

Οι καθημερινές ανάγκες αίματος στη χώρα μας για την αντιμετώπιση χρόνιων νοσημάτων και έκτακτων περιστατικών είναι τεράστιες και η εθελοντική προσφορά αίματος είναι ο μοναδικός τρόπος κάλυψης των αναγκών αυτών. Η εθελοντική αιμοδοσία αποτελεί μια πράξη ανθρωπιάς και την αρχή μιας ανιδιοτελούς και σωτήριας προσφοράς για το συνάνθρωπο. Οι περισσότεροι από εμάς, έχει τύχει κάποια στιγμή στη ζωή μας να χρειαστούμε αίμα ή μας έχει ζητηθεί να βοηθήσουμε σαν αιμοδότες ένα δικό μας άνθρωπο.

Ο Κυνηγετικός Σύλλογος Αμπελοκήπων ως εκ τούτου, αποφάσισε να δημιουργήσει Τράπεζα Αίματος προκειμένου να εξυπηρετεί τα μέλη του με τη χορήγηση φιαλών αίματος ανάλογα με τις ανάγκες τους.

Το αίμα είναι ένα ανεκτίμητο δώρο το οποίο είναι τόσο απαραίτητο για τη ζωή. Δεν μπορεί να παρασκευαστεί σε κανένα εργαστήριο και δεν μας κοστίζει τίποτα παρά μόνο 10 λεπτά από το χρόνο μας!

Ο εθελοντής δε αιμοδότης, βιώνει ένα μοναδικό συναίσθημα κοινωνικής αλληλεγγύης μέσα από την προσφορά ζωής στον άγνωστο, πάσχοντα συνάνθρωπό του.

Η Τράπεζα Αίματος θα στηριχτεί στην εθελοντική προσφορά αίματος των συναδέλφων, μελών του Συλλόγου μας. Χρήση μονάδων αίματος από την Τράπεζα Αίματος, θα μπορούν να κάνουν τα μέλη του και οι συγγενείς τους. Όσοι συνάδελφοι μπορούν και επιθυμούν να συνεισφέρουν εθελοντικά, παρακαλούνται να επικοινωνήσουν με τον Σύλλογο στα τηλέφωνα 2310-733466 και 6942-416321, για να δηλώσουν την πρόθεσή τους να γίνουν εθελοντές αιμοδότες.

Απαραίτητη προϋπόθεση για να δημιουργηθεί τράπεζα αίματος, είναι να υπάρξει ο αναγκαίος αριθμός εθελοντών. Αφού δηλωθούν εθελοντές και υπάρχει ο αναγκαίος αριθμός, θα επικοινωνήσουμε με τα Κέντρα Αιμοδοσίας των Νοσοκομείων της πόλης μας για να καθορίσουμε την ημερομηνία της εθελοντικής αιμοδοσίας.

#### **ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ**

- Κάθε υγιής άνδρας ή γυναίκα 18-62 ετών, μπορεί να δίνει άφοβα αίμα 3-4 φορές το χρόνο.
- Ο όγκος αίματος που προσφέρει ο αιμοδότης είναι 450 ml και αποκαθίσταται αμέσως από τον οργανισμό. Το πλάσμα αναπαράγεται σε 24 ώρες και τα ερυθρά σε ένα μήνα.
- Δεν πρέπει να διενεργείται αιμοδοσία πριν περάσουν τρεις μήνες από την προηγούμενη.
- Η αιμοδοσία είναι τελείως ακίνδυνη και διαρκεί 5-10 λεπτά της ώρας.
- Κανένα φάρμακο δεν υποκαθιστά το αίμα ή το πλάσμα που χρειάζονται οι ασθενείς.
- Ο αιμοδότης μπορεί να δίνει αίμα πρωινές ή απογευματινές ώρες. Καλό είναι η αιμοδοσία να γίνεται όταν ο αιμοδότης είναι ξεκούραστος.
- Πριν την αιμοδοσία πρέπει να έχει προηγηθεί ελαφρύ γεύμα (π.χ. πρωινό). Μετά την αιμοδοσία ο αιμοδότης πρέπει να ακολουθεί τις συμβουλές του νοσηλευτικού προσωπικού.
- Να πάρει την τροφή που του προσφέρεται. Να μην αποχωρήσει από το Τμήμα αιμοδοσίας πριν του το επιτρέψει το υπεύθυνο προσωπικό.
- Να μην καπνίσει για 1 (μια) ώρα.
- Να μην οδηγήσει για 1 (μια) ώρα.

- Να μην κάνει έντονη σωματική άσκηση την ημέρα της αιμοδοσίας.
- Να πάρει περισσότερα υγρά και καλό γεύμα την ημέρα της αιμοδοσίας.
- Αποφυγή οινοπνευματωδών ποτών την ημέρα της αιμοδοσίας.