



VÄSTERÅS

# BLODOMLOPPET

25 AUGUSTI 2014



Foto: Eddie Granlund

Huvudsponsor:  
**ICA**

Blodomloppet är ett motionslopp för alla. Genom att delta främjar du blodgivning i Sverige. Anmälan och mer information hittar du på:

[www.blodomloppet.se](http://www.blodomloppet.se)

<b>Karlskrona</b>	12 Maj	<b>Luleå</b>	28 Maj
<b>Malmö</b>	13 Maj	<b>Göteborg</b>	2 Juni
<b>Hudiksvall</b>	19 Maj	<b>Stockholm</b>	3, 4 Juni
<b>Uppsala</b>	20 Maj	<b>Jönköping</b>	19 Aug.
<b>Linköping</b>	22 Maj	<b>Örebro</b>	21 Aug.
<b>Borlänge</b>	26 Maj	<b>Västerås</b>	25 Aug.
<b>Umeå</b>	27 Maj	<b>Visby</b>	28 Aug.



## Lämna ditt blod i trygga händer

Som blodgivare möter du våra välutbildade medlemmar inom olika delar av vården. På blodcentraler, i blodbussar och andra verksamheter.

Du kan känna dig trygg både då du lämnar blod och när du tar emot blod från en donator. Våra yrkesgrupper står för en säker vård och vi arbetar för hälsa och helhet snarare än sjukdom och diagnos.



[www.vardforbundet.se](http://www.vardforbundet.se)

---

Medlemmar i Vårdförbundet arbetar för en säker vård. Vi är 110 000 sjuksköterskor, barnmorskor, biomedicinska analytiker och röntgensjuksköterskor som utvecklar vården för dig som individ. Från sjukdom och diagnos till hälsa och helhet.

---

## Du får en extra gåva om du är blodgivare!

*Ange i din anmälan om du är blodgivare.  
Då får du en extra gåva som  
du hämtar under Blodomloppet.*

*De tre bäst placerade blodgivarna i  
tidtagningsloppen får också pris.*

---

Du anmäler dig enklast till Blodomloppet på [blodomloppet.se](http://blodomloppet.se).

**Geblood.nu**  
BLOGGIVNING I SVERIGE

# Gå, jogga eller spring - bli en vinnare du också!

Blodomloppet är ett motionslopp som uppmärksammar den livsviktiga blodgivningen. En folkfest för alla som vill tävla, springa, jogga eller bara gå en skön kvällspromenad. Avslutningen är bäst! Då njuter du och dina lagkamrater tillsammans av den goda maten och drycken från ICA!

Blodomloppet arrangeras av idrottsföreningar och blodcentraler på 14 olika orter i Sverige. Huvudsyftet med Blodomloppet är att få fler att vilja bli blodgivare och samtidigt delta i ett skönt och trevligt motionslopp. Har du ett ICA-kundkort eller är blodgivare får du dessutom rabatt på deltagaravgiften.

Gå, jogga eller spring fem eller tio kilometer och var med att öka uppmärksamheten kring den livsviktiga blodgivningen. Anmäl dig redan i dag på [blodomloppet.se](http://blodomloppet.se).

## Alla kan vara med!

Blodomloppet är ett perfekt sätt att starta upp en ny säsong, avsluta en bra, eller bara umgås med sina vänner. Samla ihop dina arbetskamrater, pluggkompisar, släktingar eller träningspolare. Alla kan vara med!

## ICA bjuder

ICA är sedan elva år huvudsponsor till Blodomloppet. Bilda ett lag om fem personer och gör Blodomloppet till en trevlig och nyttig aktivitet tillsammans med dina vänner. ICA bjuder alla i laget på något gott att äta och dricka.

## NYHET

Vi har fått förfrågan från koncerner, företag, kommuner etc. om vi inte kan redovisa sammanlagt resultat för ett lag så att dom kan ha interna tävlingar.

Alla deltagare i ett lag måste springa samma sträcklängd. Valfri lagsammansättning, rena dam-, herr-, eller mixedlag. Vi kommer att redovisa en lista för 5 km och för 10 km. I tidsredovisning redovisas alla lag i en gemensam resultatlista oavsett lagsammansättning. Samtliga lagdeltagares namn och deras individuella tid redovisas och läggs ihop till en totaltid, som blir lagresultat. Resultatlista för sammanlagda lagtiden kommer att redovisas på internet. Inga priser delas ut.

## Gör skillnad på riktigt!

Blodcentralerna finns på plats vid alla arrangemang för att berätta om hur viktigt det är att ge blod och hur du kan bli blodgivare.

## Vill du bli blodgivare redan nu?

Leta upp din närmaste blodcentral på [Geblood.nu](http://Geblood.nu) för att boka en tid eller anmäl dig på [Jappregistret.se](http://Jappregistret.se) så får du påminnelser tills du blir blodgivare.

## Tidtagning

I Blodomloppet sker tidtagning på alla löpare i fem och tio kilometersklasserna med hjälp av ett engångschip som är monterat på nummerlappen. Målgång och tid visas på [blodomloppet.se](http://blodomloppet.se). Ingen tidtagning kommer att göras på deltagare i promenadklassen.

## Vilka står bakom Blodomloppet?

Blodomloppet är en ideell förening som nationellt arrangerar det årligen återkommande Blodomloppet. Ett samarbete mellan idrottsföreningar och blodcentraler.

Blodomloppet startade 1993 och finns i dag på 14 orter runt om i landet. 2014 siktar vi på att vara många fler nya blodgivare och 110 000 som går, joggar eller springer!

Anmäl dig på [blodomloppet.se](http://blodomloppet.se)



[facebook.com/blodomloppet](https://facebook.com/blodomloppet)



## Årets vinnare av Blodomloppet

är alla de barn och vuxna som tack vare Blodomloppet får ökad tillgång till livsviktig behandling. Från det blod som du lämnar kan vi ta till vara på blodplasman och tillverka läkemedel, så att personer med exempelvis blödarsjuka eller immunbrist kan leva ett aktivt liv. Dessutom räddas liv inom intensivvården.



Octapharma är Sveriges enda tillverkare av blodplasma-baserade läkemedel och stolt sponsor till Blodomloppet.  
[www.octapharma.se](http://www.octapharma.se)

**octapharma**

For the safe and optimal use of human proteins



**PYREX**<sup>®</sup>



# UGNSFASTA FORMAR I HÄRDAT GLAS sedan 1915



Pyrex är ett varumärke som tillhör Corning Inc. och används med tillstånd



Pyrex är mer än glas, upptäck hela  
vårt utbud på [www.pyrex.se](http://www.pyrex.se)



## 84 blodgivare räddade Mia efter förlossningen

Mia Jacobsson hade havandeskapsförgiftning, men förväntade sig en normal förlossning. Hon visste inte att hon ett dygn efter rutinkontrollen skulle blöda litervis med blod efter den igångsatta förlossningen.

Det var i slutet av juli 2010 som Mia Jacobsson var på en rutinkontroll på grund av havandeskapsförgiftning. Förlossningen var planerad till två veckor senare. Värdena vid kontrollen var dock inte bra och förlossningen sattes därför igång samma dag på sjukhuset i Halmstad.

- Förlossningen var normal men det gick väldigt fort. Jag fick värkstorm och Ellie togs med suglocka, berättar Mia.

### **Förlorade fyra liter blod**

I efterförloppet drog inte livmodern ihop sig och det blev kraftiga blödningar. Hon fick därför blodtransfusioner direkt. Under den första timmen förlorade Mia mer än fyra liter blod (en vuxen person har mellan fyra till sex liter blod

beroende på kroppsstorleken). Men det fortsatte att blöda och Mia drabbades av ett så kallat DIC syndrom som innebär att blodets koaguleringsförmåga slås ut.

Mia fick sammanlagt 84 påsar blod (över 33 liter) vilket motsvarar lika många blodgivares insatser. För att få stopp på blödningarna skickades mer blod och mediciner med ambulans från sjukhusen i Lund och Varberg.

### **Tre veckor på sjukhus**

Det blev en dramatisk vecka med många operationer. Livmodern opererades bort första dygnet men det hjälpte inte för att stoppa blödningarna. Mia var nedsövd största delen av första veckan efter förlossningen.

- Jag minns varken förlösningen eller den efterföljande veckan. Just den tiden var nog inte värst för mig utan för familjen som stod bredvid och såg på, själv var jag ju inte så medveten om vad som hände.

- Istället upplevde jag sinnessjuka hallucinationer om förlösningssflygplan som flög jorden runt med vänner som födde barn i gynstolar ute på vingarna och barn som föddes genom ryggen, säger Mia och skrattar åt sina hallucinationer.

Det blev tre veckor på sjukhus. Dottern Ellie fick behålla sin mamma och pappa Stefan Nilsson fick behålla sin fru.

- Ett stort tack till alla er blodgivare, utan er hade jag inte suttit här nu, säger Mia Jacobsson.

## Blev blodgivareambassadör

Ett år efter förlösningen ville hon betala tillbaka genom att bli blodgivare, blev accepterad, men tyvärr var kärlen där blodet skulle tappas ifrån inte tillräckligt bra.

Istället blev hon blodgivareambassadör, ett levande exempel på vad blodgivarnas insatser betyder.

- En kollega berättade att det som hände mig gjorde att hon tog sig samman och blev blodgivare, trots sprutskräck. Sådant värmer att höra.

Men Mia Jacobsson har säkert fått många fler att bli blodgivare. Blodgivning har blivit något hon brinner för. Och det kanske inte är så svårt att förstå.



### Hur känns det att ge blod?

Berätta och följ oss på [www.facebook.com/geblod](http://www.facebook.com/geblod)

För mer information [Geblod.nu](http://Geblod.nu)

# 3 nr av Hälsa för bara 59:-

+ dagkräm från Rosenserien!

(+ porto 19:50)



Du får en dagkräm från Rosenserien!

Värde 269:-



Rosenserien är svenskproducerad och baserad på högklassiga ekologiska råvaror. Värde ca 269:-

Hälsa är fylld med inspiration och härliga tips för ett skönare och friskare liv! Hälsa finns för dig som brinner för naturlig hälsa, värnar om miljön och vill ha harmoni och balans i livet.

Ta del av erbjudandet!

Beställ på webben [www.prens-service.se](http://www.prens-service.se)  
Uppge internetkod 05-0514100

# VÄLKOMMEN TILL BLODOMLOPPET I VÄSTERÅS

25 AUGUSTI 2014



Västerås FK arrangerar i samarbete med Blodcentralen nu för 11:e gången, detta motionsarrangemang måndagen den 25 augusti 2014 med första start kl. 18.30. Man går, lunkar eller springer 5 eller 10 km. Start och mål sker på Rocklunda området, fotbollsplanerna norr om ridhuset. För att se bansträckningen gå in på [www.blodomloppet.se](http://www.blodomloppet.se).

## ARRANGÖRER



## LOKAL SPONSOR





## Klasser

- Distanserna är 5 km eller 10 km med tidtagning.
- Start 10 km 18.30 och 5 km 18.55. Flera startgrupper i varje klass.
- Särskild promenadklass 5 km utan tidtagning.
- För att se banan gå in på [blodomloppet.se](http://blodomloppet.se)
- Picknickkasse till alla som ingår i ett lag om 5 deltagare.
- Valfri distans för lagdeltagarna.
- Gemensam uppvärmning före start av Friskis&Svettis
- Vätskekontroller ute på banan och vid mål.
- Medalj och T-shirt till alla deltagare.

## Om du är blodgivare eller innehavare av ICA-kort får du rabatt på startavgiften.

### Anmälan

Det går att anmäla sig individuellt eller som ett lag om 5 st. När du anmäler och betalar för ett lag bjuder ICA på en välfyllt picknickkasse. Anmäl dig direkt enklast via internet [www.blodomloppet.se](http://www.blodomloppet.se) eller skicka anmälan till [arrangemang@vasterasfriidrott.se](mailto:arrangemang@vasterasfriidrott.se) eller via post till Västerås FK, Kungsängsgatan 8, 721 30 Västerås eller på fax 021-41 60 60, betala på pg 203845-3 eller bg 5682-6019.

### Startavgift

Startavgiften är 240 kr, men om man är blodgivare och/eller har ICA-kundkort, då betalar man 200 kr (40:- rabatt). Lagavgiften är 1200 kr, men om laget består av minst tre personer som är antingen blodgivare och/eller har ICA-kundkort betalar man 1050:- (150:- rabatt). Varje lag består av 5 personer.

Sista anmälningsdag är 10/8.  
OBS! Vi skickar inte ut någon bekräftelse.

## Anmäl dig som blodgivare redan i dag. Du behövs.

### Efteranmälan

Efteranmälan kan göras i samband med nummerlappsutdelningen eller vid starten på tävlingsdagen mellan 15:00-17:30. Vi tar ut en efteranmälningsavgift på 100:-/person. OBS. Ingen efteranmälan för lag.

### Nummerlappar

Nummerlapparna kommer att delas ut:

- Fredagen den 22 aug och lördagen den 23 aug
- Tid och plats kommer att meddelas på vår hemsida [www.vasterasfriidrott.se](http://www.vasterasfriidrott.se) och skickas ut via e-mail.
- Tävlingsdagen 25 augusti från kl. 15:00 vid starten.

Frågor besvaras av Västerås FK på telefon 021-13 59 60 eller [www.blodomloppet.se](http://www.blodomloppet.se)

# ” Jag lever tack vare en organdonation och de blodgivare som gjorde operationen möjlig!



*Hej, Jag heter Niklas och min stora passion i livet är löpning. När jag var 19 år drabbades jag av en sjukdom, där en levertransplantation skulle visa sig vara min enda räddning. Min resa har varit både tuff och svår, men fyra månader efter min operation, kunde jag springa en mil på en timme.*

*Under 2014 kommer jag att medverka i Blodomloppet för att visa på en organdonations betydelse och med målsättningen att springa för nya rekord. Så håll utkik i spåret, kanske jag springer om dig!*

Under 2014 kommer MOD – Mer organdonation\* att vara en del av Blodomloppet för att manifestera donationers livsviktiga betydelse. Precis som blod, är också organbehovet stort i Sverige och som en följd av detta, dör människor årligen i sin väntan.

- Sälg Ja till organdonation, eftersom det räddar liv!
- En donator kan rädda livet på upp till 8 människor
- Ladda ner ett digitalt donationskort - och prata med dina anhöriga!



Ladda ner ditt digitala donationskort. Kortet fungerar på samma sätt som vanliga donationskort i papper, förutom att det ligger i mobilen, som en app. Det digitala donationskortet delar och sprider du dessutom enkelt till dina vänner som i sin tur kan ladda ner sitt eget och sprida detta vidare. Man skall vara stolt över att vara donator.

Tack alla ni som säger Ja till organdonation och tack alla ni blodgivare som hjälper till att ge blod vid operationer, så att exempelvis organtransplantationer går att genomföra.  
[www.merorgandonation.se](http://www.merorgandonation.se)

\*MOD – Mer organdonation är en organisation som kämpar för att hjälpa alla människor som står på en väntelista för ett nytt organ. MOD uppmanar alla att säga Ja till donation, eftersom det räddar liv!

**MOD**  
merorgandonation

# Erik



Foto: Jesper Petersson

## - blodgivarambassadör och överlevare tack vare blodgivare

Erik Ståhl har under många år ställt upp med sin historia på Geblod.nu. Han håller många gripande föreläsningar om att leva med en svår kronisk sjukdom. Men för att överleva krävs många blodgivares insatser. Möt honom här.

Killen på bilden, Erik Ståhl, det är jag. En till synes rätt frisk ung man. På bilden blöder hans ena lunga, skelettet gör ont och han går på starka mediciner för att ens kunna stå upp. Inombords gör kroppen uppror och han måste gå till krig med sitt mentala för att övervinna smärtor, blödningar och infektioner.

Granskar min kropp och ser att jag blivit trött och utmattad. Jag åker runt i hela landet och föreläser om hur man lär sig få ut det mesta av livet. Min kropp är usel och ställer till mycket bekymmer. Jag får behandling, blir bättre för en

stund, får leva ut lite till. Jag får njuta av att kunna föreläsa, möta människor och vara tacksam. Utan behandlingen skulle jag inte levt idag och får jag inte behandlingen blir jag bara sämre och sämre.

Jag kommer ihåg när jag för första gången stod på scen och publiken framför mig stod och "klappjblade" efter min föreställning. Ja, jag säger föreställning. Det är lite sång, lite dans och lite naket. Jag vill inte lära åhörarna att leva som om det vore deras sista dag, jag vill lära dem leva som om det är deras bästa dag. Utan antikropparna från

6000 blodgivare varje månad hade jag inte fått uppleva saker som den kvällen, eller min brorsdotters skratt eller min sambos underbara leende. Utan blodgivarna skulle jag dö.

Tack för att du ger blod, och tack för att just du, som inte kan eller får, hjälper mig att informera andra att de borde. Tillsammans är vi livgivare och får uppleva det som kallas livet.

Erik Ståhl  
[www.erikstahl.se](http://www.erikstahl.se)



## Spring för blodet!

Alla vill vi må bra, och helst hela tiden. Gemenskap är en viktig del av välmåendet. Och det är därför vi på ICA stödjer Blodomloppet sedan tolv år tillbaka. Blodomloppet är motionsloppet som är öppet för alla, samtidigt som den livsviktiga blodgivningen uppmärksammas. Blod kan nämligen inte tillverkas, utan måste ges från människa till människa.

Så välkommen du också. Varje steg är ett steg för hälsan och en bättre morgondag med ännu fler blodgivare.

*Var med och må bra*

**ICA**





# Prova på scoutaktiviteter!

I Scouterna gäller samma sak som i Blodomloppet  
– alla får vara med!

Prova på scoutaktiviteter i samband med Blodomloppet  
i Västerås, måndagen den 25 augusti 17:30–20:00.

Alla unga deltagare får utmana sig själva med  
scoutaktiviteter.

Vuxna är också välkomna att prova på, om de vågar!

Utöver utmanande upplevelser får alla barn också medalj!

Allt deltagande är gratis.

Tillsammans gör vi Blodomloppet till en härlig upplevelse  
för hela familjen.

Vi ses vid Blodomloppets arrangemangsområde.

Frågor? Kontakta [mittnorrkansliet@scouterna.se](mailto:mittnorrkansliet@scouterna.se)

# Scouterna.se