

Instructions

NL EN FR DE

Activate



Collect



Blood



Urine



Saliva



Questionnaire

Send Back



easly Know Your BodyFacts®

Open here to start



Start



Scan de QR-code om je test te activeren.



Activation code:

🕒 **Let op:** Zonder activatie krijg je geen resultaat!

- EN Scan the QR-code to activate your test. **Attention:** Without activation, you won't receive your test result!
- FR Scannez le QR-code pour activer votre test. **Attention:** sans activation, vous n'obtiendrez aucun résultat.
- DE Scannen Sie den QR-Code, um Ihren Test zu aktivieren. **Achtung!** Ohne Aktivierung werden Sie Ihr Testergebnis nicht erhalten!

Algemene Instructies

General Instructions /
Instructions Générales / Allgemeine Anweisungen



1 **Neem de zelftest bij voorkeur af van maandag t/m donderdag.** In het weekend wordt de post namelijk niet verwerkt.

- EN Preferably take the self-test during working days. Mail is not processed on weekends.
- FR Effectuez de préférence l'autotest pendant les jours ouvrables. Le courrier n'est pas traité le week-end.
- DE Machen Sie den Selbsttest vorzugsweise an Werktagen. An Wochenenden wird die Post nicht bearbeitet.

2 **Voor de cortisol test is het belangrijk om je speeksel direct na het opstaan af te nemen, voordat je hebt gegeten of gedronken.**

- EN For the cortisol test it is important to take your saliva sample immediately after getting up, before you eat or drink anything.
- FR Pour le test de cortisol, il est important de prélever votre échantillon de salive immédiatement après vous être levé, avant de manger ou de boire quoi que ce soit.
- DE Für den Cortisol-Test ist es wichtig, dass Sie Ihre Speichelprobe sofort nach dem Aufstehen nehmen, bevor Sie etwas essen oder trinken.



6:00 – 9:00 am

3 **Gebruik voor de urinetest alleen ochtendurine.** Eet of drink voorafgaand aan de test niet. Vang de ochtendurine op in een glas of beker (niet bijgevoegd).

- EN Only use morning urine for the urine test. Do not eat or drink before the test. Collect the morning urine in a glass or cup (not included).
- FR Utilisez uniquement l'urine du matin pour le test d'urine. Ne pas manger ni boire avant le test. Recueillir l'urine du matin dans un verre ou une tasse (non inclus).
- DE Verwenden Sie für den Urinest nur Morgenurin. Essen oder trinken Sie nicht vor dem Test. Sammeln Sie den Morgenurin in einem Glas oder Becher (nicht im Lieferumfang enthalten).

4 **Open alle verpakkingen. Je bent klaar om te beginnen!**

- EN Open all packaging. You are ready to start!
- FR Ouvrez tous les emballages. Vous êtes prêt à commencer!
- DE Öffnen Sie alle Verpackungen. Sie sind bereit zu starten!

5 **Aleen de collecties die op de voorpagina zijn gemarkeerd, mogen worden gedaan.**

- EN Only the collections marked on the front page should be done.
- FR Seules les collectes marquées en première page doivent être effectuées.
- DE Es sollten nur die auf der Titelseite gekennzeichneten Sammlungen durchgeführt werden.



Bekijk online instructies

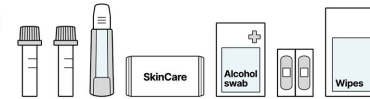
Wacht online instructions
Regardez les instructions en ligne
Online-Anleitung ansehen



Bloedafname

Blood Collection / Collecte de Sang / Blutabnahme

6



Leg de benodigheden voor bloedafname voor je op tafel.

- EN Place the blood collection supplies on the table in front of you.
- FR Placez les fournitures de prélèvement sanguin sur la table devant vous.
- DE Legen Sie das Blutentnahmezubehör auf den Tisch vor Ihnen.

7



Was je handen met lauwwarm water, om de bloedsomloop te stimuleren. Droog je handen en houdt ze warm.

- EN Wash your hands with lukewarm/warm water to stimulate blood circulation. Dry your hands and keep them warm.
- FR Lavez-vous les mains à l'eau tiède pour stimuler la circulation sanguine. Séchez-vous les mains et gardez-les au chaud.
- DE Waschen Sie Ihre Hände mit lauwarmem/warmem Wasser, um die Blutzirkulation anzuregen. Trocknen Sie Ihre Hände ab und halten Sie sie warm.

8



Kies een vinger voor bloedafname. Kies bij voorkeur de ring- of middelvinger.

- EN Choose a finger to collect blood from. Preferably the ring or middle finger.
- FR Choisissez un doigt pour prélever du sang. Par préférence l'annulaire ou le majeur.
- DE Wählen Sie einen Finger für die Blutentnahme aus. Vorzugsweise den Ring- oder Mittelfinger.

9



Pak het alcoholdoekje en desinfecteer de vinger die je gaat gebruiken.

Tip: als je wat petroleum zalf uit het zakje Skin Care smeert op de plek waar je gaat prikken, krijg je mooie druppels.

- EN Take the alcohol swab and disinfect the finger you plan to use. **Tip:** If you apply some petroleum ointment from the Skin Care sachet to the spot where you plan to prick, you will get nice droplets.
- FR Prenez le tampon d'alcool et désinfectez le doigt que vous prévoyez d'utiliser. **Astuce :** Si vous appliquez un peu de pommade à base de pétrole du sachet Skin Care à l'endroit où vous allez piquer, vous obtiendrez de belles gouttes.
- DE Nimm den Alkoholtupfer und desinfiziere den Finger, den du benutzen willst. **Tipp:** Wenn Sie etwas Vaseline aus dem Hautpflegebeutel auf die Stelle auftragen, in die Sie stechen wollen, erhalten Sie schöne Tröpfchen.

10



Plaats het buisje in de houder en trek de dop er vanaf. Trek vervolgens de dop van de prikpen. Druk de prikpen aan de zijkant langs de nagel van de gekozen vinger tot je een zachte klik hoort. Dit doet geen pijn.

- EN Place the tube upright in the holder and remove the cap. Then pull the cap off the lancing device. Press the lancing device on the side along the nail of the chosen finger until you hear a soft click. This doesn't hurt. **Note:** The lancet is single use only.
- FR Placez le tube à la verticale dans le support et retirez le capuchon. Retirez ensuite le capuchon de l'autopiqueur. Appuyez sur le côté de l'autopiqueur le long de l'ongle du doigt choisi jusqu'à ce que vous entendiez un léger dé clic. Cela ne fait pas de mal. **Remarque :** l'aiguille ne peut être utilisée qu'une seule fois.
- DE Setzen Sie das Röhrchen aufrecht in die Halterung und nehmen Sie die Kappe ab. Ziehen Sie dann die Kappe von der Stechhilfe ab. Drücken Sie die Stechhilfe an der Seite entlang des Nagels des gewählten Fingers, bis Sie ein leises Klicken hören. Das tut nicht weh. **Hinweis:** Die Lanzette ist nur zum einmaligen Gebrauch bestimmt.

11



Veeg de eerste bloeddruppel weg. Masseer daarna het bloed naar de vingertop en vang het op in het buisje. Vul het buisje tot de bovenste markering. Mocht er niet genoeg bloed uitkomen, of moet je meerdere buizen vullen, herhaal dan stap 9 en 10 met een andere vinger.

- EN Wipe off the first drop of blood. Massage the blood to the fingertip and collect it in the tube. Fill the tube to the top mark. If not enough blood comes out, or if you need to fill multiple tubes, repeat steps 9 and 10 with another finger.
- FR Essuyez la première goutte de sang. Massez le sang jusqu'au bout du doigt et recueillez-le dans le tube. Remplir le tube jusqu'au repère supérieur. S'il n'y a pas assez de sang qui sort ou si vous devez remplir plusieurs tubes, répétez les étapes 9 et 10 avec un autre doigt.
- DE Wischen Sie den ersten Blutstropfen ab. Massieren Sie das Blut in die Fingerspitze und sammeln Sie es im Röhrchen. Füllen Sie das Röhrchen bis zur oberen Markierung. Wenn nicht genug Blut herauskommt oder wenn Sie mehrere Röhrchen füllen müssen, wiederholen Sie die Schritte 9 und 10 mit einem anderen Finger.

12



Druk de dop terug op het buisje. Zwenk het buisje voorzichtig meerdere keren.

- EN Push the cap back onto the tube. Gently swirl the tube Multiple times.
- FR Remettez le bouchon sur le tube. Agitez doucement le tube plusieurs fois.
- DE Schieben Sie die Kappe wieder auf die Tube. Schwenken Sie die Tube mehrmals vorsichtig.

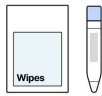


Speekselafname

Saliva Collection / Collecte de Salive / Speichelsammlung

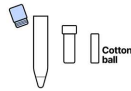
13 Leg de benodigdheden voor speekselafname voor je op tafel.

- EN Place the saliva collection supplies on the table in front of you.
- FR Placez les fournitures de collecte de salive sur la table devant vous.
- DE Legen Sie das Speichelsammelmateriel vor sich auf den Tisch.

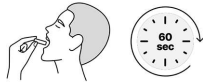


14 Trek de blauwe dop van het buisje en haal het watje eruit.

- EN Pull the blue cap off the tube and take out the cotton ball.
- FR Retirez le capuchon bleu du tube et sortez la boule de coton.
- DE Ziehen Sie die blaue Kappe von der Tube ab und nehmen Sie den Wattebausch heraus.



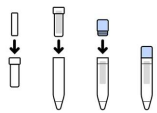
15



Stop het sponsje in je mond en kauw er 60 seconden op.

- EN Put the sponge in your mouth and chew on it for 60 seconds.
- FR Mettez l'éponge dans votre bouche et mâchez-la pendant 60 secondes.
- DE Nehmen Sie den Schwamm in den Mund und kauen Sie 60 Sekunden lang darauf.

16



Stop het sponsje terug in het kleine buisje en plaats het kleine buisje in de grote buis. Druk de dop er weer op.

- EN Put the sponge back into the small tube and place the small tube in the large tube. Push the cap back on.
- FR Remettez l'éponge dans le petit tube et placez le petit tube dans le grand tube. Remettez le capuchon en place.
- DE Legen Sie den Schwamm zurück in das kleine Röhrchen und stecken Sie das kleine Röhrchen in das große Röhrchen. Drücken Sie die Kappe wieder auf.

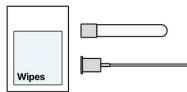


Urineafname

Urine Collection / Collecte d'urine / Urinabnahme

17 Leg de benodigdheden voor de urinetest voor je op tafel.

- EN Place the urine test supplies on the table in front of you.
- FR Placez les fournitures de test d'urine sur la table devant vous.
- DE Legen Sie das Urin-Testmaterial vor sich auf den Tisch.



18



Pak een glas of beker (niet in de verpakking bijgevoegd) en vang hier je ochtendurine in op.

- EN Get a glass or cup (not included in the package) and collect your morning urine in it.
- FR Procurez-vous un verre ou une tasse (non inclus dans le forfait) et recueillez-y votre urine du matin.
- DE Nehmen Sie ein Glas oder einen Becher (nicht im Lieferumfang enthalten) und sammeln Sie Ihren Morgenurin darin.

19

Plaats het witte rietje van de afname houder in de urine en zorg dat deze goed is ondergedompeld.

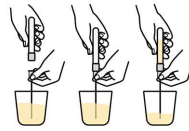
- EN Place the white straw of the collection container in the urine and make sure it is well submerged.
- FR Placez la paille blanche du récipient de collecte dans l'urine et assurez-vous qu'elle est bien immergée.
- DE Legen Sie den weißen Strohhalm des Sammelbehälters in den Urin und achten Sie darauf, dass er gut untergetaucht ist.



20

Plaats het buisje (vacuette) met de dop omlaag in de opening van de afname houder en druk deze door de naald heen.

- EN Place the tube (vacuette) with the cap down into the opening of the collection container and push it through the needle.
- FR Placez le tube (vacuette) avec le bouchon vers le bas dans l'ouverture du récipient de collecte et poussez-le à travers l'aiguille.
- DE Stecken Sie das Röhrchen (Vakuette) mit der Kappe nach unten in die Öffnung des Sammelbehälters und schieben Sie es durch die Nadel.



21

Het buisje zuigt zich nu vanzelf vol. Wanneer het buisje vol is, haal dan de afnamehouder van de buis af.

Let op: De buis vult zich niet 100% en dat is normaal.

- EN The tube will now fill itself automatically. When the tube is full, remove the collection container from the tube. **Note:** The tube does not fill 100% and that's normal.
- FR Le tube va maintenant se remplir automatiquement. Lorsque le tube est plein, retirez le récipient de collecte du tube. **Astuce:** Le tube ne se remplit pas à 100% et c'est normal.
- DE Das Röhrchen füllt sich nun automatisch. Wenn das Röhrchen voll ist, entfernen Sie den Sammelbehälter aus dem Röhrchen. Hinweis: Das Röhrchen füllt sich nicht zu 100 %, das ist normal.



Online Vragenlijst

Online Questionnaire / Questionnaire en Ligne / Online-Fragebogen

22

Tijdens het activeren van je pakket kan er een digitale vragenlijst getoond worden. Deze kun je invullen tijdens het activatieproces. Wanneer je het invullen onderbreekt of overslaat, kun je de vragenlijst later in je account nog afmaken.

Belangrijk: de vragen zijn belangrijk voor een correcte medische interpretatie. Het niet invullen van de vragenlijst betekent dat onze arts de resultaten niet kan beoordelen.

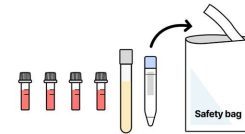
- EN During the activation process, you may be asked to complete an online questionnaire. If you skip this step, you can return to the questionnaire later. **Please note:** a correct medical interpretation requires the completion of the questionnaire. Without it, our doctor can not interpret the results.
- FR Lors de l'activation de votre forfait, un questionnaire peut être affiché. Vous pouvez le remplir pendant l'activation. Si vous interrompez le questionnaire, vous pourrez le compléter plus tard dans votre compte. **Important :** le questionnaire est important pour une interprétation médicale complète et correcte. Le fait de ne pas remplir notre questionnaire signifie que notre médecin ne peut pas évaluer les résultats.
- DE Während des Aktivierungsprozesses werden Sie möglicherweise aufgefordert, einen Online-Fragebogen auszufüllen. Wenn Sie diesen Schritt überspringen, können Sie später zum Fragebogen zurückkehren. **Bitte beachten Sie:** Für eine korrekte medizinische Auswertung ist das Ausfüllen des Fragebogens erforderlich. Ohne ihn kann unser Arzt die Ergebnisse nicht interpretieren.



Verpakking en Verzending

Packaging and Shipping / Emballage et Expédition / Verpackung und Transport

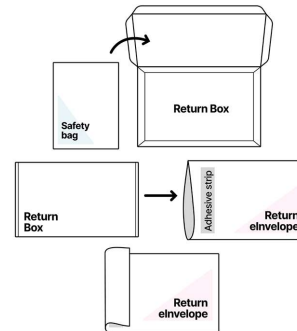
23



Stop alle afgenomen monsters in de safety bag. Zit alles erin? Trek dan de witte plakrand los en sluit de zak.

- EN Place all collected samples in the safety bag. After you've made sure everything is in there, pull off the white adhesive edge and close the bag.
- FR Placez tous les échantillons collectés dans le sac de sécurité. Après vous être assuré que tout se trouve à l'intérieur, retirez le bord adhésif blanc et fermez le sac.
- DE Legen Sie alle gesammelten Proben in den Sicherheitsbeutel. Wenn Sie sich vergewissert haben, dass alles drin ist, ziehen Sie den weißen Kleberand ab und verschließen den Beutel.

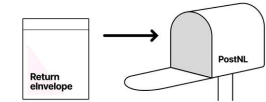
24



Stop de safetybag in de retourbox. Stop de retourbox in de verzendvelop. Sluit de envelop door de zilveren plakstrip los te trekken.

Let op: trek niet aan het ritse. Daarmee wordt in het lab de envelop geopend.

25



Breng de retourbox met zelftest direct na afname naar een postbus van PostNL of Bpost (BE).

Let op: controleer of de postbus dezelfde dag wordt leeggemaakt.

- EN Take the return box with self-test to a PostNL or Bpost (BE) mailbox immediately after collection. **Note:** Check if the mailbox will be emptied on the same day.
- FR Apportez la boîte de retour avec autotest dans une boîte aux lettres PostNL ou Bpost (BE), immédiatement après la collecte. **Attention :** Vérifiez si la boîte aux lettres est vidée le jour même.
- DE Bringen Sie die Rückholbox mit Selbsttest sofort nach der Abholung in einen Briefkasten von Deutsch post (DE), PostNL (NL) oder Bpost (BE). **Hinweis:** Prüfen Sie, ob der Briefkasten am selben Tag geleert wird.

26



Het resultaat verschijnt 48 uur na ontvangst door het lab in je persoonlijke dashboard. Log in op je account op www.app.easly.nl/login om het resultaat van je test te bekijken.

- EN The test result will appear in your personal dashboard 48 hours after receipt by the lab. Log in to your account at www.app.easly.nl/login to view the result of your test.
- FR Le résultat du test apparaîtra dans votre tableau de bord personnel 48 heures après réception par le laboratoire. Connectez-vous à votre compte sur www.app.easly.nl/login pour voir le résultat de votre test.
- DE Das Testergebnis wird 48 Stunden nach Eingang im Labor in Ihrem persönlichen Dashboard angezeigt. Loggen Sie sich in Ihr Konto unter www.app.easly.nl/login ein, um das Ergebnis Ihres Tests einzusehen.

easly Know Your BodyFacts®