





# ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ

Μπορείς να αιμοδοτήσεις εάν:

είσαι από 18-65 ετών 	έχεις κοιμηθεί καλά 
έχεις φάει ένα ελαφρύ γεύμα 	είσαι πάνω από 50 κιλά 

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΙΜΟΔΟΤΗΣΗΣ

### Αίθουσα αναμονής

Καλώς ήρθες στην αιμοδοσία.

Θα πρέπει να ξέρεις, πως η ασφάλεια του αίματος ξεκινά από εσένα. Θα χρειαστεί να συμπληρώσεις ένα δελτίο με ερωτήσεις σχετικά με την υγεία σου και τον τρόπο ζωής σου.

Διάβασε το προσεκτικά κι απάντησε με ειλικρίνεια καθώς είναι πολύ σημαντικό, τόσο για την δική σου ασφάλεια όσο και την ασφάλεια του ανθρώπου που, θα μεταγγιστεί. Αφού συμπληρώσεις το ερωτηματολόγιο, θα περάσεις στην.....



### Αίθουσα εξέτασης υποψηφίων αιμοδοτών

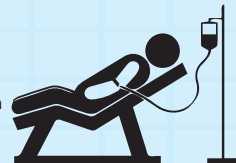
Εδώ θα μετρηθεί ο αιματοκρίτης κι η πίεση σου από τον επαγγελματία υγείας και θα διεκρινιστούν τυχόν απορίες σου σχετικά με την υγεία σου και την ικανότητά σου να αιμοδοτήσεις. Αφού εξεταστείς και κριθείς κατάλληλος, περνάς στην .....



### Αίθουσα αιμοδησιών

Μόλις περάσεις στην αίθουσα, σου ζητείται, να ξαπλώσεις σε μια καρέκλα, γίνεται περίδεση του βραχίονα κι έμπειρο προσωπικό ξεκινά την φλεβοκέντηση .

Οι περισσότεροι, από τους αιμοδότες ισχυρίζονται ότι ένοιωσαν ένα μικρό τσίμπημα κατά το τρύπημα της βελόνας κι ότι είναι ελάχιστο σε σχέση με αυτό που περίμεναν.



Στη συνέχεια παίρνονται δείγματα για τις εξετάσεις σου. Αν θέλεις, μπορείς να ανοιγοκλείνεις το χέρι σου, προκειμένου να διευκολύνεις την ροή του αίματος και να αποφύγεις τυχόν μούδιασμα από την περίδεση.

Μετά από 5-10 λεπτά, αφαιρείται η περίδεση κι η βελόνα, και σου ζητείται να πιέσεις το σημείο της φλεβοκέντησης, προκειμένου να αποφευχθούν ανεπιθύμητες μελανίες, και εφαρμόζεται πάνω ένας αυτοκόλλητος μικροεπίδεσμος.

### Πριν φύγεις από την αιμοδοσία,

σου ζητάμε να αφιερώσεις 5 λεπτά ακόμα, από τον χρόνο σου, πίνοντας ένα χυμό και τρώγοντας φρυγανιά με τυράκι.



### Το πρώτο 24ωρο μετά την αιμοδησία

Θα πρέπει, να πιεις πολλά υγρά, να μην σηκώσεις βάρος από το χέρι που έγινε η αιμοδησία, να μην καπνίσεις και και καλό είναι να μην οδηγήσεις για μία ώρα.



## Συχνές Απορίες

Ασφαλής χρόνος ανάμεσα στις αιμοδοτήσεις σου, θεωρείται το τρίμηνο.

Την πρώτη φορά που θα αιμοδοτήσεις εθελοντικά, κάνεις μία αίτηση για να βγάλεις ηλεκτρονική κάρτα την οποία καλό θα είναι να έχεις πάντα μαζί σου.

Ο συνολικός όγκος αίματος ενός ανθρώπου είναι περίπου 5 λίτρα κι η ποσότητα που λαμβάνεται κατά την αιμοδοσία είναι 450 ml.

Ο όγκος του αίματος αντικαθίσταται μέσα στο πρώτο 24ώρο μετά την αιμοληψία ενώ σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα αντικαθίστανται κι όλα τα συστατικά του αίματος (ερυθρά, λευκά, πλάσμα, αιμοπετάλια)

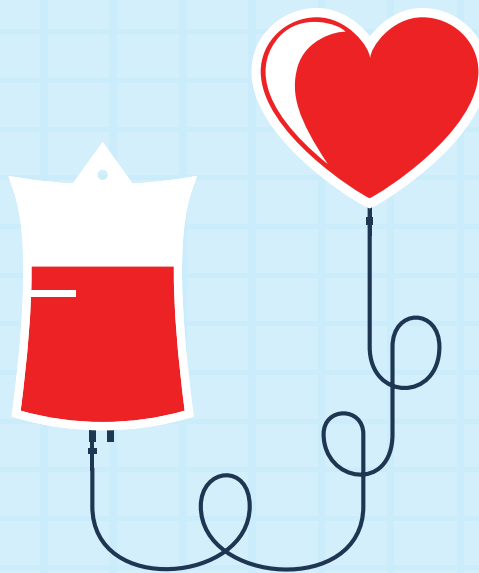
Το αίμα που προσφέρarate χρειάζεται 2-3 ημέρες για να εξεταστεί (ομάδα αίματος, λοιμώδη νοσήματα) ενώ μπορεί να χρησιμοποιηθεί μέσα στις επόμενες 35 - 42 ημέρες .

Εάν υπάρξει πρόβλημα με τις εξετάσεις σου, αρχικά βεβαιωνόμαστε για το αποτέλεσμα και στη συνέχεια σου δίνονται σχετικές οδηγίες και συμβουλές.

Με μία σου αιμοδότηση, βοηθάς να μεταγγιστούν τρεις συνάνθρωποι σου.

# ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ

Όλα όσα χρειάζεται να ξέρεις...



Βρείτε το κοντινότερο σε εσάς σημείο αιμοδοσίας στο [www.ekea.gr](http://www.ekea.gr)



14 Ιουνίου  
Παγκόσμια Ημέρα Εθελοντή Αιμοδότη