

COOLBLOEDIG

VAN
ARM
TOT
ARM

Met wie
pas je
samen?

CLOSE-UP!
HOE ZIET JE BLOED ERUIT?

Bloedrood is
beautiful

SNEL! BLOED!

BEROEMD

BLOED!



bLOED
COCKTAILS



OVERTUIG
NIEUWE
DONOREN
EN WIN!

BLOEDROOD is beautiful

Waarom een magazine over bloed?

Wel, omdat je zonder bloed nu op de grond zou liggen. Bloed is niet alleen essentieel voor jouw gezondheid. Donorbloed kan ook andere mensenlevens redden.

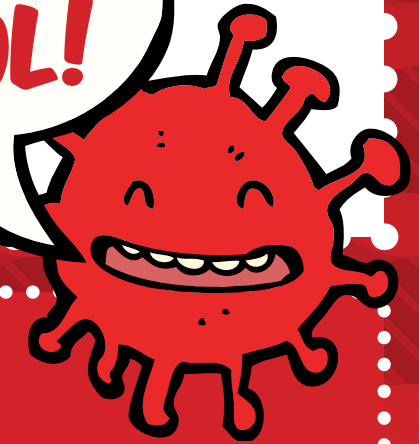
Reden genoeg om eens onder te duikelen in de wonderde wereld van het bloed. Je zou ervan verstomd staan hoeveel bloed er in je klas zit (blz. 2). Maar weet je hoe het er uit ziet (blz. 9)? Indien niet, dan hebben we een te gek experiment voor jou (blz. 2).

Met bloed kan je anderen verder helpen. Het Rode Kruis leidt dit in goede banen en zorgt ervoor dat het bloed 'safe' is (blz. 6-7). Wist je trouwens dat een hele resem bekende sterren ook bloed geven (blz. 3)?

Maar het is niet genoeg om veilig bloed in voorraad te hebben, het moet ook van de juiste bloedgroep zijn. Niet iedereen kan zomaar aan iedereen geven of van iedereen ontvangen. Ontdek snel wie bij je past (blz. 4-5).

Hopelijk heb jij nooit bloed nodig, maar je weet maar nooit wat er kan gebeuren. Zoals Matthias die voor zijn leven moest knokken na een ernstig verkeersongeval (blz. 10). Het is voor mensen als Matthias dat het Rode Kruis meer bloeddonoren zoekt. Misschien ken jij wel de ultieme versiertruc voor nieuwe donoren? Stuur je wervingsactie op en win (blz. 11).

**BLOED
IS
COOL!**



EEN KLAS VOLBLOED!

Het lijkt wel de titel van een misdaadfilm, maar het is echt zo: jouw klas zit vol met bloed ... In elke klasgenoot (en jezelf) stroomt een indrukwekkende hoeveelheid bloed. Het lichaam van een gezonde volwassene bevat ongeveer vier tot zes liter bloed. Het precieze volume bloed is natuurlijk afhankelijk van je lichaamsvolume.

HOEVEEL IS VEEL?

Met al het bloed in de klas kan je ettelijke emmers vullen. Dat is veel, maar hoeveel? Je kan gemakkelijk berekenen hoeveel bloed je in de klas samen hebt.

De vuistregel is dat een mens ongeveer een dertiende van zijn lichaamsgewicht aan bloed heeft. Bij mannen is dat doorgaans iets meer en bij vrouwen iets minder. Dat is tussen 60 en 98 ml per kilogram lichaamsgewicht.

BLOED GEVEN?

Je kunt natuurlijk nooit al je bloed doneren. Als donoren bloed geven dan wordt 400 of 470 ml bloed afgenomen (het volume wordt bepaald door de afnamearts). Dat is maar een kleine hoeveelheid vergeleken met de zes liter bloed die in hun aderen stroomt. Bloed wordt trouwens voortdurend bij aangemaakt, dus je merkt zo goed als niets van een bloedgift.

En? Hoeveel emmers kan je vullen met het bloed in jouw klas?

Ken je mensen tussen 18 en 66 die een beetje bloed kunnen missen?
Stuur hen bloedensvlug naar www.bloedgevendootleven.be!



BEROEMD BLOED



WIST JE DAT ...

Kato (Idool 2011) een campagnelied schreef voor Rode Kruis-Vlaanderen om nieuwe bloeddonoren te werven? Het liedje heet "Ontwaak" en is de Nederlandstalige versie van haar single "Break out". Ontdek het op Youtube! Daarnaast geeft Kato samen met haar band zelf bloed en trakteert ze donoren af en toe op een wreed wijs verrassingsconcert.

IN VLAANDEREN GEEFT ONGEVEER 3% VAN DE MENSEN BLOED. DAT WIL ZEGGEN: ÉÉN IEMAND UIT EEN GROEP VAN 30. KIJK EEN KEER IN JE FAMILIE- EN VRIENDENKRING. VIND JE MEER OF MINDER DONOREN DAN HET VLAAMSE GEMIDDELDE?



Marijn Devalck (Boma in FC De Kampioenen)

Zich samen met Kato inzet om in één jaar maar liefst 40.000 nieuwe donoren te werven? Marijn is trouwens al meer dan 20 jaar ambassadeur van het Rode Kruis. Hij kan het niet laten om op een bloedinzameling binnen te springen om de donoren te bedanken.

KEN JE ECHT GEEN DONOREN? TOCH WEL. WE LATEN JE KENNISMAKEN MET VLAAMSE EN INTERNATIONALE POP-STERREN DIE HUN STEENTJE BIJDAGEN OM DE BLOEDRESERVES OP PIJL TE HOUDEN.



Sean Dhondt (zanger & tv-presentator)

vooral jonge mensen (18+) aanspoort om bloed te gaan geven? Als je ziet dat er in het verkeer zoveel jonge mensen verongelukken, dan is het ook maar normaal dat ook zij bloed geven. Met een half uurtje van je tijd en een zakje bloed maak je een wereld van verschil. Want bloed is 'bloednodig'! Zeg dat Sean het gezegd heeft.

Justin Bieber (Canadese tienerzanger)

met één twitterbericht in een klap 1000 nieuwe donoren aanbracht in een donorcentrum in Canada? Hij antwoorde op een berichtje van een ziek meisje dat het super belangrijk is om bloed- en orgaandonor te worden. Een deel van zijn 16 miljoen volgers voegden hierop de daad bij het woord. En dat allemaal met 140 luttele tekens.

Miley Cyrus (Amerikaanse actrice en zangeres)

deel uitmaakt van het 'Celebrity Cabinet' van het Amerikaanse Rode Kruis? Dat zijn artiesten die Rode Kruisacties ondersteunen, zeg maar. Verder prijken ook nog volgende namen op dat lijstje: **Pierce Brosnan** (ook wel bekend als James Bond), **Jackie Chan** (uit de karatefilms), **Heidi Klum** (langgebeend topmodel) en nog vele anderen. Dat kan tellen.



Met wie pas je samen?

Heb je je al eens afgevraagd of je met die toffe gast of dat leuke meisje in de klas samen past? Geen gemakkelijke vraag, alhoewel ... Op het gebied van bloed kan je eenvoudig nagaan of je de ideale donor voor je vlam bent of eerder een gewillige ontvanger.

Wie van de vier?

Ken je jouw bloedgroep? Er zijn vier bloedgroepen: O, A, B en AB. In elk land komen die verschillende bloedgroepen in andere aantallen voor. In België ziet de verdeling er als volgt uit: O: 45 %, A: 40 %, B: 10 %, AB: 5 %. En in jouw klas? Past je klas in dit plaatje?

Elke bloedgroep heeft een unieke samenstelling. Als je bloed van de verkeerde bloedgroep toedient, dan reageert het lichaam van de ontvanger op dat bloed alsof het een indringer is. Dat kan dodelijke gevolgen hebben. Daarom krijg je als patiënt best een transfusie met bloed van je eigen bloedgroep of waarvan de bloedgroep op zijn minst compatibel is.

Krijgen

	A+	A-	B+	B-	AB+	AB-	O+	O-
A+	●	○	○	○	●	○	○	○
A-	●	●	○	○	●	●	○	○
B+	○	○	●	○	●	○	○	○
B-	○	○	●	●	●	●	○	○
AB+	○	○	○	○	●	○	○	○
AB-	○	○	○	○	●	●	○	○
O+	●	○	●	○	●	○	●	○
O-	●	●	●	●	●	●	●	●

Geven



Ben je positief of negatief?

Naast een bloedgroep heeft je bloed ook nog een 'resusfactor' (een bepaald eiwit dat rond je rode bloedcellen zit, of niet). Als je rode bloedcellen dit resuskenmerk hebben, dan is je bloed 'resuspositief'. Indien niet, dan is je bloed 'resusnegatief'. In België is ongeveer 85% resuspositief en 15% resusnegatief.

Zoals bij de bloedgroepen, moet ook de resusfactor kloppen om bloed te kunnen toedienen. Als je bloed hebt zonder resuskenmerk (en je dus resusnegatief bent) dan ziet je lichaam resuspositief bloed als een indringer en zal het ertegen reageren. Als je resuspositief bloed hebt, kun je zowel bloed met als zonder resuskenmerk ontvangen.

Je ideale bloedpartner

Ga een keer na in de klas of met je vrienden en vriendinnen, wie je zou kunnen verder helpen met een bloedgift.

Je mag trouwens bloedgeven vanaf je 18de verjaardag.



Op het schemaatje zie je wie aan wie mag geven en wie van wie mag ontvangen zonder problemen. Zo is de O negatieve de 'universele donor'. Deze bloedgroep mag aan iedereen toegediend worden. Dat is heel handig als de bloedgroep van de ontvanger niet gekend is, bijvoorbeeld bij spoedgevallen. Een AB positieve patiënt mag dan weer van iedereen bloed ontvangen.

VAN ARM TOT ARM



Nee, we gaan het hier niet hebben over de economische crisis en besparingen die mensen armer maken. We zoomen in op de weg die het bloed aflegt, van de arm van een donor, tot de arm van een patiënt. Want er komt heel wat bij kijken om een zakje bloed op een veilige manier van de ene naar de andere mens over te brengen. Daar had je nog niet bij stil gestaan, wel?

EEN PRIKJE DAT HELPT

Het begint met al die toffe mensen die hun bloed komen doneren op de lokale bloedinzamelingen van het Rode Kruis of in de donorcentra. Na een korte medische controle door de arts, prikt de verpleegkundige de arm van de donor aan. Een paar testbuisjes bloed worden afgenomen voor onderzoek en dan wordt een zakje gevuld met de eigenlijke bloedgift. De donoren staan vrijwillig hun bloed af, want ze willen zieke mensen verder helpen. Want, wie weet, heb je zelf ook ooit bloed nodig ...

MEER DAN 'BLOED' ALLEEN

Patiënten krijgen doorgaans enkel die bestanddelen uit het bloed toegediend die ze echt nodig hebben. Daarom splitst het Rode Kruis het donorbloed zo snel mogelijk na de afname in rode bloedcellen en plasma. Soms halen ze ook nog de bloedplaatjes uit het bloed. Dus bloed wordt nooit in onverwerkte vorm toegediend.

TESTEN VOOR VEILIG BLOED

Het is super belangrijk dat het bloedproduct veilig is voor het aan patiënten toegediend wordt. Daarom wordt elke gift uitvoerig in het laboratorium getest, of het nu om bloed, bloedplaatjes of plasma gaat. De tests bepalen niet alleen de bloedgroep, maar sporen ook ziektes op die via het bloed kunnen overgedragen worden. Alle bloedproducten worden dus getest voor ze effectief gebruikt worden.



© Bob Van Mol/Rode Kruis-Vlaanderen

© Frank Toussaint/Rode Kruis-Vlaanderen



TE GEBRUIKEN TOT ...

Bloedbestanddelen die pico bello in orde zijn, worden dan zorgvuldig bewaard tot de ziekenhuizen ze nodig hebben. Voor elk bloedproduct geldt een andere houdbaarheidsdatum en bewaarmethode:

- > Rode bloedcellen kunnen 42 dagen bewaard worden bij 2 °C tot 6 °C.
- > Plasma blijft bij een temperatuur van -30 °C een jaar bruikbaar.
- > Bloedplaatjes zijn maximum vijf dagen houdbaar op 22 °C als ze voortdurend in beweging blijven. Speciale schudtoestellen verhinderen dat de bloedplaatjes aan elkaar gaan kleven.

Het Rode Kruis zorgt voor de permanente bevoorrading van de ziekenhuizen met bloedproducten. Maar dat kan natuurlijk alleen maar als genoeg mensen regelmatig bloed geven.





bloedcocktails

Het hoeft niet altijd bloedserieus te zijn. Soms is het gewoon super om te chillen. Waarom niet met een lekkere cocktail? Een paar unieke receptjes van Jeugd Rode Kruis om uit te proberen.

BLOODY BERRY

Ingredienten

- 2 roze pompelmoezen
- 4 eetlepels frambozensiroop
- Ijsblokjes
- Spiritwater

Bereiding

- Als eerste pers je de pompelmoezen.
- Vervolgens voeg je de frambozensiroop toe.
- Goed mengen.
- Aanleren met spiritwater.
- Voeg ijsblokjes toe.



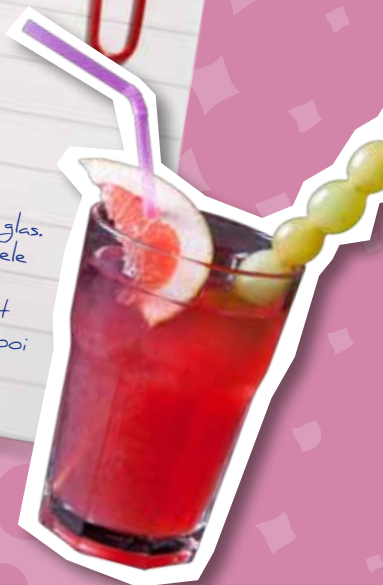
Double Fraction

Ingredienten

- Druivensap
- Appelsap
- Ijs

Bereiding

- Als eerste giet je het druivensap in een hoog glas.
- Vervolgens voeg je enkele ijsblokjes toe.
- Dan heel voorzichtig het appelsap, zodat beide mooi gescheiden blijven.



BLUE BLOOD

Ingredienten

- 2 bloedsinaasappelen
- 1 citroen
- 2 eetlepels druivensiroop
- Mineraalwater
- Ijsblokjes

Bereiding

- Eerst pers je de sinaasappelen en de citroen.
- Meng het sap van beide vruchten met de druivensiroop.
- Leeg het naar keuze aan met mineraalwater.
- Voeg ijsblokjes toe.



Smaakt dat naar meer?

Jeugd Rode Kruis organiseert een hele reeks toffe activiteiten voor jongeren. Leer eerste hulp verlenen, ontdek hoe het is om donoren te werven of help je medemens uit de nood. vind je dichtstbijzijnde afdeling op www.jeugdrodekruis.be.

CLOSE-UP!

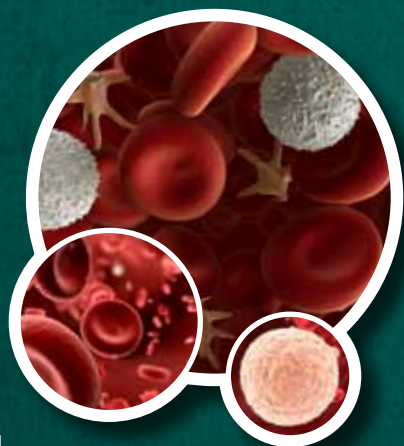
HOE ZIET JE BLOED ERUIT?

In het beste geval zie je enkel bloed als je in je vinger snijdt of als je neus bloedt. Het rood plakkerig goedje zie je waarschijnlijk liever niet dan wel. Maar eigenlijk is bloed fantastisch: het geeft je energie, geneest je als je ziek bent en heelt je wonden.

Je staat er niet bij stil, maar zonder bloed kun je niet leven. Het is het levenssap dat onophoudelijk in je aderen rondstroomt. En toch zijn er maar weinig mensen die weten hoe bloed precies in elkaar zit. Daarom willen we dit wel eens van dichterbij bekijken.

Wat zie je als je bloed zou bekijken onder een microscoop?

Je ziet een wirwar van schijfjes met een deukje erin. Dat zijn de rode bloedcellen. Als je geluk hebt, kun je ook witte bloedcellen vinden. Die hebben eerder een onwillekeurige vorm met een celkern erin.



Wat zit er in je bloed?

Je bloed bestaat voor ongeveer 45% uit rode en witte bloedcellen en bloedplaatjes. Die bestanddelen zijn opgenomen in een gele vloeistof: het plasma (55%).

♥ Plasma bestaat dan weer voor 92% uit water. De overige 8% zijn opgeloste stoffen zoals eiwitten, suikers, vetten, zouten, hormonen en vitaminen. De belangrijkste eiwitten in het bloed zijn stollingsfactoren (erg belangrijk voor de bloedstolling) en afweerstoffen (antistoffen) tegen virussen.

♥ Rode bloedcellen staan in voor het zuurstoftransport doorheen het lichaam, zodat je spieren en organen energie krijgen. De rode bloedcellen bevatten een ijzerhoudende kleurstof, hemoglobine, die verantwoordelijk is voor de rode kleur van je bloed. Je hebt tussen 4 en 6 biljoen rode bloedcellen per liter bloed. (Een biljoen is 1000 miljard ofwel 1.000.000.000.000.)

♥ Witte bloedcellen zijn de verdedigers van je lichaam. Ze verdedigen het tegen indringers zoals bacteriën, virussen, parasieten, schimmels en gisten.

Ze helpen ook afgestorven cellen op te ruimen. Een liter bloed bevat tussen 4 en 11 miljard witte bloedcellen. De kanker (abnormale groei) van de witte bloedcellen (wetenschappelijke naam: leukocyten) wordt leukemie genoemd.

♥ Bloedplaatjes helpen bloedingen te stoppen. Als een bloedvat beschadigd is, vormen de bloedplaatjes een afsluitend netje in de wand van dat bloedvat. Dit netje vangt de rode bloedcellen en doet ze stollen. Dit houdt niet alleen het bloed in het lichaam, maar helpt ook bacteriën buiten te houden. Een volwassene beschikt over zo'n 150 tot 450 miljard bloedplaatjes per liter bloed.



SNEL! BLOED!

Mathias (13 jaar) uit G. is een snelle kerel, vooral op de fiets dan. Hij was zelfs zo snel dat die autobestuurder hem niet had zien aankomen. Kabang! Een van de burens snelde te hulp en belde onmiddellijk het noodnummer 112. In een mum van tijd was een ambulance ter plaatse om Mathias naar de spoedafdeling van het ziekenhuis te brengen. Gelukkig overleefde hij het en kan hij zijn verhaal zelf nog doen.



Wat was er gebeurd?

M: Ik was in de buurt aan het fietsen toen plots een auto uit een zijstraat razendsnel op me afkwam en me omver reed. Ik kwam heel ongelukkig op het asfalt terecht en liep verschillende breuken op. Ik bloedde hevig. Dat hebben ze me althans verteld, want zelf was ik bewusteloos door de klap.

Kijk je nu anders aan tegen ziekenhuizen en dokters?

M: Vroeger vond ik het ziekenhuis een akelige plek. Maar zonder de goede en snelle verzorging in het ziekenhuis was ik er misschien nu niet meer. Ik had er nooit bij stil gestaan hoe belangrijk de hulpdiensten zijn: ambulanciers, spoedartsen, medische apparaten, bloed dat klaar ligt enzovoort.

Ik ben hen allemaal zo dankbaar, dat ik later misschien ook in de hulpverlening wil werken. Of als dat niet lukt, dan kan ik vanaf mijn 18de op zijn minst bloed geven om andere verkeersslachtoffers en zieken verder te helpen.

Hoe werd je verzorgd?

M: Ik had veel bloed verloren toen ik aankwam in het ziekenhuis. Daar hebben ze me dan onmiddellijk bloed gegeven. Ik heb drie dagen op intensieve zorgen gelegen voor ik naar een gewone kamer overgebracht werd, met een been en een arm in het gips. Daarna duurde het nog drie weken voor ik op krukken naar huis mocht.

Zelf ooit een verkeersongeval en/of bloed nodig gehad?

Vertel ons je verhaal door een mail te sturen naar Rode Kruis-Vlaanderen:
bloed@rodekruis.be



A young man and two young women are jumping joyfully behind a large white sign. The man is in the center, wearing a grey sweater, and the two women are on either side, one in a pink top and the other in a blue top. The sign has the text 'OVERTUIG NIEUWE DONOREN EN WIN!' in large, bold, white letters with a blue and pink outline. The background is white with a yellow torn-edge border on the left side.

OVERTUIG NIEUWE DONOREN EN WIN!

Rode Kruis-Vlaanderen is voortdurend op zoek naar nieuwe donoren. Misschien heb jij wel goede ideeën om nieuwe donoren te werven? Daarbij is het wel belangrijk dat mensen vrijwillig moeten komen bloed geven. Hen betalen of overstelpen met kadootjes mag dus niet.

Hoe zou jij nieuwe donoren aanzetten om bloed te gaan geven? Werk een wervingscampagne uit: wie wil je aanzetten tot bloed geven, met welke argumenten, ontwerp visueel materiaal, schrijf een draaiboek voor je wervingsactie.

Stuur je creatieve ideeën naar Rode Kruis-Vlaanderen en win een ticket voor een dagje in Walibi of Bobbejaanland. Jouw klas krijgt daarenboven een uitnodiging voor een bezoek achter de schermen van het bloedtransfusiecentrum.

Dienst Donorwerving, Rode Kruis-Vlaanderen,
Motstraat 40, 2800 Mechelen

**En vergeet vooral niet je naam,
adres en school te vermelden!**



Donorcentrum Aalst 🇳🇱
Albrechtlaan 117, 9300 Aalst
tel. 053 21 51 12
bloed@rodekruis.be

Donorcentrum Brugge 🇳🇱
Stationsplein 10/ 0102, 8000
Brugge
tel. 050 32 07 27
bloed@rodekruis.be

Donorcentrum Edegem 🇳🇱
Wilrijkstraat 8, 2650 Edegem
(bereikbaar via de Drie Eyckenstraat)
tel. 03 829 00 00
bloed@rodekruis.be

Donorcentrum Geel 🇳🇱
Markt 12, 2440 Geel
tel. 014 73 51 40
bloed@rodekruis.be

Donorcentrum Genk 🇳🇱
Schiepse Bos 4, 3600 Genk
tel. 089 32 59 02
bloed@rodekruis.be

Donorcentrum Gent 🇳🇱
Ottergemsesteenweg 703,
9000 Gent
tel. 09 244 56 56
bloed@rodekruis.be

Donorcentrum Jette 🇳🇱
Laarbeeklaan 105
1090 Brussel
tel. 02 477 67 17

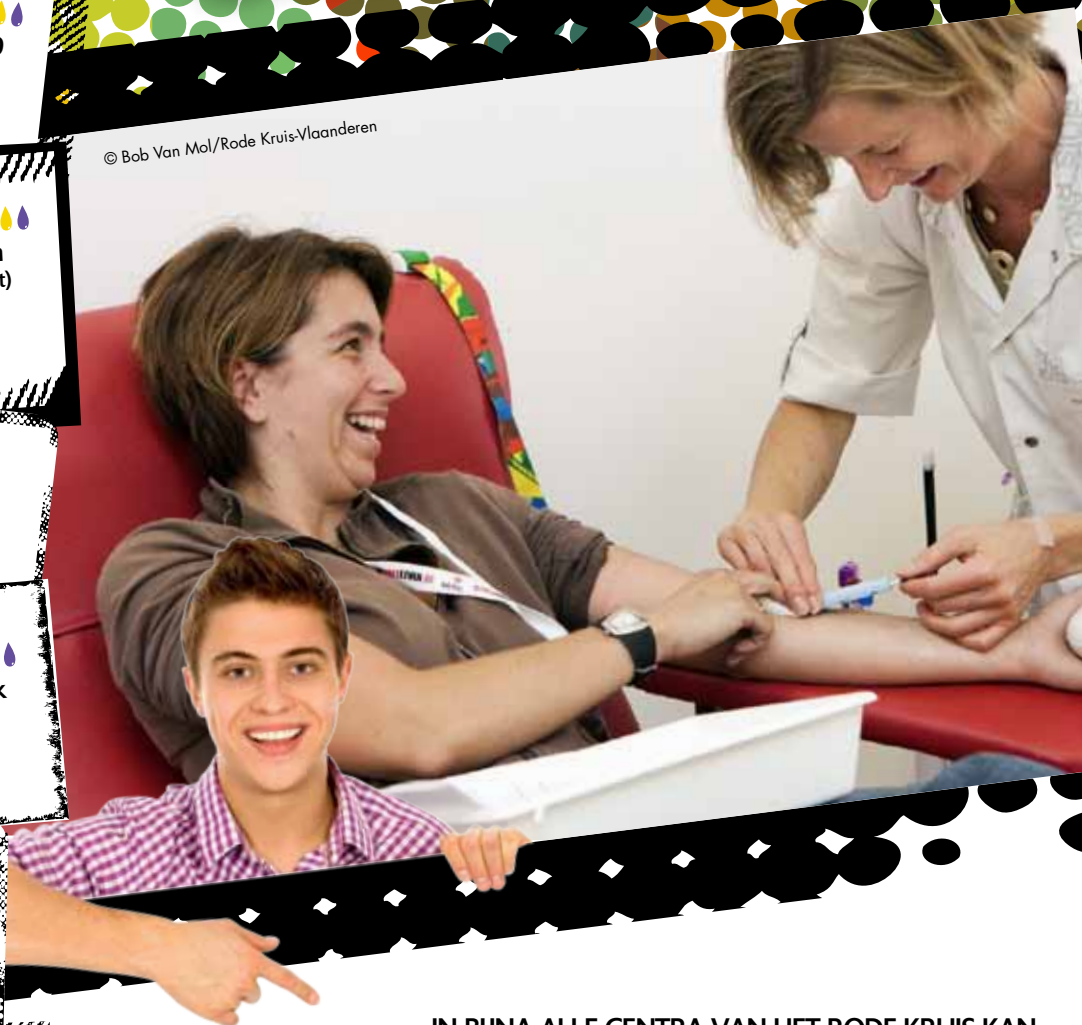
Donorcentrum Kortrijk 🇳🇱
Doomiksewijk 54, 8500 Kortrijk
tel. 056 44 33 35
bloed@rodekruis.be

Donorcentrum Leuven 🇳🇱
Herestraat 49 / BTC, 3000 Leuven
tel. 016 31 61 61
bloed@rodekruis.be

Donorcentrum Turnhout 🇳🇱
Rubensstraat 166, 2300 Turnhout
tel. 014 42 84 74
bloed@rodekruis.be

Waar kan ik geven?

© Bob Van Mol/Rode Kruis-Vlaanderen



IN BIJNA ALLE CENTRA VAN HET RODE KRUIS KAN
JE BLOED, PLASMA EN BLOEDPLAATJES GEVEN.

HIERNAAST VIND JE ALLE DONORCENTRA VAN HET RODE KRUIS.
ER STAAT STEEDS AANGEDUID VOOR WELKE GIFTEN (BLOED 🇳🇱,
PLASMA 🇳🇱 OF BLOEDPLAATJES 🇳🇱) JE IN WELK CENTRUM TERECHT
KAN. IN SOMMIGE CENTRA KAN JE BIJVOORBEELD ALLEEN
PLASMA GEVEN.

WIL JE PLASMA OF BLOEDPLAATJES GEVEN, NEEM DAN EVEN
TELEFONISCH CONTACT OP MET HET CENTRUM VAN JE KEUZE OM
EEN AFSpraak TE MAKEN. ZO VOORKOM JE WACHTTIJDEN. OP DE
MOBIELE BLOEDINZAMELINGEN KAN JE ALLEEN BLOED GEVEN.

JE VINDT ALLE CONTACTGEGEVENS EN EEN WEGBESCHRIJVING
OOK OP **WWW. BLOEDGEVENDOETLEVEN.BE**.

HIER KAN JE OOK DE MOBIELE
BLOEDINZAMELINGEN IN
JOUW BUURT OPZOEKEN.

