

**[Naam bedrijf] redt levens!**

**Bloed doneren onder werktijd: In 15 minuten kun jij de levens van 3 mensen redden.**

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 is. **[Naam bedrijf]** 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. Vera Serieze van Sanquin legt uit waarom dat nodig is en wat dat inhoudt.

**Vera, jij bent coördinator van Sanquin at Work, kan jij uitleggen waarom er eigenlijk bloed nodig is?**

Vera: "Er is veel bloed nodig om mensen te helpen overleven. Er gaat al 30 procent van al het gedoneerde bloed naar kankerpatiënten. Daarnaast is er bijvoorbeeld ook bloed nodig voor mensen die door een ongeluk of bij een bevalling te veel bloed zijn verloren. Vraag maar eens om je heen wie er ooit een bloedtransfusie nodig heeft gehad. Het zal je verbazen hoeveel mensen dat zijn.

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 79<sup>ste</sup> 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 kan Sanquin at Work hierbij helpen?**

Vera: "Sanquin at Work is een programma voor verschillende bedrijven en instellingen, groot en klein, die graag iets willen doen voor de samenleving. Wij helpen hen met communicatiemiddelen om bloed geven onder de aandacht te brengen en de werkgever geeft de medewerkers tijd. Wel zo makkelijk, omdat mensen buiten werktijd soms geen tijd hebben of de bloedbank te ver van huis vinden. We zijn heel blij dat **[naam bedrijf]** zich ook heeft aangesloten. Het is een mooie manier om je maatschappelijke betrokkenheid als organisatie te laten zien."

**Waar zit de bloedbank?**

Vera: "We hebben locaties door heel Nederland, de dichtstbijzijnde bloedbank voor **[naam bedrijf]** zit op de **[adres dichtstbijzijnde bloedbank]**. Dat is **[aantal] minuten lopen/fietsen/autorijden** van kantoor. Maar in deze tijd van (meer) thuiswerken kun je

natuurlijk ook kiezen voor een bloedbank vlakbij huis. Als je wordt opgeroepen om bloed te doneren kun je op alle vaste bloedbanklocaties in het land terecht. Genoeg keuze dus!"

### **Hoe werkt dat, bloeddonor zijn?**

Vera: "Nadat je je hebt aanmeldt, krijg je eerst een uitgebreide keuring voordat je bloed kunt geven. We checken 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?**

Vera: "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?**

Vera: "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 een uurtje in je agenda te blokkeren voor je bezoek aan de bloedbank. Plasma doneren duurt wat langer, gemiddeld lig je 45 minuten op een afnamestoel. Een heel mooi gebaar van [naam bedrijf] dat je dit gewoon onder werktijd mag doen. Het is ook een bijzondere gift, een bloeddonatie. Je redt er echt mensenlevens mee."

[voetnoot]

Heb jij interesse in bloed geven onder werktijd? Kijk dan op [www.sanquin.nl/goedwerk](http://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 [dit aanpassen naar voorwaarden van bedrijf].

[streamer]

"Met één keer doneren kan je wel drie patiënten helpen; zo red jij misschien wel het leven van je collega, buurman of sportmaatje."

[kader naast tekst, met de concrete voorwaarden voor de medewerkers, naar eigen invulling]

**Levens redden onder werktijd met Sanquin at Work? Goed werk!**

Als medewerker van [bedrijfsnaam] mag jij onder werktijd naar Sanquin Bloedbank reizen en daar bloed doneren. Dit gaat niet ten koste van je pauze of je verloftijd. Je mag dit zo vaak doen als Sanquin je vraagt om te komen doneren, gemiddeld is dit 4 keer per jaar. Als je er behoefte aan hebt, kun je na de donatie nog wat rusttijd nemen. Neem bij vragen contact op met [contactpersoon vanuit jouw bedrijf, die meer weet over de voorwaarden voor de medewerkers].

[einde kader]