

Plasma
– mit livs medicin

Frivillighed
styrker din
mentale sundhed

Gode råd om
nåleskræk



Bloddonorer
redder **babyliv**



Bille er afhængig af blodtransfusioner ca. hver 2. måned.

Fotograf: Pelle Rink

Nr. 131 • efterår 2022

Udgives af:

Bloddonorerne Danmark
Blekinge Boulevard 2
2630 Taastrup
info@bloddonor.dk

Ansvarshavende redaktør:

Lisbet Schønau

Redaktion:

Annie R. Nielsen
Emilie Rahbek Pii
Malou Rode
Ea Honoré Schack
Daniel Hill Stadil

Lægefaglig konsulent:

Karin Magnussen
Christina Mikkelsen

Design:

Kayser Grafisk Design

Produktion:

Aller Tryk A/S

Trykt på svanemærket papir

Oplag: 200.000

ISSN 2446-0516



241 Tryksag 004

indhold

NR. 131 • EFTERÅR 2022



5

Tue har givet bloddonorstafetten videre til sin ældste datter Liva, der har været med i blodbanken som barn. Nu ligger hun selv på tappelejet sammen med sin far.

12-13

Der er stort fokus på plasma i Danmark, men hvad forbinder helt almindelige danskere egentlig med ordet plasma?

14-17

Nåleskræk: Vi stikker nålen i det ømme emne og giver dig en vidensindsprøjtning.



22-23

Professor Bente Klarlund Pedersen forklarer, hvordan frivillighed hænger sammen med mental sundhed.



26-27

Bloddonorerne Danmark sagde 'Tak for alle åre(r)ne' ved organisationens 90 års jubilæum.



18 + 28-31

Fokus på plasma

Behov for mere plasma

Det bobler med gode ideer til, hvordan flere bloddonorer kan give plasma i de byer, hvor der på nuværende tidspunkt er etableret store plasmacentre. Blodbanken holder ekstra åbent i weekenden og sammen med BDs frivillige bliver der hængt bannere på blodbankens facade og rekrutteret på både Folkemøder og sociale medier.

Forsyningsikkerhed

Og det er vigtigt, at der er nok bloddonorer til at give plasma. For Danmark skal være selvforsynende med plasma, så patienterne fortsat kan få den behandling, de har behov for. Det danske sundhedsvæsen er dybt afhængig af, at bloddonorer giver plasma til brug for livsvigtig medicin til behandling af patienter, fordi medicinen ikke kan fremstilles på andre måder.

Hvis du vil vide mere om plasma og plasmadonation, så læs med på side 12 og 28 samt på side 18, hvor du kan møde Gitte, der er afhængig af medicin fremstillet af plasma.

Flere muligheder for at tappe plasma

I dag stammer ca. halvdelen af den plasma-medicin, der bruges til behandling af patienter i Danmark fra udenlandske donorer. Behovet for plasma-medicin til patienterne er stigende, og på verdensplan er der i dag mangel på plasma.

Derfor arbejder de fem sundhedsregioner lige nu på at øge kapaciteten til at tappe plasma. Regionerne har forskellig tilgang til arbejdet, og de regionale enheder i Bloddonorerne Danmark følger arbejdet og støtter op så godt som muligt.

Giv plasma eller fuldblod

Som bloddonor hjælper du bedst ved at melde dig til at donere plasma, hvis du bor i nærheden af et plasmatappested og bedst ved at fortsætte som fuldblodsdonor, hvis du har langt til nærmeste plasmatappested. Se oversigten over hvor der tappes plasma på side 30 i bladet og på bloddonor.dk



På den måde kan vi holde fast i målet om selvforsyning, så Danmark fortsat kan gå foran med verdens bedste blodforsyning, som den stabile blodforsyning i Danmark ofte bliver kaldt.

Lisbet Schønau
Direktør

Husk at give besked i god tid, hvis du ikke kan komme

Hvis du melder afbud senest to hverdage før din tappetid, kan blodbanken nå at indkalde en anden donor. Så har blodbanken stadig den nødvendige mængde blod på lager, som skal bruges til patienterne.

Skulle du f.eks. blive syg på dagen, er du selvfølgelig nødt til at melde afbud med kortere varsel.





10_m² 2022 NATURBEVIS


Fleer end 2400 arter er i fare for at forsvinde. Vi skal sikre deres levesteder nu. Ved at vælge dette bevis har du som bloddonor ikke blot hjulpet med at redde menneskeliv - du har også gjort noget godt for naturen. Tak!



Vild natur løber i årenerne

Blooddonorer gør en livsvigtig forskel for patienter i Danmark. Bloddonorerne Danmark har indledt et samarbejde med Den Danske Naturfond, og fremadrettet kommer donorer også til at gøre en forskel for den danske natur og biodiversiteten.

Fleer donorer har allerede været med til at redde naturen, når de har modtaget et Naturbevis fra Den Danske Naturfond som jubilæumsgave ifm. deres 150. tapning.

I Danmark har vi mange smukke og unikke naturområder. Fra de stormombruste kyster over eventyrlige, urørte skove til bløgende blomsterenge. Bloddonorer i Danmark kan nu hjælpe med at bevare mange af de vilde dyr og planter og dermed slå et slag for biodiversiteten. Det er alles opgave at passe på naturen, så fremtidige generationer fortsat har mulighed for at opleve storslået dansk natur. Nu og i al fremtid. 

Far til Liva: Stafetten er hermed givet videre

Det var en stolt dag, da 52-gangsdonoren kunne give stafetten videre til sin ældste datter på 18 år. Læs deres historie her, fortalt af Tue, Livas far.

Min barndomsven Peter og jeg fulgtes i 10 år til spejder og fik dermed interessen for førstehjælp, som vi fulgte op med et førstehjælpskursus som 16-17-årige. På kurset fik vi meget at vide om kroppens kredsløb, blodvolumen, og hvordan blodtryksfald fra blødninger kan afhjælpes ved at lejre patienten vandret.

Derfra var der ikke langt til at søge om optagelse som bloddonorer. Min mor var operationssygeplejerske, så det var hyggeligt at komme ind på Thisted Sygehus i et "godt" ærinde. Og spændende at give blod. Vi gjorde det altid sammen, Peter og jeg. Jeg tror, det var en del af tiltrækningen for et par teenageknægte fra landet; at man kunne få en øl(!) som væsketilførsel under tapningen. Det husker jeg som ret eksotisk, og det har givet hjulpet noget på humøret.

Vi fortsatte begge som donorer, for mit vedkommende kun afbrudt af diverse tappepauser og et hospitalsophold som 22-årig. På hospitalet nåede jeg at få lige så mange portioner, som jeg havde givet indtil da, så nu var jeg "i nul" igen på blodbank-kontoen.

Så mine 52 tapninger gælder kun for 32.


Da jeg flyttede til København, var Liva to år. Og som femårig var hun med til tapning første gang på Frederiksberg Hospital, 50 m fra hendes børnehaven. Jeg spurgte de altid søde sygeplejersker, og Liva fik lov til at sidde på en stol for enden af

lejet, hvis hun sad stille. Der må

egentlig ikke være børn i tapperummet, fik vi at vide, men der blev set igennem fingre med hende, for hun sad bare lige så pænt og fulgte med. Liva synes altid, det var hyggeligt at sidde med, og det var dejligt ikke at skulle sørge for pasning af hende imens. Så en stor tak til personalet, vi er altid blevet taget godt imod. Også lillesøster Stella, da hun nåede dén alder.

Som 17-årig fik Liva en biologiopgave i 1.g: Blodtypebestemmelse foretaget på helt gammeldags facon med egne bloddråber dryppet på Eldon-kort (til blodtypebestemmelse, red.). Og supplerende spørgsmål om blandt andet heterozygot arveanlæg, og jeg var nødt til at google flittigt for at kunne hjælpe. Hun ville også gerne vide min og sin mors blodtype, og jeg var nødt til lige at gå ind på bloddonorportalen, for jeg kunne ikke huske min. Den passede heldigvis meget godt med, hvad hun havde lært om arveanlæggene.

Opgaven blev afleveret, og jeg sagde til Liva, at vi da kunne få blodbanken til at bekræfte hendes egen blodtypebestemmelse, hvis vi meldte hende til som donor. Og det var hun helt med på. Hun havde gode minder fra blodbanken og er ikke bange for nåle.

Vi fik hende meldt ind og bestilt første tid. Og samtidig en tid til farmand. Det var en stor dag, da vi kunne ligge der ved siden af hinanden. Jeg beskrev situationen for personalet, og vi fik lov til at komme ind samtidig og ligge ved siden af hinanden. De kunne godt forstå, at dette var en speciel dag, ikke kun for førstegangsdonoren Liva, men især for den stolte fader. Liva var helt cool og afslappet, og vi kunne hyggesnakke undervejs. En dejlig far-datter stund. Stafetten er hermed givet videre, og jeg glæder mig sådan til næste gang, vi kan ligge der ved siden af hinanden. 

Tue Kappel, København

Det var en speciel dag, ikke kun for førstegangsdonoren Liva, men især for den stolte fader. Tue, Livas far



Foto: Privat

Bloddonorer redder **babyliv**

Bille er afhængig af blodtransfusioner ca. hver 2. måned. Som frivillig bloddonor er du med til at hjælpe patienter som Bille, der har en sjælden sygdom. Sygdommen gør, at Billes blodprocent altid er meget lav, og han har derfor jævnligt brug for blodtransfusioner for at have en normal hverdag.

Af: Ea Honoré Schack Foto: Pelle Rink

> **D**er er gode perioder, hvor han sprudler af energi og griner af det mindste, og så er der de dårlige perioder. Dem, hvor jeg konstant tjekker hans hjerterytme og iltmætning, og hvor jeg holder øje med farven på hans urin.

Det fortæller Line-Maj, som er mor til 1-årige Bille, der ca. hver 2. måned har brug for blod fra bloddonorer. Han har det, man kalder arvelig sfærocytose, som ca. 1.000 danskere lever med. Sygdommen betyder, at Billes blodprocent altid er meget lav, fordi hans krop nedbryder flere røde blodlegemer end normalt. Han bliver derfor mere træt, ligger stille i længere tid, begynder at tabe sig og har ikke så meget energi som de fleste andre børn.

Allerede da Bille kom til verden, var hans blodprocent lav. Han blev lagt i kuvøse i dobbeltlys og efter få uger fandt lægerne ud af, at han har sygdommen arvelig sfærocytose. Sygdommen er arvelig, og Bille har den fra sin mor. Line-Maj har fået fjernet sin milt, da hun var 19 år og har hverken fået eller manglet blod efterfølgende.

– Han kom meget hurtigt til verden – lidt for hurtigt – så jeg røg meget hurtigt på Bornholms Sygehus. Da jeg kom tilbage fra operationen, havde jeg ikke set ham i mange timer. Og der kunne jeg allerede se, at han var meget, meget gul, som er en af følgerne af sygdommen. Det var lidt lige meget, hvad lægerne prøvede – om de skruede op eller ned for lyset – så var han stadig møj gul og hans blodprocent begyndte at falde, forklarer Line-Maj.

En turbulent start på livet

Da Bille var fire uger, måtte han og hans familie med helikopter fra Bornholm til Rigshospitalet i København, for at han kunne få blod. Hans blodprocent var faldet igen, og han var begyndt at stoppe med at trække vejret. Bille blev tilknyttet Rigshospitalets Afsnit for Børn og Unge med Kræft- og Blodsygdomme, som tager sig af børn, der mangler blod.

Først efter to måneder kom Bille og hans familie hjem fra Rigshospitalet. I den tid havde de kun været hjemme på få overnatninger.

– Det var en meget hård omgang. Vi havde prøvet at være hjemme på fire separate overnatninger, og vi var nødt til at have et lystæppe med hjem, fortæller Line-Maj.

” Han bliver simpelthen verdens mest glade lille dreng, når han har det godt. Han griner, smiler, pludrer og har fuld fart på sin udvikling. Men når hans blodprocent dykker, er han træt, pylret og græder.

Line-Maj, mor til Bille



Når Bille mangler blod, falder hans blodprocent, han bliver gul i huden, og hans øjne mister den hvide farve. Her er en meget lille Bille på Rigshospitalet for at få blod fra bloddonorer.

De gode dage

Det er tydeligt for Line-Maj at se, når Bille får blod fra bloddonorer. Han går fra at være gul i huden og i øjnene til at få den lyserøde farve i huden og den hvide farve i øjnene.

– Han bliver simpelthen verdens mest glade lille dreng, når han har det godt. Han griner, smiler, pludrer og har fuld fart på sin udvikling. Han er begyndt at rejse sig op ad møblerne herhjemme og vil gerne op at gå. Men når hans blodprocent dykker, er han træt, pylret og græder. Normalt er han et kæmpe madøre. Når han ser noget, der er spiseligt – og det er lige meget, hvad det er – så skal det bare ind i munden. Men det forsvinder, når hans blodprocent falder. Og det er jo klart, at når han bliver træt og får kvalme, så har han ikke rigtig så meget energi og overskud, og han begynder derfor at blive uoplagt i sine bevægelser, og han falder hele tiden, siger Line-Maj.



Der er fart på Bille, når han har det godt og har fået blod fra bloddonorer. Så er han glad og smilende og er begyndt at rejse sig op ad møblerne derhjemme.

Blod hver 4. uge til nu hver 2. måned

I en periode havde Bille brug for blod hver 4. uge, men har nu brug for det hver 2. måned.

– Der har lige været en rigtig god periode, hvor han har slået sin egen rekord. Det er jo ikke noget med, at han kan vokse sig fra at få blodtransfusioner. Der vil være gode perioder, og der vil være dårlige perioder. Og nu har der lige været en rigtig, rigtig god periode. Så nu er gennemsnittet hver 2. måned, jubler Line-Maj.

Det er ikke til at sige, hvad der afgør, at Billes mængde af blodtransfusioner ændrer sig. Derfor er det nødvendigt, at der bliver holdt øje med hans vægt og blodprocent.

Familien har haft ekstra besøg af en sundhedsplejerske, og Bille er til blodprøvekontrol ca. én gang om måneden for at følge hans blodprocent.

Derhjemme følger Line-Maj også nøje med i Billes udvikling.

– Jeg vejer ham på en babyvægt herhjemme for at følge med i hans vægt. Og så holder jeg skarpt øje med hans hudfarve, humør, hans generelle energiniveau, hvor entusiastisk han er ved brystet og hvilke mængder, der kommer retur. Det giver en følelse af konstant agtpågivenhed og planlægning af noget, der ikke kan planlægges, forklarer Line-Maj.

Ekstra opmærksom på hvem de omgås

Der kan være mange årsager til, at Bille skal have blod. For eksempel kan en helt almindelig virus føre til blodmangel hos Bille. Det gør, at familien bliver nødt til at være ekstra opmærksomme på deres omgivelser.

– Det er en helt almindelig forkølelse, der kan gøre det. På et tidspunkt havde vi alle fire coronavirus, og jeg fik besked på, at Bille skulle have blod. Han blev derfor kørt på intensiv-afdelingen. Det var en af de kritiske gange, fortæller Line-Maj.

Men selvom sygdommen fylder meget i hele familiens liv, er det vigtigt for Line-Maj ikke at lade sygdommen overtage deres hverdag, og hun er glad for den forståelse, som familien bliver mødt med både fra venner, familie og arbejde.

– Vores venner og familie er indforståede >



Her ses Bille i armene på sin mor, Line-Maj, ved Hammershus på Bornholm.



” For os handler det hele tiden om at finde en balance og både have hånd i hanke med sygdommen, men samtidig ikke lade den overtage vores hverdag. Når Bille har en af de dårlige perioder, så er det der, hvor overskuddet bliver brugt.

Line-Maj

Dybt taknemmelig for bloddonorernes indsats

Ud over at det blod, som Bille får fra bloddonorer, gør en forskel for Bille og hans livskvalitet, humør og udvikling, så handler det også om liv eller død.

– Uden folk, der vil donere det blod, som Bille får, så var han her ikke mere, fortæller Line-Maj. Hun er rørt over, at der er nogle, der har tid og lyst til at give noget af sig selv til andre. Hun fortsætter:

– Både Bille og jeg havde ikke været her, hvis ikke der var nogle, der giver blod. Og det er jeg bare meget, meget taknemmelig for. Jeg er imponeret over, at andre gør det, og at det overhovedet kan lade sig gøre.

Efter Line-Maj fødte Bille, og de fik at vide, at han havde brug for blod, kender hun flere, der har meldt sig som bloddonor – også selvom de har nåleskræk.

– Dem, jeg kender, som har meldt sig, har været bange for nåle. Det, synes jeg bare, er mega sejt, at man vil se frygten i øjnene for at hjælpe andre. Dem har jeg bare så stor respekt for. Og dem tænker jeg, at der er flere af derude.

At nogen bruger sin tid på at give blod, og at de bruger deres overskud på at hjælpe andre, det er ifølge Line-Maj kæmpe stort og er den største gave, man overhovedet kan give: At redde menneskeliv.

– Jeg vil gerne sige tak til alle, der donerer blod. Til dem, der engang har doneret, og til dem, der overvejer at gøre det. Uden dem havde vi ikke Bille. Det er takket være bloddonorer, at han stadig er i live. For en bloddonor drejer det sig måske om et par timer om året, men for os er det Billes liv og velvære. For os er det kærlighed, afslutter Line-Maj. ☺



› med, at hvis de er snottede, så kan det godt være, at vi må rykke vores aftale til en anden dag, og ellers er det noget med at ses udenfor og ikke kramme, siger Line-Maj og fortsætter:

– For os handler det hele tiden om at finde en balance og både have hånd i hanke med sygdommen, men samtidig ikke lade den overtage vores hverdag. Når Bille har en af de dårlige perioder, så er det der, hvor overskuddet bliver brugt. Og det gør, at venner og familie ikke hører så meget fra os eller at min mands arbejde har måtte være ekstra forstående, fordi han har været nødt til at tage sig af Billes storesøster Liv, når jeg har været på sygehuset med Bille. Det er et kæmpe puslespil, som vi skal have til at gå op, så vi alle kan være i det, siger Line-Maj og tilføjer:

– Det hele skal jo heller ikke handle om, at han er syg, og han skal jo ikke gøres til vores syge lille dreng. Men vi er også bare nødt til at holde øje og følge med i, om vi nærmer os en dårlig periode, der gør, at Bille skal have blod.

Blod resten af livet?

Bille skal have blod fra bloddonorer resten af sit liv. Medmindre lægerne fjerner hans milt på et tidspunkt, dog ikke før, han når skolealderen.

– Det kan jo skabe infektioner at blive opereret, så det er nødvendigt at opveje fordele og ulemper ved at få blodtransfusioner og at fjerne milten, siger Line-Maj. Hun fortsætter:

– Vi er i hvert fald nødt til at gøre os nogle tanker omkring det. Billes far er soldat, og hvis Bille vil følge sin fars fodspor, vil det højst sandsynligt kræve, at han får fjernet milten.

Snart kalder en ny tid i vuggestue

Om ikke så længe starter et nyt kapitel for familien. De flytter til England, og Bille skal starte i vuggestue. Selvom der er nogle bekymringer, der følger med, så har familien tænkt det hele igennem.

– I vuggestuen kan vi jo risikere, at han bliver udsat for 'vuggestuepest' og ramt af en række forkølelser og

virus som alle andre. Men vi må gøre vores for at sikre ham bedst muligt. Vi er alle vaccineret mod COVID-19 på nær Bille netop for at passe på ham og minimere risikoen for at hive nogle sygdomme med hjem, siger Line-Maj.

Det er vigtigt for Line-Maj at informere personalet i vuggestuen om Billes sygdom og om de mindste tegn på, hvis han falder i blodprocent. Det kunne være tegn på træthed, opkastninger, at hans balance bliver dårligere, og farven i huden ændrer sig.

– Men når vi flytter til England, så kommer jeg til at gå hjemme både med Bille og hans storesøster. De skal begge starte i vuggestue og være der et par timer et par dage om ugen for at få noget socialt og få opbygget et netværk. Og ellers kommer jeg til at have dem hjemme hos mig, uddyber Line-Maj.

– Vi er glade for, at Rigshospitalet har fortalt, at meget af den forskning, de læner sig op ad omkring hereditær sfærecytose, kommer fra England. Og så har vi allerede fået plads på et børnehospital i Oxford i England.

Plasma- puudsigheder



Jeppé, 21 år

– Plasma er en væske, som findes i blodet, som er opbygget af vand, proteiner og vitaminer.



Lars, 61 år

– Engang kunne man vist få et plasma-tv?



Lise, 47 år

Plasma er den fjerde tilstandsform for atomer og molekyler. De tre andre er fast form, væske og gas.



Tina, 59 år

– Jeg tænker, det er noget inden for det medicinske. Men hvad det helt præcis er, tør jeg ikke at gætte på.

Nicoline, 28 år

– Er plasma en særlig del af blodet? Jeg tror, det er en del af blodet, som kan hjælpe på andre måder end 'normalt' blod.



Julie, 29 år

– Jeg ved, at det indeholder noget, som er vigtigt for mennesker, som lider af sygdomme. Så det må indeholde noget livsnødvendigt.



Lene, 58 år

– Jeg synes, at jeg har hørt om det i forbindelse med stjerner og rumforskning?



Sarah, 20 år

– Plasma er det, som bliver tilbage, når man filtrerer blodcellerne og består mest af vand. Plasmadonation bliver brugt til at fremstille lægemidler, mener jeg.



I juni 2021 vedtog Danske Regioner, at Danmark skal være selvforsynende med blodplasma, så vi kan dække det stigende behov hos danske patienter for livsvigtig medicin, f.eks. immunglobulin. Det kræver, at kapaciteten for plasmatakning øges i regionerne, og i fremtiden bliver der brug for flere bloddonorer, der vil donere plasma.

Der er mange, som ikke kender til plasma og plasmadonation. Derfor er Bloddonorerne Danmark og blodbankerne i fuld gang med at udbrede kendskabet, så flere kan donere plasma til brug for den livsvigtige medicin.

Vi har været på tur og spurgt danskere, der ikke donerer plasma, hvad de forbinder med ordet plasma. Det er der kommet nogle gode og ikke mindst sjove bud på. Læs med her. ☺



Maria, 29 år

– Jeg ved, at plasma er noget, som har med blodet at gøre. Men ordet får mig til at tænke på gelé. Eller på en tv-skærm.

René, 61 år

– Ved det ikke præcist, men blodplasma genopbygger vel noget i kroppen.



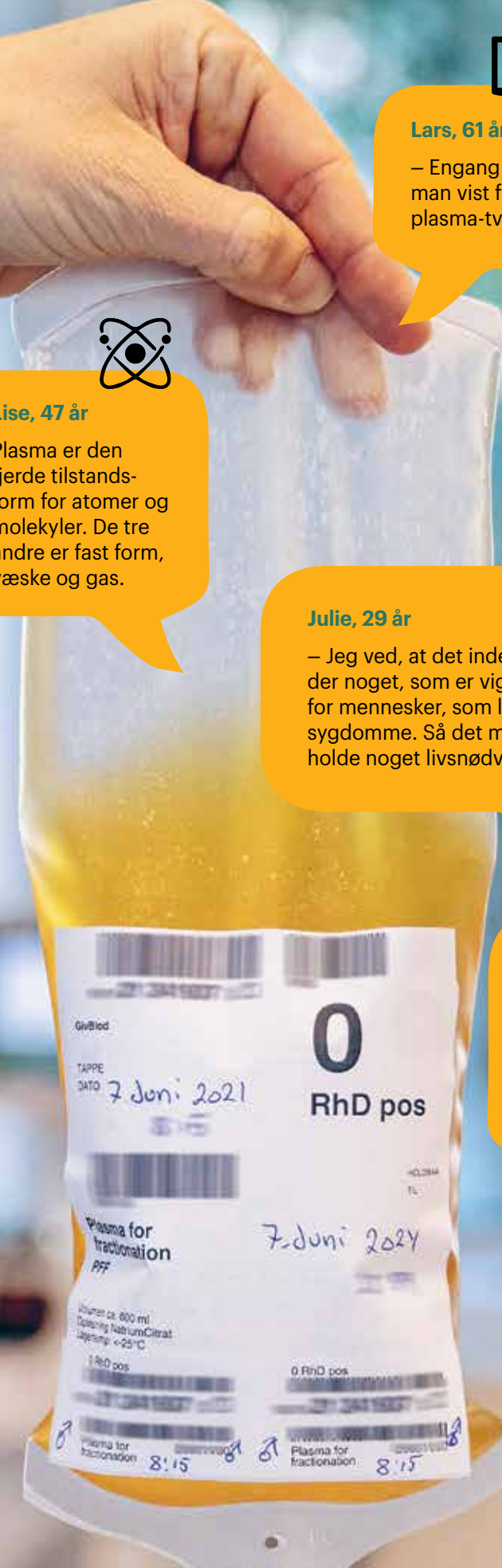
Mette, 78 år

– Plasma er noget væske i blodet, der kører med rundt i kroppen. Ved ikke rigtig hvad det bruges til, men sikkert noget vigtigt.



Ulrik, 29 år

– Plasma er brændstof, der driver fremdriften af rumskibe i Star Wars, og det fungerer også som ammunition til laserpistoler, pew pew. Han Solo skød først.



Nåleskræk

Nålefofi eller nåleskræk er et emne, som jævnligt stikker hovedet frem i forbindelse med bloddonation. Her stikker vi nålen i dette ømme emne og giver dig en vidensindsprøjtning omkring nålefobien – eller nåleskrækkens anatomi.

Mød psykolog Camilla Karmark, der fortæller, hvad nålefofi er for en størrelse, og Suzette, som er en del af tappepersonalet på Hvidovre Hospital, der fortæller, hvordan personalet i blodbanken hjælper dig med din nåleskræk, når du møder op til tapning. Til sidst møder du tre donorer, som fortæller, hvordan de har overvundet deres nåleskræk, og hvad det er, der driver dem.

Tekst: Emilie Rahbek Pii og Ea Honoré Schack **Fotos:** Private



Psykolog
Camilla
Karmark

Camilla Karmark er psykolog og møder jævnligt personer med nålefofi – nålefobikere – i sin praksis.

Nålefofi bliver karakteriseret som en specifik fobi:

– Det betyder, at det er en angst, som bliver udløst i bestemte situationer, som er afgrænsede – og når vi taler om nålefofi, er det altså i relation til nåle, forklarer Camilla Karmark.

Nålefofi er meget udbredt, og det anslås, at op mod 25 procent af danskerne kæmper med denne fobi.

– Nålefofi er i sig selv ikke farligt, men den kan blive farlig i den forstand, at den kan forhindre nålefobiske personer i at tage de nødvendige forholdsregler f.eks. i forbindelse med en ulykke, en sygdom eller smitte, uddyber Camilla.

Der kan være mange årsager til, at nogle mennesker udvikler nålefofi. Det kan f.eks. være i forbindelse med en ubehagelig oplevelse med nåle eller sprøjter. En anden årsag til, at nogle udvikler nålefofi – og fobier generelt – kan være, hvis man har set andre, måske forældre eller søskende, være bange for nåle og dermed selv bliver det. Til sidst kan nogle mennesker også være genetisk

Psykologens tre gode råd til dig med nåleskræk:

1 Acceptér din nåleskræk. Det er helt normalt at være bange for nåle og tænk derfor ikke, at du er unormal eller svag. Hvis du har ubehag i kroppen, så acceptér følelsen. Ved angst har kroppen det nemlig, som om der er fare på færde. Den er midlertidig og går over igen. Har du tendens til at blive svimmel, kan du spørge, om du må ligge helt ned fra start, så du undgår, at blodtrykket falder.

2 Fortæl tappepersonalet om din nåleskræk. Tappepersonalet er der for at hjælpe dig og vil gerne vide, hvad du har brug for, så de kan støtte dig bedst muligt. De er vant til at tage sig af bloddonorer, der har nålefofi, og ved, hvordan de skal tage sig af dig.

3 Kig væk-finten. Hvis du har tendens til at blive svimmel eller bare ikke kan lide at se på, mens du bliver tappet, kan det være godt at kigge væk – så du ikke fastholder fokus på det, du er bange for. Når du kigger væk, kan du distrahere dig selv ved eksempelvis at kigge på din telefon, tælle alle blå genstande omkring dig eller fortælle tappepersonalet, hvad du har lavet i weekenden.

disponerede for at udvikle en angstlidelse, hvis de 'rette vilkår' er til stede.

Når der er tale om nålefofi i forbindelse med bloddonation, har eksponeringen – altså det at give blod

– umiddelbart ikke et direkte sundhedsmæssigt formål for personen selv, men i sidste ende kan bloddonation alligevel ende med at blive en win-win for personer med nålefofi:

– Først og fremmest bliver man i forbindelse med bloddonation eksponeret for sin fobi forholdsvis regelmæssigt, hvilket betyder, at man hver gang konfronteres med sin angst og dermed kan træne sine strategier, forklarer Camilla.

Og netop 'regelmæssig eksponering' er et nøgleord, når det kommer til at overvinde en angstlidelse som en fobi. I sidste ende kan det at give blod altså hjælpe personer med nåleskræk til at være bedre rustet, når de pludselig står overfor at skulle have en vigtig vaccine eller have taget blodprøver. Og så til det andet 'win':

– Derudover skal man heller ikke glemme, at det at gøre noget for andre mennesker giver os en rar følelse – og det må man jo sige, at det at give blod er et godt eksempel på, smiler Camilla.

– Når du har givet blod og dermed har overvundet din nåleskræk – i den gode og vigtige sags tjeneste – så er det vigtigt, at du husker at rose dig selv, siger Camilla.

Måske er det helt på sin plads at forkæle sig selv lidt ekstra med en lille belønning efter indsatsen på tappebriksen. ☺

HVORDAN KOMMER NÅLESKRÆK TIL UDTRYK?

Ifølge psykolog Camilla Karmark kan angsten for nåle komme til udtryk på tre forskellige måder; kropslige reaktioner, handlinger og tanker:

Kropslige reaktioner kommer til udtryk, når en nålefobiker skal stikkes med en nål, hvilket kan medføre stort fysisk ubehag – for eksempel svimmelhed, sveden, rysten eller kvalme.

Handlinger er i forbindelse med nålefofi, når nålefobikeren forsøger at undgå situationer, der involverer nåle. Denne undgåelsesadfærd er helt normal i forbindelse med fobier. På kort sigt kan denne adfærd formindske angsten, men på den lange bane kan den virke forstærkende, da man ved at holde sig væk fra nåle indirekte be-

kræfter sig selv i, at nåle er farlige, og man derfor skal holde sig langt væk fra dem.

Tanker er i forbindelse med fobier kendetegnende ved at være både skævvredne og overdrevne, og man vil typisk lave katastrofelignende scenarier om, hvad der kan ske, hvis man bliver stukket. I forbindelse med bloddonation kan

det f.eks. være, at man har overdrevne forestillinger om, hvor ondt det vil gøre, eller hvor længe smerten vil vare ved. Andre frygter måske selve det fysiske ubehag ved angsten i situationen, eller at det skal eskalere ud i panik, og at man måske ender med at lave en scene nede i blodbanken.



Karen Sofie anbefaler at fortælle sin tapper, at man ikke bryder sig om nåle.

velse med at blive stukket med en nål. Kenneth har oplevet, at det har gjort ondt på hans søster de gange, hun er blevet stukket, og at lægerne havde svært ved at stikke hende, som betød, at hun blev blå op ad armen.

Både Karen Sofie og Frederikke har tidligere oplevet ubehag ved vaccinationer og blodprøvetagninger. Karen Sofie husker tydeligt, at det ikke var sjovt at blive vaccineret som barn, mens Frederikke gennem mange år har fået taget en del blodprøver.

– Jeg er født med en nyrefejl, som lægerne var længe om at

at man kan hjælpe andre ved at give blod. Det er meget livsbekræftende, at det gør en så stor forskel, siger Frederikke.

God mulighed for at udfordre sig selv som bloddonor

Ifølge Kenneth, Karen Sofie og Frederikke er der nogle særlige ting, der gør det nemmere for dem at give blod på trods af deres nåleskræk. Bl.a. handler det om at tænke på, at det i virkeligheden ikke er så slemt at give blod.

– Det gør nemlig ikke så ondt, som man tænker, det gør. Det hele foregår oppe i hovedet. Det kan hjælpe at tale højt om det med tapperpersonalet. For eksempel ved at sige: "Hej, jeg har nåleskræk, men jeg vil faktisk gerne give blod. Så kan I hjælpe mig med det?" Så ved tapperpersonalet det, og de vil altid gerne hjælpe. Man kan også få tapperpersonalet til at tælle ned, inden de stikker dig, siger Karen Sofie.

Ifølge Kenneth, Karen Sofie og Frederikke hjalp det også at sætte god tid af inden tapning for at undgå at stresse hen til blodbanken og hjem igen. Det kan nemlig gøre, at man bliver mindre nervøs, hvis man har nåleskræk.

– Tag evt. en ven med, anbefaler Frederikke.

Det kan også hjælpe, hvis man ser bloddonation som en udfordring.

– Hvis du har lyst til at rykke nye grænser, er det oplagt at udfordre dig selv ved at give blod. Sig til dig selv: "Det her vil jeg, så det gør jeg." Til dem, der godt kan lide at presse sig selv på forskellige måder, så er det at give blod, når man har nåleskræk, en god udfordring. Det fortæller Kenneth, der selv tog udfordringen op og overvandt sin nåleskræk.

– Og så betyder det også noget, at det ikke kun er til gavn for mig selv – men også for andre, afslutter Kenneth. 🧡

” Hvis du har nåleskræk, men også har lyst til at rykke dine grænser, er det oplagt at udfordre dig selv ved at give blod.

Kenneth

finde ud af. Så jeg har fået taget mange blodprøver i mit liv. Men der er forskel på blodprøvetagningens nålene og dem, de bruger i blodbanken. De er godt nok større i blodbanken, men de gør ikke ligeså ondt, for de sidder ikke og niver, som de små nåle gør. Da jeg var lille, syntes jeg ikke, det var sjovt. For hver gang de rykkede i slangen, så nev det i huden. Derfor syntes jeg ikke, det var en særlig fed oplevelse at få taget blodprøver. Det er noget helt andet i blodbanken, fortæller Frederikke.

Alle tre er dog enige om, at de er bloddonorer, fordi de gerne vil hjælpe andre. Frederikke fortæller bl.a.:

– Jeg føler, at jeg gør en direkte forskel, fordi det handler om menneskeliv. Og så har min farfar haft en hjertesygdom og havde brug for blod. Så giver det så fin mening,

stærket, hvis man samtidig er lidt nervøs, siger Karen Sofie.

Forskel på blodprøvetagning og tapning

Både Kenneth, Karen Sofie og Frederikke har det til fælles, at de enten selv har haft eller har set andre have en mindre god ople-



Frederikke har nåleskræk, men har overvundet det, fordi det er livsbekræftende at hjælpe andre ved at give blod.



ler, at hjertet begynder at hamre, og pulsen galoperer afsted, lige indtil de ligger på tapperlejet og skal til at blive tappet.

– For mig er det, at jeg begynder at svede meget og får hjertebanken op til tapningen. Tanken om, at man kan blive lidt afkræftet efter tapning, kan godt blive for-

> Blodbanken hjælper dig

Suzette er en del af tapperpersonalet i blodbanken på Hvidovre Hospital. I løbet af de tre år hun har været ansat i blodbanken, har hun efterhånden mødt mange bloddonorer, der har nåleskræk. Og hun møder stadig bloddonorer, der har nåleskræk – både nye bloddonorer og donorer, der har givet blod flere gange.

– I blodbanken er det først og fremmest vigtigt at tage godt imod donorerne og møde dem lige der, hvor de er, fortæller Suzette og fortsætter:

– Og så prøver vi at aflede donorer med nåleskræk ved ikke at tale alt for meget om nålen. Bl.a. ved at spørge ind til, hvad de laver i deres hverdag eller bede dem om at kigge den anden vej, forklarer Suzette.

Ifølge Suzette er det også godt at tale højt om sin nåleskræk. F.eks. kan du fortælle ham eller hende, der tapper dig, at du ikke er så vild med nåle. Så ved tapperen, hvordan situationen skal håndteres. De er vant til at møde donorer med nåleskræk, så der er på ingen måde grund til at føle sig flov over det.

– Og så er opskriften på en vellykket og succesfuld tapning, at donorerne drikker rigeligt med væske og spiser nok inden tapning. Så vil tapningen forløbe nemmere, slutter Suzette.

Bloddonorer med nåleskræk

Bloddonation og nåleskræk kan umiddelbart lyde som to modpoler, der er svære at forene. Alligevel er der hver dag donorer, som lægger sig på tapperlejet for at give blod – trods nåleskræk. Mød tre donorer, som alle har overvundet skrækken for nåle for at kunne give blod.

Gode råd fra bloddonorer

Rundt i landet findes donorer med nåleskræk. Blandt andre Kenneth (39 år), Karen Sofie (26 år) og Frederikke (32 år), der er bloddonorer i henholdsvis Region Hovedstaden, Midtjylland og Sjælland. Fælles for dem er, at den måde deres nåleskræk kommer til udtryk på, er, at de får tanker om, hvor ondt det vil gøre eller hvor længe smerten vil vare ved. Det er ifølge psykolog Camilla Karmark en af de måder, hvorpå angsten for nåle kan komme til udtryk. Også selvom de ved, at det ikke kommer til at gøre ondt.

– Jeg har helt klart en skræk for, at det skal gøre ondt, selvom jeg efterhånden er blevet tappet mange gange og godt ved, at det ikke gør ondt. Jeg har fået at vide, at jeg har store blodårer og er nem at stikke i. Derfor er der ikke nogen chancer for, at de rammer forkert, når jeg bliver tappet, forklarer Kenneth.

Til tider kan donorerne også føle ubehag i kroppen. De fortæl-

Plasma - mit livs medicin

Tekst: Emilie Rahbek Pii Fotos: Tonny Foghmar



Gitte fra Aarhus er en af de patienter, som er dybt afhængig af medicin fremstillet af plasma for at kunne leve et liv uden konstante indlæggelser – og i sidste ende overleve. Plasma indeholder bl.a. forskellige proteiner og immunglobuliner (antistoffer), som kan bruges til fremstilling af medicin. Immunglobuliner kan bruges til at behandle patienter med immundefekt sygdomme – patienter som Gitte Ambrosius.

Danmark har et mål om at blive selvforsynende med plasma, så danske patienter fortsat kan få den nødvendige behandling med bl.a. immunglobuliner for en optimal sygdomsbehandling.

Læs med for at blive klogere på, hvordan immunglobuliner hver dag hjælper patienter som Gitte tilbage til livet.

57-årige Gitte lever i dag et liv, der langt hen ad vejen er helt normalt, men sådan har det ikke altid været. En defekt i Gittes immunsystem har gjort, at hendes historie rummer flere tunge kapitler med gentagne infektioner og hospitalsindlæggelser, end der kan tælles på både hænder og fødder. 2010 bliver et vendepunkt i Gittes liv, da hun bliver henvist til Infektionsklinikken på Aarhus Universitetshospital (AUH). Her bliver hun diagnosticeret med en >



arvelig immundefekt og begynder efterfølgende at modtage behandling med immunglobuliner.

Behandlingen sætter et punktum for Gittes hyppige og alvorlige infektioner og bliver samtidig begyndelsen på et nyt kapitel med livskvalitet som overskrift.

Månedlige behandlinger

Som så mange gange før sidder Gitte i stolen på Infektionsklinikken på AUH. Her har hun siddet en gang om måneden de sidste godt 11 år for at modtage den behandling med immunglobuliner, som gør, at hun i dag både kan synge i kor, tage på ferie og passe bør-

nebørnene. Disse almindelige hverdagsaktiviteter var før helt utænkelige for Gitte.

Den immundefekt, som gennem hele Gittes liv har sendt hende i pendulfart mellem hjemmet og hospitalssengen, hedder IgG2 mangel. Det er en arvelig immundefekt, som betyder, at Gittes immunsystem har svært ved at nedkæmpe

infektioner og er en realitet, som har påvirket Gittes liv fra barns ben:

– Jeg var nok det, som man dengang ville kalde et sart barn – alt bed på mig, halsbetændelse, mellemørebetændelse og især lungebetændelse.



Tasken indeholder en flaske immunglobulin til Gittes behandling.

Som årene gik, blev Gittes infektioner stadig mere hidsige og krævede oftere indlæggelse:

– Hver gang jeg fik en lungebetændelse, blev det stadig mere kompliceret, fordi jeg oparbejdede immunitet over for den pencillin, som jeg blev behandlet med, og de mange infektioner gjorde mine lunger dårligere for hver gang.

Det betød, at Gittes liv gradvist blev mere og mere begrænset; hun turde ikke at komme i store forsamlinger, og ferie betød efterfølgende indlæggelse og var dermed udelukket. Hun var hele tiden syg, fik pencillin hver anden måned og var indlagt flere gange om året. Det blev svært for Gitte at slå til over for omgivelserne:

– Mine døtre lærte et eller andet sted, at de ikke kunne regne med deres mor, hvilket var enormt hjerteskrærende for mig.

Diagnose og behandling: Et vendepunkt

Det var først, da Gitte som 45-årig blev henvist til Infektionsmedicinsk Afdeling, at immundefekten IgG2 mangel blev konstateret. Det betød, at der ikke kun var en forklaring på, hvorfor Gitte hele sit liv havde været syg, men samtidig mulighed for behandling.

Ved siden af Gitte sidder sygeplejerske Helle Vibeke Jensen. Det er ofte hende, der giver Gitte den månedlige behandling med immunglobuliner.

– De patienter, som får immunglobuliner her ved os, har en defekt i B-cellerne. Det betyder, at de har problemer med at bekæmpe bakterielle infektioner – deres immunforsvar laver altså ikke de nødvendige antistoffer, hvilket betyder, at infektioner nærmest får fri adgang til at rulle ind over kroppens grænsekontroller. De mennesker vil altså være syge og indlagt hele tiden, hvis ikke de får behandlingen, forklarer Helle Vibeke.

Selve behandlingen sker ved, at immunglobulinerne bliver sprøjtet ind i lårets fedtvæv – en proces, som varer cirka to timer. For Gitte er det blevet en glædelig tilbagevendende begivenhed, som hun er dybt taknemmelig for og tilmed nyder:

” Behandlingen med immunglobuliner har givet mig livskvalitet, men i sidste ende har det nok også reddet mit liv.

IgG2 MANGEL

Der findes forskellige typer immunglobuliner i vores immunforsvar. IgG er det hyppigst forekommende immunglobulin, som findes i blodbanen.

Har man ikke tilstrækkeligt af dette immunglobulin eller fungerer det ikke optimalt, kan man få svære gentagne infektioner, oftest gentagne lungebetændelser eller lignende svære infektioner. IgG er den eneste type immunglobulin, som man kan udvinde af plasma fra donorer og bruge til patientbehandling.

I Gittes tilfælde sidder immundefekten netop i IgG'et. For at have et fungerende IgG er der en proces, der skal ske og forløbe ordentligt. Det kan sammenlignes med en dominoeffekt.

IgG'et består nemlig af fire byggesten, der fungerer som dominobrikker: IgG1, IgG2, IgG3 og IgG4. Forklaringen er forsimplet, men det, der skal ske, er, at IgG1 skal 'vælge' IgG2 og så videre.

Gitte har IgG2 mangel, hvilket betyder, at hun mangler 'brik' nummer 2. Dermed går processen i stå – IgG3 og IgG4 bliver ikke aktiveret. Det er forklaringen på, at Gittes IgG ikke virker. Den månedlige behandling med immunglobuliner fra raske donorer gør, at Gittes immunforsvar kan fungere stort set almindeligt mellem behandlingerne.



” Jeg passer stadig på mig selv. Hvis børnebørnene er syge, så passer jeg dem ikke, og når jeg skal på ferie, har jeg penicillin med i tasken. På den måde er min immundefekt der stadig, men den fylder mindre i mit liv og hæmmer mig ikke.

met kan fungere som hos raske mennesker, der ikke bliver syge hele tiden. Behandlingen gør, at patienterne har et almindeligt niveau af immunglobulin i 3-4 uger og herefter har de brug for ny behandling, fortæller Helle Vibeke.

Om at vende tilbage til livet

Livet uden indlæggelser og slemme sygdomsforløb er også noget, der har bredt sig som positive ringe i Gittes relationer:

– Mine døtre siger, at de kan stole på mig nu. Nu ved de, at det er sjældent, at jeg må aflyse i sidste øjeblik.

Selvom immundefekten ikke længere er altoverskyggende lurer den stadig, forklarer Gitte:

– Jeg passer stadig på mig selv. Hvis børnebørnene er syge, så passer jeg dem ikke, og når jeg skal på ferie, har jeg penicillin med i tasken. På den måde er min immundefekt der stadig, men den fylder mindre i mit liv og hæmmer mig ikke.

Patienter som Gitte bliver aldrig raske. Hvis de er velbehandlede, så kan de leve et normalt liv både psykisk, fysisk og socialt, ligesom de slipper for indlæggelser og varige skader på organer som i Gittes tilfælde, hvor de mange lungebetændelser har givet arvæv på lungerne.

Fokus på plasma

Under coronapandemien blev den globale mangel på plasma for alvor tydelig. Gitte har godt bemærket nyheden om, at der er mangel på plasma på verdensplan, og det gør hende bekymret:

– Jeg tænker på, om det kommer til at betyde, at jeg igen skal til at være syg hele tiden – det er en tanke, som gør mig bekymret og giver ondt i maven.

Beslutningen om, at Danmark skal være selvforsynende med plasma glæder Gitte:

– Det giver mig mere ro. For mig betyder denne behandling livskvalitet. Jeg er så evigt taknemmelig for bloddonorerne – jeg føler, at de har givet mig den allerstørste gave; et nyt liv og livet selv.

Du kan læse mere om plasma og Danmarks mål om at blive selvforsynende med plasma på side 28. ☺

IMMUNGLOBULINER

Immunglobuliner er antistoffer. Det er B-cellerne i vores immunforsvar, som laver antistofferne for at beskytte os mod at få gentagne infektioner.

Når en bakterie eller anden type infektion kommer ind i kroppen, bliver immunforsvaret alarmeret, og vi bliver syge. I den proces danner kroppen antistoffer mod den specifikke infektion – en form for 'specialtropper'.

Når immunforsvaret pludselig står over for den samme type infektion igen, bliver disse 'specialtropper' sendt ud til kroppens frontlinje for hurtigt at bekæmpe infektionen, så man ikke bliver syg igen.

– Det er ligesom at besøge en veninde i to timer; vi får lige vendt, hvad der er sket siden sidst – og så ved jeg, at det er noget, som hjælper mig, og derfor er jeg meget taknemmelig.

Denne månedlige stund på AUH betyder nemlig, at Gitte mellem behandlingerne kan leve et liv, der til forveksling ligner alle andres.

– Når patienterne får immunglobuliner fra raske donorer, kan man sige, at patienternes eget immunforsvar bliver 'oprustet'. Det betyder, at immunsystemet

Frivillighed styrker din mentale sundhed

Som frivillig bloddonor er du med til at redde liv og gøre en kæmpe forskel for patienter i Danmark. Du giver blod for at hjælpe andre og for at bidrage til fællesskabet. Forskningen peger på, at netop denne form for handling og engagement har en positiv indflydelse på din glæde, dit ve og vel – altså din mentale sundhed.

Befolkningens mentale sundhed er noget, der de senere år har haft øget fokus både i Danmark og udlandet – politisk og i forskningens verden. Det er også en anerkendelse af, at mental sundhed har en afgørende betydning for vores evne til at indgå i og bidrage positivt til fællesskabet og samfundet som helhed. At være mentalt sund – trives og fungerer godt i hverdagen – er altså ligeså vigtigt som det at være fysisk sund, fordi det fremmer vores livskvalitet og modvirker psykiske lidelser som f.eks. depression og angst.

ABC for mental sundhed og bloddonorer

Der findes ABC'er for rigtig mange ting – og siden 2016 har der også været en ABC for mental sundhed. Det er den første forskningsbaserede indsats for mental sundhed, som er rettet mod hele befolkningen. Indsatsen har fokus på, hvad du kan gøre for at fremme både din egen og andres mentale sundhed.

For mange kan mental sundhed virke 'fluffy' og en anelse udefinerbart – og det er derfor, man har valgt at pakke mental sundhed ind i de tre velkendte bogstaver: ABC. Hvert bogstav rummer sin egen simple huskeregel, som er formuleret på baggrund af forskningsresultater:

- A) Act** – gør noget aktivt
- B) Belong** – gør noget sammen
- C) Commit** – gør noget meningsfuldt

I forhold til bloddonorgerningen er det særligt C'et – altså det at gøre noget meningsfuldt, som kan gøre noget godt for vores mentale sundhed. Det at gøre noget

meningsfuldt betyder i bund og grund at gøre noget, som giver en følelse af at have mening og formål i livet.

Det er selvfølgelig meget forskelligt fra person til person, hvad der giver denne følelse, men projektet beskriver bl.a., at det at lave frivilligt arbejde eller at gøre noget for andre kan være en kilde til dette.

Bloddonorgerningen er meningsfuld

Bente Klarlund Pedersen er overlæge og forfatter til mere end 500 videnskabelige artikler og bøger, og selvom hun til daglig forsker i motionens positive indvirkning på vores helbred, lægger hun også vægt på, at netop mental sundhed er en vigtig grundsten i vores samlede sundhed. Ifølge Bente er det dermed med god grund, at den mentale sundhed har vundet indpas og fokus i samfundet og forskningen.

– Bloddonorgerningen er netop et eksempel på det at gøre noget meningsfuldt. Udover gratis sodavand efter tapningen er det svært at få øje på anden motivation end altruisme, siger Bente om de danske bloddonorer.

Det er netop denne altruisme, at gøre noget for andre, som gør det positive udslag for din mentale sundhed – hvad enten det eksempelvis er som bloddonor med nålen i armen eller som frivillig i organisationen. Ligeegyldigt hvad er det handlinger, som øger følelsen af mening og formål med livet, og dét batter:

– Det giver et boost til både din selvtillid og dit selvværd at bidrage til eller gøre noget, du er stolt af – ligeegyldigt, hvor stor en bedrift, det er for dig. Jo mere vi engagerer os i f.eks. en organisation, en sag eller en gruppe, jo større bliver den følelse af selvværd og livsglæde, vi får, forklarer Bente.

” Det giver et boost til både din selvtillid og dit selvværd at bidrage til eller gøre noget, du er stolt af – ligeegyldigt, hvor stor en bedrift, det er for dig. Jo mere vi engagerer os i f.eks. en organisation, en sag eller en gruppe, jo større bliver den følelse af selvværd og livsglæde, vi får.

Bente Klarlund Pedersen



Den fysiske sidegevinst

Det er ikke kun sundheden på øverste etage – din mentale sundhed – som nyder godt af din frivillige handling. Der er også en fysisk sidegevinst i det at gøre noget frivilligt og gøre noget for andre. Det er nemlig ikke kun den sunde kost, motionen og ingen rygning, som har en positiv indvirkning på din fysiske sundhed og i sidste ende din livskvalitet og -længde. Der er faktisk også en fysisk eller biologisk forklaring på, hvorfor det er godt for dig at udføre frivilligt arbejde.

– Der er en fysiologisk forklaring, som viser, at når man gør noget frivilligt, bliver ens belønningsscenter i hjernen påvirket, forklarer Bente.

Vores dopaminoptag øges – hjernens belønningsscenter. Der er mange måder at få denne belønning på og dermed starte denne proces i hjernen; ved at spise en masse sødt, lave vædemål eller motionere. Nogle af måderne er socialt acceptable, andre er ikke, f.eks. fordi de nedbryder kroppen.

– Men hvis du nu får din belønningsfølelse ved at gøre gode gerninger, så behøver du måske ikke at drikke så meget, spise søde sager, sniffe kokain eller spille familiens midler op, smiler Bente. ☺

ABC-INDSATSEN

Partnerskabet ABC for mental sundhed blev etableret i 2016 med støtte fra Nordea-fonden og bygger på en partnerskabstankegang, hvor indsatsen løftes i fællesskab af forskere, foreninger, organisationer og kommuner. Partnerne arbejder forskelligt ud fra ABC-rammen og har fokus på forskellige målgrupper.

Kilde: www.abcmamentalsundhed.dk/hvad-er-abc/baggrund-for-indsatsen/

Blodbanken svarer

Christian Erikstrup, Blodbank og Immunologi på Aarhus Universitetshospital, svarer på nogle af de spørgsmål, vi ofte får fra jer.

Foto: Privat



Christian Erikstrup, lærestolsprofessor og overlæge ved Blodbank og Immunologi på Aarhus Universitetshospital.

? Hvornår kan man donere fuldblod og plasma, efter man har været ude og rejse?

! Nogle infektioner kan overføres med en blodtransfusion. Da blodet ofte gives til meget syge patienter med et svagt immunsystem, er infektioner noget af det, vi frygter mest at overføre.

• Derfor er der nogle skrappe regler for tappepauser efter rejser, når du donerer fuldblod.

Der er ofte 6 måneders tappepause, efter du kommer hjem fra Asien, Sydamerika eller Afrika. Det kommer dog an på, hvilke lande du har besøgt, så det er en god ide at tjekke det, inden du bestiller tappetid.

Der er 4 ugers tappepause, når du har besøgt visse europæiske lande samt USA fra den 1. april til den 30. november. Det skyldes risikoen for Vestnilfeber.

På bloddonor.dk/tappepause kan du klikke på din rejsedestination på kortet over tappepauser. Det er vigtigt at være så specifik som muligt, når du klikker på kortet eller bruger søgefeltet over kortet. Klik på den by eller region, du har rejst til, i stedet for landet. Der kan nemlig være forskel på pauselængden inden for det enkelte land.

Der er ingen pauser efter rejser, når du donerer plasma.

? Stamcelledonation – hvordan foregår det?

! Hvis man har en vævstype, der matcher en meget syg patient og skal donere stamceller, kan man opsamle stamcellerne fra blodbanen eller fra knoglemarven. Tidligere opsamlede man altid stamcellerne fra knoglemarven, men i dag vil man i de fleste tilfælde foretrække stamceller opsamlet fra blodbanen. Det afhænger af, hvad patienten fejler, og man vil vælge det, der er bedst for patienten.

• Stamcellerne ligger normalt i knoglemarven, og hvis man skal donere via blodbanen, skal man tage medicin i dagene op til donationen. Medicinen får stamcellerne til at vandre fra marven ud i blodbanen. Medicinen kan give lidt ubehag i kroppen og symptomer, som minder om influenza. På donationsdagen får man lagt en nål i begge arme. Blodet tages ud via nålen i den ene arm, stamcellerne sorteres fra, og det resterende blod gives tilbage via nålen i den anden arm. Man skal sætte en til to dage af til donationen.

I nogle tilfælde foretrækker lægerne stamceller udtaget direkte fra knoglemarven. Hvis man skal donere stamceller fra knoglemarven, sker det med indstik i hoftekammen i fuld bedøvelse. I dagene efter kan man være øm over lænden, som om man har fået et stort blåt mærke.

? Jeg har set, at I mangler fæcesdonorer, og jeg vil derfor tilbyde min hjælp. Hvad bruger I afføringen til, og hvad sker der, når man har tilmeldt sig som fæcesdonor?

! Hvert år rammes omkring 4.000 danskere af en alvorlig og livstruende tarminfektion forårsaget af bakterien *Clostridioides difficile*. Infektionen kommer oftest efter en periode med antibiotikabehandling eller grundet almen svækkelse.

• Nogle patienter oplever gentagne tilfælde af infektionen, og den kan være svær at behandle. Transplantation med afføring (fæces) fra raske donorer er en yderst effektiv behandling.

For at blive fæcesdonor skal du opfylde nogle kriterier. I forbindelse med en tapning i blodbanken skal du besvare et ekstra spørgeskema om dit helbred, og der tages ekstra blodprøver. Når du kommer hjem, skal du ved førstkomende lejlighed tage en afføringsprøve og sende til os. Opfylder du alle kriterier for at være fæcesdonor, inviteres du til en samtale, hvor du får information om det praktiske. Du kan være fæcesdonor i Aarhus, Odense og Næstved.

? Jeg vil gerne donere både plasma og fuldblod. Hvor lang tid skal der gå mellem tapningerne?

! Der skal minimum gå 3 måneder imellem to fuldblodstapninger. For kvinder i den fertile alder kan der dog være lidt længere interval for at nedsætte risikoen for jernmangel.

• Imellem plasmatapninger skal der gå 11-14 dage og imellem en plasmadonation og en fuldblodsdonation skal der også gå 11-14 dage. Det afhænger af, hvilken region du bliver tappet i, da der er lidt forskellige regler.

Man kan dermed sagtens donere plasma adskillige gange mellem to fuldblodstapninger.

? Jeg ved, at blodbanken tester mine blodprøver efter hver tapning. Hvilke sygdomme bliver jeg testet for?

! Vi undersøger blodet for hiv og leverbetændelse type B og C, men derudover tester vi ikke blodet for sygdomme. Nogle donorer tror, at vi undersøger for mange forskellige sygdomme, men det er ikke tilfældet. Vi er derfor dybt afhængige af, at donoren besvarer spørgeskemaet korrekt. Som bloddonor skal man være rask, så man kan holde til tapningen, og så blodet er sikkert at modtage for patienterne.

90 års jubilæum

De frivillige i organisationen Bloddonorerne Danmark gik i juni sammen for at fejre 90 års jubilæum. Jubilæet markerede 90 år med en stabil blodforsyning til patienter i Danmark og blev fejret over hele landet med et væld af arrangementer for bloddonorer og andre borgere, der fik mere viden om bloddonorgerningen.

National synlighed og stærke følelser
Jubilæet blev markeret med det finurlige slogan 'Tak for alle åre(r)ne'. Takket være en kæmpe indsats fra organisationens frivillige nåede budskabet om bloddonorsagen ud igennem radio og tv og var massivt til stede på de sociale medier, hvor mange sagde tak til bloddonorerne gennem 90 år og delte erfaringer og historier om, hvordan bloddonation har indflydelse på deres liv. Mange personlige historier blev delt, og det var tydeligt at mærke, hvor meget



det betyder for dem, som har gennemgået et sygdomsforløb eller været pårørende, at der står bloddonorer klar til at give deres blod til andre, som kan få glæde af det.

De lokale og regionale frivillige bestyrelser i Bloddonorerne Danmark inviterede, som en tak-for-indsatsen, donorer til arrangementer med alt fra minigolf på Bornholm, oplysningsstande i Herningcentret, dyrskue på Fyn, stand-up i Holbæk, koncerter i Aalborg, teater i Hillerød og meget mere. Mange af landets blodbanker havde, i samarbejde med frivillige, inviteret til åbent hus, hvor alle kunne lære mere om, hvordan en tapning foregår.

Mange nye donorer, et nyt logo og en bred anerkendelse

Samtidig var 90 års jubilæet en god anledning til at skabe opmærksomhed om bloddonorsagen. I forbindelse med Den Internationale Bloddonorordag den 14. juni, hvor jubilæet blev markeret, kunne vi byde velkommen til 2.538 nye bloddonorer.

Bloddonorerne Danmarks nye logo og symbol (snabel-B'et) var flittigt i brug og




optrådte i løbet af fejringen i bybilledet, på kager, busser og sågar på drinks.

Bloddonorernes indsats blev anerkendt af en række sundheds- og patientorganisationer, som værdsætter indsatsen fra de danske bloddonorer. Bl.a. sendte Kræftens Bekæmpelse, Hjertereforeningen og Dansk Center for Organdonation lykønskninger og tak til bloddonorerne på vegne af deres patienter og alle andre borgere. Ligeledes ønskede flere af landets hospitaler bloddonorerne tillykke og benyttede lejligheden til at sige tak for indsatsen.

Tak for jer

Den koordinerede frivillige indsats, som markerede Bloddonorerne Danmarks 90 års fødselsdag fungerede godt, og de lokale og regionale frivillige enheder fik endnu engang spredt budskabet om den gode gerning og understreget, hvor vigtigt det er, at bloddonorer giver blod eller plasma.

Et kæmpe TAK til alle jer, der har været med til at fejre Bloddonorerne Danmarks 90 års jubilæum og det samme til alle jer, der er bloddonorer. 

I gør en ubeskrivelig forskel for andre

Jesper, bloddonor

Ordene og takken er fra Jesper, hvis kæreste havde brug for blod for at komme sig efter akutte hjerte-problemer og efterfølgende operation. Jesper er selv bloddonor, og efter episoden er han blevet bekræftet i, hvor vigtigt det er at give blod.

Da hans kæreste pludselig falder om i køkkenet med kramper, ringer Jesper 1-1-2. Kort tid efter kommer ambulancen. "Der er ingen tvivl – det er hjertet, den er gal med", lyder meldingen.

Efter flere timers ventetid, hvor Jespers kæreste svæver mellem liv og død, bliver han ringet op. Det var en udposning på hovedpulsåren, som havde været årsagen til hjerte-problemerne, og efter en hastes-operation i hjertet ligger kæresten i kunstigt koma.

Under operationen havde hun fået adskillige poser blod. Det er blod fra blodbankens donorer, som har været en væsentlig faktor for, at Jespers kæreste i dag er i live.

Jesper kæreste er i dag i bedring. Hun er hjemme. Hun er i live.

Jesper har selv været bloddonor længe, og det vil han blive ved med. Oplevelsen har givet ham endnu mere grund til troligt at møde op ved tappelejet og give blod, så ofte han kan. Samtidig har det givet ham en dybfølt taknemmelighed over alle andre donorer, han møder på sin vej.

Jesper sender en kæmpe tak til alle bloddonorer i Danmark:

– Jeg er slet ikke i tvivl om, at bloddonorerne er skyld i, at min kæreste stadig er her.



FRIVILLIGHED

At gøre noget frivilligt, som du kan læse mere om i vores artikel med Bente Klarlund på side 22, er godt for sjælen.

Den danske blodforsyning er baseret på næstekærlighed og medmenneskelighed.

I Danmark bliver donorer ikke kompenseret økonomisk ved blodtapning, som man ser i nogle lande, og sådan har det altid været. Bloddonorer i Danmark er altså frivillige, anonyme og ubetalte.

Men vidste du, at hele organisationens rygrad består af omkring 500 frivillige, som alle gør en ekstra indsats.

Den frivillige organisation Bloddonorerne Danmark er

fordelt på 50 lokale enheder i hele landet. De lokale enheder står for at rekruttere og anerkende nye og gamle donorer i det nære område og på landsplan.

Hvis du kunne tænke dig at arbejde frivilligt for bloddonorsagen, kan du læse mere om de lokale enheder og om, hvad det frivillige arbejde indebærer på bloddonor.dk/frivilligt-arbejde





Fokus på **PLASMA**

I Danmark har vi et mål om at blive selvforsynende med plasma, så danske patienter kan få den nødvendige behandling med medicin fremstillet af plasma. Behovet blev for alvor tydeligt under corona-pandemien med plasmamangel på verdensmarkedet. Her dykker vi ned i den gullige væske, som udgør ca. halvdelen af vores blod.

Når du giver fuldblod, er du med til at redde liv via blodtransfusioner, men blodet bliver også brugt til at fremstille plasmabaserede lægemidler, som bl.a. bruges til behandling af patienter med immundefekter.

Ligesom de fleste andre lande i verden er Danmark ikke selvforsynende med plasma. Derfor er vi lige nu afhængige af udenlandsk tappet plasma – primært amerikansk – for at få de plasmabaserede lægemidler, vi har brug for.

Plasma kan 'produceres' på to måder: Via fuldblodstapning eller

via plasmatapning. Ved fuldblodstapninger, hvor blodbankerne tapper med udgangspunkt i behovet for røde blodlegemer, opdeles blodet i røde blodlegemer, blodplader og plasma. Plasma herfra anvendes primært direkte til patientbehandling, men også til plasmabaserede lægemidler. Ved en plasmatapning er formålet udelukkende at skaffe tilstrækkelig plasma til lægemidler, som man ikke kan producere på anden måde. Her bruger blodbankerne en plasmaferesemaskine til at adskille blodets bestanddele, så

plasmaet sorteres fra, mens resten af blodet ledes tilbage til donor. Det kan du læse mere om under plasmatapning A-Z side 31.

Plasma lige nu og i fremtiden

Corona-pandemien blev en plasma-øjenåbner for Danmark, hvor der opstod usikkerhed om forsyningssikkerheden på grund af færre tapninger på verdensplan. Det førte til tørkelignende tilstande på verdensmarkedets plasmalagre, hvorfra Danmark får mange af de plasmabaserede lægemidler, som vi skal bruge. Dette >



HER KAN DU DONERE PLASMA:

- Aalborg
- Aarhus
- Kolding
- Odense
- Svendborg
- Holbæk
- Næstved
- Nykøbing Falster
- Hvidovre
- Frederiksberg
- Hillerød
- Rønne

➤ understregete for alvor behovet for plasma på den globale scene.

Antallet af patienter, men også antallet af sygdomme, som kan behandles med lægemidler fremstillet af plasma, stiger nemlig. Det medfører, at den globale efterspørgsel på selvsamme lægemidler gør det samme. Adgangen til plasma er en kritisk sikkerhedsfaktor for mange patienter, også i Danmark.

I 2021 besluttede Danske Regioner, at Danmark skal være selvforsynende med plasma til fremstilling af vigtig medicin. Derfor opruster Danmark de kommende år ved at øge kapaciteten til at tappe plasma svarende til forbruget.

Men hvorfor er efterspørgslen på denne gullige væske så stor netop nu? Pandemien tydeliggjorde problemet, men behovet er større end nogensinde før.

En af årsagerne til dette er, at forskning har hjulpet med at identificere endnu flere sygdomme, hvor medicin fremstillet af plasma kan være med til at afhjælpe de symptomer, patienterne har. Det drejer sig særligt om flere autoimmune sygdomme samt neurologiske sygdomme, hvor immunglobuliner, som udvindes fra plasma, er et af de første led i behandlingen. Listen over sygdomme, som kan behandles med immunglobuliner, bliver med al sandsynlighed længere, da man løbende laver forsøg, som undersøger effekten af behandling med immunglobuliner i forbindelse med forskellige sygdomme.

Derudover er en af forklaringerne formentlig også, at man er blevet bedre til at stille diagnoserne, hvor behandling med medicin fra plasma er relevant.

Hvorfor er plasma så vigtigt?

Overordnet kan man opdele de lægemidler, som man kan fremstille af plasma i to forskellige grupper: humant albumin og immunglobulin. Fælles for dem er, at de kun kan udvindes af plasma fra mennesker.

Albumin (æggehvidestof) er et protein, som bliver dannet af leveren, og som findes i vores blod. Man giver albumin som behandling til patienter med leversygdomme og ved for lavt niveau af albumin som såkaldt 'volumenterapi', da albumin effektivt binder vand. Volumenterapi betyder, at man kan holde patienternes blodtryk oppe på en effektiv måde. Det er den primære brug af albumin i Danmark – og der er tre patientgrupper, som får volumenterapi:

- Ved operationer, især større og længerevarende
- Under traumer, dels hvor der er blodtab, dels hvor kroppen reagerer fysisk med shock
- Patienter i intensiv behandling, der enten er multisyge, har multiorgansvigt eller blodforgiftning, får albumin for at holde blodtrykket stabilt og regulere væskebalancen i de forskellige væv.

MÅSKE ER PLASMA TAPNING NOGET FOR DIG?

For at donere plasma skal du være mellem 17 og 65 år, sund og rask og veje mindst 60 kg. Medicin, sygdomme og andre faktorer kan betyde, at du ikke kan donere plasma. Læs mere på bloddonor.dk

Du kan også spørge i blodbanken næste gang, du giver blod.

Albumin bruges også ved leversygdomme som f.eks. skrumpelever eller leversvigt, da det som nævnt er leveren, der producerer albumin. I begge tilfælde er albumin den eneste måde, man kan behandle patienterne på.

Immunglobulin er antistoffer. Det er B-cellerne i vores immunforsvar, som laver antistofferne for at beskytte os mod at få gentagne infektioner. Immunglobulin fremstilles af plasma fra bloddonorer og er centralt for både patienter med forskellige immundefekt sygdomme og patienter med visse autoimmune sygdomme.

Man kan give patienter immunglobulin på to forskellige måder: intravenøst og subkutan.

En intravenøs injektion, som er en indsprøjtning direkte i blodåren, sker på sygehuset, mens en subkutan injektion, som er en injektion ind under huden, i mange tilfælde kan udføres hjemme af patienten selv.

En af de patientgrupper, som får immunglobulin, er patienter med primær immundefekt, som skyldes en genfejl eller en fejl, der er opstået i immunsystemet senere i livet. Fejlen betyder, at patienten ikke selv er i stand til at nedkæmpe almindelige infektioner. Hvis disse patienter ikke bliver behandlet

med immunglobulin, kan almindelige små infektioner udvikle sig til alvorlige infektioner – og til sidst være dødelige. Gittes historie på side 18 er et eksempel på det.

Man giver også immunglobulin til patienter med autoimmune sygdomme, hvor kroppen begynder at bekæmpe sig selv – man kan sige, at kroppens immunsystem bliver 'hyperaktivt'. Ved nogle autoimmune sygdomme kan man bruge immunglobulin til at regulere og dæmpe immunforsvaret og dermed sygdommen. Hvis denne type patienter ikke får behandling, kan det føre til hel eller delvis lammelse eller immobilitet, som kan medføre andre typer af komplikationer f.eks. infektioner og blodpropper.

Nogle stamcelletransplanterede patienter og nogle kræftpatienter, som har fået kemoterapi, er også afhængige af behandling med immunglobulin. Måske er deres egen knoglemarv blevet slået ned med medicin som forberedelse til en stamcelletransplantation, eller fordi de har fået kemobehandling. I begge tilfælde kan en konsekvens være, at de ikke selv kan producere B-celler, og derfor har de brug for forstærkning fra raske bloddonorer i form af immunglobulin.

Plasmatapning A-Z

En plasmatapning (plasmaferese) minder meget om en almindelig fuldblodstapning. Ligesom ved en fuldblodstapning skal du inden tapningen udfylde et spørgeskema, have en samtale i blodbanken samt have spist og drukket rigeligt.

- En plasmatapning tager ca. 45 minutter, da blodet bliver ført over i en maskine, hvor det bliver centrifugeret. Herfra bliver plasmaet ledt ned i tappeposen, og resten af blodet bliver ført tilbage til dig. Maskinen veksler mellem at trække blod over i maskinen, opdele det og give det tilbage til dig. Tag endelig en bog, et blad eller mobil/tablet med som underholdning under tapningen.

- 93 % af plasmaet er vand – så du afgiver meget væske. Det er derfor vigtigt, at du har drukket rigeligt forud for tapningen. Du kan også få noget at drikke, mens du ligger og bliver tappet på briksen.
- Når du giver plasma, giver du mellem 600-800 ml. Den væske, som du har givet, bliver hurtigt dannet igen; efter et par timer eller højst et døgn.
- Under tapningen bliver der tilsat citronsyre for at undgå, at blodet størkner. Citronsyre er et biologisk stof, som vi har naturligt i vores krop, hvorfor det hurtigt bliver nedbrudt. Nogle donorer kan opleve, at citronsyren giver en prikkende fornemmelse i fingre og læber. Det kan nemt afhjælpes ved at indtage lidt kalk f.eks. et glas (kaka)omælke.
- En af fordelene er, at du ved en plasmatapning afgiver en meget lille mængde røde blodlegemer. Dit jernniveau er knyttet til de røde blodlegemer, så hvis du er en af dem, som bokser med et lavt jernniveau, kan det være, at det giver bedre mening for dig at give plasma i stedet for fuldblod.

- At få de røde blodlegemer tilbage i kroppen og derfor i praksis nærmest ikke afgive røde blodlegemer ved en plasmatapning, kan være en fordel for dedikerede sportsdøvere. Det er nemlig de røde blodlegemer, der bringer ilt rundt til kroppens celler.
- Plasma, som bruges til medicin-fremstilling, har ikke så skrappe donorkriterier som fuldblod. Så hvis du rejser meget, kan det måske give bedre mening for dig at blive plasmadonor. Se bloddonor.dk for donorkriterierne.

I nogle regioner kan du skiftevis give plasma og fuldblod, i andre skal du vælge, om du vil registreres som det ene eller det andet. Spørg i din blodbank, hvis du er i tvivl om reglerne i netop din region. ☺



Hvor: Infektionsklinikken på Aarhus Universitetshospital

Hvad: Immunglobulin til behandling af immundefekt sygdom

Hvornår: En gang om måneden året rundt

Se mere på side 18

