

## MiraTes Cholesterol ZelfTest + - Informatie

In Nederland zijn hart- en vaatziekten de oorzaak van bijna 40% van alle sterfgevallen. Een verhoogd cholesterolgehalte is één van de belangrijkste risicofactoren voor het ontstaan van hart- en vaatziekten. De concentratie van het totaalcholesterol is echter niet alleen van belang, maar ook de verhouding tussen het "goede" HDL-cholesterol en het "slechte" LDL-cholesterol.

De MiraTes Cholesterol ZelfTest + bestaat uit twee tests waarmee u de ratio van het totaal cholesterol en het HDL-cholesterol kunt bepalen. Deze totaalcholesterol/HDL-ratio geeft een uitgebreide en betrouwbare indicatie van het risico op hart- en vaatziekten.

### Wat is cholesterol?

Cholesterol is een noodzakelijke bouwstof voor het lichaam en speelt een belangrijke rol bij de vorming van hormonen en galzuren. Cholesterol wordt opgenomen uit dierlijk en plantaardig voedsel, maar het meeste cholesterol (ongeveer 75%) wordt door de lever geproduceerd uit verzadigde vetten.

Om cholesterol te transporteren naar plaatsen waar het nodig is, produceert de lever onder andere HDL en LDL. Via LDL wordt cholesterol naar verschillende delen van het lichaam getransporteerd. Tijdens dit transport blijft het LDL-cholesterol gemakkelijk plakken aan de binnenkant van de bloedvaten. Dit kan beschadigingen en vernauwingen veroorzaken en uiteindelijk kan dit leiden tot atherosclerose (aderverkalking) en mogelijk een hartinfarct. LDL wordt daarom ook wel "slecht" cholesterol genoemd. HDL wordt "goed" cholesterol genoemd, omdat het cholesterol van de bloedvatwand verwijdert en naar de lever transporteert, waarna het via de darmen wordt uitgescheiden.

Onder normale omstandigheden houdt de lever opname en afgifte van cholesterol in evenwicht. Dit evenwicht kan echter verstoord raken wanneer de voeding veel verzadigd vet bevat of wanneer iemand lijdt aan een bepaalde aandoening, zoals suikerziekte.

### Waarom testen op totaal- én HDL-cholesterol?

Een meting van alléén het totaalcholesterol zegt niets over de verhouding tussen het "goede" HDL-cholesterol en "slechte" LDL-cholesterol. Door het totaalcholesterol en het HDL-cholesterol te meten, krijgt men niet alleen informatie over de afzonderlijke waarden, maar ook een beeld van de onderlinge verhouding. Wereldwijd onderzoek heeft aangetoond, dat deze totaalcholesterol/HDL-verhouding (of ratio) een betrouwbare waarde is om het risico op hart- en vaatziekten te bepalen.

### Voor wie is de MiraTes Cholesterol ZelfTest + nuttig?

Omdat door aanpassing van de eet- en leefgewoontes vrij eenvoudig maatregelen te nemen zijn om het risico op hart- en vaatziekten terug te brengen, is het verstandig om het cholesterolgehalte te kennen en daarmee maatregelen te nemen om hart- en vaatziekten te voorkomen. Dit geldt in het bijzonder voor mensen die een groter risico op hart- en vaatziekten lopen, zoals:

- mensen met suikerziekte (diabetes mellitus);
  - mensen met een te hoge bloeddruk;
  - mensen met een erfelijke aanleg voor te hoog cholesterol (familiaire hypercholesterolemie);
- Bij erfelijk hoog cholesterol werkt de lever niet goed. Hierdoor komt er te veel cholesterol in de bloedvaten. U kunt dan onverwachts een hartinfarct krijgen, soms al op 30-jarige leeftijd.
- mensen die roken, vet eten, overgewicht hebben, te veel alcohol drinken of te weinig bewegen hebben een groter risico op hart- en vaatziekten;
  - mensen die al hart- en vaatziekten hebben, of bij wie in de familie op jonge leeftijd (onder de 60 jaar) hart- en vaatziekten voorkomen.

### Hoe werkt de MiraTes Cholesterol ZelfTest +?

De MiraTes Cholesterol ZelfTest + bestaat uit twee verschillende testcassettes waarmee u uw risico op hart- en vaatziekten kunt bepalen. Een testcassette meet het totaalcholesterol in het bloed, de andere testcassette meet het HDL-cholesterol. Beide testcassettes worden op dezelfde manier uitgevoerd.

Om het risico te bepalen op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten moet de waarde van het totaalcholesterol gedeeld worden door de waarde van het HDL-cholesterol. Deze totaal cholesterol/HDL-ratio kunt u vervolgens vergelijken met de tabel op de andere zijde. Houdt u er rekening mee dat de uitkomsten verschillen per geslacht.

De MiraTes Cholesterol ZelfTest + is gebruiksvriendelijk en kan thuis op uw gemak uitgevoerd worden. Met behulp van de handige vingerprikker prikt u vrijwel pijnloos in uw vinger om de vereiste hoeveelheid bloed te verkrijgen. Voor het meest betrouwbare resultaat wordt aangeraden om de MiraTes Cholesterol ZelfTest + nuchter uit te voeren.

### Hoe moet de testuitslag geïnterpreteerd worden?

De MiraTes Cholesterol ZelfTest + meet het totaalcholesterol en het HDL-cholesterol. Met behulp van de bijgeleverde conversietabellen kunt u de uitslagen van beide testcassettes omzetten naar een waarde in mmol/L (millimol per liter).

#### totaalcholesterol

< 5 mmol/L	gezond totaalcholesterol-gehalte
5 tot 6,5 mmol/L	licht verhoogd totaalcholesterol-gehalte
6,5 tot 8 mmol/L	verhoogd totaalcholesterol-gehalte
> 8 mmol/L	sterk verhoogd totaalcholesterol-gehalte

#### HDL-cholesterol

Man (♂)	< 1,0 mmol/L	verhoogd risico
	> 1,0 mmol/L	geen verhoogd risico
Vrouw (♀)	< 1,1 mmol/L	verhoogd risico
	> 1,1 mmol/L	geen verhoogd risico

Deel vervolgens de waarde van het totaal cholesterolgehalte door de waarde van het HDL-cholesterol:

$$\frac{\text{Totaalcholesterol-gehalte}}{\text{HDL-cholesterolgehalte}}$$

Met behulp van de tabel op de andere zijde kan vervolgens het risico op hart- en vaatziekten bepaald worden.

**Let op!** Recente ziekten, zwangerschap en hormonale anticonceptiva (de pil) kunnen het cholesterolgehalte beïnvloeden. Pas uw medicatie nooit zelf aan op basis van dit testresultaat.

### Advies/ verwijzing

Wanneer u bezorgd bent om de testuitslag of vragen heeft ten aanzien van uw cholesterolgehalte, raden wij u aan om contact op te nemen met uw huisarts. U dient echter de volgende punten in gedachten te houden:

Een éénmalige bepaling van het cholesterolgehalte mag niet als definitieve uitslag beschouwd worden, omdat deze waarde van dag tot dag kleine verschillen kan vertonen. Het cholesterolgehalte kan ook variëren als gevolg van bijvoorbeeld gewichtverlies, stress, ziekte en zwangerschap. De MiraTes Cholesterol ZelfTest + is echter zeer geschikt om een risicobepaling voor hart- en vaatziekten te doen. Echter naast het cholesterolgehalte spelen ook andere factoren een rol bij het risico op hart- en vaatziekten, zoals:

- **leeftijd**, oudere mensen lopen over het algemeen een groter risico op hart- en vaatziekten;
- **hartinfarct**, veelal zijn de oorzaken van een hartinfarct, na het infarct, nog aanwezig, hiermee loopt men een groter risico op herhaling;
- **diabetes mellitus**, suikerziekte veroorzaakt o.a. een verhoging van het totaal cholesterolgehalte;
- **hoge bloeddruk**, een verhoogde bloeddruk verslechtert de conditie van de bloedvaten;
- **familie**, wanneer er in de familie verhoogd cholesterolgehalte en/of hart- en vaatziekten voorkomen;
- **stress**, het lijkt erop dat stressgevoelige personen meer risico lopen op hart- en vaatziekten, echter dit is niet wetenschappelijk bewezen;
- **menopauze**, door wegvallen van het beschermende oestrogeen wordt het cholesterolgehalte hoger;
- **ongezonde levensstijl**, hierbij valt te denken aan roken, weinig lichaamsbeweging, vet eten, overgewicht.

Voor meer informatie over cholesterol en hoe dit op een goed niveau te houden kunt u ook terecht bij De Nederlandse Hartstichting ([www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl)) of bel 0800-3000300 (gratis). Wilt u informatie over erfelijk hoog cholesterol? Neem dan contact op met Stichting Bloedlink ([www.bloedlink.nl](http://www.bloedlink.nl)): 023 567 99 35.

### Bedenk dit voor u de test uitvoert

Het is niet raadzaam om de test uit te voeren:

- wanneer u net een vetrijke maaltijd genuttigd heeft. De hoeveelheid vet in uw bloed kan dan verhoogd zijn. Voor een betrouwbaar resultaat wordt aangeraden om de test nuchter uit te voeren;
- wanneer u lijdt aan hemofilie;
- wanneer u bloedverdunners gebruikt;
- wanneer u korter dan 4 uur geleden 500 mg of meer Vitamine C heeft ingenomen;
- wanneer u een standaard dosis van paracetamol heeft ingenomen;
- wanneer u medicijnen inneemt die één van de volgende stoffen bevat (lees de bijsluiters op uw medicijnen voor de medische naam): levodopa, neomycine sulfaat of oxaalzuur.

### Gebruik- en bewaaradvies

Lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing. Zoek een rustige plek om de test uit te voeren, bij voorkeur zittend aan een tafel. Voer de test niet uit in direct zonlicht.

Bewaar de MiraTes Cholesterol ZelfTest + buiten het bereik van kinderen en in de gesloten folieverpakking op kamertemperatuur. Vries de MiraTes Cholesterol ZelfTest + niet in.

De MiraTes Cholesterol ZelfTest + dient niet gebruikt te worden na de uiterste houdbaarheidsdatum (zie verpakking).

### Productgarantie

MiraTes garandeert de kwaliteit van deze test, mits gebruikt overeenkomstig de instructies. Indien de witte folieverpakking u geopend heeft bereikt, er onderdelen van de test missen of beschadigd zijn, kunt u de ongebruikte componenten aan onderstaand adres sturen. U krijgt gratis een nieuw exemplaar toegezonden.

### Betrouwbaarheid

Laboratoriumonderzoek heeft aangetoond dat de MiraTes Cholesterol ZelfTest+ maximaal 5% afwijkt van een standaard laboratoriumtest.



Bezoek ook eens onze internetsite voor informatie over onze producten:  
[www.mirates.nl](http://www.mirates.nl)

Issue number: 0806  
Revision number: 05  
Date of issue: 05-02-2008

# MiraTes Cholesterol ZelfTest + - Gebruiksaanwijzing

## Inhoud van de verpakking

- 1 witte folieverpakking met een witte totaalcholesterol testcassette
- 1 witte folieverpakking met een witte HDL-cholesterol testcassette
- 1 gele conversietabel totaalcholesterol
- 1 oranje conversietabel HDL-cholesterol
- 3 roze vingerprikkers
- 2 pleisters
- 1 gebruiksaanwijzing

## Overige benodigheden

Klok, horloge of timer met secondewijzer.

### Stap 1: Voordat u begint

Lees voor gebruik eerst of de test geschikt voor u is.

Wanneer de MiraTes Cholesterol ZelfTest + in de koelkast is bewaard, laat deze dan eerst op kamertemperatuur komen (15-30°C). Open vervolgens één van beide folieverpakkingen en gebruik deze test zo snel mogelijk. Open de folieverpakking van de tweede test niet voordat u klaar bent om ook deze uit te voeren. Het maakt geen verschil met welke test u begint. Beide testcassettes worden op dezelfde manier uitgevoerd. **Let op!** Gebruik voor iedere testcassette een andere vinger. Het zakje met silica gel (vochtvanger) hoeft niet gebruikt te worden en kan weggegooid worden.

### Stap 2: Voorbereidingen voor vingerprik

Was uw handen met zeep en warm water. Spoel ze goed af en maak ze droog voordat u met de test begint. Ga zitten en wacht ongeveer 5 minuten. Wrijf ondertussen uw handen, zodat ze warm worden. Om de bloetoevoer te bevorderen kunt u uw arm gedurende 30 seconden naar beneden laten hangen.

### Stap 3: Vingerprik

**Let op!** De vingerprikkers kunnen slechts éénmaal worden gebruikt.



Draai het roze beschermstaafje ten minste twee maal helemaal rond, zodat deze los komt te zitten.

Trek vervolgens voorzichtig het roze beschermstaafje van de vingerprikker.



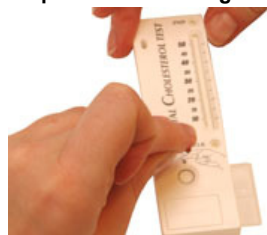
Plaats de vingerprikker op de zijkant van de top van uw vinger.



Druk de vingerprikker éénmaal stevig tegen uw vinger om de vingerprikker te activeren. Het naaldje trekt zich na activeren direct terug. U zult een vrijwel pijnloos prikje in de vinger voelen.

Wrijf over uw vinger in de richting van de vingertop.

### Stap 4: Bloed toevoegen



Het bloed dient binnen 5 minuten toegevoegd te worden.

Houd uw vinger boven de zwarte cirkel. Wrijf een aantal maal licht over uw vinger in de richting van de vingertop, zodat er een druppel bloed verschijnt. **Let op!** Te hard drukken kan het testresultaat beïnvloeden.

Laat de druppel bloed los op de bodem van de test in het midden van de zwarte cirkel. Ga hiermee door tot de zwarte cirkel niet meer zichtbaar is.



te weinig bloed



te weinig bloed



genoeg bloed



Zodra de zwarte cirkel niet meer zichtbaar is, dient u nog **3 tot 4 minuten te wachten** voor u verder gaat met stap 5.

Tijdens het wachten kunt u de pleister op uw vinger plakken

### Stap 5: Test activeren



Pak de test stevig in uw hand. Trek vervolgens stevig aan de doorzichtige flap, die zich aan de rechterzijde van de test bevindt, **totdat u de volledige pijl kunt zien**. Trek hard. Wees niet bang de flap kapot te trekken of bloed te morsen.

De OK-indicator zal na een paar minuten paars worden. Vervolgens zal er een blauwpaarse lijn verschijnen in het venster naast de schaalverdeling. De END-indicator wordt groen na ongeveer 12 minuten. Lees het testresultaat af nadat de OK- én de END-indicatoren zijn verkleurd.

### Stap 6: Aflezen van het testresultaat

Lees het resultaat af bij helder licht. Zoek het uiterste puntje van de blauwpaarse lijn, ook al is deze onduidelijk of vaag. Lees vervolgens de bijbehorende waarde op de schaalverdeling af. Dit getal is het testresultaat en niet uw cholesterolgehalte.

Met behulp van de gele en oranje conversietabel kunt u het cholesterolgehalte (in mmol/L) aflezen, die bij de betreffende waarde hoort. Noteer deze waarde.

**Let op!** Gebruik de conversietabel die overeenkomt met de testcassette om het cholesterolgehalte te bepalen. Gebruik alléén de bijgeleverde conversietabellen. Tabellen van andere tests kunnen onjuiste uitslagen geven.

### Afval

Alle onderdelen van de MiraTes Cholesterol ZelfTest + vallen onder de categorie restafval en kunnen gewoon bij het huishoudelijk afval.

### Interpreteren van uw risico op hart- en vaatziekten

Wanneer u beide testcassettes heeft uitgevoerd en de bijbehorende resultaten heeft genoteerd, deel dan de waarde van het totaalcholesterol-gehalte (in mmol/L) door de waarde van het HDL-cholesterol (in mmol/L):

$$\frac{\text{Totaalcholesterol-gehalte}}{\text{HDL-cholesterolgehalte}}$$

#### Voorbeeld:

De waarde van het totaalcholesterol-gehalte is 5,4 mmol/L.

De waarde van het HDL-cholesterol is 1,8 mmol/L.

De totaalcholesterol/HDL-ratio is dan  $(5,4 : 1,8 =) 3$

Uit de onderstaande tabel blijkt vervolgens, dat het risico op hart- en vaatziekten niet verhoogd is.

#### Totaalcholesterol/HDL-ratio

	Man (♂)	Vrouw (♀)
Geen verhoogd risico	< 5,0	< 4,5
Licht verhoogd risico	5,0 – 6,5	4,5 – 5,9
Verhoogd risico	6,5 – 8,0	5,9 – 7,3
Sterk verhoogd risico	> 8,0	> 7,3

### Service

MiraTes besteedt veel zorg aan zijn producten. Om hoogwaardige service en producten te kunnen blijven leveren, vernemen wij graag uw opmerkingen of suggesties. U kunt uw vraag of opmerking naar ons sturen via het service formulier op onze website [www.mirates.nl](http://www.mirates.nl). Wij zullen u dan zo spoedig mogelijk van een antwoord voorzien.

Mocht u vragen hebben over de uitvoering van de test of de betekenis van het testresultaat, dan zult u de meeste antwoorden vinden bij "*de meest gestelde vragen*" op [www.mirates.nl](http://www.mirates.nl). U kunt ook bellen met onze gratis medische helpdesk:

☎ 00 800 46 63 83 78 (vast netwerk gratis)



MiraTes Europe BV  
Cairostraat 60  
3047 BC Rotterdam  
Nederland

T +31 (0) 10-262 13 38  
F +31 (0) 10-262 43 71  
E [service@mirates.nl](mailto:service@mirates.nl)  
I [www.mirates.nl](http://www.mirates.nl)



Bezoek ook eens onze internetsite voor informatie over onze producten:  
[www.mirates.nl](http://www.mirates.nl)