



1

Gjør deg klar

- Vask hendene med såpe og tørk godt
- Finn frem blodprøvekortet (som på bildet)
- Hold armen ned langs kroppen i 20 sekunder og gni hendene noen sekunder for å øke blod-sirkulasjonen



2

Tørk av fingertuppen

- Åpne beholderen som inneholder serviett, plaster og lansetter
- Bruk regjøringserviett med navn "injeksjonstørk" (Alcohol swab)



3

Gi ringfingeren et lite stikk

- Ta bort lansettbeskyttelsen fra en av lansettene
- Plasser den lille delen mot siden av ringfingeren, og skyv baksiden til det sier "klikk"
- PS! Lansetten fungerer kun en gang (du har en i reserve)



4

Fyll sirkelene med blod

- Hold fingeren rett over sirkelene og fyll de med blod
- La blodprøvekortet ligge åpent i 15-20 min. for å tørke



5

Pakk sammen

- Plasser kortet inn i "Beholder for blodprøvekort"
- Legg dette inn i aluminiumsposen
- **PS: Ikke skriv noe på aluminiumsposen.** Feltene her fylles ut av laboratorium.
- Aluminiumsposen plasseres i ferdigfrankert konvolutt



6

Send med posten

- Send den ferdigfrankerte konvolutten med posten i senest neste dag
- Etter 10-14 dager vil du finne ditt resultat på **omegaindextest.com**
- Husk å beholde kortet med Din test ID