

# Bloddonor

– kom godt i gang



[givblod.dk](http://givblod.dk)



# Kom godt i gang

Selvom der ikke er mangel på blod i Danmark, er der faktisk brug for cirka 20.000 nye donorer hvert år, til at erstatte dem, der må stoppe som bloddonor. 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 deles nemlig i 3 blodkomponenter: blodplader, røde blodlegemer og plasma som anvendes med hver deres formål.

Når man melder sig som bloddonor, er der lidt informationsmateriale og nogle tappepause-regler, som det er vigtigt at sætte sig ind i.

Læs mere på [givblod.dk](http://givblod.dk) – så er du klædt godt på inden din første tapning.

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



### Book en tid

Det er en stor hjælp for blodbanken, hvis du selv booker en tid til tapning som passer dig på [givblod.dk](http://givblod.dk). Alternativt er du velkommen til at ringe til din blodbank, så hjælper de med at finde en tid.

Du kan højst give blod 4 gange om året, da der skal gå mindst 3 måneder mellem hver tapning ved almindelig fuldblodsdonation. Dog skal der blot gå 11 dage mellem plasmadonationer.

### 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 tappepause-regler på [givblod.dk](http://givblod.dk) eller spørge i din blodbank. Hvis du ved, at du har tappepause i en længere periode, må du meget gerne orientere din blodbank, så de ved, at der er en årsag til pausen, og så de først kontakter dig, når 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 mod forventning 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 ...

- Give plasma
- Give stamceller
- Give blodplader
- Deltage i forskningsprojekt

Det danske bloddonorstudie er et projekt, hvis virke er 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.

Se mere på [givblod.dk](http://givblod.dk)



## Bloddonorerne i Region Hovedstaden

### Tappestederne

I RegionH kan du som bloddonor give blod i alle regionens blodbanker – både de stationære på hospitalerne og de mobile tapninger i lokalområdet. Den Mobile Blodbank besøger også mange større virksomheder, hvor alle ansatte kan give blod.

Se mere på [givblod.dk](http://givblod.dk)

