

Consigli dei medici AVIS per tutti i nostri Donatori

Come comportarsi da parte dei Volontari del Sangue, prima e dopo il prelievo

... Prima della donazione:

- ricordarsi di indossare indumenti idonei e comodi (occorre stare sdraiati per qualche minuto sulla poltrona ortopedica ed avere maniche che si possano rimboccare senza stringere troppo il braccio);
- non è necessario un digiuno completo, ma è consentita una leggera colazione (senza troppo zucchero o marmellata); se si pensa di effettuare una plasmferesi od una piastrinoaferesi è consigliato anche un pasto leggero; la sera precedente è consigliato un pasto normale, senza abusi di bevande alcoliche oltre eccessi alimentari. È comunque necessario il digiuno nel caso di esami da ricontrollare;
- chi raggiunge il centro trasfusionale di corsa, arrabbiato perché ha perso l'autobus o ha preso una contravvenzione, è meglio che attenda qualche minuto in sala di attesa prima di presentarsi dal medico;
- dopo un turno di lavoro notturno, o comunque particolarmente faticoso, è meglio non sottoporsi al prelievo;
- il questionario che le segretarie invitano a riempire deve contenere risposte sincere e veritiere, con particolare attenzione alle domande poste per conoscere eventuali fattori di rischio per trasmissione, con il sangue, di infezioni virali;
- se volete farvi accompagnare dal vostro bambino, portate anche un accompagnatore che lo sorvegli mentre voi effettuate la donazione.

... Dopo la donazione:

- assicuratevi che il cotone, tenuto fermo dall'apposito cerotto, funga sicuramente da tampone. Se esce ancora qualche goccia di sangue, ritornate in sala prelievi per il necessario intervento;
- controllate che gli indumenti non determinino compressione a monte del punto di prelievo. Slacciate per qualche minuto colletto e cintura, se troppo stretti: respirerete meglio;
- evitate di piegare il braccio per almeno 15-20 minuti dopo la donazione;
- evitate bruschi movimenti del capo e repentine variazioni di posizione (da seduto alla posizione eretta e viceversa);
- non sono state in piedi subito dopo avere donato, ma passeggiate;
- fate colazione seduti, e possibilmente all'ombra. Subito dopo la donazione non bevete alcolici e non consumate cibi eccessivamente impegnanti la digestione;
- non fumate (almeno per un'ora!);
- non portate pesi con il braccio che è stato utilizzato per il prelievo (borsa della spesa, bambini, ecc.);
- evitate una eccessiva sudorazione e/o aspirazione frequentando ambienti chiusi, caldi o affollati;
- 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;
- nella giornata della donazione, evitate le 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.