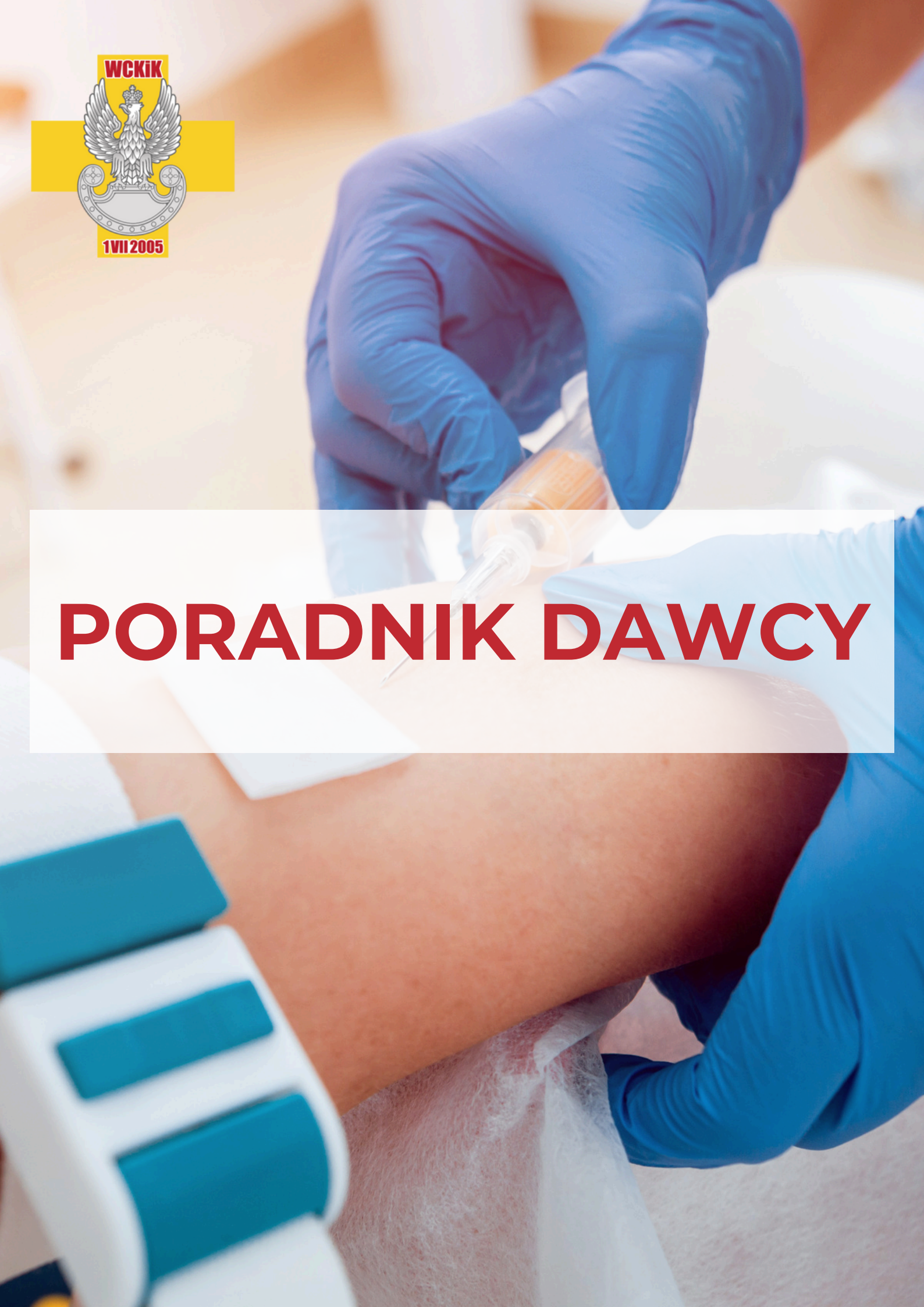


PORADNIK DAWCY

KTO MOŻE BYĆ DAWCĄ KRWI?

Dawcą krwi może zostać każda osoba w wieku od 18 do 65 lat bez poważniejszych chorób przewlekłych o masie ciała co najmniej 50 kg, która ma dobre samopoczucie w dniu donacji oraz jest zdrowa.

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO ODDANIA KRWI?

Przede wszystkim należy wypocząć i zjeść nietłusty posiłek. Wskazane jest również dobre nawodnienie, 2-3 litry dzień przed donacją. W dniu oddania nie mniej niż 1 litr przed donacją. W ciągu 24h przed oddaniem krwi nie można spożywać alkoholu, a także należy powstrzymać się od palenia tytoniu, szczególnie na 30 min. przed oddaniem krwi.

CZY ZA KAŻDYM RAZEM MUSZĘ WYPEŁNIĆ ANKIETĘ?

Tak!
Ankieta jest obowiązkowym dokumentem, który należy wypełnić przed każdym oddaniem krwi lub jej składników. Choć zawiera bardzo szczegółowe i osobiste pytania, służy minimalizowaniu ryzyka związanego z bezpieczeństwem dawcy i biorcy. Ze względu na tzw. „okienko serologiczne", czyli okres od zakażenia do możliwości jego wykrycia w badaniach, kluczowe jest rzetelne i zgodne z prawdą wypełnienie ankiety. Wszystkie podane informacje są objęte tajemnicą lekarską i ochroną danych osobowych – nie będą przekazywane ani wykorzystywane bez zgody dawcy. Należy również poinformować stację krwiodawstwa o zmianie adresu zamieszkania w ciągu 3 miesięcy od oddania krwi, ponieważ jest to podstawowa forma kontaktu w przypadku nieprawidłowych wyników badań. Ankieta zawiera także świadomą zgodę na pobranie krwi, potwierdzoną własnoręcznym podpisem dawcy. Podpis oznacza, że dawca zapoznał się z informacjami, zrozumiał je, miał możliwość zadania pytań i dobrowolnie wyraża zgodę na pobranie krwi.

JAK CZĘSTO MOŻNA ODDAWAĆ KREW?



Kobiety mogą oddawać krew pełną nie częściej niż 4 razy w roku.



Mężczyźni mogą oddawać krew pełną nie częściej niż 6 razy w roku.

JAKIE DOKUMENTY SA POTRZEBNE ABY ODDAĆ KREW?



Wymagany jest dokument tożsamości z aktualnym zdjęciem zawierający numer PESEL: dowód osobisty, paszport, legitymacja żołnierza zawodowego lub mObywatel. W przypadku cudzoziemców konieczna jest karta czasowego pobytu, karta stałego pobytu lub paszport oraz dodatkowo zaświadczenie o nadaniu numeru PESEL, wydane przez upoważnioną instytucję.
Jeśli posiadasz Legitymację Honorowego Dawcy Krwi to weź ją ze sobą.

ZWOLNIENIE OD PRACY I NAUKI!

Dawcy krwi przysługuje **dzień wolny w dniu, w którym oddaje krew oraz w dniu następnym.**

DROGA DAWCY KRWI

Oddanie krwi dzieli się na etapy:

- Rejestracja dawców
  Każdy dawca rejestrowany jest w systemie informatycznym oraz otrzymuje kwestionariusz do wypełnienia.

- Pracownia Analityki
  Na tym etapie pobierane są próbki do badań (morfologia), których wyniki są podstawą do kwalifikacji dawcy do oddania krwi lub jej składników.

- Gabinet lekarski
  Lekarz lub uprawniona pielęgniarka zbiera wywiad medyczny z dawcą oraz przeprowadza badanie fizykalne. Sprawdzany tutaj jest kwestionariusz oraz omawiane są wyniki morfologii.

- Pobieranie krwi
  Dawca, który pozytywnie przejdzie kwalifikację do oddania krwi przygotowuje się do donacji. Podczas jednej donacji pobiera się 450 ml krwi pełnej. Pobór trwa od około 4 do 12 min.

- Odpoczynek po donacji
  Po oddaniu krwi należy odpocząć 10 min pod opieką personelu medycznego. Jeżeli dawca czuje się dobrze, może opuścić salę pobrań.

- Odbiór ekwiwalentu kalorycznego
  Każdemu dawcy, który oddał krew lub jej składniki, przysługuje ekwiwalent kaloryczny (w naszym Centrum 8 czekolad oraz napój owocowy) oraz zaświadczenie uprawniające do 2 dni wolnych od pracy.

PO DONACJI

Po oddaniu krwi konieczne jest uzupełnianie płynów poprzez zwiększone spożycie wody lub innych napojów bezalkoholowych.
Zaleca się odpoczynek.
Należy unikać obciążania ręki, z której pobierano krew. Jeżeli pojawi się zasinienie zaleca się zastosowanie zimnych okładów. Wskazane jest unikanie sauny, kąpieli w zbiornikach wodnych, przebywania na słońcu, forsownych aktywności fizycznych przez około 48h.
Bezpośrednio po donacji dawca nie powinien prowadzić pojazdów, pić alkoholu ani palić papierosów.
Dawcy, którzy wykonują zawody obciążające fizycznie mogą wrócić do pracy nie wcześniej niż po 12h odpoczynku po oddania krwi.

JAKIE BADANIA SĄ WYKONYWANE PRZY ODDAWANIU KRWI ?



Przed oddaniem krwi każdy kandydat ma oznaczany poziom hemoglobiny lub wykonaną morfologię krwi pełnej.
Bardzo ważny jest pomiar ciśnienia tętniczego i miarowości akcji serca. Na podstawie wyników badań i ankiety podejmuje się decyzję o dopuszczeniu do donacji. W razie wątpliwości kandydat kierowany jest do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej wraz z wynikami badań.



Po oddaniu krwi wykonywane są badania takie jak oznaczenie grupy krwi wraz z przeciwciałami, każdorazowo badania serologiczne i molekularne w kierunku kiły, WZW typu B i C oraz HIV. W przypadku nieprawidłowych wyników badań dawca zostaje powiadomiony przez WCKiK listem poleconym o konieczności zgłoszenia się na badania kontrolne. Po otrzymaniu wezwania dawca ma obowiązek niezwłocznie zgłosić się do Centrum.
Wszystkie badania są bezpłatne, dlatego oddawanie krwi stanowi również dobrą okazję do regularnego monitorowania stanu zdrowia.

Po oddaniu krwi lub jej składników, jeśli masz jakiekolwiek wątpliwości lub pojawią się objawy chorobowe, niezwłocznie skontaktuj się z WCKiK. Pozwoli to wycofać pobraną krew lub jej składniki i zagwarantować bezpieczeństwo pacjentów.

JAKIE OKOLICZNOŚCI UNIEMOŻLIWIAJĄ ODDAWANIE KRWI CZASOWO?

Nie może oddawać krwi czasowo (dyskwalifikacja czasowa) osoba, która:

- miała wykonany zabieg operacyjny, akupunkturę, tatuaż, przekłucie uszu lub innych części ciała – przez 6 miesięcy od wykonania zabiegu
- miała wykonane badania diagnostyczne i zabiegi endoskopowe (gastroskopia, panedoskopia, arthroskopia, laparoskopia)- przez 6 miesięcy od wykonania zabiegu
- była leczona krwią lub jej składnikami – przez 6 miesięcy od zakończenia leczenia
- przebywała w zamkniętym zakładzie karnym – przez 6 miesięcy od dnia zwolnienia
- przebywała w Afryce środkowej i Zachodniej Tajlandii – przez 6 miesięcy od dnia powrotu, jeżeli nie zauważyły u siebie żadnych objawów chorobowych
- była w ciąży lub poroniła – przez 6 miesięcy od porodu lub poronienia
- karmiła piersią – przez 3 miesiące po zakończeniu karmienia
- miesiączkowała – 3 dni po zakończeniu miesiączki
- miała wykonane zabiegi chirurgiczne – przez 6 miesięcy od daty wykonania zabiegu
- chorowała na chorobę zakaźną (nie dyskwalifikującą na stałe)- przez 4 tygodnie od całkowitego wyleczenia
- chorowała na grypę i inne infekcje z gorączka powyżej 38 st. – przez 2 tygodnie od czasu ustąpienia objawów po wyleczeniu
- była szczepiona przeciw grypie lub żółtaczce – co najmniej po 48 godzinach

JAKIE OKOLICZNOSCI UNIEMOŻLIWIAJA ODDANIE KRWI NA STAŁE?

Nie może być dawcą i oddawać krwi osoba, która: (dyskwalifikacja stała)

- cierpi na ciężkie choroby układu: krążenia, pokarmowego, nerwowego, oddechowego, moczowego i nerek
- przebyła lub jest chora na żółtaczkę zakaźną
- przebyła lub jest est zakażona chorobami zakaźnymi (np. HIV, żółtaczka, gruźlicą, kiła...)
- kandydaci na dawców krwi lub dawcy krwi, którzy ze względu na swoje zachowania seksualne należą do grup podwyższonego ryzyka narażonych na zarażenia poważnymi chorobami mogącymi przenosić się drogą przetaczania krwi
- miała lub ma kontakty seksualne z osobami, u których testy w kierunku AIDS, kiły lub żółtaczki typu B lub C wypadły dodatnio
- miała lub ma kontakty seksualne z osobami, które przyjmują narkotyki w postaci zastrzyków
- ma kontakty seksualne z osobami poznanymi niedawno
- używa środków psychoaktywnych
- cierpi na choroby krwi
- choruje na łuszczycę
- choruje na cukrzycę
- cierpi na nowotwory złośliwe
- choruje na choroby weneryczne
- choruje na padaczkę
- choruje na chorobę Creutzfeldta-Jakoba
- od 1.01.1980 r. do 31.12.1996 r. łącznie przez 6 miesięcy lub dłużej przebywała w Wielkiej Brytanii, Francji i Irlandii
- była lub jest leczona hormonem wzrostu
- miała przeszczep rogówki, opony twardej lub komórek ośrodkowego układu nerwowego
- choruje na malarię i przyjmuje leki przeciwmalaryczne
- jest po resekcji żołądka, usunięciu tarczycy lub nerki
- choruje na miażdżycę i jest po udarach mózgowych
- posiada rozległe żylaki
- jest alkoholikiem lub narkomanem, albo przyjmowała narkotyki w postaci zastrzyków

Nie powinny też zgłaszać się do oddawania krwi osoby, które mimo braku przeciwwskazań podejmowały próby oddania krwi, zakończone omdleniami lub innymi negatywnymi reakcjami organizmu.

Wojskowe Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa SPZOZ
ul. Koszykowa 78
00-671 Warszawa
e-mail: sekretariat@wckik.pl | tel. 261 845 066
www.warszawa.wckik.pl

Zespół Medyczny WCKiK SPZOZ
ul. Szaserów 128
04-349 Warszawa
tel. 261-816-716 | www.warszawa.wckik.pl

Terenowa Stacja WCKiK SPZOZ w Bydgoszczy
ul. Powstańców Warszawy 5
85-915 Bydgoszcz
tel. 261-417-240 | www.bydgoszcz.wckik.pl

Terenowa Stacja WCKiK SPZOZ w Ełku
ul. Kościuszki 30
19-300 Ełk
tel. 87-621-02-02 | www.elk.wckik.pl

Terenowa Stacja WCKiK SPZOZ w Gdańsku
ul. Polanki 117
80-305 Gdańsk
tel. 261-216-510 | www.gdansk.wckik.pl

Terenowa Stacja WCKiK SPZOZ w Krakowie
ul. Wrocławska 1-3
30-950 Kraków
tel. 261-134-936 | www.krakow.wckik.pl

Terenowa Stacja WCKiK SZOZ w Lublinie
Al. Racławickie 23
20-049 Lublin
tel. 261-183-241 | www.lublin.wckik.pl

Terenowa Stacja WCKiK SZOZ w Szczecinie
ul. Piotra Skargi 8
71-422 Szczecin
tel. 261-455-544 | www.szczecin.wckik.pl

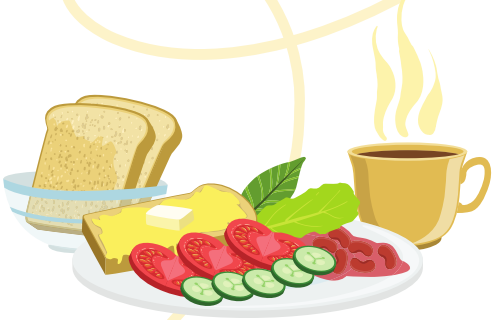
Terenowa Stacja WCKiK SZOZ we Wrocławiu
ul. Rudolfa Weigla 5
53-115 Wrocław
tel. 261-660-427 | www.wroclaw.wckik.pl

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO ODDANIA KRWI?



WYPOCZNIJ – PRZYJDŹ WYSPANY I ZRELAKSOWANY

ZJEDZ LEKKI NIETUSTY POSIŁEK

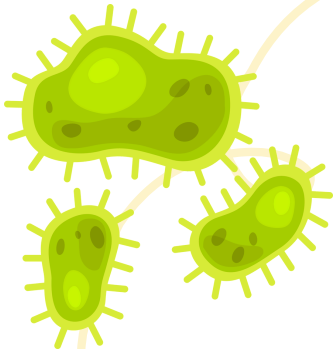




NAWODNIJ SIĘ – WYPIJ 3 LITRY WODY DZIEŃ PRZED ODDANIEM I MIN. 1 LITR W DNIU DONACJI

UNIKAJ UŻYWEK – ZERO ALKOHOLU I PAPIEROSÓW PRZED ODDANIEM





NIE PRZYCHODŹ Z OBJAWAMI CHOROBY – DBAJ O BEZPIECZEŃSTWO INNYCH

WEŹ DOKUMENT TOŻSAMOŚCI ZE ZDJĘCIEM I NR PESEL – DOWÓD OSOBISTY, PRAWO JAZDY, PASZPORT, KSIĄŻECZKA WOJSKOWA, LEGITYMACJA ŻOŁNIERZA ZAWODOWEGO LUB DOKUMENT ELEKTRONICZNY

