

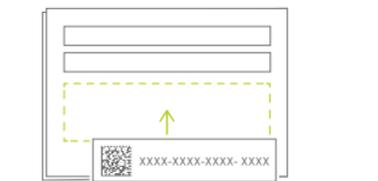
### 1. SCHRITT

Lege alle im durchsichtigen Kunststoffbeutel enthaltenen Utensilien auf eine saugfähige Unterlage (z.B. Taschentuch). Halte ein weiteres Taschentuch bereit.



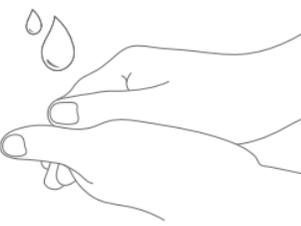
### 2. SCHRITT

Klebe den Code-Sticker auf die Rückseite der Blutfilterpapier-Hülle und **beschrifte alle Felder**. Verwende die E-Mail Adresse, an die du deinen Befund erhalten möchtest.



### 3. SCHRITT

Für einen optimalen Blutfluss müssen die Finger warm sein. Kreise den Arm für einige Sekunden und massiere die Hände leicht. Wasche deine Hände dann für mindestens 3 Minuten mit warmem Wasser und trockne sie mit einem sauberen Handtuch ab.



### 4. SCHRITT

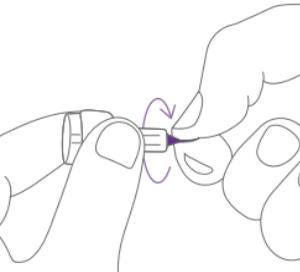
Nimm den sterilen Tupfer aus der Verpackung und desinfiziere die Fingerkuppe eines Fingers mit möglichst wenig Hornhaut. Lass die Fingerkuppe anschließend vollständig (!) trocknen.



Bitte berühre nach der Desinfektion nichts mit deinem Finger und puste auch nicht darauf, um Verunreinigungen zu vermeiden.

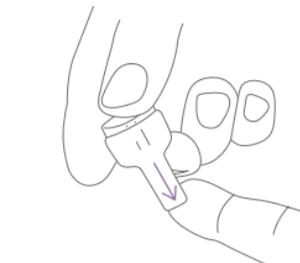
### 5. SCHRITT

Ziehe die lila Schutzhülle der Lanzette mit einer Drehbewegung um die eigene Achse von der Lanzette ab. **Achtung: Die Lanzette ist eine Einweglanzette und kann nur einmal ausgelöst werden!**



### 6. SCHRITT

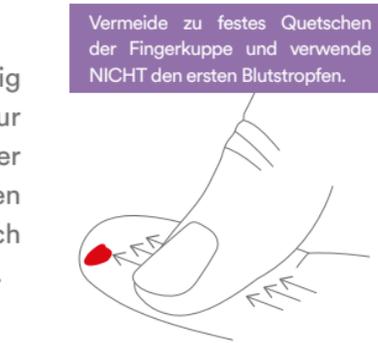
Lege die Hand mit dem Handrücken nach unten auf die Unterlage und drücke die Lanzette fest auf den **vorderen, seitlichen** Teil der ausgewählten **Fingerkuppe**. Drücke dann mit einem freien Finger fest auf den Auslöser. Du spürst einen kurzen Pieks.



Hat's nicht geklappt?  
[www.kiweno.com/tipps](http://www.kiweno.com/tipps)

### 7. SCHRITT

Massiere nun den Finger kräftig von der Handfläche bis zur Fingerkuppe, bis sich ein großer Tropfen Blut bildet. Streife diesen am bereitgelegten Taschentuch ab & verwende den **2. Tropfen**.



Vermeide zu festes Quetschen der Fingerkuppe und verwende NICHT den ersten Blutstropfen.

### 8. SCHRITT

Halte die Punktionsstelle nach unten und tropfe jeweils **2-3 hängende Blutstropfen** auf **drei der vier Kreise** ohne mit dem Finger das Blutfilterpapier zu berühren. **Drei Kreise müssen vollständig mit Blut gefüllt** sein.



Hinweis: Nur wenn die Kreise zu 100% gefüllt sind, wird deine Probe ausgewertet!

### 9. SCHRITT

Stoppe deine Blutung durch kräftiges Aufdrücken der Vliesstoffkomresse und klebe ein Pflaster auf den Finger.



### 10. SCHRITT

Lass das Blut 2 Stunden lufttrocknen. Schließe erst dann die Hülle, welche du mit deinen Kontaktdaten ausgefüllt hast. Gib die Blutfilterpapier-Hülle in den durchsichtigen Kunststoffbeutel und stecke diesen in den Rücksendeumschlag.



Wichtig: Verpacke das Blutfilterpapier nicht vorher und berühre es auch nicht. Vermeide außerdem direkte Sonneneinstrahlung, Wärmequellen und zugige Plätze.

### 11. SCHRITT

Lege den Rücksendeumschlag auf eine ebene Fläche, ziehe den Klebestreifen ab & schließe ihn sorgfältig. Beschrifte den Umschlag und bring ihn **umgehend zur nächsten Poststelle**. Entsorge alle benutzen Einwegartikel im Restmüll.



### 12. SCHRITT

Nach Eingang der Probe in unserem Labor erhältst du eine **Bestätigung per SMS**. Den Befundbericht mit deinem Ergebnis erhältst du nach 5-10 Werktagen per **E-Mail**.



Hinweis: Bewahre die Identifikationskarte gut auf – sie dient der anonymen Identifikation und Zuordnung deiner Laborprobe.



kiweno

Schlaf  
störung

ANLEITUNG

# Übernimm Verantwortung für deine Gesundheit und erkenne die Bedürfnisse deines Körpers.

Das kiweno Team wünscht dir viel Erfolg bei der Durchführung. Empower your health!



*Fuschelberger*

Dr. med. Roland Fuschelberger,  
medizinischer Leiter kiweno

## Verwendungszweck

Das Entnahme-Set ist ein In-vitro-Diagnostikum welches für die Entnahme von Kapillarblut aus der Fingerkuppe, die anschließende Auftragung des Blutes auf ein Filterpapier innerhalb der Blutfilterpapier-Hülle sowie den folgenden Versand der getrockneten Blutprobe in ein professionelles Labor bestimmt ist.

Das Entnahme-Set dient der sicheren Probengewinnung und dem Versand von Blutproben zur anschließenden **quantitativen Bestimmung der Konzentration von L-Tryptophan, Vitamin B6 (Pyridoxal-5-phosphat), Magnesium und Zink** in einem professionellen Labor. Das Entnahme-Set ist für die Anwendung durch Laien geeignet und zum einmaligen Gebrauch bestimmt. Auf der Rückseite findest du eine bebilderte **Schritt-für-Schritt Anleitung**, mit deren Hilfe die Blutabnahme einfach von zuhause aus erfolgen kann. **Lies dir bitte diese Anleitung vor der Durchführung aufmerksam durch.**

## Wichtige Hinweise

- Bitte sei vorsichtig im Umgang mit dem entnommenen Blut.
- Bei Vorliegen einer durch Blut übertragbaren Erkrankung wie HIV darf das Entnahme-Set nicht verwendet werden.
- Personen, die >5 mg/Tag Biotin einnehmen, sollten die Probenentnahme frühestens 24 Stunden nach der letzten Einnahme durchführen.
- Führe die **Probenentnahme zu Wochenbeginn (MO-DI)** durch und bringe die Probe nach der Durchführung **umgehend** zur Post. Bitte berücksichtige etwaige Feiertage.
- Zur Blutabnahme musst du nicht nüchtern sein, auch die Tageszeit spielt keine Rolle.
- 15 Minuten vor der Blutabnahme solltest du dich körperlich nicht übermäßig betätigen.
- Die Probe darf **nicht im Kühlschrank** gelagert werden und sollte **keiner direkten Sonneneinstrahlung** bzw. Temperaturen über 30 °C ausgesetzt sein.

- Entsorge alle benutzten Einwegartikel im Restmüll und reinige kontaminierte Gegenstände/Oberflächen gründlich. Behandle alle verwendeten Materialien und Proben als potentiell infektiös und entsorge diese den Vorschriften entsprechend.
- Schwerwiegende Vorkommnisse sind der kiweno GmbH und den nationalen Aufsichtsbehörden zu melden.
- Bei Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren darf das Entnahme-Set nicht verwendet werden.
- Bewahre das Entnahme-Set außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

Hier findest du eine Videoanleitung zum Test:  
[www.kiweno.com/anleitungen](http://www.kiweno.com/anleitungen)

Nachdem deine Probe bei uns eingetroffen ist, dauert es bis zu **10 Tage**, bis du den Befundbericht mit deinem Testergebnis **per E-Mail** erhältst.

Sollten Fragen zur Testdurchführung oder deinem Ergebnis auftreten, wende dich bitte an das kiweno Team per E-Mail an [service@kiweno.com](mailto:service@kiweno.com). Auf [www.kiweno.com/faq](http://www.kiweno.com/faq) findest du außerdem Antworten auf häufig gestellte Fragen.

### Zeichenerklärung

	Temperaturbegrenzung		Hersteller		Medizinprodukt sterilisiert durch: Bestrahlung Ethylenoxid Gas
	Chargennummer		Artikelnummer		Inhalt ausreichend für 1 Prüfung
	Verwendbar bis:		Testanleitung beachten		Eindeutige Produkt-identifizierung
	Nicht zur Wiederverwendung, nur für eine Anwendung		Vor Hitze (Sonneneinstrahlung) schützen		Trocken aufbewahren
	In-Vitro-Diagnostikum: nur zur Anwendung außerhalb des Körpers		Enthält menschliches Blut oder Plasmaprodukte		

## Packungsinhalt



- 1 Immundiagnostik AG, Bensheim, Germany
- 2 Sarstedt AG & Co., Nümbrecht, Germany 0124
- 3 B. Braun Melsungen AG, Melsungen, Germany
- 4 Nobamed Paul Danz AG, Wetter/Ruhr, Germany 0123
- 5 Nobamed Paul Danz AG, Wetter/Ruhr, Germany 0123

## Kontakt

✉ [service@kiweno.com](mailto:service@kiweno.com)

Stand: 23.01.2023

### ADRESSE

KIWENO GmbH  
Weisstraße 9  
6112 Wattens, Österreich

[www.kiweno.com](http://www.kiweno.com)

[www.facebook.com/kiweno](https://www.facebook.com/kiweno)

[www.instagram.com/kiweno](https://www.instagram.com/kiweno)

KIWENO GmbH  
Weisstraße 9  
6112 Wattens | Österreich

