

Infoblatt für Erstspender Seite 1**Blut spenden ist ungefährlich, wenn Sie die folgenden Hinweise beachten****Allgemeine Hinweise**

- Spenden Sie nur freiwillig, niemals auf Druck von Verwandten / Bekannten / einer Gruppe.
- Spenden Sie nur, wenn Sie bezüglich Herz und Kreislauf gesund sind und bei Ihnen
 - kein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen besteht sowie
 - keinerlei Hautverletzungen oder lokale Hautinfektionen bestehen
- Kommen Sie ausgeruht zur Spende und spenden Sie nur, wenn Sie sich uneingeschränkt wohl fühlen (etwas Angst vor der ersten Spende haben alle).
- Nehmen Sie in den Stunden vor und nach der Spende viel Flüssigkeit zu sich (Wasser, Fruchtsaft).
- Nehmen Sie in den zwei Stunden vor und nach der Spende keine schweren Mahlzeiten zu sich.

Unmittelbar vor der Spende

- Folgen Sie den Anweisungen des Fachpersonals und fragen Sie, wenn Ihnen etwas unklar ist.
- Sie werden über jeden Vorgang vor der Spende vom Fachpersonal informiert.

Zu den wichtigsten Massnahmen vor der Spende gehören:

- Die Bestimmung des Hämoglobins (= roter Blutfarbstoff) durch Entnahme eines Bluttröpfchens am Finger. Dieser Test gibt Auskunft darüber, ob Sie genügend Blut haben, um spenden zu können.
- Die Bestimmung von Blutdruck und Puls (Auskunft über die Belastbarkeit Ihres Kreislaufs).
- Die Besprechung der Fragen, welche für Ihre eigene und für die Gesundheit des Patienten, der Ihr Blut erhält, wichtig sind (vor der ersten Spende und bei Unklarheiten erfolgt diese Besprechung mit dem Arzt).

Während und unmittelbar nach der Spende

- Informieren Sie das Fachpersonal sofort, falls Sie sich nicht wohl fühlen sollten.
- Stehen Sie nach der Spende nicht sofort auf, sondern bleiben Sie ruhig noch etwas liegen (1-2 Minuten).
- Anschliessend setzen Sie sich zuerst an den Rand der Liege, um im Sitzen zu beobachten, ob der Kreislauf stabil bleibt; wenn nicht, legen Sie sich nochmals hin.
- Wenn Sie sich im Sitzen wohl fühlen, gehen Sie in die Cafeteria, setzen sich dort sofort wieder und lassen sich von unseren Mitarbeiterinnen etwas zu trinken und zu essen anbieten. Auch jetzt ist Flüssigkeit das Wichtigste. Nicht gut ist längeres Stehen unmittelbar nach der Spende.
- Fühlen Sie sich nach der Ruhepause in der Cafeteria wohl, können Sie das Blutspendezentrum unbesorgt verlassen.
- Falls Sie je auf dem Heimweg schwindlig werden oder sich nicht wohl fühlen, legen Sie sich sofort wieder hin (Kopf tief, Beine hoch lagern). Der Kreislauf erholt sich in der Regel von selbst schnell wieder. Falls Sie sich für längere Zeit nach der Spende nicht wohl fühlen, informieren Sie uns bitte.

In den Stunden nach der Spende

- 4-6 Stunden nach der Spende ist der Kreislauf, falls Sie genügend Flüssigkeit zu sich genommen haben, wieder voll belastbar.
- Treiben Sie trotzdem am Spendetag keinen Leistungssport und setzen Sie den Kreislauf auch sonst keinen speziellen Belastungen aus (Sauna).
- Am Tag nach der Spende sind Sie wieder völlig normal belastbar.

Infoblatt für Erstspender Seite 2**Unerwartetes nach der Spende**

- Falls es nach der Spende an der Stichstelle in der Ellenbeuge wieder zu bluten anfängt oder eine Schwellung entsteht, halten Sie den Arm für längere Zeit hoch (5-10 Minuten) und üben mit einem sauberen Taschentuch etwas Druck auf die verbundene Stichstelle aus.
- Falls Sie am Folgetag nach der Spende irgend welche Besonderheiten bemerken (grosser blauer Fleck in der Ellenbeuge, Schmerzen oder Missempfindungen am Entnahmearm), benachrichtigen Sie uns bitte; der Spendearzt wird mit Ihnen Kontakt aufnehmen.

Gegenseitige Informationen nach der Spende

- Sie erhalten von uns einen Spendeausweis nach Hause zugeschickt, auf dem Ihre Blutgruppe eingetragen ist. Nehmen Sie diesen zu weiteren Spenden mit.
- Sie werden informiert, falls etwas mit Ihren Laborwerten nicht stimmen sollte. Bedenken Sie jedoch, dass wir ganz frische Infektionen mit unseren Tests nicht erkennen können und deshalb die ehrliche Beantwortung der Fragen auf dem Fragebogen für die Sicherheit des Patienten, der Ihr Blut erhält, entscheidend ist.
- Melden Sie uns bitte, falls Sie in den Tagen unmittelbar nach der Spende zufällig an einer Infektion erkranken würden (Fieber, Schüttelfrost, Auswurf, Husten, Durchfälle), da dies die Freigabe der Spende zur Transfusion beeinflussen kann.

Sie werden in der Blutspende von medizinischem Fachpersonal bedient, das für alle ihre Angaben und die Laborbefunde dem Berufsgeheimnis unterliegt.

Füllen Sie jetzt bitte die unten stehende Bestätigung aus und übergeben Sie diese dem Spendearzt. Sie erhalten für sich ein Extraexemplar.

Wir danken Ihnen für Ihre Blutspende im Namen aller Patienten, die zur Behandlung ihrer Krankheit auf Bluttransfusionen angewiesen sind!
Ihr Blutspendeteam

Sie erreichen das Regionale Blutspendezentrum SRK St. Gallen telefonisch

- während den Spendezeiten Tel. 071-494 28 56
- Spendearzt/ Tagesarzt Tel. 071-494 11 11

Spitalregion Fürstenland Toggenburg
Blutspendezentrum
Fürstenlandstrasse 32
9500 Wil 071 314 64 44

Name des Spenders: _____

Bestätigung:

Ich habe die "Hinweise zur Blutspende Seite 1 und 2" gelesen und verstanden. Die unterschriebene Version verbleibt beim Blutspendezentrum, eine Blankoversion erhalten Sie vom Spendearzt.

Datum/Unterschrift: _____ (durch Spendearzt SpNr: _____)