

Wichtig! Bevor Sie mit dem Blut sammeln starten, empfehlen wir Ihnen, die **Demonstrationsvideos** anzuschauen. Diese Videos zeigen Ihnen die gleiche Anleitung, wie sie unten beschrieben ist. Allerdings wird Ihnen eine Person den Ablauf vorführen. Am Ende der Anleitung finden Sie auch noch einige Tipps, um den Blutfluss zu unterstützen.

Vorbereitung zum Sammeln von Blutproben

1 Sie sammeln am besten morgens **vor dem Frühstück**, nachdem Sie über Nacht für 12 Stunden gefastet haben (1). Vor dem Sammeln dürfen Sie also abends nach etwa 20:00 Uhr bis 8:00 Uhr nichts mehr essen und trinken. Während dieser Zeit dürfen Sie Wasser trinken.

Nehmen Sie das Päckchen für ein einmaliges Blutsammeln und vergewissern Sie sich, dass alles, was Sie benötigen, in dem Päckchen vorhanden ist (2):

- zwei Blutsammelkarten
- zwei Desinfektionstuch
- vier Lanzetten
- ein steriler Tupfer
- vier Pflaster
- ein Folienbeutel mit einem Trockenmittelsäckchen
- ein frankierter Briefumschlag, adressiert an Ihr Studienzentrum



2 **Waschen Sie Ihre Hände** 1 bis 2 Minuten lang sorgfältig mit Seife und warmem Wasser und trocknen Sie sie gründlich mit einem sauberen Handtuch ab (3).

Benutzen sie eine **saubere Tischoberfläche** und legen Sie sich den **Inhalt des Päckchens** zurecht.

Öffnen Sie die beiden Blutsammelkarten. Vermeiden Sie dabei, die Oberfläche des Filterpapiers zu berühren.

Öffnen Sie den sterilen Tupfer.



Sie können nun mit dem Blutsammeln anfangen; es sollte nicht länger als 15 Minuten dauern.

Blutproben sammeln

3 **Reiben Sie Ihre Hände** 10 bis 20 Sekunden lang gegeneinander, um die Blutzirkulation zu verbessern.

Öffnen Sie eine Lanzette, indem Sie die kleine blaue Schutzkappe an der Spitze abdrehen.

Öffnen Sie das Desinfektionstuch und **reinigen Sie** damit **die Fingerkuppe**, die Sie zum Sammeln ausgewählt haben. Achten Sie darauf, dass das Desinfektionsmittel komplett evaporiert ist bevor Sie sich in den Finger stechen.

Setzen Sie die Lanzette seitlich an die Fingerkuppe an und **pressen Sie die Lanzette fest gegen den Finger**, bis Sie einen Klick hören, wenn die Lanzette Ihre Haut durchsticht (4).

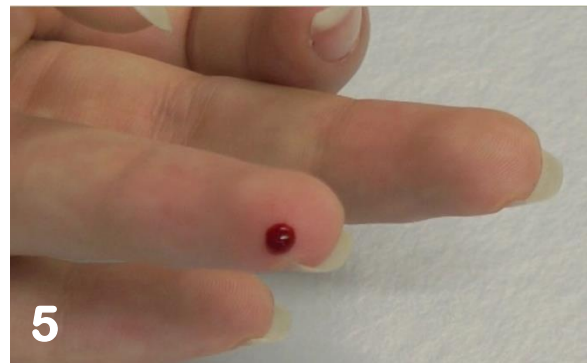


4 Danach sollten Sie einen kleinen Blutstropfen sehen. Tupfen Sie ihn mit dem sterilen Tupfer ab. Verwenden Sie den nächsten großen Blutstropfen, der austritt, und beginnen Sie mit dem Füllen der Kreise auf dem Filterpapier (5).

Halten Sie Ihren Finger mit dem Blutstropfen knapp über das Filterpapier, sodass nur der Tropfen (möglichst nicht Ihr Finger) in Kontakt mit dem Filterpapier kommt. Füllen Sie so einen Kreis nach dem anderen, **bis alle Kreise auf den beiden Karten (jeweils 5) voll sind** (6).

Versuchen Sie Ihr bestes, alle Kreise zu füllen. Wenn Sie beide Sammelkarten gefüllt haben, **drücken Sie den sterilen Tupfer gegen die Einstichstelle** und **kleben Sie das Pflaster darüber**.

Werfen Sie alle verwendeten Materialien in den Müll.



Merke: Wenn Sie bereits von einem Kreis zum nächsten gegangen sind, sollten sie nicht wieder zum vorherigen zurückkehren, selbst wenn Sie meinen, dieser sei noch nicht genügend gefüllt; dadurch würden verschiedene Schichten von Blut entstehen, die die Analyse erschweren.

Merke: Wenn Sie Schwierigkeiten haben, genügend Blut zu bekommen, um die Kreise zu füllen, halten Sie während des Sammelns Ihren Finger mit der Kuppe senkrecht nach unten. Drücken Sie nicht direkt auf die Fingerspitze, denn das hilft nicht! (Weitere Tipps siehe unten).

Verpackung und Versand

5 Lassen Sie die Blutsammelkarten offen an einem sicheren Ort über 2 bis 4 Stunden **langsam trocknen**. Dann falten Sie die Karten zu und schreiben **das Datum** auf jede Sammelkarte. Legen Sie **beide Sammelkarten in den Folienbeutel** und verschließen Sie diesen mit dem Zippverschluss.

Achtung: Der Beutel sollte ein Trockenmittelsäckchen enthalten.

Legen Sie die den **Folienbeutel in den frankierten Briefumschlag** und senden Sie diesen noch **am selben Tag** (spätestens am folgenden Tag) an Ihr Studienzentrum (7).



Einige Tipps, um leichter Blut zu sammeln

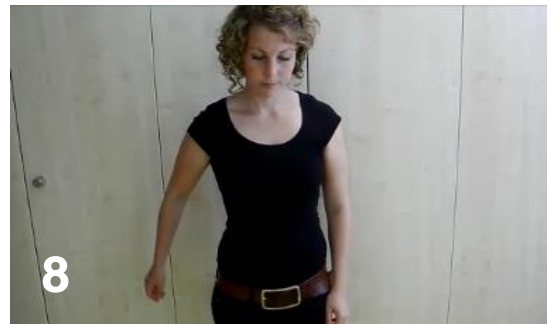
6 Wenn Sie Probleme haben, genügend Blut zu bekommen, um alle Kreise zu füllen, gibt es einige hilfreiche Tipps, um die Blutzirkulation in Hand und Finger zu verbessern:

Schwingen Sie Ihren Arm einige Male nach unten (8).

Reiben Sie Ihre Hand vorsichtig von der Handfläche aus bis zu den unteren Fingergelenken. Vermeiden Sie dabei, die Fingerspitze selbst zu reiben (9).

Waschen Sie Ihre Hände mit **wärmerem Wasser**.

Stechen Sie einen zweiten Finger an; benutzen Sie dazu unbedingt eine neue Lanzette.



Herzlichen Dank!