

A véradás menete (kb. 45 perc)

- személyi adatok megadása
- kérdőív kitöltése, közben csoki és ásványvíz elfogyasztása
- általános orvosi vizsgálat
- vérvétel
- pihenés a vérvételi ágyon

Ki jelentkezhet véradásra?

- aki a 18. életévet betöltötte, de még nincs 60 éves
- akinek a testsúlya meghaladja az 50 kg-ot
- aki egészségesnek érzi magát

Ki ne jelentkezzen véradásra?

Az alábbi magatartások jelentősen fokozzák a vérel átvitelhető fertőzések kockázatát (például májgyulladás, AIDS, szifilisz), ezért ha a következő állítások bármelyike Önre vonatkozik, ne adjon vért:

- intravénás (injekciós) kábítószer használata,
- nemi betegség,
- nemi kapcsolat pénzért, vagy kábítószerért cserébe,
- óvszer nélküli nemi kapcsolat alkalmi/ismeretlen partnerrel,
- gyakran változtatott szexuális parterek,
- férfiak közötti nemi kapcsolat,
- nemi kapcsolat olyan személlyel, akire a fentiek bármelyike vonatkozhat.

Tudta, hogy

- a nők évente négyszer, a férfiak évente ötször adhatnak vért
- a két véradás között minimum 56 napnak kell eltelnie
- egy véradás alkalmával 450 ml vért vesznek le *(és egy keveset a vizsgálatokhoz)*

Tesztelje tudását!

Hány rendszeres véradó él ma Magyarországon?

- a. 3 millió b. 250 ezer c. 1 millió

Naponta hány véradásra van szükség az ország biztonságos vérellátásához?

- a. 1.500 b. 2.000 c. 2.500

Egy véradás alkalmával hány ml vért vesznek le?

- a. 400 ml b. 450 ml c. 500 ml

Két véradás között minimum hány napnak kell eltelnie?

- a. 56 nap b. 112 nap c. 28 nap

Kérjük, hívja fel munkatársai figyelmét, hogy személyi igazolványukat, Taj- és lakcímkártyájukat feltétlenül hozzák magukkal, mert ezek hiányában nem adhatnak vért!

Kiadja:

Országos Vérellátó Szolgálat (1113. Budapest, Karolina út 19-21.)



ORSZÁGOS VÉRELLÁTÓ SZOLGÁLAT

Hogyan szervezzünk véradást munkahelyünkön?



A magyar munkáltatók jelentős
számban szerveznek véradást
dolgozóiknak, tartozzon közéjük

az **Ön cége** is!

Cége szívesen venne részt jótékonykodási akcióban, de anyagi lehetőségei korlátozottak? Szívesen vállalna szerepet a társadalmi felelősség jegyében, mert gondol a rászorulókra, a felnövekvő generációkra? A véradásszervezés, egy jó lehetőség arra, hogy - *költségráfordítás nélkül* - munkahelyén, munkahelyi rendezvényein beindítsa a társadalmi felelősségvállalás mozgatórugóit, és kollégáival közösen élen járjanak a rászoruló embertársaik megsegítésében.

Ehhez nem kell mást tennie, csak követnie a következő lépéseket, amelynek végeredményeképpen az Országos Vérellátó Szolgálat (OVSz) vérvételi brigádja néhány órára kitelepül munkahelyére, és lehetőséget ad minden egészséges kollégájának, hogy karját nyújtva részt vállaljon a társadalmi ügyben.

MIÉRT VAN SZÜKSÉG VÉRADÓKRA?

- mert a vér semmivel sem pótolható
- mert évente 400 ezer vérre, vérkészítményre szoruló beteg van
- mert a folyamatos és kiegyensúlyozott vérellátást a véradók biztosítják
- mert a 4 millió lehetséges véradóból csupán 250 ezer rendszeres donor van
- mert vérre bárkinek, bármikor szüksége lehet

A VÉRADÁSSZERVEZÉS NYOLC LÉPÉSE

- 1) határozza el, hogy a munkahelyén véradást szervez, és ne hagyja magát eltántorítani ettől
- 2) kérje vezetői támogatását az ügyben
- 3) mérje fel (*e-mail, telefon*), hogy kollégái közül hány emberre számíthat. Esetleg a munkahelye környezetében lévő többi céggel együtt is szervezhetnek véradást
- 4) ha legalább 50-en jelezték részvételüket, minimum egy hónappal a tervezett időpont előtt, hívja fel a munkahelyéhez legközelebb eső véradóállomás (www.ovsz.hu) véradásszervezőjét, és mondja el, hogy mit tervez
- 5) egyeztessék a véradás tervezett időpontját
- 6) beszéljenek meg egy időpontot, hogy mikor tudják a véradási helyszínt közösen bejárni
- 7) a véradás előtti napon küldjön egy emlékeztető e-mailt (*ne csak azoknak, akik előzőleg már jelezték, hogy részt vesznek a véradáson*), így eszébe juttatja mindenkinek a lehetőséget a segítségnyújtásra
- 8) akár évente 2-3 alkalommal meg is ismételhetik (*lehetőségeikhez mérten*), mert vérre, vérkészítményre folyamatosan szükség van

FONTOS

- a véradás alkalmazottanként általában 45 perc kiesést jelent a munkából
- feltételektől függően, óránként 10-20 vérvételt lehet lebonyolítani
- véradást akár a délelőtti, akár a délutáni órákban is lehet szervezni
- a szervezés csupán néhány telefont és egy személyes találkozót igényel
- a plakátokat, szóróanyagokat az OVSz biztosítja
- célszerű, ha a véradást olyan dolgozó szervezi, aki minden alkalmazottat meg tud szólítani, illetve közvetlen kapcsolatban áll a vezetőséggel

MIKOR SIKERES EGY VÉRADÁS?

- ha a résztvevők - *már a véradás előtt is* - pontos információkkal rendelkeznek
- ha a véradók elégedetten, pozitív élménnyel távoznak a helyszínről
- ha a vért adó munkatársak invitálják a következő alkalomra azokat a kollégáikat, akik előzőleg nem adtak vért
- ha a vezetők támogatják a következő munkahelyi véradó nap lebonyolítását is

A véradás általános képet ad a jelentkező egészségi állapotáról, amely lehetővé teszi akár egyes betegségek korai stádiumban való felismerését is!