Црвен крст на Република Северна Македонија

ДАРУВАЈ КРВ, БИДИ ХУМАН

Едукативно предавање за основни информации за крводарителството

СОДРЖИНА

Црвен крст на Република Северна Македонија

Крводарителството во Светот

Улогата на Црвен крст во крводарителството

Крв и крвни компоненти. Крвни групи.

Крводарителство и крводарител

Доброволно неплатено крводарителство

За крводарувањето

Пред дарување (подготовка, потребни документи, храна, пијалоци)
Процес на дарување (прашалник, регистрација, преглед, дарување на крв)
После дарување на крв

Благодарност и Бенефиции на крводарителите

Зошто ЈАС да дарувам крв?

Користена литература

Црвен крст на Република Северна Македонија

КРВОДАРИТЕЛСТВОТО ВО СВЕТОТ

Во многу делови од светот не постои доволно крв за да се помогне на сите луѓе кои имаат потреба. **Во светот годишно се обезбедуваат околу 118,5 милиони единици крв** од кои 40% се собрани во земјите со висок развој каде живеат 16% од светското население. (2023)

Сепак од 500 илјади жени кои секоја година умираат од компликации во бременоста, околу 150 илјади жени умираат поради недостиг на крв или небезбедна крв (во земјите во развој, 2009).

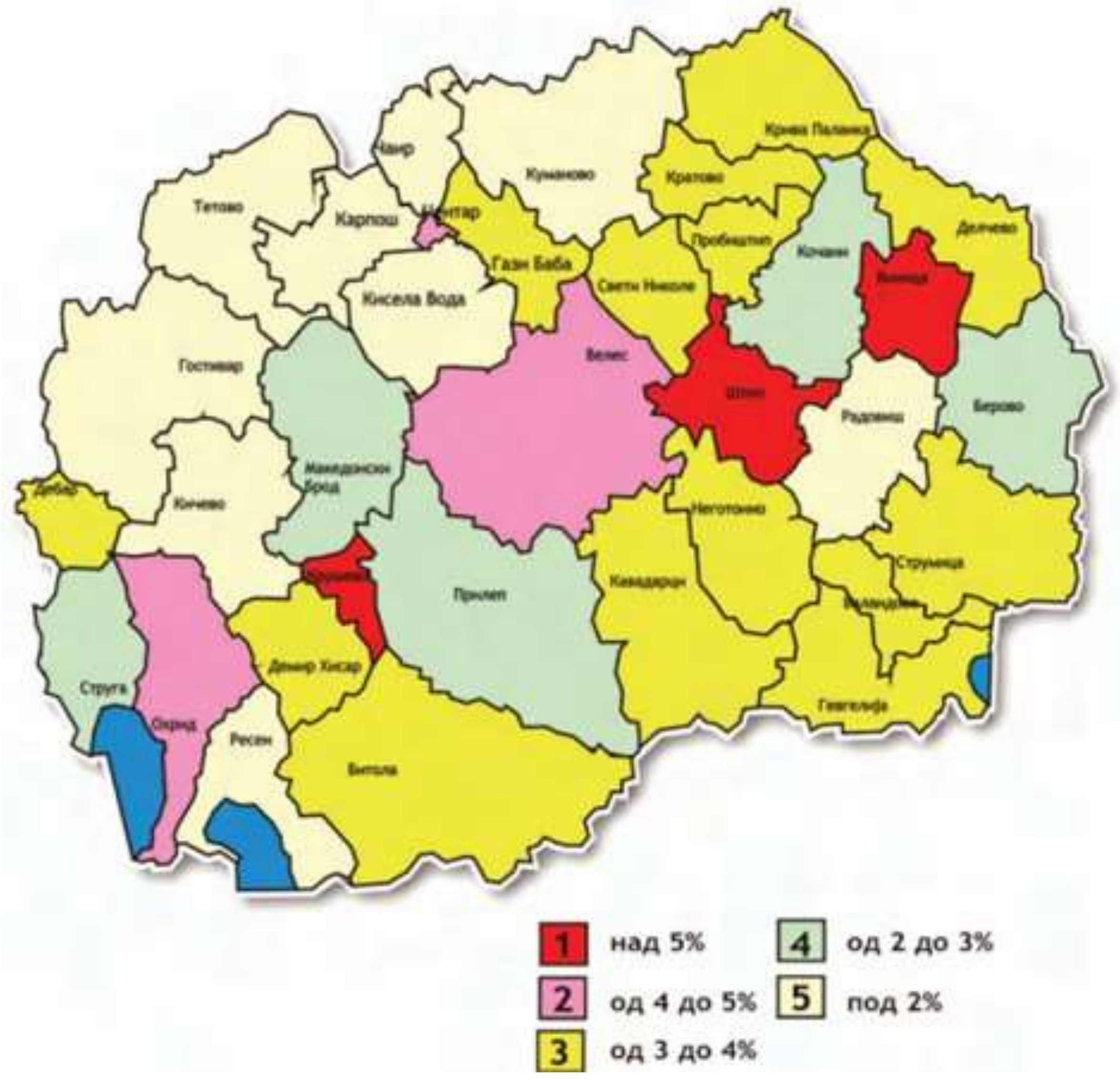
Една од главните причини за несоодветното снабдување со крв е недостигот на доброволни неплатени дарители, кои редовно даруваат крв. **Секоја земја во светот се стреми да обезбеди 5% од популацијата** да прерасне во доброволни и неплатени крводатители со цел да се обезбеди доволно безбедна крв за задоволување на потребите.

Црвен крст на Република Северна Македонија

Улогата на ЦРВЕН КРСТ во КРВОДАРИТЕЛСТВОТО

Во големиот бро5 на држави во Светот, крводарителството им е доверено на Националните друштва на Црвен крст или Црвена полумесечина поради нивната хуманитарна мисија, развиената мрежа на организации и големиот број на волонтери што овозможува непрофитно собирање на крв.

Во РСМ од 1953 година, Црвениот крст е иницијатор и организатор на акциите за доброволно дарување на крв и се грижи за крводарителите, додека трансфузиолошката служба ја зема, тестира, обработува и дистрибуира крвта.



Мапа на РСМ со стапка на крводарителство на популација од 1000 жители, период 2005-2008

Црвен крст на Република Северна Македонија

КРВ И КРВНИ КОМПОНЕНТИ

КРВ

Крвта претставува течно ткиво кое циркулира во крвните садови низ човековиот организам.

СОСТАВ НА КРВТА

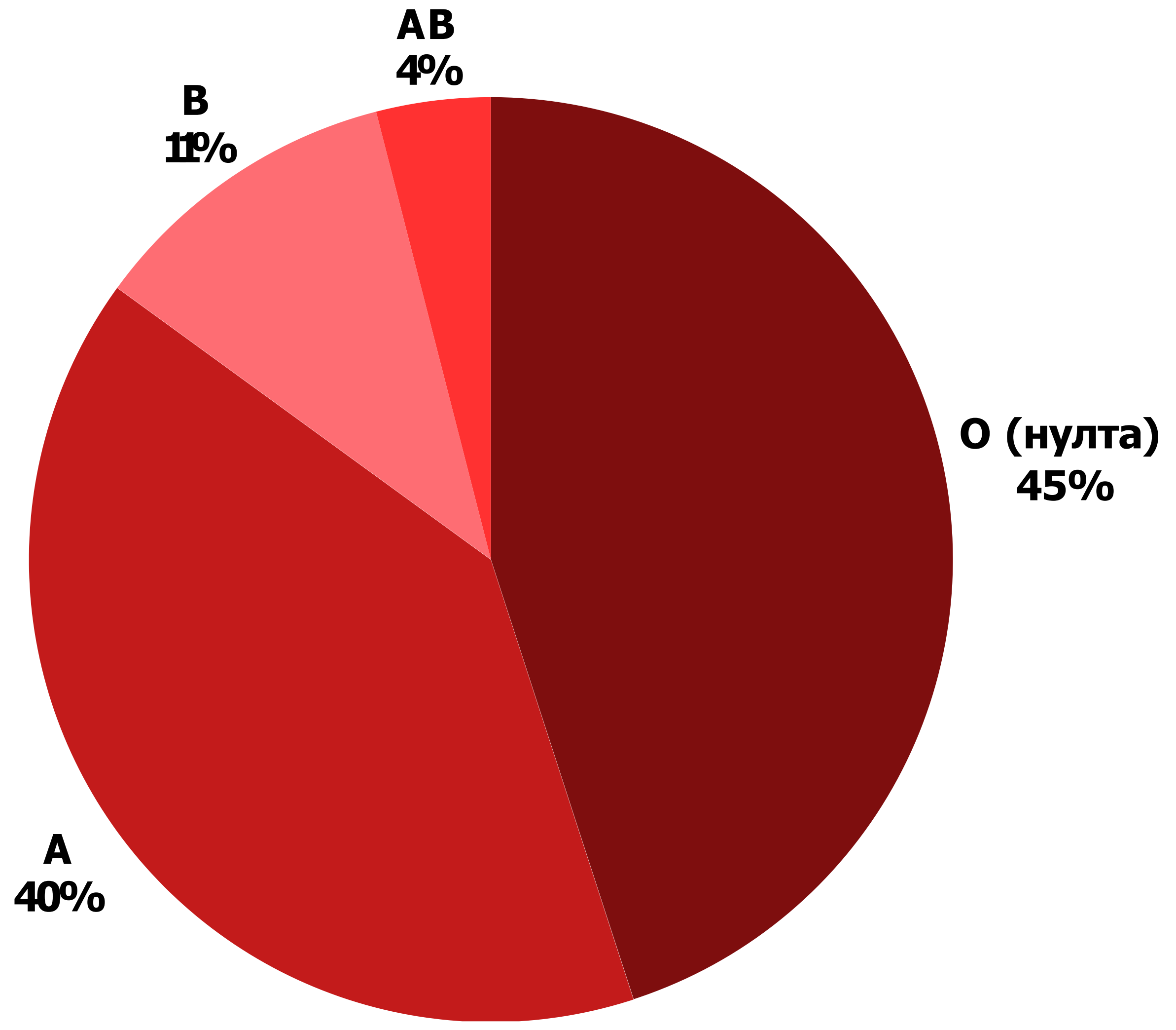
Во нашето тело има 5-6 литри крв. 8% од вкупната маса на нашето тело отпаѓа на крвта.

Крвта е составена од:

1. Крвни елементи (еритроцити, тромбоцити и леукоцити) (45%);
2. Крвна плазма (55%).

КРВНИ ГРУПИ

Постојат голем број на крвни групи, а од нив основни и најважни се крвните групи од АБО и Рх системот (А+, А-, Б+, Б-, О+, О-, АБ+, АБ-).



Население во Македонија

Црвен крст на Република Северна Македонија

КРВОДАРИТЕЛСТВО И КРВОДАРИТЕЛ

КРВОДАРИТЕЛСТВО

Чин со кој дарувате крв на многу брз и едноставен начин со цел вие да спасите нечиј живот!

КРВОДАРИТЕЛ

ДОБРОВОЛНИТЕ НЕПЛАТЕНИ ДОНАТОРИ се дефинираат како „лица кои даруваат крв, плазма или други крвни компоненти според нивна слободна волја и кои за тоа не примаат паричен надомест било во форма на готовинско плаќање или во вид на кој може да се смета како замена за пари. Ова вклучува ослободување од работа, повеќе од разумно потребното време за дарувањето крв и патот. Малите значи на внимание како освежување или надомест за директни патни трошоци се во согласност со доброволното неплатено крводарителство.‟

ДОБРОВОЛНО НЕПЛАТЕНО КРВОДАРУВАЊЕ

Основните принципи на дарувањето на крв се:

1. ДОБРОВОЛНОСТ
2. АНОНИМНОСТ
3. БЕСПЛАТНОСТ

Крв се дарува само со големо човекољубие и желба да се помогне. Тоа е највисок чин на алтруизам и хуманост.

Зошто е важно доброволното неплатено крводарителство?

- Заштита на примателите на донираната крв и крвни продукти.
- Заштита на донаторите на крв.
- ЕТИКА (морално е неприфатливо од нитуеден аспект на здравствената заштита, истата да се базира врз купување на делови од телото, вклучувајќи ја и крвта)

Црвен крст на Република Северна Македонија

ЗА КРВОДАРУВАЊЕТО...

Зошто е потребно да се дарува?

- Се чувствувате значајно. Дарувањето на крв е нешто посебно.
- Станувате препознатливи во местото каде што живеете, учите или работите
- Правите подобар контакт со луѓето во заедницата
- Си осигурувате доволно крв за себе и за своите блиски
- Ја проверувате својата здравствена состојба (крвен притисок, пулс и хемоглобин)
- Можете да станете дел од волонтерите на Црвениот крст

Крв може да даруваат лица:

- на возраст од 18 – 65 години
- со минимална тежина од 50-55 килограми
- кои имаат општа добра здравствена состојба и се чувствуваат здраво

Кому му помагаме со крводарувањето ?

1. Пациенти со карцином
2. Лица со карциоваскуларни болести
3. Пациенти со изгореници
4. Жртви на сообраќајни несреќи
5. Пациенти кои се оперираат
6. Пациенти со хемофилија
7. Родилки
8. Бебиња

Црвен крст на Република Северна Македонија

Кој не би смеел да дарува крв?

- ×Висок (нерегулиран) крвен притисок;
- ×Низок хемоглобин;
- ×Тетоважа и пирсинг;
- ×Менструален циклус, бременост;
- ×Алкохолизирана состојба;
- ×Посериозни хируршки зафати;
- ×Инфективни болести;
- ×Хронични болести кои се третираат со терапија.

Ако неможам да дарувам крв – како можам да помогнам на друг начин?

- Поканете или мотивирајте член од вашето семејство или пријател да даруваат крв;
- Ако сега не можете да дарувате крв, по некое време обидете се повторно за да проверите дали можете да дарувате;
- Вклучете се во работата на Црвениот крст како волонтер во оваа или друга хуманитарна програма.

Дали крводарувањето е безбедно?

- Целата опрема со која се зема крв е стерилна;
- Иглите се за еднократна употреба и потоа безбедно се отстрануваат;
- Крвта што ја дарувате е околу 10% од вкупниот волумен на крв во телото и потполно е безбедно мажите да даруваат крв на 3 месеци, а жените на 4;
- Дарувањето на крв не го оптоварува вашиот организам, но се препорачува во наредните 12 часа по дарувањето да не се прават тешки физички активности;
- Пред секое дарување лекар го проверува вашето здравје и дава согласност доколку може да дарувате крв.

Видови на дарувања

Класично дарување – замање на една полна доза крв од 450 мл;
Аферезна постапка – давање на делови од крвта;
Плазмафереза – давање на плазма;
Автологно дарување – дарување за себе.

ШТО СЕ СЛУЧУВА СО ДАРУВАНАТА КРВ?

- Крвта се пренесува во ИТМ каде таа поминува повеќе тестови (тестирање на крвта на крвопреносливи вируси)

- Крвта која ги исполнува условите да може да се даде на друг човек се складира по компоненти во пластични кеси и се чува во посебни машини на посебни температури, се дури не се појави потреба да се употреби.

- Како се троши крвта? - Медицински оправдано, рационално и внимателно.

Црвен крст на Република Северна Македонија

ПРЕД ДАРУВАЊЕ

Како да станете крводарител?

- ДОНЕСЕТЕ ОДЛУКА;
- Подгответе се психички и физички
- Истражете дали во Ваша близина ќе има крводарителска акција или пак обратете се во ИТМ или во Дневниот центар за дарување крв во ДХО Даре Џамбаз - Скопје
- Дојдете на крводарителска акција и проверете дали може да донирате;

Дали е потребна претходна подготовка?

- АПСОЛУТНО!
- Хранете се здраво;
- Не гладувајте, бидете појадувани (лесна храна);
- Конзумирајте течности (вода, не алкохол);
- Бидете наспани, одморени и релаксирани;
- Понесете ја со себе потребната документација

Потребна документаци5а

- Ако имате помалку од 18 години, донесете **согласност од родител**. Ова важи за лица од наполнети 17 години и 6 месеци до наполнети 18 години.
- Носете документ за лична идентификација (лична карта, пасош)
- Носете ја крводарителската книшка, ако претходно сте дарувале

Што да јадете пред дарување?

- На денот на дарување за доручек и/или ручек јадете лесна и здрава храна;
- Избегнувајте масна храна 24 саати пред дарувањето на крв. **Која храна содржи масти?**– пржени јадење, жолчка од јајце, мајонез, сланина, колбаси, сувомеснати производи, сирење, павлака, чоколадо, лиснато тесто, грицки
- Конзумирајте **храна богата со ЖЕЛЕЗО** (Спанаќ, зелен грашок, леблебија, леќа, грав, кељ, црвено месо/џигерчиња, суви сливи, суво грозје и кајсии, капини)

Што да пиете пред дарување на крв?

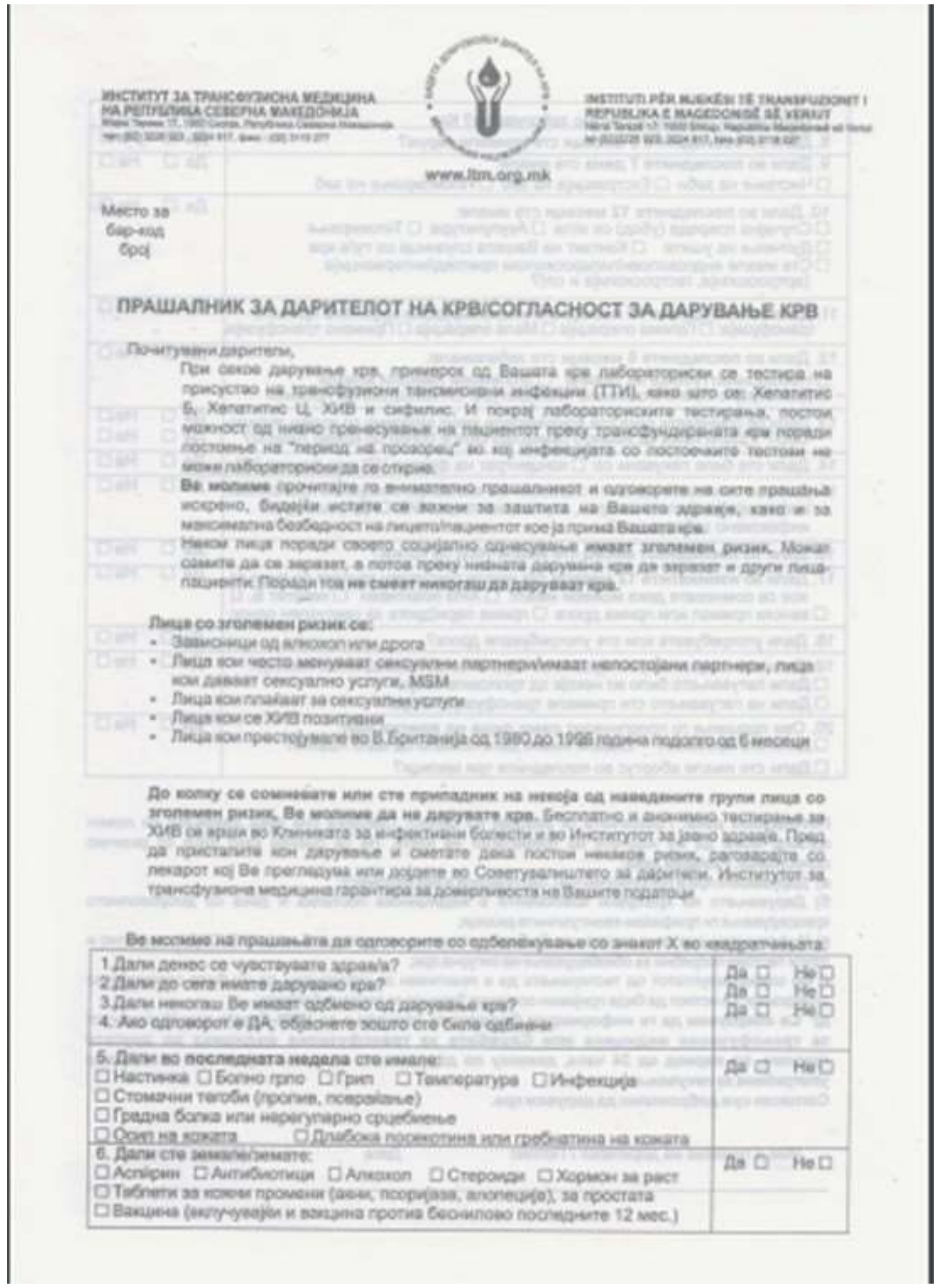
- Внесувањето на доволна количина течности особено е важно за пред и после дарувањето на крв. **Препорака:** пијте вода и овошни пијалоци
- Советуваме да се напиете 2-3 чаши вода околу 30 минути пред дарувањето на крв.
- Избегнувајте пијалоци кои поттикнуваат исфрлање на течности (пијалоци со кофеин, чај)
- Алкохолни пијалоци НЕ СМЕЕТЕ да конзумирате на денот на дарување на крв и барем 24 часа пред дарувањето

ПРОЦЕС НА ДАРУВАЊЕ

Црвен крст на Република Северна Македонија

1. Кога ќе дојдете на акција

- Пополнување на прашалник со податоци за вашата општа здравствена состојба, прележани болести и животни навики. – најважно е пополнувањето да биде целосно ИСКРЕНО!
- -Регистрација, отворање на картон.



ИНСТИТУТ ЗА ТРАНСФУЗИОНА МЕДИЦИНА НА РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА

INSTITUTI PËR MJEKËSI TË TRANSFUZIONIT I REPUBLIKËS SË MAQEDONISË SË VERIUT

www.itm.org.mk

Место за бар-код број

ПРАШАЛНИК ЗА ДАРИТЕЛОТ НА КРВ/СОГЛАСНОСТ ЗА ДАРУВАЊЕ КРВ

Почитувани дарители,

При секое дарување крв, примерок од Вашата крв лабораториски се тестира на присуство на трансфузиони трансмисивни инфекции (ТТИ), како што се: Хепатитис Б, Хепатитис Ц, ХИВ и сифилис. И покрај лабораториските тестирања, постои можност од нивно пренесување на пациентот преку трансфундираната крв поради постоење на "период на прозорец" во кој инфекцијата со постојечките тестови не може лабораториски да се открие.

Ве молиме прочитајте го внимателно прашалникот и одговорете на сите прашања искрено, бидејќи истите се важни за заштита на Вашето здравје, како и за максимална безбедност на лицето/пациентот кое ја прима Вашата крв.

Некои лица поради своето социјално однесување **имаат зголемен ризик.** Можат самите да се заразат, а потоа преку нивната дарувана крв да заразат и други лица-пациенти. Поради тоа **не смеат никогаш да даруваат крв.**

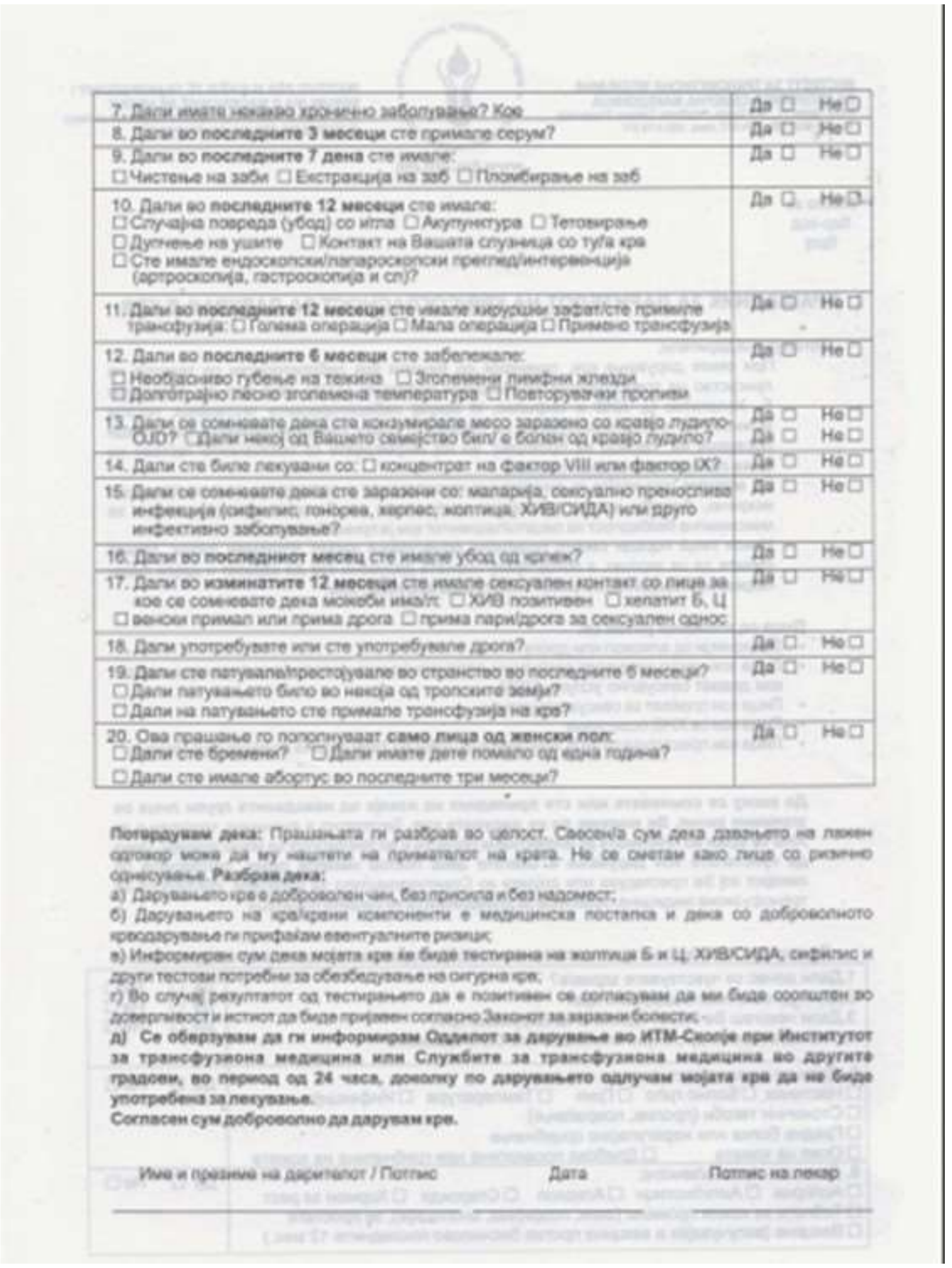
Лица со зголемен ризик се:

- Зависници од алкохол или дрога
- Лица кои често менуваат сексуални партнери/имаат непостојани партнери, лица кои даваат сексуално услуги, MSM
- Лица кои плаќаат за сексуални услуги
- Лица кои се ХИВ позитивни
- Лица кои престојувале во В.Британија од 1980 до 1996 година подолго од 6 месеци

До колку се сомневате или сте припадник на некоја од наведените групи лица со зголемен ризик, Ве молиме да не дарувате крв. Бесплатно и анонимно тестирање за ХИВ се врши во Клиниката за инфективни болести и во Институтот за јавно здравје. Пред да пристапите кон дарување и сметате дека постои некаков ризик, разговарајте со лекарот кој Ве прегледува или дојдете во Советувалиштето за дарители. Институтот за трансфузиона медицина гарантира за доверливоста на Вашите податоци.

Ве молиме на прашањата да одговорите со обележување со знакот X во квадратчињата:

1.Дали денес се чувствувате здрав/а? 2.Дали до сега имате дарувано крв? 3.Дали некогаш Ве имаат одбиено од дарување крв? 4. Ако одговорот е ДА, објаснете зошто сте биле одбиени	Да ☐ Не ☐ Да ☐ Не ☐ Да ☐ Не ☐
5. Дали во последната недела сте имале: ☐ Настинка ☐ Болно грло ☐ Грип ☐ Температура ☐ Инфекција ☐ Стомачни тегоби (пролив, повраќање) ☐ Градна болка или нерегуларно срцебиење ☐ Осип на кожата ☐ Длабока посекотина или гребнатина на кожата	Да ☐ Не ☐
6. Дали сте земале/земате: ☐ Аспирин ☐ Антибиотици ☐ Алкохол ☐ Стероиди ☐ Хормон за раст ☐ Таблети за кожни промени (акни, псоријаза, алопеција), за простата ☐ Вакцина (вклучувајќи и вакцина против беснилово последните 12 мес.)	Да ☐ Не ☐



7. Дали имате некакво хронично заболување? Кое	Да ☐ Не ☐
8. Дали во **последните 3 месеци** сте примале серум?	Да ☐ Не ☐
9. Дали во **последните 7 дена** сте имале: ☐ Чистење на заби ☐ Екстракција на заб ☐ Пломбирање на заб	Да ☐ Не ☐
10. Дали во **последните 12 месеци** сте имале: ☐ Случајна повреда (убод) со игла ☐ Акупунктура ☐ Тетовирање ☐ Дупчење на ушите ☐ Контакт на Вашата слузница со туѓа крв ☐ Сте имале ендоскопски/лапароскопски преглед/интервенција (артроскопија, гастроскопија и сл)?	Да ☐ Не ☐
11. Дали во **последните 12 месеци** сте имале хируршки зафат/сте примиле трансфузија: ☐ Голема операција ☐ Мала операција ☐ Примено трансфузија	Да ☐ Не ☐
12. Дали во **последните 6 месеци** сте забележале: ☐ Необјасниво губење на тежина ☐ Зголемени лимфни жлезди ☐ Долготрајно лесно зголемена температура ☐ Повторувачки проливи	Да ☐ Не ☐
13. Дали се сомневате дека сте конзумирале месо заразено со кравјо лудило-CJD? ☐ Дали некој од Вашето семејство бил/ е болен од кравјо лудило?	Да ☐ Не ☐ Да ☐ Не ☐
14. Дали сте биле лекувани со: ☐ концентрат на фактор VIII или фактор IX?	Да ☐ Не ☐
15. Дали се сомневате дека сте заразени со: маларија, сексуално пренослива инфекција (сифилис, гонореа, херпес, жолтица, ХИВ/СИДА) или друго инфективно заболување?	Да ☐ Не ☐
16. Дали во **последниот месец** сте имале убод од крлеж?	Да ☐ Не ☐
17. Дали во **изминатите 12 месеци** сте имале сексуален контакт со лица за кое се сомневате дека можеби има/л: ☐ ХИВ позитивен ☐ хепатит Б, Ц ☐ венски примал или прима дрога ☐ прима пари/дрога за сексуален однос	Да ☐ Не ☐
18. Дали употребувате или сте употребувале дрога?	Да ☐ Не ☐
19. Дали сте патувале/престојувале во странство во последните 6 месеци? ☐ Дали патувањето било во некоја од тропските земји? ☐ Дали на патувањето сте примале трансфузија на крв?	Да ☐ Не ☐
20. Ова прашање го пополнуваат **само лица од женски пол:** ☐ Дали сте бремени? ☐ Дали имате дете помало од една година? ☐ Дали сте имале абортус во последните три месеци?	Да ☐ Не ☐

Потврдувам дека: Прашањата ги разбрав во целост. Свесен/а сум дека давањето на лажен одговор може да му наштети на приматело на крвта. Не се сметам како лице со ризично однесување. **Разбрав дека:**

а) Дарувањето крв е доброволен чин, без присила и без надомест;

б) Дарувањето на крв/крвни компоненти е медицинска постапка и дека со доброволното крводарување ги прифаќам евентуалните ризици;

в) Информиран сум дека мојата крв ќе биде тестирана на жолтица Б и Ц, ХИВ/СИДА, сифилис и други тестови потребни за обезбедување на сигурна крв;

г) Во случај резултатот од тестирањето да е позитивен се согласувам да ми биде соопштен во доверливост и истиот да биде пријавен согласно Законот за заразни болести;

д) Се обврзувам да ги информирам Одделот за дарување во ИТМ-Скопје при Институтот за трансфузиона медицина или Службите за трансфузиона медицина во другите градови, во период од 24 часа, доколку по дарувањето одлучам мојата крв да не биде употребена за лекување.

Согласен сум доброволно да дарувам крв.

Име и презиме на дарителот / Потпис Дата Потпис на лекар

2. Лекарски и лабараториски преглед

- Лекарот во доверба со вас ќе направи кус разговор за вашата здравствена состојба;
- Се мери крвниот притисок;
- Се зема капка крв од прст за проверка на нивото на хемоглобин;
- Лекарот донесува констатација дали можете да дарувате крв.

Црвен крст на Република Северна Македонија

Мерење на крвниот притисок

Земање капка крв од прст за проверка на нивото на хемоглобин

Што ако ме одбијат?

1. **НЕ Е НИШТО СТРАШНО,** не си единствен!

2. Прашај го докторот во што е проблемот и кои се чекорите кои треба да ги превземеш за да можеш да даруваш крв

3. Прашај го докторот за кој временски период би можел да даруваш крв

4. **ПОВТОРНО ПРОБАЈ,** не се откажувај!

Црвен крст на Република Северна Македонија

3. Дарување крв

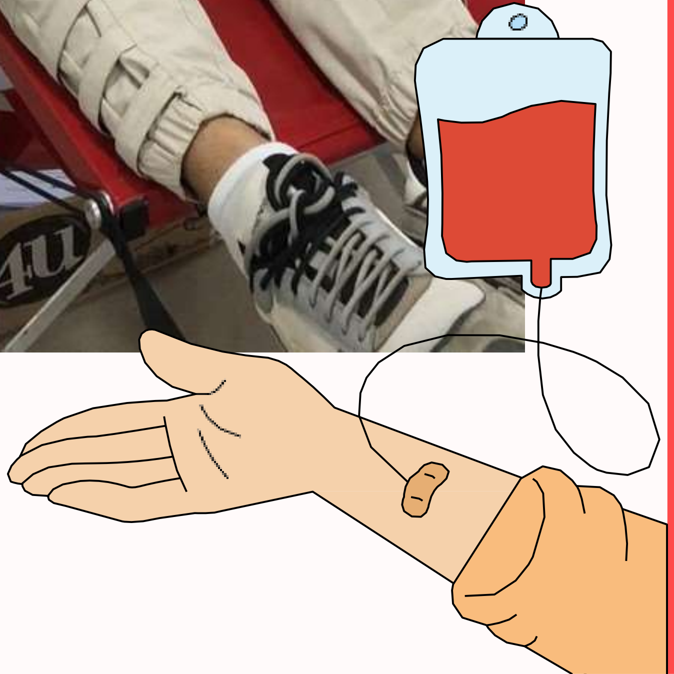
Процесот на дарувањето трае околу 10 минути;

Ќе бидат земени 450мл крв, кои вашето тело ќе ги надополни во период од 48 часа.

Дали дарувањето на крв е болно?

Некои луѓе чувствуваат нервоза пред да даруваат крв, дали ќе почувствуваат болка. Нема место за загриженост. Еве што вели еден дарител:

„Јас не се плашам од игли. Пред првото дарување на крв почувствував нелагодност, но не почувствував никаква болка.”



ПОСЛЕ ДАРУВАЊЕ

Црвен крст на Република Северна Македонија

По дарувањето потребно е да се направи кус одмор од 15 минути;

Ќе добиете благодарен оброк;

Почитувајте ги насоките добиени од трансфузиолошката служба;

Може да се информирате за активностите на младите во рамки на Црвениот крст во разговор со присутните волонтери.

Некои насоки за после дарување крв:

- Пијте течности;
- Дарувањето на крв не го оптоварува вашиот организам, но се препорачува во наредните 12 часа по дарувањето да не се прават тешки физички активности - одбегнувајте брзање, долготрајно стоење и напорни вежби;
- Одбегнувајте пушење цигари 2 часа и одбегнувајте пиење на алкохол 8-12 часа;
- Завојот на местото на убодот не го вадете 2 часа;
- Доколку почувствувате мачница, седнете или легнете, тоа е минливо и нема да имате последици.

Црвен крст на Република Северна Македонија

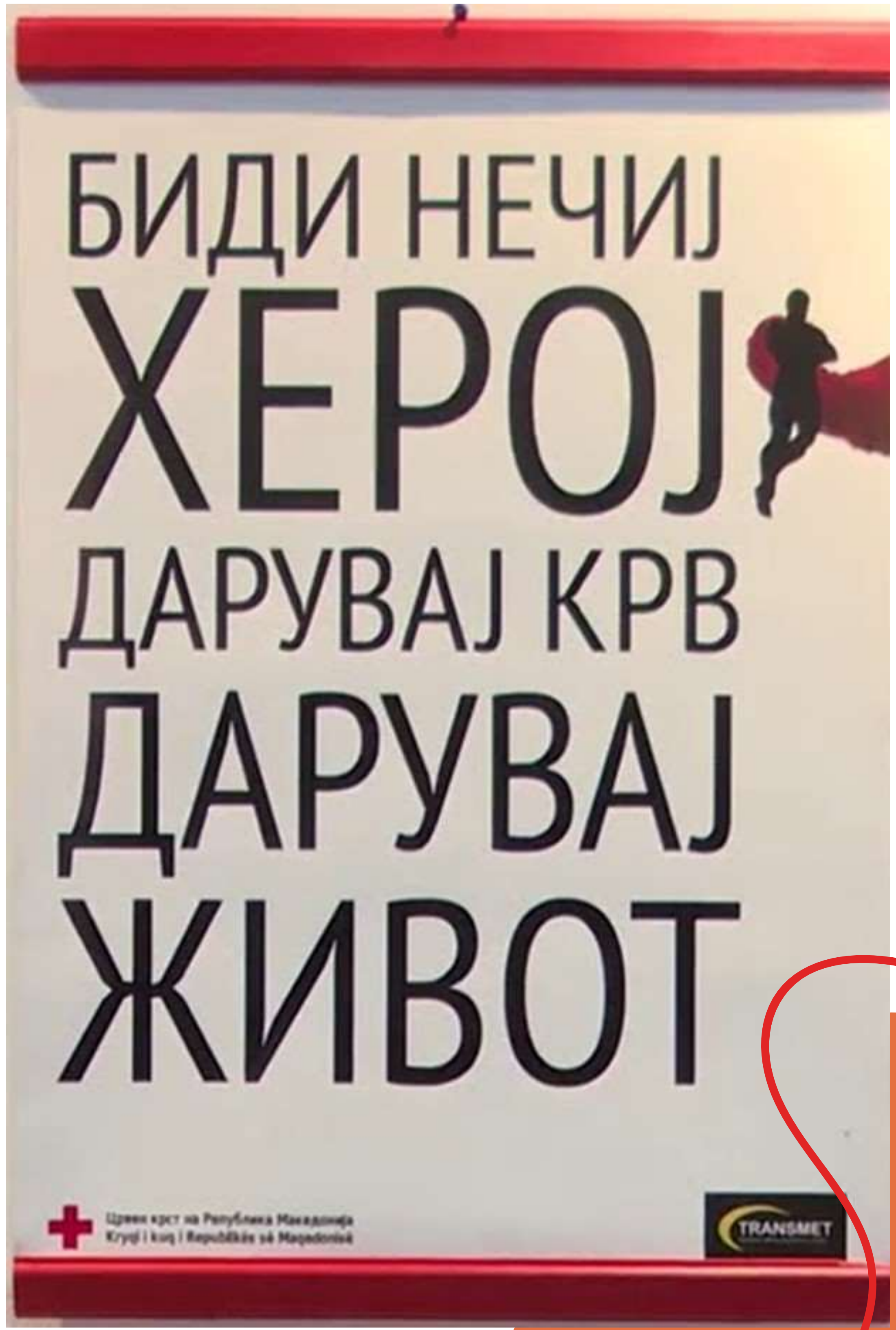
БЛАГОДАРНОСТ И БЕНЕФИЦИИ НА КРВОДАРИТЕЛИ

Дарителите на крв кои даруваат крв повеќе од десет пати се ослободени од партиципација во цената на некои здравствени услуги како:

- амбулантно-поликлиничка здравствена заштита
- лабараториски прегледи и анализи
- рендгентски прегледи, ехографски снимања, преглед со скенер и магнетна резонанца
- специјалистички лекарски преглед
- болничко лекување и рехабилитација (заклучно со 30-тиот ден, вклучувајќи и болничка исхрана)

Црвен крст на Република Северна Македонија

ЗАШТО ЈАС ДА ДАРУВАМ КРВ???



- Секој ден стотици луѓе имаат потреба од трансфузија на крв.
- Човечката крв не може да се произведе или замени, затоа да даруваш крв е нешто посебно.
- Затоа што си млад и здрав.

Тој не ја преживеа сообраќајната несреќа

твојата крв може да ја смени приказната...

КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА:

1. „Да се направи разлика“ – Меѓународна федерација на Црвен крст и Црвена полумесечина, Скопје, 2003
2. „Правилна исхрана пред дарување на крв“ (информативен флаер) - прим. д-р Горан Андонов, ИТМ – Скопје
3. „Прирачник за млади мотиватори во крводарителството“ - Глигор Новачевски, Кети Едровска Исајловска, ЦКРМ, Скопје, април 2009
4. „Прирачник за едукација на мотиватори во крводарителството“ - д-р сци. Никола Камчев, прим. д-р Јулијана Алексовска, Кети Едровска Исајловска, Глигор Новачевски, ЦКРМ, Скопје, ноември 2006
5. „Прирачник за крводарители, мотиватори и организатори на крводарителски акции“ – Витомир М. Илиќ, ЦКРМ – ОО Чаир, Скопје, 2002
6. „Prirucnik za volontere Crvenog krsta – motivacija gradjana za dobrovoljno davanje krvi“ – Josip Boshnjakovic, Sofija Jovanovic, Jelena Milic Shucur, Marija Cukic, Milan Lupshic, Crveni krst Srbije, Beograd, 2017
7. „Prirucnik za volontere organizacije Crvenog krsta za rad na motivaciji dobrovoljnih davalaca krvi“ - Josip Boshnjakovic, Sofija Stanojcic, Jelena Milic Shucur, Crveni krst Vojvodine, 2014

Интернет извори

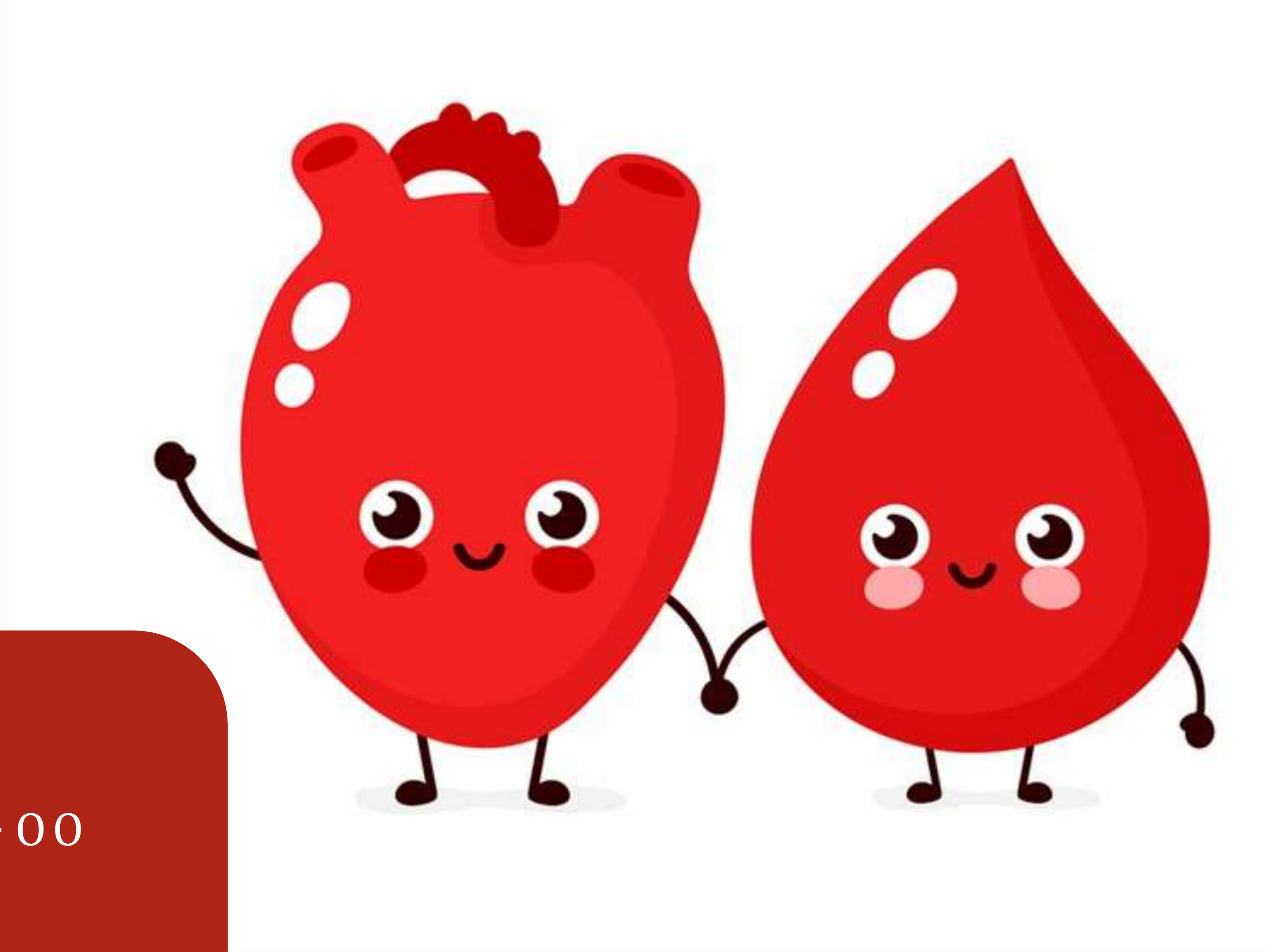
8. https://ckrm.org.mk/ (Црвен крст на Република Северна Македонија)
9. https://itm.org.mk/ (Институт за трансфузиона медицина)
10. https://www.who.int/ (Светска здравствена организација)
11. https://www.ifrc.org/ (Меѓународна федерација на Друштвата на Црвен крст и Црвена полумесечина)

Црвен крст на Република Северна Македонија

ВИ БЛАГОДАРИМЕ НА ВНИМАНИЕТО!

Сега Вие сте на ред со:

- Прашања
- Предлози
- Критики
- Пофалби



ПОДГОТВИЛЕ:

1.**НЕДЕЛКОВСКИ Јане** , стручен соработник за програмско работење во Црвен крст на РСМ – ОО Карпош

2. **ДАБЕСКИ Марко**, волонтер, мотиватор и крводарител од Црвен крст на РСМ – ОО Карпош

Скоп5е, октомври 2023 година