

10 råd til deg som er blodgiver

1. Drikk rikelig før, under og etter blodgiving.
2. Spis noe i løpet av de siste tre timene før du gir blod.
3. Ikke gi blod dersom du er stresset eller sliten.
4. Si fra hvis du får sterke eller uvanlige smerter ved innstikk eller mens du gir blod.
5. Trykk på stikkstedet i minst tre minutter etter blodgiving, gjerne med armen hevet. Ikke løft tungt med armen de første dagene etter blodgiving.
6. Hvil i minst 10-15 minutter etter at du har gitt blod.
7. Unngå å anstrenge deg hardt fysisk de første 24 timene etter at du har gitt blod.
8. Unngå å stå oppreist lenge den dagen du har gitt blod.
9. Drikk melk eller spis yoghurt like før du skal gi blod i aferesemaskin.
10. Kontakt Blodbanken hvis du blir syk de nærmeste dagene etter at du har gitt blod.

Det er trygt å gi blod. Av og til kan det likevel oppstå bivirkninger ved blodgiving. De aller fleste er lette og kortvarige. Her finner du råd om hvordan du kan forebygge dem.

Det er viktig at du melder fra til Blodbanken dersom du opplever ubehag eller bivirkninger under eller etter blodgiving!

Takk for at du er blodgiver!

Har du spørsmål om blodgiving og bivirkninger, ta kontakt med personalet ved Blodbanken.