

MEMORANDUM DEL DONATORE DI SANGUE

Queste indicazioni al Donatore hanno la finalità di consentirgli 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 è sempre a disposizione, presso le varie sedi di raccolta sia esse Centri Trasfusionali che Unità di Raccolta Mobile (nei giorni e negli orari previsti per le donazioni) per chiarire qualsiasi dubbio in merito (è consigliato portare referti precedenti e farmaci in via di assunzione).

Ricordare di portare sempre con sé:

- a) un documento di identità (carta di identità, patente, passaporto,...)
- b) la tessera sanitaria



Associazione: GRUPPO FRATRES BATTIPAGLIA ODV

Sede: Via Salerno, 10 – 84091 Battipaglia (SA) - C.F. 91062660658 - Tel. (+39) 391 425 0693

Iscritta al Reg. Regionale del Volontariato Campania - Decreto n. 99 del 08/02/2021

Email: info@fratresbattipaglia.org - P.E.C.: info@pec.fratresbattipaglia.org

REQUISITI PER DONARE IL SANGUE

- Per legge devono passare almeno **90 giorni** tra una donazione di sangue intero e la successiva.
 - **Per le donne**
 - ✓ **Si** in età fertile massimo 2 donazioni all'anno.
 - ✓ **No** in gravidanza e durante l'allattamento.
 - ✓ **Si** dopo 6 mesi dal parto o 6 mesi da una interruzione di gravidanza avvenuta nel primo trimestre, 6 mesi se avvenuta dopo il 4^o mese.
 - ✓ **No** durante il ciclo mestruale (donare almeno 5/6 giorni prima o dopo).
 - ✓ In **menopausa** si possono fare 4 donazioni all'anno.
- Età: dai 18 ai 60 anni ed è a discrezione del medico.
- In caso di prima donazione l'età non deve superare i 60 anni.
- Peso: non inferiore a 50 kg per sangue intero, 50 kg per aferesi.
- **Si colazione leggera (si consiglia di evitare cibi particolarmente grassi).**

PRIMA DELLA DONAZIONE

1. 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 il braccio).
2. Non è necessario il digiuno completo, ma è **consigliata una leggera colazione** (senza latte, uova, troppo zucchero o marmellata); se si pensa di effettuare una plasmferesi o una piastrinoferesi è consigliato anche un pasto leggero; la sera precedente è consigliato un pasto normale, senza abusi di bevande alcoliche o eccessi alimentari. È comunque necessario il digiuno nel caso di esami da ricontrollare.
3. Chi raggiunge il centro di corsa o è per qualche motivo irritato o nervoso, è meglio che attenda qualche minuto in sala d'attesa prima di presentarsi dal medico.
4. Dopo un turno di lavoro notturno, o comunque particolarmente faticoso, è meglio non sottoporsi al prelievo.

5. Il questionario che i Medici 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.
6. Se volete farvi accompagnare dal vostro bambino, portate anche un accompagnatore che lo sorvegli mentre voi effettuate la donazione.

DOPO LA DONAZIONE

1. Assicuratevi che il cotone, tenuto fermo dall'apposito cerotto, funga sicuramente da tampone. Se esce ancora qualche goccia di sangue, ritornare in sala prelievi per il necessario intervento.
2. Controllare che gli indumenti non determinino compressione a monte del punto di prelievo. Slacciare per qualche minuto colletto e cintura se troppo stretti: respirerete meglio.
3. Evitate di piegare il braccio per almeno 10–15 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 aver 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.
12. Nella giornata della donazione, evitate attività fisiche intense, lavori faticosi, attività sportiva, lunghi viaggi in auto.
13. Sentitevi comunque fieri per aver contribuito, con il vostro dono anonimo e gratuito, a salvare una vita.

Grazie a tutti per la collaborazione da parte del Gruppo Fratres Battipaglia!

Associazione: GRUPPO FRATRES BATTIPAGLIA ODV

Sede: Via Salerno, 10 – 84091 Battipaglia (SA) - C.F. 91062660658 - Tel. (+39) 391 425 0693

Iscritta al Reg. Regionale del Volontariato Campania - Decreto n. 99 del 08/02/2021

Email: info@fratresbattipaglia.org - P.E.C.: info@pec.fratresbattipaglia.org