Checkliste für Neuspender

Haema.

Wir freuen uns, dass Sie sich entschlossen haben, Blut und/oder Plasma bei Haema zu spenden. Die folgenden Punkte stellen sicher, dass Sie für Ihren ersten Besuch bei uns alles haben. Wir freuen uns darauf, Sie bald in einem unserer Spendezentren oder auf einem unserer mobilen Blutspendetermine begrüßen zu können.

1. Voraussetzungen:

- ✓ **Gewicht**: Sie wiegen mehr als 50 kg.
- ✓ **Alter**: Sie sind über 18 Jahre.
- ✓ **Gesundheit**: Sie fühlen sich gesund und fit und sind am Tag der Spende nicht krankgeschrieben.
- ✓ **Termin**: Sie haben für Ihr Wunschzentrum einen Termin für Neuspender über das Online-Termintool vereinbart.
- ✓ **Wohnort**: Ihr offiziell gemeldeter Wohnort ist nicht weiter als 60 km vom Spendezentrum entfernt.
- ✓ **Sprache:** Ihre Deutschkenntnisse entsprechen min. B1-Level in Wort und Schrift.

2. Vorbereitung:

- ✓ **Ausgeschlafen**: Achten Sie auf ausreichend Schlaf.
- ✓ **Getränke**: Ausreichend Flüssigkeit ist wichtig. Trinken Sie mindestens 1,5 Liter alkoholfreie Getränke.
- ✓ **Essen**: Bitte nehmen Sie bis zu 2 Stunden vor der Spende eine gute und fettarme Mahlzeit ein. Ein Apfel oder halbes Brötchen ist zu wenig.
- ✓ **Alkohol**: Verzichten Sie auf Alkohol in den letzten 12 Stunden vor der Spende.
- ✓ **Rauchen**: Bitte stellen Sie in den letzten 2 Stunden vor der Spende das Rauchen ein.
- ✓ **Spendencheck**: Mit wenigen Fragen finden Sie Ihre aktuelle Spendetauglichkeit heraus.

3. Erforderliche Dinge, die mitzubringen sind:

- ☐ Dokument zur **Identitätskontrolle** (Personalausweis oder Reisepass mit Wohnortnachweis)
- ☐ Infos zu **Erkrankungen**, ggf. Befunde, Daten zu Operationen
- ☐ **Medikamentenplan** (bei dauerhafter, regelmäßiger oder kürzlicher Einnahme)
- ☐ Spendeausweis & Liste von **Spenden**, wenn Sie **in den letzten 12 Monaten** woanders (nicht bei Haema) gespendet haben
- ☐ ungefähr 1½ **Stunden Zeit** (Formalitäten, Anamnese, Untersuchung und Aufklärung durch Arzt)

4. Gut zu wissen:

1. Blutspende oder Laborkontrolle

Ob Sie bei Ihrem ersten Termin eine Blutspende leisten oder lediglich ein Röhrchen mit Blut abgenommen wird, entscheidet das ärztliche Personal vor Ort. Es ist u.a. von individuellen Voraussetzungen abhängig. Außerdem hat Haema auch reine Plasmaspendezentren. Hier wird beim ersten Besuch immer ein Röhrchen mit Blut für eine Laborkontrolle entnommen. Blutspenden sind an diesen Standorten nicht möglich.

2. Körperliche Belastung

Vermeiden Sie vor der Spende Stress und Hektik. Nach der Spende bitte bis zu 12 Stunden keine Tätigkeiten in Beruf oder Hobby nachgehen, die Sie oder andere gefährden könnten (z.B. Personenbeförderung, Tätigkeit mit Absturzgefahr oder erheblicher körperlicher Belastung wie Sport).

3. Beaufsichtigungspflichtige Kinder

Bitte stellen Sie die Betreuung Ihrer Kinder im Vorfeld sicher, denn Kinder können weder mit Ihnen in den Spendensaal noch allein im Wartebereich bleiben.