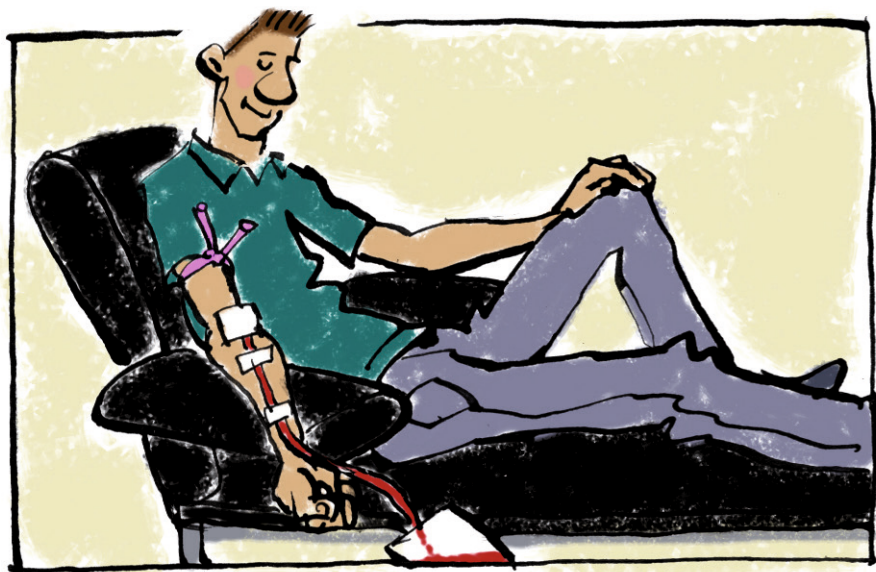


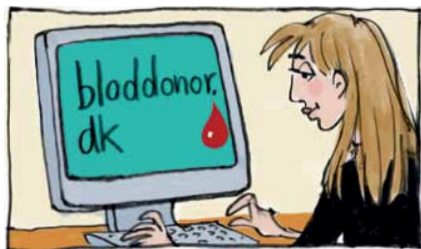
KOM **GODT** I GANG



bloddonorerne[•]
i Danmark

Selvom der overordnet ikke er mangel på blod i Danmark, er der faktisk brug for cirka 20.000 nye donorer hvert år, fordi de skal erstatte dem, der går på donorpension. Derfor er vi rigtig glade for, at du har valgt at blive bloddonor. Hver eneste gang du giver blod, hjælper du op til tre personer. En portion fuldblod deles nemlig i tre komponenter (røde blodlegemer, blodplader og plasma), som anvendes med hvert sit formål. Dermed kan en portion blod hjælpe tre forskellige patienter.

Vi vil gerne hjælpe dig godt i gang som bloddonor, så her får du en række tappetips:



Bestil tid

Mange blodbanker sender dig en indkaldelse, når det er tid til at give blod. Du kan bestille en tappetid på bloddonor.dk. Her vælger du den region, du hører til, og så bliver du viderestillet til det rette login-site og vejledt derfra.

Du kan også booke telefonisk ved at kontakte din lokale blodbank.

Der kan være stor forskel på, hvor ofte du bliver indkaldt. Det afhænger af, hvilken blodtype du har, og hvor stort forbruget er på netop denne blodtype. Det vigtigste er ikke, hvor ofte du giver blod, men derimod at du er der, når der er behov for det.

Du finder kontaktoplysninger på alle tappesteder på bloddonor.dk.



Spørgeskemaet

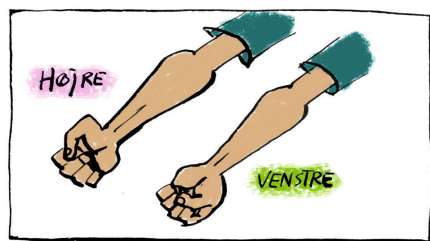
Inden selve tapningen udfylder du et spørgeskema, og det er meget vigtigt at svare ærligt. Blodet kan ikke testes for alle sygdomme, og spørgeskemaet er derved med til at sikre, at bloddonationen ikke kan risikere at skade modtageren af blodet eller dig selv.

Hvis du er i tvivl om, hvorvidt du må give blod, kan du finde reglerne for tappepauser på bloddonor.dk eller spørge i din blodbank. Det er en god idé at undersøge det, inden du tager i blodbanken, så du ikke risikerer at gå forgæves. Hvis du ved, at du ikke kan tappes i en længere periode, kan du registrere en tappepause på bloddonor.dk eller kontakte din blodbank. Så bliver du ikke indkaldt, før du er klar igen.



Meld afbud

Hvis du bliver forhindret i at møde op til en tapning, er det uhyre vigtigt, at du giver besked, så blodbanken kan nå at indkalde en anden donor i stedet. Der bliver ikke kaldt flere donorer ind, end der er behov for, så hvis du glemmer at melde afbud, står blodbanken pludselig og mangler den portion blod, som de havde regnet med at kunne give til en patient.



En sund tappearms

Når du har givet blod, bør du resten af dagen undgå at overbelaste din tappearms, f.eks. ved ikke at løfte tunge ting. Det kan nemlig give blå mærker omkring stikket. Hvis du har gener, som ikke er forsvundet en uge efter tapningen, skal du kontakte din blodbank.



Hvil dig

Du bør altid hvile dig i minimum ti minutter efter tapningen. Din blodvolumen skal nemlig have tid til at stabilisere sig, inden du forlader tappestedet. Tag for dig af blodbankens udvalg af snacks og drikkevarer – det har din krop godt af. Alle reagerer forskelligt på at blive tappet. Nogle kan føle sig en smule trætte og sløve resten af dagen, mens andre ikke mærker noget. Det bedste råd er at tage den med ro efter de første gange i blodbanken og lytte til din krop.



Hvis du bliver syg

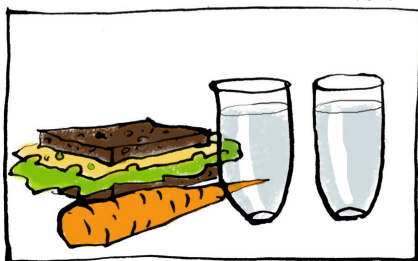
Som bloddonor er det vigtigt, at du er sund og rask, både af hensyn til dig selv og til modtageren af blodet. Hvis du ikke føler dig helt tilpas, bør du derfor melde afbud til en tapning. Bliver du syg i dagene efter, at du er blevet tappet, er det også vigtigt, at du giver din blodbank besked om det hurtigst muligt.



Dit helbred er vigtigt

Hver gang du får tappet fuldblod, måler blodbanken din hæmoglobinværdi, også kendt som blodprocent. Det er for at være sikker på, at din krop kan tåle at give blod. Mange blodbanker måler med jævne mellemrum også ferritinindholdet i dit blod. Det viser, hvor stort dit jerndepot er. Underskud af jern kan medføre, at hæmoglobinværdien falder. Hvis du mangler jern, kan blodbanken tilbyde dig jerntabletter i et antal, der sikrer, at du opbygger et godt jerndepot. Det er vigtigt, at du tager disse tabletter. Jern er vigtigt for mange af kroppens funktioner, ikke mindst når der skal dannes nye røde blodlegemer efter en bloddonation.

Du skal altid fortælle blodbanken om din helbredsmæssige tilstand, så personalet kan vurdere, om det er godt for dig at give blod. Hvis du for eksempel har taget medicin forud for tapningen, skal blodbanken have det at vide. På min.medicin.dk kan du slå dit præparat op og se, om det forhindrer dig i at give blod.



Spis godt og drik masser af vand

Det er vigtigt at spise og drikke rigeligt før og efter en tapning. Kroppen skal nemlig erstatte det blod eller plasma, du har doneret. Din krop erstatter blodet med væske fra vævene inden for nogle få minutter, men det kræver, at der er væske at erstatte det med. Kaffe og te kan virke vanddrivende og føre til væskeunderskud. Drik i stedet rigeligt vand. Det mindsker risikoen for dehydrering, dit blod løber bedre, og det kan faktisk være nemmere for tapperen at finde en åre at stikke i.

Som bloddonor kan du også...

blive stamcelledonor

Som stamcelledonor kan du donere stamceller eller knoglemarv for at redde en patient, der ellers ville dø. Du er velegnet til at blive stamcelledonor, fordi blodbanken allerede ved, at du er sund og rask. Det kan være vanskeligt at finde et match mellem donor og patient, og derfor er der brug for så mange donorer som muligt. Du kan læse mere på bloddonor.dk.

deltage i forskningsprojekt

Det Danske Bloddonorstudie er et projekt, der skal virke til gavn for danske patienter i bekæmpelsen af sygdomme.

Der forskes i bloddonorernes blod for at undersøge for biologiske markører, der kan forklare eller forudsige sygdomme. Forskningen er baseret på frivillig deltagelse af danske bloddonorer, der har givet deres tilladelse til, at blodprøverne fra tapningen bruges til dette formål.

Bloddonorerne i Det Danske Bloddonorstudie kan også fungere som rask kontrolgruppe for forskningsprojekter, der ligger uden for Bloddonorstudiet.

donere plasma og blodplader

De senere år har hospitalspersonalet nedbragt blodforbruget. Det betyder, at der bruges færre røde blodlegemer. Der er dog stadig et stort behov for plasma og blodplader. Derfor er der brug for flere donorer til specialtapninger, hvor man kun tapper enten plasma eller blodplader. Udover at bruge plasma direkte i patientbehandlingen, fremstilles der også livsvigtig medicin af plasma. Læs mere på bloddonor.dk eller snak med din lokale blodbank om mulighederne.

være frivillig

I de lokale donorkorps og regionsbestyrelserne arbejder frivillige ildsjæle for at hverve og anerkende bloddonorer. Du kan også være med! Som frivillig er du med til at gøre en kæmpe indsats for bloddonorsagen. Vi har også en masse unge informatører, der særligt fokuserer på at hverve de unge donorer. Tag en snak med din lokale donorkorpsbestyrelse om mulighederne. Du kan finde kontaktoplysninger på bloddonor.dk.

Bloddonorerne i Danmark

Tappestederne

Som bloddonor kan du give blod på sygehuset eller på en række mobile tappeenheder rundt omkring i landet afhængigt af, hvor du er tilmeldt som donor. Det tappede fuldblod eller plasma afleveres til blodbankerne, som står for den efterfølgende behandling. Her adskilles blodet i tre bestanddele, testes for smitteamarkører og gøres klar til patientbehandling. Plasma gøres klar til fremstilling af medicin.

Donorkorpsene

Der er lokale donorkorps, der dækker hele landet, og som arbejder frivilligt og ubetalt med at hverve og anerkende bloddonorere. I samarbejde med regionsbestyrelsen gennemfører de aktiviteter, der sætter fokus på bloddonorsagen. Formålet er at sikre, at der altid er blod nok til patientbehandling på de danske hospitaler.

Landskontoret

Landskontoret repræsenterer de danske bloddonorere nationalt og internationalt. Det støtter de lokale donorkorps i at rekruttere og fastholde donorer og bidrager med vejledning, kurser og informationsmaterialer. Derudover driver landskontoret hjemmesiden bloddonor.dk og udgiver magasinet Bloddonor, som sendes til alle bloddonorere.

Illustration: Annette Carlsen



April 2020

bloddonorerne
i Danmark

bloddonor.dk
kontor@bloddonor.dk

