

Μπορείς να δώσεις αίμα εάν.....

- είσαι μεταξύ 18 και 65 ετών!
- ζυγίζεις πάνω από 50 kg
- είσαι υγιής
- έχεις ασφαλή τρόπο ζωής και...
- είσαι **ΑΠΟΦΑΣΙΣΜΕΝΟΣ** να βοηθάς τους άλλους!

ΤΟΣΟ ΑΠΛΑ!

Μπορεί να σε φοβίζει, **όμως δεν χρειάζεται να ανησυχείς...** αφού εξειδικευμένοι νοσηλευτές/τριες θα σε φροντίσουν...

Πράγματα που πρέπει να κάνεις μετά την αιμοδοσία:

- χαλάρωσε και πιες αρκετά υγρά. Τα υγρά θα βοηθήσουν να αντικατασταθεί ο όγκος του αίματος που χάθηκε
- να αποφεύγεις να σηκώσεις βαριά αντικείμενα με το χέρι που έδωσες αίμα
- εάν αισθανθείς αδυναμία ή ζάλη, ξάπλωσε ανάσκελα και σήκωσε ψηλά τα πόδια σου

Η διαδικασία αναπλήρωσης του αίματος:

- Το σώμα σας θα αντικαταστήσει το πλάσμα μέσα σε 24 ώρες
- Τα ερυθρά αιμοσφαίρια θα χρειαστούν 3-4 ημέρες να αποκατασταθούν
- Ο σίδηρος θα αποκατασταθεί μέσα σε 6- εβδομάδες

Θα ήθελες να προσφέρεις αίμα, αλλά ακόμη δεν έχεις αποφασίσει;

Έρευνες έχουν δείξει ότι ενώ **το 75%** του πληθυσμού μπορεί κάποια στιγμή της ζωής του να χρειαστεί μετάγγιση αίματος **μόνο ένα μικρό ποσοστό** περίπου **1,5%** είναι αιμοδότες.

Δεν φαίνεται σωστό, έτσι δεν είναι ;

Εάν είσαι υγιής, το πιθανότερο είναι ότι μπορείς να προσφέρεις αίμα και έτσι να βοηθήσεις και εσύ να βγουν τα νούμερα.

Με μία μόνο αιμοδοσία μπορείς να σώσεις τρεις ζωές, χωρίς να σου κοστίσει τίποτα!

Ή μήπως φοβάσαι τις βελόνες;

Εάν δεν το έχεις κάνει ποτέ, το να προσφέρεις αίμα μπορεί να ακούγεται τρομακτικό.

Τα καλά νέα είναι ότι πολλοί άνθρωποι σαν εσένα ξεπέρασαν τους φόβους τους και ανακάλυψαν ότι το να προσφέρεις αίμα δεν είναι και τόσο τρομερό.

Στην χειρότερη περίπτωση πρόκειται για ένα μικρό και γρήγορο τσίμπημα, **είναι αυτό τόσο σημαντικό ώστε να μην σου επιτρέπει να σώσεις τρεις ανθρώπους;**

Και αφού τελικά πάρεις την απόφαση να γίνεις αιμοδότης....

Το μεσοδιάστημα μεταξύ δύο αιμοδοσιών πρέπει να είναι τρεις μήνες, το οποίο σημαίνει ότι μπορείς να δίνεις αίμα τέσσερις φορές τον χρόνο. Οι γυναίκες μπορούν να δίνουν αίμα τρεις φορές τον χρόνο.

Πόση ώρα διαρκεί η αιμοδοσία;

Η όλη διαδικασία διαρκεί περίπου 20-30 λεπτά, εάν υπολογίσει κανείς και το χρόνο συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου και του ιατρικού ελέγχου. **Η πράξη της αιμοδοσίας από μόνη της διαρκεί μόνο δέκα λεπτά!**

Εάν είμαι αιμοδότης και χρειαστώ αίμα, θα βρω αμέσως;

Τις περισσότερες φορές ναι! Υπάρχει περίπτωση όμως, εάν χρειάζονται πολλές μονάδες ή ανήκεις σε σπάνια ομάδα αίματος αυτό να είναι δύσκολο.

Αυτός είναι και ένας επιπλέον λόγος που η αιμοδοσία πρέπει να στηρίζεται στους συστηματικούς εθελοντές αιμοδότες..

και όχι στους αιμοδότες που δίνουν μόνο όταν έχει ανάγκη κάποιος δικός τους άνθρωπος.

Σε κάθε περίπτωση πάντως η αιμοδοσία θα κάνει ότι είναι δυνατόν προκειμένου να μην αντιμετωπίσεις πρόβλημα.

Τμήμα Κοινωνικής Πολιτικής, Προστασίας & Προαγωγής Υγείας, Πρόνοιας & Ισότητας Κέντρο Κοινότητας



Πηγή: <http://ekea.gr/become-donor>

Δήμος Περάματος
Τμήμα Κοινωνικής Πολιτικής,
Προστασίας & Προαγωγής Υγείας,
Πρόνοιας & Ισότητας
Κέντρο Κοινότητας

ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ

Δηλώνουμε συμμετοχή και στηρίζουμε τη δική μας
Τράπεζα αίματος!

Πληροφορίες και συμμετοχές:
Τμήμα Κοινωνικής Πολιτικής Δήμου Περάματος
Κέντρο Κοινότητας

213 2037102 -107

**απαραίτητη προϋπόθεση η συμπλήρωση 30 ενηλίκων
για την αιμοδοσία που προγραμματίζεται
να γίνει το μήνα Μάιο*

