



# Yours Health Test

## Vitamine D

### Deze handleiding geldt voor de volgende symptomen

---

- Chronische vermoeidheid
  - Tekort aan energie
  - Zwakkere botten
  - Spierpijn en krampen (ook zonder overbelasting)
  - Gewrichtspijn
  - Hyperventilatie
  - Overgevoelig of bloedend tandvlees
  - Overgewicht
  - Regelmatige verkoudheid
- 

### Wat meet de test?

Deze thuistest brengt je vitamine D-level in kaart. Vitamine D helpt bij de groei en het behoud van stevige botten en tanden. Daarnaast speelt vitamine D een rol bij een goede werking van de spieren en het immuunsysteem.

Vooraf: Lees eerst de handleiding helemaal door voordat je aan de uitvoering van de test begint!

Bloedtest :



Man & vrouw:

### Is het testpakket volledig?

Controleer a.u.b. of de testset volledig is. Het moet bevatten:

- 1 Handleiding voor monsterafname incl. handleiding voor het opvragen van de uitslagen en een garantieformulier
- 1 Monsterbegeleidingsformulier (invulformulier)
- 1 Verzendbuisje met 1 bloedafnamebuisje, 1 folieverpakking met 2 lancetten, 2 alcoholdoekjes, 1 gaasje en 1 pleister
- 1 Verzendenvelop

### Test voorbereiding

Let bij de uitvoering van de test goed op een vlot verloop, zodat er geen voortijdige bloedstolling plaatsvindt.

1. Neem het bloedafnamebuisje, de beide lancetten, de 2 alcoholdoekjes en de pleister uit de verpakking en leg de materialen klaar voor de monsterafname.
2. Was de handen met zeep en warm water voor een goede doorbloeding van de handen.
3. Droog de handen met een schone en droge doek af.



# Yours Health Test

## Vitamine D

### Test-Uitvoering



Afb. 1

1. Desinfecteer de gewenste prikplaats (Afb. 1) met een alcoholdoekje. A.u.b. daarna de vinger volledig laten drogen!



Afb. 2

2. Neem een lancet in de hand en verwijder het witte kapje (Afb. 2).



Afb. 3

3. Zet het lancet stevig op de prikplaats aan de zijkant van de vingertop. Houd het lancet, zoals een spuit, tussen de vingers (Afb. 3).
4. Voor de uitvoering druk je het mechanisme stevig tegen de prikplaats, vervolgens schiet je door middel van een krachtige druk op de drukknop van het lancet de naald uit (Afb. 3).



Afb. 4

5. Veeg de eerste bloeddruppels met het gaasje weg (Afb. 4).



# Yours Health Test

## Vitamine D



Afb. 5

6. Pak het bloedafnamebuisje en trek de gekleurde dop eraf. Houd het bloedafnamebuisje bij de prikplaats en laat het uittredende bloed langs de rand in het buisje, tot aan de markering (500  $\mu$ l), lopen (Afb. 5). Door het masseren van de vingers in de richting van de vingertoppen kan je de hoeveelheid bloeddruppels verhogen.



Afb. 6



Afb. 7

7. Aansluitend het buisje dichtdraaien totdat je een duidelijke klik hoort (Afb. 6). Daarna draai je het buisje 3-4x op zijn kop om (niet hard schudden!) (Afb. 7).
8. Daarna veeg je de prikplaats met het 2e alcoholdoekje af en plak je de pleister op de prikplaats.
9. Neem nu een barcode-etiket van het monsterbegeleidingsformulier en plak dit op het bloedafnamebuisje.
10. Doe het afnamebuisje in het verzendbuisje. Bewaar het verzendbuisje met daarin het bloedafnamebuisje tot aan de verzending in de koelkast.
11. De gebruikte lancetten en de verpakkingen kunnen met het huisvuil worden verwijderd.



# Yours Health Test

## Vitamine D

12. Voor de verzending doe je het verzendbuisje (en eventueel het ongebruikte lancet) samen met het ingevulde monsterbegeleidingsformulier in de verzendenvelop. Stuur deze zo snel mogelijk retour naar ons laboratorium.

### Verzending van de monsters

Stop het verzendbuisje met het ingevulde en ondertekende monsterbegeleidingsformulier in de verzendenvelop en sluit deze met zorg. Verwijder hiervoor de beschermfolie aan de binnenkant van het blauwe plakband en druk de sluitpunten stevig tegen elkaar aan.

Attentie: Je kunt de verzendenvelop daarna niet meer openen.

Bewaar de verzendenvelop tot aan de retourzending in de koelkast. De retourzending kan uitsluitend plaats vinden op maandag of dinsdag door de verzendenvelop te deponeren bij een PostNL afgiftepunt dan wel in een PostNL brievenbus.

Let op! Geen retourzending op andere dagen of voor (en op) feestdagen. Geef bij extreme hitte of bij vorst de verzendenvelop bij voorkeur af bij een PostNL afgiftepunt. De retourzending is altijd gratis, betaal dus nooit verzendkosten.

Dank voor de medewerking.

Yours Health Test