

Bloddonor

– kom godt i gang





Kom godt i gang



Selvom der ikke er mangel på blod i Danmark, er der faktisk brug for cirka 25.000 nye donorer hvert år, til at erstatte dem, der må stoppe som donorer. 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 blod adskilles nemlig i tre bestanddele, som anvendes med hver deres formål.

Når man melder sig som bloddonor i Region Hovedstaden, skal der gå 60 dage, før man kan indkaldes som donor. I de 60 dage har du mulighed for at sætte dig ind i karantæne reglerne, så du er godt klædt på til din første tapning.

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





Book en tid

Blodbanken kontakter dig, når det er tid til at give blod. Du kan selv booke en tappetid via selvbetjeningen på givblod.dk. Her kan du også opdatere dine personlige oplysninger og eventuelt afbooke din tid.

Der kan være stor forskel på, hvor ofte du bliver indkaldt – dog højst 4 gange årligt. Det afhænger af, hvilken blodtype du har, og hvor stort forbruget af netop din blodtype er. Det vigtigste er ikke, hvor ofte du giver blod, men derimod, at du er til rådighed, når der er behov for det.

Spørgeskemaet

Inden tapning, skal du udfylde et spørgeskema, og det er meget vigtigt at svare ærligt. Blodet kan ikke testes for alle sygdomme, men spørgeskemaet er med til at sikre, at bloddonationen ikke kan risikere at skade patienten eller dig selv. Hvis du er i tvivl om, hvorvidt du må give blod, kan du finde karantæner reglerne på givblod.dk eller spørge i din blodbank. Hvis du ved, at du har karantæne i en længere periode, bør du informere blodbanken, så du ikke indkaldes, før du er klar igen.

Meld afbud

Hvis du bliver forhindret i at møde op til en tapning, er det meget vigtigt, at du giver besked, så blodbanken kan nå at indkalde en ny donor i stedet. Der bliver ikke indkaldt flere donorer, end der er behov for, så hvis du glemmer at melde afbud, mangler din portion blod, som blodbanken havde regnet med at kunne give til en patient.

En sund tappearm

Når du har givet blod, bør du resten af dagen undgå at overbelaste din tappearm ved for eksempel at løfte tunge ting. Det kan give blå mærker omkring indstikstedet. Oplever du gener efter tapningen, som ikke forsvinder i løbet af få dage, bør du kontakte din blodbank.



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 have givet blod, er det også vigtigt, at du giver din blodbank besked om det hurtigst muligt.

Hvil dig

Du bør altid hvile dig i minimum ti minutter efter tapningen. Dit blodvolumen skal nemlig have tid til at stabilisere sig, inden du forlader tappestedet. Alle reagerer forskelligt på at få tappet blod. Nogle kan føle sig en smule trætte og sløve resten af dagen, mens andre ikke mærker noget. Det bedste råd er at tage den lidt med ro efter tapning og lytte til din krop.

Spis godt og drik masser af vand

Det er vigtigt at spise og især drikke rigeligt før og efter en tapning. Kroppen skal nemlig erstatte de 450 milliliter blod, der bliver tappet. 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 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.

Dit helbred er vigtigt

Hver gang du bliver tappet, måler blodbanken din hæmoglobinværdi, også kendt som blodprocent. Det er for at være sikker på, at din krop kan tåle at give blod. Med jævne mellemrum måles også ferritinindholdet i dit blod. Det viser, hvor stort dit jerndepot er. Underskud af jern kan medføre, at hæmoglobinværdien falder. Hvis du mangler jern, vil 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.

Som bloddonor kan du også...

Blive specialtappet på en anden måde

Se mere her:

givblod.dk/tapning-hvor-og-hvordan/specialtapninger

Deltage i forskningsprojekt

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

Der forskes i bloddonorers 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.

På dbds.dk kan du læse mere om undersøgelsen.



Bloddonorerne i Region Hovedstaden

Tappstederne

Som bloddonor kan du give blod på hospitalerne og på en række mobile tappsteder rundt omkring i regionen. Det tappede blod afleveres til RegionH Blodbank, Rigshospitalet, som står for den efterfølgende behandling. Her adskilles blodet i tre bestanddele, testes for smittemarkører, og gøres klar til patientbehandling.

