

Mini Poradnik

**Jak  
zostać  
dawcą  
krwi**



---

**Wydawca:**

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Łodzi, ul. Franciszkańska 17/25, 91-433 Łódź

**Opracowanie:**

Tekst: Natalia Bątor

Rysunki: Tomasz Stasiak

Realizacja: [www.NextStep.net.pl](http://www.NextStep.net.pl)

---

# ZOSTAŃ DAWCĄ



## Kim jest krwiodawca?

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. Otrzymuje wówczas tytuł i legitymację „Honorowego Dawcy Krwi”.



## Krwiodawca to człowiek taki jak Ty!

Decyzja o oddaniu krwi to droga do zyskania satysfakcji - być może Twoja krew uratuje życie innego człowieka.

Na Twoją krew czekają chorzy i poszkodowani w nieszczęśliwych wypadkach. Jest wiele chorób, które leczy się uzupełniając brakujące elementy krwi. Oddając krew pomagasz wszystkim chorym, potrzebującym krwi oraz samemu sobie. Kiedyś też możesz jej potrzebować.



## NOKAUTUJEMY MITY



### **Oddawanie krwi jest niebezpieczne** *NIEPRAWDA!*

Oddawanie krwi jest procesem bezpiecznym, na wszystkich etapach oddawania krwi używa się wyłącznie sprzętu jednorazowego użytku (igły, pojemniki na krew, rękawiczki itp.), w związku z czym nie grozi Ci zakażenie wirusami przenoszonymi tą drogą.

### **Przed pobieraniem krwi nie wolno nic jeść** *FALSZ!*

Przed pobieraniem krwi organizm potrzebuje dawki energii w postaci (najlepiej słodkiego) posiłku. Zjedz śniadanie, wypij herbatę, sok lub kawę.

### **Krew można oddawać zawsze** *NIE DO KOŃCA!*

Istnieją pewne ograniczenia, np. wiekowe (można to robić w wieku od 18 do 65 lat), bądź przeciwwskazania zdrowotne.



### „Popularnej” grupy krwi nie potrzeba **FALSZ!**

Potrzebna jest krew każdej grupy, ponieważ wypadkom nie ulegają tylko osoby, których grupa krwi jest rzadka.

### Oddajemy tyle krwi, ile chcemy **ZDECYDOWANIE NIE!**

Jednorazowo możemy oddać 450 ml krwi - taka jest pojemność pojemnika na krew.

### Oddawanie krwi powoduje zmiany naszej wagi **NIE!**

Po oddaniu krwi ani nie schudniemy, ani nie przytyjemy.

### Oddawanie krwi wiąże się z bólem **NIGDY!**

Sami krwiodawcy zapewniają, że to w ogóle nie boli. Moment wkucia igły można porównać do ukąszenia komara, z tą różnicą, że tutaj nic nie swędzi.

### Oddawanie krwi uzależnia

#### **NIE MA MOWY!**

Organizm człowieka uzupełnia ubytek pobranej krwi w ciągu doby i nie prowadzi „nadprodukcji”. Można przestać oddawać krew w dowolnym momencie życia, bez konsekwencji dla zdrowia.

### Biorca krwi dzięczy cechy charakteru dawcy

#### **FALSZ!**

Nie ma naukowych dowodów na takie stwierdzenie.





## ODDAWANIE KROK PO KROKU



**Jeśli masz  
ochotę  
oddać  
krew,  
ukończyłeś  
18 lat  
i ważysz  
więcej niż  
50 kg:**

**Udajesz się do** najbliższego **Punktu Krwiodawstwa** (wykaz Punktów Krwiodawstwa znajdziesz na stronie internetowej: [www.krwiodawstwo.pl](http://www.krwiodawstwo.pl)) **mając** przy sobie **dokument** ze zdjęciem **potwierdzający tożsamość**, aktualnym miejscem zameldowania i nr PESEL (np.: dowód osobisty, prawo jazdy, legitymacja ubezpieczeniowa, paszport, książeczka wojskowa). **Możesz** także **oddać krew** podczas akcji poboru **w szkole lub w specjalnym ambulansie**, który przyjeżdża do wielu miejscowości (aktualne informacje o akcjach poboru krwi znajdziesz również na stronie [www.krwiodawstwo.pl](http://www.krwiodawstwo.pl)).



## Jak wygląda proces oddawania krwi

### REJESTRACJA

Po przybyciu do punktu pobrań wypełniasz kwestionariusz. Zamieścisz w nim m.in. swoje dane osobowe (potrzebne tylko użytkownikom centrum krwiodawstwa). Ważne, by odpowiadać na pytania zgodnie z prawdą (chodzi o dobro Twoje i osoby, która otrzyma Twoją krew). Jeśli nie jesteś pewny/pewna odpowiedzi, zostaw puste miejsce i podczas wizyty porozmawiaj z lekarzem o swoich wątpliwościach.

### BADANIE POZIOMU HEMOGLOBINY

Twoja krew przechodzi badanie poziomu hemoglobiny - barwnika krwi zawartego wewnątrz krwinek czerwonych (erytrocytów) przenoszących krew. Odczyt badania trwa 3 minuty.

### SKRÓCONE BADANIE LEKARSKIE

Lekarz sprawdza stan Twojego zdrowia oraz czyta wypełniony przez Ciebie kwestionariusz. Jeśli nie ma przeciwwskazań – zostaniesz zakwalifikowany/zakwalifikowana do oddania krwi.

### ODDAWANIE KRWI

Proces trwa ok. 10 minut. W przyjaznych warunkach, przy pomocy sprzętu jednorazowego użytku, pobierane jest 450 ml krwi.

### CHWILA ODPOCZYNKU

Po oddaniu krwi zostań na terenie miejsca poboru. Pracownicy Regionalnego Centrum pozwolą Ci wyjść, gdy upewnią się, że dobrze się czujesz. Opuszczając punkt otrzymasz posiłek regeneracyjny o wartości kalorycznej 4500 kcal (osiem tabliczek czekolady).





## WARTO PAMIĘTAĆ

# ZACHOWANIE NA TAK

Wyśpij się.

Zjedz śniadanie - najlepiej lekkostrawne i słodkie (np. bułka z dżemem). Wyklucz rzeczy tłuste (np. tłuste mięso, pizza itp.).

Pij. Oddając krew pozbywasz się ok. pół litra płynów. Dlatego zarówno dzień przed, jak i w dzień oddawania krwi, zawsze uzupełnij ten ubytek. Wypij dodatkową ilość wody, herbaty, soku.

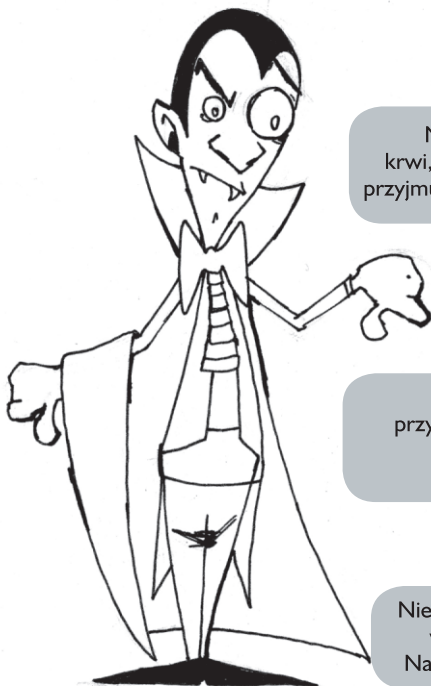
Stosuj się do zaleceń lekarza lub personelu pobierającego krew.







## ZACHOWANIE NA **NIE**



Nie przychodź oddawać krwi, jeśli masz katar, kaszel, przyjmujesz leki (aspiryna itp.).

Nie pal papierosów przynajmniej godzinę przed oddaniem - nikotyna zagęszcza Twoją krew.

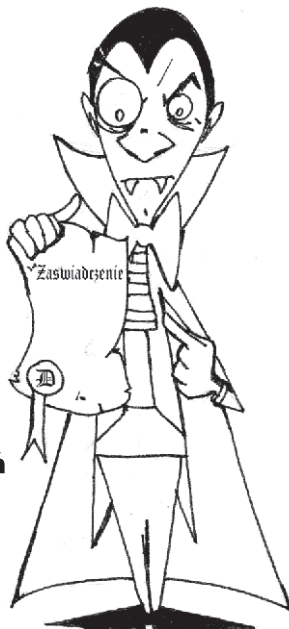
Nie przychodź po spożyciu większej ilości alkoholu. Najlepiej odczekaj 3-4 dni.



## WARTO WIEDZIEĆ

**W dniu oddawania krwi możliwe jest wystawienie zaświadczenia usprawiedliwiającego Twoją nieobecność w pracy, uczelni, szkole.**

**Unikaj w tym dniu pośpiechu i energicznych ćwiczeń fizycznych.**



**Krwiodawca w każdej chwili może zrezygnować i wycofać zgodę na oddanie krwi bez żadnych następstw na przyszłość.**



## Zalety oddawania krwi

doskonale samopoczucie z powodu pomocy komuś innemu; gdy oddajesz krew, przechodzisz badania lekarskie. Twoja krew jest sprawdzona i w razie wątpliwości lekarz szybko Cię o tym poinformuje.

Powodów oddawania krwi może być wiele, ale niezależnie od tego, czym kieruje się każdy z nas, ważne jest, że wszyscy razem pomagamy w ten sposób innym ludziom.



## KREW ZE WSKAZANIEM

### Co zrobić, gdy chcesz oddać krew dla kogoś?

Procedura oddawania krwi jest zawsze taka sama (patrz strona 7).

Jednak jeśli chcesz oddać krew „na konto” potrzebującej osoby, musisz zgłosić ten fakt podczas rejestracji (tj. w momencie, gdy podajesz swoje dane i otrzymujesz ankietę do wypełnienia).

Po oddaniu krwi pamiętaj, aby odebrać zaświadczenie o oddaniu krwi dla konkretnej osoby. Takie zaświadczenie należy przekazać lekarzowi prowadzącemu w szpitalu (lub osobie, która o oddanie krwi poprosiła).



**Ważne: przy oddawaniu krwi „dla kogoś” nie ma znaczenia grupa krwi. Osoba z grupą np. A Rh+ może oddać krew na konto osoby, która potrzebuje np. B Rh-.**

## KIEDY NIE ODDASZ KRWI?



**24 godziny** – po leczeniu stomatologicznym;

**3 dni** – kobiety po zakończeniu miesiączki;

**5 dni** – po spożyciu aspiryny bądź jakiegokolwiek środka zawierającego kwas acetylosalicylowy (m.in. polopiryna, niektóre tabletki przeciwbólowe);

**7 dni** – mały zabieg chirurgiczny (zab. szycie rany itd.);

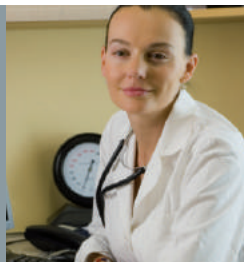
**2 tygodnie** – po odbyciu choroby zakaźnej;

**4 tygodnie** – po kontakcie z osobą chorą (choroba zakaźna);

**6 miesięcy** – poważna operacja, tatuaż, przekłuwanie ciała (piercing, kolczyki).



**Jeśli masz wątpliwości czy możesz oddawać krew – porozmawiaj z lekarzem!**





## KREW NA OSIEMNASTKĘ



Młodzi ludzie są coraz bardziej świadomi tego, jak ważne może okazać się oddanie krwi drugiemu człowiekowi. Dlatego właśnie przełomowy moment w życiu, jakim są 18. urodziny, chcą uczcić w sposób wyjątkowy - oddając krew. Wielu z nich uważa takie postępowanie za pożyteczniejsze niż zabawa i spożywanie alkoholu. Miesięcznie do stacji krwiodawstwa zgłasza się co najmniej kilkoro nastolatków chcących na swoje urodziny nie otrzymać, a podarować prezent komuś innemu, za co będą się mogli później pochwalić tytułem Honorowego Dawcy Krwi.

## WAŻNE ADRESY



**Regionalne Centrum Krwiodawstwa  
i Krwiolecznictwa w Łodzi**  
**ul. Franciszkańska 17/25, 91-433 Łódź**  
**tel.: 42 61 61 400, fax: 42 61 61 499**  
**[www.krwiodawstwo.pl](http://www.krwiodawstwo.pl)**

**Stale punkty pobierania krwi w województwie łódzkim:**  
**Bełchatów, Kutno, Łowicz, Łódź,**  
**Pabianice, Piotrków Trybunalski, Radomsko,**  
**Sieradz, Skierniewice, Tomaszów Mazowiecki,**  
**Wieluń, Zduńska Wola.**

**Godziny pracy znajdują się na stronie internetowej RCKiK**  
**([www.krwiodawstwo.pl](http://www.krwiodawstwo.pl))**

**Jeśli chcesz zorganizować oddawanie krwi**  
**w swojej szkole, klubie, harcówce itp. - skontaktuj się**  
**z sekcją Organizacji Honorowego Krwiodawstwa**  
**(tel.: 42 616 14 16, e-mail: [propagowanie@krwiodawstwo.pl](mailto:propagowanie@krwiodawstwo.pl))**

