

NÅR BLOD HASTER

side 4-5



Blod Management
side 6-7

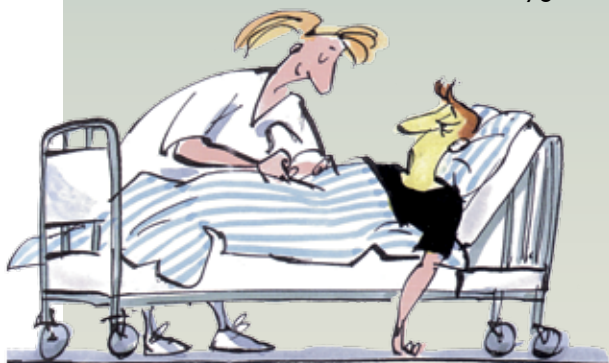
En læges tanker
side 8-9

Medina sang for bloddonorerne
side 14



Er det sygdom?

Jeg har ofte spekuleret på, hvad sygdom er for noget.
 Jeg bli'r mere og mere dårlig af at gå og granske på'et.
 For som læge må jeg vide, om et men'ske er patient
 altså har en diagnose, som er alment anerkendt.
 Er det sygdom, hvis det ringer for dit øre?
 Er det sygdom, hvis du ikke gider høre?
 Er det sygdom, hvis du lever livet rodet?
 Er du syg, hvis du har for mange fluer i hovedet,
 eller hvis som brud du sørger over tabet af din gom?
 Er det sygdom?



Når man rigtig tænker efter, ja så er det faktisk svært,
 skønt begrebet sygdom ligger bag ved alt, hvad vi har lært;
 men jo mer' jeg tænker over det, jo mere går det galt,
 for jeg ser jo kun patienter, så det syge er normalt!
 Er det sygdom, når du trættes af at slide?
 Er det sygdom, når du ikke gider gide?
 Er det sygdom, når du har for mange tanker?
 Er du syg, hver gang du mærker hjertet banker
 eller mærker blodet dunke i en hjerne, der er tom?
 Er det sygdom?

Og så hænder det minsandten, at det hele vender rundt,
 og jeg hører mennesker klage over noget, der er sundt.
 Det er svært at være læge, når patienten er en rask,
 og jeg tænker på hvis hjerne, der har været mest til vask.
 Er det sygdom, når det smerter, hvis du slår dig?
 Nej – det er ej, det er sanserne, der når dig!
 Hvis et menneske svigtes, og du mærker du er skinsyg,
 er det ikke udtryk for, at du er sindssyg.
 Der er mange, mange klager, som jeg ikke synes om
 kaldes sygdom!

I Danmark skal man være sund og rask for at give blod. Men
 hvornår er man egentlig for syg til at give blod, og hvornår er man
 helt rask? Når jeg har haft lille Caroline på armen en dags tid, så
 kan jeg godt mærke arme og skuldre – gør det mig syg?
 Digtet her hang hos min nu afdøde praktiserende læge, og jeg
 spekulerer tit på det, når jeg sætter krydserne inden tapningen.

Kirsten Kristensen
 Stenløse

Donorklommen er en serie med
 input fra Donor Nyts læsere.
 Teksterne skildrer donorerens
 dagligdag, sjove episoder
 i blodbanken, særlige be-

givenheder og meget andet,
 som donorerne oplever.
 Har du en god historie til
 "Donorklommen", så send den
 til donor-nyt@bloddonor.dk



En vigtig sag



Siden jeg tiltrådte som generalsekretær for 100 dage siden, har jeg mødt rigtig mange mennesker, som brænder for bloddonorsagen. Både i bloddonorkorps, i blodbanker og hos de statslige myndigheder. Jeg har også mødt en stor interesse for sagen, når jeg fortæller folk, hvor jeg arbejder.

Jeg lærer hver dag mere om sjælen i bloddonorsagen og ildsjælen Tage Carstensen, som grundlagde Spejdnernes og Væbnernes Frivillige Bloddonorkorps i 1932 med 57 donorer. Tænk sig, at man dengang vurderede, at 200 bloddonorer var nok til at dække forbruget af blod i hele Danmark. I dag er der omkring 240.000 donorer i Danmark.

Frivillig og uvurderlig hjælp

Når vi taler om frivillig, anonym og ubetalt bloddonation, er alle I mange frivillige bloddonorer naturligvis den vigtigste enhed. Jeres gave hjælper rigtig mange mennesker, som er jer taknemlige. Den vigtigste opgave for landskontoret er, at I er motiverede for igen og igen at bruge de 30 minutter, det tager at give blod.

De lokale korps er tættest på donorerne, og landskontorets formål er at hjælpe korpsene. Det gør vi ved at stille gode værktøjer og støtte til rådighed og komme med forslag til nye spændende tiltag. Håbet er, at korpsene vil bruge idéerne. Jeg vil dog heller ikke udelukke, at jeg vil spørge interesseret til, hvis korpsene ikke gør brug af dem, for vi på kontoret vil også gerne lære nye ting. Vi ønsker ikke at være overdommere, men positivt tilbyde vores hjælp til dem, som ønsker det.

Samarbejde

Jeg har allerede mødt flere ansatte fra blodbankerne, som er vores nærmeste partnere. Vi skal i fællesskab sørge for, at oplevelsen i

blodbanken er rigtig god for bloddonorerne.

Som organisation skal vi blive dygtigere til at samarbejde med andre organisationer, som også synes, at det er vigtigt, at det går godt for bloddonorerne. Selvfølgelig kun når vi kan stå inde for det, og når de andre også arbejder positivt for frivillig og ubetalt bloddonation.

Ideer, ja tak

Jeg modtager allerede rigtig mange gode forslag til, hvordan vi kan gøre verdens bedste blodforsyning endnu bedre. Det er jeg glad for, fordi min måske vigtigste opgave er at udvikle ideer fra donorer, korps og blodbanker til fælles glæde og gavn. Så har du en idé til ting, vi kan gøre anderledes, så tøv ikke med at skrive til mig.

De bedste hilsner

Jesper Villumsen

Jesper Villumsen
Generalsekretær

Tip en 13'er

Sidste nummer af Donor Nyt havde en tipskupon på bagsiden, og siden da er det væltet ind med svar til redaktionen. Mange af besvarelserne er korrekte, men for en god ordens skyld bringer Donor Nyt her facitlisten:

1. (x) 450 ml
2. (x) 6 måneder
3. (2) O RhD negativ
4. (x) Generalsekretær
5. (2) 4 gange
6. (1) Cirka 5 liter
7. (1) God stemning
8. (2) 6 måneder
9. (1) Informatører
10. (2) Hæmoglobin
11. (1) 1932
12. (2) Cirka 240.000
13. (x) Jern

Er det forrige blad blevet væk eller måske kommet i papircontaineren, så ligger der en elektronisk version på bloddonor.dk/donornyt.

Vinderne af cykelhjelme, løbe-t-shirts og indkøbsnet har allerede modtaget præmierne.





Til lands, vands

Tekst: Mikkel Dybtved Andersen
Foto: Rigshospitalet,
BornholmerFærgen og
Bloddonorerne i Danmark

Det er sjældent, det sker, men nogle gange bruger sygehusene faktisk så meget blod, at der kommer lavvande i blodbeholdningen. Det er ikke en rar situation at stå i, men heldigvis kan man hurtigt rekvirere blod fra et nærliggende sygehus.

Isoleret solskinsø

De fleste steder er det muligt at komme frem med en ambulance eller på anden måde få transporteret blod fra en by til en anden. Men Bornholm langt ude i Østersøen er en undtagelse. Med sin isolerede beliggenhed sker det nogle gange om året, at en eller flere patienter bruger så meget blod, at det lokale lager svinder ind.

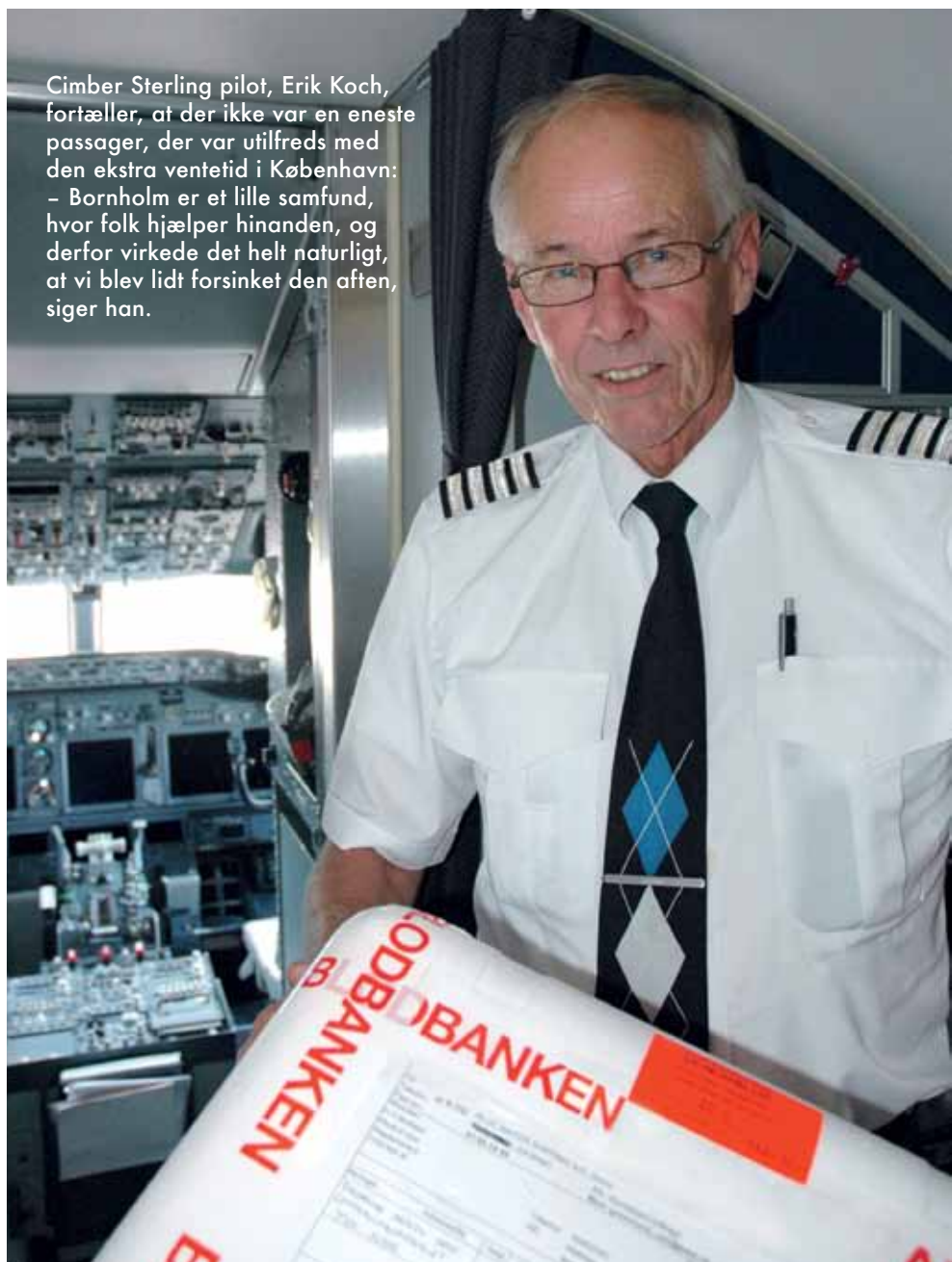
– Det er altså afgørende, at vi kan ringe til Rigshospitalet i København, når vi har brug for ekstra blod, siger Heidi Dannerfjord, der er afdelingsbioanalytiker i blodbanken i Rønne, og fortsætter:

– For selv om vi har mange gode og meget trofaste donorer her på Bornholm, så kan vi ikke blot indkalde dem akut, da blodet skal testes, inden det kan bruges.

Ventende passagerer

Tilbage i august sidste år skulle en ung mand på Bornholm opereres i forbindelse med en indre blødning i maveregionen. Det var en akut operation en søndag aften, og derfor var der behov for mere blod til patienten, end blodbanken lå inde med. En mulighed for

Cimber Sterling pilot, Erik Koch, fortæller, at der ikke var en eneste passager, der var utilfreds med den ekstra ventetid i København: – Bornholm er et lille samfund, hvor folk hjælper hinanden, og derfor virkede det helt naturligt, at vi blev lidt forsinket den aften, siger han.



Der er sædvanligvis en masse blod på lager i blodbankerne, men nogle gange sker det, at der er så lavvandet, at der hurtigt skal hentes blod fra en anden bank.

og i luften



Den nye lægehelikopter blev brugt i forbindelse med busulykken på Bornholm i sommer. Her fragtede den læger og blod til de sårede buspassagerer.



Kaptajn på BornholmerFærgen, Jesper Manley Madsen, står med en blodkasse, der minder om den, han havde med i styrehuset i april måned. Hans færge blev ikke forsinket, men BornholmerFærgen understreger, at de er bevidste om deres ansvar som en slags livline til og fra Bornholm og derfor hjælper til, hvis der er behov for det.

transport af blodet var et Cimber Sterling fly fra Københavns Lufthavn til Rønne. Flyet skulle til at afgå, men Cimber Sterling valgte at holde flyet tilbage. Passagererne blev orienteret, og der var ingen, der blev sure over den forlængede ventetid, der i alt løb op i godt 20 minutter. Blodet blev fragtet med ambulance fra Rigshospitalet til lufthavnen, hvor der stod sikkerhedspersonale klar til at røntgenfotografere kassen med blod, så den hurtigt kunne komme ud til det ventende fly. På Bornholm stod personale fra blodbanken klar i lufthavnen, så kassen kunne fragtes til sygehuset.

En væltet bus

Midt i sommerferien i år væltede en turistbus på Bornholm, og det medførte en række kvæstede passagerer. Der var så mange, at det ikke var muligt at få fragtet alle til Rigshospitalet, og flere af dem havde brug for blod.

Der var ikke nogle regulære fly til Bornholm, så blodbanken på Rigshospitalet kontaktede

den nyoprettede lægehelikopter-tjeneste.

Her var lægerne villige til at flyve forbi Rigshospitalet for at få blod ombord sammen med en læge, der er ekspert i behandling af svært kvæstede. Blod og læge kunne herefter arbejde på sygehuset i Rønne.

Efterfølgende er der blevet åbnet en ny helikopterlandingsplads ved Rønne Sygehus, så det nu er muligt for lægehelikopteren samt forsvars helikoptere at lande helt tæt på sygehuset. Dette er en stor fordel, da det jævnligt sker, at patienter skal transporteres fra Rønne Sygehus til Rigshospitalet.

En drilagtig askesky

I april måned i år blev en ung mand kvæstet i en bilulykke. Sædvanligvis ville en person med alvorlige kvæstelser blive fløjet til København, men det kunne i dette tilfælde ikke lade sig gøre, da vulkanen Eyjafjallajökull i Island spydede aske ud i en sådan grad, at store dele af luftrummet over Europa blev lukket.

Uden fly til at fragte blod til

Bornholm eller patient til København måtte blodbanken finde alternativer.

Det viste sig, at der netop var en bus på vej fra København til Rønne, hvorfor lægerne tog kontakt til busselskabet og BornholmerFærgen. Blodet blev kørt med taxi til busterminalen, hvorefter det via bus og færge nåede frem til Bornholm på omkring to en halv time, hvilket var tids nok til at redde den unge mand.

En vigtig del af beredskabet

Blodbankerne har aftaler med en lang række transportselskaber, der sædvanligvis transporterer blodet rundt i landet, så det er kun i helt særlige tilfælde, at blodbankerne skal tænke meget kreativt for at få blodet frem. Men når det sker, sætter blodbankerne stor pris på hjælpen:

– De involverede selskaber er med til at redde liv på linje med bloddonorerne, så vi er dybt taknemmelige over den velvilje, vi møder, når vi kontakter dem, siger blodbankschef for Region Hovedstaden, Morten Bagge Hansen. ♦



Pas på blodet

I et forsøg på at forbedre brugen af donorblod har Rigshospitalet oprettet afdelingen "Blod Management", som behårdt kigger på, om lægerne bruger donorblod i de rette mængder.

Tekst: Stine Mandrup Lund

Foto: Rigshospitalet

Der findes en lille risiko for, at en blodtransfusion kan medføre en let øget dødelighed blandt modtagere af blod eller øget tendens til infektioner for patienten. Bivirkningerne skyldes, at blodet kan have en uspecifik virkning på patientens immunforsvar. Når man modtager fremmede celler i blodet, bliver kroppen nogle gange mere modtagelig over for infektioner, som eksempelvis en lungebetændelse.

Blandt andet af den grund, men også på grund af et øget fokus på forbruget af ressourcer, har Rigshospitalet oprettet afdelingen for Blod Management. Opgaven er simpel: Der skal gives mindre donorblod.

Vi kommer på spanden

En anden god årsag til at lægge kræfter i disciplinen Blod Management er, at Danmark på et tidspunkt render ind i forsyningsproblemer. Det er allerede set i andre lande, blandt andet i Australien, hvor der er mangel på donorblod, og derfor er de nået meget længere med Blod Management, end vi er i Danmark.

Det er danskernes alderssammensætning, der gør, at der om fire til ti år vil kunne risikere at komme forsyningsproblemer. En større andel af befolkningen passerer nu de 65-70 år, hvor et menneskes blodbehov er fire gange større, end når man er i donoralderen. Det skyldes, at jo ældre man bliver, desto flere komplicerede operationer er der behov for, og derfor er risikoen for at skulle have blod langt større.

– Fordi vi er et af de lande, der har så mange gode donorer, bliver vi et af de sidste lande, der kommer på spanden, når det gælder blodmangel – men vi skal nok få problemer på et tidspunkt. Vi får nemlig mangedoblet vores årlige forbrug, hvis ingen gør noget, siger Astrid Nørgaard, der leder afdelingen for Blod Management, om den fremtidige blodsituation.

Men hvad er Blod Management?

Der er ikke tale om, at man med Blod Management vil helt væk fra at bruge donorblod. Formålet er derimod at forbedre brugen og få mest muligt ud af bloddonorernes blod.

For at opnå dette er der to hovedindsatser: Den ene er at bevare patientens egne blodressourcer. Det vil sige at mindske blodspild ved operationer, ikke tage overflødige blodprøver med videre. Den anden hovedindsats går ud på at lade de stabile patienter genskabe deres eget blod frem for at give donorblod. Det betyder ikke, at man er nærig med blodet, bare at man ikke unødigt giver blod til patienten.

Teknologien og sygeplejerskerne hjælper

En af metoderne til at komme forsyningsproblemerne til livs er gennem teknologien og viden-skaben. Der er allerede set store fremskridt inden for kikkert-operationer, hvor man kan spare en halv til en hel liter i blodtab per operation.

– Der er allerede en del på vej herhjemme, og der er et stort potentiale i den teknologiske udvikling inden for området, udtaler Astrid Nørgaard spændt.

Derudover spiller sygeplejerskerne en stor rolle. Det er dem, der skal forklare patienten, hvorfor der ikke skal gives lige så meget blod som tidligere, hvilke



I dag er der ganske meget blod i de danske blodbanker. Med Blod Management skulle blodbankerne også gerne om ti år have blod nok til patienterne.

Astrid Nørgaard er leder af afdelingen for Blod Management på Rigshospitalet.



alternative behandlingsmuligheder der findes, og de skal være godt klædt på til at klare informationsopgaven:

– Allerede nu bruger vi en del tid på sygeplejerskerne, så de kan forklare patienten om Blod Management, og vi ser også, at det virkelig hjælper på blodforbruget, konkluderer Astrid Nørgaard.

Bliver ved med at give blod

Selv om den teknologiske udvikling bliver bedre, vil der altid være behov for blod og flere donorer. Det skyldes, at der altid vil være masser af operationer, hvor man ikke har mulighed for at planlægge og operere under kontrollerede forhold. Der vil altid være komplicerede opgaver, som ikke kan løses teknologisk – blandt andet ulykker og ulykker – men også livstruende sygdomme som kræft eller ved transplantationer:

– Vi er så glade for Blod Mana-

gement. Det kommer til at holde trit med blodportionerne i fremtiden, hvor blodet bliver mere kostbart i takt med, at den samlede befolkning lever længere, fortæller Astrid Nørgaard begejstret.

Mere forskning

De offentlige ressourcer strækker dog ikke altid så langt, som alle kunne ønske, og derfor støtter TrygFonden projektet. Det indebærer, at der er flere ressourcer til

forskning, der forhåbentlig bringer mere viden og flere data til projektet i fremtiden. Afdelingen for Blod Management har nu kørt i to år, og det har vist sig at være en succes. Astrid Nørgaard er blevet fastansat, hvilket betyder, at afdelingen fortsat kan arbejde på at forbedre udnyttelsen af det danske donorblod. Man ønsker også at ansætte en sygeplejerske til at styrke udviklingen i Blod Management. ♦

BLOD MANAGEMENT

Ordet er taget fra USA, hvor begrebet har været brugt siden slutningen af 80'erne. Blod Management er derfor en for-danskning af begrebet "Blood Management". Disciplinen Blod Management opstod, da patienter fra flere religiøse

sektorer ønskede blodfri kirurgi. Siden er det gået fra kun at være forbeholdt denne lille religiøse gruppe til at være en udbredt og klinisk anerkendt praksis, som stræber mod, at både donorblod og alternativer bruges bedst muligt til alle patienter.



Det sker kun meget sjældent, at reservelæge Elisabeth Præstekjær Cramer går stuegang uden at ordinere så meget som en eneste portion blod. Sådan er hverdagen på Rigshospitalets hæmatologiske klinik, hvor patienterne er særligt afhængige af blod.

Fra klaver til stetoskop

Tekst og foto:
Grit Feldsted Radich

Lægehvervet var ikke en barndrøm. Faktisk var sejlene sat mod optagelsesprøven på musikonservatoriet og en karriere som klassisk pianist. Men skæbnen – og seneskedehindebetændelse i begge arme – greb ind. Så da Elisabeth Præstekjær Cramer pludselig blev optaget på medicinstudiet, blev hun klar over, at det med at blive læge faktisk var en naturlig tanke, der – da den først blev formuleret – føltes, som om den egentlig altid havde været der.

En inspirerende møster

Med en møster, der er praktiserende læge, har Elisabeth fra barnsben siddet på første række,

når nogle i familien fortalte om deres sygdomme.

– Jeg var meget fascineret af, hvordan min møster bare med sine hænder, sit stetoskop eller ved at stille nogle spørgsmål kunne finde ud af, hvad der foregik i kroppen, og hjælpe, siger Elisabeth, der i dag er 28 år gammel og blev færdig som læge i januar 2008.

Fra provins til storby

Efter seks år som medicinstuderende drog Elisabeth til Bornholm, hvor hun i halvandet år skulle være i turnus: Først på hospitalet i Rønne og siden i en praksis i Nexø. Derefter gik turen tilbage til København, hvor et job som reservelæge på Hæmatologisk Klinik på Rigshospitalet bød sig til. Netop denne afdeling havde længe været på

Elisabeths radar. Faktisk stiftede hun bekendtskab med den under sit studiejob på knoglemarvsbiopsiholdet, og allerede dengang var hendes klare fornemmelse, at hun en dag ville vende tilbage.

Det handler om patienterne

At Elisabeths hjerte banker for hæmatologien og for hendes patienter, kan der ikke herske tvivl om. Adspurgt om sin dagligdag på afdelingen er det især patientkontakten, hun omtaler.

– Det, jeg godt kan lide, er, at der er alle slags patienter. Det er unge, og det er gamle. Det er folk fra mange forskellige sociale klasser. Og så kan jeg godt lide, at det ikke er livsstilsprægede sygdomme, men det er sygdomme, der på en eller anden måde kan

ramme alle mennesker, uddyber Elisabeth.

Fællesnævneren for denne brede gruppe patienter er, at de alle har alvorlige blod- eller lymfesygdomme, og at de i større eller mindre omfang er afhængige af at kunne få blod og blodprodukter.

Altid blod til behandling

Men på trods af at blod er så stor en del af Elisabeths hverdag som læge, er det ikke noget, hun tænker synderligt meget over. Til hver en tid kan hun nemlig smutte forbi blodbanken og hente præcis den type blod og de blodprodukter, som hun måtte have behov for til sine patienter. Under sin turnus på

Bornholm fik Elisabeth dog særlig respekt for donorsystemet. For godt nok var blodforbruget i Rønne ikke helt på samme niveau, som det er på Rigshospitalet, men hvis hun havde brug for et særligt blodprodukt, var hun ofte afhængig af at kunne få det fløjet over fra Rigshospitalet, hvilket også i dag får hende til at tænke sig om, inden hun ordinerer en portion blod.

Bloddonor eller ej

På spørgsmålet om, om Elisabeth selv er bloddonor, kommer der et halvt smil. Tanken har flere gange strejft hende, men da hun med jævne mellemrum rejser i Asien, har hun været i "karantæne" af så mange omgange, at hun ikke længere har styr på, hvornår hun egentlig må give

blod. Men selve donorgerningen er hende ikke helt fremmed: Hun har nemlig doneret blod på et vestligt sponsoreret børnehospital i Cambodja, der blandt andet skulle bruge blod til børn med dengue feber.

Fremtidsplanerne

Blot et par år inde i lægegerningen er Elisabeth ikke i tvivl om, at det har været det rigtige valg for hende. Og det er også inden for lægefaget, at fremtidsambitionerne findes. Her i november påbegynder hun en ph.d. i immunologi – altså hvordan immunsystemet fungerer. Men selv om det er med forventningens glæde, at Elisabeth kaster sig ud i forskning, er der ingen tvivl om, at det bliver hårdt for hende at forlade afdelingen, patienterne og kollegaerne.

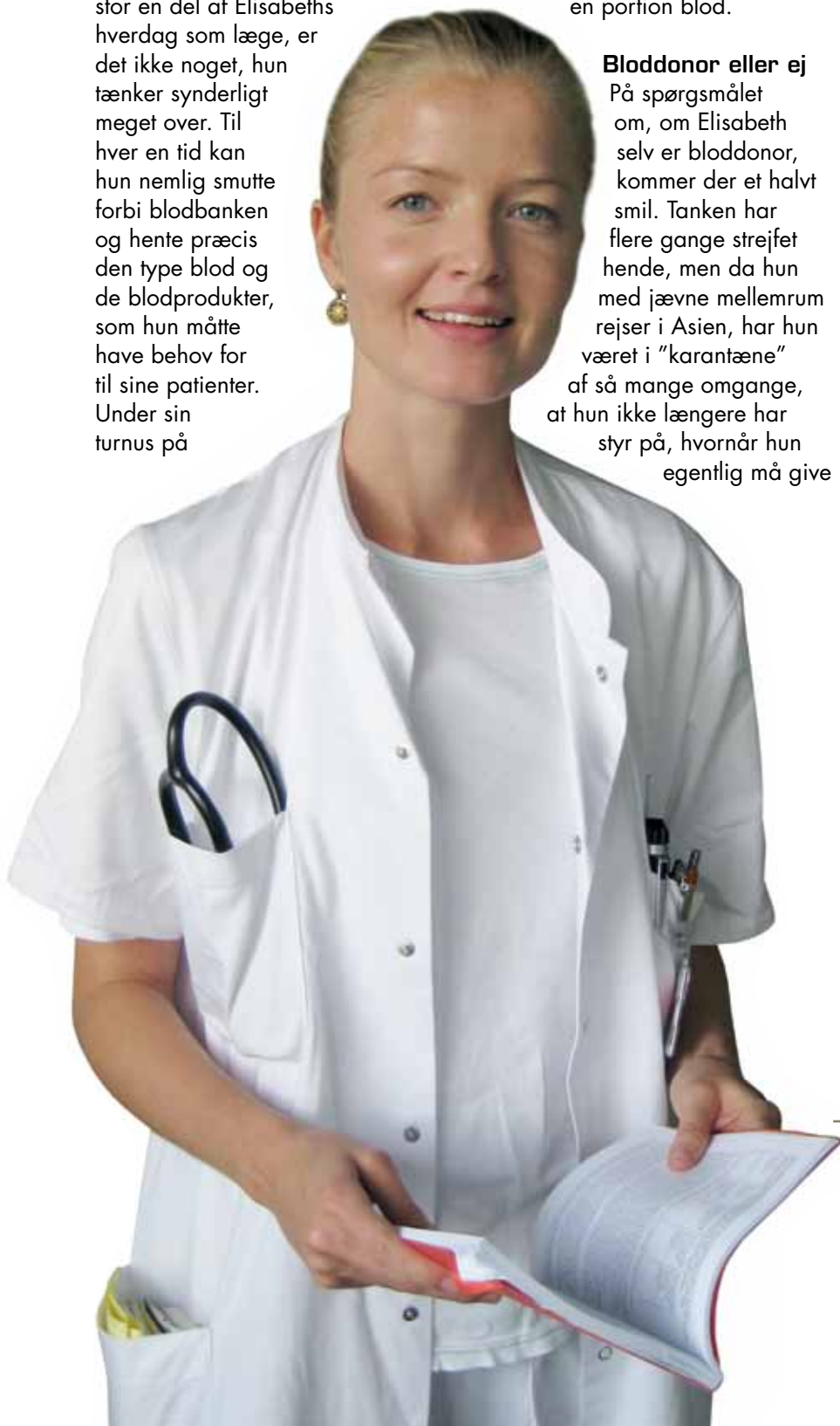
– Det, der gør, at man alligevel er glad og tilfreds, når man kommer hjem fra en nattevagt og bare er helt smadret, er, at man har haft en god interaktion med patienterne, en god kommunikation. Det fylder ekstremt meget, forklarer Elisabeth.

At hæmatologien har fået godt fat i Elisabeth er der ingen tvivl om. For når ph.d.en engang er skrevet, er drømmen at videreudanne sig til hæmatolog. Her vil hun nemlig kunne kombinere det personlige engagement med det faglige. For selv om det for Elisabeth især handler om patienterne, har fagligheden også rigtig meget at sige. ♦

Elisabeth Præstekjær Cramer er som læge på en hæmatologisk afdeling storforbruger af blod.

FAKTA

Hæmatologisk Klinik behandler alle typer blodsygdomme og udfører desuden knoglemarvstransplantationer.





Hvad undersøges blodet for?

Nogle donorer opfatter donortapningen som et sundhedstjek. Men det bør man aldrig gøre, idet en tapning under ingen omstændigheder kan erstatte et besøg hos lægen. Alligevel vil mange donorer gerne vide, hvad en blodportion bliver undersøgt for.

Tekst:

Bloddonorerne i Danmark

For en række virussygdomme gælder det, at man kan være smittet med virus i lang tid, uden at der opstår tegn på sygdom. Det betyder, at smitten kun kan opdages gennem laboratorieundersøgelser. De undersøgelser for virusmitte, som blodbanken i dag foretager på hver eneste portion donorblod, omfatter tre forskellige virustyper:

- hiv type 1 og hiv type 2
- leverbetændelse (hepatitis) af type B
- leverbetændelse (hepatitis) af type C

Nye donorer og donorer, der ikke har været tappet i 5 år, samt donorer, der eventuelt har været udsat for smitterisiko, undersøges desuden for:

- htlv type I og type II

Smitte med hiv vil uden behandling efter en kortere eller længere periode (5-15 år) betyde, at man kan udvikle aids.

Leverbetændelse af type B og C kan give anledning til akut eller kronisk betændelse i leveren. For smitte med htlv er det kun i yderst sjældne tilfælde, at der

opstår egentlige sygdomstegn. Blodbanken undersøger blodet både for virus (hiv, leverbetændelse type B og C) og for de antistoffer, der dannes mod virus (hiv, leverbetændelse type C og htlv). Er der ikke påvist virus eller virusantistoffer i blodet, er der normalt ingen smitterisiko.

Vigtig undtagelse

Fra man er blevet smittet, til blodbanken kan påvise virus eller virusantistoffer, går der noget tid. I denne periode vil virusundersøgelserne være negative, selv om der kan være smittefarligt virus i blodet.

De vira, som blodbanken undersøger for, kan smitte på følgende måde:

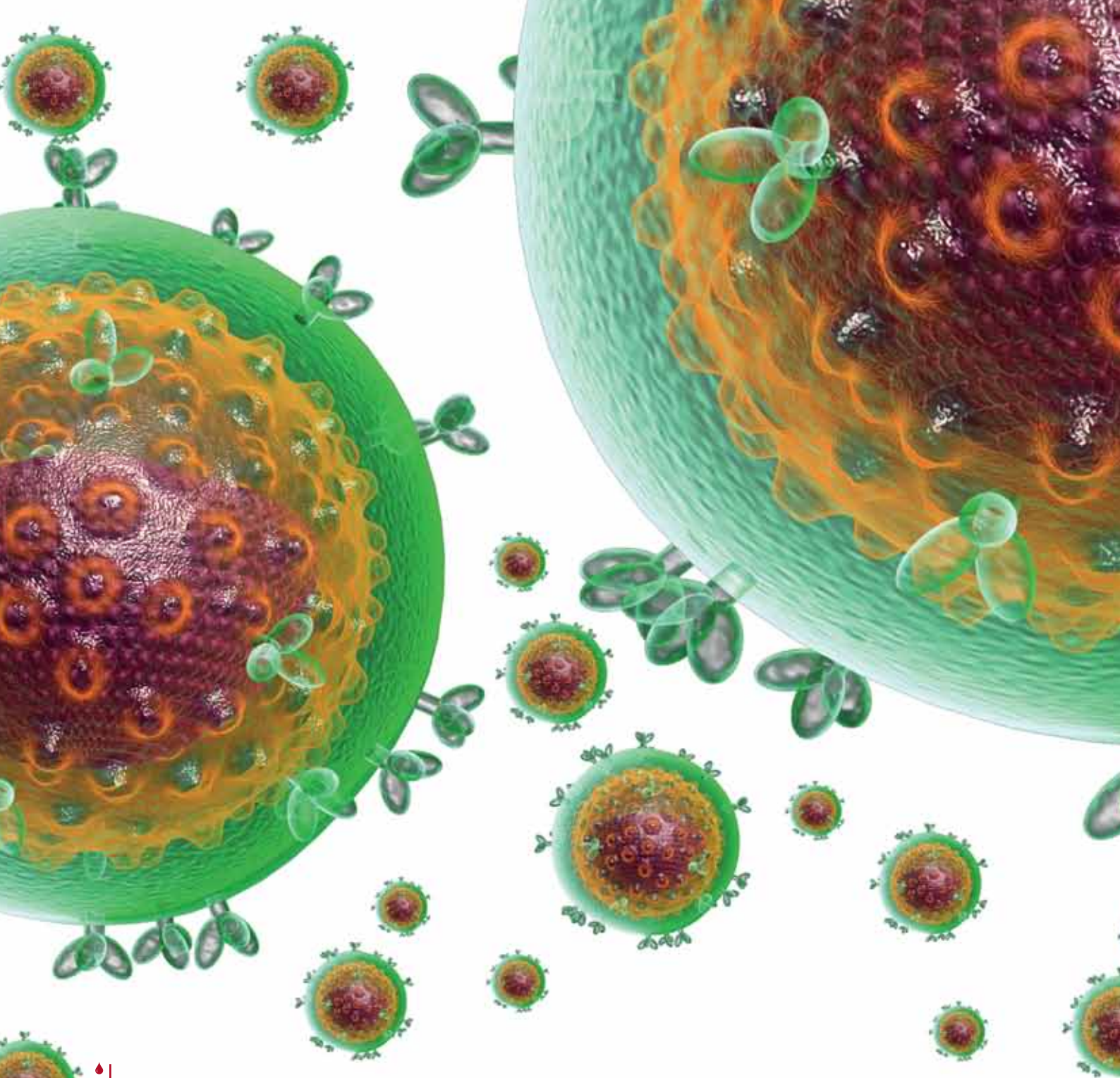
- ved blodoverførsel (f.eks. genbrug af usterile kanyler og sprøjter)
- ved seksuel kontakt
- fra mor til barn ved fødsel eller amning

I brochuren "Bloddonorer, aids og leverbetændelse", der udgives af Sundhedsstyrelsen, kan man læse om, hvilken adfærd der indebærer risiko for overførsel af hiv og andre vira.

I dag er det heldigvis meget sjældent, at man støder på en bloddonor, som er smittet med virus. Ulempen ved dette er dog, at problemerne med virusmitte via donorblod nemt går i glemmebogen. Hvis der er den mindste tvivl om, at du kan have pådraget dig smitte med en af de nævnte vira, bør du derfor lade være med at give blod.

Anonym samtale med læge

Er du bekymret for, om du eventuelt kan være blevet smittet, er du altid velkommen til en snak i enrum med blodbankens læge – eventuelt telefonisk før tapningen – for at få råd og vejledning om, hvordan du skal forholde dig. Det er selvfølgelig ikke nødvendigt at opgive dit navn under en sådan samtale. ♦



HIV

Humant immundefekt virus. Smitte med hiv gør, at man efter en kortere eller længere årrække kan udvikle aids. Den udvikling kan udskydes i adskillige år ved behandling med medicin.

HEPATITIS B

Smitsom leverbetændelse af type B. Ved smitte med hepatitis B i voksenalderen kan tilstanden efter 3-4 måneder udvikle sig til leverbetændelse med gulsot, som efter yderligere 3-6 måneder

forsvinder, hvorefter man er rask. I nogle tilfælde kureres leverbetændelsen dog ikke fuldstændigt, og virus forbliver i kroppen, og der kan efter 20-30 år udvikles skrumpelever. Man kan være smittet med hepatitis B uden nogensinde at have haft symptomer.

HEPATITIS C

Smitsom leverbetændelse af type C. Smitte med hepatitis C virus giver sjældent anledning til akutte sygdomstegn, men virus forbliver

oftest i kroppen, og hos nogle kan der 20-30 år efter smitten udvikles skrumpelever.

HTLV I OG II

Humant T-lymfotrop virus. Smitte med htlv I giver som regel ikke anledning til sygdom. I sjældne tilfælde kan der 20-30 år efter smitten udvikles leukæmi eller sygdom i rygmarven med lammelser til følge. Smitte med htlv II giver ikke anledning til kendt sygdom.



Ungdomsforum på Malta

Siden 2000 har Danmark deltaget i det årlige Internationale Ungdomsforum, hvis mål er at fremme samarbejdet mellem unge fra bloddonororganisationer i hele verden. De udsendte danske informatører henter på den måde ny inspiration hjem til det frivillige arbejde.

Tekst: Lasse Andreasen og Michelle Vang Aagaard

I august gik turen til middelhavsøen Malta, hvor de lokale unge frivillige havde arrangeret fire herlige dage for de i alt 60 gæster fra 15 forskellige lande. Danmark deltog med ti repræsentanter fra hele landet.

En tidlig morgen forlod den danske delegation lufthavnen i Kastrup med kurs mod Middelhavet. Humøret var højt, og da den lille ø efter et par timer blev synlig fra flyvinduerne, blev den budt goddag af et jubelkor af danske stemmer. Deltagerne

blev indkvarteret i byen Lija, hvor forummets faglige og sociale sammenkomster også skulle finde sted.

Blodige forskelligheder

I de planlagte workshops blev der blandt andet diskuteret hvervning ved hjælp af internettet, menneskerettigheder i forhold til bloddonation og gode argumenter for bloddonation. De mange unge fik ligeledes indblik i, hvor forskelligt de enkelte landes bloddonor-systemer er opbygget. I nogle lande er betaling af donorerne eksempelvis den accepterede fremgangsmåde – mens det andre steder forventes, at familier og

venner lægger arm til. Og hvor vi i Danmark er afhængige af frivillig arbejdskraft i hvervningen af nye donorer, varetages dette i nogle lande udelukkende af betalte medarbejdere.

De oplysende og udfordrende faglige diskussioner på en ungdomskonference går hånd i hånd med de sociale arrangementer, hvor der 'networkes', og hvor de unge kan give hinanden gode råd til for eksempel opbygningen af nye ungdomsorganisationer. Der er selvfølgelig også plads til sjov og ballade i form af dans og ture ud i den maltesiske sommer og dens mange historiske steder. ♦



Fotos: Ann Løff

På årets ungdomsforum blev der også tid til at opleve lidt af den maltesiske kultur.

De unge er samlet for at præsentere dagens gruppearbejde.



Må jeg give blod?

Jeg skriver, fordi jeg gerne vil vide, om jeg kan blive bloddonor? Da jeg var nyfødt, fik jeg meningitis, og da jeg var cirka halvandet år gammel, fik jeg så hydrocephalus (vand i hovedet).

Jeg vil ikke melde mig som bloddonor, hvis jeg alligevel ikke kan bruges – så jeg håber, at I kan fortælle mig, om min hydrocephalus udelukker mig som donor.

Venlig hilsen
Adam

Kære Adam

Jeg har vendt dit spørgsmål med vagthavende læge, og ifølge ham kan man ikke komme med et entydigt svar på dit spørgsmål. Det skyldes, at der kan være ting i din sygejournal, der gør at du ikke kan blive bloddonor.

Jeg vil derfor anbefale dig, at du melder dig som donor og fortæller i blodbanken, at du har haft meningitis samt hydrocephalus. Herefter kan blodbanken rekvirere din journal for at se, om du er egnet som donor eller ej.

Med venlig hilsen fra
Grit Feldsted Radich
Kommunikationsmedarbejder

Glutenallergi

Hej Donor Nyt

Jeg har lige meldt mig som donor, men har cøliaki (glutenallergi) – er det så overhovedet muligt for mig at give blod?

Hilsen fra
Ursula

Kære Ursula

Cøliaki er ikke en allergisk sygdom i klassisk forstand, men en sygdom, hvor der er betændelse i tyndtarmens slimhinder. Sygdommen gør, at tarmens

funktion er nedsat, og tarmen har således svært ved at optage næringsstoffer, visse mineraler og vitaminer. På en fuldstændig glutenfri kost kan man oftest opnå en normal tarmfunktion. Cøliaki er en kronisk tilstand, hvor man skal være særlig opmærksom på sin kost. Man skal undgå gluten, men også sikre sig, at man får nok jern, B- og D-vitamin.

Hvis man har cøliaki, kan man desværre ikke være bloddonor.

Med venlig hilsen
Karin Magnussen
Overlæge



Tip top

torsdagskoncert

Tekst: Chelina Anneli Jensen

Foto: Scanpix

Stemningen var helt oppe under skyerne og græsset helt umuligt at få et glimt af, da Medina og Rugsted & Kreutzfeldt gav torsdagskoncert den 5. august i

Kongens Have i Odense. Koncerten var stablet på benene af Bloddonorerne i Odense, og i dagens anledning var konferencier Morten Givskud trukket i en fin rød T-shirt med donordråben på maven. På trods af dystre vejrudsigter, der truede med regn i store mængder, er der aldrig før i torsdagskoncerternes historie mødt så mange mennesker op.

Medina fyrede hit på hit af til den store folkemængde, der skrælede med – ikke mindst på sidste nummer "Kun for mig". Efter en pause i musikken, hvor konferencier Morten Givskud og formanden for Bloddonorerne i Odense, Ingrid Simonsen, var på

scenen for at promovere bloddonorerne, gik Rugsted & Kreutzfeldt på.

Selv om det klart var den lidt ældre del af publikum, der stemte i på alle klassikerne, rockede den yngre del af publikum også taktfast med. Jens Rugsted syntes, at initiativet til en særlig bloddonor-koncert var en rigtig god idé, men afslørede også, at han aldrig selv har fået meldt sig som donor.

Koncerten var en kæmpe succes målt på det enorme antal mennesker, der blev ved med at strømme til. Alligevel fik Bloddonorerne ikke lige så mange tilmeldinger som til de andre torsdagskoncerter, hvor de altid er repræsenteret. Det skyldes, at det var svært for informatørerne at komme rundt i den store menneskemængde, fortæller Ingrid Simonsen, der dog lægger vægt på, at koncerten har skabt en masse opmærksomhed om Bloddonorerne.

– Så på sigt får vi flere donorer, vurderer formanden.

Og vejrguden var med Bloddonorerne i Odense og sørgede for, at al den frygtede regn blev væk. ♡



Fotos: Chelina Anneli Jensen



En busfuld informatører



Hvad ville du bruge en bus til, hvis den var din en hel dag?

I oktober deltog informatørerne i en Facebook-konkurrence og vandt en bus en hel dag. De måtte selv bestemme, hvad bussen skulle bruges til, og valget faldt på donorhvervning på Sjælland.

Ekspres koordinering

Informatørerne fik kun en uge til at planlægge turen, det vil sige lave en køreplan, finde flere informatører samt ikke mindst få fastslået, hvilke byer de ville besøge. Bussen skulle fungere som blikfang i forbindelse med hvervningen. De 16 informatører og Bloddonorernes nye generalsekretær, Jesper

Villumsen, besøgte Hovedbanegården i København, samt byerne Roskilde, Slagelse og Næstved.

DJ med på tur

Med i præmien var også en DJ, der skulle fungere som et yderligere trækplaster. Det fungerede specielt godt ved hovedbanegården, hvor han trak folks opmærksomhed væk fra Go' Morgen Danmarks optagelser hen imod vores rød-hvide skare af smilende og imødekommende unge mennesker. DJ'en fulgte med til Roskilde, hvor den almindelige grå morgen blev lidt lysere til

tonerne fra Thomas Helmig og Danser med Drengene.

I Næstved indtog informatørerne Bilka, hvor både kunder og personale blev kapret. Klokken 17 var turen slut, og de unge frivillige kunne se tilbage på en dag med omkring 100 nye donortilmeldinger, en masse opmærksomhed og et styrket sammenhold. ♦

Er du mellem 17 og 30 år, og kunne du tænke dig at være en del af informatørkorpset, så kig forbi informatørernes egen hjemmeside på: bloddonor.dk/ung

Donor Nyt nr. 97
41. årgang · november 2010

Udgivet af:
Bloddonorerne i Danmark
Vesterbrogade 191
1800 Frederiksberg C
Tlf. 7013 7014
Fax 7013 7010
donor-nyt@bloddonor.dk
www.bloddonor.dk

Ansvarshavende redaktør:
Mikkel Dybtved Andersen
Redaktion:
Michael Bach Ipsen
Chelina Anneli Jensen
Stine Mandrup Lund
Karen Leidesdorff Madsen
Karin Magnussen
Steffen Nielsen
Grit Feldsted Radich
Malou Rode

Lægefaglige konsulenter:
Karin Magnussen og Ellen Taaning

Design og tryk: Datagraf
Trykt på svanemærket papir
Forside: Rigshospitalet
Gengivelse af Donor Nyt er velkomment med kildeangivelse.
Oplag: 225.000
ISSN nr: 0902-2643

Næste udgivelse: Marts 2011

Grov sandwich

med grillet okse, krydderhummus og syrlig salat

En velvoksen sandwich, perfekt til en herrefrokost eller bare når man er godt lækkersulten. Den grillede oksefilet og salaten går hånd i hånd, og krydderhummus er sprængfyldt med det gode jern.

Sandwich (10-12 stk)

3 dl lunken vand

1 tsk salt og ½ tsk sukker/honning

2 spsk olie

1/4 pk gær

En håndfuld knuste mandler

Ca. 400 g hvedemel

Ca. 400 g fuldkornsmel

Sesamfrø til drys

- Rør gæren ud i det lunkne vand og tilsæt salt, honning, olie og mandler.
- Rør melet i lidt efter lidt, indtil dejen slipper skålen.
- Ælt dejen, og lad den hæve tildækket et køligt sted i ca. 8 timer.
- Slå dejen ned og form flade boller/sandwichbrød.
- Lad dem efterhæve i 25 min., pensl med vand og drys med sesamfrø og evt. flere mandler.
- Bag dem i en forvarmet ovn ved 220 grader i ca. 10 min.

Krydderhummus

300 g kikærter

½ løg

1 fed hvidløg

Salt og peber

Citronsaft

Spidskommen

Hakket persille

- Kikærterne udblødes i vand natten over og koges derefter i ca. 45 min. i et nyt hold vand med løg og hvidløg, til de er helt møre.
- Blend de afkølede kikærter med lidt af kogevandet, og smag til med de øvrige ingredienser.

Grillet okse

4 ribeye steaks af oksefilet
– banket let flade.

- Grill bøfferne på en meget varm grillpande, til de er mediumstegte (ca. 4-5 min). Krydr undervejs med salt og friskkværnet sort peber. Lad dem hvile 5 min.

Syrlig salat

300 g feldsalat, evt.

blandet med rucola

1 økologisk citron

(skal og saft)

1 chili i tynde skiver

2 tsk mørk balsamico

- Skyl salaten grundigt, og slyng den tør.
- Bland den med chili, skal og saft fra citronen og mørk balsamico.

Læg det hele sammen og spis! Sandwichen kan evt. suppleres yderligere med små drueagurker og f.eks. italiensk tallegio-ost.

Opskriften er udviklet af kok Peter S. Beier, Århus.



DN 97/2010



donortilmelding

ER DU **SUND OG RASK, 17 INDTIL 60 ÅR GAMMEL, VEJER MINDST 50 KG, OG KAN TALE OG LÆSE DANSK, KAN DU BLIVE BLODDONOR.**
BRUG DENNE KUPON, SEND EN SMS MED TEKSTEN **BLOD** TIL 1299*, ELLER MELD DIG PÅ **BLODDONOR.DK**



POST

Sendes ufrankeret
Bloddonorerne
betaler porto

Navn _____
Gade _____
Postnr. _____ By _____
E-mail _____
CPR-nr. _____ Telefonnr. _____
Dato _____ Underskrift _____

* Normal SMS-takst, Noteme.dk

VESTERBROGADE 191 • 1800 FREDERIKSBERG C

Bloddonorerne i Danmark
+++ 11387 +++
0893 Sjælland USF B