

**KRWIODAWCA** to człowiek skłonny do bezinteresownej pomocy na rzecz innych ludzi. Wykazuje zrozumienie potrzeby ratowania ludzkiego życia przez podanie niezastąpionego leku, jakim jest krew. Koncentruje się na motywacji, by pomagać innym, a oddając krew dzieli się częścią siebie z innymi.

Honorowym Dawcą Krwi zostaje każdy, kto chociaż raz honorowo oddał krew.

### **INFORMACJE DLA KRWIODAWCÓW (skrót)**

Do zarejestrowania kandydata na dawcę krwi potrzebne są:

1. Dokument ze zdjęciem potwierdzający tożsamość z aktualnym miejscem zameldowania i nr PESEL (np. dowód osobisty, prawo jazdy, legitymacja ubezpieczeniowa, paszport/ nowy wzór z nr PESEL/, książeczka wojskowa)
2. Ukończone 18 lat (maksymalny wiek - 65 lat)
3. Masa ciała powyżej 50 kg dla dawców krwi pełnej lub jej składników otrzymywanych metodą aferezy i powyżej 70 kg dla dawców krwinek czerwonych met. Erytroaferezy.

Krwiodawca każdorazowo przed oddaniem krwi wypełnia kwestionariusz dawcy, ma pobieraną próbkę krwi do badań laboratoryjnych celem wykonania: morfologii. Następnie jest badany przez lekarza, który kwalifikuje go do oddania krwi.

Krew przetłuszczona (lipemiczna) nie nadaje się do celów leczniczych, dlatego każdy krwiodawca w dniu poprzedzającym oddanie krwi powinien spożyć lekkostrawną kolację a do oddania krwi zgłosić się po lekkim beztłuszczowym śniadaniu.

Krew pełna może być pobierana nie częściej niż 6 razy w roku (w okresie 12 miesięcy) od mężczyzn i nie częściej niż 4 razy w roku (w okresie 12 miesięcy) od kobiet, z tym, że przerwa pomiędzy pobraniami nie może być krótsza niż 2 miesiące. Jednorazowo od osoby ważącej 50 kg lub więcej pobiera się 450 ml krwi (tzw. 1 jednostka krwi)

Krwiodawca w każdej chwili może zrezygnować i wycofać zgodę na oddanie krwi bez żadnych następstw na oddawanie krwi w przyszłości

### **ZALECENIA DLA KRWIODAWCÓW PO ODDANIU KRWI**

Bezpośrednio po oddaniu krwi nie powinno się prowadzić pojazdów mechanicznych. Wymagany jest, co najmniej 30 minutowy odpoczynek, zjedzenie przynajmniej połowy czekolady i wypicie ok. 0,5 l płynu. Nie należy w dniu oddania pić alkoholu ani wód gazowanych.

Jazda rowerem po oddaniu krwi jest możliwa, co najmniej po upływie 3 godzin

W czasie 24 godzin po oddaniu krwi nie należy dźwigać ciężarów, wykonywać większych wysiłków fizycznych i uprawiać sportu wyczynowego ze względu na możliwość krwawienia do tkanek (pod skórę) z nakłutej żyły i wytworzenia krwiaka.

**Więcej informacji na stronie: [www.krwiodawstwo.pl](http://www.krwiodawstwo.pl)**