

### **ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ**

- Να είσαι ξεκούραστος .
- Να έχεις κοιμηθεί καλά.
- Να έχεις φάει ελαφρά.
- Να έχεις πιει 2-3 ποτήρια νερό ή χυμό.
- Να φοράς άνετα ρούχα.

### **ΣΤΗΝ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ**

- Θα έχεις φιλική υποδοχή.
- Θα δηλώσεις τα στοιχεία σου και θα δώσεις σύντομο ιατρικό ιστορικό για προστασία της υγείας σου & της υγείας του ασθενούς.
- Θα μετρήσουμε πίεση, αιμοσφαιρίνη & σφυγμούς.
- Ο γιατρός θα κρίνει εάν μπορείς να αιμοδοτήσεις.
- Θα υπάρχει απόλυτη εχεμύθεια.

### **ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ**

- Κάθεσαι αναπαυτικά στην καρέκλα.
- Απολυμαίνεται το σημείο φλεβοκέντησης.
- Γίνεται η αιμοληψία από εκπαιδευμένο και έμπειρο προσωπικό. Αισθάνεσαι μόνο ένα μικρό, στιγμιαίο τσίμπημα.
- Χρησιμοποιούνται αποκλειστικά, υλικά αποστειρωμένα και μιας χρήσης.
- Προσφέρεις περίπου 450 ml αίματος. Ο όγκος αυτός αναπληρώνεται πλήρως σε περίπου 24 ώρες. Τα ερυθρά αιμοσφαίρια που δίνεις, αποκαθίστανται σε περίπου 4 εβδομάδες.

### **ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ**

- Πιες πολλά υγρά.
- Μην καπνίσεις για τουλάχιστο 2 ώρες, μην καταναλώσεις αλκοόλ και μην εκτεθείς σε υψηλές θερμοκρασίες.
  - Μην σηκώνεις μεγάλο βάρος με το χέρι που έδωσες αίμα.
  - Απόφυγε την πολύωρη ορθοστασία και έντονη άσκηση.
  - Αν αισθανθείς ζάλη ή οποιοδήποτε σύμπτωμα, ενημέρωσε το προσωπικό της Αιμοδοσίας.
    - Αν αισθανθείς ζάλη αφού έχεις φύγει από το χώρο της Αιμοδοσίας, κάθισε με το κεφάλι ανάμεσα στα γόνατα ή ξάπλωσε βάζοντας τα πόδια ψηλά.
    - Αν αιμορραγήσει το σημείο φλεβοκέντησης, πίεσέ το και σήκωσε το χέρι ψηλά.
    - Αν παρουσιάσεις κάποια ασθένεια τις επόμενες μέρες από την αιμοδοσία ή αμφιβάλλεις για την ακρίβεια όσων δήλωσες στο ιστορικό σου, ενημέρωσε την Αιμοδοσία.

### **ΤΟ ΑΙΜΑ ΠΟΥ ΕΔΩΣΕΣ**

- Θα εξετασθεί για ηπατίτιδα Β & C, AIDS, HTLV και σύφιλη.
- Αν βρεθεί κάποιο θετικό αποτέλεσμα, το αίμα δε θα μεταγγισθεί και εσύ θα ενημερωθείς με απόλυτη εχεμύθεια.
- Θα διαχωριστεί σε ερυθρά αιμοσφαίρια, αιμοπετάλια και πλάσμα ωφελώντας έτσι τρεις διαφορετικούς ασθενείς.