












HJEMMETEST




Før du tar testen, bør du:

- Lese bruksanvisningen nøye
- Sørge for at pakkens innhold har romtemperatur ved 18-30°C
- Sjekke at pakkens innhold er intakt
- Ha en klokke tilgjengelig

Når kan du teste sædkvaliteten?

	1	2	3	4	5	6	7	8
								



VIKTIG: Ta prøven **MINST** 2 dager, **MEN** ikke lenger enn 7 dager etter siste ejakulering.

Ta en sædprøve

A

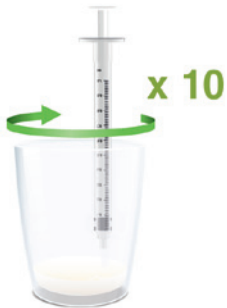


Bruk oppsamlingskoppen til sædprøven.
Sørg for å få med hele prøven. Ikke bruk kondom eller
glidemiddel, siden dette kan skade spermene.

B

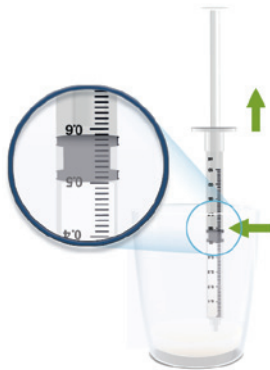


La prøven stå i 30 minutter.

C

Det er viktig at du venter i 30 minutter etter at du har produsert prøven, før du går videre til neste trinn. Ventetiden er nødvendig for at sædprøven skal bli tyntflytende.

Bruk overføringsprøyten til å røre i prøven 10 ganger.

D

Trekk opp 0,5 ml av prøven ved hjelp av overføringsprøyten.

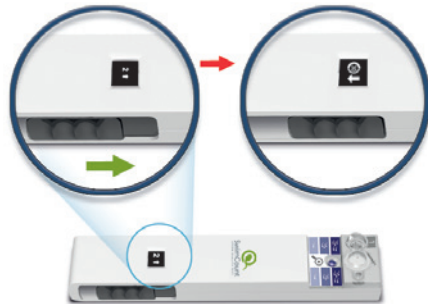
Ta testen

1



Ha testenheten på et **horisontalt** underlag gjennom hele testprosedyren. Tilsett prøven fra overføringsprøyten (0,5 ml) langsomt over i testbrønnen **1**.

2



Skyv glidelokket hele veien frem for å aktivere enheten. Kontrollvinduet vil endres til: **30** ↓

3



30 min.

Vent i ytterligere 30 minutter mens testen ligger på et **horisontalt** underlag.


4



Etter 30 minutter skyves glidelokket tilbake som merket med pilene, og kontrollvinduet vil endres til:

5



Resultatet kan leses i vinduet som er merket med  Fargen indikerer antall spermier med god motilitet/aktivitet i sædprøven. Jo mørkere farge desto flere spermier.

Tabellen nedenfor viser hva fargeintensiteten indikerer:

Fargeintensitet Mannlig fertilitetsstatus	Konsentrasjon av motile spermier (million/ml)	Hva betyr resultatet?
LAVT	< 5	Antall motile spermier er under normalt nivå for fertile menn i henhold til WHO. ¹ Menn med lavt antall motile spermier har vist seg å ha lavere sjanse for å gjøre sin partner gravid på naturlig måte, sammenlignet med menn med normalt antall motile spermier. ^{2,3}
NORMAL (Middels)	5-20	Antall motile spermier er normalt eller over normale verdier for fertile menn i henhold til WHO. ¹ Menn med antall motile spermier innenfor dette området har vist seg å ha gode sjanser for å gjøre sin partner gravid på naturlig måte innen 12 måneder. ^{2,3}
NORMAL (Høyt)	>20	Antall motile spermier er over normale verdier for fertile menn i henhold til WHO. ¹ Menn med antall motile spermier innenfor dette området har vist seg å ha høy sjanse for å gjøre sin partner gravid på naturlig måte innen 12 måneder. ^{2,3}

¹Cooper et al. Human Reproduction Update, 2010, 16(3): 231-245 | ²Larsen et al. Human Reproduction, 2000, 15(7): 1562-1567 | ³Bonde et al. The Lancet, 1998, 352: 1172-1177.
Skal ikke brukes som prevensjon.

Hvordan fungerer testen?

Det er to kamre i enheten og motile spermier kan bevege seg fra ett kammer og over i det andre. Når spermene er kommet over i det andre kammeret farges de med et fargestoff som gir fargen i resultatvinduet. Desto flere motile spermier i prøven, desto sterkere blir den lilla fargen.

Det er flere faktorer som påvirker mannlig fertilitet. Denne testen er designet for å sjekke en av disse faktorene. Testen måler antall svømmende (motile) spermier per ml sædprøve. Dette kalles konsentrasjonen av motile spermier/ml. Sjansen for å gjøre en kvinne gravid på naturlig måte øker med antall motile spermier (opp til et visst nivå).

SPØRSMÅL OG SVAR

Resultatet mitt er LAVT. Hva betyr dette og hva bør jeg gjøre nå?

Et LAVT resultat betyr at antall motile spermier i sædprøven er lavere enn den for fertile menn. Du bør oppsøke lege for videre testing og undersøkelse. Et LAVT resultat betyr ikke nødvendigvis at du ikke kan gjøre en kvinne gravid på naturlig måte. Legen din vil kunne gi deg råd om hva du bør gjøre videre.

Hvordan defineres NORMALT/LAVT?

Verdens helseorganisasjon (WHO) beskriver normalt antall spermier som mer enn 5 millioner motile spermier per ml¹. Dette betyr at i en gruppe med fertile menn har 95 % av disse et antall motile spermier på 5 millioner/ml eller høyere¹.

¹Cooper et al. Human Reproduction Update 2010; 16(3): 231-245

Ytelse

Med en sensitivitet på 96 % og spesifisitet på 91 % gir SwimCount en utmerket måling av antall motile spermier per ml.

Dette betyr at hvis testen viser at sæden dine har mer enn 5 millioner motile spermier, er det 96 % sannsynlighet for at testresultatet er korrekt. Hvis testen viser at sæden din har mindre enn 5 millioner motile spermier per ml, er det 91 % sannsynlighet for at resultatet er korrekt.

Kjemisk komposisjon

SwimCount inneholder et kjemikalie for å farge de motile spermene og består av et fargestoff som er oppløst i en bufret fysiologisk saltvannsoppløsning.

Forstyrrelser

Ingen stoffer er kjent for å påvirke testresultatet.

Fargeblindhet

Forholdsregel: Fargeblindhet kan påvirke evnen til å lese resultatet korrekt.

Resultatet mitt er NORMALT men partneren min er ennå ikke gravid til tross for flere måneders forsøk. Hva bør vi gjøre?

1 av 6 par kan ha problemer med å bli gravide og det er andre faktorer enn antall motile spermier som kan påvirke mannlig fertilitet. Disse faktorene vurderes ikke med denne testen. Hvis du og partneren din har forsøkt å bli gravide i 12 måneder uten å lykkes, bør dere oppsøke lege for videre testing og undersøkelse.

Jeg er usikker på resultatet, hva bør jeg gjøre?

Hvis du er usikker på resultatet, kan du kontakte vår hjelpelinje på info@swimcount.com for rådgivning. Du kan også ta testen på nytt, men du bør vente i minst 48 timer før du tester med en ny prøve.

Prøven ble ikke tyntflytende i løpet av 30 minutter - hva bør jeg gjøre?

For noen prøver tar det mer enn 30 minutter å bli tyntflytende og du kan vente lenger om nødvendig. Dersom prøven ikke har blitt tyntflytende i løpet av 3 timer, er det antagelig best å ikke bruke denne prøven til testing. Kast prøven og skylt oppsamlingskoppen med rent vann og sett den til tørk. Bruk ikke såpe.

Husk å vente i 48 timer før du tar en ny prøve. Snakk med lege dersom neste prøve gir samme resultat.

Testen synes ikke å virke eller deler av testsettet manglet eller var ødelagt - hva bør jeg gjøre?

Hvis deler av testsettet mangler eller er ødelagt eller hvis testen ikke synes å virke, ta kontakt med oss på info@swimcount.com

Hva kan påvirke spermiemotilitet?

Det er flere faktorer som kan påvirke antall motile spermier:

- Hvis du nylig (siste 2-3 måneder) har vært syk, og særlig med feber, kan dette påvirke sædkvaliteten. Det er bedre å vente til du er blitt frisk før du på ny tester sædkvaliteten
- Hvis du har tatt anabole steroider eller andre medikamenter som inneholder testosteron
- Tidligere medisinsk historie som f.eks.:
 - Retinerte testikler som baby
 - Varikosele (hovne vener i testiklene)
 - Operasjon i lysken, som f.eks. brokk
 - Kisma i voksen alder
 - Behandling for kreft

Hvis du er bekymret for noen av de ovennevnte faktorene, bør du ta kontakt med lege som kan råde deg til hva du kan gjøre videre.

Er det noe jeg kan gjøre for å bedre øke motile spermier?

Foreløpig er det ikke mye som tyder på at det er konkrete tiltak som øker antall motile spermier, men følgende kan hjelpe:

- Slutte på anabole steroider (ikke slutt å ta foreskrevet medisin uten først å konsultere med legen din). Mannlig fertilitet går ofte tilbake til normalt når bruken av steroider opphører
- Dusj i stedet for å ta varme bad - lange varme bad kan påvirke sædkvaliteten
- Det er alltid viktig å ta vare på deg selv ved å spise sunt, trene regelmessig, slutte å røyke og redusere alkoholinntaket. Dette vil forbedre helsen din

Hva om jeg ønsker å ta testen på nytt?

Du kan teste deg på nytt med et nytt sett, så lenge du venter i minst 48 timer etter den første testen. Hvis du ønsker å se mulige endringer i sædkvaliteten, etter livsstilsendringer, bør du vente i minst 10 uker (2-3 måneder) før du tester på nytt. Det tar kroppen 10 uker å produsere nye spermier, slik at livsstilsendringer ikke vil gjøre seg gjeldende før det.

Viktig

- Testenheten er til engangsbruk og kan ikke brukes om igjen
- Kastes sammen med vanlig husholdningsavfall
- Bruk ikke en enhet som har gått ut på dato
- Denne enheten er til hjemmebruk
- Kun til diagnostisk bruk in vitro



MotilityCount ApS
Hvidkildevej 48,
DK-2400 København
Danmark

LOT

Batchnummer



Utløpsdato



Må ikke
brukes om
igjen

CE
0086

Testnøyaktighet
Sensitivitet 96%
Spesifisitet 91%

IVD



Oppbevares ved 2-30
grader

REF

1002.3