

ODDAWANIE KRWI

INFORMACJE DLA KANDYDATÓW NA KRWIODAWCÓW

KTO MOŻE ZOSTAĆ KRWIODAWCĄ?



wiek
18 - 60 lat



aktualny dokument
tożsamości ze
zdjęciem



język polski w
mowie i piśmie



waga min. 50kg



dobry stan
zdrowia

ABY MÓC ODDAĆ KREW...

- musi upłynąć **4 miesiące** od...
 - zabiegów związanych z naruszeniem powłok skórnych takich jak: tatuaże, piercing,
 - procedur medycznych takich jak: kolonoskopia, gastroskopia, biopsja, akupunktura,
 - zabiegów kosmetycznych np. mezoterapii, ostryknięcia kwasem hialuronowym czy botoksem, makijażu permanentnego,
 - zabiegów chirurgicznych (w tym również ekstrakcji zęba z szyciem chirurgicznym),
 - zmiany partnera seksualnego i innych ryzykownych zachowań seksualnych,
 - kontaktu z krwią innej osoby.

- musi upłynąć **2 tygodnie** od...
 - objawów infekcji np. kataru, gorączki, kaszlu,
 - biegunki, wymiotów,
 - opryszczki (tzw. "zimna"),
 - zakończenia stosowania leków (także w postaci maści, kropeł),
 - objawów alergii np. wysypki skórnej, kataru siennego.

musi upłynąć:

- **6 miesięcy** od transfuzji krwi;
- **1 miesiąc** od niechirurgicznej ekstrakcji zęba
- **7 dni** od zakończenia leczenia kanałowego zęba;
- **24 h** od plombowania zęba,

-**12 miesięcy** od powrotu z rejonów malarycznych oraz **30 lub 14 dni** od powrotu z innych rejonów zagrożonych endemicznym występowaniem chorób zakaźnych (aktualna sytuacja epidemiologiczna dostępna jest na stronie ww.rckik.krakow.pl w zakładce "sytuacja epidemiologiczna");

dotądowo u kobiet:

- nie można oddawać krwi w trakcie miesiączki oraz 3 dni po jej zakończeniu,
- **6 miesięcy** po porodzie, nie można też oddawać w trakcie trwania ciąży.

nie mogą być dawcami osoby, które...

- chorują przewlekłe na takie choroby jak m.in. astma, padaczka, łuszczyca, bielactwo nabyte, choroby tarczycy, choroby neurologiczne, cukrzyca, zaburzenia rytmu serca,
- przeżyły zawał serca, udar mózgu,
- chorują na nowotwór złośliwy,
- mają nawracające omdlenia, napady drgawkowe,
- przechorowały żółtaczkę, inną niż mechaniczna i noworodkowa,
- nadużywają alkoholu, narkotyków,
- przeżyły reakcję anafilaktyczną,
- mają niedowagę (BMI < 18,5) lub otyłość kliniczną III stopnia (BMI > 40).

nie stanowi przeciwwskazania:

- stosowanie hormonalnej antykoncepcji i hormonalnej terapii zastępczej,
- uregulowane nadciśnienie, jeśli nie jest ono powikłane zmianami sercowo - naczyniowymi,
- stosowanie suplementów diety.

Proszę pamiętać, że każdy przypadek rozpatrywany jest indywidualnie. Ostateczna decyzja o kwalifikacji do oddania krwi należy do lekarza kwalifikującego. Lekarz kwalifikujący może prosić o przedstawienie dokumentacji medycznej, wyników badań lub zaświadczenia o stanie zdrowia od lekarza prowadzącego.

1 donacja
krwi to upust
ok 450 ml
krwi

oddanie
krwi trwa
ok. 5 - 10
minut

Krew można
oddawać
co 8 tygodni
kobiety: 4 x / rok
mężczyźni: 6 x / rok

1 jednostka
krwi może
uratować aż
3 pacjentów

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO ODDANIA KRWI?



dobrze się nawodnić, wypić min. 2 l płynów w ostatnich 12 h



ok. 1 h przed oddaniem zjeść posiłek. Unikać tłustych potraw.
Dawca nie może być głodny!



wyspać się i wypocząć, unikać wysiłku fizycznego w dniu oddania i dniu poprzednim



nie spożywać alkoholu w 24 h przed donacją

CO ZJEŚĆ PRZED ODDANIEM KRWI?

- chudy ser biały,
- chuda wędlina (drób),
- pieczywo,
- owsianka, płatki śniadaniowe, kasza,
- owoce, warzywa,
- dżem,
- chudy jogurt.

CZEGO NIE JEŚĆ PRZED ODDANIEM KRWI?

- śmietana, masło, jajka,
- tłusty ser, ser żółty,
- ciasto,
- tłuste mięso (wieprzowina, wołowina), parówki, kiełbasa, paszтет,
- tłuste ryby (łosoś, makrela),
- orzechy,
- fast foody (frytki, czipsy).

CO PRZYSŁUGUJE KRWIODAWCY PO ODDANIU KRWI?

1. bezpłatne wyniki badań diagnostycznych (grupa krwi, morfologia, badanie markerów czynników zakaźnych przenoszonych przez krew)
2. zwrot kosztów przejazdu do najbliższej placówki publicznej służby krwi
3. karta identyfikacyjna grupy krwi (po co najmniej trzykrotnym oddaniu krwi);
4. ulga podatkowa - odliczenie wartości oddanej krwi od dochodu;
5. posiłek regeneracyjny o wartości kalorycznej 4500 kcal;
6. zwolnienie z pracy lub szkoły - w dniu oddania lub w dzień oddania i dzień następny w przypadku stanu epidemii lub zagrożenia epidemicznego

...ale najważniejsza jest satysfakcja z ratowania życia i zdrowia drugiemu człowiekowi :)

Krwiodawca po oddaniu co najmniej 5 litrów krwi (kobiety), 6 litrów (mężczyźni) lub odpowiadające tej objętości ilości innych składników krwi może otrzymać legitymację i tytuł „Zasłużonego Honorowego Dawcy Krwi” - ZHDK.

Po oddaniu 20 litrów krwi krwiodawcy przysługuje tytuł Honorowego Dawcy Krwi - **Zasłużonego dla Zdrowia Narodu**.

Zasłużonemu Honorowemu Dawcy Krwi przysługują przywileje zależnie od stopnia odznaki ZHDK:


- korzystanie poza kolejnością ze świadczeń opieki zdrowotnej,
- bezpłatne leki lub ze zniżką,
- bezpłatne przejazdy komunikacją miejską (dotyczy wybranych miast)*
- zniżki i ulgi w niektórych schroniskach, hotelach, sklepach i punktach usługowych


*w Krakowie - bezpłatne przejazdy komunikacją miejską dla ZHDK 1°


CZY ODDAWANIE KRWI JEST BEZPIECZNE?

- podczas pobierania krwi używany jest wyłącznie sprzęt jednorazowego użytku,
- nad całą procedurą oddawania krwi czuwa lekarz i wykwalifikowany personel pielęgniarski,
- oddanie 450 ml krwi przez zdrową osobę nie stanowi zagrożenia dla zdrowia oraz codziennego funkcjonowania.

ETAPY ODDAWANIA KRWI

1. rejestracja do bazy dawców krwi 

2. wypełnienie kwestionariusza dla krwiodawców 

3. pomiar hemoglobiny i/lub pobranie morfologii krwi 

4. wywiad i badanie lekarskie 

5. Oddanie krwi 

6. posiłek regeneracyjny 