



BLOED GEVEN IN DE BAAS Z'N TIJD. GOED WERK!

Bloed doneren onder werktijd: In 10 minuten kun jij de levens van 3 mensen redden

We zijn verheugd om jullie Sanquin@Work te mogen presenteren! Met deelname aan Sanquin@Work dragen we vanuit Quality Contacts graag ons maatschappelijke steentje bij aan de permanente uitdaging de bloedvoorraad op peil te houden. In het kort komt het erop neer dat we jullie de mogelijkheid geven om in overleg met je Teamleider, onder werktijd bloed te doneren.

Heb jij al eens overwogen bloeddonor te worden?

Bloeddonatie is een prachtige manier om je werkdag nog meer betekenis te geven. Één op de vier Nederlanders heeft ooit in zijn leven bloed nodig. Dat bloed ligt klaar dankzij de 2 procent Nederlanders die bloeddonor zijn. Quality Contacts is daarom een samenwerking aangegaan met Sanquin, de not-for-profitorganisatie die in Nederland de bloedvoorziening regelt. Wie dat wil, kan voortaan onder werktijd bloed geven. Zo kan ook jij levens redden.

Er doneren ruim 390.000 mensen in Nederland bloed of plasma. Maar mensen moeten soms stoppen om verschillende redenen. Ze worden zelf ziek of ze worden te oud, want je mag tot je 79ste bloed geven. Ook worden mensen soms tijdelijk van donatie uitgesloten, bijvoorbeeld omdat ze een operatie hebben gehad of op vakantie zijn geweest in een land waar ziektes voorkomen die bloedoverdraagbaar zijn, zoals malaria.

Daar komt bij dat bloed een kort houdbaar product is, waardoor we veel donors nodig hebben om de voorraad op peil te houden. Als er opeens een stijgende vraag naar bloed is, moeten we genoeg mensen kunnen oproepen om te komen doneren. Met één keer doneren kan je wel drie patiënten helpen; zo maakt elke donatie het verschil.

Hoe werkt dat, bloeddonor zijn?

Nadat je je hebt aanmeldt, krijg je eerst een uitgebreide keuring voordat je bloed kunt geven. Er wordt gecheckt of het veilig voor jou is om te doneren; het ijzergehalte in je bloed – je Hb-waarde – mag bijvoorbeeld niet te laag zijn. Je bloed wordt op een aantal bloedoverdraagbare aandoeningen zoals hiv en hepatitis gecontroleerd. De donatie zelf doe je op een afnamestoel. Terwijl je daar ligt kun je bijvoorbeeld een boek lezen, een beleidsnota doornemen of je werkmails op je telefoon checken. Veel donors vinden het een prettig, rustig moment op hun dag.

Als man mag je maximaal 5 keer per jaar bloed doneren en als vrouw maximaal 3 keer. Je kunt ook overwegen plasmadonor te worden: dan scheiden we tijdens het doneren het plasma van de bloedcellen. De rode en witte bloedcellen en bloedplaatjes krijg je dus weer terug. Doordat dit minder belastend is voor je lichaam, mag je in principe iedere twee weken plasma doneren. Van plasma maken we geneesmiddelen voor zo'n honderd verschillende ziekten.

Kan doneren schadelijk voor je gezondheid zijn?

Nee, want we checken iedere keer vooraf of het veilig voor jou is om te doneren. Dat is een bijkomend voordeel van donor zijn: je Hb-gehalte wordt regelmatig gecheckt, net als je bloeddruk. Je lichaam heeft de afgestane hoeveelheid bloed binnen een paar weken weer helemaal aangevuld. Soms kun je je wat slap voelen, dus raden we aan om altijd even rust te nemen na de donatie en voldoende te drinken voor en na je donatie. We hebben de beroemde roze koeken en andere snacks voor je klaar liggen om even wat te eten. Verder kun je na je donatie beter niet gaan sporten of zware fysieke inspanningen leveren.

Duurt het lang, zo'n donatie?

Een bloeddonatie is zo gepiept, daarvoor lig je ongeveer 10 minuten op een afnamestoel. Inclusief de keuring en een drankje achteraf is het slim om drie kwartier in je agenda te blokkeren voor je bezoek aan de bloedbank. Plasma doneren duurt wat langer, gemiddeld lig je 45 minuten op een afnamestoel.

Heb jij interesse in bloed geven onder werktijd?

Geef dit dan aan bij je Teamleider en kijk op www.sanquin.nl/goedwerk. Hier kun je je als donor aanmelden. Sta je al ingeschreven als bloeddonor en ging je altijd in je eigen tijd? Dan kun je – als je dat wilt – voortaan onder werktijd doneren. Als je al donor bent kun je dit ook aangeven op www.sanquin.nl/goedwerk. Zo weten we hoeveel donors er bij jouw organisatie werkzaam zijn en hoeveel levens jullie als bedrijf dus al hebben gered!

Groet namens de Teamleiders!

Quality Contacts

 **Sanquin**

