

MELATONINA SALIVARE

Istruzioni per la raccolta

Prima di iniziare la raccolta riportare sull'etichetta di ogni provetta i dati anagrafici e la numerazione progressiva da 1 a 5, rispettando le indicazioni riportate sul foglio DIARIO DOSAGGIO MELATONINA

La sera dedicata alla raccolta attenersi alle indicazioni generali dettagliate nella sezione "RACCOMANDAZIONI PER LA BUONA RIUSCITA DEL TEST"

- Sciacquarsi la bocca con un bicchiere di acqua 15-20 minuti prima della raccolta.
N.B.: non raccogliere il campione in presenza di sanguinamenti del cavo orale.

Come raccogliere il campione

1. Stringere saldamente il bordo del contenitore interno e rimuovere il tappo (a), la rimozione è facilitata se lo si spinge lateralmente, durante questa operazione il contenitore interno (c) potrebbe fuoriuscire da quello esterno: in tal caso riposizionarlo.



2. Far scivolare il tampone direttamente in bocca, battendo delicatamente il fondo della provetta in modo che il tampone si sposti verso la bocca.

NON TOCCARE IL TAMPONE CON LE DITA.

3. Masticare delicatamente il tampone, rigirarlo in bocca per favorirne imbibizione, il tempo dipende dalla salivazione individuale, saranno necessari **3 – 5 minuti**. Riporre quindi il tampone nel contenitore interno (c) direttamente dalle bocca, senza toccarlo con le mani **NON inserire nella sezione d) del contenitore**. Chiudere la "Salivette" premendo saldamente il tappo.



**Componenti
Salivette**

a) Tappo

b) Tampone

c) Contenitore
interno

d) Contenitore
esterno

Conservare i campioni in frigo e consegnarli al Centro Prelievi, seguendo le indicazioni descritte nella sezione sottostante.

Nota importante: il prodotto NON deve essere usato nei bambini con età < 3 anni e/o nei soggetti a rischio di deglutire il tampone".

Raccomandazioni per la buona riuscita del test



Le luci particolarmente forti possono sopprimere la produzione di Melatonina. Si consiglia di **evitare forti fonti luminose** durante il test. Sono preferibili luci basse come quelle di una lampada da lettura, 40 watt o della televisione; se necessario chiudere le tende e/o imposte.

Evitare l'uso di tablet, smartphone o PC durante tutta la raccolta dei campioni.

Evitare di assumere banane e cioccolata per tutto il giorno della raccolta dei campioni. Si può mangiare subito dopo la raccolta del campione di saliva.

E' consigliabile risciacquare la bocca con acqua circa 15-20 minuti prima della raccolta del campione di saliva. **Non bisogna assolutamente ingerire cibo prima della raccolta del campione.** Dopo aver assunto cibo lavare accuratamente i denti **senza utilizzare dentifricio**, ma sciacquare con acqua.



Bevande contenenti coloranti artificiali, caffeina (caffè, tè nero e verde, tè freddo, coca cola) o alcool **non sono permesse durante tutto il giorno della raccolta dei campioni di saliva.**

Nella giornata della raccolta del campione, se possibile, **non si devono assumere:** aspirina o farmaci che contengano ibuprofene (Algifor, Brufen, Dysmenol, Dolocyl, Ecoprofen).

Il trattamento con melatonina per il controllo del ritmo sonno-veglia deve essere sospeso almeno una settimana prima di eseguire il test.



Indicazioni per la consegna dei campioni

La consegna dei campioni avviene presso il Centro Prelievi. E' possibile programmare la consegna del materiale attraverso 2 percorsi:

- Telefonando al n. 045 6013081 dal lunedì al venerdì dalle 8.00 alle 18.00 ed il sabato dalle 8.00 alle 13.00 specificando che la prenotazione riguarda il circuito "CONSEGNA CAMPIONI" (non utilizzarlo se contemporaneamente è richiesto anche prelievo ematico)
- on line sul sito www.sacrocuore.it – PRELIEVO SENZA CODA – SCEGLI GIORNO E ORA – SOLO CONSEGNA CAMPIONI BIOLOGICI

DIARIO DOSAGGIO MELATONINA

Il dosaggio salivare della melatonina prevede la raccolta di 5 campioni di saliva ad intervalli di 1 ora. Per la definizione degli orari si identifica l'orario di addormentamento consueto che sarà il campione 4. Il primo campione (campione 1) viene raccolto a -3 ore dall'orario di addormentamento consueto, successivamente ogni ora si provvederà a raccogliere la saliva con l'ultimo campione (campione 5) a +1 ora rispetto al normale addormentamento.

Per quanto possibile si ricorda che è preferibile restare svegli per l'intera durata della raccolta salivare della Melatonina.

COGNOME:	NOME:
DATA DI NASCITA:	TELEFONO:
ESAME RICHIESTO DA:	DATA ESAME:

Sezione da compilare con la massima attenzione

1* Campione (3 ore prima dell'orario di addormentamento)	h.
2* Campione (2 ore prima dell'orario di addormentamento)	h.
3* Campione (1 ore prima dell'orario di addormentamento)	h.
4* Campione (orario di addormentamento)	h.
5* Campione (1 ora dopo l'orario di addormentamento)	h.

Dati anagrafici, numerazione progressiva ed orario sono le informazioni che devono essere riportate anche sull'etichetta delle singole provette

N.B. questa sezione deve essere compilata nelle sue parti e consegnata insieme ai campioni