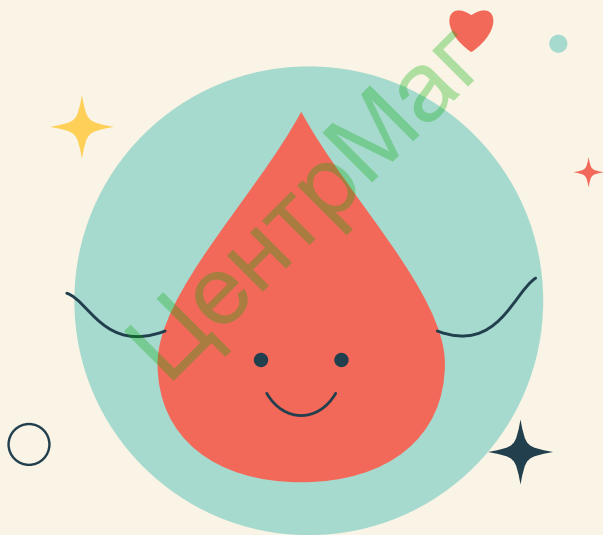


[Купить Донорскую книжку](#)

МОЯ ИСТОРИЯ ДОБРЫХ ДЕЛ

Донорская книжка



Помогаю другим.
Бережно отношусь к себе.

ЦентрМаг

Донорская книжка

Донации, самочувствие
и забота о себе



Эта книжка принадлежит

Личные записи донора.
Не заменяет документы службы крови.

Моя карточка



Фамилия, имя, отчество

Телефон

Донорский код (если есть)

Группа крови (AB0)

Резус-фактор (RhD)

Перенесите данные из медицинского документа.

Мой центр крови

Телефон центра / часы приёма

Всё под рукой



Как пользоваться книжкой

Моя карточка	2
Подготовка и восстановление	4-5
Перед визитом	6
Мои визиты: 24 записи	7-30
План следующих визитов	31-34
Анализы и обследования	35-38
Паузы и рекомендации	39-40
Вопросы врачу	41-42
Итоги и заметки	43-44

После визита запишите результат и самочувствие. Дату следующей донации уточните в центре крови.

До донации



Небольшая памятка для спокойного визита

1

Заранее

Уточните запись, список документов и требования вашего центра крови.

2

Накануне

Выспитесь. Соблюдайте рекомендации центра по питанию. За 48 часов исключите алкоголь.

3

Утром

Позавтракайте: например, каша на воде без масла, хлеб и сладкий чай. Натощак сдавать кровь не нужно.

4

На приёме

Расскажите врачу о самочувствии, лекарствах, недавних болезнях, прививках и процедурах.

Лекарства обсудите с врачом

Не отменяйте назначенное лечение самостоятельно.

После донации



Время позаботиться о себе



Перед выходом

Отдохните сидя 10-15 минут. Если стало плохо, сразу обратитесь к сотруднику центра.



В течение дня

Пейте достаточно жидкости, полноценно ешьте. Избегайте интенсивных нагрузок и подъёма тяжестей.



До следующего визита

Запишите самочувствие и рекомендации. Соблюдайте интервал, который назвал врач.

Сохраните справку о донации

Перед визитом



Проверить, уточнить, взять с собой

☐ Запись и адрес центра подтверждены

☐ Документы подготовлены

☐ Выспался / выпалась, позавтракал(а)

☐ Изменения здоровья сообщу врачу

☐ Список лекарств и добавок записан

☐ Вода и перекус с собой

Что нужно уточнить в моём центре

Мой визит



01

Дата: ____ . ____ . ____ Время: ____ : ____

Центр крови

ВИД ДОНАЦИИ

☐ Цельная кровь

☐ Плазма

☐ Тромбоциты

☐ Другое: _____

Гемоглобин	Объём	Давление
г/л	мл	мм рт. ст.

☐ Донация состоялась

☐ Перенос / отвод

Самочувствие после / рекомендации

Следующий визит разрешён с: ____ . ____ . ____

План визитов



Сначала уточните разрешённую дату у врача.

Дата / время	Вид донации	Центр крови	Что подготовить

Запись на донацию не означает допуск.
Решение принимает врач на приёме.

Паузы и забота



Перенос визита - тоже забота о здоровье.

Дата: ____ . ____ . ____

Причина переноса / рекомендация врача

Повторный приём / обследование после

Дата: ____ . ____ . ____

Причина переноса / рекомендация врача

Повторный приём / обследование после

Спросить врача



Что важно уточнить на следующем приёме

ВОПРОС 1

Ответ / что сделать

ВОПРОС 2

Ответ / что сделать

ВОПРОС 3

Ответ / что сделать

Мой год



Год: _____

Донации по документам	Количество
Цельная кровь	
Плазма	
Тромбоциты	
Другие компоненты	

Что помогало мне заботиться о себе

Для заметок

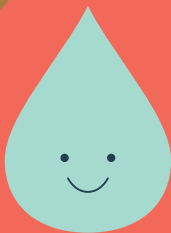


ЦентрМаг

ЦентрМаг

КАПЛЯ ЗА КАПЛЕЙ

Добрые дела начинаются с тебя.



ЦентрМаг

Записи о донациях,
самочувствии и заботе о себе.