

## OHJEET VUOROKAUSIVIRTSAN KERÄÄMISEKSI

FINRISKI 2012-tutkimuksen ravintoalaotokseen kuuluvia pyydetään keräämään talteen virtsa yhden vuorokauden ajalta (24 tuntia). Virtsasta määritetään ravitsemukseen liittyviä hiven- ja kivennäisaineita.

Virtsankeruun helpottamiseksi pyydämme Teitä tekemään sen tutkimuksen jälkeisenä sunnuntaina. Keräysastiat palautetaan tutkimuspisteisiin tutkimuksen jälkeisenä maanantaina. Suuremmilla paikkakunnilla näytteiden palautuspäiviä on useampia. Virtsankeruun voi silloin toteuttaa minä tahansa palautuspäivää edeltävänä sunnuntaina.

Saatte mukaanne kaksi säilytysastiaa (2.5 litran kertakäyttöastiat), astian virtsan keräämistä varten sekä seurantalomakkeen. Pyydämme teitä täyttämään lomakkeen ylemmän ruudun sisällä kysyttävät tiedot.

### Noudattakaa keräyspäivänä (sunnuntai) seuraavia ohjeita:

- 1) Virtsankeräys aloitetaan aamulla, kun nousee ylös. Virtsarakko tyhjenetään tällöin WC-pönttöön eli tätä yön aikana kertynyttä **aamuvirtsa EI vielä kerätä talteen**. Tämä **ajankohta, jolloin virtsarakko on tyhjenetty merkitään kääntöpuolella olevaan seurantalomakkeeseen**.
- 2) Kaikki tämän jälkeen erittyvä virtsa kerätään keräysastioihin seuraavan aamun samaan kellonaikaan asti (yhteensä 24 tunnin ajan) eli seuraavan aamun aamuvirtsa kuuluu tähän keräykseen. Näytteen mukana ei saa olla ulostetta eikä paperia.
- 3) Virtsata voi joko suoraan keräyspulloihin tai erilliseen annettuun astiaan, josta virtsa sitten kaadetaan keräysastiaan.
- 4) Keräysastiat tulisi säilyttää viileässä (+2-8°C), mutta astioita **ei saa laittaa** esim. ulos pakkaseen, jossa virtsa voi jäätyä.
- 5) Vuorokauden keräyksen päätyttyä **viimeisen virtsaamisajankohdan kellonaika** merkitään jälleen ylös seurantalomakkeeseen. Molemmat keräysastiat suljetaan huolellisesti ja toimitetaan palautuspisteeseen.

**HUOM!** Jos yhdenkin virtsaerän talteen kerääminen unohtuu, ei näyte ole täydellinen. Se ei täydellisesti edusta koko vuorokauden virtsaneritystä. Mikäli näin kuitenkin tapahtuu, pyydämme Teitä merkitsemään seurantalomakkeeseen kellonajan siitä virtsaamistapahtumasta, joka on unohtunut ja arvioimaan virtsamäärän.

**Huomatkaa lisäksi, että** virtsankeräyspäivänä on syytä noudattaa normaalia päivärytmiä. Keräyspäivänä on syytä välttää sellaista fyysistä rasitusta, jonka seurauksena on voimakas hikoilu. Hikoillessa hien mukana poistuu elimistöstä nestettä ja suolaa ja virtsamäärä vähenee. Tästä syystä on syytä välttää myös saunomista. Myös runsasta alkoholinkäyttöä on syytä välttää keräyspäivänä.

### Keräysastioiden palautus:

Paikka: \_\_\_\_\_ Pvm: \_\_\_\_\_ Klo: \_\_\_\_\_

Paikka: \_\_\_\_\_ Pvm: \_\_\_\_\_ Klo: \_\_\_\_\_

Paikka: \_\_\_\_\_ Pvm: \_\_\_\_\_ Klo: \_\_\_\_\_

**Kiitämme avustanne tutkimuksen toteuttamisessa!**

Tarra

**VIRLO**

Tarra

havaintotunnus

--	--	--	--	--	--	--	--

## FINRISKI 2012 - VIRTSANKERUUN SEURANTALOMAKE

### TUTKITTAVA TÄYTTÄÄ:

**Virtsankeruu aloitettu:**

(merkitkää tähän kellonaika, jolloin tyhjensitte virtsarakkonne keräyspäivän aamuna)

pvm \_\_\_\_/\_\_\_\_ 2012 klo \_\_\_\_:\_\_\_\_

**Virtsankeruu lopetettu:**

pvm \_\_\_\_/\_\_\_\_ 2012 klo \_\_\_\_:\_\_\_\_

**Virtsaa jäi keräämättä:**

klo \_\_\_\_:\_\_\_\_ noin \_\_\_\_\_ dl

klo \_\_\_\_:\_\_\_\_ noin \_\_\_\_\_ dl

klo \_\_\_\_:\_\_\_\_ noin \_\_\_\_\_ dl

**Eriyistä virtsankeräyspäivänä:**

- ei erityistä
- olen hikoillut runsaasti (saunominen, fyysinen rasitus)
- sairaspäivä
- kuukautiset

**Näytettä säilytetty:**

- viileässä (alle +8)
- huoneen lämmössä

**Jatkuva lääkitys:**

---

---

---

**Muu lääkitys virtsankeruupäivänä:**

---

### TÄYTETÄÄN PALAUTUSPISTEESSÄ:

**Näyte palautettu:**

pvm \_\_\_\_/\_\_\_\_ 2012 klo \_\_\_\_:\_\_\_\_

**Kokonaisvirtsamäärä:**

\_\_\_\_\_ ml

**Huomautuksia:**

---