

# BLOEDVERWANT #0

Posterzine voor nieuwe donors



## WELKOM!

Van harte welkom! Als donor bij de bloedbank en als lezer van Bloedverwant. Deze editie hebben we speciaal voor nieuwe donors gemaakt.

In de vijftien jaar dat ik als donorassistente op de afname werk, merk ik dat negen op de tien donors die voor het eerst bloed geven, dat best spannend vinden. Dat is geen schande; het is logisch dat je nog wat onzeker bent, zo'n eerste keer.

Sommige donors zijn bang dat het prikken pijn doet, maar dat valt echt mee. Het is even een prikje, niet meer dan een seconde. Als de donatie is begonnen, blijven we er de eerste keer bij. We houden echt iedereen goed in de gaten. Je bent bij ons in veilige handen. Na afloop zeggen nieuwe donors steevast: "Was dit alles?"

Iedere keer dat je bloed komt geven, help je drie mensen. Samen helpen jullie elk jaar ruim 300.000 mensen! Waaronder Viora, een ex-leukemiepatiënt die 26 zakken bloed heeft ontvangen. Zij vertelt haar inspirerende verhaal in deze Bloedverwant.

Ik hoop dat dit voor jou de start is van vele plezierige en vooral ook ontspannen bezoeken aan de bloedbank. Namens Viora en alle andere patiënten die afhankelijk zijn van jouw bloed of plasma: dankjewel!

Claudia van der Pijll,  
donorassistente



### BLOEDREIS

De poster aan de binnenzijde van dit posterzine toont de fascinerende weg die een donatie aflegt van donor naar patiënt.



## ZO GEPIEPT

### Op de afname

Levens redden kan in een uurtje! Bij de bloedbank word je gekeurd, geef je bloed of plasma, drink en eet je nog wat en dan zit jouw goede daad er alweer op.



### VEILIGHEID

Voor je donatie vul je een vragenlijst in en word je gekeurd, zodat we zeker weten dat het veilig is om te doneren: voor jezelf én de ontvanger van je bloed.

### BLOED

Een schudweger houdt de zak bloed in beweging zodat het bloed niet gaat klonteren. Hij geeft automatisch aan wanneer de halve liter is bereikt. Dat is na ongeveer tien minuten.

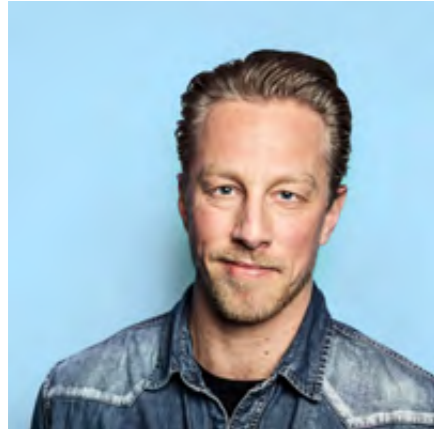
### PLASMA

Als je plasmadonor bent, scheidt een machine de bloedonderdelen. Plasma wordt opgevangen, je bloedcellen ontvang je weer terug. Na ongeveer drie kwartier ben je klaar.



## DAPPERE DONORS

# Bloed of plasma geven valt reuze mee



**Maak je niet te druk. Vliegtuigmonteur Ruben Marsman (38) heeft er al heel wat donaties op zitten.**

### ERVAREN DONOR

"Ik weet nog goed hoe trots ik als kind was toen mijn pa voor de honderdste keer bloed ging geven. Ik begon direct op mijn achttiende en inmiddels kom ik zelf ook al in die richting. De tijd vliegt. De eerste keer wist ik niet wat ik kon verwachten. Ik liet het maar gewoon op me afkomen en gelukkig viel het reuze mee. Mijn tip voor nieuwe donors is om je vooral niet te druk te maken. Blijf rustig. Denk aan andere dingen. Zelf werd ik in de afgelopen twintig jaar slechts één keer een beetje dizzy. Toen werd ik goed geholpen door de donorassistent. Je merkt dat het echte professionals zijn; ze weten precies wat ze moeten doen."



**In mei was het eindelijk zover. Studente Lotte Krebbekx (18) wist al jaren dat ze donor wilde worden.**

### STARTENDE DONOR

"Mijn moeder is donorassistent en als kind hield ik een spreekbeurt over bloed. Ik keek enorm uit naar mijn eerste donatie. Ik heb totaal geen angst voor naalden en dat mijn eigen moeder me prikte, was extra geruststellend."

Heel blij en een beetje trots op mezelf ging ik naar buiten. Je doet als donor echt iets goeds! Ik plaatste een foto op Instagram en kreeg jaloerse reacties van vrienden van 17 die ook al zouden willen doneren. Twee klasgenoten – ik studeer biologie aan de lerarenopleiding – zijn inmiddels ook donor geworden."



**Liever wat vaker. Boomtechnisch adviseur Bjorn Olthof (41) geeft plasma in plaats van bloed.**

### AB-PLASMADONOR

"Slechts 2,5 procent van de bevolking heeft mijn bloedgroep: AB-positief. Wij kunnen wel bloed ontvangen van andere bloedgroepen, maar alleen géven aan patiënten met dezelfde bloedgroep. Als bloeddonor werd ik dus heel weinig opgeroepen. Daarom ben ik overstapt op plasma. Mijn plasma wordt onder andere gebruikt voor geneesmiddelen, vaccinaties en bij brandwonden. Een afname duurt ongeveer drie kwartier; heerlijk met een kop thee en een roze koek tv kijken. Donors met een zeldzame bloedgroep die ook vaker willen doneren, raad ik aan eens te vragen of plasma geven een optie is. Mij bevalt het goed."

## VOORKOM DUIZELIGHEID



## VEILIGHEID

# Het zekere voor het onzekere

De gezondheid van donors én patiënten staat bij Sanquin voorop. Alle donaties worden getest om het risico op infecties zo klein mogelijk te houden. Viroloog Hans Zaaier over veilig doneren en ontvangen.

**Sanquin test het bloed van donors elke keer op vijf infectieziekten: hiv, hepatitis B, C, E en syfilis. Waarom deze vijf?**

"Deze verwekkers, met uitzondering van hepatitis E, kunnen lang in het bloed aanwezig blijven en zijn via bloed overdraagbaar. Je hoeft er niets van te merken, maar je bloed is wel besmet en dat kan gevaarlijk zijn voor de patiënt. Het testen gebeurt met geavanceerde apparatuur, enkele uren na de afname van het donorbloed. Binnen 32 uur zijn alle uitslagen bekend en wordt de donatie vrijgegeven."

**Brengt Sanquin je op de hoogte als er een besmetting wordt gevonden?**

"Altijd."

**Waarom moet je voorafgaand aan de donatie een vragenlijst invullen? Sanquin test het bloed toch?**

"Dat klopt, maar geen enkele test kan een infectie in het vroegste stadium, de zogenaamde windowfase, opsporen. Ook kunnen we het bloed niet op alle mogelijke infecties testen. Denk aan alle infecties die je in de tropen kunt oplopen. Als je bent gestoken door een malariamug is één parasiet in een zak bloed waarschijnlijk genoeg om een patiënt ziek te maken."

**De vragenlijst is dus gericht op de veiligheid van de ontvanger van bloed?**

"Niet alleen. Een deel van de vragen en eventuele aanvullende vragen van een van de medewerkers kan bedoeld zijn om te beoordelen of je eigen gezondheid het toelaat om bloed of plasma te geven. De antwoorden op de vragenlijst bepalen of je op dat moment mag doneren of dat je bijvoorbeeld een paar weken moet wachten."

**Bloed en plasma doneren in Nederland doe je vrijwillig en onbetaald. Waarom is dat?**

"Allereerst: je zou arme mensen misschien in de hoek dringen om hun bloed te verkopen, terwijl ze dat eigenlijk niet willen, of terwijl hun gezondheid dat eigenlijk niet toestaat. Daarnaast is er het veiligheidsaspect. Eerlijke en belangeloze antwoorden van donors over de risico's die zij lopen, zorgen voor de grootste garantie op veilig bloed. Je wilt geen donors aantrekken die bloed geven voor het geld en het mogelijk niet zo nauw nemen met hun gezondheid en de risico's voor anderen."

**Bloed en plasma geven doe je voor je medemens, niet voor geld.**

"Ja, met die instelling zorgen we ervoor dat doneren zo veilig mogelijk is voor gever én ontvanger."



### VIROLOOG

Hans Zaaier is hoofd van de afdeling Bloedoverdraagbare infectieziekten van Sanquin Research



## BLOED DOET LEVEN

# Viora is zo sterk als een eenhoorn

**Foute boel. Ziet er heel slecht uit. De woorden die uit de mond van de arts rolden, drie dagen na haar 25e verjaardag in januari 2016, zetten het leven van Viora Rebergen totaal op zijn kop.**

Geen seconde had Viora aan de mogelijkheid van kanker gedacht. Ze was jong, gezond, sportief en werkte voltijds in haar eigen bedrijf. Moe? Pijn in haar benen? Ze waande zich onsterfelijk.

Tot ze op haar Fitbit-horloge zag dat zelfs in rust haar hartslag 150 was en ze toch maar eens bloed liet prikken. Twee uur later volgde een telefoontje. Dat haar Hb-gehalte nog maar 2,6 was en het een wonder was dat ze überhaupt nog op haar benen stond. Naar de spoed dus voor een bloedtransfusie. Een nachtje blijven, drie zakken bloed. Tegen de verwachting in knapte ze daar totaal niet van op.



De volgende dag werd duidelijk dat het om acute lymfatische leukemie ging. "Toen ging de knop bij mij al snel om. Hoeveel procent kans op genezing ik ook zou hebben: je overleeft of je overleeft niet. Dus is het vijftig procent. We hadden allemaal zo iets van: we gaan ervoor!"

### **BIJZONDER MEDICIJN**

Er volgden chemokuren, bloedtransfusies, beenmergpuncties, prednisonkuren, zieken-



### **WE GAAN ERVOOR**

Na een beenmergpunctie werd duidelijk hoe slecht het eruit zag. Toen het woord kanker viel, hoorde Viora daarna eigenlijk vrijwel niets meer. "Mijn hart ging tekeer, mijn vriend begon keihard te huilen, mijn moeder zat alleen maar 'nee' te schreeuwen. Ik zat erbij en dacht: ga ik dan nu dood? Of gaan jullie me beter maken?"

huisopnames, chemopillen en ruggenprikken. Bloedarmoede bleef een groot probleem. Viora: "Er waren periodes dat ik elke dag een bloedtransfusie kreeg." Vriend Joost besloot bloeddonor te worden en Viora ging mee naar de bloedbank. "Ik wilde bijna schreeuwen naar al die donors: 'Ik heb net bloed ontvangen! Weet je wel hoe bijzonder jullie zijn?'" Want dat realiseerde ze zich terdege. "Het is niet zomaar een medicijn, er zit letterlijk een persoon achter."

### **EENHOORN**

Na 2,5 jaar kwam er eindelijk een einde aan de behandeling. De laatste chemopil nam ze in met champagne, om daarna met Joost een tatoeage van een eenhoorn te laten zetten; symbool voor kracht en doorzettingsvermogen. "Ik kom er wel!"

Viora en Joost vierden het leven met een prachtige wereldreis die vanwege de coronacrisis na precies een jaar abrupt werd afgebroken. Samen schreven ze een boek over de bewogen aanloop ernaartoe. *Beter op reis* is nu verkrijgbaar. Viora: "Het verhaal is rond."

## 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).



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.

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



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.



Reiskosten een belemmering? Vraag een declaratieformulier bij de balie.

Wil je onze digitale nieuwsbrief ontvangen? Meld je aan via [sanquin.nl/nieuwsbrief](https://sanquin.nl/nieuwsbrief).



Je bent een held als je komt doneren!

## OPROEP GEKREGEN?

**Je bent nodig!** Samen met jou houden we mensen in leven. 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?

## DOKTERSVRAAG

*Hoe bereid ik me goed voor op een donatie?*

- **Zorg dat je fit** en uitgerust bent voordat je komt doneren.
- **Eet een lichte maaltijd** en drink van tevoren twee glazen meer dan normaal.
- **Eet en drink** ook iets na je donatie, bijvoorbeeld in ons donorcafé.
- **Ga na je donatie** niet intensief sporten en verricht geen zwaar lichamelijk werk.
- **Vermijd de rest** van de dag warme omgevingen, zoals de sauna.



## COLOFON

**HOOFDREDACTIE**  
Els van der Weijden  
Jan-Peter Rook

**TEKST**  
Annemarie Geleijnse  
Rineke van Houten

**ILLUSTRATIES**  
Jing Zhang  
Dat Nguyen  
das Studio

**REDACTIEADRES**  
Sanquin  
Plesmanlaan 125  
1066 CX Amsterdam

**REDACTIE**  
Ruben van Dalen  
Laura Eurelings  
Donoradviesraad:  
Maya Bosman,  
Wesley Wagner

**FOTOGRAFIE**  
Martin Dijkstra  
Aatjan Renders  
Martijn van de  
Griendt

**VORMGEVING**  
das Studio

**DRUKWERK**  
PrintConsult

bloedverwant@  
sanquin.nl

www.sanquin.nl

## DONORS BEDANKT!

Hartverwarmende *posts* op *social media*; zij zijn heel blij met jouw bloed of plasma.

Zo belangrijk!!!  
Zo dankbaar. Ik ben volledig afhankelijk van plasma. Jullie zijn allemaal toppers!!

MARLIES

Bedankt donors dat jullie dit belangeloos doen voor mensen die het heel hard nodig hebben. Dankzij jullie heb ik mijn leven terug.

SANDRA

Ik ben nog altijd dankbaar. Transplantatie gehad waardoor ik bloed nodig had. Dank jullie wel!

SHARONA

Vooraf blijven doneren please, lieve mensen. Door jullie hulp was het weer mogelijk dat ik vandaag mijn immunoglobuline (antistoffen) kon ontvangen. Stiekem zijn jullie helden!

OLIVIR

Ik wil bloeddonders hartelijk danken. Doordat mensen hun bloed doneren, leef ik nog. Dank jullie wel!

ELINE

Dankzij donorbloed leven mijn 2 zoontjes nog #eeuwigdankbaar.

GABY

Ik ben donors heel erg dankbaar voor hun gift. Zonder hen was ik er niet meer geweest.

BAUKE



# DE REIS VAN HET BLOED

**Fijn dat je donor bent!  
Bij jou start de reis van het bloed.  
Een fascinerende weg met de mooist  
denkbare eindbestemming.**



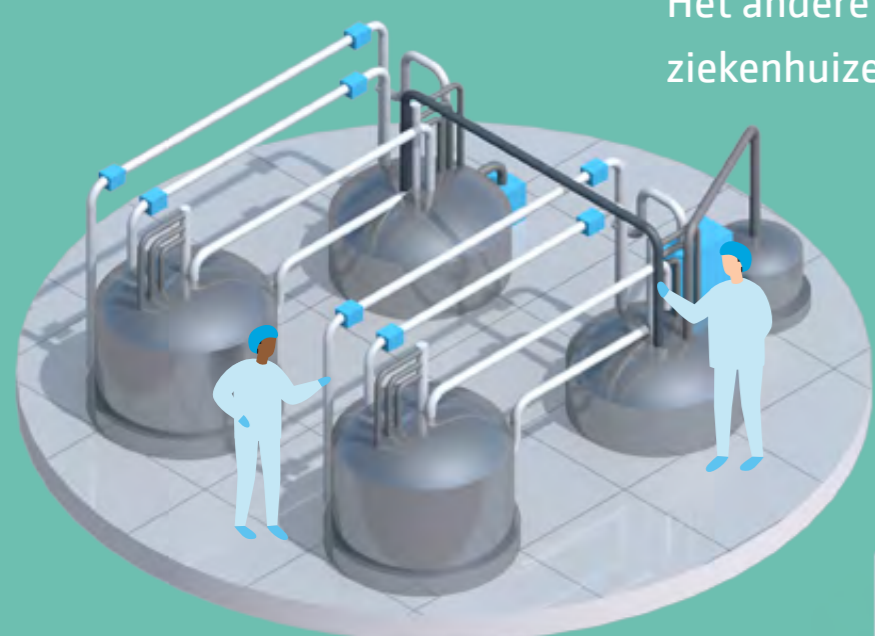
Geweldig: je gaat bloed of plasma doneren.



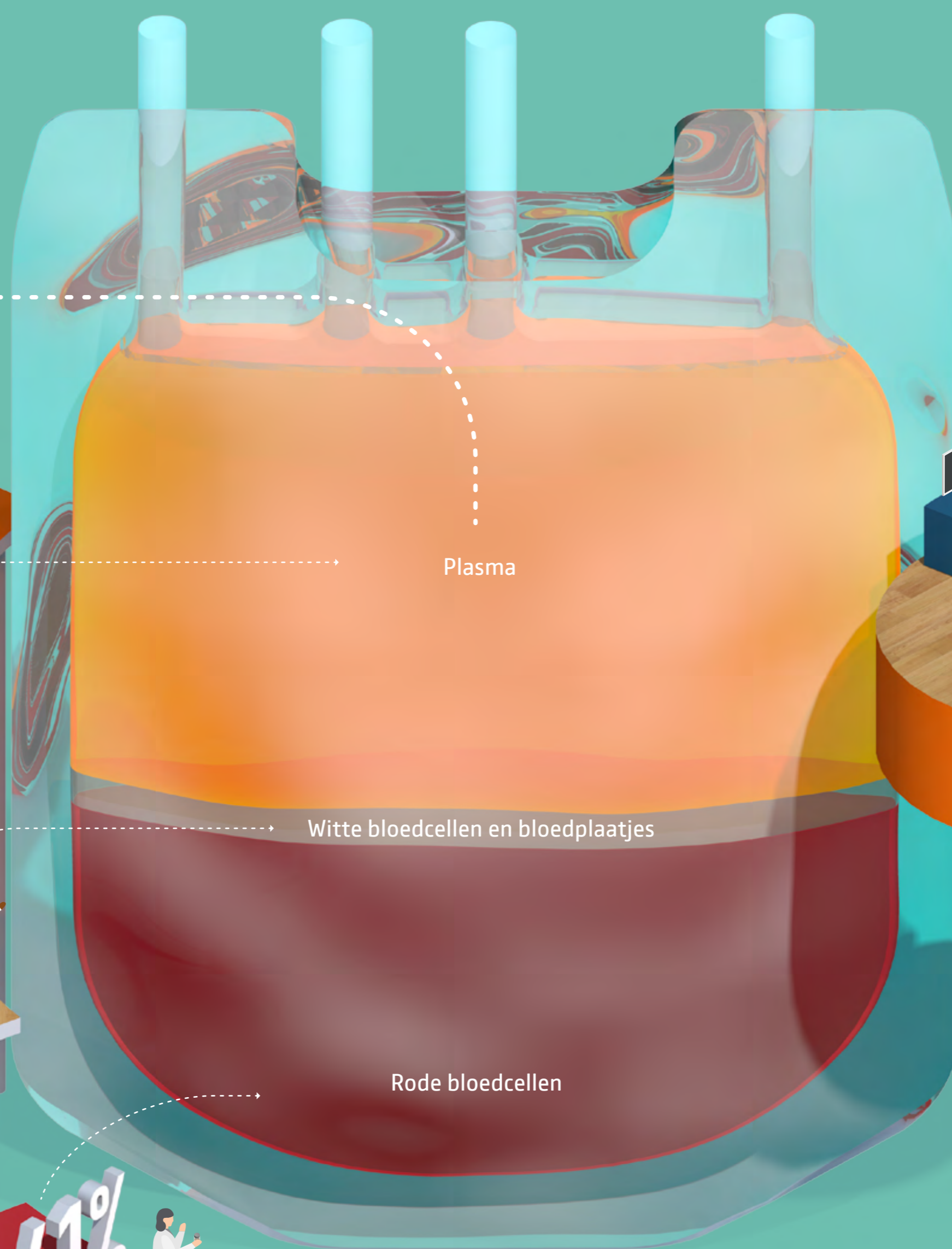
Check: bloeddruk en Hb in orde? Bloed veilig? Voor elke donatie word je gekeurd.

**Met één zak bloed of plasma help je meerdere patiënten.**

Een deel van het plasma gaat naar de plasmafabriek. Het andere deel gaat naar ziekenhuizen.



Buisjes bloed worden getest op: hepatitis B, C en E (leverontsteking), hiv en syfilis. Bloed van nieuwe donors ook nog op HTLV-I/II.



Plasma

Witte bloedcellen en bloedplaatjes

Rode bloedcellen

55%

4%

41%

In de plasmafabriek worden eiwitten uit het plasma verwerkt tot geneesmiddelen voor meer dan honderd verschillende aandoeningen.



Medicijnen uit plasma zijn van levensbelang voor mensen met o.a.

- stollingsziekten
- afweerstoornissen
- auto-immuunziekten
- zenuw- en spieraandoeningen
- ontstekingsziekten.

Door het bloed te centrifugeren ontstaan drie lagen die worden gescheiden in drie bloedproducten: rode cellen, bloedplaatjes en plasma.

De bloedproducten worden opgeslagen. Rode cellen zijn 35 dagen houdbaar, bloedplaatjes 7 dagen en plasma kan 4 jaar bewaard worden.

**Bestemming bereikt!  
Jouw bloed of plasma redt levens of zorgt voor een betere kwaliteit van leven.**



De bloedproducten gaan in een klimaatbox naar de ziekenhuizen. Bij spoed mogen sirene en zwaailicht aan.

Jouw bloed redt verkeersslachtoffers, ernstig zieke mensen of vrouwen die veel bloed hebben verloren tijdens de bevalling.

