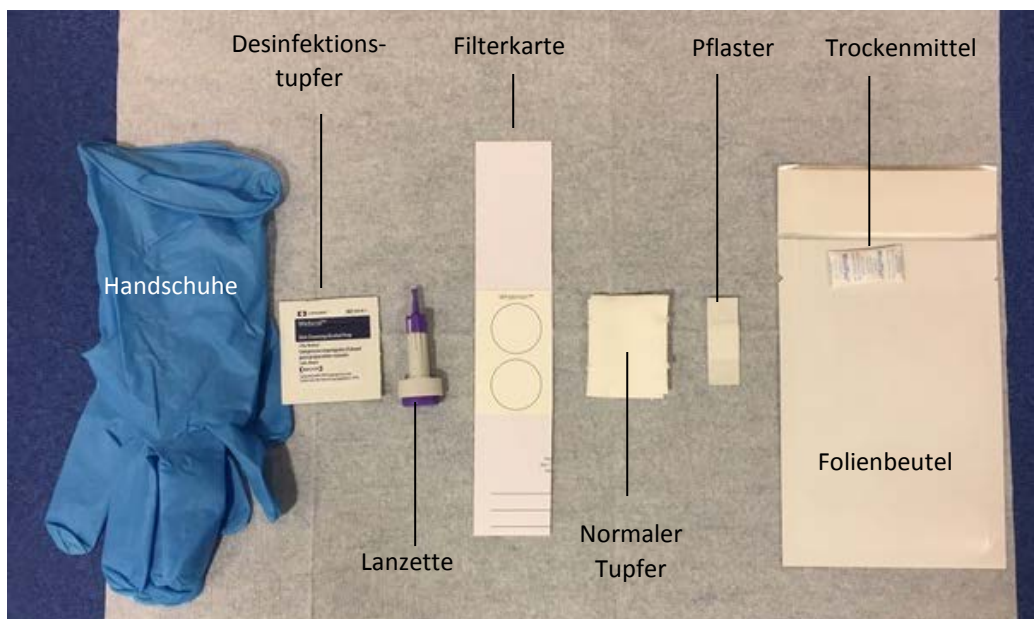


Anleitung zur kapillaren Blutentnahme

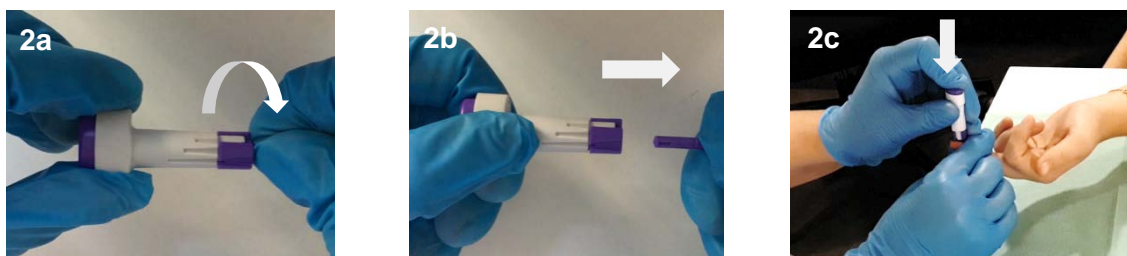
Bitte lesen Sie im Vorfeld diese Anleitung gut durch und machen Sie sich mit den einzelnen Schritten vertraut. Scheuen Sie sich nicht, uns bei Fragen zu kontaktieren. Unter dem Link www.SwissTPH/SOPHY.ch/Blutentnahme wird die Blutentnahme auch in einem Film gezeigt. Für die Blutentnahme brauchen Sie die Unterstützung einer Vertrauensperson (Elternteil, Freund/in), welche Ihnen das Blut abnimmt.

1. **Vorbereitung:** Legen Sie das Material für die Blutentnahme bereit



Sorgen Sie dafür, dass Ihre Hände möglichst warm sind (z.B. durch Aufwärmen mit warmem Wasser), die Blutentnahme geht bei warmen Händen sehr viel leichter! Setzen Sie sich bequem hin, Ihre Hand sollte unterhalb des Herzens liegen, um den Blutfluss zu verbessern. Die Vertrauensperson zieht Handschuhe an und desinfiziert die Fingerbeere des Mittelfingers mit dem mitgelieferten Desinfektionstupfer (linke Hand bei Rechtshänder und rechts bei Linkshänder).

Blutentnahme



Die Vertrauensperson entfernt den Schutz der Lanzette durch drehen und herausziehen (Bild 2a und 2b) und setzt mit sanftem Druck die Lanzette auf den höchsten Punkt der Fingerbeere des Mittelfingers (Bild 2c). Anschliessend löst sie den Stich aus, indem sie auf den blauen Knopf auf der Rückseite der Lanzette drückt (Bild 2c).

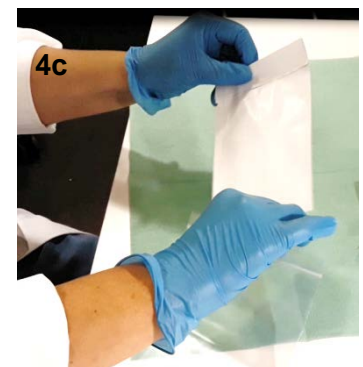
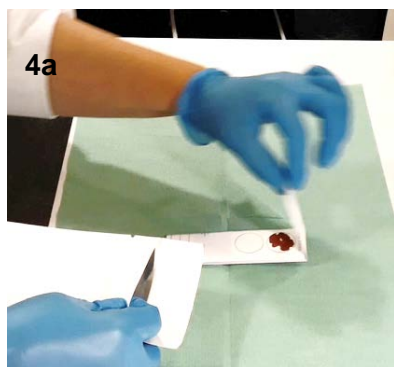
2. Blutropfen auf Filterkarte geben

Der erste Blutropfen wird mit dem Tupfer von der Vertrauensperson abgewischt. Anschliessend fördert die Vertrauensperson das Entstehen eines weiteren Blutropfens, indem sie die Fingerbeere leicht zusammenquetscht und das Blut Richtung Einstichstelle drückt (Bild 3a). Sobald der Blutropfen auf dem Finger gut sichtbar ist, drehen Sie die Hand und lassen die Blutropfen auf den ersten Kreis der Filterkarte tropfen (Bild 3b). Die Filterkarte darf dabei den Blutropfen leicht berühren, sollte aber nicht mit der Wunde in Kontakt kommen. Versuchen sie zuerst den ersten Kreis möglichst mit Blutropfen zu füllen. Falls mehr Blut fliesst, füllen Sie auch den zweiten Kreis. Falls der Blutfluss nicht gut läuft, kann die Vertrauensperson nochmals mit einem Tupfer über die Einstichstelle fahren und die Durchblutung durch Drücken anregen. Wenn Sie den Kreis gefüllt haben, soll die Vertrauensperson die Einstichstelle nochmals mit einem Tupfer abwischen und anschliessend mit dem beiliegende Pflaster verschliessen.



3. Blutropfen auf Filterkarte 24 Stunden trocknen lassen

Lassen Sie die Filterkarte nun 24 Stunden trocknen. Die Filterkarte soll zum Trocknen aufgestellt werden. Bewahren Sie die Karte in dieser Zeit bitte an einem trockenen und sauberen Ort auf (stellen Sie sie z.B. auf einen Teller). Berühren Sie die Karte nur mit Handschuhen. Nach dem Trocknen ziehen Sie bitte das zweite Paar Handschuhe an. Nehmen die Filterkarte, falten Sie diese an der vorgegebenen Stelle (siehe Bild 4a) und stecken diese zusammen mit dem Trockenmittel in den Folienbeutel (Bild 4b). Kleben Sie den Folienbeutel zu, indem sie den Klebestreifen wegnehmen, die Deckseite an der **perforierten Stelle** umklappen und gut ankleben. Schliesslich stecken Sie diesen Folienbeutel in den beiliegende durchsichtigen Plastikbeutel und senden dieses zusammen mit dem Beschleunigungsmesser, den Fragebogen und der unterschriebenen Einwilligungserklärung an Ihr Studienzentrum zurück



Wir danken Ihnen ganz herzlich für die wertvolle Unterstützung!

➔ Bei Fragen wenden Sie sich bitte an SOPHYA@swisstph.ch (Mail ist bevorzugt) oder Tel **+41 79 853 21 81**