



**Stap 7**  Ga staan en houd de hand naar beneden. Masseer de vinger voorzichtig vanaf de handpalm richting de vingertop zodat er zich een grote bloeddruppel vormt. Houd de vinger boven de bloedafnamekaart en laat de bloeddruppel op een van de gemarkeerde cirkels vallen zonder de kaart aan te raken. Herhaal deze procedure voor de resterende 4 cirkels.

**BELANGRIJK:** Als de bloeddruppels niet vanzelf van je vinger vallen breng je de kaart voorzichtig in contact met de bloeddruppel zonder de kaart met je vinger aan te raken. De 5 cirkels moeten zo volledig mogelijk binnen de markeringen worden gevuld (minimaal twee derde vol). Gebruik indien nodig de tweede vingerprikker om stap 5 tot 7 met een andere vinger te herhalen.


**Stap 8**  Leg de open bloedafnamekaart op een droge plaats beschermd tegen zonlicht en laat deze 3 tot 4 uur drogen. **BELANGRIJK:** Plaats de kaart niet op een radiator of andere warmtebron.

## NEEM DE URINETEST AF


**Stap 9**  **A.** Urineer niet gedurende minstens 1 uur voordat je je monster verzamelt. Om tot een goed resultaat te komen heeft de eerste ochtendurine de voorkeur. **B.** Doe deze test niet indien je momenteel antibiotica gebruikt of binnen 7 dagen na het nemen van antibiotica.

**Stap 10**  Leg de pipet en urineverzamelbuis klaar.

**Stap 11**  Gebruik een droge, schone beker voor de verzameling van het eerste deel van de (ochtend)urine.

**Stap 12**  Verzamel het eerste deel van de (ochtend)urine in de beker totdat de beker halfvol is (minimaal 20-25ml). De rest van de urine kun je uitplassen in het toilet.


**Stap 13**  Verwijder de dop van de urineverzamelbuis en zorg ervoor dat de vloeistof die in de buis zit er niet uitloopt. Gebruik de meegeleverde pipet om de urine vanuit de beker in de urineverzamelbuis te laten lopen. Het juiste volume urine is toegevoegd wanneer het vloeistofniveau tussen de zwarte vullijnen op het etiket van de urineverzamelbuis ligt.

**Stap 14**  Controleer nogmaals of de urine zich netjes tussen de vullijnen bevindt. Sluit de buis stevig met de meegeleverde dop/afsluiter.

## AFRONDEN

**Stap 15**  Doe het buisje en de bloedkaart in de bijgeleverde beschermzak en sluit deze met de plastic plakrand.

**Stap 16**  Plaats vervolgens het beschermzakje met monsters in de testdoos en sluit deze af met behulp van de witte plakstrip aan de binnenkant van de deksel.

**Stap 17**  Stuur de doos terug per reguliere post naar het adres vermeld op de doos. Het testmonster past in de reguliere brievenbus. Mocht je besluiten het pakket bij een postkantoor af te geven dan verzoeken we je om **GEEN TRACK & TRACE** aan de zending toe te voegen, dit vertraagt het verzendproces. De kosten van de retourzending zijn reeds voldaan. *Je testmonster wordt alleen verwerkt indien deze is geactiveerd via onze website.*

## CHECKLIST CHECKLISTE CHECKLIST

### CHECKLIST - ENGLISH

- Step A**  Make sure to activate your test online at [www.homediq.com/activate](http://www.homediq.com/activate). If your test is not activated, the laboratory cannot process the test.
- Step B**  Be sure to follow the step-by-step instructions in this manual and to provide all requested samples.
- Step C**  Place the sample materials in the supplied plastic pouch and close the bag using the plastic adhesive edge. Place the pouch in the test box and seal it using the white adhesive strip on the inside of the lid. Return the test by post to the address stated on the box.
- Step D**  Once you have collected the test material, you should immediately mail the test kit to the return address on the test box. *If the temperature outside is under 3°C or above 25°C, please take the package to a post point rather than dropping it in a mailbox.*

### CHECKLISTE - DEUTSCH

- Schritt A**  Stellen Sie sicher, dass Sie Ihren Test online unter [www.homediq.com/aktivieren](http://www.homediq.com/aktivieren) aktiviert haben. Wenn Ihr Testkit nicht aktiviert ist, kann das Labor Ihre Testdaten leider nicht verarbeiten.
- Schritt B**  Befolgen Sie unbedingt die schrittweisen Anweisungen in diesem Handbuch und stellen Sie alle angeforderten Proben zur Verfügung.
- Schritt C**  Legen Sie die Probenmaterialien in den mitgelieferten Kunststoffbeutel und verschließen Sie den Beutel mit dem Kunststoff-Klebestreifen. Legen Sie den Beutel in die Testbox und verschließen Sie sie mit dem weißen Klebestreifen auf der Innenseite des Deckels. Schicken Sie den Test per Post an die auf der Schachtel angegebene Adresse.
- Schritt D**  Sobald Sie Ihre Probe gesammelt haben, sollten Sie das Testkit sofort an die auf der Box angegebene Rücksendeadresse schicken. *Wenn die Außentemperatur unter 3°C oder über 25°C liegt, bringen Sie das Paket bitte zu einer Poststelle, anstatt es in einen Briefkasten zu werfen.*

### CHECKLIST - NEDERLANDS




- Stap A**  Zorg ervoor dat je je test online activeert op [www.homediq.com/activeren](http://www.homediq.com/activeren). Als je je testkit niet hebt geactiveerd kan het laboratorium je testgegevens helaas niet verwerken.
- Stap B**  Volg de stapsgewijze instructies in deze handleiding en lever alle gevraagde testmonsters aan.
- Stap C**  Doe de monstermaterialen in het meegeleverde plastic zakje en sluit het zakje met de plastic plakrand. Plaats het zakje in de testdoos en sluit deze af met de witte plakstrip aan de binnenkant van de deksel. Stuur de test per post terug naar het adres dat op de doos staat.
- Stap D**  Zodra je het testmateriaal hebt afgenomen, dien je de testkit onmiddellijk op te sturen naar het adres vermeld op de doos. *Indien de buitentemperatuur onder de 3°C of boven de 25°C ligt, verzoeken wij je het pakketje af te geven bij een postkantoor.*

## NEXT STEPS NÄCHSTE SCHRITTE VOLGENDE STAPPEN

### ENGLISH DEUTSCH NEDERLANDS

- Step 1**  Once the lab has received your test sample, they will process it.
- Schritt 1**  Sobald das Labor Ihre Probe erhalten hat, wird diese analysiert.
- Stap 1**  Zodra het laboratorium je testmonster heeft ontvangen zullen ze deze verwerken.
- Step 2**  Your test results will be reviewed by our medical team.
- Schritt 2**  Ihre Testergebnisse werden von unserem medizinischen Team überprüft.
- Stap 2**  Je testresultaten worden beoordeeld door ons medisch team.
- Step 3**  We will contact you immediately once your test results are ready.
- Schritt 3**  Wir werden uns umgehend mit Ihnen in Verbindung setzen, sobald Ihre Testergebnisse vorliegen.
- Stap 3**  We nemen onmiddellijk contact met je op zodra je testresultaten gereed zijn.

## INSTRUCTION VIDEO ANLEITUNGSVIDEO INSTRUCTIEVIDEO

-  Scan the QR code to view our instructional video.
-  Scannen Sie den QR-Code, um unser Anleitungsvideo anzusehen.
-  Scan de QR code om onze instructievideo te bekijken.



## QUESTIONS? FRAGEN? VRAGEN?

 [homediq.com/faq](http://homediq.com/faq) [support@homediq.com](mailto:support@homediq.com)  
[homediq.com/de/faq](http://homediq.com/de/faq)  
[homediq.com/nl/faq](http://homediq.com/nl/faq)

## TERMS & CONDITIONS ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN ALGEMENE VOORWAARDEN

[homediq.com/en/terms-conditions](http://homediq.com/en/terms-conditions)  
[homediq.com/de/geschäftsbedingungen](http://homediq.com/de/geschäftsbedingungen)  
[homediq.com/nl/algemene-voorwaarden](http://homediq.com/nl/algemene-voorwaarden)

## INSTRUCTION MANUAL BEDIENUNGSANLEITUNG HANDLEIDING

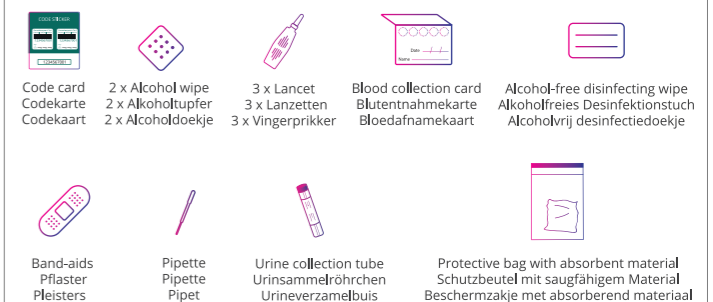






## DRIED BLOOD SPOT AND URINE TEST




### DBS UND URINTEST

### BLOED- EN URINETEST

## YOUR TEST KIT CONTAINS THE FOLLOWING MATERIALS: IHR TESTKIT ENTHÄLT FOLGENDES: JE TESTKIT BEVAT DE VOLGENDE MATERIALEN:





 Your test sample will only be processed if it has been activated via our website.  Ihre Probe wird nur analysiert, wenn der Test über unsere Webseite aktiviert wurde.  Je testmonster wordt alleen verwerkt indien deze is geactiveerd via onze website. 

Scan the QR code to view our instructional video.  Scannen Sie den QR-Code, um unser Anleitungsvideo anzusehen.  Scan de QR code om onze instructievideo te bekijken. 





**PREPARATION**


**Step 1**  In the test box you will find a green code card. Write your date of birth on the barcode stickers and place them on the collection tube and DBS card.


**Step 2**  **IMPORTANT:** Go to [www.homediq.com/activate](http://www.homediq.com/activate) and activate your test with the 12-digit ID number printed on the green code card and the barcode stickers you have just placed on the collection tube and DBS card. If you do not do this, the lab will not be able to process your test sample.


**TAKE YOUR BLOOD TEST**


**Step 3**  **IMPORTANT: A.** Make sure to drink adequate water 30 minutes before taking the blood sample. **B.** Wash your hands with warm water for 30 seconds and dry them well. **C.** Next, hold your hands against a cup of warm water for 2 minutes to stimulate blood circulation. **D.** Finally, vigorously swing your arms at your sides 8-10 times.

**Step 4**  Open the blood collection card so that the 5 circles are visible. Open the alcohol-free disinfecting wipe and band-aids. Then, twist the cap of the lancet to remove it. The lancet is now ready to use. Each lancet can be used only once.


**Step 5**  Select the site of the finger prick. The best location for blood collection is both the middle and ring fingers, on the fingertip and slightly to the side. Use the included alcohol wipes to properly disinfect the finger. Let the finger dry thoroughly. For other blood collection tips, please visit our website: [www.homediq.com/en/blood-collection-tips](http://www.homediq.com/en/blood-collection-tips).

**Step 6**  Place the lancet against the disinfected finger. Press the lancet firmly until you hear a click. If you have trouble with this, ask someone else to help you. Wipe the first drop of blood that appears with the included alcohol-free disinfecting wipe.


**Step 7**  Stand up and keep your hand below chest height. Gently massage the finger from the palm towards the puncture site so that another large blood droplet forms. Hold the finger over the blood collection card and allow the blood droplet to fall onto one of the marked circles without touching the card. Repeat this procedure for the remaining 4 circles. **IMPORTANT:** If the blood droplets do not fall from your finger independently, carefully bring the card into contact with the blood droplet without touching the card with your finger. The 5 circles should be filled as completely as possible within the markings (at least two-thirds full). If necessary, use the second lancet to repeat steps 5-7 with another finger.


**Step 8**  Place the open blood collection card in a dry place protected from sunlight and leave it to dry for 3 to 4 hours. **IMPORTANT:** Do not place the card on a radiator or other heat source.


**TAKE YOUR URINE TEST**


**Step 9**  **A.** Do not urinate for at least 1 hour before collecting your sample. For best results, sample the first urine of the day. **B.** Do not take this test if you are currently taking antibiotics or have taken antibiotics in the past 7 days.

**Step 10**  Prepare the pipette and urine collection tube.


**Step 11**  Use a dry, clean cup to collect the first part of the first urine of the day.


**Step 12**  Collect the first part of the (morning) urine in the cup until the cup is half full (a minimum of 20-25ml). You can discard the rest of the urine into the toilet.


**Step 13**  Remove the cap from the urine collection tube and make sure that the liquid inside the tube does not spill. Use the supplied pipette to deposit urine from the cup into the urine collection tube. The correct volume of urine has been added when the fluid level is between the black fill lines on the urine collection tube label.

**Step 14**  Double-check that the urine level is neatly positioned between the fill lines. Close the tube tightly with the cap provided.

**FINISH**


**Step 15**  Place the sample materials in the supplied protective bag and close it using the plastic adhesive edge.


**Step 16**  Next, place the protective bag containing the samples in the test box and seal it using the white adhesive strip on the inside of the lid.

**Step 17**  Return the test by post to the address stated on the box. The test sample fits in the regular letterbox. If you decide to drop off the package at a post office, we request that you **DO NOT ADD TRACK & TRACE** to the shipment, this will delay the shipping process. The costs of return shipping have been prepaid. *Your test sample will only be processed if it has been activated via our website.*


**SCHRITTE - DEUTSCH**

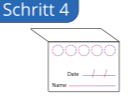
**VORBEREITUNG**


**Schritt 1**  In der Testbox finden Sie eine grüne Codekarte. Schreiben Sie Ihr Geburtsdatum auf den Barcode-Aufkleber und kleben Sie sie senkrecht auf das Entnahmeröhrchen und die DBS-Karte.


**Schritt 2**  **WICHTIG:** Gehen Sie auf [www.homediq.com/aktivieren](http://www.homediq.com/aktivieren) und aktivieren Sie Ihren Test mit der 12-stelligen ID-Nummer, die auf der grünen Codekarte aufgedruckt ist, und den Barcode-Aufklebern, die Sie gerade auf das Entnahmeröhrchen und die DBS-Karte geklebt haben. Wenn Sie dies nicht tun, kann das Labor Ihre Probe nicht verarbeiten.


**MACHEN SIE IHREN BLUTTEST**

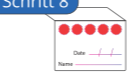
**Schritt 3**  **WICHTIG: A.** Achten Sie darauf, 30 Minuten vor der Blutentnahme ausreichend Wasser zu trinken. **B.** Waschen Sie Ihre Hände 30 Sekunden lang mit warmem Wasser und trocknen Sie diese dann gut ab. **C.** Halten Sie anschließend Ihre Hände 2 Minuten lang gegen eine Tasse mit warmem Wasser, um die Durchblutung anzuregen. **D.** Schwingen Sie dann die Arme an beiden Seiten 8 bis 10 Mal.

**Schritt 4**  Öffnen Sie die Blutentnahmekarte so, dass die 5 Kreise sichtbar sind. Öffnen Sie das alkoholfreie Desinfektionstuch und das Pflaster. Drehen Sie dann die Kappe der Lanzette, um sie zu entfernen. Die Lanzette ist nun einsatzbereit. Jede Lanzette kann nur einmal verwendet werden.


**Schritt 5**  Wählen Sie die Einstichstelle für den Finger. Die beste Stelle für die Blutentnahme ist sowohl der Mittel- als auch der Ringfinger, an der Fingerkuppe und leicht seitlich. Verwenden Sie die mitgelieferten Alkoholtücher, um den Finger ordnungsgemäß zu desinfizieren. Lassen Sie den Finger gründlich trocknen. Weitere Tipps zur Blutentnahme finden Sie auf unserer Website: [www.homediq.com/de/tipps-zur-blutabnahme](http://www.homediq.com/de/tipps-zur-blutabnahme).

**Schritt 6**  Setzen Sie die Lanzette auf den desinfizierten Finger. Drücken Sie die Lanzette fest an, bis Sie ein Klicken hören. Wenn Sie damit Schwierigkeiten haben, bitten Sie eine andere Person, Ihnen zu helfen. Wischen Sie den ersten Blutstropfen mit dem mitgelieferten alkoholfreien Desinfektionstuch ab.


**Schritt 7**  Stehen Sie auf und halten Sie Ihre Hand unterhalb der Brusthöhe. Massieren Sie den Finger sanft von der Handfläche in Richtung Einstichstelle, so dass sich ein weiterer großer Blutstropfen bildet. Halten Sie den Finger über die Blutentnahme Karte und lassen Sie den Blutstropfen auf einen der markierten Kreise fallen, ohne die Karte zu berühren. Wiederholen Sie diesen Vorgang für die restlichen 4 Kreise. **WICHTIG:** Wenn die Blutstropfen nicht selbstständig von Ihrem Finger fallen, bringen Sie die Karte vorsichtig mit dem Blutstropfen in Kontakt, ohne die Karte mit dem Finger zu berühren. Die 5 Kreise sollten so vollständig wie möglich innerhalb der Markierungen gefüllt werden (mindestens zwei Drittel voll). Wiederholen Sie bei Bedarf die Schritte 5-7 mit einem anderen Finger und verwenden Sie die zweite Lanzette.


**Schritt 8**  Legen Sie die geöffnete Blutentnahmekarte an einen trockenen, vor Sonnenlicht geschützten Ort und lassen Sie diese 3 bis 4 Stunden lang trocknen. **WICHTIG:** Legen Sie die Karte nicht auf einen Heizkörper oder eine andere Wärmequelle.


**MACHEN SIE IHREN URINTEST**


**Schritt 9**  **A.** Urinieren Sie mindestens 1 Stunde lang vor Probenentnahme nicht. Um beste Ergebnisse zu erzielen, nehmen Sie den ersten Urin des Tages. **B.** Führen Sie diesen Test nicht durch, wenn Sie derzeit Antibiotika einnehmen oder in den letzten 7 Tagen Antibiotika eingenommen haben.

**Schritt 10**  Bereiten Sie die Pipette und das Urinsammelröhrchen vor.


**Schritt 11**  Verwenden Sie einen trockenen, sauberen Becher, um den ersten Teil des ersten Urins des Tages aufzufangen.


**Schritt 12**  Füllen Sie die Hälfte der Tasse mit dem ersten Teil des (Morgen-)Urins (mindestens 20-25 ml). Den Rest des Urins können Sie in die Toilette entlassen.


**Schritt 13**  Entfernen Sie die Kappe vom Urinsammelröhrchen und stellen Sie sicher, dass die Flüssigkeit im Röhrchen nicht ausläuft. Verwenden Sie die mitgelieferte Pipette, um Urin aus dem Becher in das Urinsammelröhrchen zu geben. Die richtige Urinmenge wurde hinzugefügt, wenn sich der Flüssigkeitsstand zwischen den schwarzen Fülllinien auf dem Etikett des Urinsammelröhrchens befindet.

**Schritt 14**  Überprüfen Sie noch einmal, ob der Urinspiegel sauber zwischen den Fülllinien positioniert ist. Verschließen Sie das Röhrchen fest mit der mitgelieferten Kappe/dem Ventil.

**FERTIG**

**Schritt 15**  Legen Sie das Probenmaterial in den mitgelieferte Schutzbeutel und verschließen Sie ihn mit dem Kunststoff-Kleberand.

**Schritt 16**  Legen Sie dann den Schutzbeutel mit der Proben in die Testbox und verschließen Sie sie mit dem weißen Klebestreifen auf der Innenseite des Deckels.

**Schritt 17**  Senden Sie den Karton mit der an der Außenseite sich befindenden Adresse zurück. Die Probe passt in den normalen Briefkasten. Wenn Sie sich entscheiden, das Paket bei einer Postfiliale abzugeben, bitten wir Sie, **DER SENDUNG KEINE SENDUNGSVERFOLGUNG HINZUZUFÜGEN**, da dies den Versandprozess verzögert. Die Kosten der Rücksendung sind im Voraus bezahlt worden. *Ihre Probe wird nur analysiert, wenn der Test über unsere Webseite aktiviert wurde.*


**STAPPEN - NEDERLANDS**

**VOORBEREIDING**

**Stap 1**  In de testbox vind je een groene codekaart. Schrijf je geboortedatum op de barcodestickers en plaats ze verticaal op de opvangbuis en de DBS-kaart.

**Stap 2**  **BELANGRIJK:** Ga naar [www.homediq.com/activeren](http://www.homediq.com/activeren) en activeer je test met het 12-cijferige ID-nummer dat op de groene codekaart staat en de barcodestickers die je net op het opvangbuisje en de DBS-kaart hebt geplakt. Als je dit niet doet, kan het lab je monster niet verwerken.

**NEEM BLOEDTEST AF**

**Stap 3**  **BELANGRIJK: A.** Zorg dat je 30 minuten voordat je start met de bloedafname voldoende water hebt gedronken. **B.** Was je handen met warm water gedurende 30 seconden en droog deze daarna goed af. **C.** Houd je handen vervolgens 2 minuten tegen een kop warm water aan om de bloedcirculatie te stimuleren. **D.** Zwaai vervolgens 8 tot 10 keer met je armen langs het lichaam.

**Stap 4**  Open de bloedafnamekaart zodat de 5 cirkels zichtbaar zijn. Leg het alcoholvrije desinfectiedoekje en de pleisters klaar. Draai vervolgens het dopje van de vingerprikker om deze te verwijderen. De vingerprikker is nu klaar voor gebruik. Elke vingerprikker kan slechts één keer worden gebruikt.

**Stap 5**  Selecteer de vingerprikplaats. De beste locatie voor afname is de binnenkant van zowel de middel- als ringvinger bij de vingertop en iets opzij. Gebruik het meegeleverde alcoholdoekje om de vinger goed te desinfecteren. Laat vervolgens de vinger goed opdrogen. Voor overige bloedafnametips verwijzen we je naar onze website: [www.homediq.com/nl/bloedafnametips](http://www.homediq.com/nl/bloedafnametips).

**Stap 6**  Plaats de vingerprikker tegen de gedesinfecteerde vinger. Druk de vingerprikker hard aan totdat je een klik hoort. Vraag iemand anders dit te doen als je hier moeite mee hebt. Veeg de eerste druppel bloed weg met het meegeleverde alcoholvrije desinfectiedoekje.