



REGIONALNE CENTRUM KRWIODAWSTWA I KRWIOLECZNICTWA im. prof. dr hab. Tadeusza Dorobisza we Wrocławiu

50-345 WROCŁAW, UL. CZERWONEGO KRZYŻA 5/9

Centrala: tel.: 71 371 58 10. fax: 71 328 17 13

Sekretariat: tel.: 71 371 58 12

ODDANIE KRWI KROK PO KROKU

Najważniejsze informacje dotyczące krwiodawstwa znajdują się na tablicy ogłoszeń przy rejestracji.

Prosimy, aby podczas całego procesu oddawania krwi mieć przy sobie dokument tożsamości!!! Trzeba go okazać na każdym etapie oddawania krwi.

1. **Szatnia** (przy wejściu głównym). Prosimy o pozostawienie okrycia wierzchniego oraz dużych toreb.
2. **Rejestracja** (okienka). Należy podać aktualny adres do korespondencji, numer kontaktowy telefonu, adres e-mail. Przy zmianie adresu ***konieczne jest zawiadomienie*** o tym fakcie Centrum Krwiodawstwa.
3. **Pracownia Hematologiczna** (pokój nr 1.10). Po rejestracji zgłaszamy się w Pracowni Hematologicznej, w której zostaną pobrane próbki krwi do badań, m.in. zostanie wykonany poziom hemoglobiny. W celu otrzymania wyniku tego badania należy zgłosić to przed pobraniem osobie pobierającej próbki.

Jeśli nie ma kolejki prosimy wchodzić bez wezwania

4. **Poczekalnia**. Oczekując na wyniki badań należy wypełnić dokładnie kwestionariusz długopisem (nie ołówkiem). Kwestionariusz zawiera intymne pytania, dlatego należy wypełnić go samodzielnie, bez ingerencji innych osób.
5. **Gabinet lekarski** (pokój nr 1.06 oraz 1.17). Czekamy w poczekalni na wezwanie do gabinetu lekarskiego. Krwiodawcy wzywani są pojedynczo. Lekarz przeprowadzi badanie i zabierze wypełniony kwestionariusz.
6. **Kawiarenka**. Przed oddaniem krwi zalecane jest skorzystanie z oferty kawiarenki. Dawcy zakwalifikowani na zabieg pobrania płytek lub osocza, ze względu na dłuższy czas poboru, proszeni są o skorzystanie z WC.
7. **Pobieranie krwi i jej składników** (I piętro). Schody lub winda znajdują się naprzeciwko wejścia głównego. Na I piętrze prosimy o udanie się korytarzem na lewo do umywalni p. 2.05.
Każdego dawcę prosimy o staranne umycie zgięć łokciowych obu rąk płynami z dozownika wg. instrukcji. Na umytą skórę prosimy nie naciągać rękawów.
8. Dawca, który oddaje **krw pełną** powinien zgłosić się do pokoju nr 2.04.
9. Dawca zakwalifikowany na zabieg pobrania **płytek** proszony jest o zgłoszenie się do pokoju nr 2.03.

10. Po oddaniu krwi lub jej składników należy odpocząć przynajmniej 15 minut w poczekalni na I piętrze, a następnie powrócić do rejestracji na parterze.

11. Rejestracja. Wydaje zaświadczenia potrzebne do uzyskania: zwrotu kosztów przejazdu oraz zwolnienie do pracy lub szkoły, do odliczenia podatkowego, zaświadczenie do szpitala dla dawców rodzinnych, do klubów honorowych dawców krwi.

12. Kasa (przy wejściu głównym). Dawca otrzymuje zwrot kosztów przejazdu na wniosek oraz talon żywnościowy, na który w kawiarence dostaje czekolady.

Od dawcy przy oddaniu krwi pobiera się próbki krwi w celu wykonania badania grupy krwi oraz wirusów: HIV, WZW typu B i C, a także kiły. Osoby, które chcą otrzymać wyniki badań czynników zakaźnych WZW B, WZW C, HIV oraz testu kiłowego powinny zgłosić ten fakt w trakcie rejestracji. Po odbiór wyników można zgłaszać się do rejestracji po upływie 7 dni roboczych.

Odbiór wyników przez inne osoby należy zgłosić w rejestracji w dniu oddania krwi.

W przypadku nieprawidłowych wyników, dawca zostanie powiadomiony przez Centrum listem poleconym. Po wezwaniu należy zgłosić się niezwłocznie do Centrum, co jest obowiązkiem dawcy.

Osobom, które oddały krew po raz pierwszy legitymacja honorowego dawcy zostanie przesłana pocztą.

Po oddaniu krwi, jeżeli uważasz, że Twoja krew nie nadaje się do przetoczenia innemu człowiekowi i chcesz, aby cała donacja została wycofana - informację taką możesz przekazać lekarzowi Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa telefonicznie, osobiście lub możesz wrzucić kartkę ze swoimi danymi do specjalnie do tego przeznaczonej skrzynki. Zrób to w jak najkrótszym czasie po oddaniu krwi, tak, aby pobraną krew można było jeszcze wycofać.

Pomiędzy momentem zakażenia i chwilą, gdy staje się możliwe wykrycie go drogą badań laboratoryjnych, upływa nawet 6 miesięcy. W tym okresie w żadnym przypadku nie wolno oddawać krwi, jeżeli przez ryzykowne kontakty naraziłeś się na niebezpieczeństwo.

Ryzyko stwarzają:

1. Wcześniej lub aktualnie stosowane narkotyki w postaci zastrzyków.
2. Kontakty seksualne z osobami stosującymi narkotyki w postaci zastrzyków.
3. Kontakty seksualne z wieloma partnerami/partnerkami.
4. Kontakty seksualne z wieloma partnerami, których znasz od niedawna.
5. Kontakty seksualne w celach zarobkowych.
6. Kontakty seksualne z osobami, u których testy w kierunku AIDS, kiły lub żółtaczkę zakaźnej B lub C wypadły dodatnio.
7. Nadużywanie alkoholu, stosowanie substancji psychoaktywnych.

Produkty spożywcze bogate w żelazo (zawartość podana w 100 g)

Załącznik nr 1 do SOP nr 01/172/GAB.LEK

PRODUKTY ZBOŻOWE

Płatki zbożowe	2,0 mg
Pieczywo ciemne	2,5 mg
Pieczywo graham	2,3 mg
Chleb żytni pełnoziarnisty	3,3 mg

SUCHE OWOCE

Suszone śliwki	2,9 mg
Suszone figi	3,0 mg
Rodzynki	2,2 mg

MIĘSO/WĘDLINY

Polędwica wołowa	3,1 mg
Zając	3,8 mg
Salami	2,7 mg

PODROBY

Wątróbka	8,0 mg
Nerki	5,7 mg
Kaszanka	6,4 mg

RYBY I OWOCE MORZA

Małże	24,0 mg
Sardynki	3,2 mg
Łosoś	3,8 mg

WARZYWA

Buraki	3,0 mg
Szpinak	4,0 mg
Pietruszka (korzeń)	3,5 mg

INNE

Kakao	10,7 mg
Czekolada	2,2 mg
Migdały	4,2 mg
Orzechy pistacjowe	7,3 mg
Orzechy ziemne	2,0 mg

PRODUKTY BOGATE W KWAS FOLIOWY

Wątroba, drożdże	200 µg
Salata, orzechy, migdały	100 - 200 µg
Zielone warzywa, kukurydza, jajka	50 - 100 µg
Banany, kiwi	20 - 25 µg

DZIENNE ZAPOTRZEBOWANIE Kobiet na żelazo

Pomiędzy 16 a 51 r. ż.	15 mg
Po menopauzie	10 mg
W ciąży	30 mg
Karmiących piersią	15 mg

**Wchłanianie żelaza
ułatwiają:**
witamina C, soki owocowe,
obecność mięsa w posiłku;
utrudniają:
kawa, herbata, napoje
typu cola, mleko, produkty
bogate w błonnik.



**JĘŚLI UWAŻASZ , ŻE TWOJA KREW
NIE NADAJE SIĘ
DO PRZETOCZENIA INNEMU CZŁOWIEKOWI
i CHCESZ ABY CAŁOŚĆ DONACJI ZOSTAŁA WYCOFANA
ZGŁOŚ TO W RCKiK**

Informację taką możesz przekazać lekarzowi na akcji pobierania krwi
lub zgłosić w RCKiK we Wrocławiu do gabinetu lekarskiego,
telefonicznie w jak najkrótszym czasie po oddaniu krwi,
tak aby pobraną krew można było jeszcze wycofać.

Nr tel. 71-3715823

w godz. od 7.30 do 18,00 w dni powszednie
oraz w soboty od godz. 8.00 do godz. 12.00

D21



RCKiK

im. prof. dr hab. Tadeusza Dorobisza
we Wrocławiu

ZGŁOSZENIE WYCOFANIA KRWI PO ODDANIU

UWAŻAM, ŻE MOJA KREW **NIE NADAJE SIĘ DO CELÓW
LECZNICZYCH**

Data oddania krwi lub jej składnika

Imię i nazwisko

Data urodzenia.....

Podpis i data



**JĘŚLI UWAŻASZ , ŻE TWOJA KREW
NIE NADAJE SIĘ
DO PRZETOCZENIA INNEMU CZŁOWIEKOWI
i CHCESZ ABY CAŁOŚĆ DONACJI ZOSTAŁA WYCOFANA
WRZUĆ TĘ KARTKĘ DO SKRZYNKI**
RÓWNIEŻ INFORMACJĘ TAKĄ MOŻESZ PRZEKAZAĆ LEKARZOWI
LUB TELEFONICZNIE W JAK NAJKRÓTSZYM CZASIE PO ODDANIU KRWI,
TAK ABY POBRANĄ KREW MOŻNA BYŁO JESZCZE WYCOFAĆ.

TEL. 76/7211687, 7211688

pon., wt., czw., pt. 7.00 - 14.30

śr. 7.00 - 17.00

legnica@rczik.wroclaw.pl

D21A



RCKiK
we Wrocławiu
TERENOWY ODDZIAŁ LEGNICA

ZGŁOSZENIE WYCOFANIA KRWI PO ODDANIU

**UWAŻAM, ŻE MOJA KREW NIE NADAJE SIĘ DO CELÓW
LECZNICZYCH**

Data oddania krwi

PESEL

Data urodzenia.....

Data, czytelny podpis



JEŚLI UWAŻASZ, ŻE TWOJA KREW
NIE NADAJE SIĘ
DO PRZETOCZENIA INNEMU CZŁOWIEKOWI
i CHCESZ ABY CAŁOŚĆ DONACJI ZOSTAŁA WYCOFANA
WRZUĆ TĘ KARTKĘ DO SKRZYŃKI

RÓWNIEŻ INFORMACJĘ TAKĄ MOŻESZ PRZEKAZAĆ LEKARZOWI
LUB TELEFONICZNIE W JAK NAJKRÓTSZYM CZASIE PO ODDANIU KRWI,
TAK ABY POBRANĄ KREW MOŻNA BYŁO JESZCZE WYCOFAĆ.

TEL. 76/831-45-48 DO GODZ. 14.00

TEL. 76/831-49-23 CAŁĄ DOBĘ

glogow@rckik.wroclaw.pl

D21B



RCKiK
we Wrocławiu
TERENOWY ODDZIAŁ GŁOGÓW

Załącznik nr 1 do SOP nr 51/5361/GAB.LEK.

ZGŁOSZENIE WYCOFANIA KRWI PO ODDANIU

UWAŻAM, ŻE MOJA KREW **NIE NADAJE SIĘ DO CELÓW
LECZNICZYCH**

Data oddania krwi.....

PESEL

Data urodzenia.....

Data, czytelny podpis



JĘŚLI UWAŻASZ , ŻE TWOJA KREW

NIE NADAJE SIĘ

DO PRZETOCZENIA INNEMU CZŁOWIEKOWI
i CHCESZ ABY CAŁOŚĆ DONACJI ZOSTAŁA WYCOFANA

WRZUĆ TĘ KARTKĘ DO SKRZYŃKI

RÓWNIEŻ INFORMACJĘ TAKĄ MOŻESZ PRZEKAZAĆ LEKARZOWI
LUB TELEFONICZNIE W JAK NAJKRÓTSZYM CZASIE PO ODDANIU KRWI,
TAK ABY POBRANĄ KREW MOŻNA BYŁO JESZCZE WYCOFAĆ.

TEL. 76/7468870

w godz. od 7.30 do 14.30 w dni powszednie.

lubin@rckik.wroclaw.pl

D21C

SOP nr 3/5363/rejestracja



RCKiK
we Wrocławiu
TERENOWY ODDZIAŁ LUBIN

ZGŁOSZENIE WYCOFANIA KRWI PO ODDANIU

UWAŻAM, ŻE MOJA KREW **NIE NADAJE SIĘ DO CELÓW
LECZNICZYCH**

Data oddania krwi.....

PESEL

Data urodzenia.....

Data, czytelny podpis



**JEŚLI UWAŻASZ, ŻE TWOJA KREW
NIE NADAJE SIĘ
DO PRZETOCZENIA INNEMU CZŁOWIEKOWI
i CHCESZ ABY CAŁOŚĆ DONACJI ZOSTAŁA WYCOFANA
ZGŁOŚ TO W RCKiK**

Informację taką możesz przekazać lekarzowi na akcji pobierania krwi lub zgłosić w RCKiK we Wrocławiu do gabinetu lekarskiego, telefonicznie w jak najkrótszym czasie po oddaniu krwi, tak aby pobraną krew można było jeszcze wycofać.

Nr tel. 71-3715823

w godz. od 7.30 do 18,00 w dni powszednie
oraz w soboty od godz. 8.00 do godz. 12.00

e-mail: lekarz@rckik.wroclaw.pl

D21D



RCKiK

im. prof. dr hab. Tadeusza Dorobisza
we Wrocławiu

Formularz nr 1 do SOP nr 12/17z/GAB.LEK

ZGŁOSZENIE WYCOFANIA KRWI PO ODDANIU

UWAŻAM, ŻE MOJA KREW **NIE NADAJE SIĘ DO CELÓW LECZNICZYCH**

Data oddania krwi lub jej składnika

PESEL

Data urodzenia.....

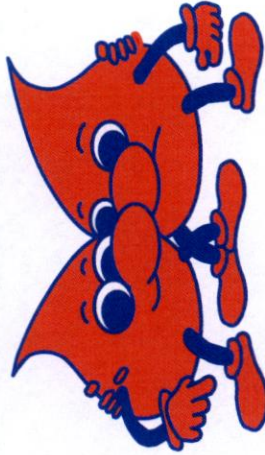
Data, czytelny podpis

Załącznik nr 2 do SOP nr 12/172/GAB.LEK.

Serdecznie dziękujemy za dar krwi!

Krew możesz oddać ponownie już za 56 dni. W międzyczasie możesz:

- zachęcić swoich znajomych do oddania krwi
- zorganizować akcję oddawania krwi np. w miejscu pracy, szkole itp. (szczegóły na naszej stronie internetowej)
- promować honorowe krwiodawstwo tak, aby krwi nigdy nie zabrakło



Zapraszamy na: www.rcklik.wroclaw.pl
www.facebook.com/rcklikwroclaw

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa
im. prof. dr hab. Tadeusza Dorobisza we Wrocławiu
tel. 71/ 371 58 00, fax. 71/ 328 17 13, email: centrum@rcklik.wroclaw.pl



D22

Oddając krew ratujesz życie!

Krew jest niezbędna dla dzieci i dorosłych walczących z rakiem, dla pacjentów oczekujących na zabieg chirurgiczny, ofiar wypadków i wszystkich wymagających transfuzji.

Oddając honorowo krew sprawiasz, że ten ratujący życie dar będzie dostępny dla potrzebujących.

Krwiodawcą może być każda pełnoletnia osoba do 65 roku życia, ciesząca się dobrym zdrowiem i ważąca powyżej 50 kg.

Przyjdź oddać krew z dowodem tożsamości do Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa we Wrocławiu, ul. Czerwonego Krzyża 5 od poniedziałku do piątku 7:30 – 18:00 i w soboty od 8:00 – 12:00.

Zapraszamy na: www.rckik.wroclaw.pl
www.facebook.com/rckikwroclaw

Regionálne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa
im. prof. dr hab. Tadeusza Dorobisza we Wrocławiu
ul. Czerwonego Krzyża 5-9
od poniedziałku do piątku 7.15 - 17.30 i w soboty od 7:30 - 12:00
tel. 071/ 371 58 00, fax. 071/ 328 17 13, email: centrum@rckik.wroclaw.pl

