

## Ghidul donatorului

Donarea de sânge este un act voluntar, anonim și neremunerat.

Pentru a putea deveni donator de sânge, trebuie să îndeplinești următoarele condiții:

- Să fii cetățean român cu domiciliul în România sau cetățean al Uniunii Europene cu reședința în România
- Să ai vârsta cuprinsă în intervalul 18-60 ani
- Să ai greutatea cuprinsă în intervalul 50 - 100kg femeile și 60 - 110kg bărbații
- Tensiune arterială sistolică să fie între 10 și 18mmH
- Să nu fi suferit în ultimele luni intervenții chirurgicale
- Femeile să nu fie: însărcinate, în perioada de lăuzie sau în perioada menstruală
- Să nu fi consumat grăsimi sau băuturi alcoolice cu cel puțin 24 de ore înaintea donării
- Să nu ai/să nu fi avut următoarele:
  - Afecțiuni cardiovasculare
  - Afecțiuni ale sistemului nervos central
  - Tendința patologică la sângerare
  - Afecțiuni ale tractului gastrointestinal
  - Afecțiuni ale tractului genitourinar
  - Afecțiuni hematologice
  - Afecțiuni renale
  - Afecțiuni metabolice și endocrine
  - Afecțiuni ale sistemului respirator
  - Alergii
  - Afecțiuni reumatologice și imunologice
  - Afecțiuni dermatologice
  - Intervenții chirurgicale
  - Boli profesionale
  - Boli infecțioase și parazitare
  - Afecțiuni maligne
  - Encefalopatie spongiforma transmisibilă .

Înainte de a dona:

- Înainte de recoltare poți consuma o cană cu ceai sau cafea, un mic dejun puțin consistent, legume, fructe
- Fără proteine, grăsimi (lapte, unt, carne, etc)
- Nu fuma înainte și după donare cu o oră

La donare trebuie să te prezinți cu unul dintre următoarele documente:

- Buletin sau carte de identitate, în original
- Document provizoriu de identitate, în original

- Carnet de conducere eliberat în România, în original
- Carte de alegător, în original
- Carnet de serviciu, în cazul militarilor
- Pașaport, în original
- Pașaport, pentru cetățenii altor state care locuiesc în România de cel puțin un an

Etapele donării:

- Informare asupra importanței sângelui, procesul de donare, beneficiile și riscurile donării
- Selectarea donatorilor - se va avea în vedere siguranța donatorului și a pacientului care va primi produsele sanguine
- Constituirea unui dosar medico-administrativ (completarea unor documente, atribuirea unui cod de identificare cu caracter unic etc.)
- Examen medical (anamneză și examen clinic)
- Control biologic predonare (stabilire grupa sanguină, RH, hemoglobină, glicemie etc.)
- Recoltarea de sânge (eprubete-pilot din care se realizează analizele biologice și alte teste și sânge destinat obținerii de produse sanguine pentru transfuzii)
- Repaus post-donare timp de 10 minute pentru a se asigura acomodarea organismului cu pierderea de sânge

Cât se donează:

La o donare se recoltează 450 ml – 500 ml de sânge, cantitate ce se reface: ca volum în câteva ore, celular în 2 săptămâni.

Siguranța donării:

- Trusa utilizată pentru fiecare donare este sterilă și de unică folosință.
- Nu există riscul contaminării cu HIV sau alte virusuri.
- Senzația de leșin sau de oboseală după donare este întâlnită rar.
- Poți dona doar dacă starea de sănătate îți permite și te simți bine.

După donare:

Este recomandat să crești consumul de lichide în primele 24 de ore după donare

Drepturile donatorului:

- Să primești rezultatele testelor efectuate pe sângele recoltat: RH; grupă sangvină; Hepatita B, C; HIV(SIDA); HTLV (leucemie); VDRL (sifilis); ALT (probe hepatice). Acestea sunt confidențiale.
- La cerere, ai posibilitatea efectuării și a altor analize gratuite (calcemie, glicemie, transaminaze, colesterol, EKG, radiografie pulmonară). Acestea presupun o nouă recoltare la sediul centrului de transfuzii.
- 1 zi liberă de la locul de muncă (în cazul angajaților cu carte de muncă) sau o zi scutire de frecvență pentru elevi, studenți și militari, în ziua donării
- Decontarea cheltuielilor de transport dacă ai domiciliul sau reședința în altă localitate decât cea în care își are sediul instituția la care se face donarea de sânge
- Reducere de 50% la abonamentul pentru transportul în comun (pentru 30 de zile) dacă donarea se face la instituția de profil din localitatea de domiciliu sau din cea în care donatorul este angajat.

- Alocație de hrană sub forma tichetelor de masă sau o masă (alimente) post donare la centrul de transfuzii
- Să fii informat asupra motivelor excluderii tale de la donare

Frecvența donărilor de sânge total nu poate depăși: 5 donări pe an pentru bărbați și 3 donări pe an pentru femei.

Intervalul între două donări este de cel puțin 8 săptămâni.

Beneficii pentru organism:

Sângele este înprospătat, imunitatea organismului crește, riscul de paralizie și accident vascular se reduc cu 30%. Un plus? În urma donării de sânge, rezistența organismului la șocuri crește, astfel că, dacă vei suferi un accident, reacția organismului îi va ajuta pe medici, acesta fiind deja obișnuit cu pierderea de sânge și înlocuirea lui.