

NORSK

rfsu

FOR THE FREEDOM OF EVERY BODY

EGGLØSNINGSTEST

Med RFSUs egglesningstest kan du selv raskt og enkelt finne ut når du har egglesning og størst mulighet for å bli gravid.

- Viser dine 2 mest fruktbare dagene.
- Testens følsomhet er 25 mIU/ml av hormonet LH (Luteiniserende hormon) i urinen.

Vil du vite mer om egglesning og graviditet eller har du spørsmål om våre produkter, kan du lese mer på [rfsu.com](#).

Les instruksjonene nøye!

Tiltenkt bruk

Selvtest beregnet på å spore LH (Luteiniserende hormon) i urin for å forutsi egglesning.

Tiltenkt bruker

For hjemmebruk til kvinner i fruktbar alder.

Innhold

- Emballasje: foliepose, bruksanvisning
- Foliepose: 1stk. testpinne, 1stk. tørkemiddel

Utstyr som er nødvendig, men ikke inngår

Tidtak og oppsamlingsbøtte.

NÅR SKAL DU BEGYNNE Å TESTE?

LH-økning

Egglesning

Dag i menstruasjons-syklusen

Ingen LH-økning

Begynn å teste

De 2 mest fruktbare dagene

Eksempel på 28 dager menstruasjonsyklus.

Hvilken dag LH-økningen inntreffer på vil variere fra kvinne til kvinne og fra én menstruasjonsklus til en annen. For at muligheten til å oppdage LH-økningen skal være så gode som mulig, må du vite hvor lang syklus du vanligvis har. **Den dagen da mensen starter, er dag én, og syklusen består av antall dager fra dag én og til og med dagen før den neste blødningen starter.**

Hvis du ikke vet hvor lang syklus du vanligvis har, eller om du har uregelmessig mens med varierende sykluslengde, kan du begynne å **teste på dag elleve etter første menstruasjonsdag, siden gjennomsnittlig lengde på menstruasjonsyklusen er 28 dager.** Da kan du imidlertid gå glipp av LH-økningen fordi du har begynt å teste for sent, eller måtte teste i en lengre periode. Hvis syklusen varierer med mer enn 3 dager, skal du bruke den korteste syklusen.

SPØRSMÅL OG SVAR

Jeg vet ikke hvor lang menstruasjonsyklus jeg har, eller jeg har uregelmessig mens. Når skal jeg begynne å teste?

Hvis du ikke vet hvor lang menstruasjonsyklus du har, anbefaler vi å vente en syklus og regne ut hvor lenge den varer, før du begynner å bruke egglesningstesten fra RFSU. Hvis lengden på menstruasjonsyklusen varierer med mer enn 3 dager, velger du den korteste syklusen du har hatt de siste 6 månedene.

Jeg har nylig sluttet med et hormonbasert prevensjons-middel (f.eks. p-piller). Kan det påvirke resultatet?

Din naturlige hormonproduksjon påvirkes av hormonelle prevensjonsmidler, og hvis du nylig har sluttet kan din menstruasjonsyklus være uregelmessig under en periode før den stabiliserer seg. Det kan være en god idé å vente til du har hatt to vanlige sykuser, og regnet ut hvor lange de er, før du begynner å bruke RFSU Egglesningstest.

Jeg har brukt mange forskjellige testpinner og fulgt bruksanvisningene, men har aldri klart å påvise noen LH-økning. Hva gjør jeg?

Testing hver dag, 5-7 dager på rad, er vanligvis tilstrekkelig for de fleste kvinner med regelmessig menstruasjon.

Forsiktighetsregler!

- Oppbevares utliggengeligt for barn.
- Må ikke fryses.
- Les bruksanvisningen nøye før bruk.
- Bruk ikke egglesningstesten etter utløpsdatoen eller hvis folieposen ser skadet ut.
- Testpinnen skal ha romtemperatur ved bruk. Etter åpning bør testpinnen brukes innen 1 time.
- Bare nylig tatt urinprøve bør brukes. Urinen kan oppbevares i kjøleskap (+2-8 °C) i 48 timer.
- Enheten inneholder små deler, f.eks. tørkemiddel, som ikke må svelges.
- Testen er bare beregnet på utvortes bruk, og hver testpinne for engangsbruk. Må ikke fortæres.
- Produsent og ansvarlig myndighet skal informeres om alle alvorlige, uønskede hendelser som er forbundet med produktet.

Testens begrensninger

- Testet er kun beregnet for måling av LH i urin.
- Testen skal ikke brukes som prevensjonsmiddel.
- Testresultatene blir vanligvis ikke påvirket av smertestillende midler, antibiotika eller andre vanlige legemidler.
- P-piller og p-plaster som inneholder hCG eller LH, kan påvirke testresultatet og bør ikke brukes i forbindelse med testen.
- Kvinner som lider av polycystisk ovariesyndrom (PCOS) kan ha forhøyd LH-konsentrasjon.
- Testen vil ikke fungere dersom du er gravid eller i overgangsalderen.
- Kontakt lege hvis du får uventede eller inkonsekvente resultater.

YTELSE OG EGESKAPER

1. Analytisk følsomhet (LoD)

LoD (deteksjonsgrense) for egglesningstest (strip) er 24,62 mIU/ml.

2. "Hook effect" ved høy dose

Den høye dosen, dvs. hook effect, inntreffer ikke opp til 1000 mIU/ml LH konsentrasjon for egglesningstest.

3. Analytisk spesifisitet

Det ble ikke observert kryssreaktivitet ved de tre situasjonene nedenfor.

- Konsentrasjon av FSH i prøven (negativ eller positiv) var 200 mIU/ml.
- Konsentrasjonen av TSH i prøven (negativ eller positiv) var 100 µIU/ml.

4. Presisjon

Ingen inkonsvens mellom replikerte testresultat fra samme konsentrasjon.

5. Utredning av interferensstoffer

Substance	Concentration	Substance	Concentration
Acetaminophen	15,6 mg/dL	Genistic Acid	1,5 mg/dL
Acetylsalicylic Acid	3 mg/dL	Glucose	1g/dL
Ascorbic Acid	5,25 mg/dL	Hemoglobin	1000 mg/dL
Atropine	0,06 mg/dL	Ampicillin	7,5 mg/dL
Caffeine	10,8 mg/dL	Tetracycline	2,4 mg/dL

Det fantes ingen interferensreaktivitet for prøver som inneholdt interferantene oppført ovenfor.

Urinprøvens forandringer i pH (fra 4 til 9) og spesifik gravitasjon (1,000-1,035) påvirker ikke heller resultatene.

6. Grenseverdi

Grenseverdi for egglesningstest (striimler) er 25 mIU/ml. Hvis LH-konsentrasjonen i prøven var over 25 mIU/ml, kan prøven bestemmes som positiv.

SLIK UTFØRER DU TESTEN

Testen skal helst utføres til omtrent samme tid alle dagene. Unngå å bruke den første morgenurinen. LH-innholdet i urinen kan ikke påvises før senere på dagen. Ta testen mellom kl.10.00 og 20.00. Da blir mengden av LH-hormonet i urinen målt mest nøyaktig. Unngå å drikke store mengder væske 2 timer før du tar testen, for å unngå at LH-hormonet blir utvannet i urinen.

Når du har lest instruksjonene og er klar til å utføre testen, tar du egglesningstesten ut av den indre forpakningen. Bruk testpinnen med en gang.

Oppsugingsdel

Teststreg

Kontrollstreg

Maks-strek

Resultatområde

Håndtak

TRINN 1: UTFØR TESTEN

A

Samle urin i en ren og tørr beholder.

Et par centimeter fra bunnen er nok.

B

Hold i det røde håndtaket, IKKE RØR den hvite overflaten da det kan gi feilaktig resultat.

C

Test – dyp oppsugingsdelen med nedadgående piler ned i urinen. Unngå å føre den dyper enn til maks-linjen. Ta opp pinnen etter 15 sekunder, og legg den flatt på en ren og tørr flate.

15 SEK

Overskrid ikke markert maks-linje

TRINN 2: VENT 10 MIN

- Vent i 10 minutter før du leser av resultatet, og la testpinnen ligge helt i ro.
- Når testpinnen begynner å reagere, farges hele resultatområdet lyst rosa.

10 MIN

TRINN 3: LES AV RESULTATET

Les av resultatet så snart som mulig etter 10 minutter. Hvis du leser av resultatet etter 15 minutter, kan det gi misvisende resultat.

Teststreg

Kontrollstreg

Positivt – LH-økning

Hvis det dukker opp to rosa/røde streker i resultatområdet, og teststrekens rosa farge er like kraftig eller markere enn kontrollstregen, er det registrert en økning i LH-nivået. Da skal du få egglesning i løpet av 24-48 timer. Du vil nå være på ditt mest fruktbare de neste 2 dagene (48 tim). Hvis du har samleie i løpet av de nærmeste 48 timene, øker muligheten for å bli gravid. Ta vare på tester du har til overs, i tilfelle du vil teste på nytt.

Negativt – ingen LH-økning

Hvis det kommer frem bare en rosa/rød kontrollstreg, eller dersom teststrekken vises, men er lysere enn kontrollstregen, er det ikke påvist ekte LH-verdier i urinen. Fortsett å teste de neste dagene. Hvis du ikke kan se noen LH-stigning i denne syklusen, kan det skyldes følgende:

- Du har kanskje ikke hatt noen LH-topp i denne syklusen.
- Du kan ha testet for tidlig eller for sent i syklusen.
- Mengden LH i urinen kan ha vært for lav.

Ugyldig resultat

Hvis ingen kontrollstreg er synlig, ingen strek vises eller streken har en annen farge enn rosa/rød har testen ikke fungert som den skal. Det kan skyldes at oppsugingsdelen ikke har trukket til seg nok urin, eller at du ikke har tatt testen på riktig måte. Test på nytt, og følg bruksanvisningen nøye. Hvis problemet vedvarer, ta kontakt med RFSU.

Kan gjenvinnes!

Sorter emballasjen som papiremballasje, indre forpakningen (foliepose) som plast og kast brukte testpinner sammen med restavfall.

Art nr: I3610XA V2501:01

RFSU AB, Box 1279, Färögatan 33, 164 51 Kista, Sverige, [www.rfsu.com](#).

0837

SYMBOLFORKLARING

IVD

In vitro -diagnostisk medisinsk utstyr

Les bruksanvisningen før bruk

Holdbarhetsdato

LOT

Produktionsbatchnummer

CE

CE-mærking

DANSK

rfsu

FOR THE FREEDOM OF EVERY BODY

ÆGLØSNINGSTEST

Med RFSUs æglesningstest kan du selv hurtigt og nemt finde ud af, hvornår du har æglesning og størst chance for at blive gravid.

- Viser dine 2 mest frugtbare dage.
- Testens følsomhet måler 25 mIU/ml av hormonet LH (Luteiniserende hormon) i urinen.

Vil du vite mer om æglesning og graviditet eller har du spørsmål om våre produkter, kan du lese mer på [rfsu.com](#).

Les instruksjonene nøye!

Påtenkt anvendelse

Test til hjemmebrug til påvisning af LH (Luteiniserende hormon) i urin til at forudsige æglesning.

Påtenkt bruger

Test til hjemmebrug for kvinder i den fødedygtige alder.

Inndhold

- Emballage: foliepose, bruksanvisning
- Foliepose: 1 stk. testpind, 1stk. tørremiddel

Nødvendige materialer, som ikke er inkluderet

Timer og opsamlingsbæger.

HVORNÅR SKAL JEG BEGYNNE Å TESTE?

LH-stigning

Æglesning

Dag i menstruasjons-syklus

Ingen LH-stigning

Begynde at teste

Dine 2 mest frugtbare dage

Eksempel på 28 dage menstruasjonsyklus.

Dagen, hvor LH-stigningen opstår, kan variere da, menstruationscykluslens længde er individuel fra kvinde til kvinde. For at øge chancen for at detektere din LH-stigning, skal du først fastslå, hvor lang din menstruationscyklus er. **Dagen, hvor din menstruations-blødning begynder er dag 1, og cykluslængden er det totale antal dage frem til din næste menstruations-blødning begynder.**

Hvis du ikke kender længden på din menstruationscyklus eller hvis du har uregelmæssig menstruation, kan du begynde at **teste 11 dage efter din første menstruation, efterom menstruationscyklusens længde i gennemsnit er 28 dage.** Det kan dog ske, at du ikke kan påvise LH-stigningen, da du risikerer, at du begynder testen for sent i cyklusen, eller at du skal teste i en længere periode.

SPØRSMÅL OG SVAR

Jeg ved ikke, hvor lang min menstruationscyklus er, eller jeg har uregelmæssig menstruation. Hvornår skal jeg begynde at teste?

Hvis du ikke vet hvor lang menstruasjonsyklus du har, anbefaler vi å vente en syklus og regne ut hvor lenge den varer, før du begynner å bruke egglesningstesten fra RFSU. Hvis lengden på menstruasjonsyklusen varierer med mer enn 3 dager, velger du den korteste syklusen du har hatt de siste 6 månedene.

Jeg er for nylig holdt op med å tage hormonal prævention (f.eks. p-piller). Kan det påvirke resultatet?

Din naturlige hormonproduksjon påvirkes af hormonel prævention, og hvis du for nylig er holdt op med at bruge denne form for prævention, kan dine menstruationscykluser være uregelmæssige et stykke tid, før de stabiliserer sig. Det kan være en god ide å vente, til du har haft to naturlige menstruationscykluser og har regnet ud, hvor længe de varer, før du begynder at bruge RFSU Æglesningstest.

Sikkerhedsforanstaltninger!

- Opbevares utliggengeligt for børn.
- Må ikke fryses.
- Læs bruksanvisningen omhyggeligt før brug. Hvis instruktionerne ikke følges til punkt og prikke, kan udfaldet blive misvisende.
- Brug ikke testen efter udløpsdatoen, eller hvis folieposen virker beskadiget.
- Teststrimlen skal have stuetemperatur, når den bruges. Efter åbning bør teststrimlen bruges inden for 1 time.
- Der bør kun anvendes en nyligt taget urinprøve. Urinen kan opbevares i køleskab (+2-8 °C) i 48 timer.
- Testen indeholder små dele, fx tørremidler, som ikke må sluges.
- Testen er kun beregnet til udvortes brug, og hver teststrimmel er kun til engangsbrug. Må ikke indtages.
- Producenten og den kompetente myndighed skal underrettes om alle alvorlige hændelser i forbindelse med produktet.

Testens begrænsninger

- Testen er kun beregnet til måling af LH i urin.
- Testen bør ikke bruges som præventionsmiddel.
- Testresultaterne påvirkes normalt ikke af smertestillende midler, antibiotika eller andre almindelige lægemidler.
- P-piller og p-plastre, der indeholder hCG eller LH, kan påvirke testresultatet og bør ikke anvendes i forbindelse med testen.
- Kvinder, der lider af polycystisk ovariesyndrom (PCOS), kan have forhøjet LH-konsentration.
- Testen virker ikke, hvis du er gravid eller i overgangs-alderen.
- Kontakt din læge, hvis du får uventede eller inkonsekvente resultater.

YDEEVNE EGESKAPER

1. Analytisk følsomhed (LoD)

LoD (påvisningsgrense) for æglesningstest (striimler) er 24,62 mIU/ml.

2. "Hook effect" ved høj dosis

Den høje dosen, dvs. den såkaldte "hook effect", blev ikke fundet ved en koncentration af LH op til 1000 mIU/ml for æglesningstest.

3. Analytisk spesifisitet

Der blev ikke observeret nogen krydsreaktivitet i de tre næstenstående situationer.

- Koncentration af FSH i prøven (negativ eller positiv) var 200 mIU/ml.
- Koncentrationen af TSH i prøven (negativ eller positiv) var 100 µIU/ml.

4. Nøjagtighed

Ingen uoverensstemmelse mellem gentagne testresultater ved samme koncentration.

5. Undersøgelse af interferensstoffer

Substance	Concentration	Substance	Concentration
Acetaminophen	15,6 mg/dL	Genistic Acid	1,5 mg/dL
Acetylsalicylic Acid	3 mg/dL	Glucose	1g/dL
Ascorbic Acid	5,25 mg/dL	Hemoglobin	1000 mg/dL
Atropine	0,06 mg/dL	Ampicillin	7,5 mg/dL
Caffeine	10,8 mg/dL	Tetracycline	2,4 mg/dL

Der blev ikke fundet interferensreaktivitet ved prøver, der indeholdt de interferenter, der er anført på listen ovenfor.

Resultaterne påvirkes heller ikke af variationer i urinprøvens pH-værdi (fra 4 til 9) eller vægtylde (1,000-1,035).

6. Grænseverdi

Grenseverdien for æglesningstest (striimler) er 25 mIU/ml. Hvis LH-konsentrasjonen i prøven var over 25 mIU/ml, kan prøven bestemmes som positiv.

SÅDAN TAGER DU TESTEN

Du bør udføre testen på omtrent samme tid alle dage. Anvend ikke den første morgenurin, da LH-indholdet ikke påvises i urinen før senere på dagen. Tag testen mellem kl. 10.00 og 20.00. Der aflæses mængden af LH-hormon i urinen mest nøjagtigt. Undgå at drikke store mængder væske i 2 timer før du tager testen. Dette gøres for at undgå udvanding af LH-hormonet i urinen.

Når du har læst brugsvejledningen og er klar til at tage testen, skal du tage æglesningstesten ud af pakken. Brug teststrimlen med det samme.

Opsugningsdel

Teststreg

Kontrolstreg

Maks. streg

Resultatområde

Håndtag

TRIN 1: UDFØR TESTEN

A

Opsaml urin i en ren og tør beholder.

Et par centimeter over bunden er tilstrækkeligt.

B

Hold i det røde greb. RØR IKKE ved den hvide overflade, da det kan give misvisende resultater.

C

Lav testen – Dyp den opsugende del med nedadrettede pile i urinen. Dyp ikke dybere end til til maks-linjen. Tag strimlen op af urinen efter 15 sekunder, og læg den fladt på en ren, tør overflade.

15 SEK

Dyp ikke dybere end til maks. stregen.

TRIN 2: VENT 10 MIN

- Vent i 10 minutter og lad teststrimlen ligge helt stille.
- Når teststrimlen begynder at reagere, farves hele resultatområdet lysereødt.

10 MIN

TRIN 3: AFLÆS RESULTATET

Læs resultaterne hurtigst muligt efter 10 minutter. Aflæs ikke resultatet efter 15 minutter, da dette kan give et misvisende resultat.

Teststreg

Kontrollstreg

Positivt resultat – LH-stigning

Hvis to røde/lyserøde farvede streger kommer til syne, og teststregen er lige så kraftig eller kraftigere end kontrollstregen, er der en LH-stigning. Du bør få æglesning inden for 24-48 timer. Du er nu mest frugtbar de nærmeste 2 dage. Hvis du har samleje i løbet af de nærmeste 48 timer, øges dine muligheder for at blive gravid. Du kan gemme tiloversblevne tests, hvis du vil teste igen.

Negativt resultat – ingen LH-stigning

Hvis kun én lyserød/rød farvet kontrolstreg kommer til syne i kontrolområdet, eller hvis teststregen kommer til syne, men er lysere end kontrollstregen, er der ingen LH-stigning i urinen. Fortæt med at teste de kommende dage. Hvis du ikke kunne spore nogen LH-stigning i denne cyklus, kan det skyldes følgende:

- Du havde måske ingen LH-top i denne cyklus.
- Du kan have testet for tidligt eller for sent i cyklusen.
- Mængden af LH i urinen kan have været for lav.

Ugyldigt resultat

Hvis ingen lyserød/rød kontrolstreg er synlig, eller der slet ikke er ses nogen streg overhovedet, eller hvis stregen har en anden farve end lyserød/rød – så har testen ikke fungeret som den skulle. Det kan skyldes, at opsugingsdelen ikke har opsuget tilstrækkeligt meget urin, eller at du ikke har udført testen korrekt. Udfør en ny test og følg anvisningen nøje. Hvis problemet fortsætter, kontakt da RFSU.

Affaldssortering!

Emballagen sorteres som pap, foliepose som plastemballage, teststaven kasseres som almindeligt husholdningsaffald.

Art nr: I3610XA V2501:01

RFSU AB, Box 1279, Färögatan 33, 164 51 Kista, Sverige, [www.rfsu.com](#).

0837

SYMBOLFORKLARING

IVD

In vitro -diagnostik medicinteknisk produkt

Les bruksanvisningen før bruk

Holdbarhetsdato

LOT

Produktionsbatchnummer

CE

CE-mærking