

MiraTes Menopauze ZelfTest – Informatie

De menopauze, of overgang, is een normale fase in het leven. Het is een onderdeel van de veroudering van het voortplantingssysteem. Bij 9 van de 10 vrouwen gaat het intreden van de menopauze gepaard met klachten. Toch weet een groot deel van hen niet dat het de menopauze is die deze klachten veroorzaakt. Terwijl dat wel nuttig zou zijn. Want vrouwen die weten dat ze in de menopauze zijn, kunnen maatregelen om hun veranderende lichaam gezond te houden. Gezondheidsrisico's die horen bij deze fase in het leven, kunnen dan verminderd of vermeden worden.

Wat is de menopauze?

De menopauze is een normale, natuurlijke gebeurtenis in het leven van een vrouw en betekent het einde van de menstruatie. Normaliter wordt de menopauze vastgesteld, wanneer gedurende 12 maanden achtereenvolgende menstruaties zijn uitgebleven (en wanneer alle andere oorzaken uitgesloten kunnen worden).

De menopauze begint meestal rond het 40e levensjaar, waarbij de menstruatiecyclus onregelmatiger begint te worden. De menopauze treedt niet van de één op de andere dag in. Vóór de menopauze bestaat namelijk een overgangperiode, de *perimenopauze*. Gedurende deze periode begint het lichaam minder vrouwelijke hormonen, zoals oestrogeen en progesteron, te maken. Deze hormonen zijn belangrijk voor een normale menstruatiecyclus, een succesvolle zwangerschap, een gezonde vagina en baarmoeder. Een andere belangrijke functie van oestrogeen is dat het vrouwen helpt gezonde botten en een gezond cholesterolgehalte te houden.

De meeste vrouwen ervaren de menopauze op dezelfde leeftijd als hun moeders en zussen. Naast deze erfelijke factor beïnvloedt roken het moment waarop de menopauze begint. Bij rokers én voormalig rokers kan de menopauze twee jaar vroeger optreden. Over de invloed van de anticonceptiepillen, is op dit moment nog niets bekend. Tot slot kan een aantal operaties het begin van de menopauze forceren. Verwijdering van de baarmoeder, bijvoorbeeld, veroorzaakt het einde van de menstruatiecyclus. Vrouwen waarbij beide eileiders verwijderd zijn, kunnen direct menopauzeklachten krijgen, onafhankelijk van hun leeftijd.

Veel voorkomende symptomen van de menopauze

Als gevolg van de verminderde aanmaak van oestrogeen en progesteron, kunnen vrouwen de volgende lichamelijke klachten ervaren:

- warmteopwellingen (opvliegers)
- slapeloosheid
- hartkloppingen
- vaak moeten plassen
- sterkere lichaamsbehaaring
- overmatig transpireren (ook 's nachts)
- haaruitval
- mondzweertjes
- droge vagina
- botontkalking (osteoporose)
- koude rillingen
- gezwollen tandvlees

Naast lichamelijke klachten ondervinden veel vrouwen ook psychische klachten, zoals:

- verhoogde prikkelbaarheid
- nervositeit
- angstgevoelens
- depressie
- verminderd libido

Wat is FSH?

FSH is een hormoon wat een belangrijke functie heeft bij de vruchtbaarheid van de vrouw. Tijdens de menopauze stijgt de concentratie FSH in het bloed en de urine sterk. Door deze te meten, kan daarom eenvoudig de menopauze aangetoond worden.

FSH (Follikel Stimulerend Hormoon) wordt geproduceerd door een kliertje vlak onder de hersenen (de hypofyse). Tijdens een normale cyclus zorgt FSH samen met oestrogeen voor de rijping van de eicel. Zodra de eicel rijp is, gaat er een signaal naar de hersenen, die vervolgens de FSH-productie omlaag brengen.

Omdat tijdens de menopauze de oestrogeenproductie daalt, wordt de eicel niet meer rijp. De hersenen ontvangen vervolgens ook geen signaal dat de eicel rijp is. Hierop gaat het lichaam extra FSH aanmaken. Het gevolg is dat de FSH-spiegel in bloed en urine stijgt. Door deze te meten kan dus eenvoudig bepaald worden of een vrouw de menopauze nadert.

Wanneer FSH-concentraties blijvend boven een niveau van 25 mIU/mL liggen, dan is de menopauze bereikt. Omdat de FSH-productie fluctueert, kan een enkele FSH-meting misleidend zijn. Daarom is meer dan één meting nodig om de menopauze te kunnen bevestigen.

Hoe werkt de MiraTes Menopauze ZelfTest?

De MiraTes Menopauze ZelfTest meet de concentratie FSH in urine. Hiermee kan aangetoond worden of het lichaam een overmaat aan FSH produceert. Dit is een signaal dat het lichaam in de menopauze of de perimenopauze is.

De MiraTes Menopauze ZelfTest maakt gebruik van een combinatie van antilichamen die een verhoogde FSH-concentratie detecteren. De test wordt uitgevoerd door over de absorberende top te plassen of door deze in de urine te houden. Na enkele minuten kan, met behulp van gekleurde lijnen die verschijnen, het resultaat afgelezen worden.

Voor de test kan het beste de eerste ochtendurine gebruikt worden. Ochtendurine bevat de grootste hoeveelheid hormonen, waardoor het resultaat het meest betrouwbaar is.

Wanneer u nog maandelijks ongesteld wordt, dan moet de eerste test worden uitgevoerd in de eerste week van uw cyclus (1-6 dagen ná de eerste menstruatiedag). De tweede test moet 1 week later uitgevoerd worden.

Indien de menstruatie niet regelmatig meer optreedt, kan de test op elk moment gedurende de maand worden uitgevoerd. De tweede test moet ook dan 1 week na de eerste worden uitgevoerd.

Voor wie is de MiraTes Menopauze ZelfTest geschikt?

De MiraTes Menopauze ZelfTest is vooral geschikt voor vrouwen die vermoeden (peri)menopauzeklachten te ervaren en die de oorzaak hiervan willen aantonen.

Vrouwen die weten dat ze in de menopauze zijn, dienen passende maatregelen te nemen om hun lichaam gezond te houden. Veel voorkomende gezondheidsrisico's die worden geassocieerd met de menopauze zijn: botontkalking, verhoogde bloeddruk, verhoogd cholesterol en een verhoogd risico op hart- en vaatziekten.

Hoe moet de testuitslag geïnterpreteerd worden?

Vóór het bereiken van de menopauze fluctueert de FSH-concentratie tijdens de menstruatiecyclus gemiddeld tussen 5 en 20 mIU/mL. Bij deze concentraties zal de MiraTes Menopauze ZelfTest géén testlijn laten zien, óf een testlijn die lichter is dan de controlelijn. Dit wordt een *negatief testresultaat* genoemd.

Aan het begin van de menopauze zullen de meeste vrouwen een stijging van de FSH-concentratie laten zien. Hierbij kunnen piekconcentraties optreden van boven de 500 mIU/mL. De stijging zet zich voort gedurende de menopauze. In dit geval zal de MiraTes Menopauze ZelfTest een testlijn laten zien die gelijk óf donkerder is dan de controlelijn. Dit wordt een *positief testresultaat* genoemd.

Voor vrouwen met menopauzesymptomen die in de afgelopen 12 maanden geen menstruatiecyclus hebben gehad:

1e test	2e test	Interpretatie
Positief	Positief	U bent in de menopauze.

Voor vrouwen met menopauzale symptomen en onregelmatige cycli:

1e test	2e test	Interpretatie
Positief	Positief	U bevindt zich in de perimenopauze.
Positief	Negatief	U bevindt zich in een vroeg stadium van de perimenopauze.
Negatief	Positief	U bevindt zich in een vroeg stadium van de perimenopauze.
Negatief	Negatief	U bent nog niet in de (peri)menopauze.

Betrouwbaarheid

Laboratoriumonderzoek heeft aangetoond dat de MiraTes Menopauze ZelfTest een betrouwbaarheid heeft van >98%.

Bedenk dit voor u de test uitvoert

Hormonale anticonceptiva (zoals de pil), hormoonvervangings therapie en oestrogeensupplementen kunnen FSH-concentraties beïnvloeden. Hierdoor kunnen vals negatieve testresultaten optreden. Gebruik van hormonale anticonceptivamiddelen dient minimaal 1 maand vóór uitvoeren van deze test te worden gestopt.

De MiraTes Menopauze ZelfTest dient niet gebruikt te worden om de vruchtbaarheid te bepalen. Ook beslissingen om zwangerschap te voorkomen dienen niet gemaakt te worden op basis van de testresultaten.

Advies/ Verwijzing

Bij vragen, lichamelijke klachten en testresultaten die duiden op een verhoogd FSH-gehalte raden wij u aan contact op te nemen met uw huisarts. Naar aanleiding van zijn/haar bevindingen en eventuele testresultaten kan uw huisarts uitmaken wat voor u het beste vervolg is.

Gebruiks- en bewaaradvies

Bewaar de MiraTes Menopauze ZelfTest buiten het bereik van kinderen en in de gesloten folieverpakking, op kamertemperatuur of in de koelkast (4-30°C). Vries de MiraTes Menopauze ZelfTest niet in. Laat de MiraTes Menopauze ZelfTest alvorens te beginnen eerst op kamertemperatuur (15-30°C) komen. De MiraTes Menopauze ZelfTest dient niet gebruikt te worden na de uiterste houdbaarheidsdatum (zie verpakking).

Productgarantie

MiraTes garandeert de kwaliteit van deze test, mits gebruikt overeenkomstig de gebruiksaanwijzing. Indien u de verpakking geopend heeft ontvangen, er onderdelen van de test missen of beschadigd zijn, dan kunt u deze ongebruikt aan onderstaand adres retourneren. U krijgt dan gratis een nieuw exemplaar toegezonden.



Bezoek ook eens onze internetsite voor informatie over onze producten:
www.mirates.nl

Issue number: 0613
Revision number: 01
Date of issue: 30-03-2006

MiraTes Menopauze ZelfTest - Gebruiksaanwijzing

Inhoud van de verpakking

- 2 witte folieverpakkingen met elk 1 testcassette
- 1 gebruiksaanwijzing

Overige benodigheden

Klok, horloge of timer.

Stap 1: Wanneer testen?

Gebruik voor de test uw eerste ochtendurine. Ochtendurine bevat de grootste hoeveelheid hormonen, waardoor het resultaat het meest betrouwbaar is.

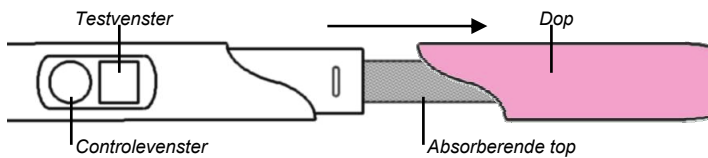
Wanneer u nog maandelijks ongesteld wordt, voer de eerste test dan uit tijdens de eerste week van uw cyclus (1-6 dagen ná de eerste menstruatiedag). Voer de tweede test 1 week later uit.

Wanneer u niet regelmatig meer ongesteld wordt, kan de eerste test op elke dag van de maand worden uitgevoerd. De tweede test dient 1 week later uitgevoerd te worden.

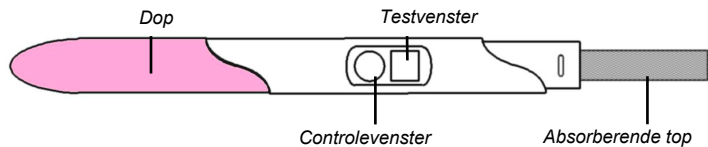
Stap 2: Openen van de verpakking

Wanneer de MiraTes Menopauze ZelfTest in de koelkast is bewaard, laat deze dan eerst op kamertemperatuur komen (15-30°C). Open vervolgens de folieverpakking en gebruik de test zo snel mogelijk. Open de witte folieverpakking pas als u klaar bent om de test uit te voeren.

Stap 3: Het afnemen van de beschermende dop



Verwijder de roze beschermende dop van de testcassette, waardoor de absorberende top vrijkomt. Plaats vervolgens de roze dop op de achterkant van de testcassette.



Stap 4: Urine toevoegen

Pak de test vast bij de achterkant van de test (waar de roze beschermende dop nu zit). Hou vervolgens de absorberende top, naar beneden wijzend, gedurende tenminste 10 seconden in uw urinestraal. Voorkom, dat u over het test- of controlevenster plast!

Indien gewenst, kunt u ook in een schoon en droog opvangbakje plassen. Hou vervolgens de absorberende top tenminste 10 seconden in uw urine.

Stap 5: Kleurreactie

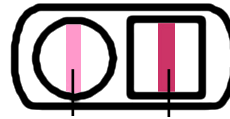
Wanneer de absorberende top lang genoeg in de urine is gehouden, plaats dan de roze dop terug over de absorberende top. Leg de testcassette, met het test- en controlevenster naar boven, plat op een schoon en droog oppervlak. Neem vervolgens de tijd op.

Stap 6: Aflezen van het testresultaat

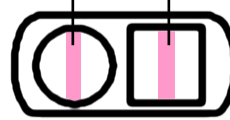
Wanneer de test begint te werken, zult u een lichtpaarse vloeistof zien die door het test- en controlevenster vloeit. Lees het resultaat af 3 minuten nadat de test horizontaal is neergelegd. Wanneer er na drie minuten géén gekleurde lijnen te zien zijn, wacht dan nóg 1 minuut. Omdat na verloop van tijd de kleuren kunnen veranderen, dient het resultaat niet langer dan 10 minuten ná het neerleggen van de test afgelezen te worden.

Positief testresultaat (verhoogde FSH-concentratie):

Een rode testlijn verschijnt in het vierkante testvenster. Bovendien verschijnt een rode controlelijn in het ronde controlevenster.



Controlevenster Testvenster

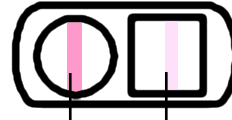


Wanneer de testlijn gelijk aan, óf donkerder is dan de controlelijn, is het **testresultaat positief**. Dit betekent dat uw FSH-spiegel verhoogd is en dat u in de (peri)menopauze bent.

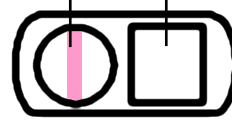
Hoe donkerder de testlijn, des te hoger de FSH-concentratie. Op de andere zijde leest u hoe u dit geïnterpreteerd dient te worden.

Negatief testresultaat (normale FSH-concentratie):

Een rode controlelijn verschijnt in het ronde controlevenster. Er verschijnt géén testlijn óf een testlijn die lichter is dan de controlelijn.



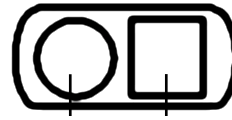
Controlevenster Testvenster



Dit is een **negatief testresultaat**. Dit betekent dat uw FSH-spiegel niet verhoogd is. U bent nog niet in de (peri)menopauze tijdens deze cyclus.

Ongeldig testresultaat:

Er verschijnt géén controlelijn in het ronde controlevenster. Ongeacht of er een testlijn verschijnt, is dit een **ongeldig resultaat**.



Controlevenster Testvenster



Onvoldoende urine of een incorrecte uitvoering zijn de meest voorkomende oorzaken van een ongeldig testresultaat. Wanneer dit uitgesloten kan worden, neem dan direct contact op met MiraTes. Gooi de test a.u.b niet weg.

Afval

Wanneer u de MiraTes Menopauze ZelfTest succesvol heeft uitgevoerd, stop dan alle onderdelen terug in het originele doosje en deponeer het bij het huishoudelijk afval.

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 serviceformulier op onze website 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 test resultaat, dan zult u de meeste antwoorden vinden bij "de meest gestelde vragen" op www.mirates.nl.

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

MiraTes Europe BV
Caïrostraat 60
3047 BC Rotterdam
Nederland

T +31 (0) 10-262 13 38
F +31 (0) 10-262 43 71
E service@mirates.com
I www.mirates.nl



Bezoek ook eens onze internetsite voor informatie over onze producten:
www.mirates.nl