

PERCHE' DONARE

- ✓ è un aiuto verso quelle persone in gravi condizioni fisiche, a volte in pericolo di morte (malati oncologici, persone che hanno emorragie importanti per traumi di vario tipo o interventi chirurgici, ecc. per un totale stimato di 40 unità di sangue l'anno ogni 1000 persone)
- ✓ è un'azione sanitaria indispensabile visto che il sangue non può essere creato artificialmente in laboratorio e non può essere conservato a lungo
- ✓ è anche il modo per tenere sotto controllo il proprio stato di salute, attraverso esami periodici e l'acquisizione di sani stili di vita
- ✓ **ma soprattutto, è un gesto di altruismo che rende più bella la società e che possiamo fare noi, in prima persona, senza aspettare che il cambiamento arrivi dagli altri**

MEMORANDUM DEL DONATORE PER POTER EFFETTUARE UNA DONAZIONE DI SANGUE

- a) avere un'età compresa tra i 18 e i 65 anni;
- b) un peso superiore a 50 chili;
- c) dall'ultima donazione di sangue intero per i maschi devono trascorrere almeno 3 mesi, per le donne almeno 6 mesi;
- d) presentarsi a digiuno (in caso di pressione bassa è consentita una leggera colazione con the, fette biscottate senza burro o marmellata, caffè, assolutamente no latte);
- e) avere pressione, frequenza cardiaca ed emoglobina nei valori consentiti (rilevati in loco dal personale medico);
- f) non aver preso medicinali (es. antinfiammatori e aspirine negli ultimi 5 giorni; antibiotici, cortisone e antistaminici negli ultimi 15 gg);
- g) 72 ore da vaccinazioni normali, 15 giorni da vaccinazioni con virus-vaccini vivi o attenuati (febbre gialla, morbillo, parotite, poliomielite), 28 giorni dopo il vaccino anti-rosolia, morbillo, vaiolo;
- h) devono trascorrere almeno 4 mesi dall'effettuazione di tatuaggi, piercing, buchi all'orecchio, french manicure, ecc.;
- i) devono trascorrere almeno 4 mesi da interventi chirurgici;
- j) devono trascorrere almeno 4 mesi da gastroscopie e endoscopie;
- k) cure odontoiatriche a valutazione del medico trasfusionista;
- l) no manifestazioni allergiche in atto;
- m) no diabete con insulino-terapia;
- n) no durante il ciclo mestruale (si può donare 5/6 giorni prima e dopo il ciclo);
- o) no durante la gravidanza o l'allattamento (aspettare 1 anno dal parto e 6 mesi da un'interruzione di gravidanza)
- p) per chi è microcitemico (anemico) è consigliabile non donare sangue intero, ma plasma o piastrine;
- q) viaggi all'estero: è previsto un tempo di attesa a seconda del Paese;
- r) non avere assunto sostanze stupefacenti e non essere dediti all'alcol;
- s) non aver avuto rapporti sessuali a rischio;
- t) per donare bisogna essere in buona salute.

SEGUE →

PRIMA DELLA DONAZIONE

- non bere alcolici il giorno precedente (meglio se qualche giorno prima)
- cenare 12 ore prima della donazione, senza cibi troppo grassi
- leggera colazione (vedi punto "d"), se necessaria

DOPO LA DONAZIONE

- non sostare al sole, non sostare in piedi o in luoghi chiusi e affollati
- bere molti liquidi
- non effettuare attività fisiche o sforzi eccessivi nelle successive 24 ore
- non fumare per circa 2 ore

DONAZIONE DI PLASMA E PIASTRINE

Oltre alla donazione di sangue intero è possibile effettuare anche la donazione di **PLASMA** e **PIASTRINE**, che sono componenti del sangue. Il plasma, in particolare, può essere utilizzato direttamente per curare malattie del fegato, emofilie, diverse malattie infettive, nonché disturbi della coagulazione, deficit immunitari gravi e malattie neurologiche. Può anche essere usato sotto forma di prodotti farmaceutici dopo frazionamento da parte dell'industria (albumina, immunoglobuline, fattori della coagulazione, antitrombina III) e successivamente distribuiti agli ospedali. Le piastrine servono ad evitare il rischio di emorragie a fronte di particolari malattie (leucemia, aplasia midollare, ecc.) o di terapie molto pesanti (chemioterapia, radioterapia, ecc.).

La donazione di plasma e piastrine segue modalità analoghe a quella di sangue intero, con tempi inferiori tra una donazione e l'altra.

ESENZIONE TICKET

Con L.R. 19 del 09/07/2009 (aggiornata e coordinata con L.R. 42 del 30/12/2009), la Regione Basilicata istituisce l'esenzione del ticket per:

- gli **EX DONATORI**, cioè coloro che, per motivi fisici o legati a sopravvenute malattie, non siano più in grado di donare e che abbiano effettuato almeno 25 donazioni; l'esenzione è applicata sui prelievi di sangue, esami diagnostici e strumentali. Recarsi presso la struttura Avis di Via Volontari del Sangue, dove verrà rilasciato un attestato relativo alle donazioni effettuate che dovrà poi essere vistato da un medico del Centro Trasfusionale dell'ospedale San Carlo e portato successivamente alla ASP, ufficio esenzione ticket (Via del Gallitello), dove verrà rilasciato un cartellino di esenzione con il codice H03, da esibire al medico curante;
- i **DONATORI ATTIVI** che abbiano effettuato almeno 2 donazioni nell'anno precedente la richiesta; l'esenzione è applicata su esami chimico/clinici e, a discrezione del medico trasfusionista, su ulteriori esami. E' sufficiente esibire la ricetta medica.

GIORNATA DI RIPOSO PER I DONATORI

Al lavoratore dipendente, assicurato presso l'INPS, spetta una giornata di riposo. In caso di impossibilità alla donazione, verrà rilasciato opportuno certificato attestante la giustificata assenza dal posto di lavoro.