

Raccomandazioni per la donazione

IL GIORNO DELLA CONVOCAZIONE

- *Riferite eventuali assunzioni di farmaci o eventi che possono determinare la momentanea non idoneità alla donazione.*

P.S. Ricordati di rispettare la data e l'orario concordati per la donazione: un eventuale rinvio deve essere comunicato alla segreteria affinché possa convocare un altro donatore. In quell'occasione potrai anche concordare una nuova data di donazione.

IL GIORNO PRIMA DELLA DONAZIONE

- *Evitare attività sportiva intensa*
- *Idratarsi bevendo molta acqua*
- *Evitare pasti abbondanti e grassi la sera*
- *Non eccedere nell'uso di bevande alcoliche e non assumere quantità eccessive di alimenti per non riscontrare valori alterati negli esami di controllo.*

IL GIORNO DELLA DONAZIONE

CONSIGLI PRE - DONAZIONE

- ***Quando non sono previsti esami di controllo*** è consentito fare una leggera colazione (the, caffè non molto zuccherato, biscotti, fette biscottate) **ad esclusione del latte intero e dei suoi derivati.**
- *Continuare ad idratarsi bevendo acqua*
- *Evitare di recarsi a donare con mezzi che prevedano sforzi fisici*
- *Indossare indumenti idonei e comodi (occorre stare sdraiati sulla poltrona ortopedica) con maniche che si possono rimboccare senza stringere troppo il braccio.*
- *Compilare il questionario che sarà consegnato in modo sincero e veritiero, con particolare attenzione alle domande poste per conoscere eventuali fattori di rischio di trasmissione, con il sangue, di infezioni virali.*

CONSIGLI POST - DONAZIONE

- *Non alzarsi velocemente dal lettino dopo la donazione*
- *Tenere il braccio rilassato, disteso e la mano aperta per qualche minuto.*
- *Premere il cotone con l'indice, il medio e l'anulare dell'altra mano appiattiti nel punto esatto del prelievo, mentre il pollice va tenuto nella piega del gomito in modo che le dita esercitino, per 5 minuti, una decisa e costante pressione.*

(In tal modo si riducono le possibilità di formazione di un ematoma.)

P.S. Se esce ancora qualche goccia di sangue, ritorna in sala prelievi per il necessario intervento.

- *Non restare fermi in piedi subito dopo aver donato.*
- *Controllare che gli indumenti non determinano compressione a monte del punto di prelievo, slacciate per qualche minuto colletto e cintura (se troppo stretti) per respirare meglio*
- *Non portare pesi con il braccio che è stato utilizzato per il prelievo (borsa della spesa, bambini, ecc...)*
- *Nella giornata della donazione evitare: attività fisiche intense, lavori faticosi, attività sportive, lunghi viaggi in auto; in estate evitare di esporsi al sole e di fare il bagno nelle ore più calde*
- *Fare colazione seduti, non bere alcolici ma molti liquidi anche a pasto durante la giornata, consumando cibi facilmente digeribili*
- *Non fumare! Almeno per un ora!*

In generale, non svolgere attività che potrebbero mettere a rischio la tua o altrui sicurezza.

Se nei 2 - 3 giorni successivi alla donazione dovessi:

- Avvertire malessere o sintomi riferibili a malattia infettiva
- Aversi dubbi riguardo il rischio di aver contratto malattia infettiva (rapporti sessuali a rischio, convivenza con persone portatrici di HBV, HCV, HIV)

È importante avvertire il Centro Trasfusionale poiché potrebbe avere conseguenze sulla salute della persona che riceverà il tuo sangue.

Chiama [0522 295411](tel:0522295411) oppure [295412](tel:295412) oppure [295413](tel:295413), dalle 7 alle 13 dei giorni feriali: ti risponderà un medico che, nel massimo rispetto della privacy, si farà carico del tuo problema.

Sentiti fiero per aver contribuito, con il tuo dono, nell'anonimato, a rendere felice chi con il tuo atto potrà vivere momenti migliori!



Buone norme per la donazione

1 file(s) 407.82 KB

[Download](#)



[Doc. 8] Raccomandazioni post donazione - Autoesclusione

1 file(s) 456.82 KB

[Download](#)