

**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΙΜΑΤΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑΣ**



***Η Αιμοδοσία το 2019
Αιχμές στην επιλογή του αιμοδότη
και στην ποιότητα***

**ΑΘΗΝΑ, 27-28 Σεπτεμβρίου 2019
Ξενοδοχείο ROYAL OLYMPIC**



‘Οδηγίες προς τον αιμοδότη, μετά την αιμοδοσία’

Δημήτριος Μπουργανός,
Ιατρός Βιοπαθολόγος,
Ν. Υ. Αιμοδοσίας, Γ. Ν Άμφισσας

Είναι απαραίτητες οι οδηγίες ;

- **ΝΑΙ!**
- Αφορούν και προάγουν την ασφάλεια της διαδικασίας, αλλά και την επάρκεια αίματος.



Ποια η μορφή τους ;

- Οι οδηγίες πρέπει να είναι :
 - σαφείς και συγκεκριμένες
 - κατανοητές και εύληπτες
 - περιεκτικές και σύντομες
 - επαινετικές, ενθαρρυντικές
 - αλλά και καθησυχαστικές



Τίνος κτήμα πρέπει να είναι οι οδηγίες;

- Όλου του εκπαιδευμένου προσωπικού της Υ. Αιμοδοσίας, (ιατρικού και παραϊατρικού) καθώς και όσων με οποιονδήποτε τρόπο έρχονται σε επαφή με τον αιμοδότη.



Από ποιον πρέπει να δίνονται και πότε;

- Οι οδηγίες δίνονται από τον αιμολήπτη προς το τέλος της (χωρίς απρόοπτα) αιμοληψίας ή συνηθέστερα μετά το τέλος.
- Έχει προηγηθεί από τον ιατρό η λήψη του ιστορικού, όπου πιθανό να έχουν δοθεί και κάποιες σχετικές συμβουλές, ωστόσο κρίνεται απαραίτητη η επανάληψή τους.



Προφορικώς ;

- Καλό είναι να δίνονται προφορικώς, πάντα και επιμελώς σε αιμοδότες πρώτης φοράς, αλλά και γενικώς κάθε φορά.
- Συνήθως, οι αιμοδότες περιμένουν να τις ακούσουν, έστω και κατ' επανάληψη, αλλά και σαν αποχαιρετιστήριο της επίσκεψής τους στην Αιμοδοσία.



ή γραπτώς ;

- Αυτονόητο, για θέματα ασφάλειας διαδικασίας το *Verba volant, scripta manent* (τα λόγια πετούν, τα γραπτά μένουν).
- Το γραπτό, μπορεί να απαλλάξει τον αιμολήπτη από την εκφώνηση, σε μεγάλες σε αριθμό αιμοληψίες, με εξαίρεση τους αιμοδότες πρώτης ή δεύτερης φοράς κλπ.
- Επίσης, το γραπτό κείμενο οδηγιών θα βοηθούσε ώστε να υπάρχει κοινή γραμμή, με ομοιομορφία, σε όλες τις Υ. Αιμοδοσίας, (χρήσιμο και ουσιαστικό).



Τι περιλαμβάνουν οι οδηγίες ;

- Συνήθως περιλαμβάνουν 3 μέρη :



Μέρος 1^ο

- Έκφραση ευχαριστιών για το χρόνο που διέθεσε ο αιμοδότης και φυσικά για το αίμα, που «από καρδιάς», πρόσφερε. Η εθελοντική κίνησή του, είναι κυριολεκτικά πολύτιμη και αναντικατάστατη.
- Είναι μια πολύ καλή ευκαιρία να το ακούσει, ίσως και ξανά, ακριβώς πάνω στην όμορφη αυτή πράξη!



- Οι αιμοδότες δεν αισθάνονται καμία ενόχληση μετά την αιμοδοσία όμως, καλό είναι να ακολουθήσετε τις παρακάτω οδηγίες :



Μέρος 2^ο

- Αμιγώς ιατρικές οδηγίες με σκοπό τη διαφύλαξη κυρίως της υγείας του δότη, αλλά και του λήπτη του αίματος.
- Αυτές έχουν ή πρέπει να έχουν ως εξής και να αφορούν τα εξής θέματα :



- Μην καπνίσετε και μην οδηγήσετε για μία ώρα
- Μην καταναλώσετε αλκοόλ για 6 ώρες

Γιατί ;

- Ελαττωμένη οξυγόνωση του εγκεφάλου (νικοτίνη) μπορεί να επιφέρει όψιμη βαγοτονική αντίδραση



- Αν μια τέτοια αντίδραση συμβεί κατά τη διάρκεια οδήγησης οι επιπτώσεις στον ίδιο και σε άλλους θα ναι ακόμη σοβαρότερες και άρα σοβαρότατες οι ευθύνες της “Αιμοδοσίας”.
- Παρομοίως και για την κατανάλωση αλκοόλ.



- Πιείτε πολλά υγρά και πάρτε ένα καλό γεύμα ή δείπνο στις επόμενες 4 ώρες.

Γιατί ;

- Για την αντικατάσταση, το συντομότερο, του όγκου του αίματος που έδωσε και επαναφορά της καρδιαγγειακής του λειτουργίας στα συνήθη.



- Αποφύγετε την έντονη σωματική άσκηση, (προπόνηση, κολύμπι κ.ά. σπορ), την εκτεταμένη έκθεση στον ήλιο, ή γενικά τη ζέστη, την όρθια στάση σε ουρά αναμονής, για 6 τουλάχιστον ώρες ή για το υπόλοιπο της ημέρας.

Γιατί ;

- Αποτροπή όψιμης βαγοτονικής αντίδρασης, όπως και πριν, αλλά και σαν αποτέλεσμα πτώσης της αρτηριακής πίεσης, λόγω αγγειοδιαστολής.



- Μη σηκώσετε βάρος με το χέρι της αιμοληψίας και αφαιρέστε τη γάζα μετά από 2 ώρες.
- Αν αιμορραγήσει εξωτερικά, πιέστε το σημείο, για 5 min, με το χέρι στην ανάταση, σε καθιστή θέση.
- Αν δημιουργηθεί αιμάτωμα (μελανιά), που συνήθως είναι πολύ άσχημο αλλά αθώο, βάλτε ψυχρό επίθεμα την πρώτη μέρα και θερμό τις επόμενες.



- Αν αισθανθείτε αδιαθεσία, ξαπλώστε με τα πόδια λίγο ψηλά ή καθίστε κάτω με το κεφάλι ανάμεσα στα πόδια



- Αν τις επόμενες 15 ημέρες παρουσιάσετε συμπτώματα όπως πυρετό, βήχα, γαστρεντερικές διαταραχές κλπ, * παρακαλούμε να ενημερώσετε την Υ. Αιμοδοσία ή τον υπεύθυνο του Συλλόγου Αιμοδοτών, (σε περίπτωση που έχετε ήδη έρθει σε επαφή με κάποιο λοιμώδη παράγοντα)

* ή θεωρείτε πως το αίμα σας δεν πρέπει να μεταγγιστεί



- Σε περίπτωση οποιασδήποτε επιπλοκής του αιμοδότη, επιβάλλεται να δοθούν ιδιαίτερες οδηγίες για την αντιμετώπισή της τις επόμενες ώρες και να γίνει μια συζήτηση για τα αίτια, ώστε να λυθούν τυχόν απορίες, όπως και για την δυνατότητα του αιμοδότη να επανέλθει ή όχι.



Μέρος 3^ο

- Εδώ χρειάζονται δυο λόγια για επόμενη αιμοδότηση και προαγωγή του εθελοντισμού.
- Μην ξεχάσετε να κλείσετε το επόμενο ραντεβού σας για αιμοδοσία ή γραφτείτε μέλος της κίνησης Εθελοντικής Αιμοδοσίας (ΕΜΑ, Σύλλογοι Εθελοντών)



- ‘Μοιραστείτε με τους φίλους σας την καλή σας πράξη, (ακόμη και με μια selfie), γιατί μπορεί να τους εμπνεύσετε να γίνουν κι αυτοί εθελοντές αιμοδότες !’
(USA Red Cross)
- Η Αιμοδοσία είναι μια τόσο **όμορφη** όσο και **υπεύθυνη** πράξη !



Ευχαριστώ για την προσοχή σας !



*Να είσαι εκεί για τον άλλον.
Δώσε αίμα. Μοιράσου την ζωή.*