



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΘΕΛΟΝΤΗ ΑΙΜΟΔΟΤΗ

Ακολουθώντας μερικά απλά βήματα, μπορείτε να κάνετε τη διαδικασία της αιμοδοσίας πολύ εύκολη και ασφαλή.

Πριν την αιμοδοσία

- Κοιμηθείτε αρκετά το βράδυ πριν την ημέρα της αιμοδοσίας
- Καταναλώστε μισό επιπλέον λίτρο νερού πριν την αιμοδοσία
- Καταναλώστε ένα υγιεινό γεύμα πριν την αιμοδοσία – αποφύγετε τα πολλά λιπαρά και τα γλυκά.

Κατά την αιμοδοσία

- Φορέστε μπλούζα με άνετα μανίκια, ώστε να μπορείτε να τα διπλώσετε με ευκολία επάνω από τον αγκώνα
- Ακούστε μουσική ή μιλήστε με κάποιον για να χαλαρώσετε

Μετά την αιμοδοσία

- Πιείτε ένα μεγάλο ποτήρι νερό
- Μην πιείτε αλκοόλ για τις επόμενες 24 ώρες
- Για να αποφύγετε τον ερεθισμό του δέρματος, καθαρίστε την περιοχή με σαπούνι και νερό γύρω από το σημείο φλεβοκέντησης
- Μη σηκώσετε βαριά αντικείμενα και μην κάνετε έντονη γυμναστική για την υπόλοιπη ημέρα
- Εάν ζαλίζεστε μετά την αιμοδοσία, ξαπλώστε μέχρι να αισθανθείτε καλύτερα

