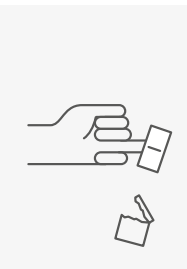


# Anleitung



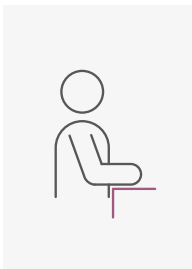
## 9. Schritt

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.).



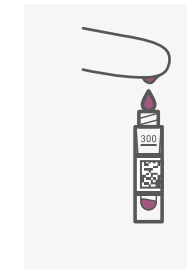
## 11. Schritt

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!



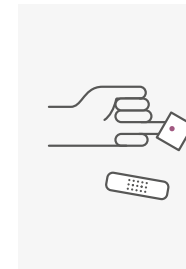
## 13. Schritt

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.



## 15. Schritt

Halten Sie Ihren Finger schräg an die Wandung des aufrecht stehenden Blutauffangröhrchens, damit das Blut hineinlaufen kann. Massieren Sie dabei Ihren Finger weiter, damit sich ausreichend Blut bildet. Der Vorgang kann mehrere Minuten dauern.



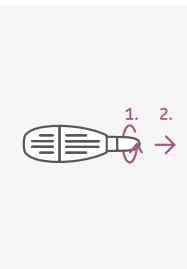
## 17. Schritt

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



## 19. Schritt

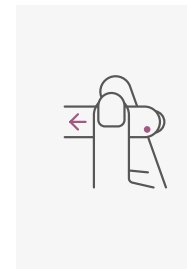
Schieben Sie die gefüllten Blutauffangröhrchen jeweils in das größere Transportröhrchen, **ohne das enthaltene Saugvlies zu entfernen**. Verschließen Sie die Transportröhrchen gut.



## 10. Schritt

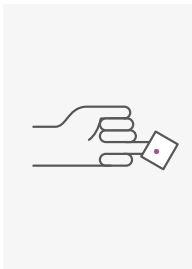
Nehmen Sie die Lanzette, drehen Sie die Schutzkappe einmal um die eigene Achse (1.) und ziehen Sie sie dann vorsichtig ab (2.).

**Achtung:** Verwenden Sie keine Lanzette ohne bzw. mit loser Schutzkappe.



## 12. Schritt

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



## 14. 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.



## 16. Schritt

**Beenden Sie die Entnahme erst, wenn die Markierung (300 µl) erreicht hat, da die Probe ansonsten nicht auswertbar ist.** Füllen Sie anschließend das zweite Röhrchen. Verwenden Sie ggf. eine weitere Lanzette, falls kein Blut mehr aus dem Finger austritt. Wiederholen Sie hierzu Schritt 9 bis 15.



## 18. Schritt

Verschließen Sie beide Röhrchen mit dem entsprechenden Verschlussdeckel durch festes Aufdrücken, bis die Verschlusskappe einrastet.



## 20. Schritt

Legen Sie die mit den Blutproben gefüllten Transportröhrchen in den Rücksendeumschlag. Verschließen Sie den Umschlag sorgfältig und versenden Sie ihn umgehend kostenfrei per Post. Überprüfen Sie, ob Sie den Test aktiviert haben und entsorgen die benutzten Bestandteile im durchsichtigen Kunststoffbeutel im Hausmüll.

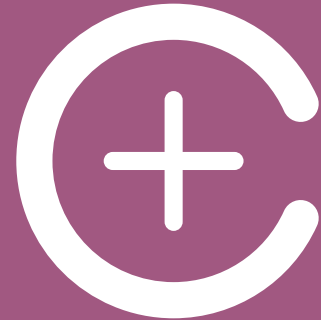


Das cerascreen® Kombi-Paket Berufliche Leistungsfähigkeit ist ein Probenahme- und Einsendekit zur Ermittlung des Vitamin-D- und Vitamin-B12-Spiegels. Stress erhöht den Vitamin-B12-Bedarf und ein Vitamin-D-Mangel kann unter anderem die Stimmung beeinflussen. Der Test dient der Konzentrationsbestimmung des 25-OH-Vitamin-D und des Vitamin-B12-bindenden Proteinkomplexes Holo-Transcobalamin in humanem Kapillarblut.

**Hersteller:**  
cerascreen® GmbH  
Güterbahnhofstraße 16  
19059 Schwerin  
Deutschland

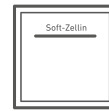
[www.cerascreen.de](http://www.cerascreen.de)  
Gültig ab Mai 2022  
CRS3-Berufliche-Leistungsfähigkeit\_DE\_001  
SKU: 99090960

**Lieferanten: Pflaster CE, Tupfer CE:** Hartmann, Paul-Hartmann-Straße 12, 59522 Heidenheim, Germany | **Lanzetten CE 0050:** Becton Dickinson GmbH, Tullastraße 8-12, Postfach 101629, 6900 Heidelberg, Germany | **Blutauffangröhrchen CE:** Sarstedt AG & Co.KG, Sarstedtstraße 1, 51588 Nümbrecht, Germany

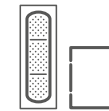


BERUFLICHE  
LEISTUNGSFÄHIGKEIT  
GEBRAUCHSANWEISUNG

# Ihr Testkit beinhaltet



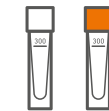
2 Alkoholtupfer



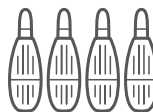
4 Pflaster CE, 2 Tupfer CE



2 Transportröhrchen mit Saugvlies



2 Microvetten (Blutauffangröhrchen) 300 µl CE



4 Lanzetten CE 0050,



1 Rücksendeumschlag  
1 Test-ID-Karte mit 2 Aufklebern

# Informationen & Hinweise

## WICHTIG



Führen Sie die Probenahme nur von **Sonntag bis Dienstag** durch und versenden Sie die Probe noch am Tag der Entnahme. Berücksichtigen Sie etwaige Feiertage.

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+3**.

## 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 vertrauensvoll an unseren Kundenservice ([www.cerascreen.de/fragen](http://www.cerascreen.de/fragen)).
- Das Produkt dient der einmaligen Anwendung.
- Blutproben mit einem geringeren Volumen als 300 µl können leider nicht ausgewertet werden.

## 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.
- Hinweis: Alle im Zusammenhang mit diesem Produkt aufgetretenen schwerwiegenden Vorfälle sind unverzüglich dem Hersteller sowie der zuständigen Behörde des Mitgliedstaats, in dem der\*die Anwender\*in niedergelassen ist, zu melden.

## 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 Ihren Therapeuten.
- Wenn Sie an einer angeborenen bzw. erworbenen Blutgerinnungsstörung leiden oder blutgerinnungshemmende Medikamente einnehmen, verwenden Sie das Kit nur nach Rücksprache mit Ihren 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 Ihre\*in Therapeut\*in oder Apotheker\*in.

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

## Legende

Medizinprodukt	Verfallsdatum
Gebrauchsanweisung beachten	Conformité Européenne
Nur zum einmaligen Gebrauch	Chargennummer
Lagerung zwischen 2 °C und 30 °C	Artikelnummer
Enthält 1 Kit	Pharmazentralnummer
Hersteller	Achtung!

# Anleitung



## 1. Schritt

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

## 2. Schritt

Sind Sie neu bei uns, 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.

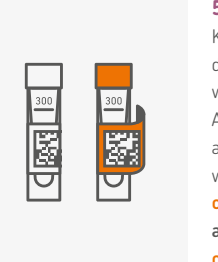


## 3. Schritt

Damit wir Ihren Ergebnisbericht erstellen können, loggen Sie sich auf [my.cerascreen.de](http://my.cerascreen.de) oder in der **mein cerascreen®**-App (Android, iOS) 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

Kleben Sie vor dem Öffnen der Blutauffangröhrchen den weißen quadratischen Code-Aufkleber der Test-ID-Karte auf das Röhrchen mit dem weißen Deckel, sowie **den orangen Code-Aufkleber auf das Röhrchen mit dem orangen Deckel**.

## 6. Schritt

Öffnen Sie die Blutauffangröhrchen und stellen Sie sie auf einer flachen Unterlage bereit. Achten Sie darauf, dass sie nicht umfallen können.



## 7. 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.



## 8. Schritt

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