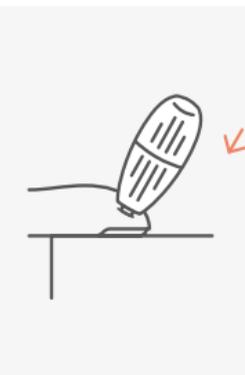


# Anleitung



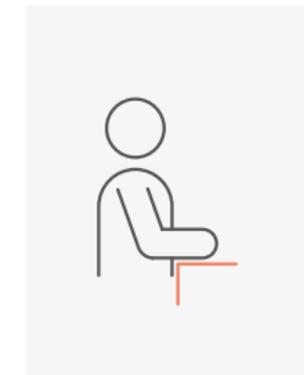
## 9. Schritt

Legen Sie Ihre Hand auf eine feste Unterlage. Setzen Sie die Lanzette, wie in der Abbildung gezeigt, schräg auf die Spitze des Fingers auf. Verwenden Sie die Seite der Fingerspitze als Einstichstelle, um Beschwerden zu minimieren. Drücken Sie die Lanzette fest gegen den Finger, bis sie auslöst. **Achtung:** Die Lanzette kann nur einmal auslösen!



## 10. Schritt

Setzen Sie den Daumen der anderen Hand unterhalb der Einstichstelle an und ziehen Sie die Haut leicht zurück.



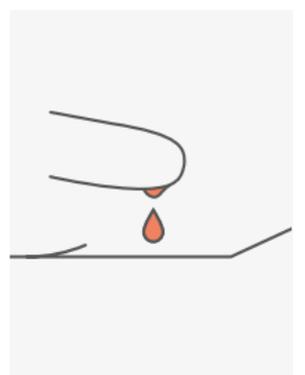
## 11. Schritt

Unterstützen Sie die Blutentnahme, indem Sie aufstehen und Sie Ihre Hand unterhalb des Herzens halten. Massieren Sie Ihren Finger von der Handinnenfläche hin zur Fingerspitze, bis sich ein Tropfen Blut bildet.



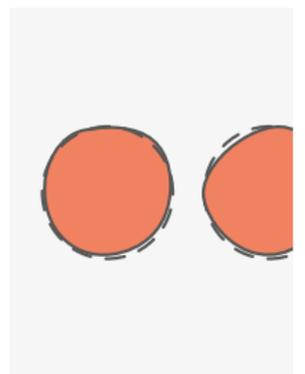
## 12. Schritt

Bevor Sie mit der Blutentnahme beginnen, nehmen Sie den Tupfer (NICHT den Alkoholtupfer) und wischen den ersten Blutstropfen ab. Warten Sie, bis sich erneut ein großer Tropfen gebildet hat.



## 13. Schritt

Lassen Sie den großen Blutstropfen von allein auf den markierten Kreis der Trockenblutkarte fallen. Sollte sich der Tropfen nicht von alleine von Ihrem Finger lösen, halten Sie die Karte vorsichtig gegen den Tropfen, **ohne mit dem Finger das Papier zu berühren.**



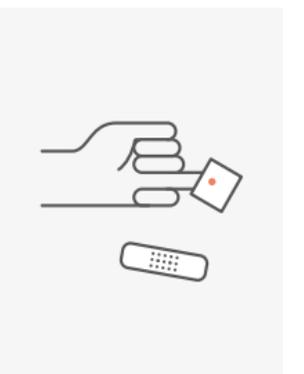
## 14. Schritt

Zur besten Auswertbarkeit der Probe ist ein möglichst großer Blutstropfen erforderlich. Der Tropfen sollte den Kreis innerhalb der Markierung vollständig mit Blut ausfüllen.



## 15. Schritt

Wiederholen Sie diesen Vorgang bis Sie zwei Kreise gefüllt haben.



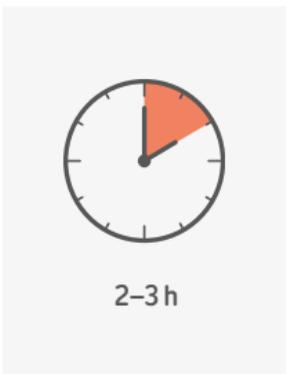
## 16. Schritt

Nach der Blutentnahme verwenden Sie den Tupfer und das Pflaster zur Wundversorgung.



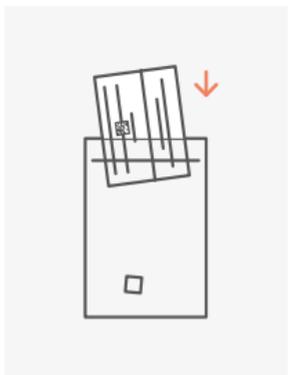
## 17. Schritt

Ziehen Sie den quadratischen Code-Aufkleber von der Test-ID-Karte und kleben Sie ihn auf der Trockenblutkarte auf die Stelle, die eigentlich für Datum und Name vorgesehen ist.



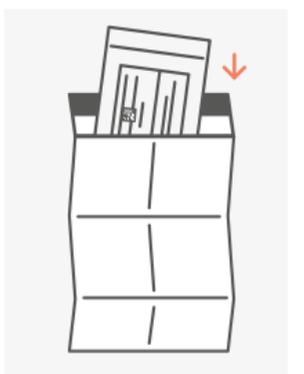
## 18. Schritt

Lassen Sie die Trockenblutkarte für **2 bis 3 Stunden** bei Raumtemperatur trocknen. Legen Sie diese dafür flach an einen trockenen Ort, wo sie vor direktem Sonnenlicht geschützt ist. Achten Sie darauf, dass das Blut vollständig getrocknet ist, bevor Sie die Trockenblutkarte in den Umschlag geben.



## 19. Schritt

Geben Sie die getrocknete Trockenblutkarte zurück in den Druckverschlussbeutel, ohne das enthaltene Sorbentpäckchen zu entfernen. Ziehen Sie die Verschlussleiste zu.



## 20. Schritt

Geben Sie die Trockenblutkarte in den Rücksendeumschlag mit Adresse. Verschließen Sie den Umschlag sorgfältig und versenden Sie ihn umgehend kostenfrei per Post. Überprüfen Sie, ob Sie den Test aktiviert haben und entsorgen Sie die benutzten Bestandteile im durchsichtigem Kunststoffbeutel im Hausmüll.



Der cerascreen® Omega-3 Test ist ein Probenahme- und Einsendekit zur Ermittlung des Omega-6/3-Verhältnisses sowie des prozentualen Anteils von Omega-3-Fettsäuren an den dominierenden Fettsäuren aus der Membran der Erythrozyten. Die Probe wird in unserem spezialisierten cerascreen® Diagnostik-Partnerlabor in vitro ausgewertet.

### Hersteller:

cerascreen® GmbH  
Güterbahnhofstraße 16  
19059 Schwerin  
Deutschland

fragen@cerascreen.de

www.cerascreen.de  
SKU: 99090119  
CRS3-Omega\_DE\_000  
Gültig ab Februar 2021



Lieferanten: Pflaster CE, Tupfer CE, Alkoholtupfer CE: Hartmann, Paul-Hartmann-Straße 12, 59522 Heidenheim, Germany | Lanzetten CE 0050: Becton Dickinson GmbH, Tullastraße 8-12, Postfach 101629, 6900 Heidelberg, Germany | Trockenblutkarte CE: Omegamatrix GmbH | Am Klopferspitz 19 | 82152 Martinsried, Germany



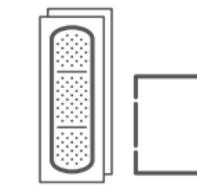
# Omega-3 Test

GEBRAUCHSANWEISUNG

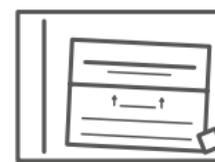
## Ihr Testkit beinhaltet



1 Alkoholtupfer CE



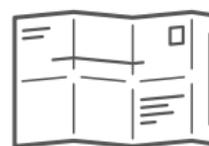
2 Pflaster CE, 1 Tupfer CE



1 Trockenblutkarte CE in Druckverschlussbeutel mit Sorbentpäckchen



2 Lanzetten CE 0050



1 Rücksendeumschlag



1 Test-ID-Karte mit Aufkleber

## Informationen und Hinweise zum Test

### WICHTIG



Aktivieren Sie vor dem Probenversand Ihren Test unter Angabe Ihrer Test-ID. Nur so kann das Labor Ihre Probe zuordnen, sodass Sie Ihr Testergebnis erhalten. Näheres dazu in Schritt 2.

Test **nüchtern** durchführen! 12 Std. vor Durchführung keine Nahrungsaufnahme und Alkoholzufuhr!

### Legende



In-vitro-Diagnostikum



Verfallsdatum



Gebrauchsanweisung beachten



Conformité Européenne



Nur zum einmaligen Gebrauch



Chargennummer



Lagerung zwischen 2 °C und 30 °C



Artikelnummer



Enthält 1 Kit



Pharmazentralnummer



Hersteller

### Allgemeine Information

- Bevor Sie beginnen, lesen Sie diese Gebrauchsanweisung sorgfältig durch. Halten Sie sich an die aufgeführten Schritte.
- Entnehmen Sie keine Blutprobe direkt nach außergewöhnlichen Anstrengungen.
- Wenn Sie Schwierigkeiten mit der Blutentnahme haben oder das Kit unvollständig ist, wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an unseren Kundenservice.
- Das Blutentnahmekit dient der einmaligen Eigenanwendung!
- Berühren Sie die Trockenblutkarte innerhalb der Markierungen nicht und halten Sie diese staubfrei.
- Das Testkit sollte zwischen 2 °C und 30 °C gelagert werden.
- Leider ist es nicht möglich, Blutproben zu analysieren, die weniger als die erforderliche Menge an Blut enthalten.

### Übertragbare Krankheiten

Verwenden Sie dieses Kit nicht, wenn Sie an einer durch Blut übertragbaren Erkrankung leiden, wie z.B. Hepatitis oder HIV!

### Risiken und Nebenwirkungen

Nach der Blutentnahme können für wenige Tage Druckschmerzen um die Wunde herum auftreten und/oder sich ein Bluterguss an

der Einstichstelle bilden. Des Weiteren ist ggf. die Einstichstelle für wenige Tage sichtbar.

### Warnhinweise

- Bewahren Sie das Kit unzugänglich für Kinder auf.
- Die Anwendung darf nur an und durch Erwachsene ab 18 Jahren erfolgen.
- Wenn Sie schwanger sind oder stillen, verwenden Sie das Kit nur nach Rücksprache mit Ihrem Therapeuten.
- Wenn Sie an einer angeborenen bzw. erworbenen Blutgerinnungsstörung leiden oder blutgerinnungshemmende Medikamente einnehmen, verwenden Sie das Kit nur nach Rücksprache mit Ihrem Therapeuten.
- Verwenden Sie die Lanzetten nur wie in der Gebrauchsanweisung beschrieben.
- Wenn Sie Probleme beim Anblick oder mit der Abnahme von Blut haben, führen Sie die Entnahme nur im Beisein einer weiteren Person durch oder wenden Sie sich an Ihren Therapeuten oder Apotheker.

Wenn Sie Fragen haben besuchen Sie unser **Hilfe-Portal ([www.cerascreen.de/fragen](http://www.cerascreen.de/fragen))**.

## Anleitung



### 1. Schritt

Prüfen Sie, ob alle Voraussetzungen für die Probenentnahme gegeben sind. Lesen Sie sich hierzu die Rubrik „Informationen und Hinweise zum Test“ aufmerksam durch.



### 2. Schritt

Sind Sie Neukunde, dann erstellen Sie sich ein Benutzerkonto unter [my.cerascreen.de](http://my.cerascreen.de) oder in der **mein cerascreen®**-App. In unseren „Häufig gestellte Fragen“ auf [www.cerascreen.de/fragen](http://www.cerascreen.de/fragen) finden Sie eine Anleitung für die Erstellung.



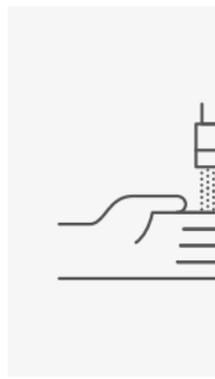
### 3. Schritt

Damit wir Ihren Ergebnisbericht erstellen können, loggen Sie sich in der **mein cerascreen®**-App (Android, iOS) oder auf [my.cerascreen.de](http://my.cerascreen.de) ein. Geben Sie unter „Test aktivieren“ die 6-stellige ID-Nummer gemäß Ihrer Test-ID-Karte ein und folgen Sie den Anweisungen.



### 4. Schritt

Legen Sie alle im Testkit enthaltenen Utensilien auf eine saubere Unterlage und überprüfen Sie, ob alle Komponenten enthalten sind. Wählen Sie vorab Ihre Einstichstelle. **Tipp:** Am besten eignen sich Mittelfinger und Ringfinger der linken Hand.



### 5. Schritt

Waschen Sie Ihre Hände mit Seife und warmem Wasser. Halten Sie die bevorzugte Hand dann **15 Sekunden** unter warmes Wasser, um die Blutgefäße zu erweitern. Trocknen Sie Ihre Hand sorgfältig mit einem sauberen Tuch ab.



### 6. Schritt

Kreisen Sie Ihren Arm 5 bis 10 mal mit Schwung, möglichst voll durchgestreckt, in großen Bewegungen, um die Blutzirkulation anzuregen.



### 7. Schritt

Entnehmen Sie den Alkoholtupfer aus der Folie und desinfizieren Sie damit die Spitze des bevorzugten Fingers. Warten Sie, bis der Finger wieder trocken ist (15 Sek.).



### 8. Schritt

Nehmen Sie die Lanzette, drehen Sie die Schutzkappe einmal um die eigene Achse (1.) und ziehen Sie sie dann vorsichtig ab (2.). **Achtung:** Verwenden Sie keine Lanzette ohne bzw. mit loser Schutzkappe.