**ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΚΟΖΑΝΗΣ**

**ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑΣ**



**Κάνε κάτι συναρπαστικό σήμερα – Δώσε αίμα**

Με τη συμμετοχή του **Χορευτικού Ομίλου Ποντίων <<ΑΝΤΑΜΩΜΑΝ>>,**  θα πραγματοποιηθεί **Εθελοντική Αιμοδοσία** ,την Τετάρτη **17/10/2018,** στα γραφεία του συλλόγου εθελοντών αιμοδοτών Παύλου Χαρίση 23, από τις 15:30 μ.μ. έως 20:00 μ.μ (προσέλευση έως 19:30 μ.μ.), που διοργανώνει ο σύλλογοςΕθελοντών Αιμοδοτών Κοζάνης **<<Γέφυρα Ζωής>>** και η **Υπηρεσία Αιμοδοσίας** του Νοσοκομείου Κοζάνης.

**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 ένα ελαφρύ γεύμα 3 με 4 ώρες πριν δώσεις αίμα.

Την ημέρα που θα δώσεις αίμα να παίρνεις πολλά υγρά, τόσο πριν όσο και μετά την αιμοδοσία.

**Τι θα συμβεί μόλις φτάσεις στην αιμοδοσία**

Μόλις φθάσεις στην αίθουσα αναμονής θα πρέπει να συμπληρώσεις το ερωτηματολόγιο του αιμοδότη (απαραίτητο το ΑΜΚΑ ή αστυνομική ταυτότητα)

* Αυτό συμπληρώνεται κάθε φορά που δίνεις αίμα.
* Μετά θα ελέγξουμε την αιμοσφαιρίνη σου (με αναίμακτο τρόπο)
* Μετά, θα ελέγξουμε την πίεση και τις σφίξεις σου. Μπορεί να χρειαστεί να ερωτηθείς για μερικά πράγματα που αφορούν το ιατρικό σου ιστορικό
* Εάν όλα είναι καλά, θα περάσεις στην αίθουσα αιμοληψιών, όπου θα ξεκινήσεις να δίνεις αίμα.
* Στην διάρκεια της αιμοδοσίας θα ξαπλώσεις στις ειδικές καρέκλες, και θα χαλαρώσεις για 10 λεπτά. Σε αυτόν τον χρόνο θα δώσεις περίπου 450 ml αίμα –ούτε καν μισό λίτρο. Μόνο με αυτό θα έχεις καταφέρει να σώσεις τρείς ζωές. Δεν είναι καταπληκτικό !
* Μετά την αιμοδοσία δεν θα πρέπει να βιαστείς. Θα σου προσφέρουμε φρυγανιά, τυράκια και πορτοκαλάδα. Πρέπει να είμαστε βέβαιοι ότι αισθάνεσαι τελείως καλά πριν φύγεις.
* Θα σε ξαναδούμε σε 90 ημέρες !

**Αγαπητέ Αιμοδότη, σε ευχαριστούμε**

Υπηρεσία Αιμοδοσίας Κοζάνης

#### :