

## Fainting advice for donors

Occasionally a donor feels sick, dizzy or faint after giving blood. On rare occasions they may actually faint (lose consciousness).

### What to do if you feel unwell after donation

Staff at the donor clinic will take care of you if you feel faint during or after the donation. Please tell us straight away if you have any symptoms of dizziness, sickness or feeling faint.

If you feel faint or dizzy after you leave the clinic you should:-

- Sit or lie down immediately. Try to elevate your legs. If sitting, lower your head.
- If possible, ask a friend or relative to keep an eye on you.
- Wait for your symptoms to settle before getting up slowly.
- Take it easy for the rest of the day. Avoid strenuous exercise or prolonged periods of standing.
- Avoid hot baths/showers or rooms that are too hot.

### Can I donate again if I've fainted or felt unwell after donation?

Most people who have felt unwell after donating are able to donate again without any problems.

Here are some tips for preventing a faint:-

- Have plenty to eat and drink before you come along. Drinking further fluids at the clinic before donation will also help.
- Wear loose comfortable clothes and make sure you have nothing too tight around your arm.
- Have a good night's sleep before coming to donate.
- Make sure you are not too rushed or wanting to get away quickly from the clinic after donating.
- Donation should not be painful, so always tell the staff if you find it uncomfortable while you are giving blood.

### After donation

- Avoid strenuous exercise or prolonged standing.
- Avoid excess alcohol, as it will add to the effects of losing a unit of blood.
- For smokers, avoid smoking for at least 2 hours.

Very occasionally, we will advise a donor not to donate again after a faint. This is usually because they have had a severe faint, they have had a delayed faint (become unwell some time after leaving the clinic) or they have fainted after several donations.

### Getting help

Please let us know if you feel unwell after donation by ringing the WBS on **0800 252266**.

If you need immediate help or advice contact your GP or call NHS Direct Wales.



**Welsh Blood Service**  
**0800 252266**  
**welshblood.org.uk**

# Cyngor ar lewygu i roddwyr



**gwaedcymru.org.uk**  
**0800 252266**

Dilynwch ni



## Cyngor ar lewygu i roddwyr

O bryd i'w gilydd, bydd rhoddwr yn teimlo'n sâl, yn benysgafn neu'n teimlo fel llewygu ar ôl rhoi gwaed. Ar achlysuron prin, gallant lewygu (colli ymwybyddiaeth).

### Beth ddylech chi ei wneud os ydych chi'n teimlo'n sâl ar ôl rhoi gwaed

Bydd staff yn y clinig i roddwyr yn gofalu amdanoch chi os ydych yn teimlo fel llewygu yn ystod, neu ar ôl rhoi gwaed. Dywedwch wrthym ar unwaith os ydych yn teimlo'n benysgafn, yn sâl neu'n teimlo fel eich bod am lewygu.

Os byddwch yn teimlo fel llewygu neu'n benysgafn ar ôl i chi adael y clinig, dylech: -

- Eistedd neu orwedd i lawr ar unwaith a chodi eich coesau. Os ydych yn eistedd, rhowch eich pen i lawr.
- Ofyn i ffrind neu berthynas gadw llygad arnoch chi.
- Aros i'ch symptomau setlo cyn codi yn araf.
- Ymlacio am weddill y dydd ac osgoi ymarfer corff egniol neu sefyll am gyfnodau hir.
- Osgoi ystafelloedd poeth a pheidio â chymryd cawod/ baddon sy'n rhy boeth.

### A gaf i roi gwaed eto os rwy'n llewygu neu wedi teimlo'n sâl ar ôl rhoi gwaed?

Mae'r rhan fwyaf o bobl sydd wedi teimlo'n sâl ar ôl rhoi gwaed yn gallu rhoi gwaed eto heb unrhyw broblemau.

Dyma rywfaint o awgrymiadau ar gyfer ceisio stopio eich hun rhag llewygu: -

- Gwnewch yn siŵr eich bod yn cael digon i'w fwyta ac yfed cyn i chi ddod draw. Bydd yfed mwy o hylifau yn y clinig cyn rhoi gwaed yn helpu hefyd.
- Gwisgwch ddillad cyfforddus, llac, a gwnewch yn siŵr nad oes gennych chi ddim byd rhy dynn o gwmpas eich braich.
- Ceisiwch gael noson dda o gwsg cyn i chi roi gwaed.
- Gwnewch yn siŵr nad ydych yn rhuthro gormod neu yn gorfod gadael y clinig yn gyflym ar ôl rhoi gwaed.
- Ni ddylai'r broses o roi gwaed fod yn boenus, felly dywedwch wrth y staff bob amser os ydych yn teimlo'n anghyfforddus tra byddwch yn rhoi gwaed.

### Ar ôl rhoi gwaed

- Ceisiwch osgoi ymarfer corff egniol neu sefyll am gyfnodau hir
- Ceisiwch osgoi gormod o alcohol, gan y bydd yn ychwanegu at yr effeithiau o golli uned o waed.
- Dylai ysmygwyr osgoi ysmegu am o leiaf 2 awr.

Weithiau, ond dim yn aml iawn, byddwn yn cynghori'r rhoddwr i beidio â rhoi gwaed eto ar ôl llewygu. Mae hyn fel arfer oherwydd eu bod wedi cael pwl difrifol o lewygu, nad oeddent wedi llewygu wrth roi gwaed ond yn hytrach, ar ôl gadael y clinig, neu eu bod wedi llewygu ar ôl rhoi gwaed sawl gwaith.

### Cael help

Rhowch wybod i ni os ydych yn teimlo'n sâl ar ôl rhoi gwaed, drwy ffonio Gwasanaeth Gwaed Cymru ar **0800 252266**.

Os ydych chi angen help neu gyngor ar unwaith, cysylltwch â'ch Meddyg Teulu, neu ffoniwch Galw Iechyd Cymru.



**Gwasanaeth Gwaed Cymru**  
**0800 252266**  
**gwaedcymru.org.uk**

# Fainting advice for donors



**welshblood.org.uk**  
**0800 252266**

Follow us on

