

Instructions

NL EN FR

Activate



Collect



Saliva



Urine

PMO



Guided
Collection

Send Back



easly Know Your BodyFacts®

Open here to start



Start

Scan de QR-code om je test te activeren.



Activation code:
012345

! Let op: Zonder activatie krijg je geen resultaat!

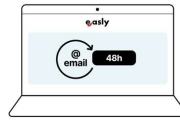
- EN Scan the QR-code to activate your test.
Attention: Without activation, you won't receive your test result!
- FR Scannez le QR-code pour activer votre test.
Attention: sans activation, vous n'obtiendrez aucun résultat.



Algemene Instructies

General Instructions
Instructions Générales

1



Na activatie ontvang je binnen 48 uur een mail ter bevestiging van PMO. Hierin staat de afnamelocatie vermeldt. Volg de verdere instructies in deze mail.

- EN After activation, you will receive a confirmation e-mail within 48 hours. This will state the collection location. Follow the further instructions in this e-mail.
- FR Après l'activation, vous recevrez un e-mail de confirmation dans les 48 heures. Celui-ci indiquera le lieu de collecte. Suivez les instructions contenues dans cet e-mail.

2

Enkel indien urine en/of saliva aangeduid zijn op de voorpagina dient u deze uit te voeren 's ochtends vóór u naar de PMO locatie gaat. Anders kan u rechtstreeks naar stap 15 gaan.

Let op: neem deze mee naar de locatie zodat u alles na afname meteen op de post kunt doen.

- EN Only if urine and/or saliva are indicated on the front page, you should perform this in the morning before you go to the PMO location. Otherwise, you can go directly to step 15.
Please note: take these with you to the location so that you can post everything immediately after collection.
- FR Uniquement si urine et/ou la salive sont indiquées sur la première page, vous devez l'effectuer le matin avant de vous rendre au location PMO. Sinon, vous pouvez passer directement à l'étape 15.
Attention: emportez-le avec vous sur place afin de pouvoir tout poster immédiatement après la collecte.

3

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.

4



6:00 – 9:00
am

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).

5

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.

Extra online
instructions



Speekselafname

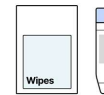
Saliva Collection
Collecte de Salive



Let op: neem deze test thuis zelf af, enkel bloedafname gebeurt in het PMO prikpunt.

- EN **Please note:** Take this test at home, only blood collection is done at the PMO puncture point.
- FR **Attention:** Faites ce test vous-même à domicile, seul le prélèvement sanguin est effectué au point de ponction PMO.

6



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.

7

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.

8



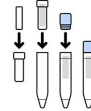
Stop het sponsje in je mond en kauw er 60 seconden op.

- 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.

9

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.



Urineafname

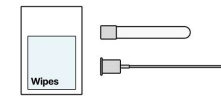
Urine Collection
Collecte d'urine



Let op: neem deze test thuis zelf af, enkel bloedafname gebeurt in het PMO prikpunt.

- EN **Please note:** Take this test at home, only blood collection is done at the PMO puncture point.
- FR **Attention:** Faites ce test vous-même à domicile, seul le prélèvement sanguin est effectué au point de ponction PMO.

10



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.

11



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

12



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.

13

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

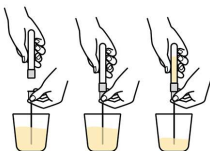


Let op: De buis vult zich niet 100% en dat is normaal.

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.

14



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.



Begeleide afname

Guided collection
Collecte guidée

15

U heeft de bloedafnameset reeds ontvangen. Het is de bedoeling dat u deze meebrengt naar het prikpunt inclusief de verwijfsbrief. Deze vindt u in de afspraakbevestiging.

EN You have already received the blood collection kit. You should bring it with you to the blood collection point including the referral letter. You will find this in the appointment confirmation.

FR Vous avez déjà reçu le kit de collecte de sang. Vous devez l'apporter avec vous au point de collecte de sang, ainsi que la lettre de recommandation. Vous la trouverez dans la confirmation du rendez-vous.

16

Het kan voor het bloedonderzoek van belang zijn dat u 4,5 uur van tevoren nuchter blijft. Indien uw afspraak vóór 11.00 uur plaatsvindt is het de bedoeling dat u vanaf 24:00 uur de voorgaande avond nuchter blijft. Water en thee (zonder melk en/of suiker) mag u drinken. Na de bloedafname kunt u zonder bezwaar weer eten.

EN It may be important for the blood test that you stay sober 4.5 hours beforehand. If your appointment is before 11 am, you should remain sober from 24:00 the previous evening. You may drink water and tea (without milk and/or sugar). After the blood collection, you can eat again without any objections.

FR Pour la prise de sang, il peut être important que vous restiez sobre 4,5 heures avant le rendez-vous. Si votre rendez-vous a lieu avant 11 heures, vous devez rester sobre à partir de 24 heures la veille au soir. Vous pouvez boire de l'eau et du thé (sans lait ni sucre). Après la prise de sang, vous pouvez à nouveau manger sans aucune objection.

17

Mocht u genoodzaakt zijn de afspraak te verzetten dan kunt u zelf contact opnemen met het prikpunt. Als het prikpunt werkt met inlooptijden, kunt u zonder afspraak prikken op de door het prikpunt gehanteerde inlooptijden.

EN If you are forced to reschedule, you can contact the lancing centre yourself. If the pricking point works with walk-in times, you can prick without an appointment.

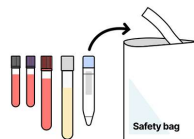
FR Si vous êtes obligé de reporter votre rendez-vous, vous pouvez contacter vous-même le centre de prélèvement. Si le point de piqûre fonctionne avec des horaires de passage, vous pouvez vous faire piquer sans rendez-vous.



Verpakking en Verzending

Packaging and Shipping
Emballage et Expédition

18

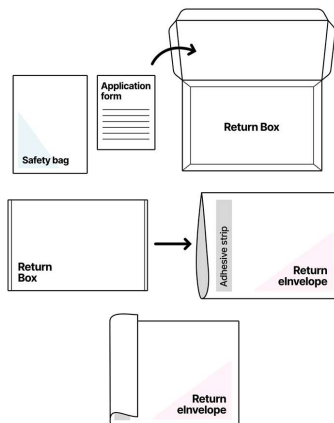


Stop alle afgenomen monsters in de safety bag. Zit alles erin? Trek dan de witte plakrand los en sluit de zak.

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 est dedans, retirez le bord adhésif blanc et fermez le sac.

19



Stop de safetybag met het aanvraagformulier in de retourbox. Stop de retourbox in de verzendenvolp. Sluit de envelopp door de zilveren plakstrip los te trekken.

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

EN Put the safety bag with the application form in the return box. Put the return box in the shipping envelope. Close the envelope by peeling off the silver adhesive strip. **Note:** Don't pull the small zipper. The zipper will be used in the lab to open the envelope.

FR Mettez le sac de sécurité avec le formulaire de demande dans la boîte de retour. Mettez la boîte de retour dans l'enveloppe d'expédition. Fermez l'enveloppe en décollant la bande adhésive argentée.

Attention : ne tirez pas sur la fermeture éclair. Cela ouvre l'enveloppe dans le laboratoire.

20

Breng de retourbox met zelftest direct na afname naar een postbus van PostNL.

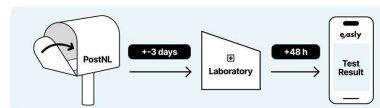
Let op: controleer of de postbus dezelfde dag wordt leeggemaakt.

EN Take the return box with self-test to a PostNL 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 immédiatement après la collecte.

Attention : Vérifiez si la boîte aux lettres est vidée le jour même.



21



Het resultaat verschijnt 48 uur na ontvangst door het lab in je persoonlijke dashboard. Log in op je account op www.easily.nl 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.easily.nl 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.easily.nl pour voir le résultat de votre test.

easily KnowYour
BodyFacts®