

Instructie thuis een bloedspot afnemen

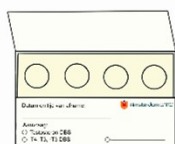
Neem bij vragen contact op met uw zorgverlener.

Thuis een bloedspot afnemen

Kies de vinger die u wilt prikken. Meestal is dit de wijs- of middelvinger van uw niet-dominante hand (meestal links), dat is makkelijk voor het prikken. Verwijder eventuele sieraden omdat deze de bloedstroom mogelijk kunnen belemmeren. Een tweede prikker is meegeleverd mocht het met de eerste prikker niet lukken om de cirkels te vullen. Het beste is om dan in een andere vinger te prikken. Herhaal vanaf stap 4 en zorg dat u ten minste twee grote, ronde druppels hebt kunnen laten vallen, elk in een cirkel. Laat de kaart drogen en vervolg daarna het stappenplan.

Overzicht met benodigdheden

Dit moet er in het pakket zitten:



1x DBS kaart



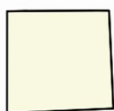
2x pleister



1x gaasje



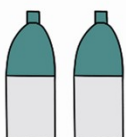
1x vocht zakje



1x alcohol doekje



1x hersluitbaar zakje



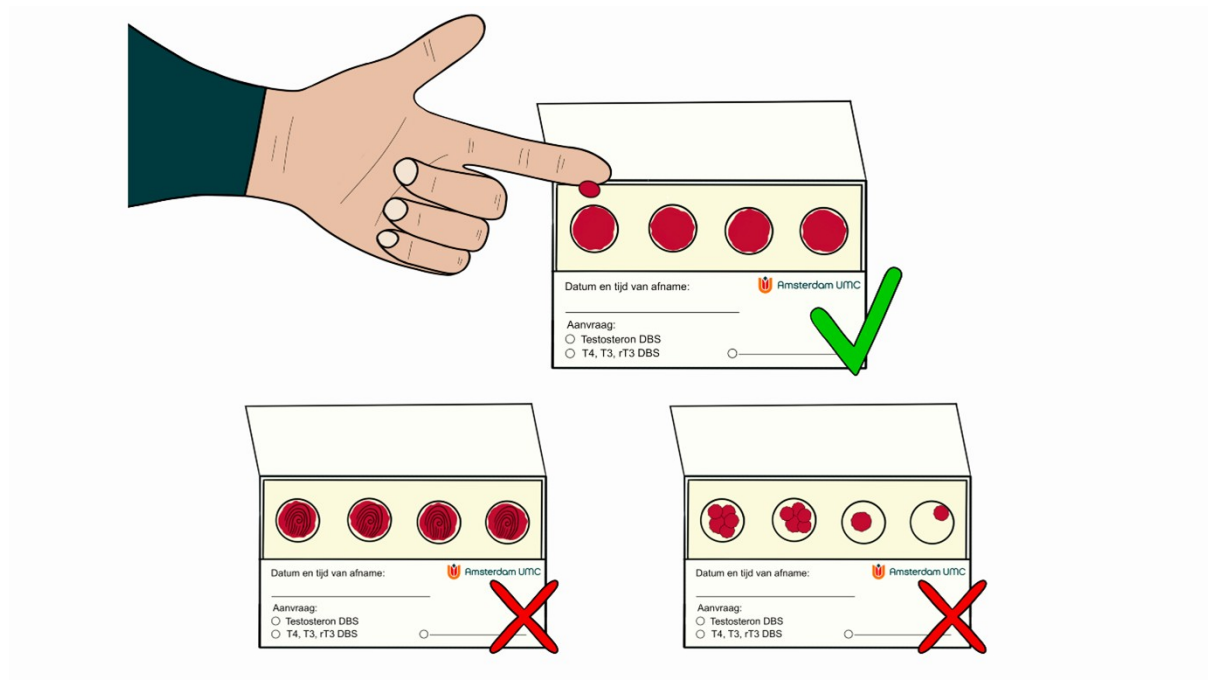
2x prikker



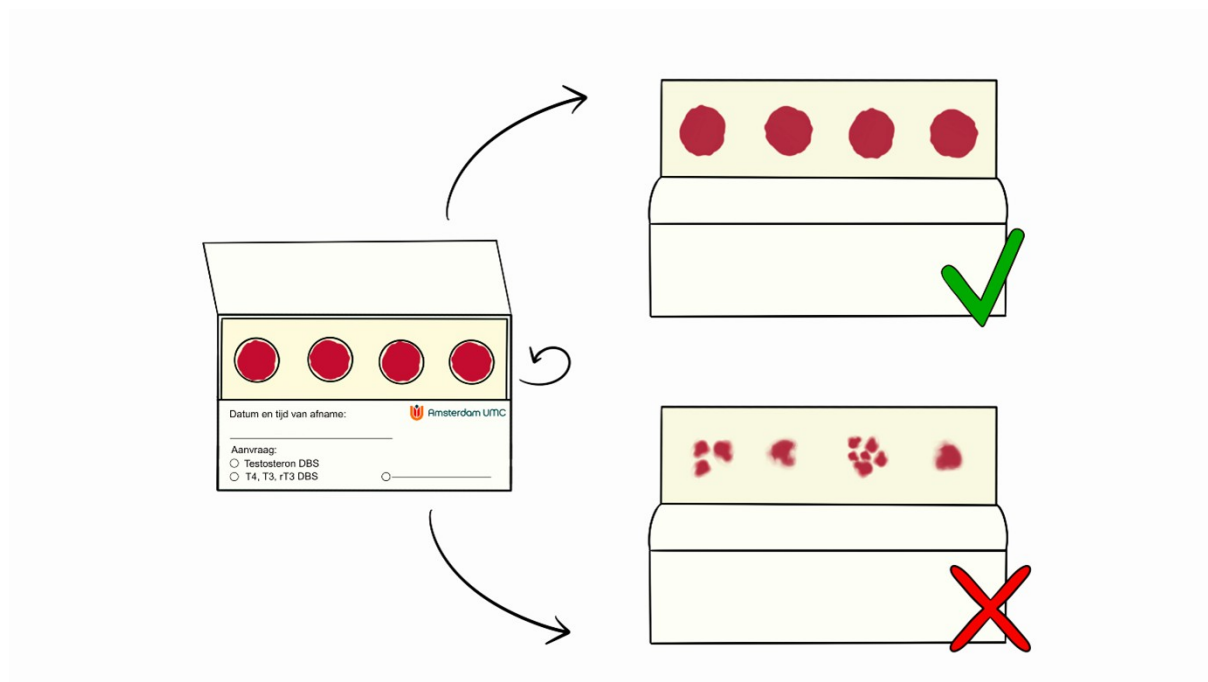
1x retour enveloppe

Controle van bloedspots

Controleer altijd of de cirkels voldoende gevuld zijn. Je mag niet met je vinger op het papier drukken. Je mag geen kleine druppels maken. Er moeten ten minste twee cirkels goed gevuld zijn, als de druppel te klein is, ga dan naar de volgende cirkel. Je mag maar 1 druppel laten vallen per cirkel.



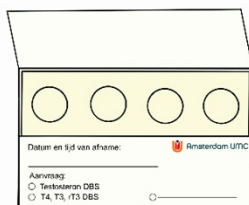
Controleer de achterzijde van het filterpapier. Er moet voldoende bloed zijn zodat de druppel net zo groot is als aan de voorzijde.



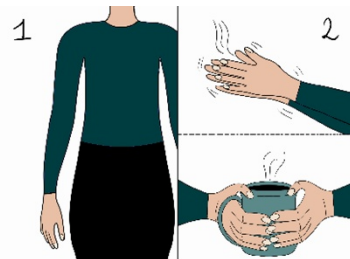
Thuis een bloedspot afnemen, totaal overzicht



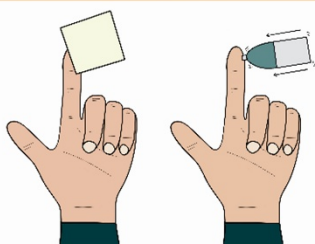
1. Was uw handen grondig met warm water en zeep. Droog uw handen met een schone handdoek.



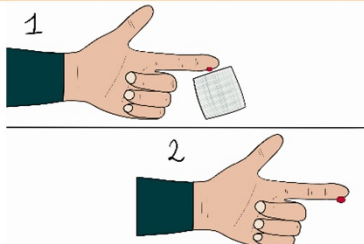
2. Open de bloedspotkaart en leg hem voor u op tafel. Schrijf de datum en tijd van afname onderaan de kaart. Bovenaan ziet u cirkels op filterpapier, hier druppelt u straks het bloed op. LET OP raak dit papier niet aan.



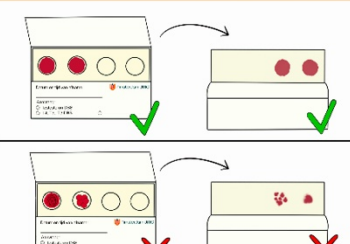
3. Ontspan uw arm door hem een minuut langs uw lichaam naar beneden te laten hangen. Wrijf daarna even flink in de handen (10-20 seconden). Houd eventueel een glas warm water (of koffie/thee) vast om uw handen warm te maken.



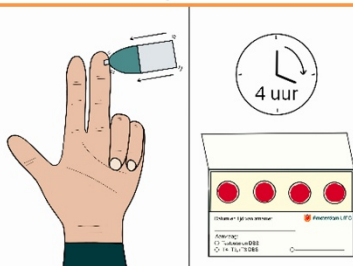
4. Maak uw vingertop schoon met het alcohol doekje. Verwijder de dop door deze te draaien. Plaats de prikker tegen de zijkant van uw vingertop aan de kant van de pink. Druk de prikker stevig op uw vinger totdat u een klik hoort. De naald schiet nu vanzelf uit de prikker.



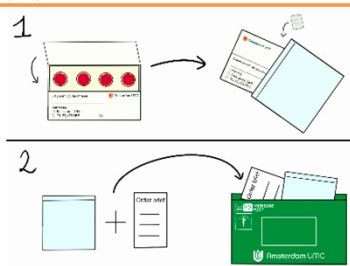
5. Veeg de eerste druppel bloed af met het gaasje. Wacht tot er een grote druppel bloed vormt, dit kan even duren. Masseer eventueel de vinger vanaf handpalm tot aan het laatste vingerkootje. Laat deze druppel in de eerste cirkel vallen. LET OP raak het papier niet aan.



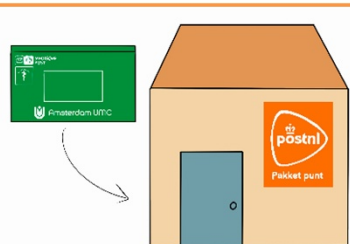
6. Herhaal dit totdat u minstens 2 cirkels volledig gevuld heeft met grote druppels. Er mag maar 1 druppel per cirkel en de druppels mogen elkaar niet overlappen. Controleer de achterkant van het filterpapier of het doordrenkt is met bloed.



7. U kunt eventueel een tweede keer prikken in een andere vinger als er niet genoeg bloed stroomt. Plak de pleister over de prikplek. Droog de bloedspotkaart 4 uur aan de lucht op een koele en droge plek. Leg hem niet in de volle zon, boven de radiator, of direct achter het raam.



8. Stop de bloedspotkaart met het vocht zakje in het afsluitbare plastic zakje en sluit goed af. Stop het plastic zakje met de bloedspotkaart en het vocht zakje in de retourenvelop, zorg dat de orderbrief in de envelop zit en maak deze dan goed dicht. De retourgegevens zijn al ingevuld op de envelop.



9. Stuur de envelop met uw bloedspotkaart nog dezelfde dag op naar het lab. De envelop kan afgeleverd worden bij een PostNL punt in de buurt.

Afbeeldingen: Rosalie C. Martens