

Meiningen, den 25.10.2024

Einladung zur Blutspende

Sehr geehrte Damen und Herren,

am **07.11.2024** findet nicht nur der **Elternsprechtag** an unserer Schule statt. Auch das **Institut für Transfusionsmedizin Suhl** wird wieder bei uns zu Gast sein und hofft wie wir auf eine rege Beteiligung an der **Blutspende**, die zwischen **14:00 und 18:00 Uhr** in den Räumlichkeiten unserer Schule durchgeführt wird. Dazu möchten wir Sie schon heute herzlich einladen.

Die Blutspende wird im **Erdgeschoss** des **A-Gebäudes** durchgeführt:

- ✓ **Parkmöglichkeiten:** Schulhof des Henfling-Gymnasiums oder Parkplatz des Landratsamtes
- ✓ **Anmeldung zur Spende:** Räume A010 und A011
- ✓ **Aufwandsentschädigung:** 10,00 EUR pro Spender
- ✓ **Dauer der Blutentnahme:** ca. 10 Minuten (bitte zusätzliche Zeit für die Anmeldung zur Spende, den Arztbesuch und den Imbiss nach der Spende einplanen)
- ✓ Getränke stehen vor, während und nach der Spende zur Verfügung.
- ✓ Alle Spenderinnen und Spender sind dazu eingeladen, einen Imbiss in unserer Mensa zu sich zu nehmen.
- ✓ **Bitte beachten Sie die Hinweise des Instituts für Transfusionsmedizin auf Seite 2 dieses Schreibens.**

Wir würden uns freuen, wenn Sie die Möglichkeit nutzen und die Wahrnehmung eines Gesprächstermins am Elternsprechtag mit einer Blutspende verbinden würden. Gerne können Sie auch Freunde, Verwandte, Bekannte etc. zur Blutspende mitbringen. Alle Spenderinnen und Spender sind herzlich willkommen!

Olaf Petschauer
Schulleiter

Christian Walther
Koordination Blutspende

Hinweise des Instituts für Transfusionsmedizin Suhl

Was sollten Sie vor der Spende beachten?

- Sie müssen mindestens 18 Jahre alt sein.
- Es muss ein gültiger Personalausweis oder Reisepass vorliegen.
- Zwischen zwei Spenden müssen mindestens 8 Wochen liegen.

Wichtig:

- normale, fettarme Mahlzeit einnehmen innerhalb 4 h vor der Spende
- viel trinken (ca. 2 Liter)
- möglichst 3 bis 4 Stunden nicht rauchen
- 12 Stunden keinen Alkohol trinken

Was sollten Sie nach der Spende beachten?

- Sie sollten sich nach der Spende 30 Minuten Pause gönnen.

Wichtig:

- viel trinken verbunden mit einer kleinen Mahlzeit
- möglichst 2 Stunden nach der Spende keinen Alkohol trinken und nicht rauchen
- 2 Stunden den Druckverband belassen und den Spendearm schonen
- nach der Spende körperliche Anstrengungen vermeiden
- erst 12 Stunden später risikobehaftete Tätigkeiten ausüben
- Telefonnummer des ITMS für Rückfragen: 03681/373130