

DOPO LA DONAZIONE: COSA FARE?

Dopo la donazione, è importante seguire alcune semplici avvertenze:

- Riposati per qualche minuto dopo il prelievo.
- Goditi un leggero ristoro subito dopo.
- Evita attività rischiose per le 24 ore successive, come guidare mezzi pubblici, salire su scale o ponteggi, e praticare immersioni.
- Bevi più liquidi del solito durante la giornata (acqua, succhi di frutta, tè o latte) per reintegrare i fluidi persi.

Ricorda:

se nei giorni successivi alla donazione sviluppi febbre, influenza o altri malesseri, avvisa subito il personale del centro trasfusionale.

Richiedi e consulta l'informativa completa

Ti ricordiamo che è importante richiedere e leggere l'informativa completa per la sensibilizzazione e l'informazione del donatore di sangue ed emocomponenti.

Questa documentazione, disponibile presso il centro trasfusionale, è redatta ai sensi del D.M. 2/11/2015 "Disposizioni relative ai requisiti di qualità e sicurezza del sangue e degli emocomponenti".

Consultarla ti permetterà di conoscere tutti gli aspetti legati alla donazione, contribuendo a garantire la tua sicurezza e quella del ricevente.

DOVE SI PUÒ DONARE

È possibile donare il sangue presso:

- l'U.O.C. Medicina Trasfusionale (SIMT) di Cefalù ASP Palermo ubicato al primo piano del P.O. della Fondazione G. Giglio, inoltre è possibile donare anche presso i Punti di Raccolta afferenti, gestiti:
- dall'AVIS Provinciale di Palermo
- dall'Unità di Raccolta Fissa FIDAS ADVS di Termini Imerese.
- dall'unità di raccolta fissa e mobile dell'Associazione Thalassa Palermo
- dall'unità di raccolta fissa dell'Avis Comunale di GANGI.

Orario di apertura dell'UOC Medicina Trasfusionale:

Dal lunedì al sabato

Donazioni di Sangue Intero e donazione

in Aferesi : ore 08.00 - 12.00

Domenica, festivi e festa patronale

Chiuso

Indirizzo e recapiti

Contrada Pietra Pollastra - Cefalù

Telefono: 0921 920532

medicinatrasfusionale@asppalermo.org

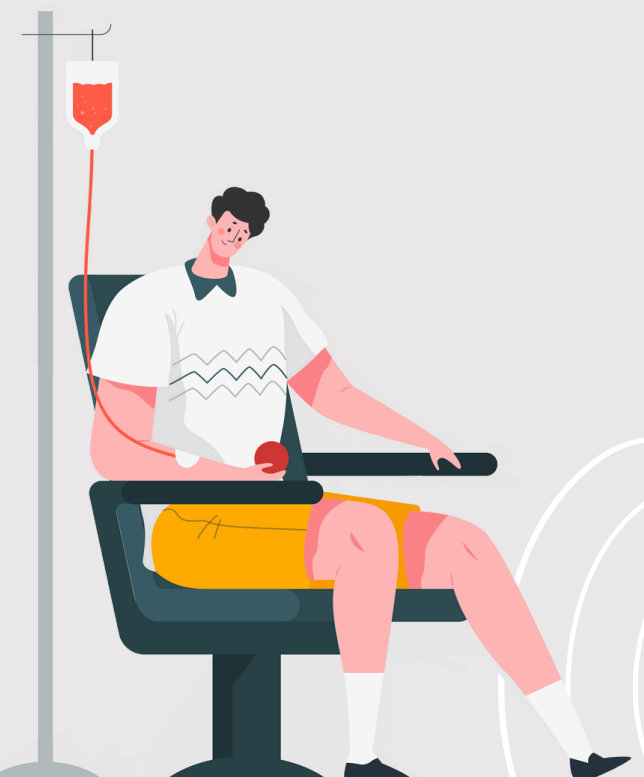


Dipartimento Interaziendale di Diagnostica di Laboratorio

UOC Medicina Trasfusionale

FAI LA DIFFERENZA:

Dona il tuo sangue, salva una vita!



UN GESTO DI SOLIDARIETÀ

Caro Donatore, Cara Donatrice,
che tu stia donando sangue per la prima volta o che abbia già donato in passato, il tuo gesto è di fondamentale importanza, sia a livello personale che sociale.

Questo opuscolo è stato pensato per rispondere alle domande più comuni sulla donazione di sangue e per fornirti tutte le informazioni essenziali richieste dalla legislazione italiana e dalle raccomandazioni dell'Unione Europea.

PERCHÉ DONARE IL SANGUE?

Il sangue è essenziale per tante terapie, per gli interventi chirurgici e, in molti casi, è l'unica possibilità per salvare una vita.

Non esiste un'alternativa artificiale: solo grazie a persone generose come te possiamo garantire la disponibilità di sangue per chi ne ha bisogno.

COME FUNZIONA LA DONAZIONE?

La procedura è semplice:
vieni nel nostro centro, compila un questionario per assicurarti di essere idoneo e fai la tua donazione in un ambiente sicuro e controllato.

BUONI MOTIVI PER DONARE:

- **Un gesto per tutti:** La disponibilità di sangue è un bene prezioso per l'intera comunità.
- **Non sostituibile:** Non esiste un sostituto artificiale per il sangue umano.
- **Semplice e sicuro:** La donazione è un atto sicuro e rapido.
- **Controllo della salute:** Donare ti permette di tenere sotto controllo la tua salute.
- **Fabbisogno in crescita:** Sempre più persone hanno bisogno di trasfusioni per cure mediche.
- **Programmazione essenziale:** Donazioni regolari aiutano a gestire le emergenze e a rispondere alla domanda, specialmente nei periodi critici come l'estate.

Ogni tua donazione può fare la differenza, aiutando a salvare vite e a garantire che nessuno resti senza il sangue di cui ha bisogno.

OGNI QUANTO TEMPO SI PUÒ DONARE?

Per gli uomini, la legge prevede un massimo di 4 donazioni di sangue intero all'anno, con un intervallo minimo di 90 giorni tra una donazione e l'altra. Le donne in età fertile possono donare fino a 2 volte l'anno, sempre rispettando i 90 giorni di intervallo.

CONSIGLI PER UNA DONAZIONE SICURA

Prima della donazione:

- Evita sforzi fisici intensi o allenamenti, che potrebbero alterare i valori degli enzimi epatici.
- Mangia in modo equilibrato, evitando pasti troppo ricchi di grassi e limitando l'alcol. Consuma cibi ricchi di ferro come legumi, spinaci e carne rossa.
- Fai una leggera colazione: tè o caffè con biscotti o fette biscottate sono perfetti. Evita i latticini o le creme.
- Indossa abiti comodi con maniche facili da rimboccare.

Durante la donazione:

- Il prelievo è generalmente ben tollerato.
- Se senti sudorazione, nausea o vertigini, avvisa subito il personale.

Dopo la donazione:

- Resta qualche minuto sulla poltrona per riposarti.
- Effettua il ristoro e goditi un meritato snack!

Seguire questi semplici consigli ti aiuterà a vivere un'esperienza di donazione sicura e confortevole.

Grazie per il tuo impegno!