

CONSIGLI DEI MEDICI AVIS PER TUTTI I NOSTRI ISCRITTI

*Come comportarsi,
da parte dei volontari
del sangue, prima e
dopo il prelievo*

Dopo la donazione:

1) assicuratevi che il cotone, tenuto fermo dall'apposito cerotto, funga sicuramente da tampone. Se esce ancora qualche goccia di sangue, ritornate in sala prelievi per il necessario intervento;

2) controllate che gli indumenti non determinino compressione a monte del punto di prelievo. Slacciate per qualche minuto colletto e cintura, se troppo stretti: respirerete meglio;

3) evitate di piegare il braccio per almeno 15-20 minuti dopo la donazione;

4) evitate bruschi movimenti del capo e repentine variazioni di posizione (da seduto alla posizione eretta e viceversa);

5) non sostate in piedi subito dopo avere donato, ma passeggiate;

6) fate colazione seduti, e possibilmente all'ombra. Subito dopo la donazione non bevete alcolici e non consumate cibi eccessivamente impegnanti la digestione;

7) non fumate (almeno per un'ora!);

8) non portate pesi con il braccio che è stato utilizzato per il prelievo (borsa della spesa, bambini, ecc.);

9) evitate una eccessiva sudorazione e/o traspirazione frequentando ambienti chiusi, caldi o affollati;

10) il pasto successivo alla donazione dovrebbe essere leggero, anche se energetico;

11) bevete più liquidi del solito, dopo la donazione: a pasto e durante la giornata;

12) nella giornata della donazione, evitate attività fisiche intense, lavori faticosi, attività sportiva, lunghi viaggi in auto;

13) sentitevi comunque fieri per avere contribuito, con il vostro dono anonimo e gratuito, a salvare una vita.

... Prima della prossima donazione:

14) ricordarsi di indossare indumenti idonei e comodi (occorre stare sdraiati per qualche minuto sulla poltrona ortopedica ed avere maniche che si possano rimboccare senza stringere troppo il braccio);

15) non è necessario il digiuno completo, ma è consentita una leggera colazione (senza troppo zucchero o marmellata); se si pensa di effettuare una plasmateresi od una piastrinoaferesi è consigliato anche un pasto leggero; la sera precedente è consigliato un pasto normale, senza abusi di bevande alcoliche od eccessi alimentari. È comunque necessario il digiuno nel caso di esami da ricontrollare;

16) chi raggiunge il centro di corsa, od arrabbiato perché ha perso il bus o ha preso una contravvenzione, è meglio che attenda qualche minuto in sala d'attesa prima di presentarsi dal medico;

17) dopo un turno di lavoro notturno, o comunque particolarmente faticoso, è meglio non sottoporsi al prelievo;

18) il questionario che le segretarie invitano a riempire deve contenere risposte sincere e veritiere, con particolare attenzione alle domande poste per conoscere eventuali fattori di rischio per trasmissione, con il sangue, di infezioni virali;

19) se volete farvi accompagnare dal vostro bambino, portate anche un accompagnatore che lo sorvegli mentre voi effettuate la donazione.

Grazie a tutti per la generosa collaborazione da parte dei medici trasfusionisti dell'Avis.

MEMORANDUM PER IL DONATORE

Questo documento permette al Donatore di effettuare una preventiva autovalutazione sulla possibilità di donare sangue. In esso vi sono riassunti i principali criteri di ammissione o esclusione alla donazione, regolamentati dalla legislazione vigente. Vogliamo che il Donatore sia consapevole, ancor prima di recarsi alla unità di raccolta, se in quel momento è idoneo alla donazione o se deve osservare un periodo di sospensione cautelativa. Il medico dell'Avis è sempre a disposizione, presso le varie sedi di raccolta (nei giorni e negli orari previsit per le donazioni) per chiarire qualsiasi dubbio in merito (portare referti precedenti e farmaci in via di assunzione).

- Per legge devono passare almeno **90 giorni** tra una donazione di sangue intero e la successiva.
- **Età:** dai **18 ai 65 anni**; dopo i 65 anni e non oltre i 70 la donazione è a discrezione del medico Avis.
- In caso di **prima donazione** l'età non deve superare i **60 anni**.
- **Peso:** non inferiore a: **kg. 50** per sangue intero, **50** per AFERESI, **60** per il Multicomponent.
- per le **DONNE:** in età fertile massimo **2 donazioni all'anno. NO** in **gravidanza** e durante **l'allattamento. SI** dopo **1 ANNO dal parto o 6 MESI da un'interruzione di gravidanza avvenuta nel primo trimestre, 1 ANNO se avvenuta dopo il 4° mese. NO** durante il **ciclo mestruale** (donare almeno **5/6 giorni** prima o dopo).
- **Sì colazione** (si consiglia di evitare cibi particolarmente grassi).
- **Dopo la donazione:** sostare un po' in sede, non fare sforzi eccessivi, bere molti liquidi e non stare fermi in piedi.
- La quantità di sangue prelevata è **450 ml (+/- 10%)**.
- **NO raffreddore** o **influenza** in atto.
- **NO allergie gravi** o **crisi allergiche** in atto.
- **NO diabete** in terapia farmacologica.
- **NO malaria** (6 mesi dal rientro da zone endemiche).
- **15 giorni per gastroenteriti.**
- **3/6 mesi da viaggi in zone a rischio di malattie tropicali.**
- **4 mesi da rapporti sessuali a rischio** (occasionali non protetti, rapporti mercenari, con partner HBV, HCV e HIV positivi).
- **NO tossicodipendenti - NO alcolisti.**
- **4 mesi da trasfusione di sangue.**
- **4 mesi da trattamenti con immunoglobuline.**
- **4 mesi da contatti con pazienti con malattia del fegato di origine virale.**
- **4 mesi da agopuntura** (se non praticata da medico con aghi sterili a perdere).
- **4 mesi da tatuaggi, foratura delle orecchie** o di altre parti del corpo (piercing).
- **4 mesi da endoscopia e artroscopia.**
- **48 ore da: vaccino antirabbia, anti rosolia, morbillo, vaiolo, BCC, parotite, anti-influenzale, tifo, colera, tetano, difterite.**
- **5 giorni da trattamento con Aspirina, Aulin** ed altri farmaci antinfiammatori.
- **15 giorni da cure con antibiotici e cortisonici.**
- **4 mesi da interventi di maggiore entità** (ricovero ospedaliero superiore ad una settimana).
- **7 giorni cure odontoiatriche invasive** (estrazioni, devitalizzazioni, otturazioni con anestesia).
- **4 mese per l'implantologia**
- **NO aferesi se in terapia antipertensiva con particolari farmaci ACE-inibitori.**