



## Oddaj krew – zobacz, jakie to proste

Chcesz nieść pomoc, ratować zdrowie i życie ludzi? Sprawdź, jakie warunki musisz spełnić i jak wygląda proces oddania krwi

### Czy oddanie krwi jest proste?

Zdecydowanie tak. Cały proces zajmuje około godziny. Zaczyna się od rejestracji, wypełnienia formularza i wstępnego badania. Wówczas, po przejściu badań i kwalifikacji do donacji, możesz oddać krew. Zwykle zajmuje to około 10 minut. Jeśli oddajesz krew pełną, jednorazowo zostanie Ci jej pobrane 450 ml. Po oddaniu krwi spędź parę chwil w Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa, aby odpocząć.

**Nawet jeśli nie znasz swojej grupy krwi, możesz oddać krew. Każdorazowo w punkcie dokonującym pobrania Twoja krew jest badana i oznaczana jest jej grupa.**

### Czy oddanie krwi jest bezpieczne?

Tak. Oddawanie krwi jest bezpieczne. Do pobierania krwi używa się wyłącznie sterylnego sprzętu jednorazowego użytku.

### Jak wygląda proces kwalifikacji?

Podczas procesu kwalifikacji jako potencjalny krwiodawca wypełniasz kwestionariusz, w którym odpowiadasz na pytania dotyczące m.in. Twojego stanu zdrowia. Odpowiadaj na nie ze szczególną starannością. Poinformuj osobę przeprowadzającą wywiad, jakie leki – i z jakiego powodu – aktualnie przyjmujesz. Choroba, ze względu na którą bierzesz leki, może na stałe lub czasowo dyskwalifikować Cię z możliwości oddawania krwi.

**Oddanie krwi nie spowoduje przymusu oddawania krwi w przyszłości. Organizm nie produkuje więcej krwi, niż potrzebuje. Jednorazowe oddanie krwi wywiera taki sam wpływ na jej produkcję jak np. krwawienie z nosa, skaleczenie w palec czy miesiączka.**

### Jak często możesz oddawać krew?

W zależności od metody pobrania możesz oddać:

- krew pełną – 4 razy w roku, jeśli jesteś kobietą, lub 6 razy w roku, jeśli jesteś mężczyzną. Musisz zachować minimum 8 tygodni odstępu między donacjami
- osocze – po spełnieniu szczególnych wymagań: co tydzień, przy czym możesz oddać maksymalnie 25 litrów osocza w ciągu roku (warunkiem pobierania osocza metodą plazmaferezy w odstępach 1-tygodniowych jest stężenie przeciwciał IgG u dawcy nie niższe niż 8 g/l. Jeśli oddajesz osocze tą metodą tak często, co najmniej raz w roku musisz mieć sprawdzone stężenie IgG)
- płytki krwi – 12 razy w roku. Przerwy między zabiegami muszą wynosić minimum 4 tygodnie
- koncentrat krwinek czerwonych (KKCz) – co 8 tygodni (donacje metodą erytroaferezy).

Plazmafereza i erytroafereza to rodzaje aferezy – czyli metody odseparowania określonych składników z krwi pełnej. Więcej na ich temat przeczytasz w tekście [Droga krwi](#).

### Gdzie możesz oddać krew?

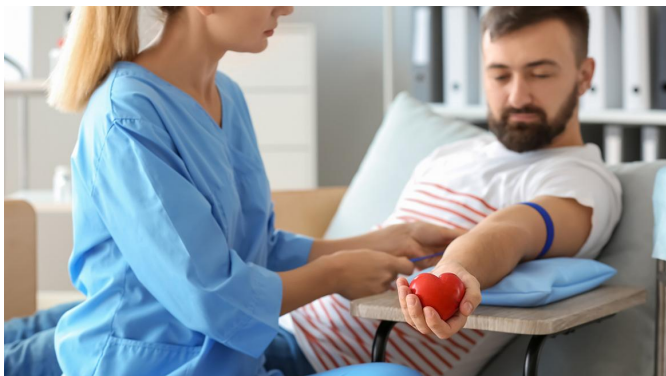
Krew możesz oddać w:

- Centrach Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa na terenie całej Polski
- oddziałach terenowych tych centrów
- mobilnych punktach pobierania krwi, w ramach akcji wyjazdowych.

**Harmonogram akcji wyjazdowych znajdziesz na stronach internetowej każdego CKiK.**

[Znajdź Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa blisko Twojego miejsca zamieszkania](#) ↗

**Przeczytaj także**



### **Oddaj krew – uratujesz czyjeś życie**

Cieszysz się zdrowiem? Podziel się swoją krwią! Codziennie czekają na nią pacjenci w szpitalach



### **Krew ratuje życie**

Jeśli jesteś w formie, nie zwlekaj z decyzją – zostań krwiodawcą. Twoja krew może uratować życie drugiemu człowiekowi!



### **Oddaj krew – skorzystaj z formularza**

Kiedy stany magazynowe są pełne, możesz zadeklarować chęć oddania krwi w przyszłości