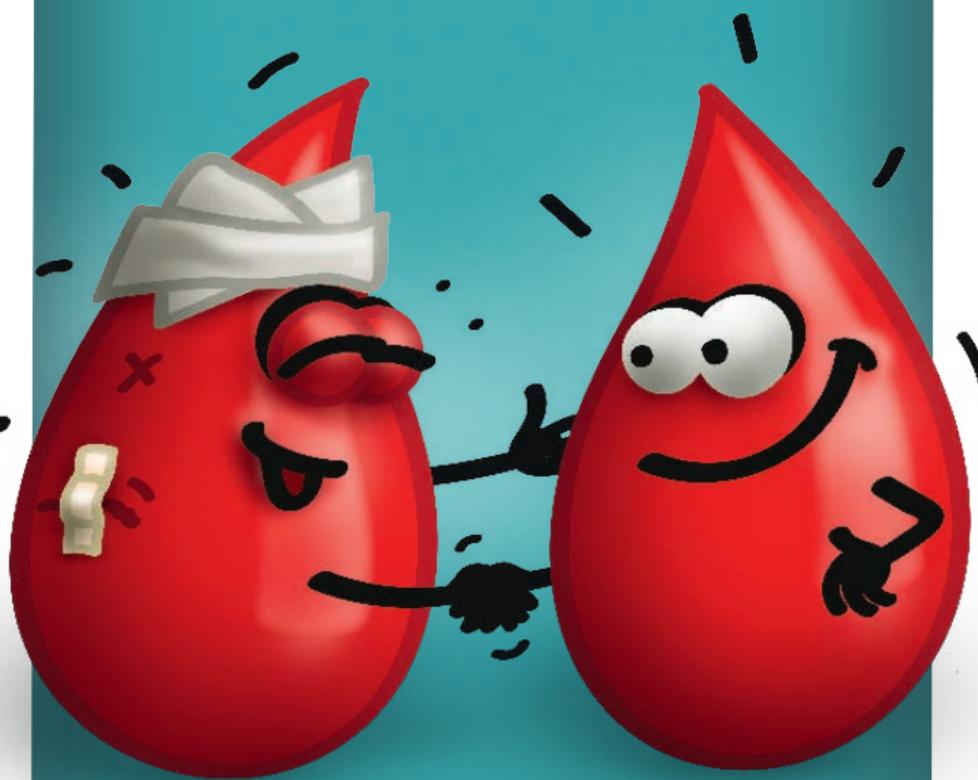


BLUT SPENDEN
HILFT LEBEN
RETTEN!



BLUTSPENDE SRK OSTSCHWEIZ

Vollblutspende

Bis zu ca. 1000 Blutspenden braucht es täglich in der Schweiz. Aber nur 2,5% der Bevölkerung spenden regelmässig – alle übrigen vertrauen darauf, dass andere für sie Blut spenden. Dabei sind mindestens einmal im Leben 4 von 5 Menschen auf eine Blutspende oder ein Medikament aus Blutprodukten angewiesen. Ohne Blutspenden könnten viele Patienten nicht überleben.

Da in den kommenden Jahren erneut mit einem erhöhten Blutbedarf gerechnet werden muss (demografische Entwicklung, Alterspyramide) braucht es dringend Spender.

Werden auch Sie Blutspender!

Warum Blut spenden so wichtig ist

Blut ist nicht künstlich herstellbar und deshalb sehr wertvoll

- zur Erstversorgung bei Unfällen
- bei Notfällen
- Operationen und Geburten
- zur Behandlung verschiedener Krebserkrankungen
- ist nur begrenzt haltbar



Ablauf

Jede gesunde Person kann potentiell Blut spenden. Erstspender ab 18 Jahren bis zum 60. Geburtstag, Mehrfachspender bis zum 75. Geburtstag. Sie sollten mind. 50 kg wiegen. Die Spendekriterien können ändern: Erste Auskunft, ob eine Spende aktuell möglich ist, gibt Ihnen unser online Spende-Check oder rufen Sie uns an.

Im Voraus

- viel trinken vor der Spende (Wasser, Tee, keinen Alkohol)
- eine leichte Mahlzeit einnehmen
- genügend Zeit einplanen (ca. 60 Minuten)
- persönlichen Ausweis mitnehmen (Pass, ID)



Vor jeder Blutspende

- Medizinischen Fragebogen ausfüllen
- Kontrolle von Blutdruck und Puls
- Kontrolle Hämoglobinwert (Fingerpieks)
- Besprechung mit med. Fachperson

Während der Spende

- Betreuung durch med. Fachperson
- Dauer der Spende etwa 10 Minuten
- Blutentnahme (450 ml) zuzüglich Laborproben



Nach der Spende

- Ruhepause von 20 Minuten
- kostenloser Imbiss zur Stärkung
- kleines Dankeschön für Sie



Gut zu wissen

Das Blutplasmavolumen wird vom Körper innert weniger Stunden regeneriert (bei angemessener Flüssigkeitsaufnahme) und die Anzahl roter Blutkörperchen ist in der Regel nach 6-8 Wochen ausgeglichen.

Vorteile

Im Fokus: Ihre Gesundheit

- bei jeder Blutspende erfolgt ein Mini Check-up
- eine wertvolle Überprüfung Ihrer Gesundheit:
Blutdruck, Puls, Hämoglobinwert und Laboruntersuchung auf spezifische Krankheitserreger
- bei Bedarf oder auf Wunsch eine medizinische Besprechung



Bild: R.Ribi

Kurzer Zeitaufwand für Sie

- die Blutspende selbst dauert ca. 5 bis 10 Min.
- die Vorbereitung ca. 30 Min. (Erstspender 60 Min.)
- mit anschließender Ruhepause

Lebensrettende Hilfe

- ohne die Blutspenden von gesunden Menschen würden viele Kranke nicht überleben

Was Spender motiviert



«Ich bin gesund. Ich rauche nicht und ich trinke nicht. Deshalb möchte ich von meiner Gesundheit etwas an kranke Menschen weitergeben!»

(Samuel E., Jahrgang 1986)

«Für mich ist das ein Dienst an meinen Mitmenschen. Ich spende aber auch aus Dankbarkeit, weil ich hautnah miterlebt habe, wie wichtig es ist, dass sich Freiwillige fürs Blutspenden melden.»

(Hanspeter N., Jahrgang 1958)

Blut spenden – rettet Leben!

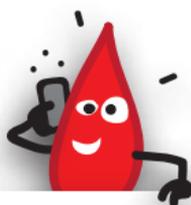
Blutspenden ganz in Ihrer Nähe

Im Blutspendezentrum in St. Gallen oder auf den Mobilien Blutspendeaktionen in der Region.

Weitere Infos und News

Finden Sie im Internet (siehe unten) und auf facebook. Erste Auskunft, ob Sie spenden können, gibt Ihnen unser online Spende-Check.

Für Fragen zur Blutspende rufen Sie uns bitte an.



BLUTSPENDE SRK OSTSCHWEIZ

Stiftung Blutspende SRK Ostschweiz
Rorschacher Strasse 111
CH - 9000 St. Gallen

Telefon 071 494 28 11
info@blutspende-sg.ch
www.blutspende-sg.ch

 Blutspende SRK Ostschweiz