

Blut spenden: Fragen und Antworten



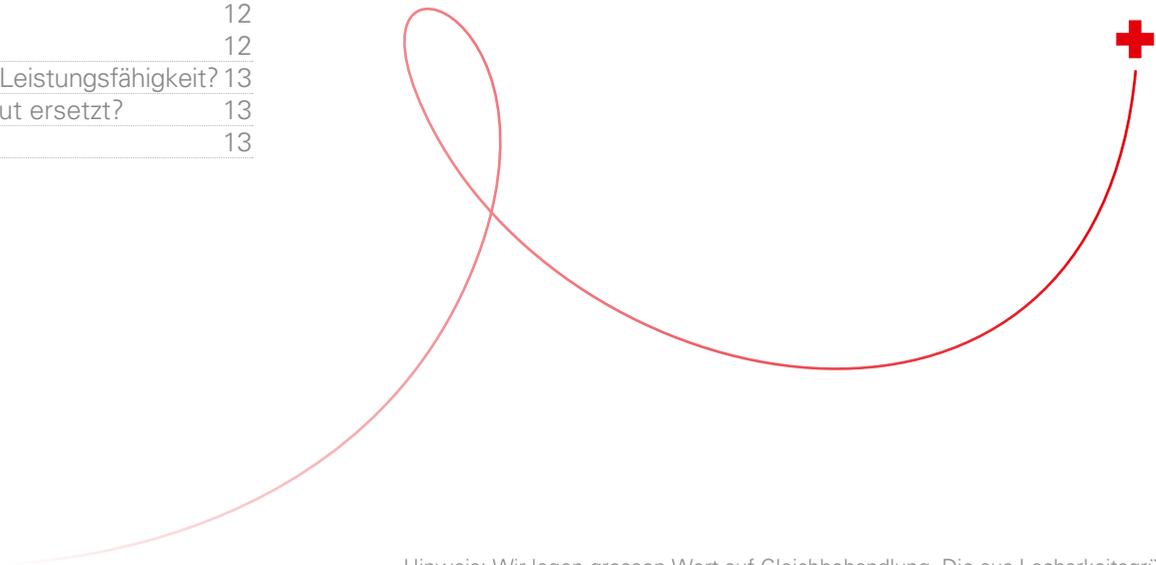
BLUTSPENDE SRK SCHWEIZ
TRANSFUSION CRS SUISE
TRASFUSIONE CRS SVIZZERA

**SPENDE BLUT
RETTE LEBEN**

Inhaltsverzeichnis

Warum ist Blut spenden wichtig?	4
Was ist die Funktion des Blutes und woraus besteht es?	4
Was sind Blutgruppen?	6
Wer kann Blut spenden?	6
Die wichtigsten Kriterien für die Blutspende	8
Was ist vor der Spende zu beachten?	10
Wie verläuft eine Blutspende?	10
Wie viel Zeit benötigt die Blutspende?	10
Warum muss der Fragebogen jedes Mal ausgefüllt werden?	11
Wieso wird das Hämoglobin bestimmt?	11
Ist Blut spenden schmerzhaft?	12
Wie viel Blut wird gespendet?	12
Was ist nach der Spende zu beachten?	12
Kann ich nach der Blutspende Auto fahren?	12
Beeinträchtigt eine Blutspende die sportliche Leistungsfähigkeit?	13
Bis wann hat der Körper das gespendete Blut ersetzt?	13
Wie häufig kann man Blut spenden?	13

Was geschieht mit dem Blut nach der Spende?	14
Erfährt man die Resultate der Blutuntersuchung?	14
Wie wird das Blut weiterverarbeitet?	15
Wie lange ist Blut haltbar?	15
Wofür wird das gespendete Blut eingesetzt?	15
Welche Spendearten gibt es?	16
Die Vollblutspende	16
Die Apherese-Spende	16
Die Blutstammzellspende	16
Wo und wann kann ich Blut spenden?	18
Wie Sie uns erreichen können	19



Hinweis: Wir legen grossen Wert auf Gleichbehandlung. Die aus Lesbarkeitsgründen teils verkürzte männliche bzw. weibliche Sprachform schliesst stets auch das jeweils andere Geschlecht mit ein.

Warum ist Blut spenden wichtig?

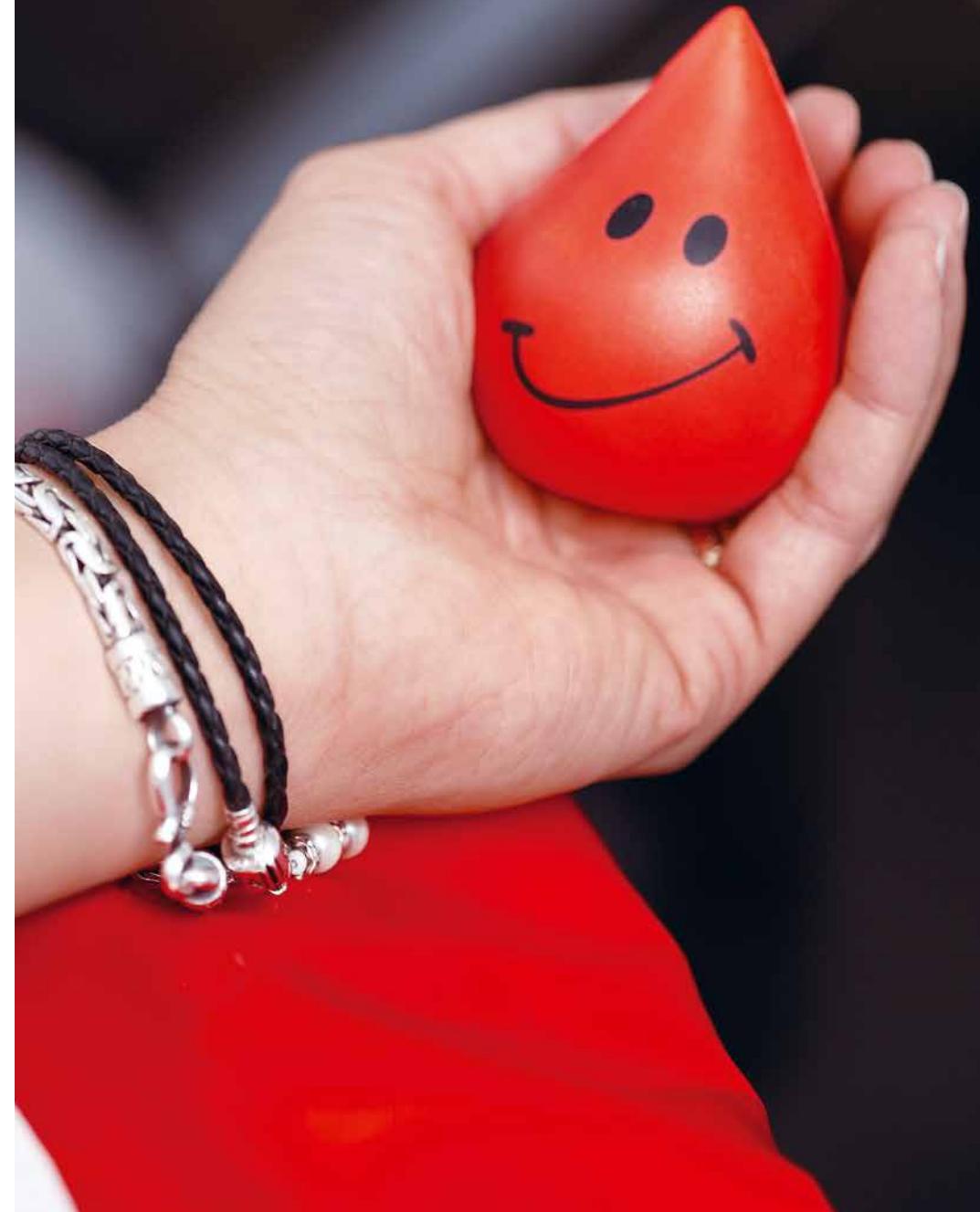
Bis heute ist es nicht gelungen, künstliches Blut zu schaffen. Bei Unfällen, zur Behandlung von Krebspatienten oder auch bei Herzkrankheiten braucht es Blut – und der Bedarf steigt ständig. Ohne Blutspender kommt auch die beste medizinische Versorgung nicht aus.

Was ist die Funktion des Blutes und woraus besteht es?

Über das Blut wird unser Körper mit Sauerstoff, Nahrung und Energie versorgt. Das Blut entschlackt den Körper, schliesst bei Verletzungen die Wunden und schützt vor Infektionen. Blut besteht zu 45 Prozent aus Zellen und zu 55 Prozent aus Plasma. Bei den Zellen unterscheidet man zwischen den roten Blutkörperchen, die den Sauerstoff transportieren, sowie den weissen Blutkörperchen, die unter anderem Krankheitserreger abwehren. Eine dritte Zellart sind die Blutplättchen. Sie sind lebenswichtig für die Blutgerinnung.

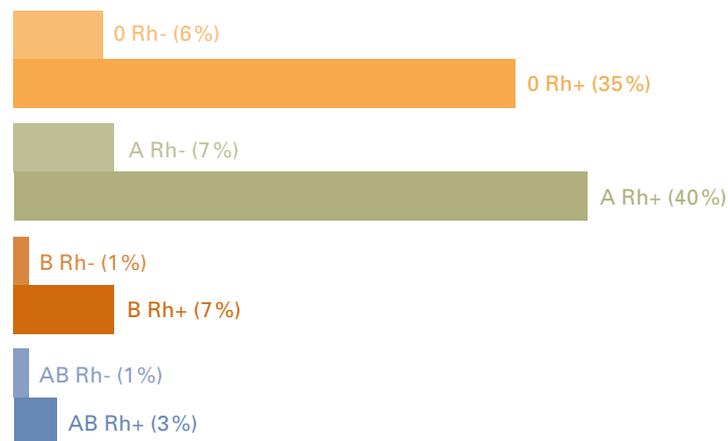
Rote Blutkörperchen	transportieren Sauerstoff
Weisse Blutkörperchen	wehren Krankheitserreger ab und beseitigen abgestorbene Zellen
Blutplättchen	sind lebenswichtig für die Blutgerinnung
Plasma (Blutflüssigkeit)	enthält Nährstoffe und ist beteiligt an der Blutgerinnung sowie der Infektabwehr

Blut ist durch nichts zu ersetzen. Darum sind Blutspenden so wichtig.



Was sind Blutgruppen?

Jeder Mensch hat seine eigene, vererbte Blutgruppe. Biochemische Merkmale auf der Oberfläche der roten Blutkörperchen und Antikörper bestimmen, zu welcher der vier Blutgruppen (0, A, B oder AB) ein Mensch gehört. Wichtig für die Bluttransfusion ist ausserdem das sogenannte Rhesus-D-Antigen. Rhesus-D-positive Menschen werden als «positiv» und Rhesus-D-negative Menschen als «negativ» bezeichnet. Die nachfolgende Grafik zeigt die Verteilung der Blutgruppen in der Schweiz.



Wer kann Blut spenden?

Blut spenden können alle gesunden Menschen ab 18 Jahren, die über 50kg wiegen. Bei Erstspendern liegt das maximale Alter bei 60 Jahren. Mehrfachspender können bei guter Gesundheit bis zum 75. Lebensjahr Blut spenden.

Die eigentliche Blutspende dauert nur zehn Minuten.



Die wichtigsten Kriterien zur Blutspende

1 Guter Gesundheitszustand

2 Alter für Erstspender zwischen 18 und 60 Jahren, für Mehrfachspender bis 75 Jahre

Mehrfachspender über 65 bis 75 Jahre müssen in bestimmten Abständen vom Spendearzt freigegeben werden.

3 Mindestens 50 kg schwer

Das entnommene Blutvolumen muss kleiner als 13 Prozent des gesamten Blutvolumens sein. Bei einem Gewicht unter 50 kg kann diese Vorgabe nicht mehr gewährleistet werden.

4 Keine grösseren Operationen und keine Geburt in den letzten zwölf Monaten

Bei Operationen und Geburten kann es zu Blutverlust kommen. Der Körper braucht seine gesamten Reserven, um so schnell wie möglich zu heilen.

5 Kein Risikoverhalten (Drogen, neue und wechselnde Sexualpartner)

Gewisse Verhaltensweisen bergen statistisch gesehen die Gefahr der Übertragung von gefährlichen Infektionskrankheiten. Im Interesse der Blutempfänger müssen solche Risikosituationen berücksichtigt werden.

6 Keine Einnahme bestimmter Medikamente

Für genauere Informationen kontaktieren Sie Ihren regionalen Blutspendedienst (S. 19).

7 Wartefristen nach Aufhalten in Ländern mit spezifischen Infektionskrankheiten

In vielen Ländern herrscht ein erhöhtes Risiko, sich mit Infektionskrankheiten wie Malaria oder dem West-Nil-Virus anzustecken. Um die Risiken einer Übertragung für Blutempfänger möglichst auszuschliessen, müssen je nach Land Wartefristen eingehalten werden.

8 Keine Tätowierungen oder Piercings innerhalb der letzten vier Monate

Bei Tätowierungen oder Piercings treten kleine Verletzungen auf. Diese können Eingangspforten für Bakterien und Viren sein. Damit eine Entzündung oder ein Infekt ausgeschlossen werden kann, gilt eine Wartefrist von vier Monaten.

9 Keine Aufenthalte im Vereinigten Königreich (UK) von mehr als sechs Monaten zwischen 1980 und 1996

Das Vereinigte Königreich umfasst England, Wales, Schottland, Nordirland, Isle of Man, Kanalinseln, Falklandinseln und Gibraltar.

10 Keine Bluttransfusion erhalten seit 1980

Der Grund für die Kriterien 9 und 10 basiert auf vCJD-Krankheiten (Variante Creutzfeldt-Jakob-Krankheit). Mehrere Fälle dieser Krankheit traten seit 1980 in Grossbritannien und Nordirland auf. Da eine Übertragung via Blut nicht ausgeschlossen werden kann, musste die Blutspende SRK Schweiz diesen vorsorglichen Ausschluss vornehmen.

Weitere Kriterien finden Sie unter www.blutspende.ch oder bei Ihrem regionalen Blutspendedienst (S. 19).

Was ist vor der Spende zu beachten?

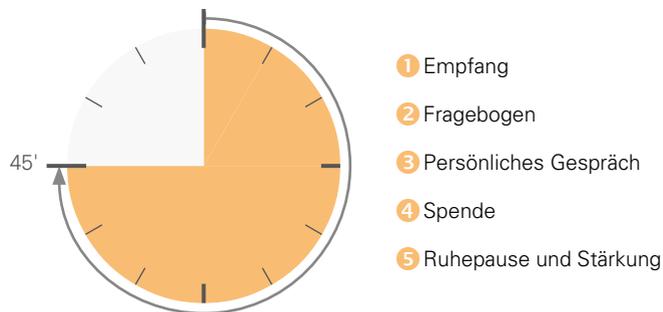
Blut sollte nicht auf nüchternen Magen gespendet werden. Deshalb ist es wichtig, vor der Blutspende etwas Leichtes zu essen und genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

Wie verläuft eine Blutspende?

Nach der Anmeldung und Registrierung wird als Erstes ein Fragebogen ausgefüllt und dieser anschliessend mit einer medizinischen Fachperson besprochen. Danach werden Blutdruck und Puls gemessen sowie der Blutfarbstoffgehalt (Hämoglobin) bestimmt. Die Blutspende selbst dauert nur etwa zehn Minuten. Ein Imbiss zur Stärkung bildet den Abschluss.

Wie viel Zeit benötigt die Blutspende?

Die eigentliche Blutspende dauert nur ungefähr zehn Minuten. Bei der ersten Spende sollte allerdings mit rund 45 Minuten gerechnet werden, da das Erfassen der Personalien, das Gespräch mit einer medizinischen Fachperson, eine halbstündige Ruhepause und ein anschliessender Imbiss einkalkuliert werden sollten.



Warum muss der Fragebogen jedes Mal ausgefüllt werden?

Der Fragebogen dient der Ermittlung des aktuellen Gesundheitszustandes und ist Teil der Spendentauglichkeitsprüfung. Diese Massnahme ist sowohl zur Sicherheit des Spenders wie derjenigen des Empfängers von Blutprodukten nötig.



Wieso wird das Hämoglobin bestimmt?

Das Hämoglobin, der Farbstoff der roten Blutkörperchen, transportiert den Sauerstoff von der Lunge in das Gewebe und gibt ihn an die Körperzellen ab. Das Kohlendioxid aus den Zellen wird ebenfalls ans Hämoglobin gebunden und dann in die Lungen zurückgetragen. Ist der Hämoglobinwert zu tief, ist eine Blutspende nicht möglich. Weil Männer generell einen höheren Hämoglobinwert haben als Frauen, sind die Minimalwerte für die Spendentauglichkeit bei Männern und Frauen unterschiedlich.

Ist Blut spenden schmerzhaft?

Das Unangenehmste beim Blutspenden ist, wenn überhaupt, der kleine Stich in den Finger. Der dabei entnommene Blutstropfen dient dazu, den Blutfarbstoffgehalt (Hämoglobin) zu bestimmen. Den Stich in die Vene zur Blutspende merkt man kaum und die eigentliche Blutspende ist dann völlig schmerzlos.

Wie viel Blut wird gespendet?

Ein Erwachsener über 50 kg hat vier bis sechs Liter Blut. Davon werden ca. 10 Prozent abgenommen, in der Regel 450 ml.

Was ist nach der Spende zu beachten?

Der durch die Blutspende bedingte Flüssigkeitsverlust wird innerhalb 24 Stunden wieder ausgeglichen. In dieser Phase ist es wichtig, genügend zu trinken. Auch grössere Anstrengungen sollten in diesem Zeitraum nicht unternommen werden.

Kann ich nach der Blutspende Auto fahren?

Wer sich wohl fühlt, kann ohne weiteres nach einer Ruhepause von mindestens 30 Minuten wieder Auto fahren. Für das Pilotieren von Flugzeugen gilt dagegen eine Pause von 48 Stunden, für das Führen von Lokomotiven und Autobussen eine von mindestens zwölf Stunden.

Beeinträchtigt eine Blutspende die sportliche Leistungsfähigkeit?

Nach der Blutspende sollte während zweier Tage kein Spitzensport betrieben werden, auch vom Tauchen ist abzuraten. Bei anderen sportlichen Aktivitäten sollten Sie auf das eigene Körpergefühl hören und unter Umständen Dauer und Intensität anpassen.

Bis wann hat der Körper das gespendete Blut ersetzt?

Das Blutplasmavolumen wird bei adäquater Flüssigkeitsaufnahme innert weniger Stunden wieder ausgeglichen. Die Menge der roten Blutkörperchen hat sich nach rund sieben Tagen dem Ausgangswert angenähert.

Wie häufig kann man Blut spenden?

Bei guter Gesundheit können Männer vier Mal und Frauen drei Mal pro Jahr Blut spenden.



Männer können häufiger Blut spenden.

Was geschieht mit dem Blut nach der Spende?

Vor der Weiterverarbeitung wird jede Blutspende im Labor untersucht. Neben der Bestimmung der Blutgruppe und des Rhesusfaktors werden Tests auf Infektionserreger oder Antikörper wie Gelbsucht (Hepatitis B und C), Aids (HIV) und Syphilis (TPHA) durchgeführt.

Erfährt man die Resultate der Blutuntersuchung?

Neuspender erhalten – falls alle Laborwerte der Norm entsprechen – spätestens anlässlich der zweiten Blutspende einen Spenderausweis. Darin sind Blutgruppe und Rhesusfaktor eingetragen. Testergebnisse bei Hepatitis, Aids oder Syphilis, die eine Infektion nicht explizit ausschliessen, werden durch einen Bestätigungstest ergänzt. Bei Bedarf nimmt eine Ärztin oder ein Arzt mit dem betroffenen Spender Kontakt auf.

Jede Blutspende wird auf Infektionserreger untersucht.



Wie wird das Blut weiterverarbeitet?

Das abgenommene Blut, Vollblut genannt, kommt nur bei der Eigenblutspende in dieser Form zum Einsatz. In der Regel wird eine Blutspende weiterverarbeitet zu einem Erythrozytenkonzentrat (rote Blutkörperchen) sowie einem Plasma. Teilweise werden zusätzlich aus mehreren Blutspenden auch Thrombozytenkonzentrate (Blutplättchen) hergestellt. Die Patienten erhalten gezielt nur diejenigen Bestandteile des Blutes, die sie benötigen. Dies hat den Vorteil, dass aus den Produkten einer einzigen Blutspende mehreren Patienten geholfen werden kann.

Wie lange ist Blut haltbar?

Die Haltbarkeit der Blutbestandteile ist unterschiedlich:

5 Tage Blutplättchen

42–49 Tage Rote Blutkörperchen

2 Jahre Plasma (tiefgefroren)

Wofür wird das gespendete Blut eingesetzt?

Mit dem gespendeten Blut werden Menschen versorgt, die nach Unfällen oder Operationen einen grossen Blutverlust erlitten haben. Ebenso wird es bei der Behandlung von Krebs, Leukämie oder anderen Krankheiten eingesetzt.

Welche Spendearten gibt es?

Die Vollblutspende

Als Vollblutspende wird die gängige Blutspende bezeichnet.

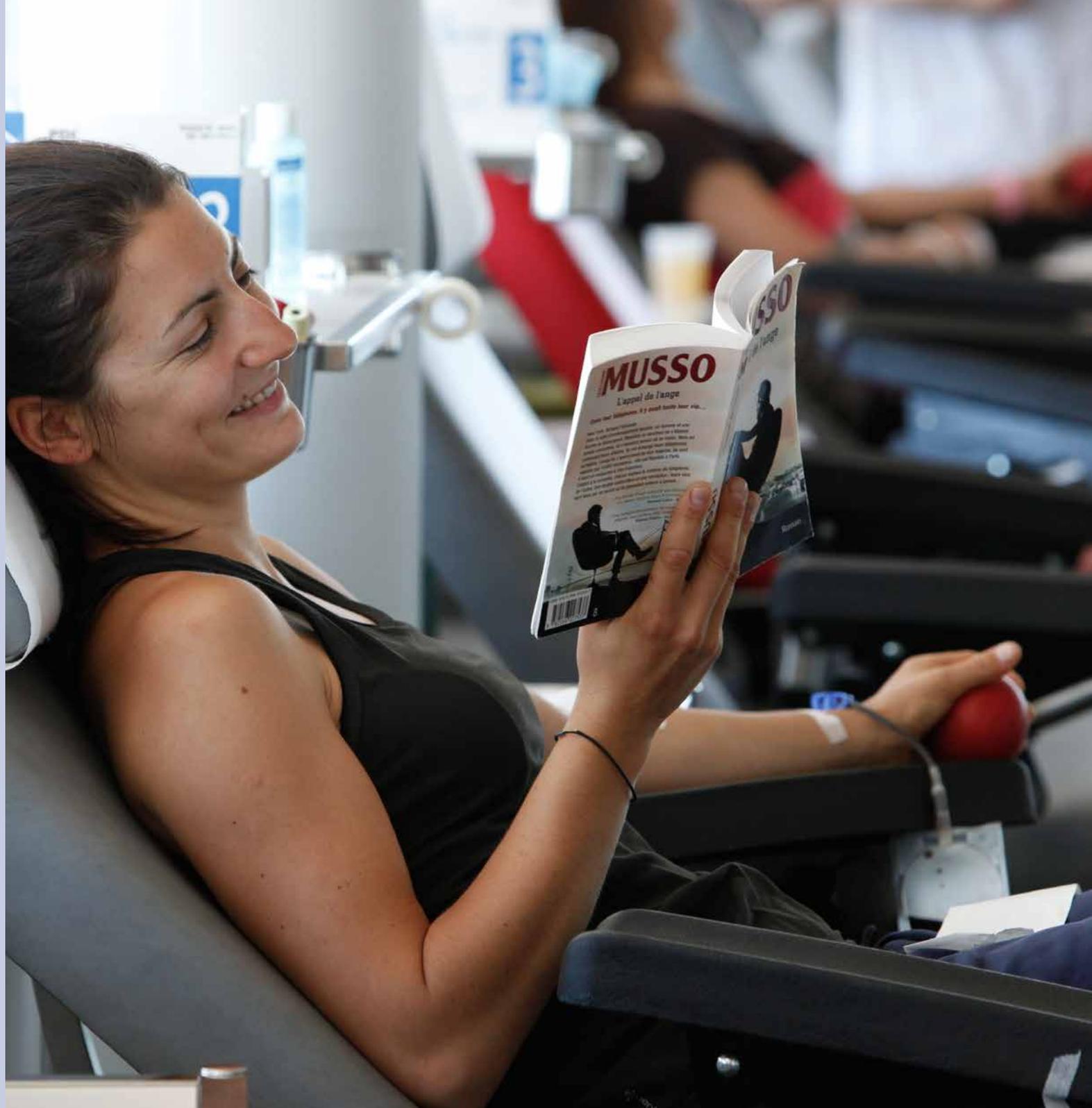
Die Apherese-Spende

Bei der Apherese-Spende werden dem Spender nicht alle Bestandteile des Blutes entnommen. Das heisst, das Blut wird maschinell in die gewünschten Komponenten aufgetrennt und die nicht benötigten Blutbestandteile werden im gleichen Arbeitsgang dem Spender wieder zurückgegeben. Solche Spenden dauern eine bis eineinhalb Stunden. Aus den Apherese-Spenden gewinnt man Thrombozytenkonzentrate, Plasma und Doppel-Erythrozytenkonzentrate.

Die Blutstammzellspende

Blutstammzellen sind der Ausgangspunkt für die Bildung von Blutzellen. Bei Krankheiten wie Leukämie ist die Bildung von Blutzellen gestört. Für Patienten, die an Leukämie erkrankt sind, ist die therapeutische Gabe von Blutstammzellen oft die einzige Hoffnung. Als Blutstammzellspender können sich alle gesunden Personen registrieren, welche die Spendentauglichkeitskriterien erfüllen. Genauere Informationen dazu gibt es unter www.sbsc.ch.

Auf dem Liegebett lässt sich entspannt Blut spenden.



Wo und wann kann ich Blut spenden?

Ganz in Ihrer Nähe und bestimmt zu einem Zeitpunkt, der Ihnen passt! In über 50 Schweizer Ortschaften bestehen Blutspendezentren des Schweizerischen Roten Kreuzes. Zusätzlich führen mobile Equipen in Zusammenarbeit mit den Samaritervereinen regelmässig Blutspendeaktionen in vielen weiteren Ortschaften durch.

Wo und wann Sie Blut spenden können, erfahren Sie unter www.blutspende.ch – oder installieren Sie die Blutspende-App (www.blutspende.ch/app). Dank dieser wissen Sie stets, wann und wo die nächsten Blutspendeaktionen stattfinden, und können sich bis zu zwei Tage vorher per E-Mail oder SMS daran erinnern lassen.



Wie Sie uns erreichen können

Blutspende SRK Schweiz

Laupenstrasse 37, Postfach 5510, 3001 Bern
Tel. +41 (0)31 380 81 81, Fax +41 (0)31 380 81 80
info@blutspende.ch, www.blutspende.ch

Regionale Blutspendedienste

Aargau-Solothurn

Kantonsspital Aarau
5001 Aarau
Tel. 062 838 60 00

Beider Basel

Hebelstrasse 10
4031 Basel
Tel. 061 265 20 90

Bern

Murtenstrasse 133
Postfach 5512
3008 Bern
Tel. 031 384 23 23

Fribourg

Hôpital cantonal
Chemin des Pensionnats 2/6
1708 Fribourg
Tel. 026 426 81 80

Genève

Rue Gabrielle-Perret-Gentil 6
1211 Genève 14
Tel. 022 372 39 01

Graubünden

Kantonsspital
Loenstrasse 170
7000 Chur
Tel. 081 353 15 54

Neuchâtel-Jura

Rue Sophie-Mairet 29
2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 967 20 31

Ostschweiz

Rorschacher Strasse 95
9007 St. Gallen
Tel. 071 494 28 56

Svizzera italiana

Via Tesserete 50
6900 Lugano
Tel. 091 960 26 00

Valais

Av. Grand-Champsec 86
1951 Sion
Tél. 0800 11 02 10

Vaud

Route de la Corniche 2
1066 Epalinges
Tél. 0800 14 65 65

Zentralschweiz

Maihofstrasse 1
6004 Luzern
Tel. 041 418 70 20

Zürich

Dienstleistungszentrum
Rütistrasse 19
8952 Schlieren
Tel. 058 272 52 52

Impressum

Herausgeber
Blutspende SRK
Schweiz AG, Bern
© 2013

Konzept und Gestaltung
one marketing
services AG,
Zürich

Bilder
M. Stahl, Bern

Druck
Stämpfli AG, Bern

SPENDE BLUT RETTE LEBEN

Blutspende SRK Schweiz

Laupenstrasse 37, Postfach 5510, 3001 Bern
Tel. +41 (0)31 380 81 81, Fax +41 (0)31 380 81 80
info@blutspende.ch, www.blutspende.ch



BLUTSPENDE SRK SCHWEIZ
TRANSFUSION CRS SUISE
TRASFUSIONE CRS SVIZZERA