

Donoru diena Cēsu klīnikā 4.martā



Laiks ziedot!

Mirklis Tev, dzīvība kādam citam.

Valsts asinsdonoru centrs (VADC) arī pavasarī aicina donorus būt aktīviem un palīdzēt līdzcilvēkiem. Donoru diena notiks 4.martā Cēsu klīnikas telpās, Slimnīcas ielā 9, Cēsīs, no plkst.10.00 līdz plkst.14.00.

Lai ziedotu asinis, līdzī jāņem personu apliecinošs dokuments - pase vai eID karte. Laika taupīšanas nolūkos donora pieteikumu un anketu iespējams aizpildīt jau iepriekš - elektroniskā formātā.

Jaunākā informācija par asins ziedošanu, izbraukumiem un darba laikiem pieejama VADC mājaslapā www.vadc.lv un pa tālruni 80000003.

Iesaistoties asinsdonoru kustībā, ikvienam ir iespēja palīdzēt nelaimē nonākušajiem, kam nepieciešamas asinis. Viena ziedotā asins deva var palīdzēt pat trīs cilvēkiem.

Katrs asins un asins komponentu donors:

- gūst morālu gandarījumu;
- izziņu par asins testēšanas rezultātiem (pēc pieprasījuma);
- uz kodu komplektu;
- pēc asins ziedošanas saņem kompensāciju zaudētā asins apjoma atjaunošanai 4,27 euro. Kompensāciju donoriem izmaksā bezskaidras naudas pārskaitījuma formā uz donora norādīto kontu. Kopš 2018.gada no kompensācijas ir iespējams atteikties, to novirzot donoru kustības popularizēšanai.
- izziņu par asins nodošanu, kuru, iesniedzot darba devējam, var saņemt apmaksātu brīvdienu;
- gada laikā (365 dienu ietvaros) ziedojot asinis trīs vai vairāk reizes, Tu saņem Donora privilēģiju karti, kas dod iespēju saņemt dažādas atlaides (vairāk

informācijas atradīsi šeit: <https://www.vadc.lv/donoriem/privilegiju-karte>).

!!Nem personu apliecinošu dokumentu (**pasi vai eID karti**), **bankas konta numuru** un izglāb dzīvību!

Tu vari ziedot asinis, ja:

- Esi 18 – 65 gadus vecs;
- Sver ne mazāk par 50 kg;
- Dienā pirms asins nodošanas neesi lietojis alkoholu;
- Esi paēdis, izgulējies, atpūties, jūties labi;
- Esi vesels un pēdējā laikā neesi slimojis;
- Pirms tam esi lietojis veselīgu uzturu un daudz šķidruma;
- Neesi nodevis asinis vismaz 9 nedēļas, un 12 mēnešu periodā to jau neesi darījis 4 reizes (attiecas uz sievietēm) vai 6 reizes (attiecas uz vīriešiem, turklāt pēc 6 reizes vīriešiem jāievēro 3 mēnešu pārtraukums);
- Vairāk informācijas: <https://www.vadc.lv/donoriem/vai-vari-ziedot>

Asins ziedošanas dienā:

- 3 – 4 stundas pirms procedūras iesaka vieglu ēdienreizi un papildu šķidruma uzņemšanu (jāizdzer apmēram četras glāzes ūdens vai sulu u.c.). Tukšā dūšā asinis ziedot nedrīkst!
- Vismaz 2-3 stundas pirms procedūras nedrīkst smēķēt, jo Tev būs labāka pašsajūta procedūras laikā un pēc tās, kā arī būs kvalitatīvāki asins komponenti. Smēķētājiem skābekļa līmenis asinīs samazinās par 15%. Tas atsaucas uz visu organisma vielmaiņu un asins kvalitāti.

24 stundas pirms asins ziedošanas nedrīkst ēst:

- Treknus, asus ēdienus (piemēram, treknu gaļu vai speķi, žāvētu gaļu vai desas, treknas zivis (lasi, siļķes u.c.), treknu sieru, kūkas, čipsus, krējuma saldējumu, ceptas sēnes, daudz riekstu, šokolādi, kakao, majonēzi utml.
- Nedrīkst lietot alkoholiskos dzērienus.

Iepriekšējā dienā pirms asins ziedošanas iesaka ēst:

- Saknes, augļus, biezpienu, liesu sieru, biezputras, maizi, liesu gaļu un zivis, medu. Katru dienu jādzer ne mazāk par 1,5 – 2 l šķidruma, sevišķi svarīgi pirms un pēc asins vai asins komponentu nodošanas.

Informāciju sagatavoja:

Ilze Bergmane

Sabiedrisko attiecību nodaļas vadītāja

Tālrunis +371 25443236

E-pasts: ilze.bergmane@vadc.gov.lv