





### Doe het volgende voordat u de test uitvoert:

- Lees zorgvuldig de instructies
- Zorg ervoor dat de inhoud van de verpakking op kamertemperatuur (18-30 °C) is
- Controleer of de inhoud van de verpakking intact is
- Leg een horloge/klok binnen handbereik

### Wanneer kunt u de kwaliteit van uw sperma testen?

	Neem uw test tijdens deze periode							
	1	2	3	4	5	6	7	8
	Nee	Nee	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Nee



Wanneer kunt u de kwaliteit van uw sperma testen? **BELANGRIJK:** Neem het spermamonster/-staal **MINSTENS 2** dagen **MAAR** niet langer dan 7 dagen na uw laatste ejaculatie.

### Downloads vanaf [www.swimcount.com](http://www.swimcount.com):

- EN: For instructions for use, please visit our website.
- DA: For instruktioner på dansk besøg venligst vores webside.
- NO: Se nettsiden vår for instruksjoner på norsk.
- SV: För bruksanvisningarna på svenska, var god besök vår webbplats.
- DE: Die Anleitung in Deutsch finden Sie auf unserer Website.
- FR: Pour la notice d'utilisation en français, merci de vous rendre sur notre site internet.
- IT: Per le istruzioni per l'uso in italiano, vi preghiamo di visitare il nostro sito Web.
- ES: Para las instrucciones de uso en español, visite nuestro sitio web.
- NL: De gebruiksinstructies in het Nederlands vindt u op onze website.
- PL: Aby skonsultować instrukcję użycia w języku polskim, prosimy o odwiedzenie naszej strony internetowej.
- CZ: Pro návod k použití prosím navštivte naše webové stránky.
- TH: สำหรับวิธีการใช้ กรุณาเข้าชมเว็บไซต์ของเรา
- TR: Kullanım yönergeleri için websitemizi ziyaret edebilirsiniz.
- GR: Για τις οδηγίες χρήσης, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας

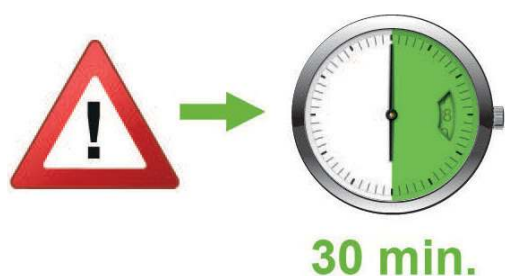
## Het spermamonster/-staal opvangen

A



Vang het spermamonster/-staal op in het meegeleverde opvangpotje. Zorg ervoor dat u het hele ejaculaat opvangt. Gebruik géén condoom of glijmiddel, want dit kan de zaden beschadigen.

B



Laat het spermamonster/-staal 30 minuten rusten.

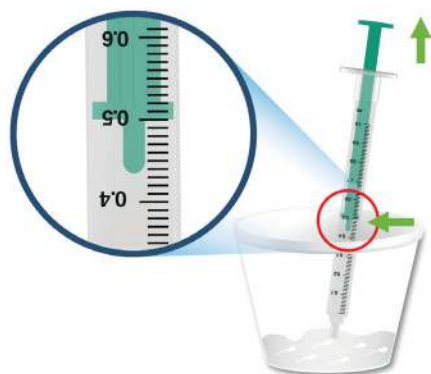
C



Het is belangrijk dat u na het produceren van het sperma 30 minuten wacht voordat u de volgende stappen uitvoert. Deze wachttijd is nodig om het sperma vloeibaar te maken.

Gebruik de opnamespuit om 10 keer in het monster/staal te roeren.

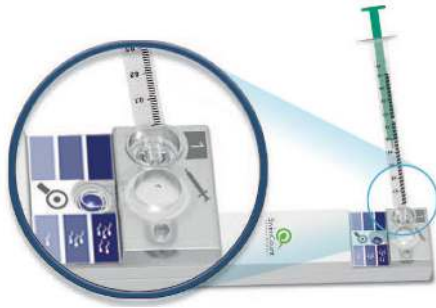
D



Neem 0,5 ml van het sperma op met behulp van de opnamespuit.

## De test uitvoeren

1



Laat de SwimCount test tijdens de hele testprocedure op een **horizontaal** oppervlak liggen. Spuit het sperma (0,5 ml) voorzichtig vanuit de opnamespuit in de opening voor het spermamonster/-staal .

1

2



Laat het spermamonster/-staal 30 minuten rusten. Het actievenster verandert in:



3



Wacht nu 15 minuten terwijl u de SwimCount test op een **horizontaal** oppervlak laat liggen.

4



Trek na 15 minuten het schuivende gedeelte helemaal naar achteren, zoals aangegeven door de pijlen. Het actievenster verandert nu in:



5



U kunt het resultaat aflezen in het venster dat gemarkeerd is met: 

Hoe donkerder de kleur, hoe meer zaadcellen met goede beweeglijkheid in het sperma aanwezig zijn. Het testresultaat moet binnen 5 minuten na het terugtrekken van het schuivende gedeelte worden afgelezen.

De onderstaande tabel toont wat de intensiteit van de kleur betekent.

Concentratie van beweeglijke zaadcellen (miljoen/ml)	Intensiteit van kleur Toestand mannelijke vruchtbaarheid	Wat betekent het resultaat?
< 5	LAAG	Het aantal beweeglijke zaadcellen is lager dan het normale niveau voor vruchtbare mannen, volgens de cijfers van de Wereldgezondheidsorganisatie <sup>1</sup> . Mannen met een laag aantal beweeglijke zaadcellen hebben minder kans om hun partner op de natuurlijke manier zwanger te maken dan mannen met een normaal aantal beweeglijke zaadcellen <sup>2,3</sup> .
5-20	NORMAAL (Gemiddeld)	Het aantal beweeglijke zaadcellen is gelijk aan of boven het normale niveau voor vruchtbare mannen, volgens de cijfers van de Wereldgezondheidsorganisatie <sup>1</sup> . Mannen met een concentratie van beweeglijke zaadcellen dat binnen dit bereik valt, maken goede kans om hun partner binnen 12 maanden op natuurlijke wijze zwanger te maken <sup>2,3</sup> .
>20	NORMAAL (Hoog)	Het aantal beweeglijke zaadcellen in uw sperma is boven het normale niveau voor vruchtbare mannen, volgens de cijfers van de Wereldgezondheidsorganisatie <sup>1</sup> . Mannen met een concentratie van beweeglijke zaadcellen dat binnen dit bereik valt, maken een hoge kans om hun partner binnen 12 maanden op natuurlijke wijze zwanger te maken <sup>2,3</sup> .

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

<sup>2</sup>Larsen et al. Human Reproduction 2000; 15(7):1562-1567

<sup>3</sup>Bonde et al. The Lancet 1998; 352: 1172-1177.

Niet bedoeld voor gebruik als voorbehoedsmiddel.

## Hoe werkt de test?

De test is voorzien van twee kamers en alleen beweeglijke zaadcellen kunnen van de ene naar de andere kamer zwemmen. Wanneer ze in de tweede kamer aankomen, worden ze met een kleurstof gekleurd, wat de kleur in het resultatenvenster produceert. Hoe meer beweeglijke zaadcellen in het spermamonster/-staal, hoe donkerder het paars kleurt. Verschillende factoren hebben een invloed op de mannelijke vruchtbaarheid. Deze test is bedoeld om één van die factoren te testen. De test meet het aantal zwemmende (beweeglijke) zaadcellen per milliliter sperma. Dit heet de "concentratie van beweeglijke zaadcellen per milliliter". Hoe hoger het aantal beweeglijke zaadcellen (tot op een bepaald niveau), hoe groter de kans om een vrouw op een natuurlijke manier zwanger te maken.

## Vragen en antwoorden

### **Mijn resultaat is LAAG. Wat betekent dit en wat moet ik nu doen?**

Een LAAG resultaat betekent dat het aantal beweeglijke zaadcellen in uw sperma lager is dan dat van vruchtbare mannen. Raadpleeg uw (fertiliteits-) arts voor nadere testen en onderzoek. Een LAAG resultaat betekent niet noodzakelijk dat u een vrouw niet op natuurlijke manier zwanger kunt maken. Uw arts kan u advies geven over wat de volgende stappen zijn.

### **Hoe worden de resultaten NORMAAL/LAAG bepaald?**

De wereldgezondheidsorganisatie beschrijft een normale concentratie van beweeglijke zaadcellen als meer dan 5 miljoen beweeglijke zaadcellen per ml <sup>1</sup>. Dit betekent dat, in een groep van vruchtbare mannen, 95% van hen sperma heeft met een concentratie van meer dan 5 miljoen beweeglijke zaadcellen per ml <sup>1</sup>.

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

## Testkwaliteit

SwimCount heeft een gevoeligheid van 96% en een specificiteit van 91%, en biedt daarom een uitstekend resultaat in het meten van het aantal beweeglijke zaadcellen per ml. Dit betekent dat, als de test heeft aangetoond dat uw sperma meer dan 5 miljoen beweeglijke zaadcellen bevat, u 96% kans hebt dat het testresultaat correct is. Als de test aantoont dat uw sperma minder dan 5 miljoen beweeglijke zaadcellen per ml bevat, dan hebt u 91% kans dat het resultaat correct is.

## Chemische samenstelling

SwimCount bevat een chemische stof die de beweeglijke zaadcellen kleurt; deze stof bestaat uit een kleurstof die in een gebufferde fysiologische zoutoplossing is opgelost.

## Interferentie

Er zijn geen stoffen bekend die de testresultaten zouden kunnen aantasten.

## Kleurenblindheid

Opgelet: Kleurenblindheid kan een invloed hebben op de mogelijkheid om de resultaten correct te lezen.

### **Mijn resultaat is NORMAAL maar mijn partner is niet zwanger, hoewel we al meerdere maanden aan het proberen zijn. Wat kunnen we doen?**

Eén op de zes koppels kan moeilijkheden ondervinden bij het zwanger raken, en er zijn andere factoren dan het aantal beweeglijke zaadcellen alleen die de mannelijke vruchtbaarheid kunnen aantasten. Deze factoren worden in deze test niet onderzocht. Als u en uw partner reeds 12 maanden zonder succes proberen zwanger te worden, raadpleeg dan uw (fertiliteits-)arts voor nadere testen en onderzoek.

### **Ik ben niet zeker van het resultaat, wat kan ik doen?**

Als u niet zeker bent van het resultaat, neem dan contact op met onze klantenservice op [info@swimcount.com](mailto:info@swimcount.com). U kunt de test ook opnieuw uitvoeren maar wacht minstens 48 uur voordat u een nieuw spermamonster/-staal neemt.

### **Mijn spermamonster/-staal werd na 30 minuten niet dun en waterachtig. Wat moet ik doen?**

Bij sommige spermamonsers/-stalen duurt het langer dan 30 minuten voordat ze vloeibaar (dun en waterachtig) zijn en moet u eventueel langer wachten. Als uw spermamonster/-staal na 3 uur nog steeds niet vloeibaar geworden is, dan is het beter dit sperma niet te gebruiken voor de test. Werp het monster/staal weg en spoel het opvangpotje met een beetje water uit en laat het drogen. Gebruik geen zeep. Vergeet niet 48 uur te wachten voordat u het volgende monster/staal neemt. Als de volgende monsters/stalen hetzelfde resultaat geven, raadpleeg dan uw arts.

### **De test lijkt niet te werken of delen van de testkit ontbraken of waren beschadigd. Wat moet ik doen?**

Als er delen van de testkit ontbreken of beschadigd zijn of als de test niet lijkt te werken, neem dan contact met ons op via [info@swimcount.com](mailto:info@swimcount.com).

## Welke factoren kunnen de motiliteit van sperma beïnvloeden?

Er zijn een aantal factoren die een invloed kunnen hebben op het aantal beweeglijke zaadcellen:

- Als u recent (in de laatste 2-3 maanden) ziek bent geweest en vooral als u koorts hebt gehad, kan dit de kwaliteit van uw sperma aantasten. Het is beter te wachten totdat u genezen bent voordat u opnieuw de kwaliteit van uw sperma test.
- Als u anabole steroïden of andere geneesmiddelen met testosteron neemt.
- Uw medische voorgeschiedenis, zoals:
  - Niet-ingedaalde testikels als baby
  - Spataderbreuk (gezwollen aders in de testikels)
  - Liesoperaties zoals liesbreuk
  - Mazelen als volwassene
  - Behandeling tegen kanker

Hebt u vragen over deze factoren, raadpleeg dan uw arts om te zien wat de volgende stappen zijn.

## Kan ik iets doen om het aantal beweeglijke zaadcellen in mijn sperma te verhogen?

Tot nu toe bestaat er geen enkel bewijs dat iets specifiek de beweeglijkheid van uw zaadcellen kan verhogen, maar het volgende kan helpen:

- Neem geen anabole steroïden meer (maar raadpleeg eerst uw arts voordat u ophoudt met het nemen van voorgeschreven geneesmiddelen). De mannelijke vruchtbaarheid wordt vaak weer normaal nadat het gebruik van steroïden stopt.
- Neem een douche in plaats van een warm bad: een langdurig, warm bad kan de kwaliteit van sperma aantasten.
- Het is altijd een goed idee om op uw gezondheid te letten, en factoren zoals gezond eten, regelmatig sporten, stoppen met roken en minder alcohol verbruiken helpen uw gezondheid te verbeteren.

## Wat als ik opnieuw de test wil uitvoeren?

U kunt de test opnieuw uitvoeren met een nieuwe SwimCount test, op voorwaarde dat u minstens 48 uur wacht na de eerste test. Als u na een verbetering in uw levensstijl een mogelijke verbetering in de kwaliteit van uw sperma wilt vaststellen, moet u minstens 10 weken (2-3 maanden) wachten om opnieuw een test uit te voeren. Het duurt namelijk 10 weken voordat nieuw sperma wordt aangemaakt, dus uw nieuwe levensstijl zal voordien nog niet te merken zijn.

## Belangrijk

- De test is bedoeld voor eenmalig gebruik en mag niet opnieuw gebruikt worden.
- Werp hem weg met het normale huisvuil.
- Gebruik geen test die vervallen is.
- Dit product is bedoeld voor thuisgebruik.
- Uitsluitend voor in vitro-diagnose.

**LOT** Partijnummer

**IVD**



Houdbaar tot



Bewaren bij 2-30 graden



Niet opnieuw gebruiken

**REF** 1002.5

**Nauwkeurigheid van test**  
**Gevoeligheid 96%**  
**Specificiteit 91 %**



**Memidis  
Pharma b.v.**

Postbus 211, 6600 AE Wijchen  
(+31) 024-6455411, Nederland



MotilityCount ApS, Hvidkildevvej 48,  
DK-2400 Copenhagen, Denmark