



DARCOVSKÉ CENTRUM NEMOCNICE BORY

Krv, plazmu a krvné doštičky môžete v Darcovskom centre Nemocnice Bory darovať **každý pracovný deň**.

Rád za vami príde aj náš mobilný odberový tím alebo pre vás zorganizujeme skupinový odber v našom darcovskom centre i mimo odberových hodín.

ODBEROVÉ DNI

Pondelok – Piatok: 8.00 - 13.00 hod.

OBJEDNAJTE SA NA ODBER

- 📍 online na webe Darcovského centra
www.rezervacie.darcovskecentrum.sk
- 📞 telefonicky na čísle: 02/59 777 150
- ✉ mailom na transfuzka.bory@pentahospitals.com

REZERVAČNÝ SYSTÉM



V RÁMCI DARCOVSKÉHO CENTRA NEMOCNICE BORY MÔŽETE



Darovať krv



Darovať plazmu



Darovať krvné
doštičky



Informovať
sa o darcovstve
kostnej drene

KTO JE VHODNÝ DARCA

Ďakujeme, že ste sa rozhodli darovať krv alebo jej zložky (plazmu, krvné doštičky).

Vhodným darcom je každý, kto spĺňa nasledovné kritéria:

- ◊ cítite sa zdraví a máte minimálne 50 kg,
- ◊ vek od 18 do 65 rokov,
- ◊ celkovo dobrý zdravotný stav.

DARCOM MÔŽETE BYŤ, AK NIE STE:

- ◊ posledných 6 mesiacov po operačnom zákroku, artroskopii, úraze či zlomenine;
- ◊ min. 4 týždne po antibiotickej liečbe;
- ◊ min. 2 týždne bez horúčky, bez hnačky;
- ◊ min. 1 týždeň po zubnom ošetrovaní (vrátane, extrakcia zubu);
- ◊ v deň odberu mimo menštruácie (+/- 3 dni) a nie ste tehotná;
- ◊ rok po pôrode alebo ukončení tehotenstva, alebo ak práve nekojíte;
- ◊ v akútnom štádiu herpetického ochorenia;
- ◊ onkologickým pacientom;
- ◊ liečení akupunktúrou posledných 6 mesiacov;
- ◊ sexuálnym partnerom ľudí s uvedenými chorobami a neprišli ste s nimi v poslednom roku do styku;
- ◊ hemofilik, netrpíte na ochorenia krvotvorby.

AKO DARCA BY STE NEMALI MAŤ:

- ◊ tetovanie mladšie ako 6 mesiacov,
- ◊ piercing, prepichované uši alebo iné časti tela,
- ◊ modrinu po úraze (kritérium pre aferetický odber),
- ◊ Prejavy alergie,
- ◊ transfúziu krvi a jej zložiek posledný rok,
- ◊ endoskopické vyšetrenie,
- ◊ infekčnú žltáčku typu B a C, syfilis, a nie ste nosičom HIV.*

*V prípade infekčnej žltáčky typu A (napr. v detskom veku) môžete byť darcom krvi po určitom časovom odstupe.

Máte pochybnosti alebo otázky ohľadom darovania krvi a jej zložiek? Neváhajte nás kontaktovať telefonicky na čísle 02/59 777 150 alebo mailom na transfuzka.bory@pentahospitals.com.

Radi vám zodpovieme vaše otázky.

AKO SA PRIPRAVIŤ NA ODBER?

- ◊ Nechodte darovať krv a jej zložky nalačno.
- ◊ Pred odberom nekonzumujte žiadne mastné jedlá.
- ◊ Odporúčame ľahké raňajky (netukové pečivo, chlieb, med, ovocie, zelenina).
- ◊ V príjme tekutín sa neobmedzujte.
- ◊ Doprajte si dostatok spánku.
- ◊ Na odber nie je vhodné prísť po ťažkej fyzickej námahe.
- ◊ Pred odberom nepite alkohol, nefajčite.

Darcom odporúčame, aby darovať krv a jej zložky nešli po nočnej smene či väčšej fyzickej námahe. Pred odberom, prosíme, aby ste ako darca dodržali doporučený stravovací a pitný režim. Darovať krv a jej zložky nechodte nalačno.

STRAVOVACÍ A PITNÝ REŽIM PRE DARCOV KRVI A KRVNEJ PLAZMY

Pred odberom odporúčame vypiť minimálne dva až tri litre vody, počas teplých mesiacov aj tri až štyri litre vody. Čím neskôr máte v priebehu dňa plánovaný odber krvi a krvnej plazmy, tým viac vody by ste mali vypiť.

ODPORÚČANÉ POTRAVINY A NÁPOJE

- ◊ ovocie a zelenina: čerstvé, mrazené, sušené
- ◊ prílohy: ryža, cestoviny a zemiaky
- ◊ mäso: kuracie, morčacie, chudé hovädzie, králik, mladé jahňacie, grilované ryby alebo ryby pripravené na pare
- ◊ pečivo: chlieb (svetlý aj celozrnný), žemle, rožky, ryžové chlebičky, ovsené vločky, müsli výrobky, ovsená kaša, nízkovaječné cestoviny
- ◊ sladkosti: džem, marmeláda, med
- ◊ mliečne výrobky: acidofilné mlieko, kefir, biokys, netučný tvaroh, odtučnené mlieko, odtučnený jogurt
- ◊ strukoviny: hrach, šošovica, fazuľa, kukurica
- ◊ polievky: netučný vývar, zeleninové polievky
- ◊ nápoje: voda (perlivá aj neperlivá), nízkokalorické nápoje, ovocné šťavy, ovocné čaje

PRIEBEH ODBERU KRVI A JEJ ZLOŽIEK



🕒
10 min.

Vyplnenie dotazníka pre darcu krvi, plazmy a krvných buniek



🕒
5 min.

Zaevidovanie darcu v evidencii



🕒
5 min.

Odber krvi na vyšetrenie krvného obrazu (krvného farbiva), príp. orientačne na vyšetrenie krvnej skupiny.



🕒
10 min.

Lekárske vyšetrenie



Samotný odber krvi v trvaní sedem až 10 minút, odber plazmy cca 45 minút.



Možnosť občerstvenia darcu v našom darcovskom centre.



Objednanie sa na ďalší odber.



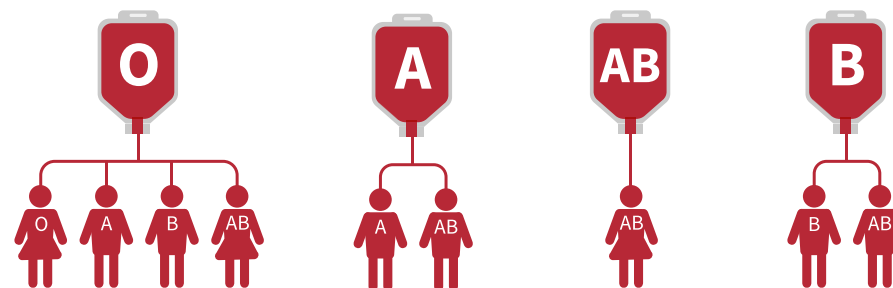
DAROVANIE KRVI

Ďakujeme, že ste sa rozhodli darovať tú najvzácnejšiu tekutinu. Umelá náhrada krvi neexistuje, jej jediným zdrojom ste vy.

AKO ČASTO MÔŽETE DAROVAŤ KRV

Muži môžu darovať krv každé tri mesiace, ženy každé štyri.

KOMPATIBILITA KRVI



SKUPINOVÉ DAROVANIE KRVI

Chceli by ste darovať krv ako skupina či tím kolegov? Radi vám pomôžeme zorganizovať v našom darcovskom centre váš odberový deň. Darovať krv môže prísť skupina 5 – 35 osôb vo vopred dohodnutý termín. Pri jeho výbere vám vieme vyjsť v ústrety.

Dajte nám vedieť telefonicky na čísle **02/59 777 150** alebo mailom na transfuzka.bory@pentahospitals.com.

ĎAKUJEME. Vaša krv pomáha. Vaša krv zachraňuje život.



DAROVANIE ZLOŽIEK KRVÍ PLAZMY A KRVNÝCH DOŠTIČIEK

V novom Darcovskom centre Nemocnice Bory budete môcť darovať aj jednotlivé zložky krvi vďaka špeciálnemu prístroju, ktorým odobratá krv prechádza. **Pri odbere plazmy vracia najmodernejší separátor do obehu darcu krvinky a krvné doštičky do špeciálneho vaku zase zbiera len plazmu.**

Podobne prebieha aj odber krvných doštičiek, počas ktorého sa naopak okrem červených krviniek vracia späť do tela darcu krvná plazma, pričom doštičky zostanú v odberovom vaku.

Plazma je pre modernú medicínu nenahraditeľnou látkou, a to najmä pre výrobu životne dôležitých liekov. Na Slovensku neexistuje žiaden výrobca liekov z krvnej plazmy.

Vďaka vašej plazme alebo doštičkám **bude možné vyrobiť lieky či transfúzne prípravky, ktoré pomôžu napríklad:**

- 🍯 ženám po ťažkom pôrode,
- 🍯 pri liečbe onkologických pacientov,
- 🍯 pri liečbe popálenín,
- 🍯 pacientom po autonehodách,
- 🍯 pacientom s poruchami zrážanlivosti krvi.

AKO ČASTO MÔŽETE DAROVAŤ PLAZMU

Plazmu môžete **darovať každých 14 dní**. V prípade, že ste nedávno darovali krv, plazmu je možné darovať až po mesiaci po odbere krvi. Po odbere plazmy je však možné darovať krv po 14 dňoch. Plazma sa v ľudskom tele **obnoví do 48 hodín**.

Samotný odber **trvá približne 45 minút**, objem odobranej plazmy závisí od hmotnosti darcu a pohybuje sa v rozmedzí **od 650 do 700 ml**. **Množstvo krvnej plazmy**, ktoré je odobraté, je na záver darcovi kompenzované 500 ml fyziologického roztoku.

KEDY JE ODBER KRVNEJ PLAZMY ÚSPEŠNÝ?

- 🍯 Bolo odobraté predpísané množstvo, v prípade zdravotných komplikácií u darcu alebo technickej poruchy minimálne 200 ml.
- 🍯 Laboratórne výsledky zodpovedajú norme.
- 🍯 Farba plazmy zodpovedá predpísaným štandardom:
 - nesmie byť červená – hemolytická,
 - nesmie byť svietivo žltá – ikterická,
 - nesmie byť chylózna, t. j. neobsahuje zvýšené množstvo tuku (makroskopicky nesmie byť zakalená prítomnosťou tuku).

ĎAKUJEME. Vaša krvná plazma má dar liečiť.



STRAVOVACÍ A PITNÝ REŽIM

PRE DARCOV KRVI A KRVNEJ PLAZMY

1

1 deň pred odberom



vypite 2 až 3 l vody

2

V deň odberu



ľahké raňajky,
**nechod'te darovať
nalačno**

3

Po odbere
krvnej plazmy



doplňte **bielkoviny**,
napr. dobrou porciou
mäsa

PRED ODBEROM

Pred odberom krvnej plazmy odporúčame vypiť min. 2 až 3 litre vody, v teplých mesiacoch aj 3 až 4 litre vody.

Čím neskôr máte v priebehu dňa plánovaný odber krvnej plazmy, tým viac vody by ste mali vypiť.

ODPORÚČANÉ POTRAVINY A NÁPOJE

OVOCIE A ZELENINA	čerstvé, mrazené, sušené
PRÍLOHY	ryža, cestoviny a zemiaky
MÄSO	kuracie, morčacie, chudé hovädzie, králik, mladé jahňacie, grilované ryby alebo ryby pripravené na pare
PEČIVO	chlieb (svetlý aj celozrnný), žemle, rožky, ryžové chlebičky, ovsené vločky, müsli výrobky, ovsená kaša, nízkovaječné cestoviny
SLADKOSTI	džem, marmeláda, med
MLIEČNE VÝROBKY	acidofilné mlieko, kefír, biokys, netučný tvaroh, odtučnené mlieko, odtučnený jogurt
STRUKOVINY	hrach, šošovica, fazuľa, kukurica
POLIEVKY	netučný vývar, zeleninové polievky
NÁPOJE	voda (perlivá aj neperlivá), nízkokalorické nápoje, ovocné šťavy, ovocné čaje

PRED ODBEROM
SA DOSTAČOČNE NAPITE
ASPOŇ 2 LITRE TEKUTÍN



NEVHODNÉ POTRAVINY A NÁPOJE

OVOCIE A ZELENINA	kompóty, hranolčky, solené zeleninové konzervy, zeleninové konzervy s olejovou zálievkou
PRÍLOHY	omáčky, dresingy, smotanové zálievky, majonézy s väčším obsahom tuku
MÄSO	vyprážené a tučné
PEČIVO	croissanty a rožky so zapečeným syrom a slaninou, bábovky s obsahom oleja, šišky, donuty
SLADKOSTI	smotanové zmrzliny, pudingy
MLIEČNE VÝROBKY	plnotučné mlieko, sušené a kondenzované mlieko, smotana, šľahačka, smotanové jogurty, sýry s vyšším obsahom tuku (nad 40 %)
ORECHY	slané oriešky, kešu, para
POLIEVKY	zahustené smotanou
NÁPOJE	alkoholické nápoje, nápoje s obsahom kofeínu, kalorické nápoje, turecká káva a energetické drinky

JEDZTE VYVÁŽENÚ STRAVU
NECHOĎTE DAROVAŤ
NALAČNO



PO ODBERE KRVNEJ PLAZMY ODPORUČAME DOPLNIŤ BIELKOVINY

MÄSO	mäsá tučné, vyprážené, slanina, údeniny, paštéty, salámy, párky, klobásy... Prípustná je dusená šunka – kuracia, morčacia a pod. v menšom množstve (cca do 100 g).
VÝROBKY Z MLIEKA	sýry vrátane topených, tvarohy, smotana, smotanové jogurty, všetko, čo obsahuje väčšie množstvo tuku
NIEKTORÉ POTRAVINY ZO ZEMIAKOV	zemiakové placky, hranolčky, zemiakové lupienky, vyprážené zemiaky, zemiakový šalát a ďalšie
POKRMY OBSAHUJÚCE VAJÍČKA	celé vajcia (natvrdo, namätko), miešané vajcia, volské oká, vajcia na slanine
POLIEVKY A OMÁČKY	tučné vývary, guláš, zahustené polievky (šošovicová, zemiaková, paradajková...), smotanové, syrové, maslové a zahustené omáčky (sviečková, kôprová, paradajková...) a dresingy
ŠALÁTY	(najmä obsahujúce majonézu): vlašský, parížsky, zemiakový...
RYBY S VYŠŠÍM OBSAHOM TUKU	losos, tuniak, sardinky v oleji atď.
SLADKOSTI	torty, zákusky, palacinky, šišky, croissanty, koláče, šatôčky, záviny, čokoláda, sušienky...
NÁPOJE	káva, čierny, zelený, biely čaj a iné nápoje s vysokým obsahom kofeínu či teínu

RECEPCIA V DARCOVSKÉ CENTRUM



NÁJDETE NÁS V DARCOVSKOM CENTRE NEMOCNICE BORY

Je pre nás veľmi dôležité, aby ste sa v **Darcovskom centre Nemocnice Bory** cítili dobre a bezpečne. Preto je vám k dispozícii nielen moderné a komfortné prostredie, ale aj profesionálny tím, moderné vybavenie a prísny systém kontroly.

Naším cieľom je poskytnúť najvyššiu úroveň kvality odoberanej krvi a jej zložiek s dôrazom na efektívne využitie tejto vzácnej tekutiny pre pacientov a zabezpečiť dostatočné zásoby transfúzných liekov.

V tomto sa plne spoliehame práve na vás, darcovia krvi, a na vašu ochotu pomôcť.