

Les hele instruksjonen nøye før prøvetaking og sjekk at alle punktene er ivaretatt.

Inneholder

2 Lansetter	1 Plaster
1 Desinfeksjonsserviett	1 Rekvisisjonsskjema
1 Filterpapir i zip-pose	1 Ferdig frankert retureske

Før prøvetaking

- Skriv navn og prøvetakingsdato på filterpapiret

Prøvetakingen

1. Vask hendene med såpe og varmt vann, minst 20 sekunder. Varme hender gjør at blodet flyter lettere.
2. La armen henge ned langs kroppen og rist på fingrene/hendene for å øke blodgjennomstrømningen.
Velg angitt fingertupp (helst ring- eller langfinger). Masser hele lengden av fingeren varsomt mens du holder hånden din lavere enn hjertenivå.
3. Åpne opp desinfeksjonsservietten og rengjør fingeren du vil ta prøven fra (langfinger eller ringfinger er å foretrekke).
4. **Viktig: vent til fingeren er helt tørr.**
5. Hold lansetten og vri av tuppen for å ta av beskyttelseshetten.
6. Sett lansetten bestemt på siden av den rene fingeren og skyv hele lansetten mot fingeren til fjæringen i lansetten utløses. Du vil føle et lite stikk. Lansetten vil trekke seg automatisk tilbake.
7. Masser hele lengden av fingeren for å få ut en stor nok bloddråpe som kan dryppe ned på filterpapiret.
Bloddråpen skal dryppe ned på midten av sirkelen på filterpapiret.
8. Det må fylles minst en hel sirkel med bloddråpe, helst to sirkler om mulig.
9. Gjenta trinn 2 om du ikke klarer å få nok blod, ved å bruke reservelansetten.
10. Bruk plaster når du er ferdig.
11. **La filterpapiret tørke i minst 15 minutter, dette er svært viktig!**
12. Legg filterpapiret i zip-posen med tørkemiddelet og lås posen. Sørg for at posen er lukket godt igjen.

Retursending

Det er du selv som er ansvarlig for å sende prøvene tilbake til oss.

1. Fyll ut rekvisisjonsskjemaet fullstendig og husk signatur på baksiden. Merk navn og fødselsnummer på prøverørene. Kontroller at informasjonen med navn og prøvetakingsdato på filterkortet er korrekt.

2. Plasser zip-posen med filterkortet og rekvisisjonsskjemaet i den ferdig frankerte returesken og forsegl den med forseglingsetiketten.
3. Returesken er nå klar til å sendes fra ditt lokale postkontor/post i butikk/postkasse.
4. **Viktig! Postlegg returesken dagen etter prøven er tatt.**

Hvis mulig kan prøven leveres direkte til Lab1 sitt laboratorium i Sandvika:

Elias Smiths vei 10, inngang D, 1337 Sandvika.