

Hur mycket blod lämnar jag varje gång?

4,5 dl. Det är mindre än en tiondel av din blodvolym. Det tar 10min. Om du är kvinna kan du lämna blod högst tre gånger per år och som man fyra gånger.

Kan jag idrotta direkt efter blodgivningen?

Träna och motionera lätt går bra. Men om du tävlar bör du tänka på att din maximala förmåga är nedsatt veckan efter blodgivningen.

Blir jag blodfattig av att ge blod?

Nej, en frisk människa ger av sitt överskott. Kontroll av blodvärdet görs vid varje blodgivning.

Hur påverkar blodgivning konditionen?

Först efter 3-4 veckor når Hb-koncentrationen samma nivå som före givningen (även vid välfyllt järndepå), vid latent järnbrist tar det längre tid. Om man vill prestera maximalt i en konditionskrävande aktivitet bör man alltså inte ge blod de föregående 3-4 veckorna.

Blir jag trött av att ge blod?

De flesta känner ingen skillnad. Nytt blod bildas ständigt. Efter cirka en månad finns normalt antal röda blodkroppar i cirkulation igen. Vita blodkroppar och blodplättar har återbildats inom ett dygn.

Varför ska man inte träna före samma dag som man ger blod? Gäller det både styrke- och konditionsträning?

För att minska risken för blodtrycksfall och svimning i samband med och efter blodgivning, bör man innan dess vara utvilad, inte ha fastat och gärna ha druckit. Intensiv träning kan leda till vätskebrist och därmed ökad risk för svimning. Därför bör du undvika sådan träning i samband med blodgivning.

Bli en aktiv blodgivare!

Hjälp oss bidra till att rädda liv!



Blodomloppet

GeBlod.



IF GÖTA
KARLSTAD

Hur mycket plasma lämnar jag varje gång?

Ungefär ½ liter och det tar ca 40min.

Vilka krav är det för att bli plasmagivare?

Samma som vid blodgivning.

Vad är egentligen plasmagivning?

Vid plasmagivning skiljs blodkropparna och plasman i ett sterilt separationssystem. Det innebär att du får tillbaka dina röda blodkroppar och förlorar på så sätt inget järn. Hela processen är automatisk och sker med hjälp av en maskin.

Hur ofta kan jag ge plasma?

Upp till två gånger per månad.

Hur lång till tar det innan plasmanivåerna är återställda?

Redan under plasmagivningen ersätter kroppen den vätska som tappas ur blodsystemet. Efter 24h är plasman helt återbildad.

Vad bör jag tänka på vid plasmagivning?

Eftersom vätskeförlusten är större än vid en vanlig blodgivning är det viktigt att dricka både före och efter givningen.

**Bli en aktiv
plasmagivare!**

**Läs mer på
www.geblod.nu**

Hjälp oss bidra till att rädda liv!