

Każdy ma swojego bohatera

Dawca krwi. Tak mogę się nazywać. Od dawna chciałem to zrobić lecz zawsze miałem jakąś wymówkę. A bo się źle czułem, a bo nie miałem czasu, zawsze coś. A tak naprawdę powód był jeden. Strach.

Tak! Bałem się iść oddać krew. Mimo, że tak naprawdę nie znałem powodu dlaczego się boje iść oddać krew to zawsze próbowałem to sobie jakoś usprawiedliwić.

Aż przyszedł ten dzień, że powiedziałem sobie, że pójdę oddać krew. Potrzebowałem tylko jakiegoś bodźca.

Mój bohater dał mi siłę!



(grafika Sylwester Łyżwiński)

Pewnego lipcowego dnia, zauważyłem na Facebooku wpis mojego znajomego: "Oddaj każdą krew dla Michasia". Już wcześniej wiedziałem, że Michał jest chory lecz nie spodziewałem się, że choroba tak szybko postępuje. Gdy tylko przeczytałem tę wiadomość to wiedziałem, że to jest ten dzień! Że w końcu się zdobędę na to by w końcu oddać krew. I tak się stało. Namówiłem również kilku moich znajomych i w piątkę wstawiliśmy się w Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Poznaniu. Gdy tylko oddałem krew poczułem się naprawdę dobrze! Nie chodzi mi o samopoczucie fizyczne tylko czułem prawdziwą satysfakcję. Ciężko mi to opisać te uczucie. Byłem dumny? Szczęśliwy? Nie wiem. Wiem tylko, że mogłem dorzucić moją cegiełkę dla Michała!

Wiedziałem, że to był właśnie sygnał i to Michaś został moim bohaterem! To właśnie on mnie zmotywował, dał mi siły abym mógł się przestać bać...

Już wiedziałem, że będę to robił co 54 dni! Poczułem wewnętrzną potrzebę dzielić się krwią z osobami, które jej potrzebują.

Kolejny raz wstawiłem się trochę po terminie. Niestety praca nie pozwalała mi się wstawić w RCKiK. Umówiłem się na wizytę 29 września. Po raz kolejny przechodziłem całą procedurę. Opiszę co trzeba zrobić aby oddać krew.

Co trzeba wiedzieć żeby zostać krwiodawcą.

Krew ludzka to płynna tkanka ustrojowa, której mimo dużego postępu medycyny nie udało się jeszcze zastąpić żadną inną substancją. Krew od zawsze była i jest symbolem życia, poświęcenia, bohaterstwa. Tylko ludzie zdrowi i wrażliwi są jedynym źródłem krwi - taką osobą na pewno jesteś Ty. Oddając krew i osocze ratujesz zagrożone życie. Wartość krwi doceniamy najczęściej dopiero w obliczu tragedii swoich bliskich lub gdy dzięki niej sami wracamy do zdrowia. Oddanie krwi jest największym dowodem ludzkiej solidarności i miłości.

Czy mogę zostać krwiodawcą?

- ✓ TAK - jeżeli ukończyłeś 18 r. życia, a nie przekroczyłeś 65 r. życia.
- ✓ TAK - jeżeli jesteś zdrowy, bo tylko wtedy oddana krew nie spowoduje uszczerbku na twoim zdrowiu, a pomoże biorcy.
- ✓ TAK - jeżeli czujesz się zdrowy.
- ✓ TAK - jeżeli taka jest twoja decyzja.

Zgłoś się do RCKiK lub do jego Oddziału Terenowego

Z jednym z dokumentów tożsamości (**dowód osobisty, paszport, żołnierska karta tożsamości, karta stałego pobytu lub czasowego, książeczka żeglarska lub dokument elektroniczny - konieczne jest zalogowanie się przy osobie rejestrującej i pokazanie odświeżonego dokumentu**) po lekkim posiłku i spożyciu min.1,5l płynów. W rejestracji otrzymasz kwestionariusz, który należy wypełnić.

Kiedy nie możesz zostać dawcą krwi?

Bezwzględne przeciwwskazania do oddania krwi:

- ✓ ciężkie choroby układu: krążenia, pokarmowego, nerwowego, oddechowego, moczowego
- ✓ zakażenie chorobami zakaźnymi (np. HIV, żółtaczką, kiłą)
- ✓ zachowania seksualne o podwyższonym ryzyku zarażenia chorobami zakaźnymi
- ✓ używanie środków psychoaktywnych
- ✓ choroby krwi
- ✓ łuszczyca
- ✓ cukrzyca
- ✓ nowotwory złośliwe

Gdy tylko czujesz się zdrowo i spełniasz wszystkie wymagania jakie stawia nam Centrum krwiodawstwa to możesz umówić się na wizytę w najbliższym dla Ciebie miejscu poboru krwi. Możesz wizytę umówić internetowo. Link do: [Umów wizytę na oddanie krwi](#). Wchodzisz, wypełniasz formularz i wybierasz dla siebie dogodny termin. Jest również możliwość oddania krwi w

Krwiobusie. Terminy i miejsca są cały czas aktualizowane na stronie RCKiK.

Jak wygląda wizyta w RCKiK?

Wstawiasz się na wizytę 15 minut przed lub do 15 minut po wyznaczonym terminie. Nie można się spóźnić ponieważ przypadnie ci kolejka. Pobierasz numerek rejestracyjny i oczekujesz na wezwanie do okienka rejestracyjnego.



Gdy tylko przyjdzie Twoja kolej zostaniesz poproszony o wypełnienie ankiety. Pamiętaj, że trzeba mieć ze sobą dowód osobisty lub paszport bo nie będziesz mógł zostać zarejestrowany.

Ankieta zawiera kilka stron dotyczących Twojego stanu zdrowia. Będą pytania o przebyte choroby, kontakt z zarażonymi, o to jakie kraje odwiedzałeś w ciągu 12 miesięcy.



INFORMACJA O CHOROBAH ZAKAŹNYCH DLA KRWIODAWCÓW

(O czym musisz wiedzieć przed oddaniem krwi)

Twoja krew zostanie zbadana, aby stwierdzić, czy nie jesteś zakażony/a krętkiem kiły, wirusem HIV (odpowiedź wirusem zapalenia wątroby typu B (HBV) lub C (HCV)). Jeżeli test wypadnie dodatnio, krew nie zostanie przetworzona. Każdej infekcji pomiędzy momentem zakażenia i chwilą, gdy staje się możliwe wykrycie go drogą badań laboratoryjnych, musi minąć pewien czas. W tym okresie w żadnym przypadku nie wolno oddawać krwi, ponieważ może być ona źródłem zakażenia. Testy laboratoryjne są jeszcze ujemne.

Nie oddawaj więc krwi, jeżeli przez ryzykowne kontakty lub zachowania naraziłeś/aś się na niebezpieczeństwo. Ryzyko stwarzają:

1. Wcześniej lub aktualnie stosowane narkotyki w postaci zastrzyków.
2. Kontakty seksualne z osobami stosującymi narkotyki w postaci zastrzyków.
3. Kontakty seksualne z wieloma partnerami/partnerkami.
4. Kontakty seksualne z partnerem/partnerką, których znasz od niedawna.
5. Kontakty seksualne w celu zarobkowym.
6. Kontakty seksualne z osobami, u których testy w kierunku HIV (AIDS), krętka kiły, wirusów zapalenia wątroby typu B lub C (żółtaczki zakaźnej B lub C) oraz HTLV wypadły dodatnio.

UWAGA – odpowiedzi prosimy zaznaczać znakiem lub zaczerpniając odpowiednią kratkę - ■

Czy przeczytał/a Pan/i i zrozumiał/a Pan/i „INFORMACJĘ O CHOROBAH ZAKAŹNYCH DLA KRWIODAWCÓW” ?

Czy był/a Pan/i narażony/a na ryzyko zakażenia? (patrz „INFORMACJA”)

Zdajemy sobie sprawę, że zadając te pytania wkraczamy w Twoją sferę prywatną. Jednak niewielkie ryzyko przeniesienia choroby drogą krwi można dalej zmniejszyć jedynie wtedy, gdy będąc dawcą dokładnie przemyślisz opisane tu sytuacje.

Po wypełnieniu ankiety, będziesz poproszony o poddanie się badaniu krwi. Pobiorą ci małą próbkę krwi w celu zbadania czy rzeczywiście nic Ci nie dolega i czy Twoja krew spełnia oczekiwane wymagania. Nie ma znaczenia grupa krwi. Każda krew jest potrzebna.

W kolejnym kroku odwiedzisz lekarza, który zweryfikuje Twoją ankietę i zobaczy czy pobrana próbka krwi jest w porządku. Gdy przejdiesz badania pozytywnie : ciśnienie, osłuch płuc, oraz ankietę będzie ok to zostaniesz zakwalifikowany jako potencjalny dawca krwi. Przejdiesz do kolejnej sali w celu oddania krwi.



W poczekalni możesz poczęstować się kawą, wodą, herbatą bez ograniczeń. Pamiętaj aby oddawać krew musisz być odpowiednio nawodniony. Wypij przed wizytą przynajmniej 1.5L wody, soku etc. Nie spożywaj alkoholu dzień przed i w dniu oddania zjedz lekkie śniadanie.

Samo oddanie krwi trwa szybko. Za pierwszym razem pobierano mi dosłownie 7 minut 450ml mojej krwi. Za drugim razem miałem dość niskie ciśnienie, lekarz warunkowo mnie przepuścił na badaniu. Kolejny raz pobierano mi ponad 15 minut. Mocno pompowałem. Pani pielęgniarka nie mogła mi znaleźć żyły do poboru ale w końcu się udało.



Kolejny raz czułem się wspaniale! Wiem, że znowu pomogłem.

Po oddaniu krwi otrzymasz 8 czekolad, sok i batonika. Przysługują ci dwa pełnopłatne dni zwolnienia od pracy lub szkoły. Lecz nie jest to dla mnie żadną motywacją by oddawać krew za te benefity. Tutaj liczy się coś innego. Pomoc bliźniemu.

Mój bohater Michał!

To dzięki niemu postanowiłem, że będę oddawał krew i tą decyzją pomagał innym. Niestety kilka dni po oddaniu krwi mój bohater odszedł z tego świata. Drugiego października jego tata powiadomił o śmierci mojego czteroletniego bohatera. To

był dla mnie cios. Nie spodziewałem się, że tak bardzo przeżyję tę chwilę. Do dzisiaj o nim myślę i wiem, że to dzięki niemu będę dalej trwał w swojej decyzji i będę oddawał krew.

Bardzo zachęcam Was byście spróbowali. Nigdy tego nie robiliście? Nie oddawaliście krwi? Zróbcie to! Krwi nie da się wyprodukować w laboratorium. Krew to część Was od której zależy życie potrzebujących.

Od ponad 10 lat jestem w [DKMS](#) ale od tego roku jestem również dawcą krwi. Kolejna wizyta to 24 listopada.

Mam nadzieję, że tym wpisem zmotywuję Was by oddać krew. Tak jak zmotywował mnie do tego mój bohater Michaś.

Ktoś z Was oddaje już krew?