



ΚΕΝΤΡΟ ΑΙΜΑΤΟΣ Π.Γ.Ν.Θ. ΑΧΕΠΑ
ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ: Βασιλική Μπακαλούδη
Τηλέφωνο επικοινωνίας: 2313303390 (γραφείο Επισκεπτριών Υγείας), 2313303308
e-mail: aimodosiaahepa.episkeptriesygeias@n3.syzefxis.gov.gr

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΝ ΑΙΜΑ

Πριν την αιμοδοσία

- Να έχει προηγηθεί επαρκής ύπνος το προηγούμενο βράδυ (τουλάχιστον 6 ώρες)
- Εάν αιμοδοτείτε το πρωί, να έχετε πάρει ελαφρύ πρωινό που περιέχει κυρίως **σάκχαρα, όχι πολλά λίπη** (άρα προτιμήστε ρόφημα, ψωμί, φρυγανιά, γλυκό, αποφύγετε μπουγάτσα, τυρόπιτα, σάντουιτς, αυγά, κλπ.), εάν αιμοδοτείτε το απόγευμα, να έχετε φάει μεσημεριανό γεύμα και να έχουν περάσει τουλάχιστον 3 ώρες
- Να έχετε απαραίτητως μαζί σας κάποιο επίσημο έγγραφο ταυτοποίησης για λόγους ταυτοπροσωπίας, όπως αστυνομική ταυτότητα, διαβατήριο, δίπλωμα οδήγησης, άδεια παραμονής, βιβλιário υγείας ή κάρτα εθελοντή αιμοδότη
- Να έχουν περάσει 2 εβδομάδες από συμπτώματα λοίμωξης (όπως πυρετό, πονόλαιμο, βήχα, καταρροή, διάρροια)
- Να μην έχετε καταναλώσει μεγάλη ποσότητα αλκοόλ τις τελευταίες ώρες



Κατά τη διάρκεια της αιμοδοσίας

- Αναφέρετε αναλυτικά στον/ην γιατρό της αιμοδοσίας το ιατρικό σας ιστορικό και απαντήστε με ειλικρίνεια στις ερωτήσεις που θα σας κάνει
- Αναφέρετε ό,τι συμπτώματα είχατε τις τελευταίες ημέρες και οποιαδήποτε φαρμακευτική αγωγή λαμβάνετε συστηματικά ή λάβατε περιστασιακά το τελευταίο διάστημα. Η αξιολόγηση θα γίνει από τον/ην υπεύθυνο/η ιατρό
- Κατά τη διάρκεια της αιμοληψίας αναφέρετε στη νοσηλεύτρια οτιδήποτε αισθανθείτε (για παράδειγμα τυχόν συμπτώματα ζάλης, αδιαθεσία, κτλ) και ακολουθήστε τις οδηγίες που θα σας δώσει

Μετά την αιμοδοσία

- **Μην καπνίσετε για 1 ώρα**
- **Μην οδηγήσετε για 1 ώρα τουλάχιστον**
- **Μην πιείτε οινόπνευματώδη πριν περάσουν 6 ώρες** και πριν πάρετε το κανονικό σας γεύμα
- Πιείτε περισσότερα υγρά από ό,τι συνήθως τις επόμενες 4 ώρες
- Αν συνήθως έχετε χαμηλή πίεση, φάτε περισσότερα αλμυρά φαγητά για το υπόλοιπο της ημέρας
- Βγάλτε τη γάζα ή τον ελαστικό επίδεσμο (λευκοπλάστ) από το χέρι σας μετά από 3 ώρες





ΚΕΝΤΡΟ ΑΙΜΑΤΟΣ Π.Γ.Ν.Θ. ΑΧΕΠΑ

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ: Βασιλική Μπακαλούδη

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 2313303390 (γραφείο Επισκεπτριών Υγείας), 2313303308

e-mail: aimodosiaahepa.episkeptriesygeias@n3.syzefxis.gov.gr

- Συνιστάται να **απέχετε τουλάχιστον 24 ώρες από επικίνδυνη εργασία ή χόμπι** (γυμναστική, οδήγηση επαγγελματικού αυτοκινήτου ή αεροσκάφους, χειρισμό γερανού, εργασία σε σκαλωσιές, καταδύσεις, αναρρίχηση κλπ.)
- Αν αιμορραγήσει το σημείο φλεβοκέντησης, σηκώστε ψηλά το χέρι σας και πιέστε το σημείο εκείνο
- Αν αισθανθείτε ζάλη ή κακοδιαθεσία αφού έχετε απομακρυνθεί από τον χώρο της αιμοδοσίας, ενημερώστε αμέσως όποιον τύχει να είναι δίπλα σας και ξαπλώστε με τα πόδια ψηλότερα από το υπόλοιπο σώμα ή καθίστε κάτω με το κεφάλι ανάμεσα στα γόνατά σας και όταν αισθανθείτε καλύτερα σηκωθείτε αργά
 - Μην οδηγήσετε
 - Αν τα συμπτώματα επιμένουν, επικοινωνήστε με το Κέντρο Αίματος ΑΧΕΠΑ
 - Δηλώστε τι ακριβώς σας συνέβη, όταν ξαναρθείτε για νέα αιμοδοσία
- **Αν παρουσιάσετε τις επόμενες 15 ημέρες**, έστω και ελαφρά συμπτώματα γρίπης ή ίωσης (πυρετό, ρίγος, πονόλαιμο, βήχα, συνάχι, πόνους στα κόκκαλα, εμέτους, διάρροια, κλπ.), **παρακαλούμε να ενημερώσετε το Κέντρο Αίματος ΑΧΕΠΑ** στα τηλέφωνα που θα βρείτε στο σχετικό έντυπο που θα σας δοθεί
- **Μπορείτε να έρθετε να αιμοδοτήσετε ξανά εθελοντικά όποτε θέλετε, αν θέλετε, αρκεί να περάσει πρώτα ένα ελάχιστο χρονικό διάστημα**
 - Αν είστε άνδρας, τουλάχιστον 3 μήνες (μπορείτε να δίνετε αίμα έως και 4 φορές το χρόνο)
 - Αν είστε γυναίκα, τουλάχιστον 4-6 μήνες (μπορείτε να δίνετε αίμα έως και 2-3 φορές το χρόνο)



ΓΙΑ ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑ, ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΤΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ ΕΙΝΑΙ ΣΤΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΣΑΣ!

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ ΣΑΣ ΚΑΙ ΣΑΣ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΜΕ ΓΙΑ ΝΕΑ ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ!

