

Kompaktinfos zur Blut- und Plasmaspende



Einfach Leben retten!
Spende Blut!

www.blutspenden.de

Leben retten kann so einfach sein! Ablauf einer Blut- und Plasmaspende:



Spenderfragebogen

Vor der Spende erhältst du einen Fragebogen, der wichtige Fragen rund um deine Gesundheit klärt. Der Spenderfragebogen wird beim Gesundheitscheck mit dir besprochen.



Gesundheitscheck

Es werden Blutdruck, Puls, Körpertemperatur und Eisengehalt des Blutes gemessen. Die Ergebnisse besprichst du mit einem Arzt oder einer Ärztin direkt vor Ort, dann weißt du sicher, dass du spenden kannst.



Blutabnahme

Für eine Vollblutspende werden dir ca. 500 ml Blut aus der Armbeuge entnommen (etwa zehn Minuten). Natürlich wird bei jeder Spende steriles Einwegmaterial verwendet. Eine Krankheitsübertragung auf dich ist daher ausgeschlossen.



Plasmaspende

Bei einer Plasmaspende läuft das ebenfalls aus der Armbeuge entnommene Vollblut durch eine Maschine. Die restlichen Blutbestandteile werden vom Plasma getrennt und wieder in den Körper zurückgeführt. Daher dauert eine Plasmaspende 45 Minuten.



Vertraulicher Selbstausschluss

Du selbst entscheidest, ob du dein Blut für die Übertragung freigibst oder nicht. Hast du Zweifel, kannst du anonym bestimmen, dass dein Blut nicht weitergegeben wird. Deine Spende wird in jedem Fall im Labor untersucht.



Imbiss und Ausruhen

Danach heißt es mindestens 30 Minuten ausruhen. Es ist wichtig, dass du noch etwas isst und viel trinkst – natürlich alkoholfrei. Am besten gehst du den restlichen Tag ruhig an.

Mehr Infos dazu
unter blutspenden.de

Impressum

Herausgeberin:

Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung (BZgA), 50819 Köln.

Alle Rechte vorbehalten.

Redaktion: Dr. Anne-Laure Caille-Brillet,
Karoline Becker

Stand der Bearbeitung: Juni 2020.

Druck:

Auflage:

Bestellnummer: 60080001

Ich bin bereit – gehst du mit?

Dieses Falblatt ist kostenlos erhältlich bei der BZgA, 50819 Köln oder per Mail:
order@bzga.de

Es ist nicht zum Weiterverkauf durch den Empfänger/die Empfängerin oder durch Dritte bestimmt.

Mehr Informationen gibt es unter
www.blutspenden.de



Warum Blut und Plasma spenden so wichtig ist:

Täglich werden in Deutschland etwa 14.000 Blutspenden gebraucht. Denn: Blut kann nicht künstlich hergestellt werden. Und gespendetes Blut kann auch nur eine begrenzte Zeit gelagert und verwendet werden.

Blutkonserven und Medikamente aus Blutbestandteilen sind nach schweren Unfällen, bei größeren Operationen und zur Behandlung verschiedener Erkrankungen unverzichtbar.

Egal, welche Blutgruppe du hast: **Jede Spende wird dringend gebraucht!**

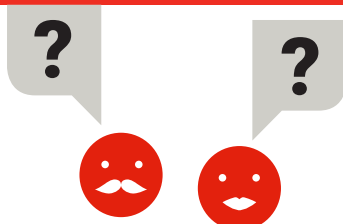
		Spender-Blutgruppe			
		0	A	B	AB
Empfänger-Blutgruppe	0	✓	✗	✗	✗
	A	✓	✓	✗	✗
	B	✓	✗	✓	✗
	AB	✓	✓	✓	✓

Wenn du deine Blutgruppe noch nicht kennst, erfährst du sie bei der Blutspende.

Wer kann spenden? Und wie oft?

Blut und Plasma spenden darfst du ab deinem 18. Geburtstag. Anschließend sind regelmäßige Spenden bis zum 68. Lebensjahr möglich. Das Höchstalter bei der Erstspende beträgt 60 Jahre. Auch ältere Personen können nach ärztlicher Zustimmung noch Blut und Plasma spenden. Wer Plasma spenden möchte, muss vorher mindestens einmal Blut gespendet haben und die Blutspende gut vertragen haben.

Die Gesundheit der Spenderinnen und Spender sowie die Sicherheit der Blutkonserven stehen an erster Stelle.



Daher musst du für eine Blut- oder Plasmaspende gesund sein. Wiegst du unter 50 Kilo, fühlst dich angeschlagen oder krank, wirst du vorübergehend zurückgestellt. Zum eigenen Schutz pausieren Frauen während der Schwangerschaft.

Bestimmte Erkrankungen oder Infektionen schließen sowohl eine Blut- als auch eine Plasmaspende dauerhaft aus. Das gilt auch bei einem erhöhten Ansteckungsrisiko für bestimmte Infektionen. **Mehr dazu erfährst du unter www.blutspenden.de und bei deinem Blutspendedienst.**

Zwei **Voraussetzungen** für die Blut- und Plasmaspende:

- ab 50kg Körpergewicht
- zwischen 18 und 68 Jahren

Vollblutspende auf einen Blick

Frauen dürfen höchstens **vier Mal**, Männer höchstens **sechs Mal** im Jahr Blut spenden.



Zwischen zwei Blutspenden müssen **mindestens acht Wochen** liegen.



Plasmaspende auf einen Blick

Frauen und Männer dürfen maximal **60 Mal** im Jahr Plasma spenden.



Zwischen zwei Plasmaspenden oder Plasma- und Vollblutspende müssen **mindestens drei Tage** liegen.



Hier kannst du Blut und Plasma spenden:

Blut und Plasma kannst du in Unikliniken und vielen Krankenhäusern, beim Blutspendedienst des Deutschen Roten Kreuzes sowie bei staatlich-kommunalen und privaten Blutspendediensten spenden.

Dazu gibt es mobile Blutspendedienste und täglich wechselnde Ortstermine ganz in deiner Nähe.

Adressen von Blutspendediensten findest du auf www.blutspenden.de



Wichtig: Amtlichen Lichtbildausweis und, wenn vorhanden, Blutspendeausweis mitbringen, vorher etwas essen und viel trinken. Natürlich keinen Alkohol oder andere Suchtmittel einnehmen.

