



## **HONOROWE KRWIODAWSTWO - pakiet niezbędnych informacji**

Dnia 14 czerwca obchodziliśmy Światowy Dzień Krwiodawstwa. Data ta wiąże się z urodzinami austriackiego lekarza Karla Landsteinerja - noblisty, który w 1901 roku odkrył grupy krwi. Światowy Dzień Krwiodawstwa to wydarzenie dedykowane wszystkim ludziom, oddającym bezpłatnie i na zasadzie dobrowolności, swoją krew potrzebującym, a samo święto ustanowiono 14 czerwca 2004 roku.

Sytuacja w wielu punktach krwiodawstwa jest obecnie dużo gorsza, niż przed pandemią koronawirusa. Niektórzy dawcy albo obawiają się oddawania krwi albo nie mogą tego uczynić, bo są zakażeni SARS-CoV-2. Należy pamiętać, że pandemia nie zmniejszyła zapotrzebowania na krew - jest wprost przeciwnie. Dyskwalifikacja części dawców powoduje, że zgłoszenia nowych osób chętnych oddać krew są bardzo pożądane.

W Krakowie krew można oddać przede wszystkim w Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa zlokalizowanym przy ulicy Rzeźniczej 11. Centrum czynne jest w godzinach 7.15 - 16.30, a dodatkowo w czerwcu krwiodawcy mogą przyjść i oddać krew w każdą sobotę w godzinach od 9.00 do 13.00.

RCKiK w Krakowie wydało komunikat, że w okresie wakacyjnym, czyli od dnia 1 lipca do dnia 31 sierpnia 2020 r. rejestracja krwiodawców będzie prowadzona w godz. 7.15 – 17.30.

Oprócz Centrum przy ul. Rzeźniczej, w Krakowie działają także terenowe punkty krwiodawstwa: na os. Na Skarpie 66 A, przy ul. Wielickiej 265, w Wojskowym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa SP ZOZ przy ul. Wrocławskiej 1-3, jak również funkcjonują w naszym mieście punkty mobilne - szczegóły dostępne są na stronie RCKiK w zakładce Ekipy wyjazdowe.



## **Dlaczego warto być krwiodawcą?**

Jedynym źródłem krwi jest zdrowy człowiek. Na krew czekają chorzy i poszkodowani w nieszczęśliwych wypadkach. Jest wiele chorób, które leczy się uzupełniając brakujące elementy krwi. Krwotoki, przeszczepy organów czy hemofilia wymagają stosowania transfuzji krwi lub preparatów krwiopochodnych. Podczas zabiegów chirurgicznych, kiedy ubytek krwi jest duży, często potrzebna jest transfuzja krwi. Pamiętajmy, że wszystkie składniki krwi odnawiają się!

Oddawanie krwi jest całkowicie bezpieczne, ponieważ do pobierania krwi używany jest wyłącznie jałowy sprzęt jednorazowego użytku, a pobieranie krwi odbywa się pod opieką fachowego personelu lekarsko-pielęgniarskiego. Przed każdym oddaniem krwi u dawcy wykonywane są badania laboratoryjne i badanie lekarskie, na podstawie których dawca kwalifikowany jest do oddania krwi.

## **Kto może być dawcą krwi?**

Zgłaszający się do oddania krwi musi mieć ukończone 18 lat i nie może przekroczyć 65 roku życia. Powinien mieć przy sobie dokument ze zdjęciem potwierdzający tożsamość i numer PESEL: dowód osobisty, legitymację studencką, prawo jazdy, paszport, a dawca wielokrotny – również legitymację Honorowego Dawcy Krwi. Każdy, kto zgłasza się do oddania krwi musi ważyć powyżej 50 kg, powinien być zdrowy, wypoczęty oraz po spożyciu lekkostrawnego i niskokalorycznego posiłku, a także wypiciu około 1,5 litra płynów w ciągu kilku godzin przed donacją. Kandydat na dawcę nie powinien spożywać alkoholu minimum przez 2 dni przed oddaniem krwi.

## **Jakie są rodzaje donacji?**

● **Krew pełna:** metoda konwencjonalna, gdzie jednorazowo od dawcy pobierana jest 1 jednostka, czyli 450 ml krwi w czasie nie przekraczającym 10 min. Kobiety mogą oddawać krew 4 razy w ciągu roku - przy kwalifikacji wartość hemoglobiny nie może być niższa niż 12,5 g/dl. Mężczyźni mogą oddawać krew 6 razy w ciągu roku - przy kwalifikacji wartość hemoglobiny nie może być niższa niż 13,5 g/dl.

● **Osocze-plazmafereza automatyczna:** jednorazowo od dawcy można pobrać 650 ml osocza. Zabieg ten trwa ok. 30-40 minut. Przerwy pomiędzy pobraniami osocza nie powinny być krótsze niż 2 tygodnie. Osocze pobrane od dawców może zostać przekazane bezpośrednio do szpitali i przetoczone pacjentom lub wykorzystane do uzyskania leków dla chorych na hemofilię i inne choroby krwi.

● **Płytki krwi - trombafereza automatyczna:** zabiegi nie mogą być wykonywane częściej niż 12 razy w roku. Czas trwania zabiegu to ok. 90 minut. Krwinki płytkowe są niezbędne do prawidłowego krzepnięcia krwi. Pobrane od dawców trombocyty przetaczane są pacjentom z niedoborem krwinek płytkowych m.in. w chorobach hematologicznych czy po przeszczepach szpiku.

Pozytywne aspekty oddawania krwi: Krwiodawcy nie otrzymują za oddaną krew i jej składniki pieniędzy. Jednak aby docenić poświęcenie tych osób, państwo lub podmioty prywatne udzielają im różnego rodzaju przywilejów. W zależności od uprawnień dotyczą one honorowych dawców krwi lub dawców z tytułem „Zasłużonego Honorowego Dawcy Krwi”.

Dla przykładu, mogą być to:

→ posiłek regeneracyjny o wartości kalorycznej 4.500 kcal (na przykład: 8 czekolad, 1 wafelek, 1 sok);



→ zwolnienie z pracy w dniu oddania krwi: przy tym uprawnieniu należy zwrócić uwagę na trzy sprawy. Po pierwsze, to na pracodawcy spoczywa obowiązek zwolnienia pracownika. Po drugie, pracodawca powinien być wcześniej uprzedzony o nieobecności podwładnego. I po trzecie, krwiodawca otrzymuje zwolnienie z pracy na dzień, w którym oddał krew lub na kilka godzin, jeżeli z przyczyn medycznych nie doszło do donacji;

→ legitymacja Honorowego Dawcy Krwi;

→ bezpłatne wyniki badań morfologii - o tym, że będziemy chcieli otrzymać takie wyniki, najlepiej poinformować personel stacji w czasie rejestracji lub w czasie badania poziomu hemoglobiny;

→ karta identyfikacyjna grupy krwi – każdy dawca, który kilka razy oddał krew, w niedługim czasie otrzymuje bezpłatnie lub za niewielką opłatą kartę identyfikacyjną grupy krwi. Szczegółowe zasady wydawania karty określają wewnętrzne przepisy centrów krwiodawstwa;

→ ulga podatkową z tytułu darowizn przekazanych na cele krwiodawstwa. Podatnik, który w roku podatkowym oddał honorowo krew, ma prawo skorzystać ze specjalnej ulgi, a jej wysokość zależy od ilości oddanej krwi. Wysokość ulgi obliczamy mnożąc ilość faktycznie oddanej honorowo krwi (lub osocza) przez przyjęty dla tej ulgi przelicznik, w postaci obowiązującego ekwiwalentu pieniężnego za 1 litr pobranej krwi;

→ zwrot kosztów przejazdu do jednostki organizacyjnej publicznej służby krwi.

Tytuł „Zasłużony Honorowy Dawca Krwi” jest wyróżnieniem nadawanym ustawowo po oddaniu przez dawcę odpowiedniej ilości krwi. Odznaka i legitymacja wydawana są przez Polski Czerwony Krzyż za pośrednictwem jednostek organizacyjnych publicznej służby krwi (Centra Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa) lub klubów honorowych dawców krwi. Tytuł ten występuje w trzech stopniach, co przekłada się bezpośrednio na dane uprawnienia, które mogą różnić się w poszczególnych regionach Polski.

Dodatkowe korzyści dla Zasłużonych Honorowych Dawców Krwi:

- korzystanie poza kolejnością ze świadczeń opieki zdrowotnej;
- bezpłatne zaopatrzenie w leki objęte wykazami leków podstawowych oraz zniżki na leki uzupełniające do wysokości limitu ceny;
- bezpłatne bilety w komunikacji miejskiej (istnieją różne przepisy w zależności od danego miasta);
- sanatorium bez kolejki;
- nadawanie wyróżnień, odznak i orderów przez Ministra Zdrowia i inne instytucje i urzędy państwowe;
- zniżki w sklepach, restauracjach i u innych przedsiębiorców w Ogólnopolskim Programie „Razem dla Dawców”;
- zniżki w schroniskach, hotelach, sklepach i punktach usługowych zrzeszonych wokół inicjatywy „Dawcom w Darze”.

### **Dane statystyczne dotyczące krwiodawstwa**

Dane GUS pokazują, że w 2017 roku funkcjonowały 23 regionalne centra krwiodawstwa oraz 140 oddziałów terenowych. Liczba krwiodawców wyniosła 612,8 tys. Dokonano 1305,6 tys. donacji krwi i jej składników, w tym 1225,7 tys. donacji krwi pełnej. Wyprodukowano 1193,5 tys. jednostek koncentratu krwinek czerwonych i 1318,2 tys. jednostek świeżo mrożonego osocza. Średnio na 10 tys. ludności przypadało 159 dawców.

Dziękując Krwiodawcom za wrażliwość i ofiarność, równocześnie zachęcamy wszystkich do oddawania krwi, bo potrzeby są ogromne.

