

# BLOEDVERWANT #3

Posterzine voor alle donors



74 procent praat nooit of zelden met vrienden en familie over bloed of plasma geven.  
32 procent raakt geïnspireerd om bloed of plasma te geven als anderen erover zouden praten.



Sanquin

PLAAT

## BEDANKT!

Deze Bloedverwant verschijnt rond Wereld Bloeddonordag. De dag dat donors zoals jij overal ter wereld in de schijnwerpers staan. Omdat donors levens redden en patiënten een draaglijk bestaan geven. Het thema van Wereld Bloeddonordag 2021 is: laat je horen. Als bloed- en plasmadonor mag je met alle recht trots zijn op je levensreddende gift, zoals patiënten je in dit nummer op het hart drukken. Zij zijn je oneindig dankbaar.

Bloed- en plasmadonors zijn over het algemeen bescheiden mensen. Ze beschouwen het donerschap als iets heel vanzelfsprekends. "Dat doe je gewoon." Uit recent onderzoek blijkt dat zeven van de tien Nederlanders nooit of zelden met familie, vrienden of collega's over het doneren praat. Dat is een gemiste kans. Want een derde van de Nederlanders zegt in dezelfde steekproef zich geïnspireerd te voelen ook bloed of plasma te geven als anderen hierover zouden praten.

Dus: schreeuw het van de daken, praat erover op een feestje en op het werk, vertel het de burens, hang de poster op, deel je trots op Facebook en Instagram: #laatjehoren. Je bent een held.



Doe mee!  
Laat ook van je horen.  
Op [sanquin.nl/laatjehoren](https://sanquin.nl/laatjehoren)  
lees je hoe je dat kunt  
doen.

## ONDERZOEK

# Onterecht bescheiden

Het motto van Wereld Bloeddonordag 2021 is: laat je horen. Zijn donors daarvoor niet veel te bescheiden? Onderzoeker dr. Eva-Maria Merz van de afdeling Donorstudies reageert op opvallende resultaten uit donoronderzoek.

**1. Donors zijn bescheiden.**  
"Bescheidenheid koppelen we al snel aan een typische altruïst. Donors leveren graag een bijdrage en hoeven daar niets voor terug. Toch blijkt uit wetenschappelijk onderzoek dat het overgrote deel van de donors zijn of haar motivatie niet alleen haalt uit onzelfzuchtige motieven en de roze koek. Bloed of plasma geven levert je ook iets op: een goed gevoel en een goede reputatie. Dat maakt ook dat sommige donors er wél graag over praten. In ons onderzoek geeft slechts 9 procent van de donors aan nooit over doneren te praten, 77 procent doet dat soms, 13 procent regelmatig en 8 procent vaak."

**2. Van donors zonder kinderen lopen degenen in de vruchtbare leeftijd meer te koop met het donerschap dan de oudere donors.**  
"Dit verklaren we vanuit 'costly signaling'. Een pauw verbruikt veel energie om zijn staart op te zetten, maar laat daarmee wel volop zien hoe mooi hij

is. Voor de mens kan het donerschap een manier zijn om te laten zien dat je een attractieve partner bent; je bent een goed mens dat iets voor een ander over heeft en ook nog eens heel gezond is. Wanneer er eenmaal kinderen zijn, draait het om. Dan praten juist oudere donors meer over het donerschap dan jongere; ze zijn wellicht gericht op het overdragen van normen en waarden."

**3. Praten over donerschap doet ertoe.**  
"Slechts 2,5 procent van de Nederlanders is actief als donor. Dat is een selecte groep. Als zij zich al niet uitspreken, dan is de kans heel klein dat anderen horen over donerschap en zo op het idee komen om donor te worden. Uit een Zwitserse studie blijkt dat donors vaker doneren naarmate ze meer donors in hun omgeving hebben. Dat zien we ook terug in postcode-onderzoek onder donors van Sanquin. Hoe meer donors in jouw postcodegebied wonen, hoe groter de kans dat jij met doneren in aanraking komt, donor wordt en blijft en hoe vaker je doneert. Het laat zien dat de omgeving echt uitmaakt."



We deden ook onderzoek onder de Nederlandse bevolking. Hieruit blijkt dat:

74 procent van de mensen nooit of zelden met vrienden of familie praat over bloed of plasma geven.

32 procent van de mensen geïnspireerd raakt om bloed of plasma te geven als anderen erover zouden praten.



## #WORDDOOKDONOR

# Zij zeggen het voort



Hardlopen, cappuccino, nail art en ... bloed geven. Docent Engels **Klarina Schot (34)** post op Facebook en Instagram over wat het leven mooi maakt.

### SELFIE

"Bij elke donatie post ik een foto. Vaak een selfie, soms ingezoomd op de naald of de roze koek. Daarbij gebruik ik hashtags als #sanquin, #worddookdonor en #bloedisleven. Het doel is niet te laten zien hoe goed ik ben. Juist niet. Voor mij is bloed geven heel gewoon. Ik wil hiermee mijn volgers aan het denken zetten en inspireren om ook donor te worden. Het is iets heel kleins om te doen, terwijl je op een grootse manier kunt helpen."



Vanaf 1 september worden monogame homoseksuele mannen niet langer uitgesloten van het donorschap. HRM-manager **Gijs Arends (38)** kan niet wachten.

### VOORBIJ DE RANCUNE

"Toen ik op mijn 21ste uit de kast kwam, beëindigde de Bloedbank mijn donorschap; een keiharde afwijzing van wie ik was. Toch pak ik na 17 jaar de draad weer op. Het doel is te belangrijk. Ik zag met eigen ogen hoe mijn moeder bloed nodig had. Ik heb de rancune jaren geleden al van me afgezet en roep anderen ook daartoe op. Laten we blij zijn dat we nu eindelijk weer bloed mogen geven. Je kunt hiermee levens redden!"



De jongeren van de Ahmadiyya Moslimgemeenschap gaan als groep plasma doneren. Hun voorzitter **Usman Ahmed (38 jaar)** kijkt ernaar uit.

### MOTIVEREN EN STIMULEREN

"Liefde voor iedereen, haat voor niemand: dat is het motto van de Ahmadiyya Moslimgemeenschap. We willen goed doen, voor iedereen ongeacht ras, religie en achtergrond. Overal ter wereld doneren onze leden bloed of plasma. Wij, als Ahmadiyya Moslim Jongerenorganisatie in Nederland, gaan met een groep plasma doneren, omdat een groepsactiviteit motiveert en ons stimuleert. Zo kunnen we op social media en onze website anderen aanzetten ook goed te doen."



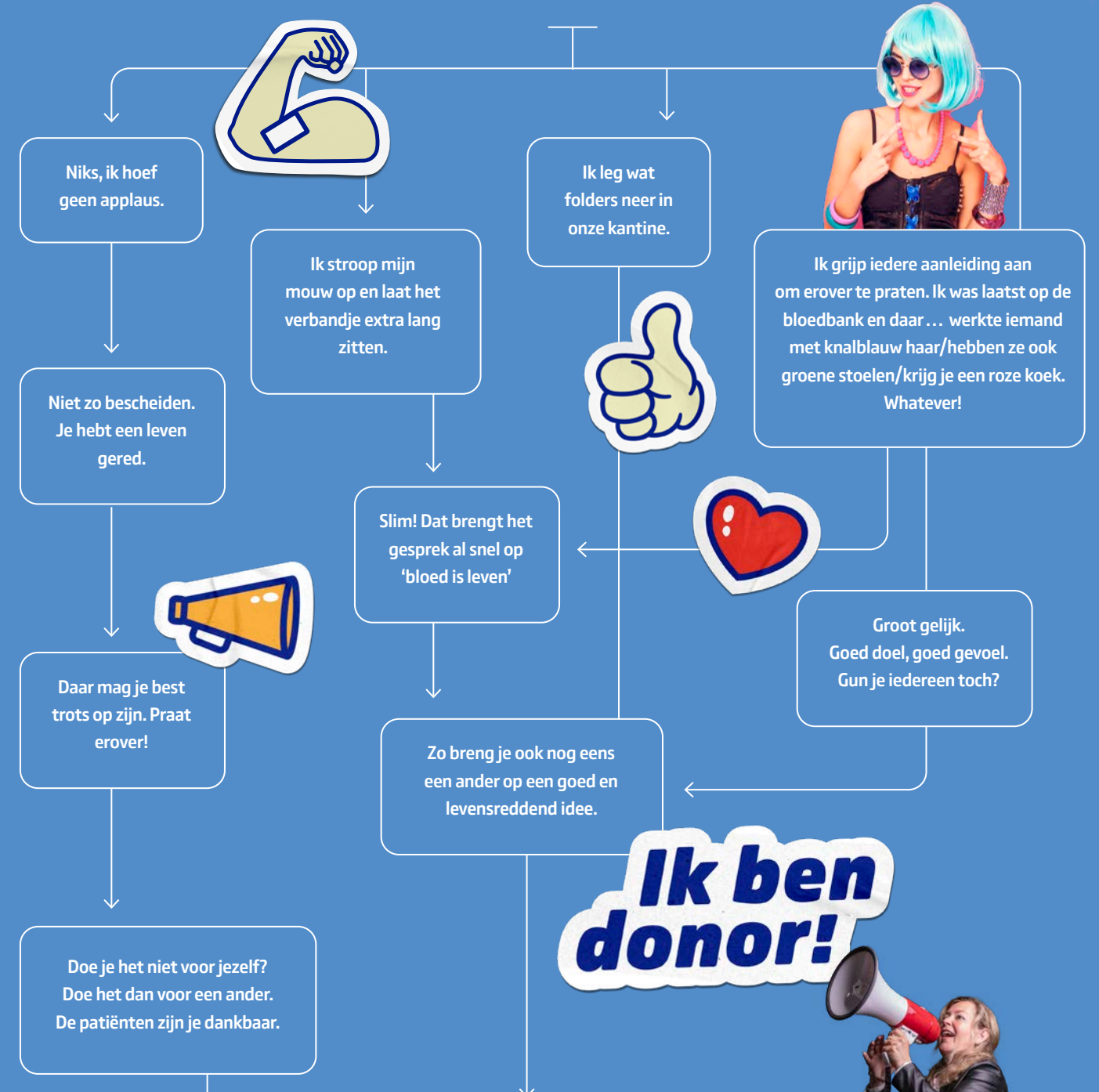
**Suzette ten Hoeve (49)** aarzelde geen moment toen ze na haar herstel van COVID-19 gevraagd werd plasma te geven voor de antistoffen.

### HEEL GOED!

"Toen ik bijna vijftien was, heb ik een zware rugoperatie ondergaan. Het bloed dat ik verloor is opgevangen en aan mij teruggegeven. Daardoor had ik geen bloedtransfusie nodig. Ik besloot bloeddonor te worden zodra ik achttien was. En zo geschiedde. Om allerlei redenen ben ik na een paar jaar gestopt. Toen ik was genezen van COVID-19, kreeg ik een oproep om plasma te geven en nu weet ik weer hoe dat voelt: donor zijn. Heel goed! Ik wil dan ook graag plasma blijven geven."

## KORTSTE WEG NAAR NIEUW BLOED

# Wat doe jij na je donatie?



## Laat je horen!

Dat kan ook op social media



## BLOED DOET LEVEN

**Daarom!** Donorbloed redde hun leven of verlicht hun klachten. Daarom drukken deze dankbare ontvangers donors op het hart: laat van je horen!



**DANKZIJ  
JOU  
GENIET  
IK WEER**

**KATJA**

**KATJA TIMMERMANS**  
(student forensisch laboratoriumonderzoek) ontvangt elke drie weken een infuus met antistoffen uit plasma. Ze heeft de afweerstoornis COVID.



**DANKZIJ  
JOU LEEF  
IK MIJN  
MOOISTE  
LEVEN**

**ILONA**



**ILONA VALSTER**  
(kindervoedingscoach) verloor na de bevalling van haar dochter Philou vijf liter bloed.



Kijk hier voor een videoboodschap van Katja, Bauke en Ilona.



sanquin.nl/  
laatjehoren

**DANKZIJ  
JOU KAN  
IK WEER  
DROMEN**

**BAUKE**

**BAUKE MIEDEMA**  
(sales engineer) had leukemie. Rode cellen, bloedplaatjes, stamcellen en T-cellen: hij heeft ze allemaal van donors gekregen.



## TIPS

### CHECK CHECK DUBBELCHECK

Waar ga jij doneren?  
Kies jouw bloedbanklocatie op [sanquin.nl/locaties](https://sanquin.nl/locaties).



Ga niet voor niets de deur uit.  
Check voor elke donatie of je mag doneren via [sanquin.nl/donortest](https://sanquin.nl/donortest).

Neem altijd je identiteitsbewijs mee. Zonder identificatie mag je niet doneren.

Reiskosten een belemmering? Vraag een declaratieformulier bij de balie.



Komt het een keer niet uit?  
Meld je dan af via [sanquin.nl/afmelden](https://sanquin.nl/afmelden) of de Donorinformatielijn 088-730 8686 zodat een andere donor in jouw plaats kan komen.

Wijzigingen kun je doorgeven via [sanquin.nl/wijziging](https://sanquin.nl/wijziging).



Ziek na je donatie?  
Geef het zo snel mogelijk aan ons door via de Donorinformatielijn: 088-730 8686



Blijf helemaal up to date.  
Meld je aan voor onze digitale nieuwsbrief via [sanquin.nl/nieuwsbrief](https://sanquin.nl/nieuwsbrief) en volg ons op



## OPROEP GEKREGEN?

### JE BENT NODIG!

Samen met jou redden we levens. Jouw donatie is daarbij keer op keer van groot belang. Bloed is kort houdbaar, waardoor we geen grote voorraden kunnen bewaren. Daarom stemt Sanquin de bloedvoorraad zo precies mogelijk af op de vraag van de ziekenhuizen naar verschillende bloedgroepen. Het kan daardoor voorkomen dat de ene donor vaker wordt opgeroepen dan de andere. Mannen mogen per twaalf maanden maximaal vijf keer bloed geven, vrouwen maximaal drie keer. Besef dus goed dat als we je oproepen, je ook echt nodig bent.



**ALS JIJ EEN OPROEP KRIJGT,  
KUNNEN WE DAN OP JE  
REKENEN?**



## DOKTERS VRAAG

Mag ik doneren na een coronavaccinatie?

Bijna alle coronavaccinaties bestaan uit twee prikken die je binnen een aantal weken krijgt toegediend. Na zowel de 1e als de 2e prik mag je zeven dagen niet doneren. Daarna ben je weer van harte welkom, mits je natuurlijk – zoals altijd – de afgelopen veertien dagen geen klachten hebt gehad. Dit geldt voor goedgekeurde vaccins, zoals BioNTech/Pfizer, Moderna, AstraZeneca en Janssen.

Als je gevaccineerd bent met een experimenteel coronavaccin, geldt één maand uitstel. Verder adviseren we om op de dag van je vaccinatie niet van tevoren nog te komen doneren, omdat we niet weten of een bloed- of plasmadonatie de reactie op de vaccinatie beïnvloedt. **Kijk voor vragen over overige vaccinaties bij de veelgestelde vragen op [sanquin.nl](https://sanquin.nl).**

## COLOFON

**HOOFDREDACTIE**  
Els van der Weijden

**REDACTIE**  
Jan-Peter Rook  
Ruben van Dalen  
Ronald van Iersel

**DONORADVIESRAAD**  
Maya Bosman  
Wesley Wagner

**TEKST**  
Annemarie Geleijnse  
Rineke van Houten

**FOTOGRAFIE**  
Martin Dijkstra

**BEELDBEWERKING**  
Michel Wielick

**VORMGEVING**  
das Studio

**DRUKWERK**  
PrintConsult

**REDACTIEADRES**  
Sanquin  
Plesmanlaan 125  
1066 CX Amsterdam  
[www.sanquin.nl](https://www.sanquin.nl)

[bloedverwant@  
sanquin.nl](mailto:bloedverwant@sanquin.nl)



## #LAATJEHOREN

Trotse posts op onze Facebook- en Instagrampagina's: deze mensen laten zich horen en inspireren daarmee anderen.



### GRIETJE

Doe het met alle liefde. Als ik zie wie ik hiermee help, dat maakt mij blij!!! Dus ik ben supertrots als plasmadonor!



### LINDA

Ik ben stiekem altijd heel trots, en weet je, dat mogen we ook zijn :-)



### FRITS

Trots om donor te zijn! Doneren is voor zoveel mensen van levensbelang.



### MARISKA

Ik had altijd zo'n trots gevoel naar de andere donors toe als ik daar zat. Ik weet nu extra goed waar we het voor deden: ik heb na mijn bevalling bloed gekregen. Toppers zijn donors.



### PETER

Ik vind mezelf wel stoer. Ik hou niet van naalden en stromend bloed, maar lig nu wel voor de 2e keer bij Sanquin plasma te geven voor een geneesmiddel tegen COVID-19.



### LEONIE

Onze dochter (12) overleefde een heel heftig ongeluk dankzij liters bloed. Haar eerste reactie daarop was: "Mam, ik ben trots op je!" Ik ben nog nooit zo trots geweest om donor te mogen zijn.



### MARIËLLE

Regelmatig vertel ik mensen hoe dankbaar en trots ik ben op die persoon die mij zijn of haar bloed heeft gegeven.



### JOKE

Mijn jongste dochter gaat vanavond voor de eerste keer. Trots op haar!



### GEA

Mijn vader gaf altijd bloed en m'n twee broers zijn ook bloeddonor. Hun zoon en dochter geven ook bloed en ik geef plasma. Best trots op mijn familie.





74 procent praat nooit of zelden met vrienden en familie over bloed of plasma geven.

32 procent raakt geïnspireerd om bloed of plasma te geven als anderen erover zouden praten.



Sanquin

# LAAT JE HOARREN

[SANQUIN.NL/LAATJEHOREN](https://sanquin.nl/laatjehoren)



**Ik ben donor!**