

MINI PORADNIK



Jak zostać Dawcą krwi?

Wydawca:

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Łodzi, ul. Franciszkańska 17/25, 91-433 Łódź

Opracowanie:

Tekst: Natalia Bątor

Oprawa graficzna: Agencja Reklamowa 6 Szpilek

ZOSTAŃ DAWCĄ

Kim jest **krwiodawca**?

Krwiodawca to wyjątkowy człowiek skłonny do bezinteresownej pomocy na rzecz innych ludzi. Wykazuje zrozumienie potrzeby ratowania ludzkiego życia przez oddanie niezastąpionego leku, jakim jest krew. Koncentruje się na motywacji, by pomagać innym, a oddając krew dzieli się częścią siebie z potrzebującymi. Honorowym Dawcą Krwi zostaje każdy, kto chociaż raz honorowo oddał krew.



Krwiodawca

to człowiek taki, jak Ty!



Decyzja o oddaniu krwi to droga do zyskania satysfakcji - być może Twoja krew uratuje życie innego człowieka.

Na Twoją krew czekają chorzy i poszkodowani w nieszczęśliwych wypadkach. Jest wiele chorób, które leczy się uzupełniając brakujące składniki krwi. Oddając krew pomagasz wszystkim chorym, potrzebującym krwi oraz samemu sobie. Kiedyś też możesz jej potrzebować.

OBALAMY MITY

Oddawanie krwi jest niebezpieczne.

NIEPRAWDA!

Oddawanie krwi jest procesem bezpiecznym, na wszystkich etapach używa się wyłącznie sprzętu jednorazowego użytku (igły, pojemniki na krew, rękawiczki itp.), w związku z czym nie grozi Ci zakażenie wirusami przenoszonymi tą drogą.

Przed pobieraniem krwi nie wolno nic jeść.

FAŁSZ!

Przed oddaniem krwi organizm potrzebuje dawki energii w postaci (najlepiej słodkiego) posiłku. Zjedz lekkostrawne śniadanie. Dzień wcześniej oraz w dniu donacji pamiętaj o nawodnieniu. Wypij więcej płynów (ok. 2 l) np. woda, sok, herbata.

Krew można oddawać zawsze.

NIE DO KOŃCA!

Istnieją pewne ograniczenia, np. wiekowe (można to robić w wieku od 18 do 65 lat), należy ważyć powyżej 50 kg oraz nie mieć przeciwwskazań zdrowotnych.

"Popularnej" grupy krwi nie potrzeba oddawać.

FAŁSZ!

Potrzebna jest krew każdej grupy, ponieważ wypadkom nie ulegają tylko osoby, których grupa krwi jest rzadka.

Oddajemy tyle krwi, ile chcemy.

ZDECYDOWANIE NIE!

Jednorazowo możemy oddać dokładnie 450 ml krwi.

Oddawanie krwi powoduje zmiany naszej wagi.

NIE!

Po oddaniu krwi ani nie schudniemy, ani nie przytyjemy.

Oddawanie krwi wiąże się z bólem.

NIGDY!

Sami krwiodawcy zapewniają, że to w ogóle nie boli. Moment wkłucia igły można porównać do ukąszenia komara, z tą różnicą, że tutaj nic nie swędzi :)

Oddawanie krwi uzależnia.

NIE MA MOWY!

Organizm człowieka uzupełnia ubytek pobranej krwi w ciągu doby i nie prowadzi "nadprodukcji". Można przestać oddawać krew w dowolnym momencie życia, bez konsekwencji dla zdrowia.

Biorca krwi dziedziczy cechy charakteru dawcy.

FAŁSZ!

Nie ma naukowych dowodów na takie stwierdzenie.



ODDAWANIE KRWI KROK PO KROKU

Jeśli chcesz oddać krew, ukończyłeś 18 lat i ważysz więcej niż 50 kg to: **udajesz się do** RCKiK w Łodzi, lub do najbliższego Terenowego Oddziału (wykaz znajdziesz na stronie internetowej: www.krwiodawstwo.pl) **mając** przy sobie **dokument** ze zdjęciem **potwierdzający tożsamość** z nr PESEL (np.: dowód osobisty, prawo jazdy, legitymacja ubezpieczeniowa, paszport, książeczka wojskowa).

Możesz także **oddać krew** podczas akcji wyjazdowej: stacjonarnej lub w specjalnym ambulansie, który przyjeżdża do wielu miejscowości (aktualne informacje o akcjach poboru krwi znajdziesz na stronie:

<https://krwiodawstwo.pl/dla-krwiodawcy/gdzie-mozna-oddawac/ekipy-wyjazdowe/>).



Jak wygląda proces ODDAWANIA krwi?

REJESTRACJA

Po przybyciu na miejsce wypełniasz stosowny kwestionariusz. Chodzi o dobro Twoje i osoby, która otrzyma Twoją krew. Jeśli nie znasz odpowiedzi na któreś z pytań, zostaw puste miejsce, a następnie podczas wizyty porozmawiaj z lekarzem o swoich wątpliwościach.

BADANIE POZIOMU HEMOGLOBINY

Twoja krew przechodzi badanie poziomu hemoglobiny - barwnika krwi zawartego wewnątrz krwinek czerwonych (erytrocytów) przenoszących krew. Odczyt badania trwa 3 minuty.

BADANIE LEKARSKIE

Lekarz przeprowadzi badanie i zweryfikuje stan Twojego zdrowia oraz wypełniony przez Ciebie kwestionariusz. Jeśli nie ma przeciwwskazań zdrowotnych zostaniesz zakwalifikowany / zakwalifikowana do oddania krwi.

ODDAWANIE KRWI

Proces trwa do 10 minut. W przyjaznych warunkach, przy pomocy sprzętu jednorazowego użytku, pobierane jest 450 ml krwi.

CHWIŁA ODPOCZYNKU

Po oddaniu krwi pozostań na miejscu do momentu, gdy nasz personel upewni się, że dobrze się czujesz. Po donacji otrzymasz posiłek regeneracyjny o wartości kalorycznej 4500 kcal.

ZACHOWANIE NA TAK!



Wyśpij się



Zjedz śniadanie - najlepiej lekkostrawne i słodkie (np. bułka z dżemem). Wyklucz rzeczy tłuste (np. tłuste mięso, pizza itp.).



Pij. Oddając krew pozbywasz się ok. pół litra płynów. Dlatego zarówno dzień przed, jak i w dzień oddawania krwi, uzupełnij ten ubytek. Wypij dodatkową ilość wody, herbaty, soku.



Stosuj się do zaleceń lekarza lub personelu pobierającego krew.

ZACHOWANIE NA **NIE!**



Nie przychodź oddawać krwi, jeśli masz katar, kaszel, przyjmujesz leki (aspiryna itp.).



Nie pal papierosów przynajmniej godzinę przed oddaniem - nikotyna zagęszcza Twoją krew.



Nie przychodź po spożyciu większej ilości alkoholu. Najlepiej odczekaj 3-4 dni.



WARTO WIEDZIEĆ

W dniu oddawania krwi możliwe jest wystawienie zaświadczenia usprawiedliwiającego Twoją nieobecność w pracy, uczelni, szkole. Unikaj w tym dniu pośpiechu i energicznych ćwiczeń fizycznych.

Krwiodawca w każdej chwili może zrezygnować i wycofać zgodę na oddanie krwi bez żadnych następstw na przyszłość.

Zalety ODDAWANIA krwi

Doskonałe samopoczucie z powodu pomocy komuś innemu. Gdy oddajesz krew, przechodzisz badania lekarskie. Twoja krew jest badana i w razie wątpliwości o stanie zdrowia lekarz szybko Cię o tym poinformuje.

Powodów oddawania krwi może być wiele, ale niezależnie od tego, czym kieruje się każdy z nas, ważne jest, że wszyscy razem pomagamy w ten sposób potrzebującym.



KREW ZE WSKAZANIEM

Co zrobić, gdy chcesz oddać krew dla kogoś?

Procedura oddawania krwi jest zawsze taka sama.
(patrz strona 7)

Jednak jeśli chcesz oddać krew ze wskazaniem na osobę chorą musisz zgłosić ten fakt podczas rejestracji (tj. w momencie, gdy podajesz swoje dane i otrzymujesz kwestionariusz do wypełnienia). Należy podać imię i nazwisko pacjenta oraz placówkę medyczną, w której jest hospitalizowany.

Ważne: przy oddawaniu krwi "dla kogoś" nie ma znaczenia grupa krwi. Osoba z grupą np. A Rh+ może oddać krew na konto osoby, która potrzebuje np. B Rh-.

ŁĄCZY NAS KREW, KTÓRA RATUJE ŻYCIE

BO TĘTNI W NAS DOBRO

DAWCA

BIORCA

	O-	O+	A-	A+	B-	B+	AB-	AB+
O-	●	—	—	—	—	—	—	—
O+	●	●	—	—	—	—	—	—
A-	●	—	●	—	—	—	—	—
A+	●	●	●	●	—	—	—	—
B-	●	—	—	—	●	—	—	—
B+	●	●	—	—	●	●	—	—
AB-	●	—	●	—	●	—	●	—
AB+	●	●	●	●	●	●	●	●

GRUPY
KRWI
RÓWNIEŻ
ŁĄCZĄ SIĘ
W PARY!



twoja krew ● *moje życie*

www.twojakrew.pl

DYSKWALIFIKACJE CZASOWE ABY ODDAĆ KREW MUSISZ ODDCZEKAĆ:



24

GODZINY

po leczeniu stomatologicznym

3

DNI

w trakcie, przed i po
zakończeniu miesiączki
(dotyczy kobiet)

5

DNI

po spożyciu aspiryny bądź jakiegokolwiek
środka zawierającego kwas acetylosalicylowy
(m.in. polopiryna, niektóre tabletki przeciw-
bólowe)

2

TYGODNIE

po zakończeniu antybiotykoterapii

4

TYGODNIE

po kontakcie z osobą chorą na chorobę
zakaźną

6

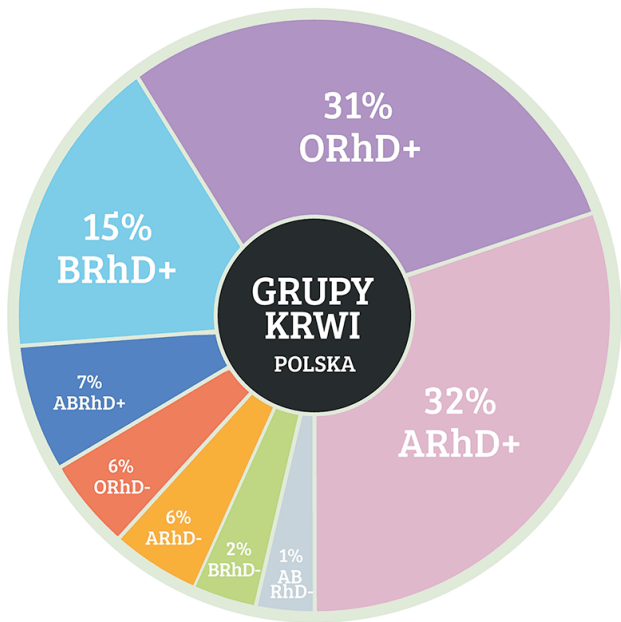
MIESIĘCY

operacja, tatuaż, przekłuwanie ciała:
piercing, kolczyki, akupunktura.

Jeśli masz wątpliwości
czy możesz oddać krew -
porozmawiaj z lekarzem!

tel. 42 61 61 405
tel. 42 61 61 467
tel. 42 61 61 497

Tablica udziału procentowego grup krwi w Polsce



*twoja krew
moje życie*



KREW NA 18-stkę

Młodzi ludzie są coraz bardziej świadomi tego, jak ważne może okazać się oddanie krwi drugiemu człowiekowi.

Dlatego właśnie przełomowy moment w życiu, jakim są 18 urodziny, chcą uczcić w sposób wyjątkowy - oddając krew.

Krwi nie można wyprodukować.

**Zostań Honorowym Dawcą Krwi -
RATUJĄC** czyjeś życie i zdrowie
ZACHĘĆ do tego innych!



Regionalne Centrum
Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Łodzi
ul. Franciszkańska 17/25, 91-433 Łódź
tel.: 42 61 61 400, fax: 42 61 61 499
www.krwiodawstwo.pl

Adresy Terenowych Oddziałów znajdziesz
na www.krwiodawstwo.pl

Jeśli chcesz zorganizować zbiórkę krwi
skontaktuj się z Sekcją Promocji i Szkoleń
tel.: 42 61 61 416
e-mail: propagowanie@krwiodawstwo.pl