

# ENERGIA DLA ŻYCIA





Te kilka stron, które oddajemy w Państwa ręce, to opowieść o zwykłych i zarazem niezwykłych ludziach – **honorowych krwiodawcach**. Nie noszą identyfikatorów informujących, że są honorowymi krwiodawcami. Nie pragną zapłaty ani innych wynagrodzeń za to, co robią. I tego, co robią, nie uważają za nic szczególnego i wyjątkowego. Ale dla innych są bohaterami.

Wielu ludzi nigdy nawet nie próbowało oddawać krwi. Ale wielu też, mimo ogromnych chęci i dobrej woli, nie może jej oddawać z powodów zdrowotnych. Dlatego tak ważne jest promowanie honorowego krwiodawstwa. **Krew bowiem ratuje życie i ciągle jej brakuje.**

Dni Honorowego Krwiodawstwa, które odbyły się kilka tygodni temu, to dobra okazja, aby wyróżnić tych

wszystkich, którzy oddają honorowo krew. Kluby honorowych dawców krwi PKP Energetyka S.A. zrzeszają ponad 340 osób. To oni, najczęściej anonimowo, dzielą się częścią siebie z innymi. I za to chcemy im podziękować.

Tradycja honorowego krwiodawstwa w naszej spółce jest zakorzeniona dość mocno i od dawna. Akcja „Energia dla Życia” nie jest projektem nowym, a jedynie wsparciem innych działań. To program, który zrodził się z „inicjatywy pracowników”. Niebawem optymistycznie nastraja fakt, że oprócz tych, którzy krew oddają od wielu lat, do grona honorowych krwiodawców dołącza coraz więcej nowych ochotników, z których dużą część stanowią młodzi. Dzięki akcjom propagującym honorowe krwiodawstwo w spółce wiele osób, które nigdy nie zdecydowałyby się na wizytę w stacji krwiodawstwa, może oddać krew w miejscu pracy.

- Co 1 minutę potrzebny jest 1 litr krwi.

- Średnio 1 osoba na 10 w szpitalu potrzebuje krwi.

- Jedna jednostka krwi może uratować życie nawet trzem osobom.

- 10 jednostek krwi to ilość krwi w przeciętnej ciele dorosłej osoby.

## KLUB HDK PCK PRZY PKP ENERGETYKA–WARSZAWA

WIZYTÓWKA  
Prezes – Wojciech Zdunek  
Sekretarz – Andrzej Kulik



Klub powstał w styczniu 2009 r., ale tradycja honorowego krwiodawstwa w zakładzie znana była od dawna. W dużym stopniu to zasługa **Wojciecha Zdunka**, który krew oddaje od 1969 r. W sumie oddał ponad 73 litry krwi, czyli prawie 12 razy więcej, niż znajduje się w ludzkim organizmie. W klubie zarejestrowane są 53 osoby. Najmłodszy honorowy krwiodawca ma 21 lat. 7 osób należących do klubu to pracownicy innych firm. Członkowie klubu spotykają się co dwa tygodnie. Siedzibą jest sekcja elektroenergetyczna przy ul. Chłopickiego. Raz w roku, w okresie świąteczno-noworocznym, krwiodawcy

organizują spotkanie z dyrektorem Zakładu Mazowieckiego. Klubowicze już 11 razy odpowiadali na apel „Potrzebna krew”, a w siedzibie spółki zorganizowali trzy akcje krwiodawstwa. Często w organizowane przez klubowiczów akcje angażują się również członkowie ich rodzin. Od początku 2009 r. do października 2010 r. członkowie Klubu oddali łącznie ponad 100 litrów krwi.

### WYRÓZNIAJĄCY SIĘ HONOROWI KRWIODAWCY

Mirosław Ardecki – 69 litrów oddanej krwi, Tadeusz Lipiński – 49 l, Anna Gładysz – 39 l, Jan Marcinek – 36 l, Janusz Białek – 33 l, Andrzej Cieślak – 33 l, Grzegorz Grabowski – 28,5 l, Konrad Tuliński – 27 l.

## KLUB HDK PCK PRZY PKP ENERGETYKA–KUTNO

WIZYTÓWKA  
Prezes – Janusz Tadysiak  
Sekretarz – Mariusz Mazurowski  
Skarbnik – Robert Krysztofowicz



Klub powstał w październiku 2010 r. W tej chwili liczy 11 członków. Na uwagę zasługuje fakt, że wśród tej

grupy krwiodawców pięciu członków nie jest pracownikami PKP Energetyka. Jest to dowód na to, że nasz program „Energia dla Życia” rozwija się również poza spółką. – Mam wrażenie, że powodem, dla którego ludzie przekonują się do honorowego krwiodawstwa, jest chęć pomocy bliskiej osobie. Mało jest ludzi, którzy spontanicznie potrafią oddać krew komuś anonimowemu – mówi **Janusz Tadyiak**, który do oddawania krwi zachęcił również swoje dzieci.

Członkowie klubu starają się chodzić razem do stacji krwiodawstwa. Traktują wspólne wyjście jako rodzaj mobilizacji, motywacji i integracji.

## KLUB HDK PCK PRZY PKP ENERGETYKA–CZĘSTOCHOWA

### WIZYTÓWKA

Prezes – Konrad Walczak  
Wiceprezes – Sławomir Pielak  
Sekretarz – Jarosław Szymankiewicz  
Skarbnik – Tomasz Mikuta



Klub powstał w listopadzie w 2009 r. i zrzesza 21 członków. Inicjatorem jego powstania był **Krzysztof Chmielarz**, który jest również członkiem zarządu rejonowego PCK w Częstochowie. Później obowiązki prezesa przejął **Konrad Walczak** (dział ds. rozliczeń w Zakładzie Staropolskim). – Dla mnie honorowe krwiodawstwo ma wymiar naprawdę bardzo realny – mówi Konrad Walczak. – Dwa lata temu moja żona, zaraz po porodzie, dostała krwotoku. Wtedy usłyszałem od lekarza, że potrzebna jest krew do przetoczenia. Od tamtej pory zacząłem oddawać krew i robię to regularnie – wspomina. W promocji honorowego krwiodawstwa Konrad Walczak ma duże wsparcie w osobie Wilhelma Sagana oraz naczelnika Jerzego Kity. W ostatnich tygodniach członkowie klubu odbyli serię spotkań z pracownikami sekcji, m.in. w Tarnowskich Górach i Lublińcu.

**WYRÓZNIAJĄCY SIĘ HONOROWI KRWIODAWCY**  
Marian Kania, EZSZ Ostrów Wlkp. – 78 litrów odda-

nej krwi, Sławomir Pielak, EZSZ Ostrów Wlkp. – 29 l, Jarosław Szymankiewicz, elektromonter EZSZ Ostrów Wlkp. – 17 l, Dariusz Kott, elektromonter EZSZ Częstochowa – 24 l.

## KLUB HDK PCK PRZY PKP ENERGETYKA–GLIWICE

### WIZYTÓWKA

Prezes – Zygmunt Jendroszek  
Wiceprezes – Krzysztof Chojnacki  
Sekretarz – Roman Goc



Klub powstał w lipcu 2009 r. i zrzesza 19 osób: 17 mężczyzn i 2 kobiety. Najmłodszym członkiem jest Leszek Piechota (22 lata). Najstarsi klubowicze zaś to: Jan Siwy (57 lat), który obecnie z przyczyn zdrowotnych nie może oddawać krwi, i czynny krwiodawca Zygmunt Jendroszek (50 lat). Od momentu powstania klubu zebrano ponad 24 litry krwi. Zorganizowano pięć akcji krwiodawstwa (dwie w 2009 r. i trzy w 2010 r.). Na uwagę zasługuje fakt, że akcje prowadzane są razem z Zespołem Szkół Mechaniczno- Elektronicznych w Gliwicach.

**WYRÓZNIAJĄCY SIĘ HONOROWI KRWIODAWCY**  
Grzegorz Kucajda, Eugeniusz Gabor, Zygmunt Jendroszek, Roman Goc, Krzysztof Chojnacki

## KLUB HDK PCK PRZY PKP ENERGETYKA–KATOWICE

### WIZYTÓWKA

Prezes – Waliczek Wanda  
Wiceprezes – Eliaz Anna  
Sekretarz – Wojciechowska Agnieszka

Klub w Zakładzie Górnośląskim powstał w listopadzie 2009 r. Założenie poprzedziła akcja krwiodawstwa, która pokazała, że wśród pracowników jest chęć i wola dzielenia się bezcennym darem, jakim jest krew. Klub zrzesza 30 osób: 3 kobiety i 27 mężczyzn. Najmłodszy klubowicz ma 24 lata, a najstarsi – dwaj panowie – mają po 57 lat.

• 1 jednostka krwi to 450 ml.

• Krew stanowi około 7% ciała człowieka.





Wśród klubowiczów jest m.in. Jerzy Karwan, który oddaje krew od 1983 r. Impulsem do tego, by zostać honorowym krwiodawcą, był dla niego wybuch gazu w rotundzie PKO w Warszawie w 1979 r. W Zakładzie Górnośląskim zostały zorganizowane w sumie trzy akcje krwiodawstwa. Od momentu powstania klubu członkowie oddali już około 24 litrów krwi.

#### WYRÓZNIAJĄCY SIĘ HONOROWI KRWIODAWCY

Jerzy Karwan – 45 litrów oddanej krwi, Tomasz Dziozdio – 39 l, Andrzej Borkowski – 38 l, Ireneusz Herdy – 36 l, Zbigniew Kuliński – 28 l.

## KLUB HDK PCK PRZY PKP ENERGETYKA-BYDGOSZCZ

#### WIZYTÓWKA

Prezes – Wojciech Hankiewicz  
Wiceprezes – Janusz Śledź  
Wiceprezes – Włodzimierz Sass  
Sekretarz – Krystyna Jankowska



To właśnie Klub Honorowych Dawców Krwi przy Zakładzie Kujawskim jest inicjatorem programu „Energia dla Życia”. Klub powstał z inicjatywy **Wojciecha Hankiewicza**, długoletniego pracownika PKP Energetyka i honorowego dawcy krwi. Obecnie zrzesza 76 członków: 9 kobiet i 67 mężczyzn.

– Tradycją klubu są noworoczne spotkania z dyrektorem zakładu i dr Hanną Wojnerowicz-Małecką z Wojskowego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa Stacji Terenowej w Bydgoszczy. Wtedy wyróżniani zostają najaktywniejsi krwiodawcy, ostatnio także wszystkie panie należące do klubu – mówi **Sebastian Pazderski**, koordynator honorowego krwiodawstwa w Zakładzie Kujawskim. Od momentu powstania klubu zorganizowano osiem akcji krwiodawstwa. Członkowie klubu łącznie oddali ponad 166 litrów krwi.

#### WYRÓZNIAJĄCY SIĘ HONOROWI KRWIODAWCY

Wojciech Hankiewicz – 52,5 litra oddanej krwi, Józef Grzanka, EZSZ Włocławek – 39 l, Stanisław Milewski, EZSE Bydgoszcz – 38 l, Lech Starosta, EZSN Inowrocław – 33 l, Janusz Śledź, EZST Maksymilianowo – 32 l.

#### Rozmowa z prezesem klubu Wojciechem Hankiewiczem



– *Oddaje Pan krew już ponad czterdzieści lat. Czy coś się zmieniło przez te lata, jeśli chodzi o honorowe krwiodawstwo?*

Oczywiście. Postęp widać wszędzie, również w krwiodawstwie. Kiedyś krew magazynowana była w butelkach, dziś w jednorazowych woreczkach. To samo dotyczy również samego komfortu pobierania krwi. Dziś mamy wygodne fotele, cieniutkie igły. Nie zawsze tak było. Kiedy ja zaczynałem oddawać krew, ilość pobieranej krwi wynosiła 250 ml. Dziś to jest prawie dwa razy więcej. Kiedyś zamiast dzisiejszych czekolad był dawany na przykład talon na tzw. wysokokaloryczny obiad z lampką wina do zrealizowania w restauracji.

– *Czy sam Pan kiedyś potrzebował krwi?*

Tak, miałem operację, do której potrzebna była krew. Ale nie miałem problemu z jej otrzymaniem.

– *Dziś nie oddaje już Pan krwi, ale to nie znaczy, że nie angażuje się Pan w sprawy krwiodawstwa.*

To prawda. Jestem prezesem Klubu HDK PCK przy PKP Energetyka oraz wspieram zarząd rejonowy Polskiego Czerwonego Krzyża. Opiekuję się młodszymi wolontariuszami.



- Są cztery główne rodzaje krwi: A, B, AB i O. Grupa O ujemna jest uniwersalna.

- W centrach krwi najczęściej brakuje grup O i B.

- Cztery kroki przy oddawaniu krwi: wypełnienie formularza, krótkie badanie, oddanie krwi i... odebranie czekolady.

- Zazwyczaj oddanie krwi zajmuje mniej niż 10 minut. Cały proces od rozpoczęcia wypełniania formularza do wyjścia zajmuje około 1 godziny.

## KLUB HDK PCK PRZY PKP ENERGETYKA-SOPOT

### WIZYTÓWKA

Prezes – Piotr Damrat  
Sekretarz – Izabela Kamińska  
Skarbnik – Adam Tatarowski



Klub powstał w sierpniu 2009 r. i obecnie zrzesza 28 osób: 4 kobiety i 24 mężczyzn. Najmłodszy członek klubu ma 20 lat, a najstarszy 62 lata. Do tej pory zostało zorganizowanych pięć akcji. Niestety z racji różnej odległości zamieszkania członków klubu (Mława, Gdynia, Olsztyn, Działdowo, Hawa) klubowicze rzadko mogą spotkać się wszyscy razem.

Od momentu powstania klubu do listopada 2010 r. członkowie klubu oddali ponad 35 litrów krwi, przyjaciele klubu zaś – około 14 litrów. Wśród krwiodawców są m.in. Zdzisław Janas (PKP Intercity), który oddaje krew od 1976 r., Waldemar Dompke (EZSZ Sekcja Zasilania Elektroenergetycznego w Gdyni), który oddaje krew od 1981 r., Dariusz Gliniecki (EZSZ Sekcja Zasilania Elektroenergetycznego w Gdyni) – krwiodawca od 1986 r. – Włodzimierz Fiuk (EZSZ Sekcja Zasilania Elektroenergetycznego w Gdyni) – oddaje krew od 1971 r. – Andrzej Cichocki (NC Zakładowa Dyspozytura Zasilania Elektroenergetycznego w Hławie), który krwiodawcą jest od 1978 r.

### WYRÓŻNIAJĄCY SIĘ HONOROWI KRWIODAWCY

Zdzisław Janas – 50 litrów oddanej krwi, Waldemar Dompke – 42 l, Dariusz Gliniecki – 37 l, Włodzimierz Fiuk – 34,5 l, Andrzej Cichocki – 21,5 l, Andrzej Dryżałowski – 16 l.

## KLUB HDK PCK PRZY PKP ENERGETYKA-WROCŁAW

### WIZYTÓWKA

Prezes – Barbara Zjawin  
Członkowie – Jan Winiarski, Ewa Żukowska,  
Mariusz Niezgodą, Waldemar Stawarz

Klub Honorowych Dawców Krwi przy Zakładzie Dolnośląskim jest klubem wyjątkowym. Powstał zaledwie rok temu, a liczy

już ponad **60 członków**, co świadczy o mocno zakorzenionej na Dolnym Śląsku tradycji honorowego krwiodawstwa. Wyróżnia go także liczba kobiet zrzeszonych w Klubie – jest ich aż 10. Kobieta jest także prezesem – **Barbara Zjawin**. Klub zorganizował trzy akcje krwiodawstwa: ostatnia odbyła się 18 listopada. Członkowie klubu spotykają się dwa razy do roku. Krwiodawcą rekordzistą w klubie jest Józef Sobota. Pierwszy raz oddał krew w 1969 r., żeby pomóc swojemu koledze z pracy, który uległ wypadkowi. Od tamtej pory krew oddaje regularnie. Przez 30 lat Józef Sobota oddał ponad 64 litry krwi.



### WYRÓŻNIAJĄCY SIĘ HONOROWI KRWIODAWCY

Józef Sobota – 64 litry oddanej krwi, Tadeusz Mielnik – 45 l, Roman Juszcak – 44 l, Piotr Matusik – 36 l, Adam Dworniczak – 32 l.

## KLUB HDK PCK PRZY PKP ENERGETYKA-ZIELONA GÓRA

Prezes – Wojciech Szott  
Zastępca – Tomasz Marciniak  
Sekretarz – Andrzej Maćków



• Na każdej jednostce oddanej krwi jest przeprowadzanych minimum 11 testów.

• Jedna jednostka krwi może być podzielona na kilka składników: krwinki czerwone, białe, osocze, płytki, krioprecypitat.

• Czerwone krwinki przenoszą tlen do organów ciała i tkanek.

• Krwinki czerwone żyją w układzie krwionośnym około 120 dni.

• Co roku liczba dawców rośnie o około 3,6%; w tym samym czasie potrzeby rosną o 8,6%.



• *Zdrowy szpik kostny stale dostarcza czerwonych krwinek, osocza i płytek.*

• *Ciężkie poparzenia wymagają dostarczenia do organizmu około 20 jednostek płytek krwi.*

• *Pacjenci z anemią potrzebują transfuzji krwi, aby zwiększyć poziom żelaza.*

• *Po oddaniu krwi jej ubytek jest uzupełniany w ciągu czterech tygodni. Ubytek żelaza jest uzupełniany w czasie do ośmiu tygodni.*

• *Białe krwinki stanowią podstawowy system obrony organizmu podczas infekcji.*

• *Nie ma substytutu dla ludzkiej krwi.*

Klub powstał w październiku 2009 r. Do tej pory udało się zorganizować jedną akcję oddawania krwi, na którą odpowiedziało dziewięciu dawców. Łącznie od powstania klubu do końca września br. oddano około 10 litrów krwi. Jedyną kobietą i jednocześnie najmłodszym członkiem klubu jest Bożena Haniszewska. Do klubu należy także jej mąż – Dariusz. Najstarszym krwiodawcą jest Ryszard Kubiak. Prezesem klubu jest Wojciech Szott, który honorowym krwiodawcą został w wieku 19 lat. – Teraz, z przyczyn zdrowotnych, już krwi nie oddaję, ale do roli następcy przymierza się mój syn. Członkowie naszego klubu oddają krew regularnie, niektórzy nawet cztery razy w roku. Co ważne, dzięki powstaniu klubu wiele osób, które miały dłuższą przerwę w oddawaniu krwi, znów zaczęło odwiedzać stacje krwiodawstwa. I to naprawdę duża wartość. Marzy mi się, aby w klubie było nas przynajmniej 50 – mówi Wojciech Szott. W połowie grudnia planowane jest spotkanie podsumowujące pierwszy rok działalności.

#### WYRÓŻNIAJĄCY SIĘ HONOROWI KRWIODAWCY

Tadeusz Krzyżanowski – 43,8 litra oddanej krwi, Wiesław Szozda – 33 l.

## KLUB HDK PCK PRZY PKP ENERGETYKA–SZCZECIN

#### WIZYTÓWKA

Prezes – Maciej Karasiewicz  
Skarbnik – Piotr Piętka  
Sekretarz – Monika Kuczys



W Szczecinie Klub HDK PCK powstał w grudniu, ale chętni do honorowego oddawania krwi byli od dawna. W tej chwili klub liczy 12 osób, w tym 2 kobiety i 10 mężczyzn. Wyróżniającymi się krwiodawcami są na pewno: Piotr Piętka, który od 1983 r. łącznie oddał 67 litrów krwi, Lucjan Klara, który od 1979 r. łącznie oddał 62 litry krwi, oraz Tomasz Loster, który przez 18 lat oddał ponad 30 litrów krwi potrzebującym. W 2010 r. honorowi krwiodawcy w Szczecinie łącznie oddali około 10 litrów krwi.



## ZAKŁAD LUBELSKI

W Zakładzie Lubelskim niestety nie powstał jeszcze Klub HDK PCK. Ale idea honorowego krwiodawstwa jest ważna dla wielu osób. Wśród nich gotowi do oddania swojej krwi potrzebującym są: Marta Baćkowska, Tomasz Madejski, Łukasz Stachyra, Wojciech Korpysa, Tadeusz Krawczyk, Marek Jaszczyszyn, Grzegorz Amborski. Osoby te chętnie dzielą się tym cennym darem, jakim jest krew, z innymi.

## ZAKŁAD ŚWIĘTOKRZYSKI

Mimo, że w Zakładzie Świętokrzyskim Klub HDK jeszcze nie funkcjonuje, to jest tam wielu pracowników chętnych pomagać innym. W program „Energia dla Życia” zaangażował się na przykład pracownik Zbigniew Adamczyk, który sam nie może oddawać krwi, ale w jego imieniu robią to syn i żona. Również Stefan Masoń namówił syna na wspólne, rodzinne oddawanie krwi. Najmłodszy zadeklarowany honorowy dawca krwi jest synem pracownika Zakładu Świętokrzyskiego (ur. w 1991 r.), a najstarszy krwiodawca ma 54 lata.

Wielu honorowych krwiodawców z Zakładu Świętokrzyskiego zasługuje na szczególne wyróżnienie. Krzysztof Baran, pracownik EZSZ Idzikowice, krew oddaje od 1984 r., od chwili, gdy skończył 18 lat. Na pierwszą donację poszedł ze starszym bratem. Od tego czasu krew oddaje regularnie i – jak sam mówi – „póki zdrowie na to pozwala”. Stefan Masoń, pracownik EZSZ Idzikowice, krew oddaje od 1976 r. Pierwszy raz oddał krew jeszcze, gdy pracował w kopalni. – Żona naszego kolegi zachorowała i dla niej została zorganizowana akcja w Szpitalu Górniczym w Bytomiu. Wtedy 20 osób spontanicznie oddało krew dla potrzebującej osoby – wspomina.

Zbigniew Prokop, pracownik EZSZ Kielce, krew zaczął oddawać w 1990 r. Był wtedy w wojsku. Gdy do jednostki zgłosiła się kobieta z prośbą o pomoc dla chorego męża, zdecydował się pomóc. Obecnie krew oddaje regularnie podczas „Strawczynady” – festynu organizowanego z inicjatywy wójta gminy Strawczyn, której jest mieszkańcem. Mieszkańcy tej gminy słyną ze swej ofiarności. Od kilku lat zajmują pierwsze miejsce w województwie świętokrzyskim w bezinteresownym oddawaniu tego cennego leku.



### Konrad Tuliński członek zarządu PKP Energetyka, dyrektor techniczny

Pierwszy raz krew oddałem jeszcze jako uczeń, 22 lata temu. Nie ukrywam, że motywacja nie była zbyt szlachetna – po prostu zależało mi na dniu wolnym, bo była klasówka. Wte-

dy jednak przekonałem się, że oddawanie krwi to coś, co mnie nic nie kosztuje, a innym może uratować życie. Od tamtego czasu udało mi się oddać 27 litrów krwi. Staram się również zachęcać wszystkich do przyłączenia się do grona honorowych krwiodawców.



### Tomek Madejski pracownik działu ds. pracowniczych EZ Lubelski

Wszystko zaczęło się, kiedy kolega poprosił mnie i innych współpracowników o krew dla swojego ciężko chorego ojca. Nie mogłem odmówić. Nic mnie to nie kosztowało, a ciężko chorej osobie mogło uratować życie. Staram się oddawać krew systematycznie, jeżeli jest to możliwe – to raz na kwartał.

systematycznie, jeżeli jest to możliwe – to raz na kwartał.



### Piotr Damrat pracownik działu ds. realizacji usług EZ Północny

Bardzo nie lubię momentu klucia igłą, ale potem idzie gładko. Na początku oddawałem krew niezbyt regularnie, ale teraz – ze względu na grupę krwi O Rh (-) – co dwa miesiące. Moja mał-

żonka też oddaje krew i nasze małe pociechy: dwuletnia Alicja i czteroletnia Weronika, też deklarują, że będą oddawać krew. Kiedyś, podczas rozmowy, kolega powiedział, że odda krew, jak pod zakład przyjedzie autobus-ambulans. Udało się taki autobus zorganizować, kolega więc oddał krew, a wraz z nim wiele innych osób. Teraz dopytują się o kolejne takie akcje.



### Arkadiusz Szymański pracownik działu ds. sprzedaży usług EZ Górnośląski

Oddaję krew, bo krew to życie. Nigdy nie wiadomo, kiedy ją, ktoś z mojej rodziny lub ktośkolwiek inny będzie nagle jej potrzebował. Ponadto jest to

dość prosty sposób, żeby coś cennego bezinteresownie podarować innym. Staram się tak często oddawać krew, jak to możliwe, czyli jak pozwalają na to przepisy oraz mój stan zdrowia. Namawiam do tego niektórych członków mojej rodziny, a także kolegów z pracy i myślę, że wszystko jest na dobrej drodze.

### Piotr Piętka EVSZ Szczecin

Nie jestem z tych, co mdleją na widok igły. Tym bardziej decyzja o zostaniu krwiodawcą nie była trudna. Oddając krew, można uratować życie człowieka, nie ma się więc nad czym zastanawiać. Staram się krew oddawać jak najczęściej, zdarza się, że co dwa miesiące. Osocze oddaję nawet co dwa tygodnie. Często rozmawiam na temat krwiodawstwa, zaznaczając, jak ważna jest to sprawa, ale nie zawsze jest odzew ze strony rozmówcy.



### Piotr Słodek pracownik działu ds. rachunkowości Zakład Górnośląski

Pierwszy raz oddałem krew, żeby sprawdzić, jak to jest, czy to boli... Kiedy oddałem krew, stwierdziłem, że pomimo pewnego dreszczyku na widok igły – bólu nie było.

I tak to się zaczęło. Staram się oddawać krew regularnie: cztery razy do roku. Czasami przy różnych spotkaniach z młodzieżą wspominam o możliwości honorowego oddawania krwi, o tym, jak taka bezinteresowna pomoc jest ważna. Ostatnio duże wrażenie na młodzieży zrobiła informacja o mojej rejestracji w banku dawców szpiku.

- *Afereza to specjalny rodzaj oddawania krwi – określonych składników, takich jak płytki krwi.*

- *42 dni: to okres życia czerwonych krwinek.*

- *5 dni: to okres życia płytek krwi.*

- *1 rok: to okres przydatności do użycia zamrożonego osocza.*

- *Osocze jest żółtawą mieszkanką składającą się z wody, protein i soli.*

- *55% krwi stanowią osocze, które w 90% składa się z wody.*



### Dariusz Kott elektromonter, EVSZ Częstochowa

Krew oddaję cztery razy do roku. Zaczęłem wtedy, kiedy moje dwumiesięczne dziecko zachorowało na sepsę. Córki też by chciały oddawać krew, ale dopiero, jak będę pełnoletnie.

### Krzysztof Baran

#### Sekcja Zasilania Elektroenergetycznego w Iwdzikowicach

Ogólnie rzecz biorąc, nie boję się bólu podczas oddawania krwi, chociaż przyznaję, że moment ukłucia igłą jest dla mnie najgorszy (tzn. najmniej przyjemny). Zawsze się tego trochę obawiam, ale później to już „z górki” – nic strasznego. Honorowo oddawać krew zacząłem po skończeniu 18 lat, głównie z potrzeby serca. Początkowo krew oddawałem w towarzystwie starszego brata, a po kilku donacjach chodziłem już do stacji krwiodawstwa sam. Staram się oddawać krew 4-5 razy w roku. Krwiodawcą jest także mój brat i bratowa.

### Dariusz Haniszewski EVSZ Czerwieńsk

Za pierwszym razem bardziej obawiałem się, jak zareaguje mój organizm po pobraniu 450 ml krwi, niż bólu podczas wkłucia. Okazało się, że moje obawy nie były słuszne, bo wszystko było w porządku. O pierwszym razie zdecydował wypadek mojego serdecznego kolegi, który przebywał w szpitalu i potrzebował dużej ilości krwi. Wtedy wraz z małżonką postanowiliśmy zgłosić się do punktu krwiodawstwa i sprawdzić, czy się kwalifikujemy. Okazało się, że mam uniwersalną grupę 0 Rh- i żadnych przeciwwskazań. Teraz staram się oddawać krew co trzy miesiące, czyli średnio cztery razy w roku. Wiele razy próbowałem zachęcić kolegów do honorowego oddawania krwi, jednak nie zawsze się udaje. Ludzie się myślą, mówiąc, że kilkukrotne lub systematyczne oddawanie krwi uzależnia organizm, a późniejsze zaprzestanie może powodować krwotoki z nosa lub zawroty głowy itp. To nieprawda. Brak wiedzy utrwała negatywny stereotyp. A szkoda, bo przecież krwiodawcy tak niewielkim nakładem mogą działać wiele dobrego i pozytywnego dla innych.



### CZY WIESZ, ŻE...

Identyfikacyjna karta grupy krwi, potocznie zwana **krewkartą**, to dokument pozwalający ratownikom medycznym ustalić grupę krwi, np. ofiar wypadków. Jest jedynym dokumentem, obok legitymacji honorowego dawcy krwi, na którego podstawie można dokonać transfuzji krwi z pominięciem czasochłonnego laboratoryjnego ustalania grupy krwi. W regionalnych centrach krwiodawstwa i krwiolecznictwa taką kartę można zamówić za darmo, po dwukrotnym honorowym oddaniu krwi.