

„Łączy nas krew, która ratuje życie”








Krwi nie można niczym zastąpić ani jej wyprodukować, dlatego trzeba się nią dzielić zostając Honorowym Krwiodawcą!

Dar Krwi jest często potrzebny pacjentom, w tym dzieciom z oddziałów hematologii, pacjentom z chorobami nowotworowymi, z krwotokami, poszkodowanym w wypadkach, pacjentom czekającym na operacje kardiochirurgiczne, ortopedyczne i przeszczepy narządów. Jedynym źródłem tego bezcennego leku jest każdy zdrowy, pełnoletni człowiek.

Czym jest krew?

Krew jest płynną tkanką, krążącą w naczyniach krwionośnych dzięki czynności serca. Składa się z części płynnej - osocza oraz krwinek: czerwonych, białych i płytkowych. W organizmie dorosłego człowieka krąży ok. 5 litrów krwi (8% masy ciała). Krew pełni w organizmie szereg kluczowych funkcji (odżywianie, oddychanie, wydalanie, ochrona przed zakażeniami, transport hormonów).

To krwinki czerwone poprzez swoje cechy antygenowe decydują o podziale grup krwi w polskim społeczeństwie:

A Rh(+)		32 %
0 Rh(+)		31 %
B Rh(+)		15 %
AB Rh(+)		7 %
A Rh(-)		6 %
0 Rh(-)		6 %
B Rh(-)		2 %
AB Rh(-)		1 %

Tylko 15 % populacji polskiej posiada krew Rh ujemną, dlatego też często borykamy się z jej niedoborem.



KTO MOŻE ODDAĆ KREW?

- krew mogą oddawać osoby między 18 a 65 rokiem życia, zdrowe, które ważą ponad 50 kilogramów;
- żeby oddać krew trzeba być wypoczętym;
- dzień wcześniej należy wypić około dwóch litrów wody;
- w dniu oddania krwi trzeba koniecznie zjeść lekkostrawny posiłek;
- należy posiadać ze sobą dowód osobisty, paszport lub aplikację mObywatel;
- przyjmowane leki należy skonsultować z naszym lekarzem kwalifikującym;
- nie można mieć żadnej infekcji (gorączka, opryszczka, katar, kaszel);
- jeżeli przechodziliśmy zabiegi chirurgiczne dyskwalifikacja tymczasowa na 4 miesiące przed oddaniem krwi;
- zabiegi ambulatoryjne (szycie rany, ewakuacja ropnia, usunięcie ciała obcego, kaszaka, włókniaka, tłuszczaka, paznokcia) – dyskwalifikacja tymczasowa na 7 dni (14 dni od zakończenia antybiotykoterapii, jeśli stosowana);
- tatuaż, makijaż permanentny, piercing dyskwalifikuje tymczasowo na 4 miesiące przed oddaniem krwi;
- akupunktura, mezoterapia (sprzęt jednorazowy) - dyskwalifikuje na 24 godziny zabiegi z użyciem „botoxu” – dyskwalifikuje na 36 dni;
- kwas hialuronowy i depilacja bez naruszenia ciągłości skóry – nie dyskwalifikuje tymczasowo;
- 6 miesięcy po urodzeniu dziecka;
- leczone nadciśnienie, hiperlipidemia, hiperglikemia nie musi dyskwalifikować (do decyzji lekarza kwalifikującego).

PAMIĘTAJ!

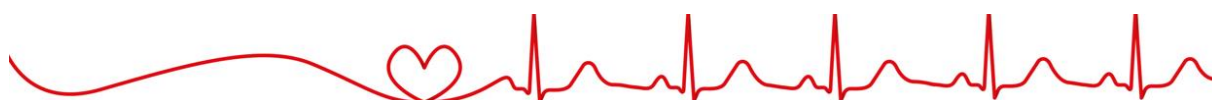
Aby Twoja krew stała się pełnowartościowym lekiem należy się przygotować:





PAMIĘTAJ!

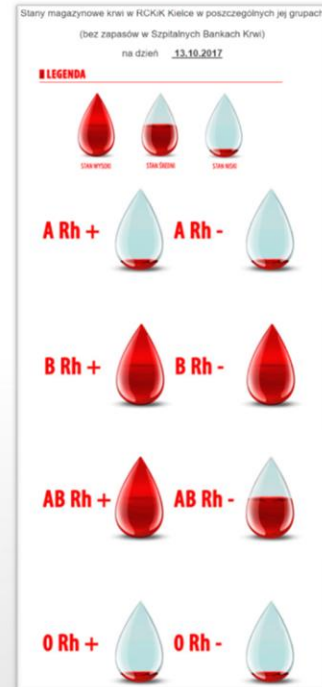
Po oddaniu krwi także pij dużo płynów, unikaj większych wysiłków fizycznych, nie dźwigaj ciężarów w ręce, z której pobrano krew.



Racjonalna Gospodarka Krwią

Przed każdym oddaniem krwi należy sprawdzić stany magazynowe grup krwi na stronie internetowej RCKiK w Kielcach.

Dawcy oddający krew regularnie są najcenniejsi, jednakże w oddawaniu krwi ważne jest dostosowanie terminu do faktycznych potrzeb chorych w regionie.



RCKiK Kielce

WARTO POZNAĆ KILKA PRAWD NA TEMAT ODDAWANIA KRWI:

- **Krew nie można wyprodukować!** – krew jest tak cenna, gdyż nauka nie zna sposobu na jej laboratoryjne pozyskiwanie. Jediną fabryką krwi jest ludzki organizm. Każda grupa krwi jest jednakowo cenna.
- **Oddawanie krwi jest bezpieczne** – krew jest pobierana przy wykorzystaniu sprzętu jednorazowego użytku, przez profesjonalny personel medyczny, w sterylnych warunkach. Oddając krew niczym nie ryzykujesz.
- **Oddanie jednej jednostki krwi jest obojętne dla zdrowia dorosłego człowieka** – jednorazowo pobierane jest jedynie 450 ml krwi, które trwa ok 8-10 minut. Już po 2-3 godzinach ilość krwi w organizmie się wyrównuje. Oddanie krwi nie powoduje żadnych skutków ubocznych.
- **Krew można oddawać co 8 tygodni:**
 - kobiety 4 razy w roku,
 - mężczyźni 6 razy w roku.



- **Nie trzeba znać swojej grupy krwi ani wykonywać specjalistycznych badań na własną rękę** – każdy, kto chce oddać krew, jest najpierw poddawany medycznej kontroli stanu zdrowia. Większość z nas to potencjalni dawcy krwi. Istnieją jednak pewne ograniczenia, np. wiekowe i medyczne.
- **Oddawanie krwi nie uzależnia** – organizm człowieka produkuje dokładnie tyle krwi, ile potrzebuje. U stałych dawców krwi nie występuje zjawisko nadprodukcji, zatem nie można się uzależnić od jej oddawania.
- **Krew oddaje się nieodpłatnie** – krew to bezinteresowny i bezcenny dar życia. Jako dawca krwi możesz jednak liczyć na różne przywileje m.in.: regularne badania, posiłek regeneracyjny (czekolad), dwa dni wolne od pracy, rozliczenie kosztów dojazdu do punktu krwiodawstwa. Więcej informacji na stronie www.rckik-kielce.com.pl.

ZDROWIE I ODPOWIEDZIALNOŚĆ KRWIODAWCY TO BEZPIECZEŃSTWO BIORCY

Zanim przystąpisz do oddania krwi lub jej składników:

KROK 1

Wejdź na stronę twojakrew.pl i dowiedz się, kto może zostać Honorowym Dawcą Krwi. Zapoznaj się z okolicznościami, które mogą mieć wpływ na bezpieczeństwo krwi i jej składników. Jeżeli któraś z nich miała miejsce w Twoim przypadku, zastosuj się do wskazanych zaleceń.

KROK 2

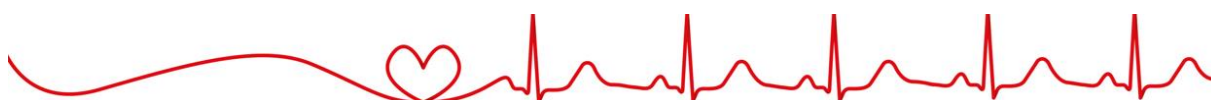
Przystępując do oddawania krwi lub jej składników, rzetelnie i zgodnie z prawdą odpowiedz na wszystkie pytania zawarte w kwestionariuszu.

KROK 3

Bądź odpowiedzialny i szczerzy także w trakcie wywiadu medycznego, kwalifikującego do oddania krwi lub jej składników.

KROK 4

W razie wątpliwości nie wahaj się zadawać pytań.



Letnie miesiące, to okres, w którym drastycznie spada liczba czynnych krwiodawców na terenie naszego województwa, co skutkuje dużym niedoborem krwi i jej składników potrzebnych do ratowania życia i zdrowia pacjentów w świętokrzyskich szpitalach.

A czy jesteś też potencjalnym dawcą szpiku w rejestrze naszego Ośrodka Dawców Szpiku?

Kandydat na potencjalnego dawcę szpiku musi spełniać te same wymagania zdrowotne jakie są stawiane krwiodawcom oraz powinien najpierw zapoznać się z informacjami dotyczącymi dawstwa szpiku, które są dostępne w miejscu rejestracji oraz na stronie: www.rckik-kielce.com.pl.

Musisz wiedzieć, że będąc kandydatem na potencjalnego dawcę szpiku, Twoje zakodowane dane znajdują się w rejestrach międzynarodowych. W ten sposób możesz uratować życie choremu w każdym zakątku świata. **I ty możesz zostać honorowym dawcą szpiku i uratować czyjeś życie!**

Oddałeś krew i zostałeś Honorowym Dawcą Krwi!

Dziękujemy Ci w imieniu chorych,

mając nadzieję, że oddasz krew jeszcze wiele razy.

Czy wiesz, że z Twojej krwi (450 ml krwi pełnej) wytwarzamy następujące składniki krwi:

- **Koncentrat Krwinek Czerwonych (KKCz) – ważny 42 dni do użycia klinicznego, w celu uzupełnienia utraconej krwi oraz w leczeniu niedokrwistości,**
- **Koncentrat Krwinek Płytkowych (KKP) – ważny 5 dni do użycia klinicznego, w sytuacji niedoboru płytek krwi i ich funkcjonalnych zaburzeń,**
- **Osocze Świeżo Mrożone (FFP) – ważne 3 lata do użycia klinicznego, lecz dopiero po uzyskaniu karencji, która zależy tylko od Ciebie! (dlaczego? czytaj dalej...)**



Czym jest karencjonowanie osocza?

Karencjonowanie osocza polega na:

- przechowywaniu zamrożonego osocza przez co najmniej **16 tygodni**,
- oczekiwaniu na prawidłowe (ujemne) wyniki badań wirusologicznych oraz kiły w Twoich kolejnych donacjach (tj. oddaniu krwi pełnej, osocza lub płytek krwi), i dopiero po **16 tygodniach od pierwszego oddania krwi** prawidłowe wyniki w/w badań z Twoich późniejszych donacji sprawią, że Twoje „pierwsze” osocze otrzyma status karencji.

Czy wiesz, że osoczem po karencji leczy się m.in.:

- oparzenia, urazy ortopedyczne, obfite krwotoki,
- niektóre choroby krwi jak, np.: zaburzenia układu krzepnięcia, zakrzepową plamicę małopłytkową,
- a, wyprodukowane z osocza produkty krwiopochodne, jak: albumina stosowane są w celu uzupełnienia utraconej objętości krwi lub w stanach niedoboru białek u chorych, czynniki krzepnięcia - stosowane m.in. u chorych z hemofilią oraz immunoglobuliny – niezbędne w niedoborach odporności.



Przywileje Honorowego Dawcy Krwi

Krwiodawcy po oddaniu krwi przysługuje

- ♦ **2 dni wolnego** – zaświadczenie usprawiedliwiające nieobecności w miejscu nauki/pracy w dniu oddania oraz w dniu następnym,
- ♦ **9 czekolad** (wartość kaloryczna 4.500 kilokalorii),
- ♦ **zwrot kosztów** za dojazd do najbliższej placówki służby krwi RCKiK Kielce ^(*)
- ♦ **bezpłatny 30 dniowy** bilet komunikacji miejskiej na terenie miasta Kielce ^(**)
- ♦ najwcześniej po trzech dniach od oddania krwi **bezpłatne wyniki badań**:
 - - hemoglobina
 - - morfologia krwi (1 raz w roku)
 - - markerów wirusów HBV, HCV, HIV
 - - grupy krwi w układzie ABO i czynnik Rh (potwierdzony wynik)
- ♦ **Karta Identyfikacyjna Grupy Krwi**,
- ♦ raz w roku **zaświadczenie do Urzędu Skarbowego** celem odliczenia rocznej darowizny oddanej krwi od podstawy opodatkowania,
- ♦ **Tytuły i odznaki:**
- ♦ **Zasłużony Honorowy Dawca Krwi (III, II, I stopnia)** po oddaniu krwi:
Kobiety – 5, 10 i 15 litrów, Mężczyźni – 6, 12 i 18 litrów.
- ♦ **Honorowy Dawca Krwi – Zasłużony dla Zdrowia Narodu:**
Kobiety i Mężczyźni – co najmniej 20 litrów krwi.

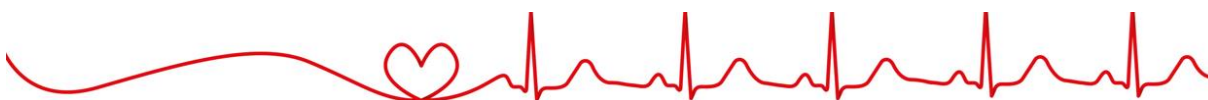
(po złożeniu stosownego formularza w Rejestracji, formularze również dostępne na stronie www.rckik-kielce.com.pl)

^(*) w tym do Oddziałów Terenowych w Końskich, Ostrowcu Świętokrzyskim, Skarżysko-Kamiennej, Sandomierzu oraz do stałych miejsc poboru krwi: Staszów, Starachowice, Busko-Zdrój.

^(**) od daty oddania krwi w siedzibie RCKiK w Kielcach lub na akcji wyjazdowej poboru krwi na terenie miasta Kielce (po otrzymaniu z Rejestracji RCKiK zaświadczenia, należy udać się do jednego z Punktów Sprzedaży Biletów ZTM na terenie Kielc).

Dodatkowo! Zdobytaj nagrody – przystępując do comiesięcznej akcji dla Honorowych Krwiodawców np. „Dawcom w Darze”. – patrz: www.rckik-kielce.com.pl/dla-dawcow/akcje-promocyjne

Z uzyskanymi tytułami i odznakami wiążą się dodatkowe przywileje, zgodnie z aktualnymi decyzjami i uchwałami podjętymi na terenie miast i gmin województwa (więcej informacji na stronach internetowych urzędów, instytucji miast i gmin).



twoja krew
moje życie



Oddziały Terenowe:

Końskie

Zespół Opieki Zdrowotnej
ul. Gimnazjalna 41b
Otwarte w dni robocze w godz. 8⁰⁰ - 11⁰⁰

Ostrowiec Świętokrzyski

Wieżowiec, VII Piętro
ul. Świętokrzyska 22
Otwarte w dni robocze w godz. 7⁰⁰ - 10⁰⁰

Sandomierz

Samodzielny Publiczny ZOZ
ul. Schinżla 13
Otwarte w dni robocze w godz. 7⁰⁰ - 11⁰⁰

Skarżysko-Kamienna

Zespół Opieki Zdrowotnej
ul. Szpitalna 1
Otwarte w dni robocze
w dni robocze w godz. 7⁰⁰ - 12⁰⁰



Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Kielcach:

ul. Jagiellońska 66
Otwarte w dni robocze w godz. 7⁰⁰ - 14⁰⁰
w środy w godz. 7⁰⁰ - 16³⁰
w piątki w godz. 7⁰⁰ - 14⁰⁰
w wybrane soboty w godz. 8⁰⁰ - 13⁰⁰



**Lista akcji wyjazdowych dostępna jest
na stronie internetowej:**

www.rckik-kielce.com.pl
-> Dla Krwiodawców
-> Kalendarz akcji wyjazdowych



twoja krew
moje życie

www.twojakrew.pl

DOŁĄCZ DO GRONA HONOROWYCH DAWCÓW KRWI I ODDAWAJ KREW REGULARNIE!



Ministerstwo
Zdrowia
www.gov.pl/zdrowie

NCK
Naczelny Centrum
Krwiodawstwa i
Krwiolecznictwa
www.gov.pl/nck

twoja krew
moje życie
www.twojakrew.pl

Kampania społeczna „Twoja krew, moje życie” realizowana w ramach programu polityki zdrowotnej pn. „Zapewnienie samowystarczalności Rzeczypospolitej Polskiej w krew i jej składniki na lata 2021-2026”, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.

