Promemoria

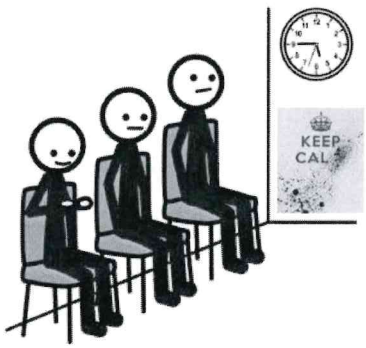
- L'intervallo fra due donazioni di sangue intero è di almeno *90 giorni nell'uomo e 180 giorni nella donna in età fertile, che può donare a metà del ciclo mestruale, cioè tra il 12° e il 15° giorno dall'inizio del ciclo.*
- L'intervallo fra una donazione di sangue intero e una di plasma o piastrine è di *30 giorni.*
- L'intervallo fra una donazione di plasma ed un'altra di plasma o di piastrine è di *30 giorni.*
- L'intervallo fra due donazioni di piastrine è di *30 giorni.*
- I valori di pressione arteriosa *non* devono essere *inferiori a 110/60 mmHg* e *non* devono essere *superiori a 180/100 mmHg. Il medico della raccolta può decidere in autonomia professionale e sotto la propria responsabilità di ammettere alla donazione un donatore con valori pressori al di fuori dei range definiti.*
- I *donatori ipertesi* in trattamento farmacologico possono essere accettati previa particolare valutazione clinica.
- *Sono sospesi dalle donazioni tutti i conviventi anche se non partner sessuali, nonchè i patners sessuali di persone positive epatite B, epatite C e HIV, anche se vaccinati.*
  La ripresa delle donazioni può avvenire dopo 4 mesi dalla eventuale cessazione della convivenza.
- Le *cure odontoiatriche* senza complicanze e igiene dentale comportano una sospensione delle donazioni di una settimana. Interventi odontoiatrici tipo implantologia, estrazione di denti inclusi, ecc. comportano una sospensione di *30 giorni. Innesto osseo 4 mesi.*
- Gli *interventi chirurgici maggiori (con ricovero ospedaliero)*, le *endoscopie* (rinoscopia, gastroscopia, colonscopia, etc.), l'*uso di catetere*, *piercing e tatuaggi* comportano una *sospensione di 4 mesi.*
- *Gli interventi chirurgici minori (ambulatoriali o in day surgery)* comportano una *sospensione di 1 mese* e comunque fino a guarigione delle ferite conseguenti all'atto chirurgico.
- Le *malattie allergiche* prevedono una sospensione del donatore durante il periodo sintomatico.
- L'*agopuntura*, la *mesoterapia*, l'*elettromiografia* eseguite con aghi "usa e getta" (certificati dal medico curante o che ha eseguito il trattamento) non comportano sospensioni.
- *Farmaci di uso comune:*
  - **aspirina e FANS:**
    - assunzione saltuaria: sospensione temporanea di 5 gg.
    - assunzione continuativa: esclusione permanente.

- **antibiotici e antimicotici:**
  - assunzione per bocca o per via parenterale: sospensione temporanea di 15 gg.
  - assunzione per via topica: nessuna sospensione purchè la lesione non riguardi le braccia.
- **antiistaminici:** nessuna sospensione
- **corticosteroirdi:**
  - assunzione per bocca o per via parenterale: sospensione temporanea di 21 gg.
  - assunzione per via topica: nessuna sospensione purchè la lesione non riguardi le braccia.
- **estroprogestinici:** nessuna sospensione
- **psicofarmaci:**
  - sedativi (ansiolitici e ipnotici): sospensione temporanea di 7 gg.
  - antidepressivi: sospensione temporanea finchè vengono assunti

assunzione continuativa: esclusione permanente.

Prima della donazione

- Per qualche giorno, prima della donazione, è preferibile evitare l'assunzione di cibi grassi, fritti o di difficile digestione e di bevande alcoliche.
- La mattina della donazione è possibile bere acqua, thè, caffè, spremute, succhi di frutta moderatamente zuccherati ed assumere un frutto o uno o due biscotti secchi o una fetta biscottata. In caso di esami per il controllo annuale è preferibile rimanere a digiuno , pur potendo bere acqua, thè, caffè, spremute non zuccherati. La sera precedente è consigliato un pasto normale, senza abusi di bevande alcoliche od eccessi alimentari.



- Chi raggiunge la sede di raccolta sangue di corsa o arrabbiato, è meglio che aspetti qualche minuto in sala d 'attesa prima di presentarsi dal medico.

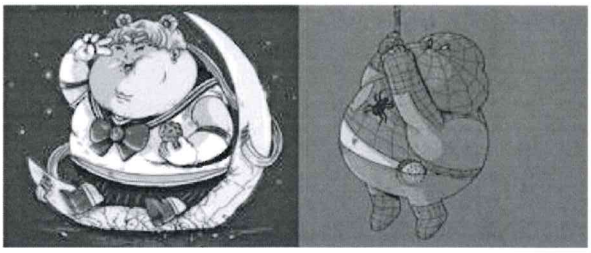
- E' preferibile non donare dopo un turno di lavoro notturno o particolarmente faticoso, né si può donare se durante le 24 ore successive si è addetti a lavori e/o hobbies pesanti o di particolare impegno (es. guidare treni, aerei, gru, fare immersioni subacquee...) e non si possa fruire della giornata di riposo.

- Si deve rispondere in modo responsabile alle domande poste dal medico al momento della selezione.

- Se si vuole portare un figlio, è necessaria la presenza di una persona che stia con lui mentre effettuate la donazione, in quanto i minori non possono entrare in sala prelievo.

Durante la donazione

- Al momento della donazione vanno indossati indumenti idonei e comodi e che non costringano eccessivamente le braccia.

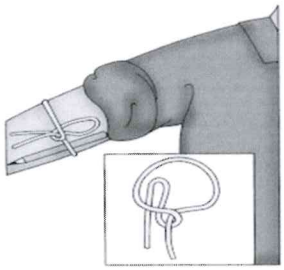


- Al momento della donazione non si deve mangiare nulla, comprese caramelle, né masticare chewingum, per il rischio di una loro ingestione accidentale

Dopo la donazione

- Assicuratevi che la garza, tenuta ferma dall'apposito cerotto, funga sicuramente da tampone. Se esce ancora qualche goccia di sangue, ritornate in sala prelievi per il necessario intervento.

- Controllare che gli indumenti non determinino compressione a monte del punto di prelievo. Slacciate per qualche minuto il colletto della camicia e la eventuale cintura, se indossati troppo stretti: respirerete meglio.

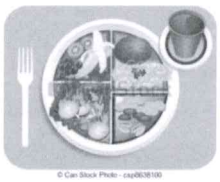


- Evitare di piegare il braccio per almeno 15-20 minuti dopo la donazione.

- Non portare pesi con il braccio che è stato utilizzato per il prelievo(borsa della Spesa, bambini, ecc.)

- Subito dopo la donazione si consiglia di rimanere sul lettino o sulla poltrona da prelievo per alcuni minuti e di alzarsi lentamente, di assumere bevande (acqua, thè, caffè, latte, succhi di frutta, con lo zucchero ed eventualmente un panino o altro cibo solido, senza eccedere); è assolutamente controindicata l'assunzione di alcoolici.

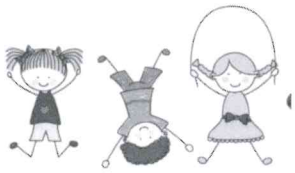
- Fate colazione seduti e possibilmente in ambiente confortevole (ad es. all'ombra). Subito dopo la donazione non bevete alcolici e non assumete cibi eccessivamente impegnativi per la digestione.
- Il pasto successivo alla donazione dovrebbe essere leggero , anche se energetico.



- Bevete più liquidi del solito dopo la donazione, a pasto e durante la giornata evitando alcolici.

- Non fumate (Almeno per un'ora!).

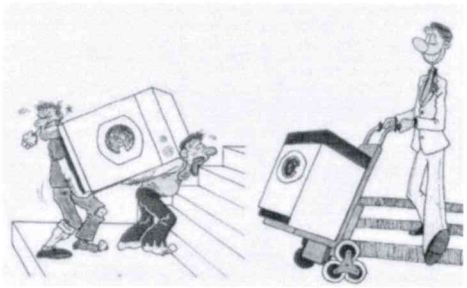
- Evitate bruschi movimenti del capo e repentine variazioni di posizione (da seduto/ sdraiato ad in piedi e viceversa).



- Non sostate fermi in piedi subito dopo aver donato.

- Evitate una eccessiva sudorazione e/o traspirazione frequentando ambienti chiusi o caldi o affollati.

- Nella giornata della donazione, evitate attività fisiche intense, lavori faticosi, attività sportiva, lunghi viaggi in auto.



- Sentitevi comunque fieri per aver contribuito, con il vostro dono anonimo e gratuito, a salvare una vita.

E' necessario inoltre che il donatore comunichi tempestivamente al personale sanitario dell'Avis e/o del Servizio Trasfusionale eventuali inconvenienti o malattie insorte dopo la donazione.