



## Att vara blodgivare

Som blodgivare tar du ett stort ansvar för dina medmänniskor. Du och andra blodgivare är helt nödvändiga för att säkra det stora behovet av blodtransfusioner till patienter i sjukvården. Cirka 3 % av Sveriges befolkning ger blod. Tillsammans ger alla blodgivare 460 000 enheter helblod per år. Det är vad vi behöver i Sverige för att vara självförsörjande.

Du kan anmäla dig som blodgivare om du är frisk och är mellan 18 och 60 år.

När du kommer till blodcentralen första gången får du fylla i en hälsodeklaration med en rad frågor om ditt hälsotillstånd, eventuell medicinering, om du har gjort några resor utanför Sverige med mera. Dessa frågor får du svara på för att det inte ska vara någon risk för dig att ge blod, och inte heller någon risk för den patient som får blod från dig.

Det är mycket viktigt att du sanningsenligt besvarar frågorna i hälsodeklarationen. Du får inte lämna blod om du har utsatts för risk för blodsmitta. Du får tala med en erfaren biomedicinsk analytiker, som går igenom frågorna med dig och du får också tillfälle att ställa eventuella frågor. Därefter tar vi blodprover.

Vi kontrollerar att du har tillräckligt Hb (blodvärde). Det ska vara minst 125 g/L för kvinnor och minst 135 g/L för män. Vi mäter ditt blodtryck och tar prov för blodgruppering och vissa smittämnen. Om svaren på dessa tester är utan anmärkning och det inte finns något annat hinder, kan du bli blodgivare.

Du kan läsa mer om de regler som finns för att få lämna blod i informationsbladet "Information om blodsmitta".

### Första blodgivningen

Första gången du ger blod kan det kännas litet pirrigt, du ska ju faktiskt bli av med 450 ml blod, närmare en halvliter. Viktgränsen på 50 kg för blodgivare har vi för att vi inte ska tappa mer än 13 % av den totala blodvolymen. Se till att du har ätit och druckit innan du lämnar blod eftersom du förlorar vätska.

Själva tappningen tar ungefär tio minuter, men hela besöket cirka en halvtimme. Det behövs lite tid innan tappningen och du behöver avsätta lite tid för vila efteråt.

Du kan komma att känna av blodgivningen samma dag om du till exempel ska träna hårt. Symtomen kan vara att du känner dig litet yr och trött, men det brukar vanligen gå över till nästa dag. Se bara till att du dricker ordentligt.



Som blodgivare tar du ett stort ansvar för dina medmänniskor.

### Efter blodgivningen

Efter blodgivningen kommer du att få järntabletter. Det är viktigt att du har ätit upp dessa då du kommer till nästa blodtappning. Den mängd järn du förlorar genom blodgivning kan vara svår att få tillbaka via den mat du äter, speciellt om du är kvinna. Fortsätter du med blodgivning utan att kompensera järnförlusten med järntabletter är det risk att du får järnbrist/blodbrist. Kvinnor kan lämna blod var 16:e vecka och män var 12:e.

### Så kallas du

När det är dags att lämna blod får du en kallelse från blodcentralen, antingen via brev, telefon eller e-post. Du får gärna boka tid direkt efter blodgivningen eller själv kontakta oss på telefon för att boka en tid. Påminnelse om bokad tid skickas via SMS och/eller med e-post. Lämna alltid ditt aktuella mobiltelefonnummer och/eller din e-postadress till oss.



### Inför varje givning

Tänk på följande inför varje blodgivning:

- du ska vara frisk när du lämnar blod, inte ha någon förkylning eller annan infektion.
- om du besökt läkare eller annan sjukvård sedan föregående blodgivning ska du informera oss om detta.
- om du har varit hos tandläkaren eller tandhygienisten får du ej lämna blod samma dag.
- om du varit utanför Sverige kan det innebära att du inte får lämna blod.
- om du äter eller har ätit något läkemedel, även naturläkemedel, kan det innebära att du inte får lämna blod.
- om du arbetar på hög höjd, till exempel som pilot eller byggnadsarbetare, ska det gå minst tolv timmar mellan blodgivning och arbete.

### Säker verksamhet

All information som du lämnar till blodcentralen och den information som finns om dig på blodcentralen behandlas konfidentiellt och omfattas av samma regler som journaler i sjukvården. Det betyder att ingen information lämnas ut till obehöriga. Alla medarbetare på blodcentralen har tystnadsplikt.

Du har alltid möjlighet att efter tappning meddela blodcentralens personal att det blod du gett inte bör användas, till exempel på grund av sjukdom eller riskhändelse. Vill du av någon anledning inte fortsätta som blodgivare behöver du inte ange orsaken till detta.

Varje gång du ger blod kontrollerar vi Hb och smittester. Om något test skulle visa på något avvikande är vi skyldiga att informera dig. Allt blod står i karantän tills alla tester är klara. Först då lämnas blodet ut till patient.

### Mer information

[www.geblod.nu](http://www.geblod.nu) är en nationell hemsida för blodgivning. Här kan du hitta information och nyheter samt ställa frågor om blodgivning. Du kan hitta informa-

tion om alla blodcentraler i Sverige, telefonnummer, e-postadresser och öppettider. Du kan också anmäla dig till blodgivning via hemsidan.

På [www.unilabs.se/blodgivare](http://www.unilabs.se/blodgivare) kan du läsa mer om blodgivning i Skaraborg och Unilabs.

### Kontaktinformation - Blodcentralerna i Sörmland

Du är alltid välkommen att kontakta blodcentralen om du har frågor kring blodgivning.

Eskilstuna  
Blodcentralen, Mälarsjukhuset  
Tel. 016-10 46 72  
e-post: [blodcentralen.eskilstuna@unilabs.com](mailto:blodcentralen.eskilstuna@unilabs.com)

Nyköping  
Blodcentralen, Nyköpings Lasarett  
Tel. 0155-24 52 62  
e-post: [blodcentralen.nykoping@unilabs.com](mailto:blodcentralen.nykoping@unilabs.com)

Katrineholm  
Blodcentralen, Kullbergska Sjukhuset  
Tel. 0150-562 55  
e-post: [blodcentralen.katrineholm@unilabs.com](mailto:blodcentralen.katrineholm@unilabs.com)

### Välkommen som blodgivare!

