

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ



Διεύθυνση Φοιτητικής Μέριμνας  
Τμήμα Υγειονομικής Περίθαλψης,  
Συμβουλευτικής & Κέντρο Συμβουλευτικής  
και Ψυχολογικής Υποστήριξης  
Διεύθυνση: ΤΘ 141, ΤΚ 57400 Σίνδος  
Θεσσαλονίκη  
Αλεξάνδρεια Πανεπιστημιούπολη  
Πληροφορίες: Κ. Γιοβανούδη  
Email: [kgiovan@ihu.gr](mailto:kgiovan@ihu.gr)  
Τηλέφωνο: 2310 013 665

Θεσσαλονίκη, 11 Νοεμβρίου 2024

ΠΡΟΣ:

- Όλα τα Τμήματα του ΔΙΠΑΕ  
(δια των Σχολών)
- Όλα τα μέλη ΔΕΠ, ΕΤΕΠ, ΕΔΙΠ
- Όλο το Διοικητικό Προσωπικό
- Φοιτητικό Σύλλογο

## Θέμα: ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΣΕ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ

Εθελοντική αιμοδοσία διοργανώνει Το Τμήμα Υγειονομικής Περίθαλψης & Κέντρο Συμβουλευτικής και Ψυχολογικής Υποστήριξης της Αλεξάνδρειας Πανεπιστημιούπολης του Δι.ΠΑ.Ε σε συνεργασία με το Τμήμα Αιμοδοσίας του Γενικού Νοσοκομείου «ΙΠΠΟΚΡΑΤΕΙΟ» Θεσσαλονίκης

**Την Τετάρτη 27 Νοεμβρίου 2024**  
**από 9πμ έως 1μμ**  
**στην αίθουσα εκδηλώσεων «ΦΙΛΙΠΠΟΣ»**  
**της Αλεξάνδρειας Πανεπιστημιούπολης του Δι.ΠΑ.Ε**

Παρακαλείσθε όλοι όπως προσέλθετε, καθώς η προσφορά αίματος αποτελεί *κορυφαία πράξη αγάπης και αλληλεγγύης από άνθρωπο σε άνθρωπο.*

**Οι ενδιαφερόμενοι θα πρέπει να γνωρίζουν απαραίτητα τον ΑΜΚΑ και να έχουν μαζί την Αστυνομική τους Ταυτότητα.**

**Εθελοντής αιμοδότης** μπορεί να γίνει καθένας που έχει ηλικία από 18 έως 65 ετών, εφόσον είναι υγιής. Οι άνδρες μπορούν να δώσουν αίμα έως και τέσσερις (4) φορές το χρόνο, ενώ οι γυναίκες έως και τρεις (3) φορές το χρόνο. Το μεσοδιάστημα μεταξύ 2 αιμοδοσιών δεν μπορεί να είναι μικρότερο των τριών (3) μηνών.

**Ο αιμοδότης θα πρέπει:**

**Πριν την αιμοδοσία**

- Να έχει πάρει ελαφρύ πρωινό, (πρωινή αιμοδοσία)
- Να είναι ξεκούραστος και να μην έχει ξενυχτήσει το προηγούμενο βράδυ
- Να μην έχει καταναλώσει αλκοόλ τις προηγούμενες 24 ώρες
- Να είναι απολύτως υγιής
- Να μην ακολουθεί κάποια φαρμακευτική αγωγή, (εξαιρούνται συγκεκριμένα σκευάσματα)

- Να έχουν περάσει τουλάχιστον 6 μήνες από τότε που έκανες piercing ή tattoo.
- Οι γυναίκες να μην αιμοδοτούν κατά την διάρκεια της εμμήνου ρύσεως ή της εγκυμοσύνης
- Να έχει μεσολαβήσει διάστημα τουλάχιστον 3 μηνών από την προηγούμενη αιμοδοσία

### **Μετά την αιμοδοσία**

- Να πιει τον χυμό και να φάει τα μπισκότα που του προσφέρονται
- Να παραμείνει στον χώρο της Αιμοδοσίας, τουλάχιστον για μισή ώρα
- Να μην καπνίσει για 2 ώρες μετά την αιμοδοσία
- Να μην οδηγήσει για 2 ώρες μετά την αιμοδοσία
- Να μην κάνει έντονη σωματική άσκηση
- Να πάρει πολλά υγρά και καλό γεύμα
- Να αποφύγει την κατανάλωση αλκοόλ
- Να ζητήσει βοήθεια από το νοσηλευτικό προσωπικό, αν αισθανθεί αδιαθεσία

**«Το αίμα είναι ζωή! Είναι χρέος όλων μας να συνειδητοποιήσουμε την σημασία αυτής της προσφοράς.**

**Δώστε αίμα, δώστε ζωή με το αίμα σας!!»**

**Σημείωση:** Παρακαλούμε όπως ενημερωθούν όλοι οι φοιτητές δια των Γραμματειών και Ιστοσελίδων των Τμημάτων. Επίσης, θα ήταν ιδιαίτερα χρήσιμο να καταχωρηθεί η συγκεκριμένη δράση στην επίσημη ιστοσελίδα του ΔΙΠΑΕ που αφορά τη Φοιτητική Μέριμνα και στα social media του Πανεπιστημίου.

**Συνημμένα αρχεία:** Αφίσα

Εσωτερική Διανομή:

Πρύτανη

Αντιπρύτανη Διοικητικών Υποθέσεων, Φοιτητικής Μέριμνας και Δια Βίου Εκπαίδευσης

Αντιπρύτανη Ακαδημαϊκών Υποθέσεων και Διασφάλισης Ποιότητας

Αντιπρύτανη Οικονομικών, Προγραμματισμού και Ανάπτυξης

Αντιπρύτανη Διεθνοποίησης, Δημοσίων Σχέσεων και Ηλεκτρονικής Διακυβέρνησης

Διεύθυνση Φοιτητικής Μέριμνας

Διεύθυνση Σπουδών και Ακαδημαϊκών Μονάδων

Σύμβουλο για ζητήματα υγειονομικής περίθαλψης και προστασίας

Η Προϊσταμένη του Τμήματος

Κωνσταντίνα Γιοβανούδη  
ΤΕ Νοσηλευτριών  
MSc (in the Management of Health and Welfare Units)