

### **Κριτήρια Προσωρινού Αποκλεισμού Αιμοδοτών**

- Κρυολόγημα, γρίπη ή άλλο γριπώδες σύνδρομο- αναβολή για 2 εβδομάδες
- Έξαρση εποχιακής αλλεργίας ή άλλη αλλεργική εκδήλωση – αναβολή για μια εβδομάδα από το τέλος των συμπτωμάτων ή της θεραπείας
- Λήψη αντιβιοτικών, αντιϊσταμινικών ή άλλων φαρμάκων – αναβολή για μια εβδομάδα από το τέλος της θεραπείας
- Βελονισμός ή τατουάζ ή τρύπημα αυτιών – αναβολή για 4 μήνες
- Ο έρπης είναι ιός και θα πρέπει να έχει εξαφανιστεί εντελώς, για να δώσεις αίμα (μέχρι την πλήρη επούλωση της πληγής)
- Εξαγωγή δοντιού ή άλλη οδοντιατρική επέμβαση – αναβολή για μια εβδομάδα
- Εγκυμοσύνη – αναβολή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και του θηλασμού ή τουλάχιστον για 6 μήνες μετά το τοκετό
- Μεγάλη χειρουργική επέμβαση τους τελευταίους 4-6 μήνες
- Προγραμματισμένη χειρουργική επέμβαση τους επόμενους 2 μήνες
- Ενδοσκόπηση (πχ γαστροσκόπηση) με εύκαμπτα εργαλεία – αναβολή για 4 μήνες
- Επίσκεψη σε περιοχή ενδημική για ελονοσία – αναβολή για 3 χρόνια, εφόσον δεν υπήρξαν συμπτώματα (πχ πυρετός) σ' αυτό το χρονικό διάστημα
- Επαφή με μολυσματικές ασθένειες (πχ ανεμοβλογιά) – αναβολή για 3 εβδομάδες
- Χαμηλή αιμοσφαιρίνη ( HB<135 gr/dl για τους άνδρες και <125 gr/dl για τις γυναίκες) ή χαμηλός αιματοκρίτης ( Hct < 41% για τους άνδρες και Hct < 38% για τις γυναίκες) – προσωρινή αναβολή και έλεγχος από αιματολόγο.
- Υψηλή αιμοσφαιρίνη ( HB > 180 gr/dl για τους άνδρες και HB > 165 gr/dl για τις γυναίκες) ή υψηλός αιματοκρίτης (Hct > 55% για τους άνδρες και Hct > 48% για τις γυναίκες) – προσωρινή αναβολή και έλεγχος από αιματολόγο.

# Τι πρέπει να γνωρίζει ο υποψήφιος αιμοδότης

**Απαραίτητα έγγραφα** προκειμένου να δώσει κάποιος αίμα ή αιμοπετάλια είναι :

- **ΑΜΚΑ**
- Αστυνομική Ταυτότητα  
ή
- Άδεια Παραμονής  
ή
- Διαβατήριο

Από τα παραπάνω έγγραφα ο αιμοδότης πρέπει να έχει μαζί του **οπωσδήποτε** την **αστυνομική ταυτότητα** ή **διαβατήριο** για ταυτοπροσωπία.

Οι αιμοδότες συμπληρώνουν τα δημογραφικά τους στοιχεία και το ιστορικό ασθενειών στο ειδικό έντυπο του Εθνικού Κέντρου Αιμοδοσίας που υπάρχει στην Υπηρεσία Αιμοδοσίας

Ο έλεγχος των αιμοδοτών για μεταδοτικά νοσήματα (ιολογικός και μοριακός) πραγματοποιείται στο Εθνικό Κέντρο Αιμοδοσίας.

Όσοι αιμοδότες ενδιαφέρονται για την έκδοση Ταυτότητας Εθελοντή Αιμοδότη, πρέπει να δηλώσουν την επιθυμία τους στο ειδικό έντυπο ιστορικού του Ε.ΚΕ.Α. το οποίο θα συμπληρώσουν.

Πληροφορίες μπορούν να πάρουν επίσης από το Εθνικό Μητρώο Αιμοδοτών (EMA)

## Γραφείο Αρωγής Χρηστών EMA

Τηλ.: +30 215-2157865

Φαξ: +30 215-2157857

Email: [helpdesk@blooddonorregistry.gr](mailto:helpdesk@blooddonorregistry.gr)

Ώρες επικοινωνίας: Δευτέρα έως Παρασκευή, 09:00 – 17:00

## Διαδικασία αιμοδοσίας

Η ιδέα να προσφέρεις αίμα μπορεί να σε φοβίζει, όμως δεν χρειάζεται να ανησυχείς, αφού οι άκρως εξειδικευμένοι νοσηλευτές/τριες μας, θα φροντίσουν ώστε αυτή η 20-λεπτη εμπειρία να είναι όσο το δυνατόν πιο ευχάριστη.

## Πριν πας να δώσεις αίμα, φρόντισε για τα παρακάτω :

- Σιγουρέψου ότι πληροίς τα **κριτήρια αποδοχής** του αιμοδότη και δεν ισχύει για σένα κάποιο από τα **κριτήρια αποκλεισμού**.
- Να έχεις φάει πρωινό ή κολατσιό ή ελαφρύ γεύμα 3 με 4 ώρες πριν.
- Την ημέρα που θα δώσεις αίμα μπορείς να παίρνεις υγρά, τόσο πριν όσο και μετά την αιμοδοσία.

## **Τι θα συμβεί μόλις φτάσεις στην αιμοδοσία :**

1. Μόλις φθάσεις στην αίθουσα αναμονής θα πρέπει να συμπληρώσεις το ερωτηματολόγιο του αιμοδότη
2. Αυτό συμπληρώνεται κάθε φορά που δίνεις αίμα.
3. Μετά θα ελέγξουμε την αιμοσφαιρίνη σου (με ένα μικρό τσίμπημα στο δάκτυλο)
4. Μετά, θα ελέγξουμε την πίεση και τις σφύξεις σου. Μπορεί να χρειαστεί να ερωτηθείς για μερικά πράγματα που αφορούν το ιατρικό σου ιστορικό
5. Εάν όλα είναι καλά, θα περάσεις στην αίθουσα αιμοληψιών, όπου θα δώσεις αίμα.
6. Στην διάρκεια της αιμοδοσίας θα ξαπλώσεις στις ειδικές καρέκλες, και σε 10-15 λεπτά θα δώσεις περίπου 420 ml αίμα. Έτσι, με αυτό θα έχεις καταφέρει να σώσεις τρεις ζωές !
7. Μετά την αιμοδοσία δεν θα πρέπει να βιαστείς. Θα σου προσφέρουμε αλμυρά ή φρυγανιές και πορτοκαλάδα. Πρέπει να είμαστε βέβαιοι ότι αισθάνεσαι τελείως καλά πριν φύγεις.
8. Μπορείς να δώσεις πάλι αίμα μετά από 90 ημέρες

## **Πράγματα που πρέπει να κάνεις μετά την αιμοδοσία**

- Χαλάρωσε, φάε και πιες την πορτοκαλάδα σου. Αυτό θα βοηθήσει να αντικατασταθεί ο όγκος του αίματός σου. Καλό είναι την υπόλοιπη μέρα να πιείς αρκετά υγρά (όχι αλκοολούχα)
- Κράτα τον επίδεσμο στο χέρι σου καθαρό και στεγνό για λίγη ώρα.
- Εάν ο επίδεσμος ματώσει, σήκωσε το χέρι ψηλά και πίεσε με δύναμη μέχρι να σταματήσει το αίμα.
- Να αποφύγεις να σηκώσεις βαριά αντικείμενα με το χέρι που έδωσες αίμα την ημέρα της αιμοδοσίας.
- Εάν αισθανθείς αδυναμία ή ζάλη, κάθισε ή ξάπλωσε ανάσκελα και σήκωσε ψηλά τα πόδια σου.
- Εάν σε ανησυχεί ελαφρύς πόνος στο χέρι που έδωσες αίμα ή δεις μελανιά σε αυτό το σημείο, μην ανησυχείς ! Μπορείς όμως να επικοινωνήσεις μαζί μας και να μιλήσεις με τον υπεύθυνο ιατρό.

## **Τηλέφωνα επικοινωνίας**

2132162841- ΓΙΑΤΡΟΙ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑΣ

2132162840

2107780300- ΕΠΙΣΚΕΠΤΡΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ ΠΗΝΕΛΟΠΗ