



### **Τι να προσέξω πριν έρθω στην αιμοδοσία;**

Υπάρχουν μερικά πράγματα που πρέπει να προσέξετε και να προετοιμάσετε για να είστε σε θέση να αιμοδοτήσετε:

- Να έχετε ξεκουραστεί το προηγούμενο βράδυ (το ελάχιστο 5-6 ώρες ύπνου).
- Να μην πιείτε πολύ αλκοόλ ή κάνετε χρήση ουσιών το προηγούμενο βράδυ (ένα ποτό δεν πειράζει).
- Να μην είστε (φαινομενικά) άρρωστοι, και να μην είστε υπό αντιβιοτική αγωγή.
- Να έχουν περάσει τουλάχιστον 6 μήνες από το τελευταίο σας piercing ή tattoo.
- Να έχουν περάσει τουλάχιστον 3 μήνες (αν είστε άντρας) και 4 μήνες (αν είστε γυναίκα) από την προηγούμενη φορά που αιμοδοτήσατε.
- Να έχετε φάει ένα ελαφρύ γεύμα πριν αιμοδοτήσετε.
- Αν είστε γυναίκα, να μην είστε σε έμμηνο ρύση ή να έχουν περάσει τουλάχιστον 3 μέρες μετά το τέλος αυτής.
- Τέλος, οπωσδήποτε μην ξεχάσετε να έχετε μαζί σας την αστυνομική ταυτότητα και τον ΑΜΚΑ, και την ταυτότητα εθελοντή αιμοδότη σας (αν έχετε αιμοδοτήσει στο παρελθόν).

## Ποια είναι η διαδικασία της αιμοδοσίας;

Η διαδικασία της αιμοδοσίας είναι ακίνδυνη για τον οργανισμό και δίνεται έγκριση από γιατρό πριν πραγματοποιηθεί, αφού πρώτα έχει συζητηθεί το ιατρικό ιστορικό του πιθανού αιμοδότη.

Πραγματοποιείται από ένα νοσοκομείο και την κινητή μονάδα αιμοδοσίας του. Το νοσοκομείο παρέχει τον ιατρικό εξοπλισμό, ο οποίος είναι αποστειρωμένος και μιας χρήσης ώστε να εξαλειφθούν οι οποιοδήποτε κίνδυνοι, καθώς και το ιατρικό προσωπικό, το οποίο αποτελείται από νοσηλευτές/αιμολήπτες και γιατρούς, οι οποίοι είναι υπεύθυνοι για το ιατρικό ιστορικό και για οποιοδήποτε πρόβλημα πιθανώς προκύψει.

### Πιο συγκεκριμένα:

1. Αρχικά, έρχεσαι στο χώρο όπου διοργανώνεται η αιμοδοσία.
2. Εκεί, θα σε υποδεχτούν άτομα της ομάδας μας και θα σου δώσουν να συμπληρώσεις έντυπο με το ιατρικό ιστορικό σου και για τη χορήγηση νέας κάρτας εθελοντή αιμοδότη, αν δεν έχεις ήδη.
3. Στη συνέχεια, θα προσθέσεις το όνομα σου στη λίστα αναμονής και μόλις φτάσει η σειρά σου θα σε καλέσουν άτομα της ομάδας μας και θα σε οδηγήσουν προς την αίθουσα της αιμοδοσίας, όπου θα πραγματοποιηθούν κάποιες πρώτες εξετάσεις (αιμοσφαιρίνης και πίεσης) και ύστερα ακολουθεί συνάντηση με το γιατρό της αιμοδοσίας.
4. Σε ένα προσωπικό τετ-α-τετ με το γιατρό, θα συζητήσετε το ιατρικό ιστορικό σου, ώστε εκείνος να αποφασίσει αν είσαι ικανός/ή να αιμοδοτήσεις τη συγκεκριμένη μέρα.
5. Ακολουθεί μία μικρή αναμονή έως ότου αδειάσει μία έδρα αιμοδοσίας και οι νοσηλευτές του νοσοκομείου ξεκινήσουν την αιμοληψία.
6. Αφού τελειώσει η αιμοληψία, θα σου δοθεί χυμός και κάποιο γλυκό/φαγητό, ώστε να γίνει πιο γρήγορα η αναπλήρωση του αίματος στο σώμα σου.
7. Τέλος, θα χρειαστεί να περιμένεις μερικά λεπτά, ενώ οι εθελοντές της ομάδας μας θα σε ενημερώσουν για το τι πρέπει να προσέχεις για την υπόλοιπη μέρα μετά την αιμοδοσία.

### Τι να προσέξω μετά την αιμοδοσία;

Μετά τη διαδικασία της αιμοδοσίας, θα χρειαστεί να:

- ✓ καταναλώσεις πολλά υγρά στη διάρκεια της ημέρας.
- ✓ αποφύγεις την κατανάλωση αλκοόλ μέσα στη μέρα.
- ✓ αποφύγεις το κάπνισμα για τουλάχιστον μία ώρα.

- ✓ αποφύγεις την οδήγηση για τουλάχιστον μία ώρα.
- ✓ αποφύγεις κάθε είδους έντονη σωματική καταπόνηση (π.χ. γυμναστήριο) ή τα επικίνδυνα σπορ, μέσα στη μέρα.
- ✓ αποφύγεις χώρους με συνωστισμό ή αποπνικτική ατμόσφαιρα.
- ✓ μη σηκώνεις βάρος με το χέρι που αιμοδότησες (π.χ. τσάντες, βιβλία κτλ).

Μπορείς να ξανά δώσεις αίμα μετά από 3 μήνες αν είσαι άντρας και μετά από 4 μήνες αν είσαι γυναίκα.



1ο ΕΠΑΛ ΧΑΪΔΑΡΙΟΥ

ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ 15/11/2023 ΣΤΟ "ΓΝΑ ΑΤΤΙΚΟΝ"