


ENHET FÖR HEMTEST




### Innan du tar testet ska du:

- Läsa instruktionerna noggrant
- Kontrollera att innehållet i förpackningen är i en rumstemperatur på 18–30 °C
- Kontrollera att innehållet i förpackningen är intakt
- Ha ett armbandsur eller en klocka till hands

### När kan du testa kvaliteten på din sperma?

	Utför din test under den här							
	1	2	3	4	5	6	7	8
	Nej	Nej	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Nej



**VIKTIGT:** Ta provet **MINST 2 dagar** och **HÖGST 7 dagar** efter din senaste ejakulation.



### Nedladdningar från [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.

SE: 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.

## Ta provet

A

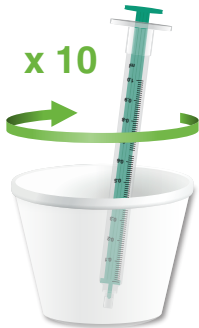


Samla upp din sädesvätska i den medföljande uppsamlingskoppen. Se till att hela sädesvätskan samlas upp. Använd inte kondom eller glidmedel eftersom det kan skada spermiecellerna.

B

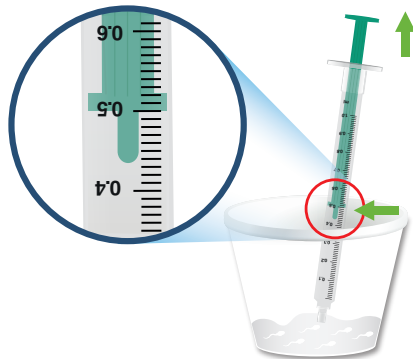


Låt provet stå i 30 minuter.

**C**

Det är viktigt att du väntar 30 minuter efter att ha producerat provet innan du utför nästa steg. Denna väntetid behövs för att sädesvätskan ska bli tunt och vattnigt.

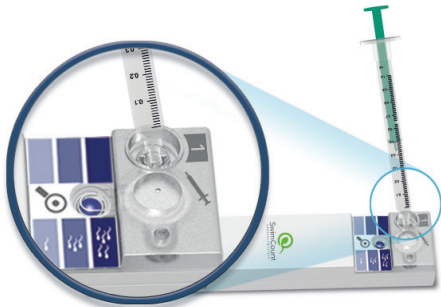
Rör runt 10 varv i provet med överföringsprutan.

**D**

Dra in 0,5 ml av provet i den medföljande överföringsprutan. Det är viktigt att undvika luftbubblor inne i sprutan, då det påverkar provets volym.

## Utför testet

1



Testenheten ska vara placerad på en **horisontell** yta under hela testproceduren. Spruta långsamt ned provet (0,5 ml) i provinloppet från överföringsprutan

1

2



För skjutreglaget hela vägen framåt för att aktivera enheten.  
Aktiveringsfönstret ändras då till följande:



3



Vänta i ytterligare 30 minuter. Testenheten ska under tiden vara placerad på en **horisontell** yta.


4



När 30 minuter har gått ska du föra skjutreglaget hela vägen bakåt enligt pilarna. Aktiveringsfönstret ändras då till följande:

5



Resultatet kan avläsas i fönstret markerat med . Ju mörkare färg, desto fler spermieceller med god rörlighet finns i sädesvätskan. Testresultatet ska avläsas inom 5 minuter från det att skjutreglaget förts bakåt.

Tabellen nedan visar vad färgens intensitet anger.

Färgintensitet Manlig fertilitet	Koncentration av rörliga spermier  (miljoner/ml)	Vad betyder resultatet?
LAG	< 5	Antalet rörliga spermier i din sädesvätska ligger under den normala nivån för fertila män enligt WHO. <sup>1</sup> Det har visats att män med en låg mängd rörliga spermier har lägre chans att göra sin partner gravid på ett naturligt sätt jämfört med män med en normal mängd rörliga spermier. <sup>2,3</sup>
NORMAL (Mellanhög)	5-20	Antalet rörliga spermier i din sädesvätska ligger på eller över den normala nivån för fertila män enligt WHO. <sup>1</sup> Det har visats att män vars rörliga spermier ligger i detta intervall har en god chans att göra sin partner gravid på ett naturligt sätt inom 12 månader. <sup>2,3</sup>
NORMAL (Hög)	>20	Antalet rörliga spermier i din sädesvätska ligger över den normala nivån för fertila män enligt WHO. <sup>1</sup> Det har visats att män vars rörliga spermier ligger i detta intervall har en hög chans att göra sin partner gravid på ett naturligt sätt inom 12 månader. <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.  
Ej för användning som preventivmedel.

### **Hur fungerar testet?**

Det finns två kammare i enheten och endast rörliga spermier kan förflytta sig från den ena kammaren till den andra. När spermierna befinner sig i den andra kammaren färgas de med ett färgmedel som ger den färg som syns i resultatfönstret. Ju fler rörliga spermier som finns i provet, desto mörkare blir purpurfärgen.

Det finns flera faktorer som påverkar fertiliteten hos män. Detta test är utformat för att kontrollera en av dessa faktorer. Testet mäter antalet simmande (rörliga) spermieceller per ml sädesvätska. Detta kallas för koncentrationen av rörliga spermieceller per ml. Möjligheten att göra en kvinna gravid på ett naturligt sätt ökar med antalet rörliga spermieceller (upp till en viss gräns).

### **FRÅGOR OCH SVAR**

#### **Mitt resultat är LÅGT. Vad betyder det och vad bör jag göra nu?**

Ett LÅGT resultat betyder att antalet rörliga spermier i din sädesvätska är lägre än antalet för fertila män. Du bör kontakta din läkare för ytterligare prover och undersökning. Ett LÅGT resultat betyder inte nödvändigtvis att du inte kan göra en kvinna gravid på ett naturligt sätt. Din läkare kan ge dig råd om nästa steg.

#### **Hur definieras NORMAL och LÅG?**

Enligt Världshälsoorganisationen (WHO) innebär ett normalt antal rörliga spermier mer än 5 miljoner rörliga spermieceller per ml.<sup>1</sup> Det betyder att 95 procent i en grupp fertila män har över 5 miljoner rörliga spermieceller per ml<sup>1</sup>

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



**Prestanda**

Med en känslighet på 96 procent och en specificitet på 91 procent ger SwimCount utmärkta resultat för mätning av antalet rörliga spermier per ml.

Det betyder att om testet visar att din sädesvätska innehåller mer än 5 miljoner rörliga spermier per ml finns det en sannolikhet på 96 procent att testresultatet är korrekt. Om testet visar att din sädesvätska innehåller mindre än 5 miljoner rörliga spermier per ml finns det en sannolikhet på 91 procent att resultatet är korrekt.

**Kemisk sammansättning**

SwimCount innehåller en kemikalie som färgar de rörliga spermierna och består av ett färgmedel upplöst i en buffrad fysiologisk saltlösning.

**Påverkningar från andra ämnen**

Inga ämnen är kända för att påverka testresultatet.

**Färgblindhet**

Varning: Färgblindhet kan påverka förmågan att avläsa resultatet korrekt.

**Mitt resultat är NORMALT men min partner är inte gravid ännu trots att vi har försökt i flera månader. Vad ska vi göra?**

En sjättedel av alla par kan ha svårt att åstadkomma graviditet och det finns andra faktorer än antalet rörliga spermier som kan påverka en mans fertilitet. Dessa faktorer omfattas inte av detta test. Om du och din partner har försökt att åstadkomma graviditet i 12 månader utan att lyckas bör du kontakta din läkare för ytterligare prover och undersökning.

**Jag är osäker på mitt resultat. Vad bör jag göra?**

Om du är osäker på ditt resultat kan du kontakta vår support på [info@swimcount.com](mailto:info@swimcount.com) för råd. Du kan också göra om testet men du måste i så fall vänta minst 48 timmar innan du testar med ett nytt prov.

**Mitt prov blev inte tunt och vattnigt inom 30 minuter. Vad bör jag göra?**

En del prov tar mer än 30 minuter att bli tunna och vattniga och du kan vänta längre om det behövs. Om ditt prov inte har blivit tunt och vattnigt inom 3 timmar är det bäst att inte utföra testet med det provet. Häll i så fall ut provet, rengör uppsamlingskoppen med endast vatten och låt sedan koppen torka. Använd inte tvål.

Kom ihåg att vänta 48 timmar innan du tar nästa prov. Om nästa prov ger samma resultat, kontakta din läkare.

**Testet verkade inte fungera eller vissa delar av testsatsen saknades eller var skadade. Vad ska jag göra?**

Om några delar av testsatsen saknas eller är skadade eller om testet inte verkade fungera, var god kontakta oss på [info@swimcount.com](mailto:info@swimcount.com)

### **Vad kan påverka spermiernas rörlighet?**

Det finns flera faktorer som kan påverka antalet rörliga spermier i din sädesvätska:

- Om du nyligen (under de senaste 2–3 månaderna) har varit sjuk och speciellt om du har haft feber kan det påverka kvaliteten på din sperma. Det är bäst att du väntar tills du är frisk innan du testar kvaliteten på din sperma igen
- Om du har tagit anabola steroider eller andra läkemedel som innehåller testosteron
- Din tidigare sjukdomshistoria som t.ex.:
  - Icke nedstigna testiklar när du var spädbarn
  - Pungåderbråck (svullna blodådror i testiklarna)
  - Ljumskoperationer som t.ex. bräckoperationer
  - Påssjuka i vuxen ålder
  - Cancerbehandling

Om du är oroad över någon av faktorerna ovan ska du kontakta din läkare, som kan ge dig råd om nästa steg.

### **Finns det något jag kan göra för att öka antalet rörliga spermier i min sädesvätska?**

Hittills finns inte mycket bevis för att något specifikt kan öka antalet rörliga spermier i din sädesvätska men följande kan eventuellt

- Sluta ta anabola steroider. (Men sluta inte ta ordinerade läkemedel utan att först rådfråga din läkare.) Fertiliteten hos män blir ofta normal igen när användningen av steroider upphör
- Duscha i stället för att bada - långa, varma bad kan påverka spermiernas kvalitet
- Det är alltid bra att hålla sig i form och din hälsa kommer att förbättras om du t.ex. äter nyttigt, motionerar regelbundet, slutar röka och drar ned på din alkoholkonsumtion

### **Vad gör jag om jag vill ta om testet?**

Du kan ta testet igen med en ny testsats men du måste vänta minst 48 timmar efter det första testet. Om du vill se om dina spermiers kvalitet har förändrats efter att ha ändrat din livsstil ska du vänta minst 10 veckor (2–3 månader) innan du tar testet igen. Det tar 10 veckor för nya spermier att produceras och eventuella förändringar i din livsstil kommer därför inte att ge några resultat innan dess.

## Viktigt

- Testenheten är en engångsprodukt och kan inte återanvändas
- Kasseras med normalt hushållsavfall
- Använd inte utgångna enheter
- Denna enhet är till för hemmabruk
- Endast för in vitro-diagnostisk användning



MotilityCount ApS  
Hvidkildevej 48,  
DK-2400 København  
Danmark

**LOT**

Partinummer



Utgångsdatum



Får ej återanvändas

**CE**  
0086

Testets exakthet  
Känslighet 96%  
Specifitet 91%

**IVD**



Förvaras vid 2–30 grader

**REF**

1002.5