

6 Tipps, wie Sie Ihr Kind von der Blutentnahme ablenken



Geben Sie ihm sein Lieblingsessen



Zählen Sie auf 3



Haben Sie sein Lieblingsspielzeug parat



Pusten Sie Seifenblasen



Halten Sie seine Hand



Sitzen Sie dem Kind gegenüber

Wie Sie den Einstichschmerz bei Kindern minimieren

Ein Selbsttest mit einem Stich in die Fingerspitze ist eine schnelle und einfache Methode, eine kleine Blutprobe zu entnehmen. Deshalb bevorzugen Kinderärzte weiterhin die Kapillarblutgewinnung zur Blutentnahme bei Kindern. Laut Ärzten hält die Entnahme einer Mikroprobe „Kinder ruhig, Eltern entspannt und Laboranten bei Verstand“. Dennoch sollten Sie nicht vergessen, dass Kinder emotional sehr viel anders auf Schmerzen reagieren als Erwachsene und dass es für manche Kinder ein beängstigendes Erlebnis sein kann. Tipps! Wenn Sie bereits einen Arzttermin haben und ein Bluttest vorgesehen ist, bitten Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, zusätzlich etwas Blut zu entnehmen und es auf die Testkarte zu tropfen.

Wo sollten Sie in den Finger stechen?



Bitte beachten Sie:

Es ist wichtig, nicht in die Mitte der Fingerspitze zu stechen, da die Durchblutung hier schwächer ist. Das kann schmerzhaft sein. Auch der Daumen wird nicht zur Kapillarblutgewinnung empfohlen.



Wenn Sie weitere Informationen benötigen, bevor Sie Blut entnehmen, hier einige Ratschläge.

- Es ist wichtig, ruhig und entspannt zu sein, viel Zeit für die Aufgabe zu haben und den Körper aufzuwärmen. Wenn Ihnen kalt ist, kann eine warme Dusche ein guter Anfang sein. Wenn Sie keine Gelegenheit haben, zu duschen, halten Sie Ihre Hände und Handgelenke für 30-60 Sekunden unter warmes Wasser, wenn Sie Ihre Hände waschen und führen Sie mit dem Arm länger als angegeben kreisende Bewegungen aus. Trinken Sie am Tag zuvor viel Wasser, um die Blutentnahme zu erleichtern!
- Legen Sie Ihre Hand auf den Tisch und drücken Sie die Stechhilfe so fest wie möglich seitlich gegen den Finger. Auf diese Weise dringt die Nadel tiefer in das Gewebe ein. Nach dem Einstich können Sie die Haut an Ihrem Finger leicht zurückziehen und die Wunde so etwas öffnen. Denken Sie daran, den Blutkreislauf anzuregen, indem Sie aufstehen und die Hand unterhalb des Herzens halten.
- Versuchen Sie, die Stechhilfe schräg gegen den Finger zu drücken, sodass so viel Gewebe wie möglich durchstochen wird und Sie dadurch mehr Blut erhalten. Der beste Finger für die Blutentnahme ist laut unseren Kunden der Mittelfinger der linken Hand.
- Massieren Sie den Finger sanft von der Handfläche in Richtung Fingerspitze, bis sich ein Blutropfen bildet. Haben Sie Geduld! Versuchen Sie sich zu entspannen und wenn Sie Verspannungen in Ihrem Körper spüren, schließen Sie die Augen und atmen Sie einige Male tief ein. Warten Sie, bis der Tropfen schwer genug ist, um von alleine zu fallen. Dann wird er den gesamten Kreis bedecken. Viel Glück!



1. Der Zinzino-Test ist ein zugelassenes In-Vitro-Diagnostikum für die persönliche Blutabnahme zuhause.

- Waschen Sie sich zuerst die Hände mit Seife. Gründlich mit warmem Wasser abspülen und trocknen.



2. Entnehmen Sie die **Probekarte** aus dem Papierumschlag. Bewahren Sie den Umschlag für später auf.

Trennen Sie den durch **SAVE** gekennzeichneten Teil der Probekarte ab und fotografieren Sie die Test-ID. Sie können **nur Ihre** Testergebnisse mit Ihrer anonymen Test-ID sehen. Legen Sie die Karte mit den zwei Kreisen nach oben auf den Tisch.



3. **Regen Sie den Blutfluss an**, indem Sie mit Ihrem Arm große Kreise beschreiben oder die Hand 20 Sekunden lang nach unten schütteln.



4. Nehmen Sie die Einweglanzette aus der Verpackung. Nach Entfernen der durchsichtigen Sicherheitskappe ist die Lanzette gebrauchsfertig.

Reinigen Sie die Fingerspitze (am besten des Mittelfingers) mit dem Alkoholtupfer.

Setzen Sie die Lanzette auf den **unteren** Teil der Fingerspitze auf, sodass sie sich über dem Papier auf dem Tisch befindet. Drücken Sie die Lanzette in Richtung Finger, bis Sie ein Klickgeräusch hören. Die Lanzette macht automatisch einen kleinen Stich in den Finger.



5. Berühren Sie das Filterpapier nicht mit den Fingern.



6. Füllen Sie die Kreise nacheinander mit Blut. Drücken Sie den Finger vorsichtig und lassen Sie einen Tropfen Blut von selbst auf den Kreis fallen. Falls das Blut den Kreis nicht komplett bedeckt, lassen Sie sofort noch einen Tropfen Blut auf den Kreis fallen.

Lassen Sie die **Probekarte** mindestens 10 Minuten lang bei Raumtemperatur in einer horizontalen Position liegen, damit die Proben gut trocknen.



7. Stecken Sie die **Probekarte** in den Papierumschlag. Stecken Sie den Papierumschlag anschließend in den Metallbeutel und **schließen** Sie diesen.

Achtung: Das Trockenmitteltütchen im Metallbeutel darf nicht entfernt werden.

8. Stecken Sie den geschlossenen Beutel in den großen Briefumschlag: **HINWEIS!** Sie **müssen** den Briefumschlag korrekt frankieren, bevor Sie ihn in den Briefkasten stecken.

Registrieren Sie Ihren Testcode auf der Website www.zinzinotest.com. Hier finden Sie später Ihre Testergebnisse. Es dauert 10–20 Tage, bis Ihr Ergebnis verfügbar ist.

Achtung: Bewahren Sie den mit **SAVE** gekennzeichneten Teil der Karte auf. Sie können **nur Ihre** Testergebnisse mit Ihrer anonymen Test-ID sehen.