

# Donare il sangue equivale a salvare una vita

Donare il sangue rimane una delle pratiche più semplici e al contempo più vantaggiose per la comunità. Non comporta rischi per il donatore che anzi ha il vantaggio di essere sottoposto a visita medica e ad esami di laboratorio per il controllo dell'idoneità e ad ogni donazione. La donazione di sangue può salvare una vita.

**A** fronte di una consolidata prassi solidaristica che vede la nostra regione ai primi posti in relazione al numero di donatori e di donazioni, il bisogno di sangue, anche per le nuove tecniche di raccolta e quindi di utilizzo, è sempre in aumento.

Questo è il motivo per cui, giustamente, con una certa frequenza la Regione Emilia-Romagna, le Aziende sanitarie e le Associazioni dedicate propongono campagne di promozione della donazione di sangue, attraverso semplici ma chiari concetti.

## COME DIVENTARE DONATORE

Chi intende diventare donatore di sangue può recarsi, possibilmente a digiuno, nei centri di raccolta o nei punti di raccolta sangue della propria città o paese, dove sarà accolto e accompagnato da un medico per un colloquio, una visita e un prelievo del sangue necessario per eseguire gli esami di laboratorio prescritti per accertare l'idoneità al dono.

L'idoneità verrà comunicata con lettera o telefonicamente.

## CHI PUÒ DONARE

Per donare sangue bisogna avere almeno 18 anni. Si può donare sangue intero fino all'età di 65 anni, mentre per le donazioni di plasma e piastrine il limite è di 60 anni. È necessario pesare almeno 50 Kg, essere in buone condizioni di salute e condurre uno stile di vita senza comportamenti a rischio.

## LA DONAZIONE

È bene non assumere farmaci occasionali

(ad esempio un analgesico) il giorno prima della donazione. Le donne che hanno in corso la terapia anticoncezionale non devono sospendere l'assunzione quotidiana della pillola contraccettiva.

Il mattino della donazione è consigliabile presentarsi a digiuno o dopo aver fatto una colazione leggera, con frutta fresca (anche sotto forma di spremuta), the o caffè poco zuccherati, pane non condito. Prima del prelievo il medico effettuerà una valutazione clinica del donatore (battito cardiaco,

TUTTO CIÒ CHE  
OCCORRE SAPERE  
PER DIVENTARE  
DONATORE

Ai lavoratori autonomi, generalmente, è riservato un accesso preferenziale ai Centri di raccolta sangue per consentire loro di limitare quanto più possibile l'assenza dal lavoro.



pressione arteriosa, emoglobina) e un breve colloquio preliminare alla compilazione e firma del modulo di accettazione e consenso alla donazione.

Il prelievo dura circa 8 minuti, il volume massimo di sangue prelevato, stabilito per legge per ciascun donatore, è di 450 millilitri, circa il 10% della quantità presente in tutto il corpo.

## DOPO LA DONAZIONE

Dopo il prelievo, al donatore viene offerto un ristoro per reintegrare liquidi, zuccheri e sostanze nutrienti. Ai lavoratori dipendenti viene riconosciuta una giornata di riposo retribuita.

## L'INTERVALLO TRA UNA DONAZIONE E L'ALTRA

L'intervallo minimo tra una donazione di sangue e l'altra è di 90 giorni per gli uomini e di 180 giorni per le donne in età fertile. Le donne non possono donare sangue durante il ciclo mestruale o la gravidanza, e per un anno dopo il parto. Di norma gli uomini possono donare sangue intero 4 volte l'anno, mentre le donne 2 volte ogni anno.

## DOVE SI DONA

La donazione del sangue è un atto sanitario che avviene perciò in ambienti idonei: la sicurezza del donatore e del ricevente è garantita anche dall'utilizzo di locali adatti

Notizie dall'Azienda Usl di Parma  
**Informa salute**

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Usl Sanità Locale di Parma

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA

2014-2015  
**2ª EDIZIONE**

**SALI SULLA NUVOLA ROSSA**  
Sostieni la donazione di sangue  
con la tua creatività

**Concorso di idee  
sulla donazione di sangue per le classi IV e V**

Tanti premi  
per i messaggi  
più creativi

- 1 Vai su [www.donaresangue.it](http://www.donaresangue.it), sali sulla Nuvola Rossa ed entra nella comunità dei sostenitori della donazione di sangue.
- 2 Divertiti a creare dei messaggi sul tema. Puoi anche fare un videoclip e caricarlo.
- 3 Condividi le tue opere con gli amici sui social network.
- 4 Invita tutti a partecipare e a votarti.
- 5 Puoi vincere tu, la tua classe e la tua scuola.
- 6 Leggi il regolamento completo sul sito oppure qui

[www.donaresangue.it](http://www.donaresangue.it) AVIS Regione Emilia Romagna FIDAS

## UNA NUVOLA ROSSA PIENA DI SOLIDARIETÀ

Al via la seconda edizione del concorso "Sali sulla nuvola rossa" voluto dalla Regione Emilia-Romagna in collaborazione con le Associazioni AVIS e FIDAS, dedicato agli studenti degli ultimi due anni delle scuole superiori, per costruire insieme una cultura della donazione di sangue e della solidarietà.

## COME E CHI PUÒ PARTECIPARE

Basta registrarsi sul sito [www.lanuvolarossa.it](http://www.lanuvolarossa.it). Un'applicazione web guida il navigatore nel percorso di creazione del messaggio o di caricamento del proprio filmato. I lavori possono essere proposti sia da singoli studenti che da gruppi, ed essere condivisi sui principali social network (facebook, twitter). Nelle gallery di Nuvola rossa è possibile votare quelli che piacciono di più. Messaggi e video vanno presentati **entro il 28 marzo 2015**; si può concorrere con più di un lavoro.

Negli istituti scolastici di tutta la regione sono in distribuzione una cartolina e una locandina che spiegano come partecipare. I materiali sono scaricabili dal sito web, compreso il regolamento del concorso. Per informazioni, si può consultare anche il sito web del Servizio sanitario regionale dell'Emilia-Romagna <http://salute.regione.emilia-romagna.it>, oppure il sito della Rete regionale sangue [www.donaresangue.it](http://www.donaresangue.it).

Lo scorso anno sono stati 272 i lavori presentati da 75 istituti scolastici di tutta l'Emilia-Romagna (246 messaggi/opere grafiche e 26 video).

## GIURIA E PREMI

Una giuria di esperti, che terrà conto anche dei voti espressi sul web, sceglierà nei prossimi mesi le idee più creative sul tema della donazione di sangue, premiando con un Ipad Mini il messaggio e il video giudicati migliori in assoluto. Sono previsti inoltre premi provinciali: per le opere realizzate da gruppi, una borsa di studio del valore di 400 euro all'istituto scolastico di appartenenza; per le opere realizzate da singoli, cuffie hi fi del valore stimato di 100 euro all'autore/autrice e una borsa di studio del valore di 300 euro all'istituto scolastico di appartenenza. Una borsa di studio da 500 euro andrà infine alla classe e all'istituto con più partecipanti.

## L'OBIETTIVO

"Sali sulla nuvola rossa" è anche il messaggio della campagna regionale per **promuovere le donazioni di sangue**: si rivolge in particolare ai più giovani e li invita a essere protagonisti, sia diventando donatori che promuovendo la donazione di sangue nella propria comunità di riferimento, ovvero amici, compagni di scuola, familiari. Secondo gli ultimi dati disponibili del Centro regionale sangue, al 31 dicembre 2013 in Emilia-Romagna i donatori tra i 18 e i 25 anni erano 16.784: un dato in lieve aumento rispetto all'anno precedente (quando erano 16.635). Dei 149 donatori in più, 123 sono ragazze.

a questo tipo di attività e che rispondono a precise norme di sicurezza igienica. È pertanto possibile donare sangue:

- nei Centri di raccolta sangue dei Servizi trasfusionali (che possono essere in ospedale o in altre strutture sanitarie del Ser-

vizio sanitario regionale);

- nelle Unità di raccolta gestite dalle Associazioni Avis e Fidas;
- Per informazioni e sedi di raccolta, è possibile telefonare al numero verde del Servizio Sanitario Regionale 800.033.033, dal

lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 17.30, il sabato dalle 8.30 alle 13.30 oppure consultare i siti [www.sanita.regione.emilia-romagna.it](http://www.sanita.regione.emilia-romagna.it) e [www.donaresangue.it](http://www.donaresangue.it). Informazioni e immagini tratte dalla campagna regionale sulla donazione di sangue.