

Checkliste für Ihre nächste Blutspende

Wir freuen uns, dass Sie zu uns zur Blutspende kommen möchten und danken Ihnen für Ihr Engagement!

Mit dieser Checkliste möchten wir Sie dabei unterstützen, festzustellen, **ob Sie derzeit Blut spenden dürfen** – wir haben hierfür die häufigsten Gründe für eine Wartezeit und einige Tipps zusammengestellt.

Bitte beachten Sie: Zur Abklärung Ihrer individuellen Spendefähigkeit steht unser Ärzte-Team gerne unter **0800 11 949 11** (kostenfrei, nur aus dem deutschen Festnetz) oder **info@blutspendedienst.com** zur Verfügung. **Diese Checkliste ersetzt keinesfalls das Arztgespräch beim Blutspendetermin, bei dem letztendlich immer tagesaktuell über Ihre Spendetauglichkeit entschieden wird.**

DAS TRIFFT AUF SIE ZU:



Mindestens 50 kg Körpergewicht



Mindestens 18 und höchstens 73 Jahre alt



Mindestens 56 spendefreie Tage seit der letzten Blutspende



Kein Piercing, keine Tätowierung in den vergangenen vier Monaten



Kein Aufenthalt in Risikogebieten für Malaria, Dengue, Zika, West-Nil-Virus innerhalb der vergangenen sechs Monate

AM TAG (VOR) DER SPENDE SOLLTEN SIE ...



Ausreichend Essen (nicht zu fetthaltig)



Ausreichend Trinken (kein Alkohol)



Gesund sein und sich auch so fühlen



Ihren Personalausweis, Führerschein oder Reisepass mitbringen



Ihren Blutspendeausweis nicht vergessen

Ihre Gesundheit und das Wohlergehen der Patienten in Bayern liegt uns sehr am Herzen!

Danke für Ihr Verständnis, dass Rückstellungen oder Wartezeiten stets zu Ihrem oder zum Schutz künftiger Transfusionsempfänger festgelegt werden.

Blutspendedienst
des Bayerischen Roten Kreuzes

