

## Κάθε 10 λεπτά

### κάποιος στην Κρήτη χρειάζεται μετάγγιση...

Οι αιμοδοτές, όμως, είναι λίγοι και συνήθως αιμοδοτούν όταν, ήδη, έχει παρουσιασθεί ανάγκη. Έτσι, συντηρείται μια ελλειμματική κατάσταση που, πρακτικά, σημαίνει πίεση προς τους συγγενείς των πασχόντων να βρουν αίμα τη δύσκολη ώρα της ασθένειας ή του χειρουργείου.

Αναμφισβήτητα, το αίμα είναι ένα κοινωνικό αγαθό που πρέπει να είναι διαθέσιμο σε όποιον έχει ανάγκη. Για να επιτευχθεί όμως η πολυπόθητη επάρκεια αίματος, ώστε να καλύπτονται οι ανάγκες τόσο των χρόνια μεταγγιζόμενων όσο και των έκτακτων περιστατικών, η προσφορά αίματος πρέπει να γίνεται σε σταθερή βάση και όχι περιστασιακά.

## Το αίμα που δίνουμε...

Οι εθελοντικές αιμοδοσίες που διοργανώνει ο Αιματοκρίτης, σε συνεργασία με τα κινητά συνεργεία αιμοληπιών των νοσοκομείων, γίνονται σε διάφορες περιοχές, κυρίως στο Νομό Ηρακλείου, έτσι ώστε οι αιμοδοτές να μπορούν να προσφέρουν προγραμματισμένα κοντά στον τόπο διαμονής τους. Στις αιμοδοσίες αυτές, πραγματικά, όλα μοιάζουν γιορτινά! Είναι μια πολύ όμορφη εμπειρία να δίνεις αίμα σε ήρεμες συνθήκες, παρέα με φίλους, μέσα σε ένα κλίμα χαράς.

Σημαντικό είναι, επίσης, ότι ο σύλλογος μας δε διατηρεί τράπεζα αίματος, ούτε διαχειρίζεται το αίμα που συλλέγεται με οποιονδήποτε τρόπο. Κάθε εθελοντής αιμοδοτής λαμβάνει ατομική Ταυτότητα αιμοδοτή, ώστε να μπορεί να καλύψει μόνος του μια μελλοντική ανάγκη, δική του ή συγγενή του.

Το να δίνεις αίμα είναι καθήκον και δικαίωμα, είναι επιλογή και τρόπος να ζεις!

## Δώσε αίμα: είναι γρήγορο, εύκολο και ασφαλές

Πριν την αιμοδοσία, καλό είναι να έχεις φάει ένα ελαφρύ γεύμα ή να έχουν περάσει 2-3 ώρες από το μεσημεριανό και να έχεις πει μια πορτοκαλάδα ή νερό (όχι όμως αλκοόλ!)



### Βήμα 1

Συμπληρώνεις ένα ερωτηματολόγιο σχετικά με το ιστορικό σου.



### Βήμα 2

Ο γιατρός της αιμοδοσίας μετρά την πίεση και το σφυγμό σου. Επίσης, θα πάρει λίγο αίμα για να μετρήσει τον αιματοκρίτη σου. Εάν όλα είναι καλά, μπορείς να αιμοδοτήσεις.



### Βήμα 4

Πιες την πορτοκαλάδα που θα σου προσφερθεί. Την υπόλοιπη ημέρα, πιες αρκετά υγρά και απέφυγε τα κουραστικά σπορ ή τη βαριά σωματική εργασία.



### Βήμα 3

Ξαπλώνεις αναπαυτικά στην καρέκλα της αιμοδοσίας. Η αιμοληψία γίνεται από έμπειρο προσωπικό γι' αυτό και θα νιώσεις μόνο ένα ελαφρύ τσίμπημα. Όλα τα υλικά είναι αποστειρωμένα και μιας χρήσης. Η αιμοληψία αυτή καθαυτή διαρκεί περίπου 10 λεπτά.

## Δώσε αίμα! Είναι στο χέρι σου!

Μέσα σε λιγότερο από μισή ώρα και χαρίζοντας λίγο από το αίμα σου, μπορείς να σώσεις έως και τρεις ζωές-πρώρων μωρών, παιδιών ή ενηλίκων με νεοπλάσματα ή λευχαιμία και ανθρώπων που θα χειρουργηθούν.

## Γίνε νέος εθελοντής αιμοδοτής

Στην Ελλάδα μελέτες δείχνουν πως οι νέοι αιμοδοτούν λιγότερο. Γι' αυτό, εάν έχεις κλείσει τα 18 σου χρόνια μη διστάσεις: θα δεις είναι απλό!