

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 näyttöiden 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 noustaan ylös. Virtsarakko tyhjenetään tällöin WC-pönttöön eli tätä yön aikana kertynyttä **aamuvirtsa EI vielä kerätä talteen. Tämä ajankohta, jolloin virtsarakko on tyhjenetty merkitään käänntöpuolella 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!

VIR12-TARRATNS1

Tarra
VIRLO

VIR12-TARRATNS2

Tarra

HAUTUN

havaintotunnus

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

FINRISKI 2012 - VIRTSANKERUUN SEURANTALOMAKE

TUTKITTAVA TÄYTTÄÄ:

Virtsankero aloitettu: (merkitkää tähän kellonaika, jolloin tyhjensitte virtsarakkonne keräyspäivän aamuna)	VIR12-ALO1-PVM pvm ____/____ 2012	VIR12-ALO1-KLO klo ____:____
Virtsankero lopetettu:	VIR12-LOP-PVM pvm ____/____ 2012	VIR12-LOP-KLO klo ____:____
Virtsaa jäi keräämättä:	VIR12-JAI-KLO1 klo ____:____	VIR12-JAI-DL1 noin ____ dl
	VIR12-JAI-KLO2 klo ____:____	VIR12-JAI-DL2 noin ____ dl
	VIR12-JAI-KLO3 klo ____:____	VIR12-JAI-DL3 noin ____ dl
Erityistä virtsankeräyspäivänä:	<input type="checkbox"/> ei erityistä VIR12-ERIT <input type="checkbox"/> olen hikoillut runsaasti (saunominen, fyysinen rasitus) <input type="checkbox"/> sairaspäivä <input type="checkbox"/> kuukautiset	
Näytettä säilytetty:	<input type="checkbox"/> viileässä (alle +8) VIR12-SAIL <input type="checkbox"/> huoneen lämmössä	
Jatkuva lääkitys:	<hr/> <hr/> <hr/>	
Muu lääkitys virtsankeroapäivänä:	<hr/>	

TÄYTETÄÄN PALAUTUSPISTEESSÄ:

Näyte palautettu:	VIR12-PAL-PVM pvm ____/____ 2012	VIR12-PAL-KLO klo ____:____
Kokonaisvirtsamäärä:	____ ml VIR12-MAARA	
Huomautuksia:	____ VIR12-HUOM	