

Instruksjoner og dagbok for undersøkelsesuka

Deltaker ID : _____

Måleutstyr aktivert dato: __ / __ / _____

Nº GENEActiv: _____

Nº Smarttelefon: _____ Eksperiment:

Luftsamlingsrør: _____

Nº Actigraph: _____

Urininnsamling, fra dato: __ / __ / _____ til dato: __ / __ / _____

Dag for blodprøvetaking og innsamling av alt utstyr: __ / __ / _____

Kjære ATHLETE-deltaker,

Takk for at du vil være med på prosjektet **Advancing Tools for Human Early Lifecourse Exposome Research and Translation (ATHLETE)** Denne studien foregår ved Folkehelseinstituttet (FHI) og er en delstudie under Den norske mor, far og barn-undersøkelsen (MoBa).

Et økende antall barne- og ungdomssykdommer relateres til miljøforurensning. Barns eksponering for kjemikalier under mors graviditet og i tidlig barndom, kan forklare noen av utviklingsendringene i nervesystemet, immunforsvaret og reproduksjonssystemet. Studier som ATHLETE kan gi informasjon om hvilken rolle eksponeringer i miljøet spiller for barns helse. Denne kunnskapen vil være til hjelp for å utvikle forebyggende strategier slik at nåværende og fremtidige generasjoner kan leve i sunne og trygge miljøer.

I ATHLETE-studien trenger vi din hjelp til å samle inn informasjon om de miljøfaktorene du blir utsatt for. Ditt bidrag hjelper oss til å få økt forståelse og mer kunnskap. I denne studien samler du inn informasjon om miljøfaktorer i mat, forbruksprodukter, vann, luft og miljøet rundt deg. Du samler selv inn avføringsprøver og urinprøver. En sykepleier tar også en blodprøve av deg. Dette gjør vi både for å oppdage kjemiske forurensninger og for å analysere dine biologiske prosesser. I tillegg utfører du noen kliniske tester som gjør det mulig for oss å bedre forstå hvordan kombinasjonen av ulike typer miljøeksponeringer påvirker risiko for sykdom.

Dersom du har spørsmål eller kommentarer i løpet av prosjekttiden kan du kontakte oss på e-post eller telefon:
Epost: ungogmiljo@fhi.no, studietelefon. 90 257 397

Tusen takk for at du vil delta!

Med vennlig hilsen,

Prosjektleder

Forsker

Forskningssykepleier

Forskningssykepleier

Kristine Bjerve Gützkow

Jorunn Evandt

Torunn Ramsem Strand

Roqaya Dawood

Hva inneholder dette heftet?

I dette heftet finner du all informasjonen du trenger for å gjennomføre undersøkelsesuka:

1. Dagbok Hvis du ikke klarer å fylle ut alt i dagboken hver dag, kan du bruke den siste siden til å forklare hvorfor (f.eks. hvis du ikke fikk samlet nok urin en dag). Hvis vi får vite hvorfor det kan oppstå problemer, kan vi lettere forbedre studien. Slik fyller du ut dagboka:

- Skriv tydelig med en blå eller svart penn
- Bruk alltid et underlag når du fyller ut skjemaene
- Fyll ut loggboken i løpet av dagen eller om kvelden

2. Instruksjoner

- Oppsamling og lagring av urin og avføring
- GENEActiv klokke
- Smarttelefon
- ActiGraph (kun noen vil få utdelt dette)
- Luftoppsamlingsrør

Takk igjen for ditt bidrag til dette prosjektet. Hvis du får problemer i løpet av denne uken, må du ikke nøle med å kontakte oss. Se vår kontaktinformasjon under:

Epost: ungogmiljo@fhi.no, klinikktelefon: tlf 90257397

Torunn Ramsem Strand, Forskningssykepleier: tlf 90257397

Roqaya Dawood, Forskningssykepleier: tlf 90257397

Jorunn Evandt, Forsker. Tlf. 936 61 952

Oppsummering av undersøkelsesuken

Utstyr	Når skal det brukes?	Kort instruksjon – se utfyllende instruksjoner på side 15
GENEActiv 	Klokken skal brukes rundt håndleddet 24 timer i døgnet under hele undersøkelsesuken, unntatt når du svømmer eller bader. Det er viktig at klokken også brukes om natten for å kunne registrere når du sover.	Klokken brukes på den hånden du vanligvis ikke bruker. Dvs. hvis du er høyrehendt, setter du den på venstre hånd. Hvis du er venstrehendt, setter du den på høyre hånd.
Smarttelefon 	Bruk beltet med smarttelefonen hele dagen under hele undersøkelsesuken. Ta det på deg rett etter at du har stått opp og ta det av rett før du legger deg. Ikke bruk den når du dusjer eller bader.	Koble telefonen til WIFI hjemme. Pass på at telefonen alltid er skrudd på, og at den ikke går tom for batteri (må lades hver natt). Plasser telefonen i beltet, foran på magen din.
ActiGraph 	Dersom du har fått utdelt en ActiGraph skal denne brukes hele dagen under hele undersøkelsesuken. Ta den på rett etter at du har stått opp og ta den av rett før du legger deg. Ikke bruk den når du bader eller dusjer.	ActiGraphen er festet på hoftebeltet og skal plasseres øverst på ditt høyre hofteben.
Luftoppsamlingsrør 	Festes til ryggsekk eller veske hver dag under hele undersøkelsesuken.	Ikke plasser ryggsekken på gulvet. Sett den helst på en stol hvis mulig, slik at røret er 1 – 1,5 meter over gulvet.
Urinprøver 	Fom. Dag 1 tom. Dag 6 skal du samle den første urinen om morgenen og den siste urinen før du legger deg.	Merk hvert rør og putt dem i plastboksen som du har plassert i fryseren.
Avføringsprøve 	Ta avføringsprøven på Dag 6 , helst første avføring den dagen.	Prøven kan også tas på dag 5 eller dag 7 dersom du av ulike grunner ikke får tatt den på dag 6.

Dagbok

Vennligst ikke endre på dine vanlige rutiner i de neste 7 dagene.
Vi ønsker informasjon om livet ditt slik det vanligvis er.

Tusen takk for at du deltar!

Dag 0 DATO: ___ / ___ / _____

I dag er en: Skoledag Helgedag Ferie Karantene Annet, spesifiser: _____

(Klinikkbesøket)

Svar på følgende spørsmål før du legger deg:

1. Var du i dag med på aktiviteter du vanligvis deltar i? Ja Nei

Skriv ned eventuelle uhell/uventede hendelser du har hatt med utstyret i løpet av dagen i tabellen:

Utstyr:	Hendelse	Årsak	Fra tids- punkt	Til tids- punkt
 GENEActiv				
 Smarttelefon				
 Actigraph				
 Luftoppsamlingsrør				

Sjekkliste Koble til wifi på telefonen



Sett telefonen til lading på natten



Dag 1 DATO: ___ / ___ / _____

I dag er en : [] Skoledag [] Helgedag [] Ferie [] Karantene [] Annet, spesifiser: _____

Svar på følgende spørsmål når du våkner om morgenen:

1. Når la du deg i går?

___ : ___

2. Hvis du lå våken en stund (for eksempel for å lese), på hvilket tidspunkt slo du av lyset for å sove?

___ : ___

3. Når våknet du i dag?

___ : ___

4. Hvordan sov du i natt?

- Veldig godt
- Godt
- Vanlig
- Dårlig
- Veldig dårlig

5. Hvor uthvilt følte du deg da du våknet?

- Helt uthvilt
- Uthvilt
- Ganske uthvilt
- Litt uthvilt
- Ikke uthvilt i det hele tatt

Svar på følgende spørsmål før du legger deg for å sove:

6. Var du i dag med på aktivitetene du vanligvis deltar i? [] Ja [] Nei

Skriv ned eventuelle uhell/uventede hendelser du har hatt med utstyret i løpet av dagen i tabellen:

Utstyr:	Hendelse	Årsak	Fra tids- punkt	Til tids- punkt
 GENEActiv				
 Smarttelefon				
 Actigraph				
 Luftoppslamlingsrør				
 Urinprøver				

Morgenerin Prøvetakingstidspunkt Tid før prøven ble satt i fryseren

___ : ___

___ minutter

Kveldsurin Prøvetakingstidspunkt Tid før prøven ble satt i fryseren

___ : ___

___ minutter

Sjekkliste [] Koble til wifi på telefonen



[] Sett telefonen til lading på natten



Dag 2 DATO: ___ / ___ / _____

I dag er en : [] Skoledag [] Helgedag [] Ferie [] Karantene [] Annet, spesifiser: _____

Svar på følgende spørsmål når du våkner om morgenen:

1. Når la du deg i går?

___ : ___

2. Hvis du lå våken en stund (for eksempel for å lese), på hvilket tidspunkt slo du av lyset for å sove?

___ : ___

3. Når våknet du i dag?

___ : ___

4. Hvordan sov du i natt?

- Veldig godt
- Godt
- Vanlig
- Dårlig
- Veldig dårlig

5. Hvor uthvilt følte du deg da du våknet?

- Helt uthvilt
- Uthvilt
- Ganske uthvilt
- Litt uthvilt
- Ikke uthvilt i det hele tatt

Morgenurin Prøvetakingstidspunkt Tid før prøven ble satt i fryseren

___ : ___

___ minutter

Svar på følgende spørsmål før du legger deg for å sove:

6. Var du i dag med på aktivitetene du vanligvis deltar i? [] Ja [] Nei

Skriv ned eventuelle uhell/uventede hendelser du har hatt med utstyret i løpet av dagen i tabellen:

Utstyr:	Hendelse	Årsak	Fra tids- punkt	Til tids- punkt
 GENEActiv				
 Smarttelefon				
 Actigraph				
 Luftoppslamlingsrør				
 Urinprøver				

Kveldsurin Prøvetakingstidspunkt Tid før prøven ble satt i fryseren

___ : ___

___ minutter

Sjekkliste [] Koble til wifi på telefonen



[] Sett telefonen til lading på natten



Dag 3 DATO: ___ / ___ / _____

I dag er en : [] Skoledag [] Helgedag [] Ferie [] Karantene [] Annet, spesifiser: _____

Svar på følgende spørsmål når du våkner om morgenen:

1. Når la du deg i går?

___ : ___

2. Hvis du lå våken en stund (for eksempel for å lese), på hvilken tidspunkt slo du av lyset for å sove?

___ : ___

3. Når våknet du i dag?

___ : ___

4. Hvordan sov du i natt?

- Veldig godt
- Godt
- Vanlig
- Dårlig
- Veldig dårlig

5. Hvor uthvilt følte du deg da du våknet?

- Helt uthvilt
- Uthvilt
- Ganske uthvilt
- Litt uthvilt
- Ikke uthvilt i det hele tatt

Morgenurin Prøvetakingstidspunkt Tid før prøven ble satt i fryseren



___ : ___

___ minutter

Svar på følgende spørsmål før du legger deg for å sove:

6. Var du i dag med på aktivitetene du vanligvis deltar i? Ja Nei

Skriv ned eventuelle uhell/uventede hendelser du har hatt med utstyret i løpet av dagen i tabellen:

Utstyr:	Hendelse	Årsak	Fra tids- punkt	Til tids- punkt
 GENEActiv				
 Smarttelefon				
 Actigraph				
 Luftoppsamlingsrør				
 Urinprøver				

Kveldsurin Prøvetakingstidspunkt Tid før prøven ble satt i fryseren

___ : ___

___ minutter

Sjekkliste Koble til wifi på telefonen



Sett telefonen til lading på natten



Svar på følgende spørsmål når du våkner om morgenen:

1. Når la du deg i går?

___ : ___

2. Hvis du lå våken en stund (for eksempel for å lese), på hvilken tidspunkt slo du av lyset for å sove?

___ : ___

3. Når våknet du i dag?

___ : ___

4. Hvordan sov du i natt?

Veldig godt
 Godt
 Vanlig
 Dårlig
 Veldig dårlig

5. Hvor uthvilt følte du deg da du våknet?

Helt uthvilt
 Uthvilt
 Ganske uthvilt
 Litt uthvilt
 Ikke uthvilt i det hele tatt

Svar på følgende spørsmål før du legger deg for å sove:

6. Var du i dag med på aktivitetene du vanligvis deltar i? Ja Nei

Skriv ned eventuelle uhell/uventede hendelser du har hatt med utstyret i løpet av dagen i tabellen:

Utstyr:	Hendelse	Årsak	Fra tids- punkt	Til tids- punkt
 GENEActiv				
 Smarttelefon				
 Actigraph				
 Luftoppslamlingsrør				
 Urinprøver				

Morgenurin Prøvetakingstidspunkt Tid før prøven ble satt i fryseren

___ : ___

___ minutter

Kveldsurin Prøvetakingstidspunkt Tid før prøven ble satt i fryseren

___ : ___

___ minutter

Sjekkliste Koble til wifi på telefonen



Sett telefonen til lading på natten



Dag 5 DATO: ___ / ___ / _____

I dag er en : [] Skoledag [] Helgedag [] Ferie [] Karantene [] Annet, spesifiser: _____

Svar på følgende spørsmål når du våkner om morgenen:

1. Når la du deg i går?

___ : ___

2. Hvis du lå våken en stund (for eksempel for å lese), på hvilken tidspunkt slo du av lyset for å sove?

___ : ___

3. Når våknet du i dag?

___ : ___

4. Hvordan sov du i natt?

- Veldig godt
- Godt
- Vanlig
- Dårlig
- Veldig dårlig

5. Hvor uthvilt følte du deg da du våknet?

- Helt uthvilt
- Uthvilt
- Ganske uthvilt
- Litt uthvilt
- Ikke uthvilt i det hele tatt

Morgenurin Prøvetakingstidspunkt Tid før prøven ble satt i fryseren

___ : ___

___ minutter

Svar på følgende spørsmål før du legger deg for å sove:

6. Var du i dag med på aktivitetene du vanligvis deltar i? Ja Nei

Skriv ned eventuelle uhell/uventede hendelser du har hatt med utstyret i løpet av dagen i tabellen:

Utstyr:	Hendelse	Årsak	Fra tids- punkt	Til tids- punkt
 GENEActiv				
 Smarttelefon				
 Actigraph				
 Luftoppsamlingsrør				
 Urinprøver				

Kveldsurin Prøvetakingstidspunkt Tid før prøven ble satt i fryseren

___ : ___

___ minutter

Sjekkliste [] Koble til wifi på telefonen



[] Sett telefonen til lading på natten



Dag 6 DATO: ___ / ___ / _____

I dag er en : [] Skoledag [] Helgedag [] Ferie [] Karantene [] Annet, spesifiser: _____

Svar på følgende spørsmål når du våkner om morgenen:

1. Når la du deg i går?

___ : ___

2. Hvis du lå våken en stund (for eksempel for å lese), på hvilken tidspunkt slo du av lyset for å sove?

___ : ___

3. Når våknet du i dag?

___ : ___

4. Hvordan sov du i natt?

- Veldig godt
- Godt
- Vanlig
- Dårlig
- Veldig dårlig

5. Hvor uthvilt følte du deg da du våknet?

- Helt uthvilt
- Uthvilt
- Ganske uthvilt
- Litt uthvilt
- Ikke uthvilt i det hele tatt

Svar på følgende spørsmål før du legger deg for å sove:

6. Var du i dag med på aktivitetene du vanligvis deltar i? [] Ja [] Nei

Skriv ned eventuelle uhell/uventede hendelser du har hatt med utstyret i løpet av dagen i tabellen:

Utstyr:	Hendelse	Årsak	Fra tids- punkt	Til tids- punkt
 GENEActiv				
 Smarttelefon				
 Actigraph				
 Luftoppslamlingsrør				
 Urinprøver				

Morgenurin Prøvetakingstidspunkt Tid før prøven ble satt i fryseren

___ : ___

Kveldsurin Prøvetakingstidspunkt Tid før prøven ble satt i fryseren

___ : ___

_____ minutter

Sjekkliste [] Koble til wifi på telefonen



[] Sett telefonen til lading på natten



[] AVFØRING



Ta avføringsprøven denne morgenen

Vennligst svar på følgende spørsmål om avføringsprøven:

1. Tidspunkt for prøven (tt:min).

___ : ___

2. Er denne avføringen den første i dag?

Ja
 Nei

3. Kan du indikere hvor ofte du har hatt avføring det siste året (indiker den vanligste frekvensen)?

Mer enn 2 ganger per dag
 2 ganger per dag
 1 gang per dag
 1 gang annenhver dag
 Sjeldnere enn 1 gang annenhver dag

4. Vennligst skriv ned eventuelle andre kommentarer eller avvik fra protokollen:

5. Med utgangspunkt i 'Bristol Avføringskala', kan du med en sirkel vise hvilken type avføring du har tatt prøve av i dag (A) og hvilke type som var mest vanlig i løpet av det siste året (B)?

A) I dag

Type 1
 Type 2
 Type 3
 Type 4
 Type 5
 Type 6
 Type 7

B) Siste år

Type 1
 Type 2
 Type 3
 Type 4
 Type 5
 Type 6
 Type 7

Husk å legge avføringsprøven i zip-lock pose i fryseren sammen med urinprøvene

Bristol Avføringskala

TYPE 1

Separate, harde klumper som ligner på nøtter.



TYPE 2

Pølseform men med klumper.



TYPE 3

Ligner en pølse men med revner på yttersiden.



TYPE 4

Ligner en pølse eller slange, smidig og myk.



TYPE 5

Myke klumper med skarpe kanter (lett å få ut).



TYPE 6

Istykkerrevne småbiter.



TYPE 7

Vandig uten klumper. Kun væske.



Dag 7 DATO: ___ / ___ / _____

I dag er en : Skoledag Helgedag Ferie Karantene Annet, spesifiser: _____

Svar på følgende spørsmål når du våkner om morgenen:

1. Når la du deg i går?

___ : ___

2. Hvis du lå våken en stund (for eksempel for å lese), på hvilken tidspunkt slo du av lyset for å sove?

___ : ___

3. Når våknet du i dag?

___ : ___

4. Hvordan sov du i natt?

- Veldig godt
- Godt
- Vanlig
- Dårlig
- Veldig dårlig

5. Hvor uthvilt følte du deg da du våknet?

- Helt uthvilt
- Uthvilt
- Ganske uthvilt
- Litt uthvilt
- Ikke uthvilt i det hele tatt

Svar på følgende spørsmål før du legger deg for å sove:

6. Var du i dag med på aktivitetene du vanligvis deltar i? Ja Nei

Skriv ned eventuelle uhell/uventede hendelser du har hatt med utstyret i løpet av dagen i tabellen:

Utstyr:	Hendelse	Årsak	Fra tids- punkt	Til tids- punkt
 GENEActiv				
 Smarttelefon				
 Actigraph				
 Luftoppsamlingsrør				

Sjekkliste Koble til wifi på telefonen



Sett telefonen til lading på natten



Dag 8 DATO: ___ / ___ / _____

I dag er en : Skoledag Helgedag Ferie Karantene Annet, spesifiser: _____

Svar på følgende spørsmål når du våkner om morgenen:

1. Når la du deg i går?

___ : ___

2. Hvis du lå våken en stund (for eksempel for å lese), på hvilken tidspunkt slo du av lyset for å sove?

___ : ___

3. Når våknet du i dag?

___ : ___

4. Hvordan sov du i natt?

- Veldig godt
- Godt
- Vanlig
- Dårig
- Veldig dårlig

5. Hvor uthvilt følte du deg da du våknet?

- Helt uthvilt
- Uthvilt
- Ganske uthvilt
- Litt uthvilt
- Ikke uthvilt i det hele tatt

Svar på følgende spørsmål før du legger deg for å sove:

6. Var du i dag med på aktivitetene du vanligvis deltar i? Ja Nei

Skriv ned eventuelle uhell/uventede hendelser du har hatt med utstyret i løpet av dagen i tabellen:

Utstyr:	Hendelse	Årsak	Fra tids- punkt	Til tids- punkt
 GENEActiv				
 Smarttelefon				
 Actigraph				
 Luftoppsamlingsrør				

BESØK 2 I KLINIKKEN: (BLODPRØVE OG INNLEVERING AV UTSTYR)

Husk:

- IKKE SPIS ELLER DRIKK FØR BESØKET (utenom vann)
- Ta med prøvene fra fryseren: 12 urinprøver og 1 avføringsprøve
- Ta med denne dagboken
- Ha på deg GENEActiv, smarttelefonen, og ActiGraph
- Sett den hvite toppa på luftoppsamlingsrøret og legg røret i en lukket plastpose
- Ta med mobillader
- Lever utstyret i sekken du fikk utlevert første dagen

Sjekkliste Koble til wifi på telefonen



Instruksjoner

GENEActiv



Denne enheten registrerer informasjon om din aktivitet og søvn

Materiale:

1 GENEActiv

Hvor lenge skal jeg ha den på?

- Du skal ha den på 24 timer i hele undersøkelsesuken - fra det tidspunktet sykepleieren setter den på, til du kommer tilbake for neste besøk i klinikken.
- Denne enheten gir oss mye informasjon om din søvnkvalitet, derfor skal du IKKE ta den av på natten.

Instruksjoner:

- Du vil få utdelt klokken ferdigladet og klargjort. Du trenger derfor ikke gjøre noe mer med klokken.
- Hvis du er høyrehendt, setter du den på venstre hånd. Hvis du er venstrehendt, setter du den på høyre hand (den skal sitte på hånden du IKKE skriver med).
- Klokken er vannsikker. Du trenger ikke å ta den av når du dusjer eller vasker hender.
- Det er nødvendig at du tar den av dersom du utfører en intens sport (f.eks. karate), eller hvis du svømmer.

Smarttelefon



Denne enheten registrerer informasjon om din mobilitet

Materiale:

1 smarttelefon, 1 lader, 1 belte

Hvor lenge skal jeg ha beltet på?

- Ha på deg beltet med smarttelefonen hele dagen hele undersøkelsesuken - fra det tidspunktet sykepleieren setter den på, til du kommer tilbake for neste besøk i klinikken.
- Ta det på rett etter at du har stått opp, og ta det av rett før du legger deg. Det er viktig å ha beltet på hele den tiden du er våken.

Instruksjoner:

- Tast inn PIN-koden du har fått av oss i ATHLETE. Koble telefonen til Wifi hjemme ved å skrive inn passordet til nettverket.
- Bær smarttelefonen foran på magen eller bak på ryggen i mobilbeltet som fulgte med.
- Beltet kan justeres slik at det sitter godt rundt livet. Fest beltet stramt nok til at posen med mobiltelefonen og aktivitetsoptakeren ikke beveger seg.
- Pass på at telefonen alltid er på, og at den ikke går tom for batteri.
- Husk å lade telefonen hver kveld når du skal legge deg. Ikke bruk posen, mobiltelefonen når du er i vann (f.eks. svømmer, bader eller dusjer).



PRØV Å HA KLOKKEN PÅ HELE TIDEN

(IKKE TA DEN AV ARMEN) Hvis du tar den av, skriv det ned i loggboken slik at det blir registrert.



Sjekk hver dag at telefonen er på og tilkoblet wifi.

Ikke oppdater telefonen selv om du får varsel om dette

LAD TELEFONEN HVER NATT

Actigraph



Denne enheten registrerer informasjon om din fysiske aktivitet

Utstyr:

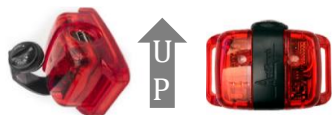
1 Actigraph

Når skal jeg ha den på?

- Ha på deg Actigraph HELE DAGEN, HVER DAG I HELE STUDIEUKEN.
- Ta den på rett etter at du har stått opp, og ta den av rett før du legger deg.
- Ta den av når du sover.

Instruksjoner:

- Sykepleier vil gi deg utstyret ferdig klargjort og ladet, og festet til mobilbeltet. Du trenger ikke gjøre noe mer.
- ActiGraph skal sitte rett over ditt høyre hofteben (se bilde).
- Den lille svarte skruen på den røde aktivitetsopptakeren skal peke mot hodet.



- Beltet kan justeres slik at det sitter godt rundt livet. Fest beltet stramt nok til at posen med mobiltelefonen og Actigraph ikke beveger seg.
- Ikke bruk mobilbeltet, mobiltelefonen eller Actigraph når du er i vann (f.eks. svømmer, bader eller dusjer).

Skriv ned i loggboken dersom du tar utstyret av deg f.eks. når du er i kontakt med vann eller av andre årsaker.
Husk å ta den på deg igjen når du er ferdig.



Luftoppsamlingsrør



Denne enheten registrerer informasjon om luftforurensning ved å samle opp nitrogendioksid (NO₂).

Utstyr:

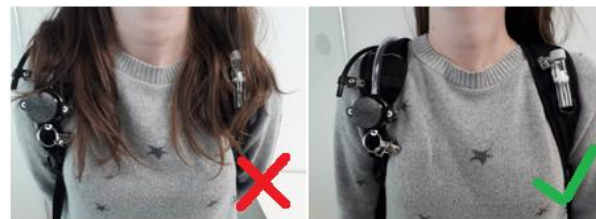
- 1 Luftoppsamlingsrør med en hvit og en grå kork (hette), 1 klips til å feste den på ryggsekken, 1 plastpose til den hvite hetten.

Hvor lenge skal jeg ha den på?

- **HVER DAG I HELE STUDIEUKEN** - fra det tidspunktet sykepleieren setter den på frem til neste besøk på klinikken.
- Prøv å ha den med deg så mye som mulig, da den gir oss viktig informasjon om luften du puster inn.

Instruksjoner:

- Fest tuben på ryggsekken din. Den grå hetten skal være øverst og den åpne enden skal alltid være nederst. Det er viktig at den åpne enden ikke er tildekket av noe, slik at luften kan komme inn.



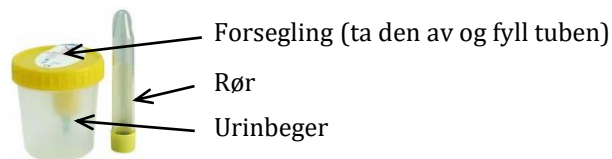
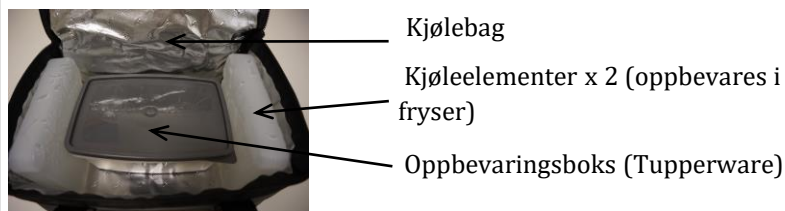
- Ikke sett ryggsekken på gulvet. Sett den helst på en stol, hvis mulig ca. 1 – 1,5 meter over gulvet.
- Unngå at det kommer vann inn i utstyret.
- **Hvis du er på en fritidsaktivitet og bruker en annen sekk eller veske, fest røret på denne andre sekken/vesken og husk å flytte den tilbake til skolesekken før du går på skolen igjen.**
- Hvis tuben blir ødelagt, kan du pakke den i plastfolie, putte den i zip-lock posen og plassere den i fryseren. Skriv ned hendelsen i loggboken og forklar det til sykepleier når du skal levere tilbake utstyret.

Urinprøver



I urinprøvene kan vi studere nivåene av forurensningstoffer som finnes i miljøet (f.eks. bisfenol A eller plantevernmidler)

Materiale:




Når skal jeg ta urinprøver?

FRA DAG 1 TIL DAG 6 skal du samle den første morgenurinen og den siste urinen før du legger deg.

Instruksjoner:

Dag 0:

1. Legg de to kjøleelementene og den lille boksen i fryseren.
2. Oppbevar de tomme rørene, etikettene og beholderne i romtemperatur.

 Husk å skrive ned når du **tok prøven** og **hvor mange minutter det tok fra du tok prøven til du la den i fryseren**

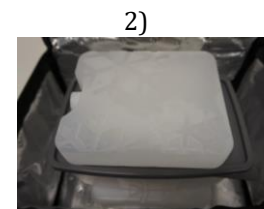
Fra dag 1 til dag 6:

1. Vask hendene før du tar urinprøven.
2. Åpne lokket på prøvebeholderen.
3. Vi ønsker en midtstrømsprøve. Du kan tisset en liten mengde urin i toalettet, så fyll opp urinbegeret ca. 2/3 fullt. Om du må tisse mer, kan dette gå i toalettet.
4. Skru på lokket godt igjen.
5. Ta av forseglingen på lokket til urinbegeret og sett røret inn i hullet som kommer til syne. Trykk røret på plass og pass på så nåla går gjennom proppen på røret. Urinen vil da renne automatisk over i røret pga. vakuemet.
6. Hold røret i samme stilling inntil urinen stopper å renne inn i røret.
7. Fjern røret fra urinbegeret.
8. Sett på etiketten.
9. Legg røret i oppbevaringsboksen som ligger i fryseren din.
10. Kast resten av urinen i toalettet og kast beholderen i søppeldunken.
11. Fyll ut informasjonen som kreves i dagboka om morgenurin/kveldsurin.

Dag 8:

Den dagen du har avtale om å komme på FHI, tar du med deg urinprøvene.

1. Legg et fryseelement i bunnen i kjølebagen og legg boksen med de 12 frosne urinprøvene oppå kjøleelementet.
2. Deretter tar du det andre kjøleelementet fra fryseren og legger den oppå boksen med urinprøvene.
3. Lukk kjølebagen.



Avføringsprøver

Vi ønsker å samle avføring for å studere tarmfloraen (millioner av bakterier som lever i tarmen). Vi har sendt med alt du trenger for dette. Følg instruksjonen nedenfor:

Når skal jeg ta avføringsprøven?

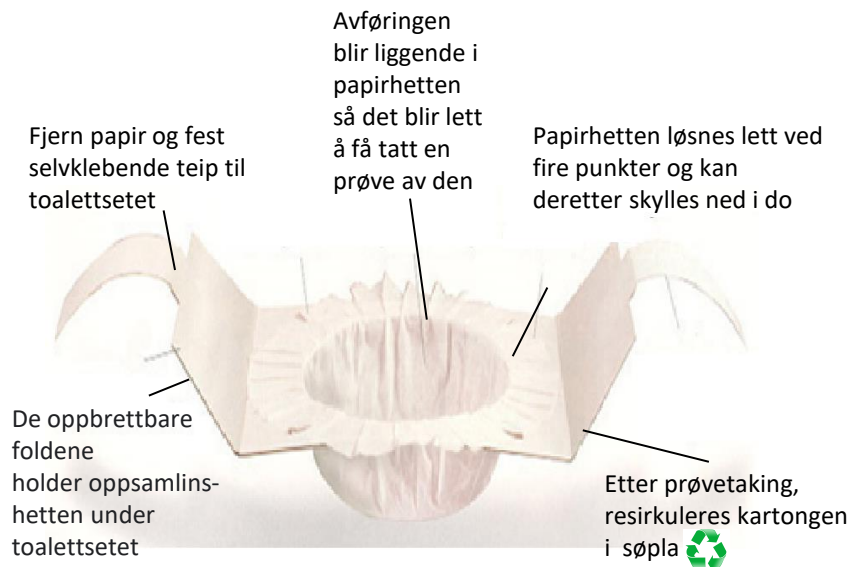
Vennligst ta avføringsprøven på morgenen **DAG 6**. Du kan også ta avføringsprøven senere på dagen eller på dag 5 eller dag 7 dersom du ikke pleier å ha avføring hver dag. Hvis du glemmer å ta den på dag 6, kan du ta den på dag 7.

Instruksjoner:

1. Fest "papirhatten" på toalettsetet etter urinerings, for å unngå urin i avføringsprøven.
2. Nå kan du sette deg på toalettsetet.
3. Når du har hatt avføring kan du ta på engangshanskene og ta lokket av røret. Det er festet en skje til lokket. Bruk skjeen til å samle avføring fra "papirhatten" og overfør skjeen til røret.



4. Overfør avføringen til røret. (Det er fint med en full skje, men litt mindre går også bra). Sett på lokket og skru det godt igjen.
5. Bland innholdet i røret (snu røret opp ned flere ganger, MEN IKKE RIST DET) i 30 sekunder for å være sikker på at avføringen har løst seg opp i den løsningen som er i røret.
6. Løsne «papirhatten» fra papp-rammen, og skyll papirhatten ned i toalettet. Papp-rammen kan kastes som papiravfall.
7. Legg røret i den lille vedlagte zip-lock-posen. Oppbevar den i fryseren i urinprøve boksen sammen med urinrøvene.
8. Vask hendene dine etter at du har gjort dette.
9. Svar på spørsmål om avføringsprøven i dagboka.
10. Avføringsprøven skal leveres inn til FHI sammen med urinrøvene.



Hvis du ikke får tatt avføringsprøven på dag 6, vennligst registrer hvilken dag den er tatt i dagboka.