
	<p>Národná transfúzna služba SR, pracovisko Banská Bystrica Nám. L. Svobodu 1, 975 17 Banská Bystrica</p>	
<p>Informačný leták</p> <p>Poučenie</p> <p>- ako sa pripraviť na odber krvi ?</p>		

Niektoré pokrmy môžu ovplyvniť zloženie krvi tak, že ju nemožno použiť pre liečebné účely.

Z tohoto dôvodu

- **Nejedzte 14 hodín pred odberom žiadne tučné jedlá**
(maslo, mlieko, smotanu, syr, vajcia, masťné mäso, slaninu, klobásu mäsové polievky, smažené jedlá, čokoládu, orechy a pod.).
- **Nie je však vhodné, aby ste hladovali !**
Doporučujeme ľahké raňajky . Môžete jesť netukové pečivo, sucháre, chlieb s medom a zaváraninou , ovocie, zeleninu a pod.
- **V príjme tekutín sa neobmedzujte !**
Môžete vypiť šálku čiernej kávy, čaj, minerálku a ovocné šťavy. Doporučujeme ráno vypiť aspoň 0,5 l nealkoholických nápojov. Nepite alkoholické nápoje !!
- **Doprajte si dostatok spánku, aby ste boli plní energie !**
- **Pred odberom nefajčite !!**

Naším cieľom je, aby ste mali príjemný pocit počas celého odberu krvi a aj úspešný zvyšok dňa po jeho absolvovaní .

Pred odberom na vás čaká dotazník, nemusíte sa báť úniku informácii, aj v tomto prípade platí zákon o ochrane údajov.

Krv darcu treba vyšetriť, preto vám laborantka odoberie vzorku krvi z prsta, nemusíte sa báť, že sa nakazíte ihlou – každá je sterilne zabalená a používa sa len raz.

Pri darovaní krvi ležíte, sestry sa o vás starajú a už približne po 5 až 10 minútach je po všetkom.

Počas odberu vám vezmú 400 až 450 ml krvi, a keďže máme v tele asi 5 litrov krvi, určite vám toto množstvo nebude chýbať.

Za spoluprácu a ochotu darovať krv ďakujeme.