



" ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ "



ΕΠΙΤΡΟΠΗ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ & ΥΓΕΙΑΣ



**ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ
& ΥΓΕΙΑΣ Α.Π.Θ.**

**Πέμπτη 14 Απριλίου 2016
&**

Πέμπτη 21 Απριλίου 2016

09:00 έως 12:30

στην Αίθουσα Τελετών του Α.Π.Θ.



ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑΣ
SOCIAL & HEALTH POLICY COMMITTEE

Θεσσαλονίκη, την 04.04.2016

Προς
τα μέλη της Πανεπιστημιακής Κοινότητας
του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης

Αξιότιμοι κυρίες και κύριοι,
Αγαπητοί συνάδελφοι,
Αγαπητοί φοιτητές και φοιτήτριες,

με την παρούσα επιστολή ενημερώνουμε κατ' αρχάς εσάς σχετικά με την επικείμενη **Εθελοντική Αιμοδοσία** την οποία διοργανώνει η Επιτροπή Κοινωνικής Πολιτικής & Υγείας του ΑΠΘ και σας παρακαλούμε παράλληλα να προωθήσετε την σχετική πληροφόρηση στους χώρους στους οποίους εργάζεσθε και των οποίων έχετε την εποπτεία, συμβάλλοντας έτσι καθοριστικά στην ευαισθητοποίηση της Πανεπιστημιακής Κοινότητας στο ιδιαίτερα σημαντικό αυτό θέμα.

Το αίμα είναι ανθρώπινο αγαθό που ούτε παράγεται ούτε αντικαθίσταται και ο μόνος τρόπος εξεύρεσής του είναι μέσω της διαδικασίας της Εθελοντικής Αιμοδοσίας, η οποία δεν κοστίζει παρά μόνο λίγα λεπτά από τον προσωπικό μας χρόνο και είναι μια πράξη κοινωνικής ευαισθησίας, που συμβάλλει στην καλλιέργεια ενός πολιτισμού κοινωνικής αλληλεγγύης στον ευρύτερο χώρο στον οποίο κινούμεθα και δρούμε καθημερινά.

Πιστεύουμε πως η παρουσία και συμπαράστασή σας θα σταθεί πολύτιμος αρωγός στην προσπάθεια αυτή.

Η Εθελοντική Αιμοδοσία θα πραγματοποιηθεί
την 14^η και 21^η Απριλίου 2016
από τις 09:00 έως τις 12:30
στην Αίθουσα Τελετών του Α.Π.Θ.

Με εκτίμηση,

Θ. Αγοραστός
Καθηγητής Μαιευτικής-Γυναικολογίας
Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης
Πρόεδρος της Επιτροπής
Κοινωνικής Πολιτικής και Υγείας Α.Π.Θ



ΚΕΝΤΡΟ ΑΙΜΑΤΟΣ Π.Γ.Ν.Θ.ΑΧΕΠΑ

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ: Ελένη Χασαποπούλου-Ματάμη
ΤΗΛ. 2313303390 2313303405 (εσωτερικό 3) FAX: 2313303401

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΩΝ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ ΔΟΤΩΝ

Το αίμα και τα προϊόντα του (συμπυκνωμένα ερυθρά, αιμοπετάλια και πλάσμα) αποτελεί το σπουδαιότερο βιολογικό υγρό. Οι ανάγκες για αίμα συνεχώς αυξάνονται, ενώ η παραγωγή του με τεχνικά μέσα είναι προς το παρόν αδύνατη. Μοναδική λοιπόν πηγή αποτελεί ο άνθρωπος.

Η αιμοδοσία ολικού αίματος είναι μια διαδικασία απλή, σχετικά ανώδυνη και γρήγορη (περίπου 10 λεπτά) και από αυτήν μπορούμε να παρασκευάσουμε μία μονάδα συμπυκνωμένων ερυθρών, μία μονάδα αιμοπεταλίων και μία μονάδα πλάσματος (FFP) και να εξυπηρετήσουμε τρεις διαφορετικούς ασθενείς.

Περισσότερο χρόνο διαρκεί η αιμοδοσία αφαίρεσης αιμοπεταλίων (αιμοπεταλιαφαίρεση), κατά την οποία ο δότης συνδέεται με ειδικό μηχάνημα και προσφέρει μόνο αιμοπετάλια (ποσότητα που ισοδυναμεί με 5 απλές μονάδες αιμοπεταλίων). Γίνονται δεκτοί δότες που έχουν ήδη προσφέρει ολικό αίμα, έστω και μία φορά.

Ο κάθε υποψήφιος αιμοδότης, για να κριθεί κατάλληλος να προσφέρει αίμα, χρειάζεται να περάσει μία διαδικασία. Η επιλογή ή απόρριψη του υποψήφιου δότη αποβλέπει στη διαφύλαξη της υγείας του, αλλά και στην εξασφάλιση της ποιότητας και της μέγιστης ασφάλειας του αίματος και των προϊόντων του για τον ασθενή. Η διαδικασία διαλογής περιλαμβάνει:

- Συμπλήρωση του ερωτηματολογίου που πρέπει να γίνεται **με ειλικρίνεια** και **να υπογράφεται** από τον υποψήφιο δότη
- Εμπιστευτική συνέντευξη με εκπαιδευμένο προσωπικό (χωρίς να μπορούν να ακούσουν τρίτα πρόσωπα)

Το προσωπικό εξηγεί με σαφήνεια αν υπάρχει λόγος προσωρινού ή μόνιμου αποκλεισμού του υποψήφιου αιμοδότη.

Ο αιμοδότης πρέπει να γνωρίζει ότι όλες οι μονάδες αίματος ή προϊόντα αφαίρεσης ελέγχονται υποχρεωτικά για τα κυριότερα νοσήματα που μεταδίδονται με το αίμα και συγκεκριμένα για Ηπατίτιδα Β, Ηπατίτιδα C, AIDS, HTLV και Σύφιλη. Ωστόσο, επειδή για κάθε ένα από αυτά τα νοσήματα σε διάστημα (που ονομάζεται «παράθυρο») μερικών ημερών έως πολλών εβδομάδων μετά τη μόλυνση ο έλεγχος αποβαίνει αρνητικός αν και ο δότης είναι μολυσματικός, η ειλικρίνεια του δότη είναι το μόνο που διασφαλίζει την ασφάλεια του αίματος. Για τους παραπάνω λόγους, όποιος είχε κάποια ύποπτη επαφή το τελευταίο εξάμηνο, πρέπει να το αναφέρει ή τουλάχιστον να αποκλείσει ο ίδιος εμπιστευτικά τη χρήση της μονάδας αίματος.

Στους υποψήφιους δότες αιμοπεταλιαφαίρεσης, προηγείται λήψη δείγματος αίματος για έλεγχο και εφόσον ο προκαταρκτικός έλεγχος είναι αρνητικός, ακολουθεί η διαδικασία κατόπιν καθορισμού ραντεβού από το υπεύθυνο άτομο του Κέντρου Αίματος.

Αν ο εργαστηριακός έλεγχος δείξει κάποιο θετικό ή αμφίβολο αποτέλεσμα, η Υπηρεσία Αιμοδοσίας πληροφορεί τον αιμοδότη τηλεφωνικά ή ταχυδρομικά και ζητά νέο δείγμα αίματος. Σας διαβεβαιώνουμε ότι ποτέ δεν γίνεται αποκάλυψη της ταυτότητας του δότη, γνωστοποίηση πληροφοριών σχετικά

με την κατάσταση της υγείας του και των αποτελεσμάτων των εργαστηριακών εξετάσεων σε τρίτους.

Ο υποψήφιος δότης μπορεί να αλλάξει γνώμη πριν προχωρήσει η διαδικασία της αιμοληψίας και να αποχωρήσει ή να αυτοαποκλειστεί χωρίς ντροπή ή δυσφορία.

ΠΟΙΟΣ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΝΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ ΑΙΜΑ

Αίμα μπορεί να δώσει κάθε υγιές άτομο, ηλικίας 18-65 ετών, αρκεί:

- Να έχει φυσιολογική όψη, ήρεμη ψυχολογία, φυσιολογική αρτηριακή πίεση και φυσιολογικές σφύξεις, περιοχές φλεβοκέντησης χωρίς δερματικές βλάβες και να αισθάνεται τελείως καλά την ημέρα και ώρα της αιμοδοσίας.
- Αν έλθει πρωί, να έχει λάβει ελαφρύ πρωινό, όχι λιπαρό. Δηλαδή να **μην** έχει καταναλώσει τυρόπιτες ή άλλες πίτες, σάντουιτς, τόστ, μπουγάτσα, αυγά, βούτυρο, κ.λπ., ενώ επιτρέπεται να έχει φάει ψωμί, δημητριακά, φρυγανιές, μπισκότα, γλυκά χωρίς σαντιγύ, και χρειάζεται να έχει πιεί αρκετά υγρά (συνολικά 2-3 ποτήρια νερό και χυμό ή και καφέ).
- Αν έλθει απόγευμα, **πρέπει να έχουν περάσει τουλάχιστον 3 ώρες από ένα κανονικό μεσημεριανό γεύμα**, όπου μπορεί να έχει φάει ο,τιδήποτε και να έχει πιεί ο,τιδήποτε εκτός αλκοόλ (2-3 ποτήρια νερό και χυμό).
- Να είναι ξεκούραστος και να έχει κοιμηθεί τουλάχιστον 6 ώρες την προηγούμενη νύχτα
- Να μην έχει καταναλώσει οινοπνευματώδη ποτά το προηγούμενο βράδυ
- Να μην έχει σοβαρά χρόνια προβλήματα (από το καρδιαγγειακό σύστημα, τους νεφρούς κλπ)
- Να μην έχει αρτηριακή υπέρταση, ινσουλινοθεραπεύόμενο σακχαρώδη διαβήτη, σοβαρές αλλεργίες, αυτοάνοσα νοσήματα κ.λπ. και να μην παίρνει φάρμακα για χρόνια προβλήματα υγείας
- Να μην έχει, ούτε να εμφανίσει τις τελευταίες δύο εβδομάδες συμπτώματα λοίμωξης (βήχα, καταρροή, πυρετό, διάρροια, πονόλαιμο κ.λπ. λόγω ίωσης ή από μικρόβιο) ούτε να έχει στο περιβάλλον του (σε απόσταση μικρότερη από 1 μέτρο) άτομο με τέτοια συμπτώματα
- Να μην έχει υποβληθεί σε χειρουργική επέμβαση, βιοψία κλπ. το τελευταίο τετράμηνο
- Οι γυναίκες να μην έχουν έμμηνο ρύση την ημέρα της αιμοδοσίας ή εγκυμοσύνη το τελευταίο εξάμηνο

ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ ΝΑ ΑΙΜΟΔΟΤΟΥΝ: Όσοι έχουν διαμείνει στη Μεγάλη Βρετανία για χρονικό διάστημα μεγαλύτερο των 6 μηνών από το 1982 έως το 1996 και όσοι ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου

ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ:

- πρέπει να παραμείνετε για λίγο ξαπλωμένος στην πολυθρόνα αιμοδοσίας και μετά να παραμείνετε στο σαλόνι, όπου θα σας προσφερθούν χυμός και μπισκότα.
- Μη φύγετε αν δεν αισθάνεστε τελείως καλά και αν δεν έχετε διαβάσει προηγουμένως τις απαραίτητες συμβουλές μας προς τους αιμοδότες.

ΓΙΑ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑ Η ΑΠΟΡΙΑ, ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΑΠΕΥΘΥΝΘΕΙΤΕ ΣΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ ΤΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ.



ΚΕΝΤΡΟ ΑΙΜΑΤΟΣ Π.Γ.Ν.Θ. ΑΧΕΠΑ
ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ: Ελένη Χασαποπούλου-Ματάμη
ΤΗΛ. 2310 993390 2310 993405
FAX 2310 993401

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΠΡΟΣΦΕΡΑΝ ΑΙΜΑ

Μετά την αιμοδοσία, σας παρακαλούμε:

- **Μην καπνίσετε για 1 ώρα**
- **Μην οδηγήσετε για 1 ώρα τουλάχιστον**
- Πιείτε περισσότερα υγρά από ό,τι συνήθως τις επόμενες 4 ώρες
- Αν συνήθως έχετε χαμηλή πίεση, φάτε σήμερα περισσότερο αλμυρά
- Δεν επιτρέπεται να πιείτε **οινοπνευματώδη πριν περάσουν 6 ώρες** και πριν πάρετε το κανονικό σας γεύμα
- Βγάλτε το λευκοπλάστ ή τον επίδεσμο από το χέρι σας μετά από 3 ώρες
- Αν αιμορραγήσει το σημείο φλεβοκέντησης, σηκώστε ψηλά το χέρι σας και πιέστε το σημείο εκείνο
- Αν αισθανθείτε ζάλη ή κακοδιαθεσία, 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, μη σηκωθείτε απότομα, αλλά σιγά-σιγά
 - Μην οδηγήσετε
 - Αν τα συμπτώματα επιμένουν, επικοινωνήστε με το Κέντρο Αίματος Π.Γ.Ν.Θ.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, κ.λ.π.), **θα πρέπει αμέσως να ενημερώσετε το Κέντρο Αίματος Π.Γ.Ν.Θ.ΑΧΕΠΑ**
- Συνιστάται να **απέχετε τουλάχιστον 12 ώρες από επικίνδυνη εργασία ή χόμπυ** (οδήγηση επαγγελματικού αυτοκινήτου ή αεροσκάφους, χειρισμό γερανού, εργασία σε σκαλωσιές, καταδύσεις, αναρρίχηση κ.λ.π.)
- **Το ελάχιστο διάστημα που πρέπει να περάσει πριν ξαναδώσετε αίμα είναι 2 μήνες**
- Αν είστε άνδρας, μπορείτε να δίνετε αίμα 4 φορές το χρόνο
- Αν είστε γυναίκα, μπορείτε να δίνετε αίμα 2-3 φορές το χρόνο
- Αιμοπετάλια αφαίρεσης μπορείτε να δίνετε με άλλη συχνότητα (ζητήστε εξηγήσεις από το προσωπικό)
- Για οποιαδήποτε πληροφορία, το προσωπικό του Κέντρου Αίματος είναι στη διάθεσή σας
- Τέλος σας παρακαλούμε, **μη ξεχάσετε να συμπληρώσετε το έντυπο αυτοαποκλεισμού** που σας δόθηκε και **να ρίξετε το απόκομμα στην κάλη**

Σας ευχαριστούμε για την προσφορά του αιματός σας και σας περιμένουμε για νέα εθελοντική αιμοδοσία.

Θυμηθείτε ότι για πολλούς λόγους ο αιμοδότης χρειάζεται:

- Να έχει πάρει ελαφρύ πρωινό που του δίνει **σάκχαρο, όχι λίπη** (άρα επιτρέπεται ρόφημα, ψωμί, φρυγανιά, γλυκό, αλλά όχι μπουγάτσα, τυρόπιττα, σάντουιτς, αυγά κ.λ.π.), όταν αιμοδοτεί πρωί
- Να έχουν περάσει τουλάχιστον 3-4 ώρες από ένα κανονικό μεσημεριανό γεύμα, όταν αιμοδοτεί απόγευμα
- Να είναι ξεκούραστος
- Να έχει κοιμηθεί την προηγούμενη νύχτα τουλάχιστον 6 ώρες
- Να μην έχει καταναλώσει οινοπνευματώδη ποτά το προηγούμενο βράδυ