



testjerezelf.nu®

# Ovulatietest

- **BEPAALT UW 2 MEEST VRUCHTBARE DAGEN**
- **SNEL EN BETROUWBAAR RESULTAAT**
- **ZEER NAUWKEURIG**

Extra gevoelig!



**Semi kwantitatieve in Vitro Membraan Sneltest voor het aantonen van het Luteïniserend hormoon (LH) in menselijke urine**

- **Gebruik geen ochtendurine en voer de testen over meerdere dagen op hetzelfde tijdstip uit**
- **Een 5 minuten zelftest uit te voeren bij kamertemperatuur**

## Inleiding:

In het vrouwelijk lichaam wordt constant LH (Luteïniserend hormoon) aangemaakt, waarbij in het midden van de ovulatiecyclus de hoeveelheid sterk toeneemt om vervolgens weer af te nemen. Terwijl de normale waarden voor en na de LH-piek maximaal 20 mIU/mL bedragen, worden er tijdens deze piek concentraties bereikt van >30-100 mIU/mL. Deze stijging van het LH gehalte zorgt voor de eisprong (Ovulatie).

Bij de meeste vrouwen vindt de eisprong plaats binnen 24-36 uur na de eerste stijging van de LH waarde. Direct na de ovulatie is de eicel voor een korte tijd (12-24 uur) bevruchtbaar.

Met deze Testjerezelf.NU Ovulatietest is het mogelijk om de LH waarde op 7 achtereenvolgende dagen te meten. Hiermee is vast te stellen of en wanneer de LH waarde toeneemt.

Na de stijging van de LH waarde volgen de "vruchtbare dagen". Aangezien spermacellen na het geslachtsverkeer ongeveer 3 dagen (in uitzonderlijke gevallen zelfs 6) actief blijven en kunnen zorgen voor de bevruchting van de eicel, kan de vruchtbare periode tot ca. 3-5 dagen voor en 2 dagen na de stijging van de LH-waarde worden begrensd.

## Inhoud van de verpakking:

De Testjerezelf.NU Ovulatietest bevat een Cassette (per 7 verpakt per doosje), een pipet per test bijgesloten in de testverpakking en deze bijsluiter. Het droogmiddel in de testverpakking kan bij het huishoudelijk afval.

### Extra benodigd (niet meegeleverd):

Schoon potje om urine in op te vangen en een horloge of stopwatch.

## Functie van de test

De Testjerezelf.NU ovulatietest is een sneltest voor het gericht aantonen van LH in de urine. Met behulp van antilichamen wordt dit hormoon gebonden aan het membraan van de test en middels een kleurstof zichtbaar gemaakt. De intensiteit van de verkleuring hangt af van de hoeveelheid LH die wordt gevonden.

## Begin van de test

De eerste testdag (van de in totaal 7 te testen dagen) wordt bepaald aan de hand van de eerder door u geconstateerde lengte van uw ovulatiecyclus. Als eerste dag wordt de dag genomen waarop uw eerste bloeding (ongesteldheid) plaats vindt.

In de tabel hieronder wordt voor verschillende ovulatiecycli de desbetreffende en bijbehorende eerste testdag (start van de test) aangegeven.

| Cyclus in dagen | 1e. Testdag „Start van de test“ |
|-----------------|---------------------------------|
| 26              | 10. Cyclusdag                   |
| 27              | 10. Cyclusdag                   |
| 28              | 11. Cyclusdag                   |
| 29              | 11. Cyclusdag                   |
| 30              | 12. Cyclusdag                   |
| 31              | 12. Cyclusdag                   |
| 32              | 13. Cyclusdag                   |
| 33              | 13. Cyclusdag                   |

Bij kortere of langere of onregelmatige cycli, kunt u het beste in samenspraak met uw arts het beste startmoment voor de test bepalen. Bij onregelmatige cycli kan een verlenging van de testduur aan te raden zijn.

### 1) Testvoorbereiding

- Als de test in de koelkast is bewaard, deze eerst op kamertemperatuur laten komen.
- Neem een schoon (vrij van zeepresten of afwasmiddel) en droog kunststof bekertje of glas en een horloge of stopwatch bij de hand.

Voor iedere testdag is er een Cassette Ovulatietest (totaal 7) inclusief pipet voorhanden.

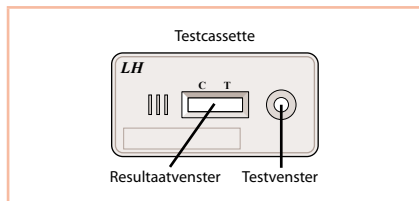
### 2) Verzamelen van urine

De te verzamelen urine dient iedere dag op hetzelfde tijdstip te worden verzameld. Gebruik hiervoor geen ochtendurine, deze is in de loop van de nacht te geconcentreerd geworden en kan een foute testuitslag geven.

Neem vanaf 3 uur voor de test geen overmatige hoeveelheid drank of vloeistof tot u, dit kan leiden tot een te sterke verdunning van de urine. Indien gewenst kan de urine tot 24 uur in de koelkast worden bewaard. Gekoelde urine dient echter voor het gebruik van de test absoluut eerst op kamertemperatuur gebracht te worden!

### 3) Uitvoeren van de test

- Lees deze bijsluiter eerst zorgvuldig door.
- Scheur de folie open en haal de cassette en het kunststof pipetje uit de verpakking. Leg de cassette op een vlakke ondergrond. De geopende test dient direct te worden gebruikt.



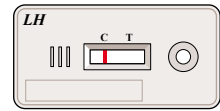
- Neem met de pipet wat urine op en druppel **5 druppels in het rode testvenster**. U ziet de licht roze gekleurde vloeistof langzaam verplaatsen naar het resultaatvenster.
- Wacht **exact 5 minuten**. Binnen deze tijd ziet u 1 of 2 rode lijnen verschijnen in het Resultaatvenster.
- Lees aansluitend **direct** het resultaat af en noteer dit samen met de datum en het tijdstip van testen in de tabel zoals weergegeven op de 2e pagina van deze bijsluiter.

### 4) Beoordeling van de test

Beoordeeld worden de rode lijnen in het Resultaatvenster onder de aanduidingen „T“ (Testlijn) en „C“ (Controlelijn). De helderheid van de Testlijn (licht- of donkerrood) hangt af van de LH-concentratie. Na verloop van tijd kleurt deze donkerder en het is daarom van belang de afleestijd van 5 minuten in acht te nemen.

### Uitkomst 1:

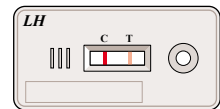
De Testlijn (T) verschijnt niet, de Controlelijn (C) is wel zichtbaar.



**Negatieve uitslag:** De LH-concentratie is dusdanig laag dat er geen resultaat wordt getoond. Dit is typisch voor de periode van voor de LH toename.

### Uitkomst 2:

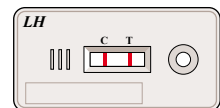
De testlijn (T) is in intensiteit **zwakker of lichter** dan de Controlelijn (C).



**Negatieve uitslag:** De LH-concentratie kan weliswaar worden gemeten, ligt echter nog onder de waarden die zorgen voor een eisprong. Net zoals uitkomst 1 is dit typisch voor de periode van voor de LH toename.

### Uitkomst 3:

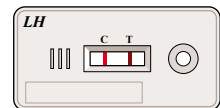
De intensiteit van de testlijn (T) is **even sterk** als van de controlelijn (C).



**Positieve uitslag:** De LH-concentratie heeft een dusdanige waarde bereikt dat de eisprong binnen 24-36 uur verwacht mag worden. Bepalend is slechts of beide lijnen even sterk of donker zijn. De sterkte of donkerheid zelf is niet van belang.

### Uitkomst 4:

De intensiteit van de testlijn (T) is **sterker of donkerder** dan de controlelijn (C).



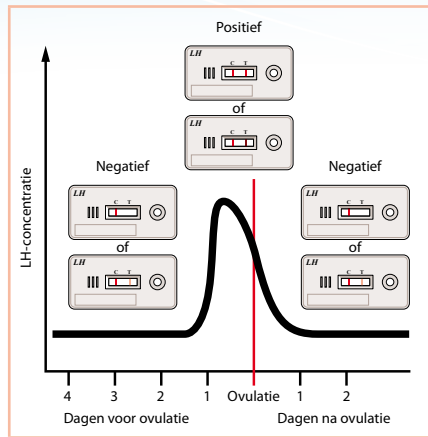
**Positieve uitslag:** Net als bij uitkomst 3 mag de eisprong binnen 24-36 uur worden verwacht (zie ook opmerkingen hieronder).

### Opmerkingen:

De hoogte van de LH-stijging is per individu verschillend. Dit betekent dat bij sommige vrouwen al bij uitkomst 3 de hoogste LH-waarde wordt aangegeven, bij anderen pas zoals omschreven onder uitkomst 4.

**Doorslaggevend is echter altijd de stijging zoals weergegeven onder uitkomst 3 of 4 voor het voorspellen van de eisprong. Hierna vindt normaal gesproken de Ovulatie binnen 24-36 uur plaats.**

Ter verduidelijking is in onderstaande afbeelding het verloop van de LH-concentratie weergegeven voor en na de eisprong (Ovulatie) met de bijbehorende test uitslagen.



### Ongeldige uitslag:

In het resultaatvenster verschijnt na 5 minuten geen controlelijn (C). In dit geval is de test ongeldig zelfs wanneer en wel een lijn verschijnt onder de Testlijn (T).

Probeer met een nieuwe testcassette en dezelfde urine de test te herhalen. Let hierbij in het bijzonder op het feit dat er voldoende druppels (5) urine wordt aangebracht in het testvenster (rondje). Indien de test opnieuw ongeldig is kan het zijn dat bepaalde onderdelen van de sneltest niet meer in orde zijn. Het heeft geen zin om dan verder te testen. Bij de volgende cyclus kunt u opnieuw gaan testen met een nieuw aan te schaffen setje testen.

### Voor uw veiligheid:

- Test niet innemen.
- Test buiten het bereik van kinderen bewaren.
- Test niet gebruiken na de uiterste houdbaarheidsdatum en indien de verpakking open is of beschadigd.
- Lees voor het testen eerst deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.

### Belangrijke opmerkingen

- Voor een betrouwbaar resultaat dient de test exact te worden uitgevoerd volgens deze bijsluiter.
- Deze test is niet geschikt als anticonceptie methode.
- Het wordt niet aangeraden deze test uit te voeren:
  - Tijdens of kort na een zwangerschap
  - Tijdens of na de overgang (permanente hoge LH-waarden)
  - Na of tijdens een hormoonbehandeling
- Bij gebruik van de pil kan een verkeerd testresultaat optreden.
- Na het stoppen met de pil of na een abortus kan de ovulatiecyclus eerst onregelmatig zijn. U dient eerst 2 regelmatige cycli af te wachten alvorens u met deze test begint.
- Sommige aandoeningen of ziekten (ontsteking aan de eierstokken of hormonale storingen) kunnen de testuitslag vervalsen. Wij raden u aan in dat geval uw arts te raadplegen.
- Tijdens de testdagen wordt het afgeraden veel te drinken aangezien dit de urine verdunt en het testresultaat vervalst.
- Na gebruik handen wassen!
- Gebruikte tests kunnen bij het normale huishoudelijk afval.
- Bewaar de test bij kamertemperatuur onder de 30 °C of in de koelkast tussen 2°-8°C.

### Specificiteit van de test

De door structuur aan LH verwante hormonen hCG (zwangerschapshormoon), FSH (follikel stimulerend hormoon) en TSH (Thyroid stimulerend hormoon) tonen in de test geen reactie als deze in normale hoeveelheden (geen zwangerschap en geen hormonale behandeling) aanwezig zijn. De inname van gangbare pijnstillers (Aspirine, Ibuprofen en Paracetamol) heeft geen invloed op het testresultaat.

## Betrouwbaarheid

De klinische testen van de Testjezelf.NU Ovulatietest kennen een betrouwbaarheid van 100% bij het aantonen van de LH-piek. Indien er na het geslachtsverkeer op de „vruchtbare“ dagen geen zwangerschap optreedt dan kan dit heel normale oorzaken hebben en is geen reden tot bezorgdheid. Als er na meerdere maanden nog steeds geen zwangerschap optreedt, kunt u uw arts hierover raadplegen.

### Wij wensen u veel succes met uw pogingen zwanger te worden!

## Korte beschrijving testuitvoering

1. Urine verzamelen. controleren: beker of potje schoon? geen ochtendurine? zelfde tijdstip? niet teveel gedronken?
2. Cassette uit de verpakking nemen en op een vlakke ondergrond leggen.
3. 5 druppels urine toevoegen aan het ronde testvenster.
4. Precies 5 minuten wachten (horloge of stopwatch).
5. Testresultaat beoordelen en opschrijven in de tabel onder aan deze pagina.

Deze korte beschrijving is bedoeld als hulpmiddel en niet om de uitgebreide omschrijving uit deze handleiding te vervangen. Indien u vragen heeft of onduidelijkheden tegenkomt, lees dan de uitgebreide versie zorgvuldig door.

## Vragen en antwoorden

### Ik heb problemen met het vaststellen van mijn startdag, hoe kan ik deze bepalen?

Om de eerste testdag vast te kunnen stellen moet u de duur van uw ovulatiecyclus kennen. De eerste dag van uw menstruele bloeding, is de eerste dag van uw ovulatiecyclus. De cyclus duurt tot en met de laatste dag voor het begin van uw volgende menstruele bloeding. Noteer de duur van de cycli van de afgelopen maanden. Bij een geringe onregelmatigheid in de duur (tot 4 dagen) kunt u de gemiddelde duur nemen van de afgelopen maanden. In de tabel op de eerste pagina kunt u dan de cyclusdag aflezen waarop u met testen kunt beginnen. **Voorbeeld:** uw gebruikelijke cyclus is 28 dagen. Aanbevolen wordt dan om te beginnen met testen op de 11e dag van uw cyclus (zieTabel). Uw laatste menstruele bloeding begon op 5 juni. Tel op de kalender beginnend op 5 juni (1e cyclusdag) 11 dagen verder en begin te testen op 15 juni (11e cyclusdag). Bij langere of kortere cycli welke niet in de tabel zijn opgenomen, raden wij u aan om de startdag van testen samen met uw arts vast te stellen. Bij onregelmatige cycli is het verstandig een ruimere testperiode aan te houden en eerder te beginnen met testen.

### Is het noodzakelijk de dagelijkse testresultaten met elkaar te vergelijken?

Nee. De controlelijn (C) heeft bij iedere test dezelfde kleur en helderheid zodat iedere test afzonderlijk

## Tabel met testresultaten

| Test | Cyclusdag | Urine verzameld |      |  | resultaat* |
|------|-----------|-----------------|------|--|------------|
|      |           | Datum           | Tijd |  |            |
| 1    |           |                 |      |  |            |
| 2    |           |                 |      |  |            |
| 3    |           |                 |      |  |            |
| 4    |           |                 |      |  |            |
| 5    |           |                 |      |  |            |
| 6    |           |                 |      |  |            |
| 7    |           |                 |      |  |            |

\* **Negatieve uitkomst** (geen eisprong te verwachten): Testlijn (T) niet te herkennen of Testlijn (T) lichter dan de controlelijn (C). **Positieve uitkomst** (Eisprong te verwachten binnen de volgende 24-36 uur): Testlijn (T) gelijk aan of donkerder gekleurd dan de Controlelijn (C) De LH-stijging kan meerdere dagen duren. Doorslaggevend voor het vaststellen van de eisprong is de 1e dag waarop een positieve uitslag wordt waargenomen.

kan worden beoordeeld. Doorslaggevend is enkel de constatering dat de testlijn (T) dezelfde helderheid of zelfs donkerder is gekleurd dan de controlelijn (C). Hoe sterk of donker beide lijnen zijn is niet van belang, bepalend is of beide lijnen even sterk of donker zijn. In dit geval heeft de LH-concentratie in de urine een dusdanige waarde bereikt, dat de eisprong binnen 24-36 uur zal gaan plaatsvinden. Bij het bepalen van de eisprong is het enkel van belang deze eerste positieve uitslag vast te stellen.

### Moet ik alle 7 testen gebruiken?

Nee, zodra u de LH-stijging heeft vastgelegd kunt u stoppen met testen en de resterende testen bewaren tot de volgende maand. Het is echter bij het eerste gebruik van dit soort testen of bij onzekerheid, aan te raden de LH-stijging en de daarop volgende LH-daling te meten (testen) en te noteren.

### Ik kan geen LH-stijging constateren. Wat kan hiervan de oorzaak zijn?

Dit kan meerdere oorzaken hebben. Op de eerste plaats kan het zijn dat in de geteste cyclus geen eisprong heeft plaatsgevonden. Dit kan voorkomen (zogenaamde anovulatorische menstruatie) en is geen reden tot bezorgdheid. Bovendien kan het voorkomen dat de LH-stijging voor of na de dagen heeft plaatsgevonden waarop u heeft getest. Weest u er verder zeker van dat de urine op de juiste manier is verkregen: wisselende tijden op de verschillende testdagen of het ongelijkmatig toedienen van de urine kunnen de testuitslag vervalsen. Meet u in meerdere opvolgende cycli LH-waarden die afwijken van de norm, neem dan contact op met uw arts.

- Productnaam:** Testjezelf.NU Ovulatietest
- Werkzame stoffen:** Monoklonale Antilichamen tegen LH
- Testmateriaal:** Verse, menselijke urine; geen voorbehandeling nodig
- Toepassing:** In-vitro-Diagnosticum voor zelfgebruik voor het aantonen van LH in urine
- Kenmerken:** Ondergrens: 5 mIU LH/ml sensitiviteit Intensiteit van de Controlelijn (C) ca. 35 mIU LH/ml Diagnostische sensitiviteit: 100% Diagnostische specificiteit 97%
- Bewaren:** In de originele verpakking bij kamertemperatuur (+4 tot +30°C). Na opening van de testfolie dient de test direct te worden uitgevoerd.
- Werking test:** De op de test aangebrachte urine wordt door capillaire werking in de test opgenomen. Bij aanwezigheid van LH treedt er een immunologische reactie op tussen het LH en de in de test aanwezige antilichamen met als gevolg een weergave van een rode lijn (Testlijn). Andere van de LH-concentratie onafhankelijke antilichamen vormen de Controlelijn, welke dienen om de hoeveelheid testmateriaal en de werking van de test te kunnen aantonen. Deze methode wordt als Immunochromatografie aangeduid.

## Fabrikant

Dutch Diagnostics B.V.  
Hekkehorst 3  
7207 BS Zutphen

Rev. 19-09-2007

 0483