Informationen zur Blutspende

Wir danken Ihnen, dass Sie sich als Blutspender:in zur Verfügung stellen wollen. Bevor Sie zum ersten Mal bei uns Blut spenden, möchten wir Ihnen einige wichtige Verhaltenshinweise geben, den Ablauf einer Blutspende beschreiben und die häufigsten Gründe nennen, aus denen wir Sie zur Spende nicht zulassen können.
Am Abend vor der Blutspende sollten Sie **möglichst keinen Alkohol** zu sich nehmen, da dieser die anlässlich jeder Spende durchgeführten Kontrolluntersuchungen beeinflussen kann. Bitte **meiden Sie** auch am Vorabend und am Tag der Blutspende **fettreiche Speisen**.
Kommen Sie nur zur Blutspende, wenn Sie sich körperlich und seelisch vollkommen **gesund** und **leistungsfähig** fühlen. Auch extreme körperliche Belastung kann zu einer zeitlichen Rückstellung von einer Blutspende führen.
Sie sollten **vor der Spende** etwa **1 bis 2 Liter getrunken** haben **und etwa 1 bis 2 Stunden vor der Spende noch einen leichten Imbiss** zu sich genommen haben.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob wir Sie zu einer Blutspende zulassen können, rufen Sie gerne vor einer Spende an.
Ein Anruf wäre z.B. sinnvoll, wenn einer der folgenden Punkte zutrifft:

- Erkrankungen, Fieber, Durchfall sowie Arbeitsunfähigkeit in den letzten 4 Wochen
- Krankenhausbehandlung oder operative Eingriffe (auch Magen-/Darmspiegelungen und Zahnextraktionen) seit der letzten Spende bzw. in den letzten 4 Monaten
- Röntgendiagnostische Maßnahmen in den vergangenen 4 Wochen
- Schutzimpfung innerhalb der letzten 4 Wochen
- Regelmäßige Einnahme neuer Medikamente
- Einnahme von Antibiotika in den letzten 3 Wochen
- Lebensgemeinschaft mit einer HIV-oder Hepatitis – infizierten Person
- Sexualkontakte mit erhöhtem Risiko für die Übertragung von Infektionen in den letzten 4 Monaten (mit mehr als 2 Personen, Analverkehr mit neuer Person oder mehr als einer Person, mit einer Person, die im Ausland lebt, Sexualkontakte gegen Geld oder Drogen, Sexualkontakte mit einer HIV-oder Hepatitis – infizierten Person)
- Einnahme von Medikamenten zur Vorbeugung einer HIV-Infektion (PrEP)
- Auslandsaufenthalte in den letzten 6 Monaten

Für Blutspenderinnen:

- Schwangerschaft, Stillzeit
- Fehlgeburten oder Schwangerschaftsunterbrechungen

Wir würden uns freuen, Sie in regelmäßigen Abständen zur Spende einladen zu dürfen.
Männer können alle 8, Frauen alle 12 Wochen Vollblut spenden. Wir schicken Ihnen **ca. 1 Woche vorher eine schriftliche Einladung** mit einem Spendetermin zu. Sollten Sie an diesem Tag verhindert sein, so können Sie gern – ohne uns vorher zu benachrichtigen – an einem der darauffolgenden Spendetage kommen. Sollten Sie längere Zeit verhindert sein oder sich Ihre Adresse oder Telefonnummer geändert haben, rufen Sie uns bitte an.

Unsere Spendezeiten:

UKE (Ost 38)	**Uni / Campus** (WiWi-Bunker EG R.0067)	**Albertinenhaus**
Mo, Do, Fr 7:00 - 14:00 h	**Do 10:00 – 15:00 h**	**Mo, Di 15:30 - 19:00 h**
Di, Mi von 12:00 - 19:00 h		**Fr 7:00 - 15.00 h**
Tel.: 040-7410-52616	**Tel.: 040-7410-52616**	**Tel.: 040-5581-1374**

bitte wenden >>>>>

Dieses Informationsblatt und den Fragebogen, der Ihnen ausgehändigt wurde, lesen Sie bitte sorgfältig und beantworten die Fragen auf dem Fragebogen soweit wie möglich. Anschließend werden Ihre Personalien registriert. Dazu halten Sie bitte Ihren Personalausweis bereit. Danach werden Blutdruck, Puls, Temperatur und der Hämoglobinwert gemessen. Offene Fragen bespricht im Rahmen einer daran anschließenden kurzen Untersuchung ein Arzt/eine Ärztin mit Ihnen. In diesem Zusammenhang werden Sie auch über alles Notwendige aufgeklärt.
Im Entnahmeraum werden Ihnen aus einer Vene in der Ellenbeuge etwa 500 ml Blut entnommen. Etwa 50 ml davon benötigen wir, um die Laboruntersuchungen auf Infektionskrankheiten und weitere Blutuntersuchungen durchführen zu können. Die Blutentnahme dauert ungefähr 5 bis 10 Minuten. Danach sollten Sie sich noch etwa
10 Minuten auf einem Liegesessel ausruhen. Anschließend sollten Sie eine kleine Mahlzeit einnehmen und etwas trinken. Lassen Sie sich ausreichend Zeit dafür. **Sie dürfen frühestens nach Ablauf einer halben Stunde wieder am Straßenverkehr teilnehmen.**
Diese Maßnahmen dienen dazu, das Risiko eines Kreislaufkollapses möglichst gering zu halten. Bei einer Kreislaufreaktion kann es zu Übelkeit, Schwindel, Bewusstlosigkeit und Sturz mit Verletzungen kommen. **Sollten Sie sich unwohl oder schwindelig fühlen, setzen Sie sich hin und wenden sich bitte umgehend an das Entnahmepersonal!**

Bei der Blutentnahme (Punktion) kann es gelegentlich zu einem Bluterguss (Hämatom) und in seltenen Fällen zu lokalen Entzündungen, dem Verschluss oder der Entzündung eines Blutgefäßes (Thrombose / Thrombophlebitis) oder zur Verletzung eines Nervs kommen. Sehr selten kann dies zu dauerhaften Schmerzen und Funktionsbeeinträchtigungen führen.

Der Zeitaufwand für eine Blutspende beträgt insgesamt **etwa eine Stunde**. Wir bemühen uns nach Kräften, etwaige Wartezeiten für Sie so kurz wie möglich zu halten.

Die Ergebnisse der Blutuntersuchungen werden zeitnah ärztlich beurteilt. Sollten sich Auffälligkeiten zeigen, die auf eine Beeinträchtigung Ihrer Gesundheit hindeuten, werden Sie umgehend von uns benachrichtigt. Wir bitten Sie dann entweder zu einer Kontroll-untersuchung bei uns oder empfehlen Ihnen, Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin aufzusuchen. Bei Feststellung **meldepflichtiger Infektionen** müssen wir die zuständigen Behörden (z.B. das Gesundheitsamt) informieren. Unauffällige Blutwerte teilen wir Ihnen nicht gesondert mit. Ihre Blutspende dient der Versorgung der Patienten des UKE oder der Albertinen-Gruppe. Nicht immer, z.B. wenn Sie Medikamente eingenommen haben, können alle Komponenten der Spende zur Transfusion am Patienten eingesetzt werden. In diesen Fällen wird das Blutplasma zur Herstellung von Arzneimitteln an die plasmaverarbeitende Industrie oder auch zur Herstellung von Medizinprodukten abgegeben. Restblut aus der Verarbeitung der Vollblutspende wird für wissenschaftliche oder Laborzwecke in anonymisierter Form verwendet.

Noch einige Worte zum Thema Eisenmangel: Eisen ist als Spurenelement ein unverzichtbarer Baustein des roten Blutfarbstoffs (Hämoglobin). Mit der Blutspende wird dem Körper Eisen entzogen, das vom Darm aus der Nahrung wiederaufgenommen werden muss. Abhängig von der Ernährungsweise und den Lebensumständen erfolgt der Ausgleich des Eisenverlustes oft verzögert oder nur unzureichend. Die Folge ist, dass der Körper auf seine Eisenreserven zurückgreifen muss, um nach der Blutspende die verlorene Blutmenge neu zu bilden. Bei jeder Spende wird der Gehalt an rotem Blutfarbstoff geprüft. Bei niedrigen Werten erhalten Sie von uns Eisentabletten, mit denen Sie Ihren Eisenverlust besser ausgleichen können als nur mit eisenreicher Nahrung allein. Bitte beachten Sie bei der Einnahme der Eisentabletten die Hinweise der Packungsbeilage.

Sollten Sie noch Fragen haben, sprechen Sie uns gerne an.

Ihr Blutspende-Team