

## Warum ist Ihre Blutspende so wichtig?

Blut kann nicht künstlich hergestellt werden. Blut kann nur vom Körper selbst gebildet werden und ist durch nichts zu ersetzen.

In Thüringen werden rund 350 Blutkonserven pro Tag benötigt. Blutprodukte sind lebenswichtig. Denn es gibt immer wieder Situationen, in denen zum Überleben das Blut eines anderen Menschen gebraucht wird – sei es durch einen Verkehrsunfall, zur Behandlung einer schweren Erkrankung oder für eine lebensrettende Operation. Zwei von drei Deutschen sind mindestens einmal in ihrem Leben auf das Blut eines anderen Menschen oder daraus hergestellten Medikamenten angewiesen.

Da Blutkonserven nur bis zu sieben Wochen haltbar sind, ist es wichtig, dass Menschen regelmäßig Blut spenden. Die Aufbereitung einer Blutspende in bis zu drei Blutprodukte ermöglicht es, mehreren Patienten zu helfen.



## Wann darf ich Blut spenden?

Grundsätzlich dürfen Sie spenden, wenn Sie sich gesund und fit fühlen und mindestens 18 Jahre alt sind. Ihre Gesundheit und auch die des Empfängers stehen dabei immer an erster Stelle. Ein Arzt überprüft, ob eine Blutspende für Sie oder den Patienten ein Risiko darstellen würde. Dazu ist es notwendig, dass Sie einen Fragebogen zu Ihrer Gesundheit ausfüllen. Nehmen Sie sich Zeit für die Beantwortung und lesen Sie auch unsere Information zur Infektionsübertragung mit Blutprodukten. Unsere Mitarbeiter bestimmen Körpertemperatur und Hämoglobinwert (Konzentration des roten Blutfarbstoffes) durch einen kleinen Pieks in das Ohrläppchen oder in die Fingerspitze. Ist alles in Ordnung, folgt das vertrauliche Gespräch mit dem Arzt. Bitte nutzen Sie das Gespräch auch, um alle Fragen zur Blutspende zu klären.

Sie können jederzeit – ohne Nennung von Gründen – von der Blutspende Abstand nehmen, wenn Sie Bedenken haben, dass Ihr Blut einem Patienten schaden könnte. Dazu machen Sie vom Vertraulichen Selbstausschluss Gebrauch (Zusatzbogen).

## Wie läuft eine Blutspende ab?

Nach gründlicher Desinfektion der Einstichstelle wird durch unser medizinisches Fachpersonal eine Vene in der Ellenbeuge punktiert. In ein steriles Einmal-Beutelsystem werden 500 ml Blut entnommen sowie die für die Laboruntersuchungen notwendigen Proberöhrchen befüllt. Nach der Spende wird die Kanüle entfernt und ein leichter Druckverband angelegt. Die eigentliche Blutspende dauert nur etwa 15 Minuten – ein kleiner Aufwand für eine große Sache!

## Was ist noch zu beachten?

Bitte spenden Sie nicht bei verschiedenen Blutspendediensten. Damit Ihr Körper den Blutverlust ausgleichen kann, sind Abstände von mindestens 8 Wochen (56 Tagen) zwischen zwei Blutspenden und die Einhaltung einer maximalen Spendenanzahl pro Jahr (Frauen vier Mal, Männer sechs Mal) festgelegt. Bringen Sie zu jeder Blutspende den gültigen Personalausweis oder Reisepass und Ihren Blutspendeausweis (falls vorhanden) mit.

## Was sollte ich vor der Blutspende beachten?

- normale, möglichst fettarme Mahlzeiten einnehmen
- ausreichend trinken (1,5 bis 2 Liter pro Tag)
- möglichst 3 bis 4 Stunden nicht rauchen
- möglichst 12 Stunden keinen Alkohol trinken

## Was sollte ich nach der Spende beachten?

- reichlich trinken
- erst nach 30 Minuten aktiv am Straßenverkehr teilnehmen
- für circa eine Stunde nicht zu lange stehen (Kreislauf)
- möglichst zwei Stunden keinen Alkohol und nicht rauchen
- Druckverband zwei Stunden am Arm belassen
- den Spendearm schonen; nicht schwer heben
- keine körperlichen Anstrengungen (Sauna, Sport, etc.)
- erst nach 12 Stunden wieder beruflichen Fahrdienst oder risikobehaftete Tätigkeiten ausüben



## Welche Komplikationen sind möglich?

Im Allgemeinen verläuft eine Blutspende ohne Probleme. Komplikationen sind eher selten und verlaufen meist harmlos. Der Blut-/Volumenverlust wird innerhalb weniger Stunden ausgeglichen. Dafür ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr wichtig. Die Neubildung der roten Blutkörperchen dauert einige Wochen. Mit der Blutspende geht dem Körper immer etwas Eisen verloren. Eisen ist notwendig für die Neubildung der roten Zellen. Bei der Ernährung auf eisenhaltige Lebensmittel (z. B. Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Sojaerzeugnisse, Nüsse) achten, um einem Eisenmangel vorzubeugen.

Gelegentlich kann es im Rahmen einer Spende zu leichten Kreislaufreaktionen (Blässe, Schwindelgefühl, Schwitzen) kommen. In einigen Fällen tritt ein Bluterguss im Bereich der Punktionsstelle auf.

Selten werden Nachblutungen im Bereich der Punktionsstelle, verbunden mit Schmerzen/ Bewegungseinschränkungen, (die sich in der Regel rasch zurückbilden) beobachtet. Sehr selten kann es zum Kreislaufkollaps mit kurzzeitiger Bewusstlosigkeit kommen. Noch seltener kommt es zu Entzündung oder Verschluss der punktierten Vene (Thrombose). Gleiches gilt für Verletzungen von Blutgefäßen oder Nerven.

Glücklicherweise sind schwerwiegende Komplikationen im Zusammenhang mit der Blutspende extrem selten. Sollten Sie durch die Spende gesundheitliche Probleme haben, nehmen Sie schnellstmöglich Kontakt zu uns auf. Bitte rufen Sie uns auch an, wenn bei Ihnen in der nächsten Zeit eine Infektionskrankheit auftritt, die zum Zeitpunkt der Spende noch nicht bekannt war.

## Welche Vorteile habe ich?

Vor jeder Spende werden Blutdruck, Puls, Temperatur und Hämoglobinwert bestimmt. Zu jeder Spende können Sie mit dem Arzt über Ihre gesundheitlichen Belange sprechen. **Wenn Sie verschreibungspflichtige Medikamente oder Tabletten einnehmen, bringen Sie bitte Ihren Medikationsplan zur Blutspende mit.** Denn bei einer Blutspende ist die Einnahme von Medikamenten nicht immer ein Ausschlusskriterium. Viele Medikamente wie z. B. Blutdruckmittel sind unproblematisch, solange die zugrundeliegende Krankheit keinen dauerhaften Spendeausschluss darstellt.

Ihr Blut wird im Labor in unserem Institut in Suhl auf verschiedene Infektionen getestet (Hepatitis, HIV, u.a.). Weicht ein Ergebnis von der Norm ab, werden Sie umgehend von uns informiert.

Nach Ihrer ersten geleisteten Blutspende erhalten Sie per Post Ihren Blutspendeausweis mit exakter Blutgruppenformel.

## Erklärung zum Datenschutz

Wir sind uns der Verantwortung bezüglich der Erhebung, Nutzung und Speicherung Ihrer personenbezogenen Daten sehr bewusst.

Wichtige gesetzliche Regelungen dazu finden sich im Transfusionsgesetz, im Arzneimittelgesetz, im Bundesdatenschutzgesetz und im Infektionsschutzgesetz. Ziel ist zum einen eine sichere Gewinnung von Blut und Blutbestandteilen (wichtig für Sie als Spender) und zum anderen die Versorgung unserer Bevölkerung mit sicheren Blutprodukten.

So befasst sich z. B. der §11 des Transfusionsgesetzes mit der Dokumentation der Spende- und Spenderdaten und regelt auch die Aufbewahrungsfristen. Deshalb müssen die Aufzeichnungen zur Spende 15 bis 20 Jahre und Daten, die zur Rückverfolgung notwendig sind, sogar 30 Jahre aufbewahrt werden. Diese langen Zeiten sind notwendig, um aus Sicherheitsgründen für den Spender und für den Patienten alle Daten der Entnahme, Verarbeitung und Untersuchung auch noch rückwirkend genauestens nachvollziehen zu können.

Zur Erfüllung von Überwachungsaufgaben müssen verschiedene Daten an entsprechende Behörden übermittelt werden – im Regelfall allerdings nicht namentlich. Außerdem müssen bei bestimmten Infektionen Meldung nach dem Infektionsschutzgesetzes an die zuständigen Gesundheitsbehörden erfolgen.

Als Spender haben Sie nach §34 des Bundesdatenschutzgesetzes das Recht auf Auskunft bezüglich Ihrer gespeicherten Daten. Bei Fragen, wenden Sie sich an unsere Mitarbeiter vor Ort oder nutzen Sie unser Servicetelefon unter 03681 373-0.

## Institut für Transfusionsmedizin Suhl gGmbH

Albert-Schweitzer-Str. 15, 98527 Suhl

Telefon 03681 373-0

Telefax 03681 373-144

E-Mail-Adresse [spendeinfo@blutspendesuhl.de](mailto:spendeinfo@blutspendesuhl.de)

## Blut- und Plasmaspendezentrum Eisenach

Mühlhäuser Str. 27, 99817 Eisenach

Telefon 03691 213667

## Blut- und Plasmaspendezentrum Ilmenau

Wetzlarer Platz 1, 98693 Ilmenau

Telefon 03677 461931

## Blut- und Plasmaspendezentrum Erfurt

Mainzer Str. 36-37, 99089 Erfurt-Rieth

Telefon 0361 550607-0

## Öffnungszeiten Blut- und Plasmaspendezentren Täglich aktuelle Termine Mobile Blutspende

[www.blutspendesuhl.de](http://www.blutspendesuhl.de)

Facebook/blutspende123

Instagram/blutspendesuhl



Bitte zu jeder Spende Ihren gültigen Personalausweis oder Reisepass und – sofern vorhanden – den Blutspendeausweis mitbringen.



# Informationen zur Vollblutspende



**ITMS**

gemeinnützige GmbH

**Institut für Transfusionsmedizin Suhl gGmbH**