å spise og pusse tennene før spyttprøvetaking og blodprøvetaking.**
2. Den andre spyttprøven tas **samtidig som blodprøven din tas.**



**Mat og drikke må ikke inntas** før prøvetaking. **Ikke pusse tennene** før du tar prøven. Hvis du er tørr i munnen, ta et mindre glass vann og vent 10 min før du tar spyttprøven.



Fjern spyttopsamlingsugerrøret (dvs Saliva Collection Straw) fra posen.



Ta et spyttopsamlingsrør (Saliva Collection Tube), fjern hetten og sett spyttopsamlingsugerrøret (Saliva Collection Straw) inn i røret.

**BRUK RØR MERKET «Saliva 1»**



La spytt samle seg i munnen, og før deretter spyttet inn i spyttopsamlingsugerrøret (Saliva Collection Straw) med hodet vippet fremover. **Ikke stimuler spyttsekresjonen aktivt**, da dette kan føre til unøyaktige resultater.



Fyll røret (**merket «Saliva 1»**) til det angitte nivået, ikke inkludert bobler.



Fjern spyttopsamlingsugerrøret (Saliva Collection Straw) og kast det i søppelbøtta. Lukk deretter spyttopsamlingsrøret (Saliva Collection Tube) godt med hetten.



Spyttprøven som tas hjemme oppbevares midlertidig i kjøleskapet, dvs før du drar til sykehuset (UNN) for blodprøvetaking. **Deretter tas spyttprøven til sykehuset (UNN) og blir gitt til personen som tar blodprøvene.**