

نصائح تساعدك على الاسترخاء أثناء التبرع بالدم



1 معرفة الخطوات المتبعة

أفضل طريقة للاستعداد للتبرع بالدم هي معرفة الخطوات المتبعة أثناء التبرع. يمكنك الاتصال بالمركز المحلي المعني بسحب الدم قبل التبرع لمعرفة طبيعة العملية في ذلك اليوم، أو التحقق من ذلك عن طريق الإنترنت. عليك التأكد أيضًا من إحضار بطاقة الهوية الخاصة بك في يوم التبرع!

1

2 الاستعداد الجيد

قبل يوم من تبرعك بالدم، احرص على تناول وجبة كبيرة، واشرب كمية كافية من السوائل، واحصل على قسط كافٍ من النوم أثناء الليل. قبل 3 ساعات من التبرع، احرص على تناول وجبة خفيفة مالحة وشرب 750 مل من الماء.

2

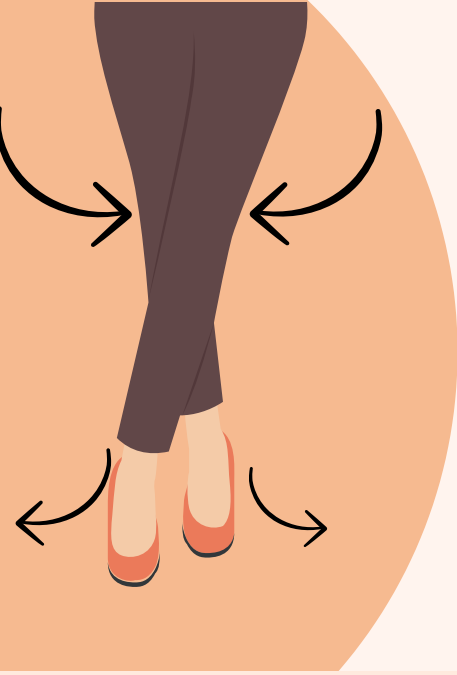


3 الشد العضلي التطبيقي

تعد تمارين شد العضلات طريقة فعالة وبسيطة للاسترخاء أثناء عملية التبرع بالدم وبعدها. فهذه التمارين تعمل على رفع ضغط الدم بسرعة، وهو ما يقلل من خطر الإصابة بالإغماء. ننصحك بممارسة هذه التمارين قبل وبعد إدخال الإبرة وإزالتها، وكذلك قبل مغادرة كرسي التبرع. اتبع الخطوات التالية:

1. ضع إحدى قدميك فوق الأخرى.
2. اضغط على عضلات الفخذ والبطن الداخلية.
3. افرد كاحليك.
4. استمر في ذلك لمدة 5 ثوانٍ، ثم حرّض عضلاتك لمدة 5 ثوانٍ. كرّر ذلك 5 مرات، ثم انتقل إلى الساق الأخرى.

3



4 التحدث معنا

إذا واجهتك أي مخاوف أثناء عملية التبرع بالدم، فاتصل بأحد الموظفين الذين سيقدمون لك المساعدة اللازمة لضمان شعورك بالراحة أثناء التبرع بالدم.

4



نشكرك على هديتك التي أنقذت بها حياة شخص آخر!