

Dar krwi, darem życia



## Organizacja akcji krwiodawstwa

### MotoSerce 2009

Ogólnopolska Akcja Krwiodawstwa organizowana przez kluby zrzeszone w Kongresie Polskich Klubów Motocyklowych

Decyzją Kongresu Polskich Klubów Motocyklowych, w dniu 04.04.2009, wszystkie kluby motocyklowe zrzeszone w kongresie zobowiązane są do organizacji i czynnego uczestnictwa w akcji MOTOSERCE

W chwili obecnej, wiele klubów organizuje oddawanie krwi na własną rękę – zorganizowanie tego jako akcji ogólnopolskiej, cyklicznej i obowiązkowej dla wszystkich klubów Kongresowych, pozwoli nam zwiększyć skalę, a co za tym idzie również „siłę nośną” takiej akcji.

Oczywiście najważniejsza w tym wszystkim jest **oddana honorowo KREW** – doskonale wiemy jak bardzo jest nam potrzebna – oddając ją regularnie dla dzieci, będziemy mieli moralne prawo oczekiwać jej w nagłych wypadkach dla nas [oby nigdy nie była nam potrzebna].

Przy okazji tego szczytnego celu, możemy również zdecydowanie poprawić **wizerunek motocyklistów w kamizelkach**. Duża skala akcji – to większe zainteresowanie mediów [gwarantowane] oraz władz lokalnych.

Przy odpowiednim nagłośnieniu akcji, możemy się również spodziewać, że uczestniczyć w niej będą także **motocykliści niezrzeszeni**, a to będzie okazja, aby zainteresować ich życiem klubowym.

Jeździmy wspólnie na zloty, integrujemy się na imprezach organizowanych przez poszczególne kluby, ale tak naprawdę mamy mało działań, które angażują wszystkie kluby i powodują, że możemy **pokazać naszą prawdziwą siłę**.

**Nie ma w Polsce ani jednej organizacji, która mogłaby zebrać więcej krwi niż MY.**

## Organizacja:

1. **KIEDY ?** - Dzień akcji to sobota 04.04.2009. Akcja odbywa się równocześnie we wszystkich miejscowościach, więc bardzo ważne jest przygotowanie i dobra organizacja.
2. **KTO ?** - Każdy klub zrzeszony w kongresie, zobowiązany jest do organizacji akcji w swoim mieście. Jeżeli w Waszej miejscowości jest więcej klubów, wyznaczacie klub główny, koordynujący i odpowiadający za przygotowanie akcji –najlepiej, jeśli będzie to klub, który już wcześniej organizował akcję krwiodawstwa. Ważne, aby w jednym mieście [regionie], akcja odbywała się w jednym miejscu – chyba , że „moce przerobowe” stacji krwiodawstwa będą zbyt małe, w stosunku do liczby krwiodawców.
3. **GDZIE?** – ponieważ zebraną krew chcemy przeznaczyć dla najmłodszych, to zbiórkę organizujemy w stacji krwiodawstwa przy szpitalu dziecięcym lub szpitalu, w którym jest taki oddział. Jeżeli w Waszym mieście nie ma odpowiedniego szpitala, to akcję organizujecie w największej stacji krwiodawstwa z zastrzeżeniem, że krew przeznaczona jest dla dzieci. PAMIĘTAJCIE ! Krew jest tak cennym darem, że każda stacja krwiodawstwa przyjmie Was z otwartymi rękami, bo dla nich największym problemem jest brak krwiodawców. Jest również możliwość zamówienia specjalnego autobusu, który może przyjechać do miejscowości w której nie ma stacji krwiodawstwa – w tej sprawie należy się skontaktować z Regionalnym Centrum Krwiodawstwa
4. **Rusza strona** [www.motoserce.pl](http://www.motoserce.pl) na, której będą umieszczone wszystkie informacje. Zależy nam, aby kluby organizujące Akcję do 31 stycznia przysłały dane o konkretnych punktach i miejscach akcji i jaki będzie jej przebieg. Informacje te znajdują się na stronie Motoserca.. Na swoich www klubowych umieszczajcie link do [www.motoserce.pl](http://www.motoserce.pl).
5. Aby Motoserce miało **jednolity charakter**, opracowaliśmy wzory materiałów promocyjnych:
  - naklejki (z tym należałoby ruszyć jak najszybciej, aby móc już znaczyć pojazdy i zaciekawiać ludzi)
  - znaczki metalowe,
  - podziękowania dla osób oddających krew(dyplom)
  - plakat,
  - reklama do gazet,
  - list intencyjny do władz i sponsorów.

Wszystkie te materiały w formie elektronicznej będą wysyłane do klubów. Waszym zadaniem w poszczególnych regionach jest wykonanie i zabezpieczenie odpowiedniej ich ilości (w zależności od potrzeb i sponsorów).

Wszystkim nam powinno zależeć, aby Motoserce było kojarzone z Kongresem Polskich Klubów Motocyklowych i miało spójny charakter. Będziemy starali się, aby MOTOSERCE jak najbardziej nagłośnić w mediach. Jeżeli ktoś ma doświadczenia, niech z nich korzysta.

6. **PROMOCJA AKCJI** – w naszej akcji stawiamy na „JAKOŚĆ oraz ILOŚĆ”, gdzie jakość to Wasza praca i zaangażowanie, a ilość to liczba zwerbowanych przez Was krwiodawców [czytaj: ilość litrów zebranej krwi]. Dlatego bardzo ważna jest odpowiednie nagłośnienie i promocja akcji. W miesięcznikach motocyklowych ukażą się, z odpowiednim wyprzedzeniem, ogłoszenia i artykuły promujące akcję. Do Waszych zadań należy jednak promocja lokalna, taka jak:

- Ogłoszenia w lokalnych rozgłośniach radiowych oraz prasie
- Rozwieszenie plakatów w miejscach, które odwiedzają motocykliści
- „marketing szeptany”, czyli poinformowanie wszystkich swoich przyjaciół i znajomych oraz ich przyjaciół i ich znajomych oraz..... itd.
- Współpraca z lokalnymi władzami samorządowymi
- Pozyskanie sponsorów

7. **IMPREZY TOWARZYSZĄCE** – aby wzmocnić siłę akcji oraz zachęcić do udziału w niej jak największą liczbę osób, powinniście zorganizować również imprezy towarzyszące akcji:

a) W trakcie oddawania krwi:

- Mini parada motocyklowa przed szpitalem
- Wystawa motocykli – np. zorganizowana z dealerem motocykli [Dni Otwarte]
- Koncerty i występy estradowe dla dzieci ze szpitala [np. we współpracy z lokalnym Domem Kultury]
- Pogadanka na temat zasad ruchu drogowego i bezpieczeństwa na drodze [we współpracy z władzami miasta i policją]
- Rozdawanie prezentów dla dzieci [uzyskanych od sponsorów]
- Spotkania z osobami znanymi z radia i telewizji
- Konkursy dla najmłodszych
- Pokazy strongmanów et., etc

b) Wieczorem po akcji krwiodawstwa – impreza w siedzibie klubu.

**Pamiętajcie to jest NASZA akcja i to od NAS wszystko zależy. To NASZA praca, NASZE zaangażowanie i to będzie NASZA DUMA. Kluby w poszczególnych regionach działają samodzielnie, nie ma centralnego zarządzenia Akcją, ale F.G.BORUTA mający pewne doświadczenie we współpracy ze stacjami krwiodawstwa, chętnie będzie służyć radą [kontakt na [www.boruta.pl](http://www.boruta.pl) , sek. Robert : [robi@boruta.pl](mailto:robi@boruta.pl) 504-082-333, Pres. Janusz : [jano@boruta.pl](mailto:jano@boruta.pl) 501-100-932].**

## **ZASADY KWALIFIKOWANIA KANDYDATÓW NA DAWCÓW ORAZ DAWCÓW DO ODDANIA KRWI LUB JEJ SKŁADNIKÓW**

### **Kandydat na dawcę krwi lub dawca krwi:**

Odpowiada wymaganiom zdrowotnym pozwalającym na ustalenie na podstawie badań lekarskich i badań laboratoryjnych, że każdorazowe pobranie krwi nie spowoduje ujemnych skutków dla jego stanu zdrowia lub stanu zdrowia przyszłego biorcy w szczególności na skutek występowania przeciwwskazań stałych lub czasowych do pobrania krwi.

- Przedstawia dokument tożsamości ze zdjęciem, adresem zamieszkania oraz numerem PESEL, a w przypadku obcokrajowców odpowiednik PESEL bądź identyfikator dokumentu.
- Władza językiem polskim w mowie i piśmie w stopniu umożliwiającym samodzielne zrozumienie treści kwestionariusza dawcy i pytań związanych z wywiadem lekarskim. Ponadto jego dane, jeżeli są dostępne, powinny znajdować się w centralnym rejestrze mieszkańców Polski.
- Kandydat na dawcę krwi lub dawca krwi kwalifikowany jest przez lekarza do oddania krwi, osocza, zabiegów aferezy i innych zabiegów na podstawie wypełnionego kwestionariusza dawcy, badania lekarskiego oraz wyników badań laboratoryjnych.
- Kandydat na dawcę krwi lub dawca krwi w obecności lekarza przed każdym zabiegiem pobrania krwi, osocza lub innym zabiegiem (w tym m. in. osocza metodą plazmaferezy, krwinek płytkowych i krwinek białych metodą aferezy automatycznej) wyraża w kwestionariuszu pisemną zgodę na określony zabieg.
- Dawca w każdej chwili podczas donacji może wycofać zgodę na oddanie krwi, a po oddaniu krwi może poinformować, że jego krew nie nadaje się do przetoczenia.
- Badanie lekarskie pozwala wykryć szereg sytuacji, w których oddawanie krwi jest przeciwwskazane. Przeciwwskazania mogą być bezwzględne, dyskwalifikujące badaną osobę na stałe lub względne dyskwalifikujące czasowo.
- Badanie lekarskie poprzedzające pobranie krwi od kandydata na dawcę krwi lub od dawcy krwi obejmuje:
  - wywiad medyczny
  - skrócone badanie przedmiotowe.

## **KTO NIE MOŻE ODDAĆ KRWI?**

### **Dyskwalifikacja czasowa obejmuje:**

- ⊖ Okres miesiączkowania i do 3-ech dni po zakończeniu.
- ⊖ 7 dni po zabiegu usunięcia zęba, leczeniu przewodowym i innych drobnych zabiegach chirurgicznych.
- ⊖ Do następnego dnia po leczeniu zęba i wizycie u higienistki stomatologicznej.
- ⊖ 6 miesięcy w przypadku większych operacji i innych zabiegów medycznych wykonywanych sprzętem wielokrotnego użytku i przebiegających z naruszeniem skóry lub błon śluzowych.
- ⊖ 6 miesięcy po wykonaniu tatuażu, zakładaniu kolczyków, itp.
- ⊖ 6 miesięcy od zabiegu akupunktury (chyba, że została wykonana igłami do akupunktury jednorazowego użytku przez wykwalifikowanego lekarza).
- ⊖ 6 miesięcy od kontaktu z obcą krwią (kontakt śluzówki z krwią lub ukłucie igłą).
- ⊖ 6 miesięcy od zabiegu endoskopii z użyciem fiberoendoskopu, (np. gastroscopia, kolonoskopia, artroskopia)
- ⊖ Czas do pełnego wyleczenia w przypadku ostrych chorób (np. układu pokarmowego, moczowego, oddechowego)
- ⊖ Okres, gdy wartość ciśnienia tętniczego nie mieści się w granicach 90/60 – 180/100 mm Hg, tętno mierzone 50-100/min.
- ⊖ 2 lata po wyleczeniu gruźlicy i otrzymaniu od lekarza ftyzjatrii zaświadczenia o wyleczeniu.
- ⊖ 2 lata po wyleczeniu gruźlicy i otrzymaniu od lekarza ftyzjatrii zaświadczenia o wyleczeniu.
- ⊖ Choroby zapalne i uczuleniowe skóry, ostre stany uczuleniowe i okres odczulania, zaostrzenie przewlekłej choroby alergicznej.
- ⊖ 1 rok od zakończenia leczenia na rzeżączkę.
- ⊖ 6 miesięcy od powrotu z krajów o wysokiej zachorowalności na AIDS (np. Afryka Środkowa i Zachodnia, Tajlandia).

- θ Wystąpienie objawów sugerujących chorobę AIDS takich jak:
  - przewlekłe powiększenie węzłów chłonnych (zwłaszcza szyjnych, karkowych, nadobojczykowych i pachowych),
  - nocne poty,
  - gorączka o niewyjaśnionej przyczynie,
  - niewyjaśniona utrata wagi ciała,
  - przewlekła biegunka.
- θ Nietypowe zmiany skórne powodują dyskwalifikację do czasu wyjaśnienia ich przyczyny.
- θ 6 miesięcy od powrotu z rejonów, gdzie endemicznie występują choroby tropikalne i malaria, (jeśli nie wystąpiły w tym okresie objawy choroby).
- θ 2 lata od potwierdzonego wyleczenia Brucelozy i gorączki Q.
- θ 3 lata po zakończeniu leczenia i braku objawów malarii (pod warunkiem, że badania immunologiczne lub metodami biologii molekularnej dają wyniki negatywne).
- θ 2 lata po przebyciu gorączki reumatycznej, jeśli nie wystąpiła przewlekła choroba serca.
- θ 2 lata od potwierdzonego wyleczenia zapalenia szpiku.
- θ 6 miesięcy od całkowitego wyleczenia z toksoplazmozy
- θ 6 miesięcy od wyleczenia mononukleozy zakaźnej
- θ Ciąża i okres karmienia piersią oraz:
  - 6 miesięcy po porodzie lub po zakończeniu ciąży.
- θ 6 miesięcy po przetoczeniu krwi i jej składników.
- θ 6 miesięcy po przeszczepie ludzkich komórek i tkanek.
- θ Co najmniej 2 tygodnie po przebyciu choroby zakaźnej i uzyskaniu prawidłowych wyników badań klinicznych i laboratoryjnych.
- θ 2 tygodnie po przebyciu grypy, zakażenia grypopochodnego i gorączce powyżej 38°C.
- θ 2 tygodnie po zaprzestaniu przyjmowania antybiotyków.
- θ Kontakt z chorobami zakaźnymi dyskwalifikuje na czas równy inkubacji danej choroby (zwykle 4 tygodnie).

- θ Bliski kontakt w warunkach domowych z chorym na wirusowe zapalenie wątroby dyskwalifikuje na okres 6 miesięcy
- θ Okres pozbawienia wolności i 6 miesięcy po odbytej karze więzienia
- θ Po szczepieniach okresowo na czas uzależniony od rodzaju szczepionki:
  - 4 tygodnie od szczepienia szczepionkami z osłabionymi bakteriami i wirusami przeciw BCG, odrze, różyczce, żółtej febrze, nagminnemu zapaleniu ślinianek przyusznych, nagminnemu porażeniu dziecięcemu, durowi brzuszному, cholercze,
  - 48 godzin od szczepienia szczepionkami z zabitymi bakteriami, riketsjami, wirusami przeciw cholercze, durowi brzuszному, krztuścowi, durowi plamistemu, nagminnemu porażeniu dziecięcemu,
  - 48 godzin od szczepienia przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu A lub B (bez kontaktu z chorobą),
  - 3 miesiące po biernym uodparnianiu surowicami odzwierzęcymi,
  - 48 godzin od przyjęcia anatoksyny błonicowej i tężcowej,
  - 48 godzin od przyjęcia szczepionki przeciw wściekliźnie i kleszczowemu zapaleniu mózgu, a 1 rok w przypadku ryzyka zakażenia.
- θ **Przyjmowanie leków:**

Przyjmowanie leków może wskazywać na istnienie choroby powodującej dyskwalifikację, dlatego należy wyjaśnić przyczynę stosowanego leczenia. Okres przyjmowania leków z wyjątkiem witamin, doustnych leków antykoncepcyjnych oraz leków hormonalnych stosowanych w okresie menopauzy. W przypadku przyjmowania innych leków, aby oddać krew należy uzyskać zgodę lekarza (np. zażywanie aspiryny lub leków zawierających kwas acetylosalicylowy dyskwalifikuje przez 3 dni od ostatniego zażycia).

### **KTO NIE MOŻE ODDAĆ KRWI?**

#### **Dyskwalifikacja stała obejmuje:**

- θ Poważne choroby układu krążenia aktualne lub przebyte, między innymi:
  - wady serca (poza wadami wrodzonymi całkowicie wyleczonymi),
  - choroba niedokrwienna mięśnia sercowego,
  - stan po zawale mięśnia sercowego,
  - zaburzenia rytmu serca,
  - niewydolność krążenia,

- miażdżyca znacznego stopnia,
  - choroby pochodzenia naczyniowo-mózgowego (np. stan po udarze mózgu).
- θ Poważne choroby układu pokarmowego (w tym schorzenia wątroby), oddechowego, moczowego, nerwowego (szczególnie padaczka, nawracające choroby psychiczne, organiczne schorzenia układu nerwowego oraz przewlekłe choroby OUN – ośrodkowego układu nerwowego).
- θ Poważne choroby skóry.
- θ Choroby krwi i układu krwiotwórczego, zaburzenia krzepnięcia w wywiadzie.
- θ Choroby metaboliczne i układu endokrynnego np. cukrzyca, choroby tarczycy, nadnerczy itp.
- θ Choroby układowe np. kolagenozy.
- θ Nowotwory złośliwe.
- θ Choroby zakaźne:
- –WZW typu B, WZW typu C, wirusowe zapalenie wątroby w wywiadzie,
  - –Żółtaczka pokarmowa i każda żółtaczka o niejasnej etiologii,
  - –Babeszjoza,
  - Kala Azar (leiszmanioza trzewna),
  - –Trypanosoma Crusi (gorączka Chagasa),
  - Promienica,
  - Tularemia,
  - HLTV I/II – retrowirus uważany m.in. za czynnik wywołujący białaczkę/chłoniaka z komórek T u dorosłych – występuje endemicznie w południowej Japonii i basenie Morza Karaibskiego.
- θ Nosicielstwo wirusa HIV oraz zespół nabytego upośledzenia odporności (AIDS).
- θ Przynależność do grup, które ze względu na swoje zachowania seksualne są szczególnie narażone na zakażenia poważnymi chorobami, mogącymi przenosić się drogą krwi w tym:
- –narkomani,
  - osoby uprawiające prostytutkę,

- — osoby często zmieniające partnerów seksualnych.
- θ Osoby mające partnerów seksualnych z wyżej wymienionych grup.
- θ Lekozależność, alkoholizm.
- θ Choroba Creutzfelda-Jakoba u osoby lub w rodzinie.
- θ Kiła.
- θ Przebycie przeszczepu rogówki, opony twardej, leczenie w latach 1958-1986 hormonem wzrostu uzyskanym z ludzkich przysadek.
- θ Leczenie bezpłodności w latach 1965-1985 zastrzykami hormonów.
- θ Przebywanie o okresie od 01.01.1980r. do 31.12.1996r. łącznie przez 6 m-cy lub dłużej w Wielkiej Brytanii, Francji, Irlandii.
- θ Zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania spowodowane używaniem substancji psychotropowych.
- θ Każdy przypadek stosowania domięśniowo lub dożylnie leków, które nie zostały przepisane przez lekarza.

### **WSKAZANIA PRAKTYCZNE**

**Dawcą może być zdrowa osoba w wieku 18-65 lat, legitymująca się dokumentem ze zdjęciem i numerem PESEL stwierdzającym tożsamość wraz z adresem zamieszkania**

#### **Kandydat na dawcę krwi lub dawca krwi powinien :**

- W ciągu doby poprzedzającej oddanie krwi wypić ok. 2 l płynów (woda mineralna, soki).
- Być wyspanym.
- Spożyć lekki posiłek (np. pieczywo, chuda wędlina, ser biały, dżem).
- Wykluczyć z diety tłuszcze pochodzenia zwierzęcego : mleko, masło, kiełbasę, pasztet, śmietanę, rosół, tłuste mięso oraz jajka orzeszki ziemne i ciasta kremowe.
- Ograniczyć palenie papierosów.
- Nie zgłaszać się do oddania krwi jeśli jest przeziębiony (katar) lub przyjmuje leki.

- Nie przychodzić do oddania krwi po spożyciu alkoholu !!!

**Oddawanie krwi jest całkowicie bezpieczne.  
Krew pobiera się zawsze sprzętem jednorazowego użytku!!!**