

ZAVA – schnelle Hilfe

bei Ihren
medizinischen
Anliegen



Direkt online
Medikamente anfragen:
per medizinischem Fragebogen



Persönliches Arztgespräch
per Video-Sprechstunde:
mit der **ZAVA App**



Nach dem Testergebnis

So geht es weiter:

Ermittelt der Test, dass Sie
aufgrund der Werte eine
weitere Behandlung benötigen,
sind unsere Ärzte für Sie da.

Ihre ärztliche **Behandlungs-
empfehlung** finden Sie in
Ihrem ZAVA Patientenkonto.

ZAVA Online- Arztpraxis

Vom Test bis zur
Behandlung immer
an Ihrer Seite!




Zusätzliche Anleitungen zum Inhalt
dieser Packung finden Sie unter
www.zavamed.com/de/probenpaket-info

Kontaktinformationen

+49 (0)40 874069-56
kontakt@zavamed.com

ZAVA Deutschland GmbH
Hegestraße 40
D-20251 Hamburg

Anleitung
Blutprobe 



Einfach und schnell zum Testergebnis

So geht's

! Wichtige Informationen

Lesen Sie die **gesamte** Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie mit der Probenentnahme beginnen.

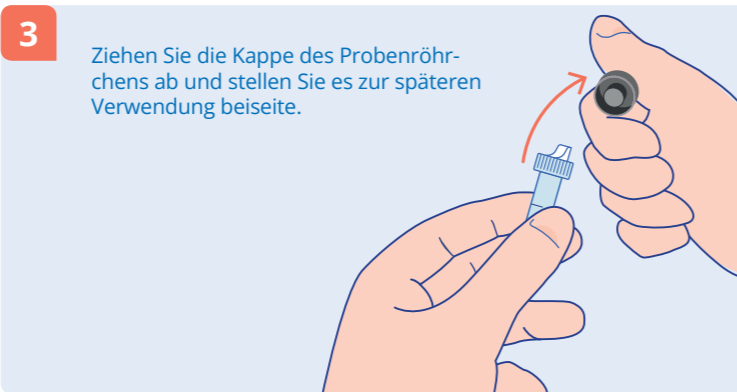
- Um genaue Ergebnisse zu erhalten, nehmen Sie in den **8 Stunden vorher nichts** zu sich und trinken **nur Wasser**.

- Trinken Sie mindestens 20 Minuten vor der Entnahme Ihrer Probe **3 große Gläser Wasser**. Das erleichtert die Probenentnahme.

- Entnehmen und verschicken Sie die Probe **zwischen Montag und Donnerstag**, um sicherzustellen, dass die Analyse zeitnah durchgeführt werden kann.

- Sollten Sie sich unsicher fühlen, bitten Sie eine:n Verwandte:n oder Freund:in bei der Probenentnahme um Hilfe.

2 Waschen Sie Ihre Hände gründlich mit Seife und warmem Wasser, bevor Sie die Probe entnehmen.

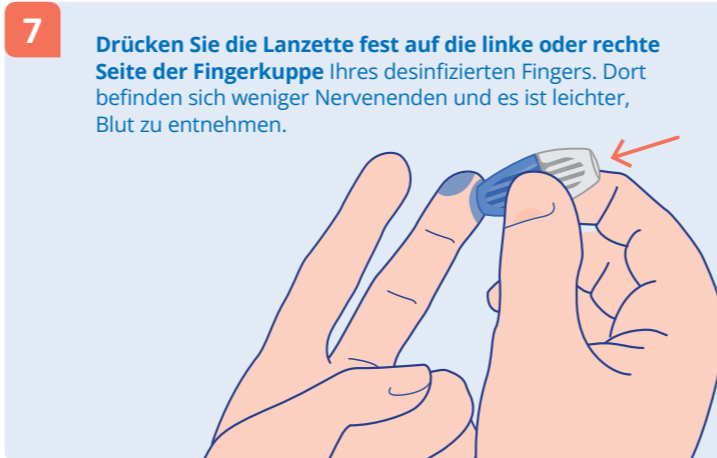
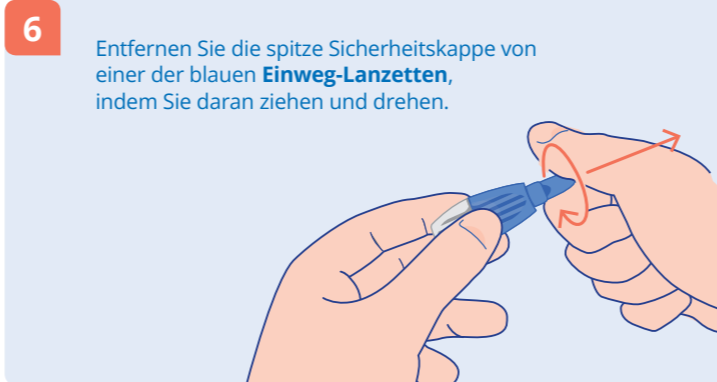


4 Füllen Sie eine Tasse mit heißem Wasser und halten Sie sie für **mindestens zwei Minuten** zwischen Ihren Händen, um die Blutzirkulation zu stimulieren. Sie können zur Ergänzung die Arme zwei Minuten kreisen lassen.

Probenentnahme

i Sollte Ihnen während der Probenentnahme schwindelig werden, trinken Sie ein Glas Wasser, wenn möglich mit Zucker, und legen Sie sich hin.

5 Legen Sie die Pflaster zur späteren Verwendung bereit. Desinfizieren Sie den **Mittel- und Ringfinger** Ihrer nicht-dominanten Hand mit dem Alkoholtupfer.



8 Wischen Sie den **ersten Blutstropfen** mit dem Wattetupfer weg.

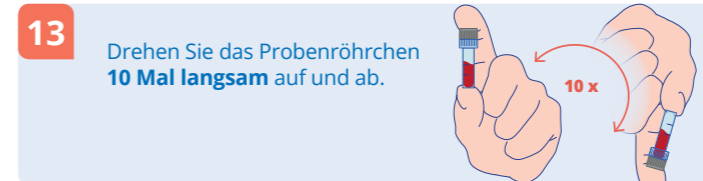
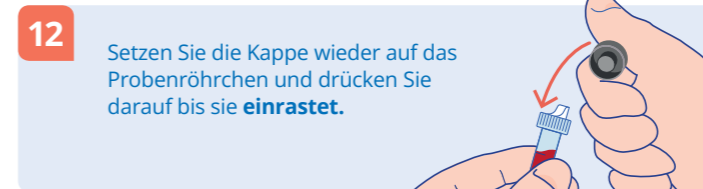
9 Stellen Sie das Probenröhrchen vor sich auf einen Tisch. Wenn Sie können, **stehen Sie jetzt auf**, denn der Blutfluss ist besser, wenn sich Ihre Hände unterhalb Ihres Herzens befinden.



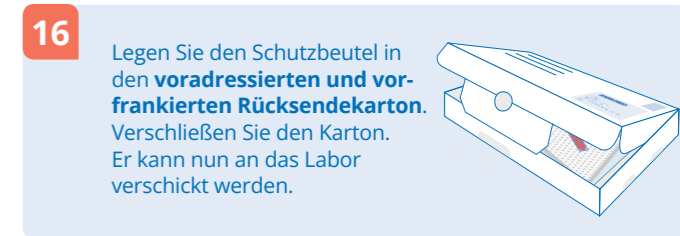
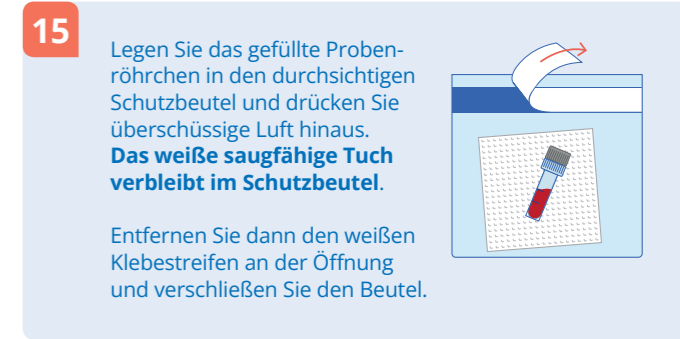
i Falls sich keine Blutstropfen mehr bilden und das Röhrchen noch nicht gefüllt ist, wiederholen Sie den Vorgang ab Schritt 6. Verwenden Sie dafür eine **neue Lanzette** an Ihrem anderen desinfizierten Finger.

Nach der Probenentnahme

11 Reinigen Sie Ihre Finger mit dem Alkoholtupfer und kleben Sie ein Pflaster auf alle offenen Wunden.



14 Stellen Sie das gefüllte Probenröhrchen beiseite und entsorgen Sie alle anderen Komponenten, die für die Probenentnahme benutzt wurden, in den Hausmüll.



17 Werfen Sie den Rücksendekarton noch **am selben Tag** in den Briefkasten.

Gut gemacht! Nun sind wir dran. Sie werden von uns per E-Mail benachrichtigt, sobald Ihr **Ergebnis in Ihrem ZAVA Patientenkonto** vorliegt – in der Regel innerhalb von 5 Wertagen.

Vorbereitung

1 **WICHTIG: Wenn Sie diesen Schritt überspringen, kann Ihre Probe nicht analysiert werden!**



Aktivieren Sie Ihren Test **am selben Tag, an dem Sie die Blutprobe entnehmen**.

Scannen Sie den QR-Code auf der rechten Seite mit einem Tablet oder Smartphone und folgen Sie den Online-Schritten, um die Aktivierung Ihres Tests abzuschließen.

Alternativ können Sie auch die folgende Adresse in einem Webbrowser öffnen:

www.zavamed.com/de/probe-aktivieren

Ihren **Aktivierungscode** finden Sie auf dem **Proberöhrchen** und auf dem **beiliegenden Rücksendekarton**.