

ALCUNE ISTRUZIONI DA SEGUIRE PRIMA, DURANTE E DOPO UNA DONAZIONE

1. PRIMA DELLA DONAZIONEA casa

- a) Autocheck: decidi di recarti a donare solo se ti senti BENE ed hai goduto di buona salute nell'ultimo periodo.
- b) Indossa INDUMENTI COMODI, con maniche ampie e prive di elastici.
- c) È consigliabile fare una LEGGERA COLAZIONE con the o caffè zuccherati, succhi di frutta, pane non condito, fette biscottate, biscotti secchi, frutta, marmellata e miele, evitare alimenti con grassi animali (latte, yogurt, etc.). Sono consigliati alimenti salati non grassi (crackers)
- d) Bevi almeno 3-4 BICCHIERI D'ACQUA

Appena arrivati nella sede di donazione

Prima della donazione, BEVI 2 BICCHIERI D'ACQUA, disponibili in Sala Ristoro.

2. DURANTE LA DONAZIONE

Evita di avere qualcosa in bocca come ad esempio caramelle o gomme da masticare.

Bevi the o succhi di frutta non acidi.

Non tenere occhiali con lenti scure.

3. DOPO LA DONAZIONE, PRIMA DI LASCIARE LA SEDE DI DONAZIONE

- a) Rimani sulla poltrona di prelievo almeno 10 minuti.
- b) Premi sul tampone per alcuni minuti, tenendo il braccio sollevato e lascia il cerotto per un minimo di 4 ore. Se noti qualche sanguinamento, applica una pressione per 2-5 minuti e sostituisci la medicazione per altre 4 ore.
- c) Avverti subito il personale per qualunque sensazione inusuale.
- d) Mangia con moderazione e bevi in abbondanza in Sala Ristoro prima di andare via.

4. DOPO AVER LASCIATO LA SEDE DI DONAZIONE

- a) Se sei fuori dalla Sede di donazione, e senti che stai per svenire o ti sembra di avere vertigini o ti senti stordito, siediti subito con la testa tra le ginocchia o stenditi con le gambe sollevate, per evitare cadute potenzialmente dannose. Rimani in questa posizione finché non senti di stare bene e chiama aiuto.
- b) Bevi più liquidi (non alcolici) nell'arco della giornata per rimpiazzare i fluidi persi con la donazione. È molto importante bere anche 1 litro d'acqua nelle prime 2 ore dopo la donazione.
- c) Evita di sollevare pesi e svolgere lavori pesanti o esercizio fisico intenso per 12 ore. Questo può prevenire il verificarsi di ematomi, aiuta la cicatrizzazione del sito di venipuntura e permette al tuo organismo di non risentire della sottrazione di sangue.
- d) Astieniti dal fumo, dall'uso di alcolici e da eccessi alimentari.
- e) Se ritieni che possa esserci una qualche ragione per cui il tuo sangue non debba essere utilizzato per la trasfusione, o se ti rendi conto, dopo aver donato, di non rispondere ai criteri di idoneità, per favore, fallo subito sapere alla Segreteria del PdR dove hai donato o al Servizio Trasfusionale quanto prima possibile, in modo che la tua donazione possa essere non utilizzata (se necessario). Per questo puoi telefonare al n. 059/4222919 e chiedere del medico di guardia.

Il Personale Medico e tutti gli Operatori di AVIS sono a tua disposizione per qualunque richiesta, segnalazione o chiarimento, anche nei giorni successivi alla donazione, chiamando il numero: 059 3684911.

Grazie per la collaborazione