

## Vorbereitung zum Versand

### Wann sollten Sie den Versand terminieren

- Versenden Sie Ihre Probe so schnell wie möglich. Am besten innerhalb von 48 Stunden nach Probenentnahme. Sie können sie an jedem beliebigen Wochentag versenden.

### Wenn Sie bereit sind, die Probe zu versenden:

Vergewissern Sie sich, dass Sie folgende Informationen beigefügt haben:

- Blutprobenkarte: vergewissern Sie sich, dass Sie alle Informationen auf der Rückseite der Karte eingetragen haben.
- Personal Information Form: vergewissern Sie sich, dass alle Angaben korrekt und vollständig sind.
- Pro-forma Invoices: füllen Sie das Dokument vollständig aus (nur notwendig, wenn Sie aus einem nicht-EU Land versenden).

Bereiten Sie den Versand vor:

- Packen Sie die verschließbare Tüte mit der Probe und dem ausgefüllten Formular (Personal Information Form) in den mitgelieferten Karton.
- Legen Sie den Karton in die Versandtasche und versenden Sie diese (bitte beachten Sie die Versandinformationen).



dnalife® Blood Spot

GERMAN

## Willkommen zu Ihrem Testkit

Sie haben sich dazu entschieden, einen dnalife® Test der Firma Nordic Laboratories durchzuführen. Dieser wird Sie mit Informationen versorgen, die Sie auf Ihrer persönlichen Gesundheitsreise unterstützen werden.

Die Zukunft der Medizin liegt in einer personalisierten Behandlungsweise, welche auf den Grundlagen der persönlichen und individuellen biochemischen Prozesse und individuellen genetisch vererbten Informationen basiert. Dieser Test wird Sie dabei unterstützen, indem er objektive Informationen zu Ihrem individuellen Set-up zur Verfügung stellt, so dass Sie Ihre persönlichen Lebensstilfaktoren präzise daran anpassen und entsprechende Maßnahmen ergreifen können, die es Ihnen ermöglichen, Ihren Gesundheitsstatus aktiv zu verbessern.

In diesem Testkit finden Sie alle Materialien, die Sie für die Probenentnahme benötigen. Bitte lesen Sie diese Anleitung sorgfältig und folgen Sie ihr Schritt für Schritt. Sie werden Ihre Testergebnisse etwa 3 Wochen nach Probeneingang bei uns über Ihren betreuenden Therapeuten erhalten.

Sollten Sie Fragen oder Bedenken haben oder Unterstützung bei der Interpretation der Anleitung benötigen, rufen Sie bitte gerne unseren Kundendienst an, Sie erreichen uns unter der Telefonnummer +45 33 75 10 00 oder über email: [info@nordic-labs.com](mailto:info@nordic-labs.com)

Um zu sehen, wie Sie Ihre Probe entnehmen, nutzen Sie diesen Link: [nordicvms.com/bloodENG](http://nordicvms.com/bloodENG)

## Prüfen Sie Ihr Testkit auf Vollständigkeit

### Versandmaterial

- 1 x Karton mit dem Kit zur Probenentnahme (bitte behalten Sie den Karton, um die Probe darin zurück zu senden)
- 1 x Versandinformationen
- 1 x Formular mit Persönlichen Daten (Personal Information Form)
- 1 x Versandtasche für den Rückversand
- 1 x Versandmarke für den Rückversand (DHL Shipping Waybill)
- 2 x Pro-forma Rechnung (nur enthalten, sollten Sie aus einem nicht-EU Land versenden)

### Material zur Probenentnahme

- 1 x Karte für die Blutropfen
- 2 x Lancetten
- 2 x Pflaster
- 2 x Alkohol Tupfer
- 1 x Steriles Wattepad
- 1 x Wiederverschließbare Plastiktüte

Sollte einer der Bestandteile fehlen, melden Sie sich bitte unter der Telefonnummer +44 (0)1580 201687 oder per email unter [testkits@nordicgroup.eu](mailto:testkits@nordicgroup.eu).

**Bitte beachten:** Sollten Sie den Anweisungen zur Probenentnahme nicht genau folgen, kann dies zu einer Verzögerung bei der Analyse oder der Notwendigkeit einer erneuten Probenentnahme führen. Dies ist mit zusätzlichen Kosten verbunden.



#### Head Office:

Nygade 6, 3.sal  
1164 Copenhagen K  
Denmark  
Tlf: +45 33 75 10 00

#### South Africa Office:

North Block, Thrupps Centre  
204 Oxford Rd, Illove 2196  
South Africa  
Tel: +27 (0) 11 268 0268



#### UK Office:

11 Old Factory Buildings, Stonegate  
East Sussex, TN5 7DU  
United Kingdom  
Tel: +44 (0)1580 201 687

## Vorbereitung

### Bitte stellen Sie uns folgende Informationen zur Verfügung

Persönliche Informationen: Bitte prüfen Sie, ob alle Angaben auf dem Formular korrekt sind und korrigieren Sie diese, falls notwendig.

### Vor der Probenentnahme:

Dieser Test erfordert keine spezifische Form der Ernährung vor der Probenentnahme.

### Wann sollten Sie die Probenentnahme einplanen:

Der Test kann an jedem Tag der Woche durchgeführt werden.

## Prozess der Probenentnahme

### Tipps für die erfolgreiche Blutprobenentnahme

- Berühren Sie den Bereich mit dem Filterpapier nicht mit Ihren Händen.
- Führen Sie die Entnahme nur durch, wenn Ihre Hände warm sind. Sie können Ihre Hände aufwärmen, indem Sie sie aneinander reiben und Ihre Arme schwingen oder Ihre Hände unter warmem Wasser reiben - dies erhöht den Blutfluss. Auch Bewegung erhöht den Blutfluss, versuchen Sie also, sich vor der Entnahme zu bewegen.
- Sie können einen Gürtel oder ein Stück Stoff als Abschnürbinde nutzen, um den Blutfluss zu stimulieren. Binden Sie dieses fest um Ihren Oberarm an dem Arm, den Sie zur Blutabnahme verwenden.
- Stehen Sie am besten auf und halten Sie Ihre Hand unter Hüfthöhe während der Abnahme, auch dies unterstützt den Blutfluss.
- Lassen Sie das Blut von Ihrem Finger auf die Karte tropfen, versuchen Sie dabei, die Karte nicht zu berühren.
- Sammeln Sie ausreichend Blut, um damit ALLE Kreise vollständig auszufüllen.

Beispiel für eine vollständig ausgefüllte Sammelkarte



Beispiel für eine unvollständig ausgefüllte Sammelkarte



Um zu sehen, wie Sie Ihre Probe entnehmen, nutzen Sie diesen Link: [nordicvms.com/bloodENG](https://nordicvms.com/bloodENG)

## Prozess der Probenentnahme



### Schritt 1:

Schreiben Sie Ihren vollständigen Namen und das Datum und die Uhrzeit der Probenentnahme auf die Rückseite der Blutprobenkarte. Notieren Sie das Datum und die Uhrzeit der Probenentnahme auch auf dem "Personal Information"-Formular.



### Schritt 6:

Drücken Sie die nun sichtbare weiße Spitze fest gegen Ihre Fingerspitze um die Nadel auszulösen. Sobald die Nadel ausgelöst wurde und eine kleine Stelle an Ihrem Finger punktiert hat, wird sie sich sofort wieder zurück ziehen. Sie können diese Lanzette dann wegwerfen. Wischen Sie dann schnell den ersten Blutropfen mit dem sterilen Wattepad ab.



### Schritt 2:

Bevor Sie die Blutprobe entnehmen, waschen Sie sich die Hände und trocknen sie mit einem sauberen Handtuch ab, öffnen Sie das sterile Wattepad um es später zu nutzen.



### Schritt 7:

Nutzen Sie Ihren Daumen und massieren Sie vorsichtig (nicht drücken) die gesamte Länge des Fingers der mit der Lanzette punktiert wurde, um einen Blutropfen zu bilden.



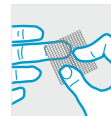
### Schritt 3:

Legen Sie die Blutprobenkarte auf eine gerade Oberfläche unterhalb Hüfthöhe, wobei die Kreise für die Blutprobe nach oben zeigen.



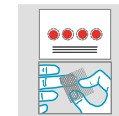
### Schritt 8:

Sobald der Blutropfen bereit ist zu tropfen, lassen Sie ihn in die Mitte des Kreises fallen. Führen Sie die Sammlung fort, bis alle Kreise auf der Karte vollständig ausgefüllt sind (möglicherweise müssen Sie dazu den Prozess ab Schritt 4 wiederholen).



### Schritt 4:

Wählen Sie einen Finger aus, von dem Sie das Blut entnehmen möchten (am besten der Mittel- oder Ringfinger der Hand, mit der Sie nicht schreiben). Öffnen Sie den Alkoholtupfer und verwenden Sie ihn um den ausgewählten Finger abzuwischen. Lassen Sie den Finger mindestens eine Minute lang trocknen.



### Schritt 9:

Wenn Sie alle Kreise auf der Blutprobenkarte gefüllt haben, tupfen Sie den Finger mit dem sterilen Wattepad trocken und tragen Sie ein Pflaster auf.



### Schritt 5:

Nehmen Sie die Lanzette am breiten Ende. Drehen Sie den schmalen Deckel am anderen Ende und nehmen Sie ihn ab. Die Lanzette ist nun bereit für die Nutzung.



### Schritt 10:

Lassen Sie die Blutprobenkarte mindestens vier Stunden lang trocknen. Sobald sie getrocknet ist, legen Sie die Karte in die im Testset enthaltene verschließbare Tüte. Bewahren Sie diese bis zum Versand an einem kühlen, trockenen Platz auf.