

bloedverwant

magazine voor donors



IK VIND HET
AANPRICKEN
BEST ENG!



14



BLOED IS LEVEN

De rode draad
door vijf levens

4



Mis ze niet

Bloedstollende
films en series

20



Van donor tot patiënt

Dit is de weg
van het bloed

30



Iedere bloedgroep telt:
wie geeft aan wie?

28



Deze donor koos
een wel heel bijzondere

tatoeage

34

Inhoud

BLOED IS LEVEN

De rode draad door vijf levens

4

Dokter, hoe zit dat?

Advies van de donorarts

14

Jethro

Meer thuis dan in het
ziekenhuis. Dankzij plasma

21

Koekje?

Welkom in het donorcafé

27

KOM NIET VOOR NIETS

Afvinken met de donortest

32

RED

Rood helpt, rood redt

10

In goede handen

Sanquin koestert jouw kostbare gift

16

Plasma

Komt goed terecht

24

De populairste bloedgroep

Iedere bloedgroep telt:
wie geeft aan wie?

28

Tatoeage?

Deze donor koos
een wel heel bijzondere

34

Bloeddonors houden kankerpatiënten in leven

Bloed is onmisbaar voor kankerpatiënten.
Oncoloog Van der Hoeven kent
de kracht van bloed

11

KIJK TIPS

Mis ze niet: bloedstollende
films en series

20

Weer fit

Hoe Mathilda weer blakend
en levenslustig werd

26

VAN DONOR TOT PATIËNT

Dit is de weg van het bloed

30

Check check dubbelcheck

Wat je niet moet vergeten
als je wilt geven

35

Imke

Leven geven

Iedere keer dat jij bloed komt geven, red je drie levens. Dat ik daar als medewerker van Sanquin aan kan bijdragen, vervult mij elke dag opnieuw met trots. Of het nu gaat om het maken van dit speciale magazine, het digitale magazine GUL of het aanmoedigen van wandelende donors tijdens de Vierdaagse van Nijmegen: uiteindelijk hoop ik met alles wat ik doe jouw donorschap zo leuk en prettig mogelijk te maken. En daar sta ik gelukkig niet alleen in. Alle medewerkers bij Sanquin dragen op hun eigen manier bij aan het welzijn van donors en patiënten.

Op dit moment zijn er bijna 350.000 donors in Nederland. Samen redden jullie duizenden levens per jaar en geven jullie patiënten een kans op genezing of een betere kwaliteit van leven. Als ik donors spreek, geven ze vaak aan donor te zijn geworden omdat ze iemands leven willen redden of om patiënten te helpen. Sommigen hebben van dichtbij meegemaakt hoe levensreddend donorbloed kan zijn of hoe een geneesmiddel gemaakt uit plasma iemands levenskwaliteit verbetert.

Het is heel waardevol dat jij daar met jouw donatie aan bijdraagt. Om je te helpen dit levensreddende doel te bereiken, willen we het donorschap zo leuk en gemakkelijk mogelijk maken. Ik weet dat het best spannend kan zijn om te worden geprikt en het bloed uit je arm te zien lopen. Ik kan me ook heel goed voorstellen dat je daarbij met vragen zit. Is het veilig om te geven? Wat gebeurt er met mijn bloed? Wie help ik met mijn donatie? Hoe werkt het als ik een keer niet kan komen? Op dit soort vragen – en nog veel meer – hopen we in dit nummer van Bloedverwant antwoord te geven. Mocht je een vraag hebben die we niet in dit magazine beantwoorden, stel deze dan gerust op de afnamelocatie, via de donorinformatielijn of via de website. Wij zijn er voor jou.

Ik vind het heel fijn en bijzonder dat jij donor bent geworden en iedere keer opnieuw bereid bent om bloed of plasma te geven. Jij geeft leven!

Imke Sikkema hoofdredacteur Bloedverwant

BLOED IS LEVEN

Het is niet alleen het motto van Sanquin maar ook de overtuiging die donor, donorassistent, arts en patiënt met elkaar delen. Samen vormen ze een levensreddende keten. Vijf mensen voor wie bloed of plasma een belangrijke rol speelt, vertellen in één zin wat 'bloed is leven' voor hen betekent.



DONOR
WILLEM

Bloed is leven,
je kan het missen,
dus waarom zou
je het niet aan een
ander geven?



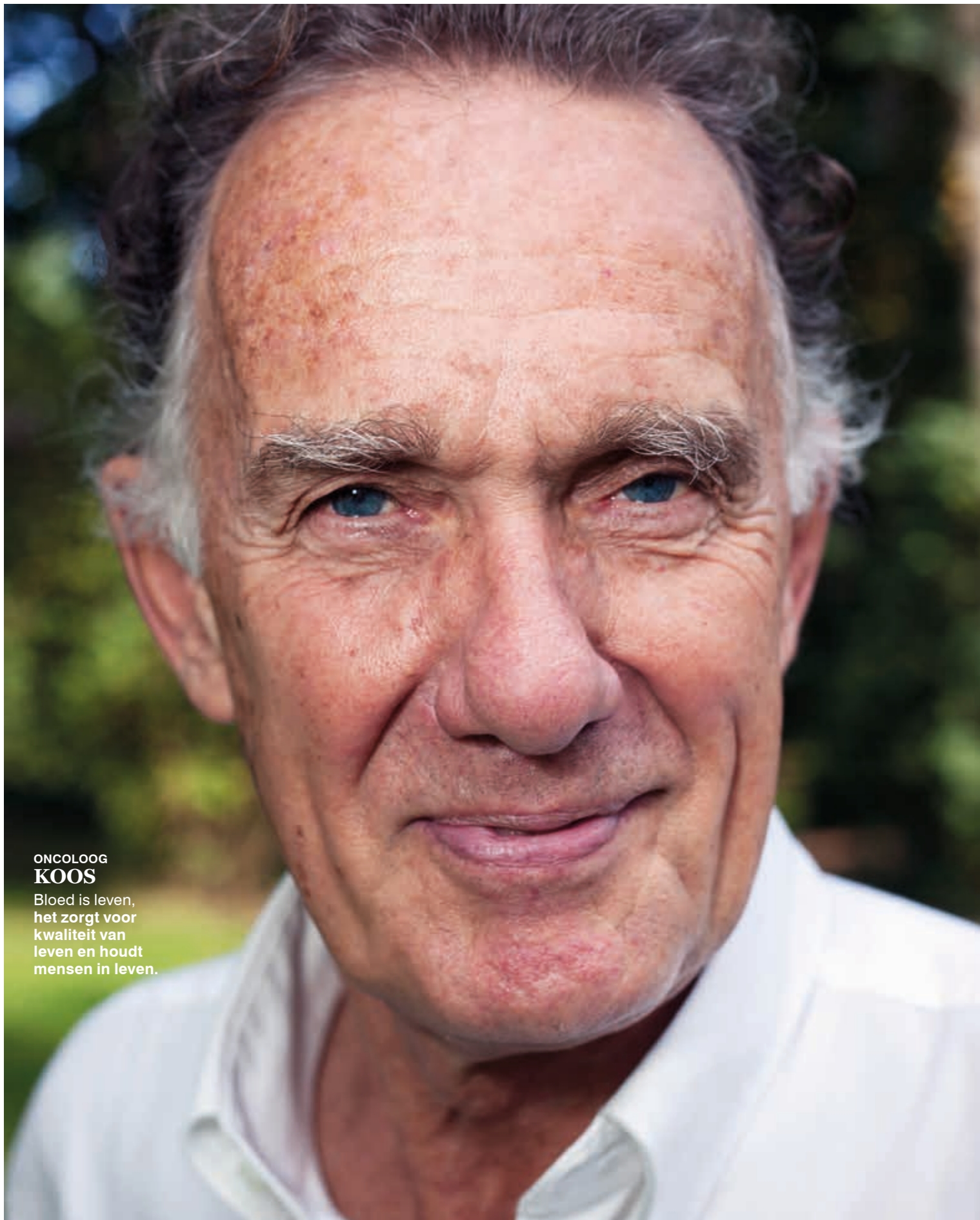
PATIËNT
SUSANNE

Bloedplasma is leven,
wie het geeft, geeft
mij een 'normaal'
leven.



PATIËNT
JETHRO

Bloedplasma is leven,
dankzij donors ben
ik vaker thuis dan in
het ziekenhuis.



ONCOLOOG
KOOS

Bloed is leven,
het zorgt voor
kwaliteit van
leven en houdt
mensen in leven.



DONORASSISTENT
TANJA

Bloed is leven,
het bracht me
een baan die
gezondheid en
leven brengt.

Rood redt!

Een rode kleur valt op, trekt de aandacht in geval van nood. In de lucht, in de bergen, op het water. Rood waarschuwt, rood redt levens.



“Bloeddonors houden kankerpatiënten in leven”



Voor prof. dr. ir. Koos van der Hoeven is de oncologie zijn hele leven al het kompas.

De specialisatie leidde hem als internist-oncoloog via verschillende ziekenhuizen naar het Radboudumc, waar hij onlangs is benoemd tot hoogleraar en werkt als hoofd Medische Oncologie. Een werkterrein waar bloedproducten een belangrijke rol spelen. Zijn levensmotto: a ship in harbour is safe, but that is not what ships are built for. →

“
Je kunt
kankerpatiënten
steeds meer
perspectief
bieden
”



Dr. Van der Hoeven:
“Ik wilde altijd graag
internist worden maar
ook graag oncoloog.”

“Dat werk doe ik nog steeds met heel erg veel plezier. Het is heel gevarieerd, omdat je zowel medisch-technisch bezig bent maar ook vaak langdurig contact met patiënten hebt. Het is intensief, persoonlijk en het fijne aan het werk in de oncologie op dit moment is dat er heel veel nieuwe ontwikkelingen zijn. Je kunt patiënten een beter perspectief geven dan een aantal jaren geleden. Er zijn de laatste jaren veel doorbraken geweest. Een goed voorbeeld is de immunotherapie die bij patiënten met een melanoom met uitzaaiingen, maar ook bij longkanker, nierkanker en bij andere kankersoorten toch veel kan betekenen. Mensen die vroeger geen perspectief hadden, kun je nu soms wel hoop bieden. Ook zijn er nieuwe medicijnen bijgekomen die de prognose voor patiënten verbeteren. Twintig jaar geleden waren we vooral aangewezen op chemotherapie. Nu hebben we ook andere mogelijkheden om patiënten te behandelen.”

Bloedproducten zijn onmisbaar bij de behandeling van kankerpatiënten.

Dr. Van der Hoeven beaamt dat: “Chemotherapie heeft als belangrijke bijwerking dat de meeste medicijnen de aanmaak van rode bloedlichaampjes, witte bloedlichaampjes en bloedplaatjes remmen. Als mensen langdurig chemotherapie moeten krijgen, kan er bloedarmoede ontstaan. Daar worden mensen ontzettend vermoeid van. We kunnen die vermoeidheid heel goed opheffen door ze dan een bloedtransfusie te geven. Daarnaast zijn er patiënten die we soms met hoge doses chemotherapie moeten behandelen. Het aantal bloedplaatjes

kan dan zo laag worden dat je mensen een transfusie met bloedplaatjes moet geven, omdat ze anders niet te stelpen bloedingen krijgen. Maar het is niet altijd het gevolg van de behandeling. Vaak gaat de ziekte zelf ook gepaard met bloedarmoede of een tekort aan bloedplaatjes. Dat laatste zie je vaak bij leukemie. Kortom, bloedproducten zijn voor ons onmisbaar om de behandelingen goed aan de patiënten te kunnen geven. We zijn dus erg blij dat we ze tot onze beschikking hebben. Tot slot is het natuurlijk ook zo dat kankerpatiënten soms geopereerd moeten worden, soms gaat het om heel grote operaties. Hierbij kan bloedverlies optreden, dus is het fijn om te weten dat we bloedproducten bij zulke situaties achter de hand hebben.”



“
Zonder
donorbloed
zou ik
sommige
patiënten
niet
durven te
behandelen
”

Medicijnen uit bloedplasma worden in de oncologie niet heel veel gebruikt.

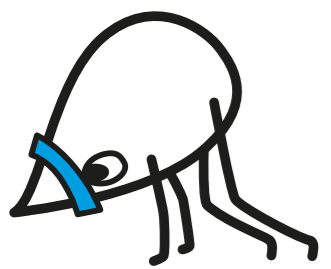
“Maar,” vervolgt dr. Van der Hoeven, “als je naar de hematoloog kijkt, die de ziekten van de bloedvormende organen behandelt zoals leukemie en de ziekte van Kahler, dan zie je dat sommige immunodeficiëntie-patiënten (tekort aan afweerstoffen) soms gammaglobulines krijgen. Dat zijn eiwitten in het bloed die een belangrijke rol spelen bij het immuunsysteem. Een tekort maakt het lichaam vatbaarder voor infecties. We kunnen dit tekort opvangen door gammaglobuline toe te dienen dat wordt gewonnen uit donorbloed. Hiermee versterken we het immuunsysteem.”

Tussen de tien en twintig procent van de patiënten die een intensieve behandeling krijgen, heeft een bloedtransfusie nodig.

Dat schat dr. Van der Hoeven. Dit speelt bijvoorbeeld bij chemotherapie bij een uitgezaaide ziekte. Je moet er dan ook niet aan denken dat er geen bloeddonors zouden zijn. Dr. Van der Hoeven: “Dan verandert mijn werk. Zo zou ik bij sommige behandelingen moeten zeggen: ‘Dat durf ik niet.’ Er zijn nou eenmaal ziekten waarvan ik weet dat ik hoge doses chemotherapie moet geven. Dat kan ik alleen maar doen als ik complicaties kan overbruggen met bloedproducten.

Als ik dat niet kan doen, kan ik de behandeling niet geven. Daarnaast doet het de patiënten meer dan goed. De kwaliteit van hun leven wordt vaak verbeterd, doordat je de vermoeidheid kunt opheffen met een bloedtransfusie. Ook dat kun je dan niet meer doen. Laat staan dat je nog operaties met risico op veel bloedverlies kunt uitvoeren. Bloeddonorschap is dus echt ontzettend belangrijk. Het bloed van donors maakt het ons mogelijk om alle behandelingen in de meest brede zin van het woord te kunnen geven.”

Dokter, hoe zit dat?



MAG IK SPORTEN NA MIJN DONATIE?

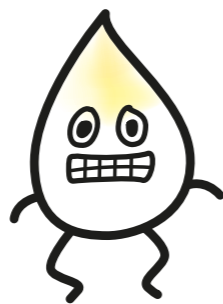
Het is verstandig de eerste uren na de donatie rustig aan te doen en niet te sporten. Zo krijgt je lichaam de tijd te herstellen van het verlies aan vocht. Het helpt om voorafgaand en na afloop van de donatie een flink glas water te drinken.

Een dag na de donatie is de vochthuishouding weer op peil en kan je gewoon weer sporten. Het is anders als je een grote inspanning gaat ondernemen, zoals het lopen van een marathon. We adviseren dan om de maand ervoor geen bloed te geven. Bij een dergelijke grote inspanning kan de tijdelijke Hb-daling na een bloeddonatie ook na een paar weken namelijk nog voelbaar zijn.



HOE KAN IK MIJN HEMOGLOBINE (Hb) OP PEIL HOUDEN?

Hier heb je zelf in de praktijk weinig invloed op. Op het moment dat je bloed geeft, daalt je hemoglobine (Hb). Omdat een deel van je hemoglobine uit ijzer bestaat, verlies je dus ook ijzer. Dat neem je wel weer op uit je voeding, maar het kost enkele weken voordat je Hb en ijzer weer op het oude peil zijn gekomen. Deze periode verschilt behoorlijk per donor, voornamelijk door genetische aanleg, maar ook voeding speelt een rol. Met een gezond en gevarieerd voedingspatroon krijgen de meeste mensen voldoende ijzer binnen. Desondanks varieert de herstelperiode per donor. Daarom bewaken we sinds september 2017 de ijzervoorraad extra door het meten van de ferritinewaarde. Afhankelijk van de uitslag kunnen we zo nodig de periode tussen de donaties aanpassen. Meer informatie: sanquin.nl/donor/ijzervoorraad.



IK VIND HET AANPRIKKEN BEST ENG!

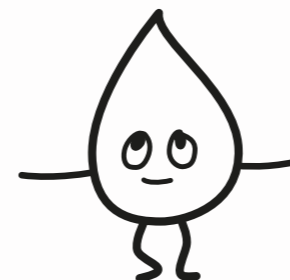
Bespreek het vooral met de donorassistent, dan kan zij er rekening mee houden. Veel donors vinden het aanpakken spannend, daar hoef je je niet voor te schamen. Afleiding helpt. Zo kun je iemand meenemen om mee te praten, luisteren naar muziek, een boek lezen of op je telefoon kijken tijdens het prikken en de afname.

Het helpt als je langzaam en diep ademhaalt als de donorassistent de naald inbrengt. Tip: probeer niet aan pijn of bloed te denken maar neem een patiënt in gedachten die je gaat helpen met jouw donatie.



IK VOEL ME GRIEPERIG. KAN IK BLOED GEVEN?

Als je je niet fit voelt, is het beter je donatie uit te stellen, omdat je dan meer kans loopt om niet lekker te worden na de donatie. Voor de patiënt die jouw bloed ontvangt, is het ook beter. Een ziekteverwekker die het griepige gevoel veroorzaakt, kan een ernstige bedreiging vormen voor zijn of haar gezondheid. Daarom nemen we het zekere voor het onzekere en vragen wij je niet te geven als je griepig voelt. En zelfs als je weer beter bent, moet je twee weken wachten met de donatie om er zeker van te zijn dat je voldoende hersteld bent.



EUROPESE REIS MELDEN? IN EUROPA IS TOCH GEEN MALARIA?!

Malaria heerst inderdaad niet meer in Europa, maar infecties met het West-Nijlvirus komen hier wel voor. Op dit moment voornamelijk in Zuid-Europa en de Balkanlanden, maar de specifieke regio's veranderen per jaar. De meeste gezonde mensen worden van zo'n infectie niet ernstig ziek, maar voor patiënten die besmet bloed zouden ontvangen, is de kans op een gevaarlijk verloop van de ziekte veel groter. Daarom willen we weten naar welk land je binnen Europa bent geweest. Wij kunnen dan bekijken of je in een risicogebied bent geweest. Kom je uit een land waar West-Nijlvirusinfecties voorkomen, dan mag je tot 28 dagen na terugkomst geen bloed doneren. Dit geldt alleen voor de periode van 1 mei tot 1 december. Plasma mag je in dit geval overigens wél geven. Kijk nadat je op reis bent geweest en bloed wil geven vooral van te voren op de landenlijst op onze website, of doe de donortest. Dan kom je niet voor niets.

Quote

“
Wanneer je bloed geeft, geef je iemand een verjaardag, een dag aan het strand, een avond onder de sterren, een gesprek met een goede vriend, een lach, een knuffel, een nieuwe kans.
 – Onbekend –”

Als donor geef je iets kostbaars. Je doet het vrijwillig, omdat je anderen wil helpen, patiënten een beter leven wil geven of zelfs levens wil redden. →

BEWERKING

In goede handen





Daarom neem je elke keer de moeite naar de bloedbank te komen. Ook al is het misschien wel eens spannend, die naald in je arm, de vraag of je Hb-gehalte hoog genoeg is, of je bloeddruk niet te hoog. Je weet immers: bloed en geneesmiddelen zijn van levensbelang. Jouw kostbare gift is bij Sanquin in goede handen, daar kun je van op aan. Omdat Sanquin een professionele organisatie is, waar mensen werken die zorgvuldig met je donatie omgaan en hetzelfde doel hebben als donors: levens redden.

726.565

donaties verwerkte Sanquin
in 2016

2.800

mensen werken bij Sanquin aan een zo veilig mogelijke en kwalitatief hoogwaardige bloedvoorziening. Van donor-assistenten tot laboranten, van onderzoekers tot ict-specialisten.

Gezondheid voorop

Zo'n belangrijke missie brengt grote verantwoordelijkheden met zich mee. Tegenover de donors en tegenover de patiënten. De gezondheid van allebei staat voorop, van het moment dat de bloeddonor zich meldt bij de balie van de afnamelocatie, tot aan de afgifte van zakken bloed aan het ziekenhuis of het verwerken van de donatie in een geneesmiddel. Geavanceerde productiemethoden, strakke procedures, strenge kwaliteitseisen en controles, maar ook het opleiden van personeel, dragen bij aan een veilige bloedtransfusieketen van donor tot patiënt. Iedere donor wordt gekeurd en iedere donatie wordt getest, waardoor het risico op bloedoverdraagbare infecties door bloedproducten minimaal is.

Zorgvuldig

Bij een optimale veiligheid hoort een gedegen administratie. Sanquin legt vast wat er met de donatie gebeurt en registreert aan wie zij bloedproducten levert. De producten zijn altijd te herleiden tot de donor. Deze gegevens worden dertig jaar bewaard. Ziekenhuizen en apothekers administreren op hun beurt welke patiënt welk bloedproduct ontvangt. Zo worden risico's tot een minimum beperkt.

Zuinig

Elke druppel bloed telt. Sanquin is zuinig op elke donatie. Omdat bloed beperkt houdbaar is, is een uitgekiend voorraadbeheer van groot belang. Zodat er geen bloed wordt verspild. Het gedoneerde bloed wordt na bewerking op zeven plaatsen in het land bewaard. De vraag van ziekenhuizen bepaalt hoeveel donors worden opgeroepen om bloed te geven, zodat de voorraad kan worden aangevuld.

Quote

“
*Het is niet
alleen bloed,
het is
vloeibaar leven.*

-Onbekend-

”

Bloed in de buis Bloed op de buis

Al vanaf de opkomst van de filmindustrie is bloed een grote inspiratie voor filmmakers. Op de buis spat het soms alle kanten op, maar vaak gaat het ook 'in de buis' en staan donorschap en bloedtransfusies in de hoofdrol. Als redactie hebben we onze aanraders voor je op een rijtje gezet. Een mooi tijdsbeeld door de jaren heen. Veel kijkplezier!



Thicker than Water
FILM (1935)
TRANSFUSIE



Blood of the Vampire
FILM (1958)
THEMA: BLOED
BLOED ENG
BLOEDERIG



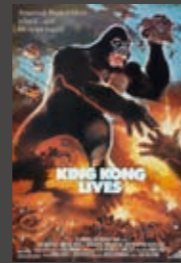
Daktari
SERIE 2 #26 (1966)
TRANSFUSIE



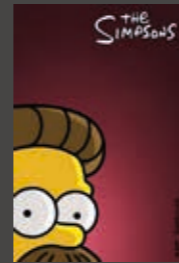
Star Trek
SERIE (1967)
TRANSFUSIE



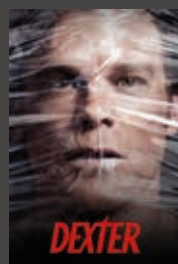
MASH
SERIE 9 #17 (1973)
TRANSFUSIE



King Kong Lives
SERIE (1986)
TRANSFUSIE



The Simpsons
SERIE 2 #22(1990)
TRANSFUSIE



Dexter
SERIE 1 #9 (2006)
TRANSFUSIE
THEMA: BLOED
BLOED ENG
BLOEDERIG



South Park
SERIE 12 #1 (2008)
TRANSFUSIE



The Walking Dead
SERIE 2 #2 (2011)
TRANSFUSIE
THEMA: BLOED
BLOED ENG
BLOEDERIG



A'dam E.V.A.
SERIE (2011)
TRANSFUSIE



Dark Shadows
FILM (2012)
THEMA: BLOED
BLOED ENG
BLOEDERIG



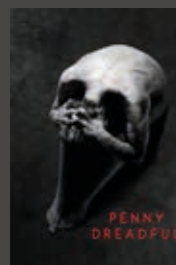
Crossbones
SERIE #8 (2014)
TRANSFUSIE



Serena
FILM (2014)
TRANSFUSIE



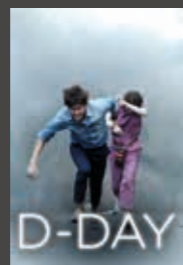
The Knick
SERIE 1 #10 (2014)
TRANSFUSIE
BLOEDERIG



Penny Dreadful
SERIE (2014)
TRANSFUSIE
THEMA: BLOED
BLOED ENG
BLOEDERIG



Mad Max: Fury Road
FILM (2015)
TRANSFUSIE
BLOED ENG
BLOEDERIG



D-Day
SERIE #7 (2015)
TRANSFUSIE



Mercy Street
SERIE (2016)
TRANSFUSIE



Silicon Valley
SERIE 1 (2017)
TRANSFUSIE



Orphan Black
SERIE 5 #6 (2017)
TRANSFUSIE
THEMA: BLOED

Jethro

“ Dankzij plasmadonors ben ik meer thuis dan in het ziekenhuis ”



is nog maar 13 jaar en al vaker ziek geweest dan de meeste mensen in hun hele leven. Hij vindt dat moeilijk en lastig te accepteren. Logisch, je bent 13, aan het puberen en er gebeurt van alles met je. Dan wil je geen CVID hebben, een afweerstoornis waarbij het lichaam niet voldoende afweerstoffen aanmaakt om ziekteverwekkers goed te kunnen bestrijden. Jethro is daardoor enorm vatbaar voor infecties en bacteriën. Een wekelijks infuus met antistoffen afkomstig uit het plasma van duizend donors houdt hem op de been en betekent voor hem het verschil tussen thuis en ziekenhuis. →

Jethro is vaak heel erg moe, zegt zijn moeder Lisette, die daarom het woord voor hem doet tijdens dit interview. Lisette: “Vanaf zijn geboorte was hij al ziek en gingen we het ziekenhuis in en uit. Hij had oorontstekingen, longontstekingen en was continu verkouden. Ze konden er de vinger maar niet achter krijgen wat het nou was. Zijn amandelen werden geknipt, er zijn buisjes geplaatst, maar hij bleef die ontstekingen houden. Na vijf jaar werden we doorgestuurd naar het Sofia kinderziekenhuis waar ze een afweerstoornis constateerden. Dat was de speld in de hooiberg waar we al die jaren naar gezocht hadden. Na tien jaar heb je eindelijk een diagnose. Wat daarna komt, zie je dan wel weer.”

Elke zondag zes uur aan het infuus

Sinds een jaar krijgt hij thuis elke zondag een infuus met antistoffen om hem te helpen. Die antistoffen worden elke dag weer een beetje afgebroken. “Dat infuus doen we zelf,” zegt Lisette, “daar is Jethro vijf uur mee bezig, plus nog een uur nacontrole om te kijken of hij een reactie krijgt. Er kan in een infuus altijd iets zitten waar hij allergisch voor is, dus we houden hem zes uur lang in de gaten. Er is gelukkig nog nooit iets gebeurd, maar de anti-allergie-pen houden we wel bij de hand. Het infuus doen we meestal aan het eind van de dag. Daarna is hij altijd zo moe dat hij gelijk door naar bed gaat om te slapen.”

Je leven lang ver- moeid

Vermoeidheid is kenmerkend voor mensen met CVID. Soms hebben ze alle energie, maar ze kunnen ook zo weer terugvallen. Lisette: “We moeten per dag kijken wat Jethro’s energieniveau is. We kunnen ook niks plannen, zo van ‘we gaan donderdag dat doen en vrijdag dit’. Je weet nooit hoe moe hij is en of we weg kunnen. Die vermoeidheid gaat ook nooit over. Dat blijft zijn hele leven zo en dat vindt hij moeilijk. Hij ziet zijn broers en vriendjes vol energie van alles ondernemen en hij kan er niet aan meedoen. Dat doet pijn. Zonder infusen zou hij heel erg ziek worden en dan is het niet te overzien wat hij allemaal zal krijgen. Hij is zo vatbaar en krijgt dan zulke krachtige infecties dat hij weer in het ziekenhuis belandt. Met infuus en genoeg energie kan hij gewoon lekker buitenspelen met zijn vriendjes en broertjes. Hij is dan ook minder ziek en voelt zich ook een stuk beter. “Ja,” zegt Jethro, “dan kan ik lekker playstationnen of met mijn vrienden naar buiten om te fietsen, voetballen of te chillen. Ook kan ik dan meer naar school. Ik zit op medisch onderwijs en haal goede cijfers. Ik ga nu naar de tweede klas van de mavo.”



Duizend maal dank, elke week weer

Het wekelijkse infuus voor Jethro is afkomstig van duizend plasmadonors. Lisette en Jethro zijn er duizenden mensen dankbaar voor. Lisette: “Zonder donors is er voor Jethro geen medicijn. We zijn ze echt zo ontzettend dankbaar.” Lisette is zelf ook plasmadonor. “Laatst zat ik in Rotterdam,” vertelt Lisette, “waar een man naast me zat die zich afvroeg wat er eigenlijk met zijn plasma gebeurt. Toen vertelde ik het verhaal van Jethro. ‘Ik neem hem wel een keer mee,’ zei ik. Toen is Jethro mee geweest en heeft hij appeltjes uitgedeeld aan alle donors die er toen waren. Die man was er toen ook. ‘Ik zie nu in waarom ik het doe,’ zei hij, ‘het geeft mij weer alle motivatie om te blijven doneren.’” Jethro: “Die appeltjes heb ik samen met mijn oma bedacht. We hebben er ‘bedankkaartjes’ aan gehangen en ze uitgedeeld op de bloedbank toen ik met mijn moeder meegang.” “Het was een enorm kippenvelmomentje,” zegt Lisette. “Ik was erg trots op hem. En blij, want het betekent dat hij zijn ziekte toch een beetje heeft geaccepteerd.” →

“Zonder donors
is er voor Jethro
geen medicijn”



Gezond aan de buitenkant, ziek aan de binnenkant

Lisette zou graag wat meer begrip zien voor Jethro en andere mensen met een afweerstoornis. “Er is veel onbegrip,” zegt ze, “mensen zien een jongen die er goed uitziet en het goed doet op school. Je krijgt dan reacties als: ‘Is hij ziek? Maar hij ziet er toch gezond uit?’ of ‘Laat hem lekker in de regen spelen en veel groenten en fruit eten, dan bouwt hij toch ook afweer op?’ Ja, was het maar zo’n feest. Aan de buitenkant zie je niks aan hem, maar zijn lichaam is heel erg ziek en dat zien ze niet. Soms zeggen we ook feestjes en verjaardagen af omdat hij te moe is en dan hoor je: ‘Joh, kom langs, hij hoeft alleen maar te zitten’. Dat werkt niet, hij is gewoon te moe om ergens heen te gaan.”



Plasma komt goed terecht

Jaarlijks geven donors zo'n 317.000 kilo plasma. Een klein deel van dat plasma gaat rechtstreeks naar patiënten, bijvoorbeeld vanwege brandwonden, ernstige leverziekten of hevig bloedverlies. Een groter deel verwerkt Sanquin in haar geavanceerde plasmafabriek tot geneesmiddelen voor patiënten met veelvoorkomende of juist uiterst zeldzame aandoeningen.

Het donorplasma gaat in bevroren toestand naar de fabriek waar het op een speciale, gecontroleerde wijze wordt ontdooid. In plasma zitten heel veel verschillende eiwitten (zoals antistoffen en stollingsfactoren). Stap voor stap worden deze eiwitten geïsoleerd en verwerkt tot verschillende geneesmiddelen voor diverse patiënten. Zo maakt Sanquin uit donorplasma in totaal elf geneesmiddelen voor meer dan honderd aandoeningen. Ze zijn soms levensreddend of worden gebruikt bij de preventie van ziekten of als chronische behandeling om meer kwaliteit van leven te bieden.

Voor de behandeling van

- hemofilie A (stollingsfactor VII) of hemofilie B (stollingsfactor IX)
- tekort aan bepaalde stollingsfactoren en bloedingen als gevolg van bloedverdunders (stollingsfactor II, VII, IX en X)
- hereditair angio oedeem (C1-esterase remmer)
- afweerstoornissen en diverse ziektebeelden waarbij de afweer ontregeld is (immunoglobulinen)
- het falen van de bloedcirculatie bij bijvoorbeeld massaal bloedverlies, brandwonden of bloedvergiftiging (albumine)

Gebruik immunoglobulinen ter voorkoming van

- hepatitis A
- hepatitis B
- tetanus
- waterpokken en gordelroos
- rhesusziekte



Mathilda is weer fit

Mathilda de Vries (45) heeft dysgamma-globulinemie. Dit betekent dat ze nauwelijks antistoffen aanmaakt, waardoor ze doodziek kan worden van relatief onschuldige virusjes. "Ik heb perioden gehad dat ik het echt niet meer zag zitten," vertelt ze geëmotioneerd. "Ik vroeg me dan af wat mijn leven voor zin heeft. Wat hebben mijn kinderen aan een moeder die altijd ziek is?"

Pas op haar 35ste kreeg ze de juiste diagnose en daarmee de juiste behandeling. Antistoffen (immunoglobulinen) uit donorplasma vullen sindsdien haar tekort aan. Wekelijks prikt ze zichzelf met twee kleine naaldjes in de buik, waarna in een uur tijd de vloeistof naar binnen loopt.

Dankzij het geneesmiddel uit donorplasma veranderde ze van een kwakkelende, zieke vrouw die als een magneet ziektes aantrok in de blakende, levenslustige Mathilda van nu. Ze voelt zich fit, maakt lange wandelingen met hond Luca, loopt hard en vangt als gastouder drie dagen per week zes jonge kinderen op. "Fantastisch werk om te doen. De zorg die ik mijn eigen kinderen op jonge leeftijd niet kon bieden, kan ik nu wel deze kinderen geven."

Ooit was ze zelf bloeddonor maar pas nu beseft ze hoe belangrijk het geschenk van de donor is: "Het is gewoon gigantisch bijzonder dat mensen dat voor jou over hebben."

Duizeligheid voorkomen

ZOEK AFLEIDING...



SPAN JE SPIEREN AAN

KRUIS DE BENEN

SPAN SPIEREN VAN BENEN EN BILLEN VIJF SECONDEN AAN

ONTSPAN VIJF SECONDEN



HERHALEN

NEEM DE TIJD EN STA NIET TE SNEL OP



MELD DUIZELIGHEID ALTIJD

Koekje?



Blijf na de donatie nog een kwartiertje zitten. Je kunt in het donorcafé iets drinken en eten. Ook de bekende roze koek!

De populairste bloedgroep

De verdeling van bloedgroepen in Nederland



Mannen mogen maximaal vijf keer per twaalf maanden bloed geven, vrouwen drie keer. Dat betekent niet dat ze ook daadwerkelijk zo vaak geven. Aagje Bendt-Stoker, medewerker op de Donoradministratie, legt uit waarom de ene donor vaker wordt opgeroepen dan de andere.

Heeft je bloedgroep invloed op het aantal keren dat je wordt opgeroepen?

Ja. Zo komt 0- maar bij 7,5 procent van de Nederlandse bevolking voor, maar zullen donors met deze bloedgroep merken dat ze relatief vaak worden uitgenodigd om te doneren. Dat komt omdat dit de enige bloedgroep is die je in geval van nood aan elke patiënt kunt geven, ongeacht zijn eigen bloedgroep. Heb je een relatief zeldzame bloedgroep, B of AB, dan kan het voorkomen dat je wat minder vaak wordt opgeroepen.

Zijn er ook andere redenen?

Hoe vaak je wordt opgeroepen, heeft ook te maken met de locatie waarop je geeft. Geef je in een mobiele afnamelocatie, dan is de kans groter dat je wat minder vaak wordt opgeroepen dan op een vaste locatie waar we meerdere dagen per week open zijn. We houden nauwkeurig bij hoeveel bloed we van elke bloedgroep nodig hebben. We moeten voorkomen dat we nee moeten verkopen aan een ziekenhuis, maar kunnen aan de andere kant ook niet te ruim in de voorraad zitten omdat bloed beperkt houdbaar is.

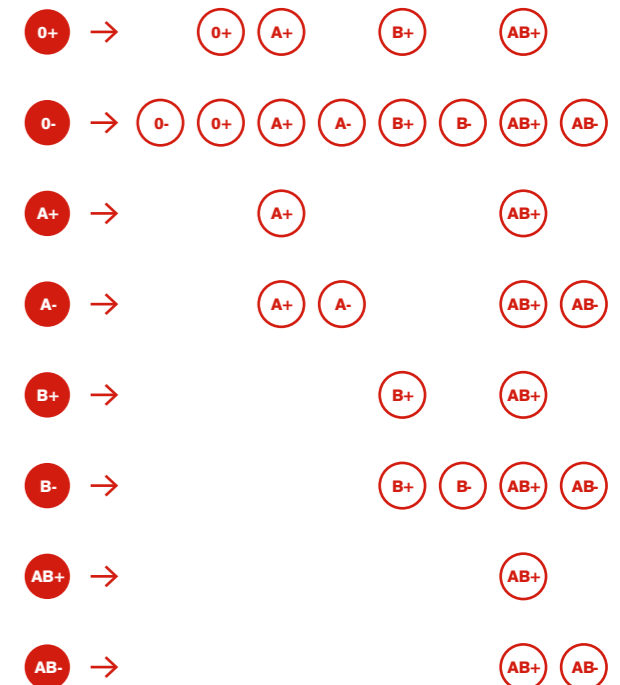
Heb ik zelf nog invloed op het aantal oproepen dat ik krijg?

Ja, het is belangrijk dat je het ons even laat weten als je een keer niet kunt komen. Doe je dat niet, dan zak je als het ware in het oproepsysteem. Omdat het zo nauw komt met de voorraad, roepen we altijd als eerste donors op die in het systeem bekend zijn als 'trouwe donors'. Dat zijn de donors die komen of zich afmelden wanneer ze verhinderd zijn.

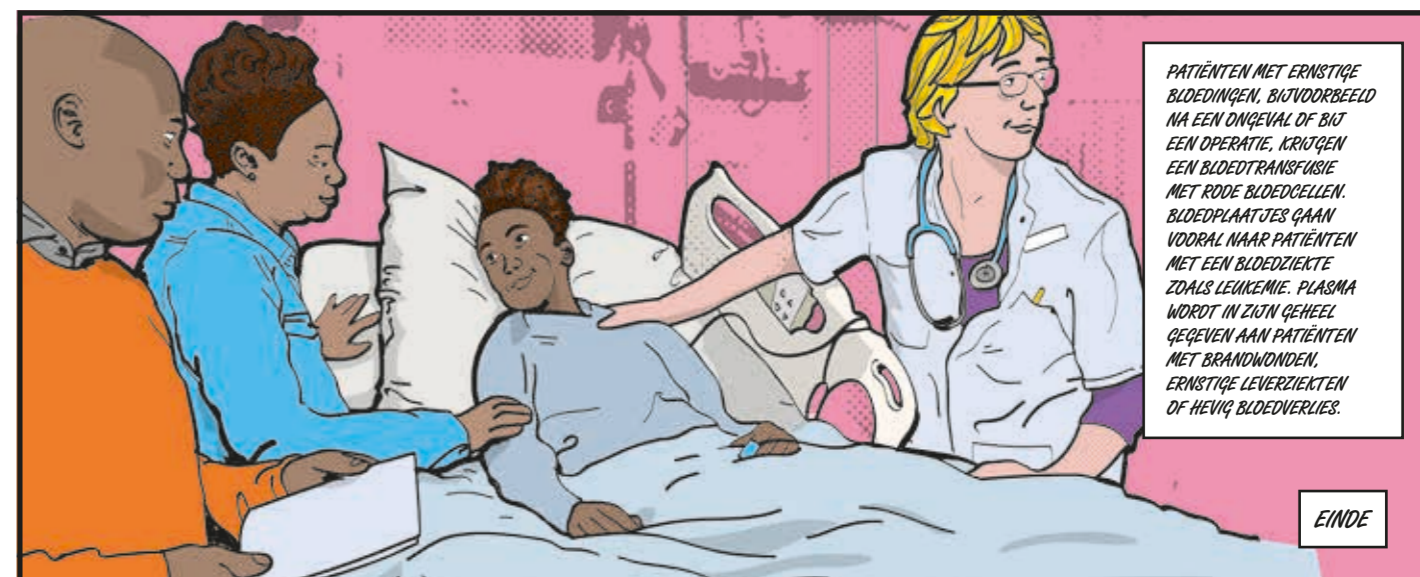
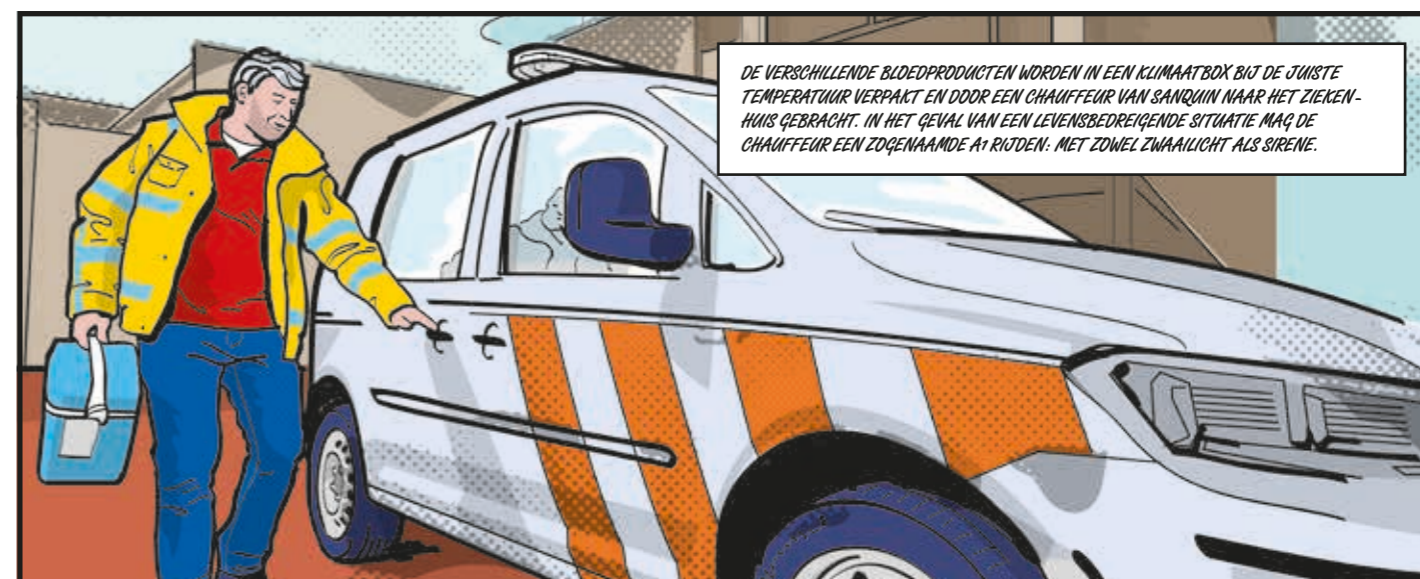
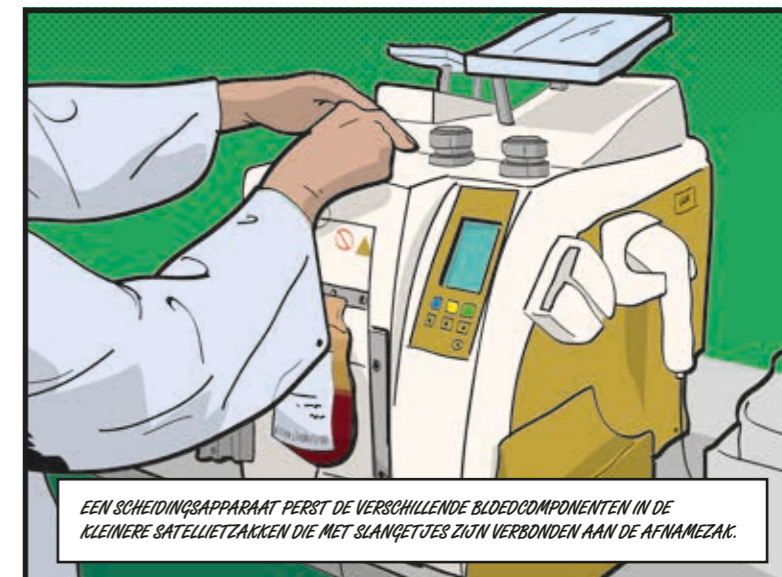
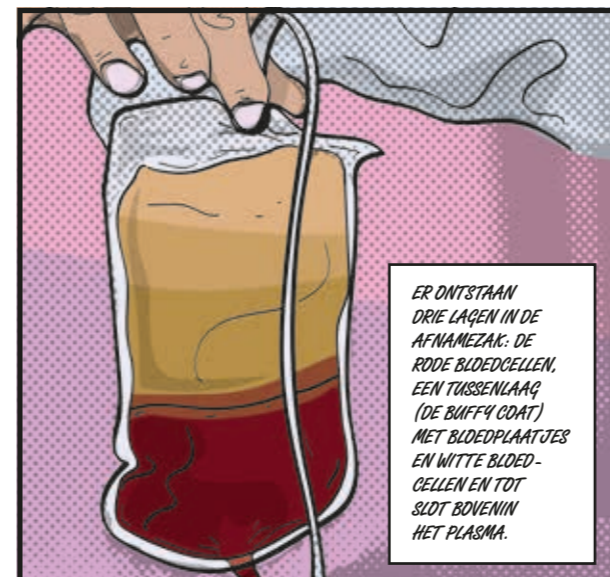
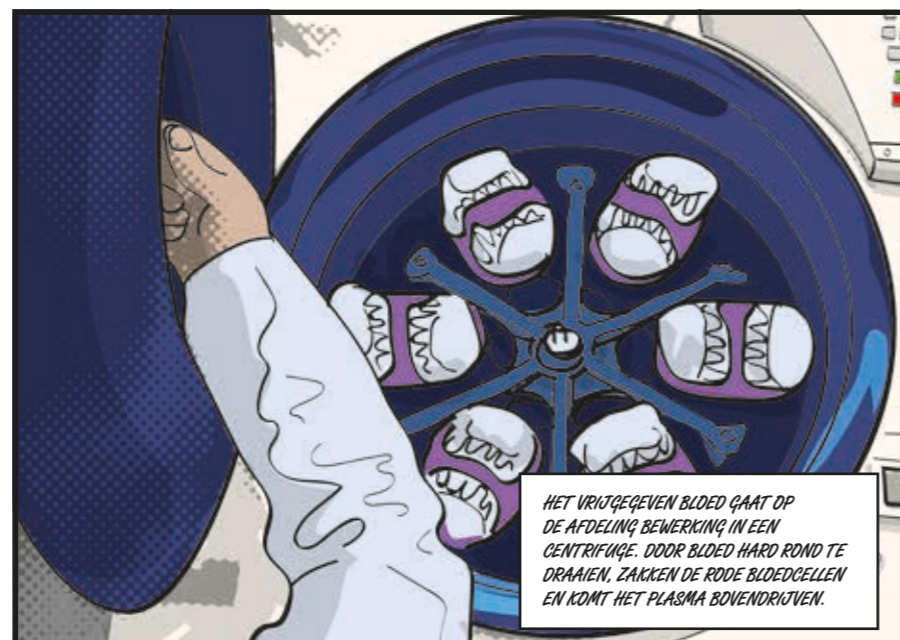
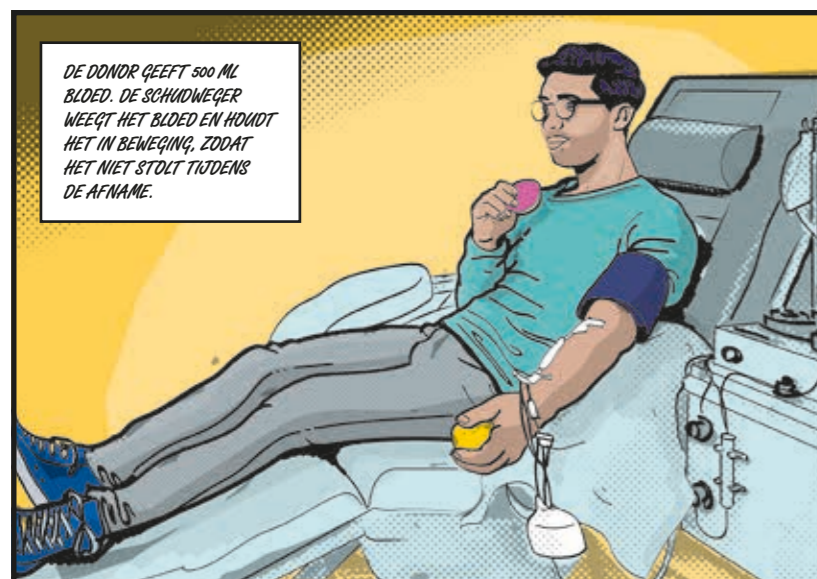
Als ik een zeldzame bloedgroep heb maar toch graag vaker wil geven, wat kan ik dan doen?

Je kunt overwegen om plasmadonor te worden als dat op jouw locatie mogelijk is. Plasma is langer houdbaar dan bloed. Met name donors met de bloedgroep B+ of AB+ die graag vaker geven, kunnen overwegen plasmadonor te worden. Donors met een bloedgroep die rhesus-negatief is, behouden we graag als bloeddonor.

Wie geeft aan wie?



VAN DONOR TOT PATIËNT



KOM NIET VOOR NIETS

Dit vink je af met de donortest

- Heb je sinds de vorige donatie een bloedtransfusie ontvangen?
- Heb je in de afgelopen 6 maanden een tatoeage of permanente make-up laten plaatsen of verwijderen?
- Heb je in de afgelopen 6 maanden een oorbel of piercing laten plaatsen?
- Heb je sinds je laatste donatie buiten de Benelux geweest?
- Heb je een wond?
- Heb je in de afgelopen 6 maanden acupunctuur gehad?
- Heb je de laatste maand een infectieziekte gehad, zoals verkoudheid, griep, blaasontsteking of bronchitis?
- Ben je de afgelopen maand bij een tandarts of mondhygiënist geweest?
- Ben je zwanger geweest na je laatste donatie?

Doe de sanquin.nl/donortest

Oorbellen laten prikken? Een griepje onder de leden? Op vakantie geweest in Kroatië? Soms kunnen onschuldige omstandigheden ervoor zorgen dat je even niet mag geven.

Vaak blijkt dat pas als je de vragenlijst op de afnamelocatie hebt ingevuld. Vervolgend, want dan ben je voor niks gekomen. Je kunt dat mogelijk voorkomen door vooraf thuis de online donortest te doen. De test behandelt de tien meest voorkomende aanleidingen tot uitstel (soms afstel) van donatie. Het beantwoorden van de vragen duurt maar enkele minuten. Al kan het zijn dat de test af en toe doorvraagt.

Een voorbeeld: heb je een kijkoperatie ondergaan, dan vraagt de test of er een starre of een flexibele buis is gebruikt. Het laatste betekent automatisch zes maanden uitstel, het eerste is geen reden om niet te mogen geven zodra de wond genezen is.

De test vervangt niet de vragenlijst die je op de bloedbank vlak voor het geven invult. Die lijst is uitgebreider. Maar met de donortest heb je vast een deel van de voorwaarden om te mogen geven afgevinkt.

Mag je even niet geven? Aan het einde van de test kun je dat direct laten weten aan Sanquin, zodat we je later een nieuwe oproep kunnen sturen.

Aids Candida Galstenen Kattenkrabziekte Maagzuur Ozontherapie Voedselvergiftiging Zweer

Er zijn gezelligere alfabetten te bedenken, maar handig is het wel. Op sanquin.nl/donortest kun je doorklikken naar een medische trefwoordenlijst met zo'n beetje alle denkbare medische termen die vragen kunnen oproepen bij donors. Dus ook de zaken die de donortest niet behandelt. Van A tot Z wordt uitgelegd wat een aandoening of behandeling inhoudt en of je mag geven of niet.

Doneren. Maak er teamwerk van!



Werf nieuwe donors
sanquin.nl/donor/donors-werven

Niet echt bang voor een naald

Lo Keers (29) is zes maanden na haar tatoeage weer gaan doneren. Ze is bloeddonor (0 negatief) in Drachten en in februari 2015 afgestudeerd als verpleegkundige. Ze werkt nu in het ziekenhuis Nij Smellinghe. Door haar studie en medische interesse wilde ze graag een 'medische tattoo' laten zetten. Gerrit Termaat van Tattoo-mania in Apeldoorn heeft het ontwerp voor haar gemaakt en ze is er erg trots op. Bloed geven is belangrijk voor Lo en daarom is dat erin verwerkt. Een stage op de afdeling Hematologie inspireerde haar om donor te worden. Toen ze zag hoeveel mensen daar bloed nodig hadden, heeft ze zich zo snel mogelijk aangemeld. In de tattoo zien we verder haar bloedgroep in een zak bloed, een stethoscoop, een hart, een thermometer en een spuit afgebeeld.

Doneren na een tatoeage?

Graag! Maar wel even wachten

We horen de vraag bijna dagelijks: "Mag je nou wel of niet bloed geven als je een tatoeage hebt laten zetten?" Natuurlijk mag dat, alleen niet direct erna. Als je een tatoeage hebt laten plaatsen of bijwerken, mag je na zes maanden (weer) doneren. Heb je een tatoeage laten verwijderen door middel van een operatie of een laserbehandeling, dan kun je gewoon bloed komen geven zodra de wond genezen is.

Check check dubbelcheck

Tien handige tips



Welke locatie kies jij om te doneren? Kies op sanquin.nl/locatiezoeker



Komt niet voor niets. Doe de sanquin.nl/donortest



Lange tijd geen oproep ontvangen? Bel **0800-5115**



Komt 't niet uit? **Meld je af**



Neem altijd je **identiteitsbewijs mee**, anders mag je niet doneren



Neem de **kinderen** mee. Ze zijn van harte welkom



Geef wijzigingen door via sanquin.nl



Ziek na je donatie? **Geef het** zo snel mogelijk **aan ons door**



Reiskosten een belemmering? Vraag een declaratieformulier bij de balie



Voor vragen en wijzigingen **kun je altijd contact opnemen met de gratis donatorinformatielijn 0800-5115**

Bloedverwant is een uitgave van Stichting Sanquin.

Redactie

Imke Sikkema
hoofdredacteur
Merlijn van Hasselt
Hezeke Hoefnagel
Els van der Weijden
Ronald van Iersel
Fleur Schrader
Henk van der Meij
Donor Advies Raad

Tekstbijdragen

Annemarie Geleijnse
Rineke van Houten
Marcel Jiskoot

Fotografie

Lars van den Brink
p17, 33
Martijn van de Griendt
Cover, p2, 5-9, 11-13, 21-23, 26, 34
Martin Dijkstra
p18, 24

Illustraties

Arthur Remacle
p30-31

Vormgeving

Dimitri van Loenen
Total Identity

Druk en distributie

Roto Smeets, Deventer

Redactieadres

Sanquin
Redactie Bloedverwant
Postbus 1013
6501 BA Nijmegen
0800-5115
bloedverwant@sanquin.nl
bloedverwant.nl

© 2017 Sanquin.
Artikelen uit Bloedverwant mogen alleen na overleg met de redactie worden overgenomen, onder vermelding van de bron en de uitgever.

*Het was het
elke druppel
waard!*

Bert

*Dankzij
jullie is mijn
broertje er
nog. En dat
is super!*

Teun

*Mijn
kinderen zijn
de donoren
dankbaar,
omdat hun
vader nu
weer beter
kan lopen en
spelen met
hen.*

Chris

verbondenheid.

Pieter

*Door jullie
worden levens
gered!*

Stef

*Na mijn open
beenbreuk
was ik maar
wat blij met
het bloed.*

Karin

*Boeddonors
bedankt!!
Jullie doen
goed, door het
geven van dat
rode bloed.*

Patricia

*Jullie laten
het hart
van velen
weer sneller
kloppen!*

Bas

*mijn hart
en lichaam
nu weer
volstroomt
met jullie
bijzondere
bijdrage.*

Hannah

*Met bloed geven,
red je misschien
wel een
mensenleven.
Bedankt lieve
donormensen
en voor jullie
zelf de allerbeste
wensen!*

Frank

*Als er geen
bloeddonors
waren
geweest,
was ik als
rhesusbaby
niet meer
in leven...
Bedankt voor
alles.*

Gijs

*Dankzij jullie
kreeg ik voldoende
bloed tijdens mijn
leukemiebehandeling.
HARTSTIKKE
BEDANKT allemaal!*

Marjolein

*Ook ik heb
jullie al
eens nodig
gehad. Goed
dat jullie er
zijn. Heel erg
bedankt.*

Carina

*Bedankt lieve
bloeddonoren,
zonder jullie
was ik verloren.*

Richard

*U weet niet
hoe dankbaar
wij zijn. Ga zo*

*Jullie gulle
gave heeft vele
levens gered,
bedankt
hiervoor.*

Sabrina

*Het lijkt zo
normaal!
Maar jullie
zijn geweldig!
Bedankt
allemaal.*

Rik

*Ik had we
een erns
bacterie b
nodig, dan
donor*

Kim

Bedankt!

*Ieder
mensenleven
heeft veel
waarde en
jullie geven
met jullie
bloed veel
mensen een
eter leven op
deze aarde!*

Geert

*Mijn vriendin
moest een
zware
chemokuur
ondergaan
en haar
lichaam had
regelmatig
een oppepper
met
donorbloed
nodig.*

Lars

*hartverwarmende
daad!*

Floor

*geven ...
bloedmooi!*

Ron

*is niet te koop.
Daarom heel
veel dank!*

Joost

*Door
me
leve
zij &
harta
Re*

*Dankzij
jullie kan ik
nog elke dag
genieten van
het leven.*

Ramon

*Als je een stukje
van jezelf geeft,
geef je het mooiste
geschenk.*

Simone

*Dankzij de
liters bloed
die ik van
jullie mocht
ontvangen,
heb ik mijn
leukemie
overwonnen.*

Ellie

*A
mensen
bedan
alle tijd
nemen o
mensen i
Top
Sy*

*Als ik
niet (veel)
donorbloed
d gekregen,
was ik nu
al 11 jaar
leden dood
geweest.
Bedankt,*

Hans

*Voor de
mensen die
geven maar
heel even,
voor anderen
een heel leven.*

Sam

*Voor jullie een
kleine daad,
voor mij en
mijn gezin
een leven.*

John

*Bloeddonors
hebben hun
hart op de goede
plaats zitten.*

Peter

*Dank aan alle
bloeddonoren.
Rood, de kleur
van de liefde.*

Jaap

*Je hebt
helden en
superhelden.
Voor mij
zijn jullie
superhelden!*

Marijke

*Op da
momen
komt d
heel dich
Sta er e
bij stil! T
HERO*

Dikke duim.

Valerie

*Bloed geven
zorgt voor
verbondenheid.*