

# Αιμοδοσίες

## ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ ΑΙΜΑΤΟΣ αιμοδοσία, κατάθεση ψυχής , αντίκρισμα ζωής

Το αίμα ούτε παράγεται , ούτε αγοράζεται.  
Μόνο προσφέρεται. Είναι ζήτημα ζωής .  
Σήμερα αφορά κάποιον άλλον,  
αύριο ίσως αφορά κάποιον δικό μας.

### ΙΔΡΥΣΗ & ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΡΑΠΕΖΑΣ ΑΙΜΑΤΟΣ

Η Δημοτική Τράπεζα Αίματος ιδρύθηκε το 1987, με σκοπό να συμβάλλει στην αντιμετώπιση του προβλήματος της εξεύρεσης αίματος καθώς και των παραγώγων του. Μέλη της Δημοτικής Τράπεζας Αίματος είναι οι κάτοικοι και οι φίλοι του Παλαιού Φαλήρου.

**Η Δημοτική Τράπεζα Αίματος έχει σήμερα 700 μέλη,  
Εκτιμώντας ότι ο πληθυσμός του Δήμου μας έχει υπερβεί τις  
100.000 κατοίκους.**

**Ο καθένας κατανοεί πόσο μεγάλη είναι η ανάγκη σε αίμα.**

Οργανώνονται δύο εθελοντικές αιμοδοσίες ετησίως από το τμήμα Κοινωνικής Αρωγής του Δήμου μας, σε συνεργασία με το νοσοκομείο «Ασκληπιείο Βούλας».

Η τράπεζα αίματος λειτουργεί πρωινές ώρες

**Σε περιπτώσεις ζήτησης μονάδων αίματος, το μέλος απευθύνεται στην Υπηρεσία μας για την έκδοση υπηρεσιακού σημειώματος / εντολής προς το συνεργαζόμενο σταθμό αιμοδοσίας, ο οποίος χρεώνει ανάλογα τη μερίδα της Δημοτικής Τράπεζας Αίματος, φροντίζοντας παράλληλα για την άμεση κάλυψη των αναγκών του μέλους (Ο Δήμος μας συνεργάζεται με το Γενικό Νοσοκομείο «Ασκληπιείο Βούλας»).**

Για οποιαδήποτε πληροφορία σχετικά με τις υπηρεσίες που παρέχει η τράπεζα αίματος τηλεφωνήστε στα τηλέφωνα : 210 9855601, 210 9855576, 210 9846510.

**Αρμόδιοι υπάλληλοι :** κ. Αγγελοπούλου Γεωργία – Μπερικήτη Θεοδώρα.

### **ΕΜΕΙΣ...**

- φροντίζουμε να γίνονται οι αιμοδοσίες κάτω από ιδανικές συνθήκες (άνετοι κλιματιζόμενοι χώροι, μηχανογραφημένο αρχείο αιμοδοτών κ.α.)
- φροντίζουμε για την έγκαιρη ειδοποίηση και ενημέρωση των μελών της Δ.Τ.Α., πριν από κάθε αιμοδοσία.

### **ΕΣΕΙΣ...**

- παίρνετε, εφόσον είστε αιμοδότης και έχετε ανάγκη, το αίμα από τη Δ.Τ.Α. (το ίδιο δικαίωμα έχουν και συγγενείς σας μέχρι πρώτου βαθμού)
- φροντίζετε να είστε τακτικοί αιμοδότες

### **Τι είναι η εθελοντική αιμοδοσία**

Η αιμοδοσία είναι η προσφορά ποσότητας αίματος από υγιείς δότες, η οποία θα χρησιμοποιηθεί για μετάγγιση σε άρρωστο. Καλείται εθελοντική, επειδή πρόκειται για πράξη που εκτελεί κάποιος με τη θέληση του και με μοναδικό κίνητρο ένα συναίσθημα αλληλεγγύης. Ο όρος αιμοδοσία μπορεί να αναφέρεται γενικότερα σε ό,τι αφορά τις υπηρεσίες που την οργανώνουν, όπως στο σχετικό χώρο του νοσοκομείου, στον ιδιαίτερο κλάδο της αιματολογίας που ασχολείται με αυτό το θέμα κλπ.

### **Γιατί να γίνει κάποιος εθελοντής αιμοδότης**

- Επειδή δεν υπάρχει ακόμη φάρμακο που να μπορεί να

αντικαταστήσει το αίμα.

- Επειδή θέλει να βοηθήσει τους χιλιάδες συνάνθρωπών μας που έχουν ανάγκη από αίμα.
- Επειδή θεωρεί προσωπική του ευθύνη την κάλυψη της χώρας μας σε αίμα από την εθελοντική αιμοδοσία και μόνο. Δε μας τιμά ως χώρα η εισαγωγή αίματος από το εξωτερικό.
- Επειδή πρόκειται για μια ανώδυνη και ακίνδυνη διαδικασία, που διαρκεί λίγα λεπτά, αλλά από μια φιάλη μπορεί να σωθούν τρεις ανθρώπινες ζωές.
- Επειδή ο εθελοντής αιμοδότης βιώνει ένα μοναδικό συναίσθημα κοινωνικής αλληλεγγύης και γιατί πέρα από τα κίνητρα που δίδονται (δυνατότητα να καλύψει τις ανάγκες σε αίμα για τον ίδιο ή την οικογένεια του, δωρεάν ιατρικές εξετάσεις, τιμητικές διακρίσεις, αιμοδοτική άδεια), ο εθελοντής αιμοδότης νιώθει ότι προσφέρει ζωή στον άγνωστο πάσχοντα συνάνθρωπό του.
- Ιδιαίτερα οι νέοι άνθρωποι μπορούν μέσα από την εθελοντική προσφορά να αποδείξουν ότι είναι ικανοί να συντελέσουν στην καλύτερευση των συνθηκών ζωής.

### **Ποιος μπορεί να δώσει αίμα**

Αίμα μπορούν να δώσουν όλοι οι άνδρες και οι γυναίκες από 18 έως 65 χρονών που είναι υγιείς (κατάλληλοι αιμοδότες) και είναι πάνω από 50 κιλά.

Η αιμοδοσία είναι ουσιαστικά μια ιατρική πράξη με συγκεκριμένες ενδείξεις. Έτσι, αν για κάποιο λόγο δεν μπορείτε να δώσετε αίμα, αυτό δεν πρέπει να σας απογοητεύει. Αν και τα κριτήρια καταλληλότητας για αιμοδοσία φαίνονται αυστηρά, έχουν το νόημα της προφύλαξης της υγείας τόσο του δότη όσο και του λήπτη και ανταποκρίνονται σε διεθνώς καθορισμένα πρότυπα. Υπάρχουν καταστάσεις και νοσήματα που αποκλείουν δια παντός την αιμοδοσία όπως είναι το AIDS, οι ηπατίτιδες, η ελονοσία, η χρήση ενδοφλεβίων ναρκωτικών, οι κακοήθειες, η υπέρταση, ο σακχαρώδης διαβήτης ή σοβαρά χρόνια νοσήματα. Στις περισσότερες περιπτώσεις, όμως, ο αποκλεισμός είναι μόνο πρόσκαιρος

## **Διαδικασία αιμοδοσίας**

Μετά από τη λήψη σύντομου ιατρικού ιστορικού, τη μέτρηση της αρτηριακής πίεσης και του αιματοκρίτη ο γιατρός της αιμοδοσίας κρίνει αν μπορείς να δώσεις αίμα τη δεδομένη στιγμή. Πρόκειται για μια ανώδυνη διαδικασία. Το μοναδικό ενόχλημα είναι ένα μικρό τσίμπημα από τη βελόνα και μετά απλά ανοιγοκλείνεις τη γροθιά σου για να διευκολύνεις τη ροή του αίματος. Οι περισσότεροι εθελοντές αιμοδότες περιγράφουν πόσο όμορφα νιώθουν από την προσφορά τους. Λαμβάνεται λιγότερο από το 1/10 του αίματος περίπου, 450ml από τα 5 λίτρα που έχει ο άνθρωπος. Ο όγκος που χάνεται αναπληρώνεται σε 10 λεπτά μετά την αιμοδοσία. Θεωρείται ότι η κινητοποίηση του μυελού των οστών είναι και ευεργετική για τον οργανισμό.

Είναι ακίνδυνη για τον αιμοδότη. Δεν υπάρχει περίπτωση να μολυνθεί ο αιμοδότης από AIDS ή άλλο μεταδιδόμενο νόσημα αφού οι βελόνες που χρησιμοποιούνται είναι μιας χρήσεως και αποστειρωμένες. Ο όγκος αίματος που δίνει ο αιμοδότης αντικαθίσταται αμέσως, το πλάσμα σε μια μέρα και τα ερυθρά αιμοσφαίρια σε ένα μήνα.

Η αιμοδοσία διαρκεί περίπου δέκα λεπτά. Για την όλη διαδικασία από τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου μέχρι να φύγεις υπολόγισε περίπου μισή ώρα.

Αίμα μπορεί κανείς να δώσει κάθε 3-4 μήνες.

## **Οδηγίες για τους αιμοδότες**

Πριν από την αιμοληψία είναι καλό ο αιμοδότης να είναι ξεκούραστος και να έχει πάρει ένα ελαφρύ γεύμα.

Μετά την αιμοληψία ο αιμοδότης πρέπει να πάρει την πορτοκαλάδα και την ξηρά τροφή που θα του προσφερθεί, να παραμείνει για λίγο στο χώρο της αιμοδοσίας και να ενημερώσει το προσωπικό της αιμοδοσίας, αν έχει οποιοδήποτε ενόχλημα. Αποφύγετε το κάπνισμα και την οδήγηση για μια περίπου ώρα και τη βαριά σωματική άσκηση για το υπόλοιπο της ημέρας.

Σας παρακαλούμε να στηρίξετε αυτήν την προσπάθεια του Δήμου μας, ενημερώνοντας τους φίλους και συγγενείς σας, έτσι ώστε να γίνεται και οι ίδιοι αιμοδότες.

**Νιώστε την χαρά να ζήσει ο άνθρωπος που έχει απόλυτη ανάγκη  
αίματος από εσάς.**