

Consigli per la Donazione

ovvero

la Precauzione come concetto guida del donatore

La Precauzione è uno dei cardini che guida il medico nella selezione del donatore prima e nell'assegnazione del sangue donato poi. Accanto a leggi, decreti, raccomandazioni, linee guida e protocolli di cui è normata l'attività legata alla raccolta sangue, il medico selettore deve tenere ben presente che il sangue raccolto altro non è se non il mezzo per ottenere una terapia clinica se non anche la guarigione di un paziente; ma tutte le norme non possono essere efficaci se non sono applicate secondo precauzione. Ecco perché anche i piccoli consigli elargiti dal personale sanitario e/o volontario al donatore o aspirante tale in occasione della donazione o del referto esami o di colloqui diventa un vero e proprio decalogo, anche se a volte non è sempre facile ricordarsi tutto. Di seguito quindi alcuni appunti che, seppure noti, speriamo possano essere utili.

Dopo la Donazione

1. Assicurarsi che il cerotto funga da vero e proprio tampone: se così non è occorre farsi vedere in sala prelievi per farselo rifare
2. Le maniche degli abiti non devono fare da "laccio" né durante né dopo la donazione a monte della zona di venipuntura
3. Evitare di piegare il braccio per almeno 15 minuti
4. Evitare bruschi movimenti del capo o rapide "rimesse in piedi"
5. Effettuare il ristoro in relax, seduti, senza abbuffarsi e senza consumare cibi particolarmente pesanti per la digestione
6. Non fumare almeno per un'ora



7. Non portare pesi eccessivi con il braccio sede di venipuntura
8. Evitare una eccessiva sudorazione come esporsi al sole diretto, o frequentare ambienti chiusi, caldi e affollati

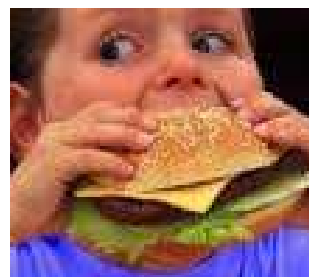


9. Occorre bere più liquidi del solito durante la giornata di donazione

10. Il cibo non rappresenta un problema: alimentarsi secondo i propri usi e costumi, senza eccedere solo perché si è donato!
11. E' bene evitare sforzi eccessivi, attività fisiche (sportive o lavorative) intense e lunghi viaggi in auto
12. Pensare di aver contribuito a salvare una vita

Prima della donazione

1. Indossare abiti comodi, senza maniche troppo strette
2. Non è necessario il digiuno, è consentita una leggera colazione (caffè, the, succhi di frutta, acqua, qualche biscotto secco, anche un pezzo di pane con un "filo" di marmellata va bene; escludere latte, yoghurt e formaggi
3. Se la donazione è di plasma è bene assumere qualche liquido in più
4. La sera precedente la donazione è bene evitare le "abbuffate", senza eccesso in alcolici



5. Se si devono effettuare esami sarebbe opportuno essere digiuni, specialmente se si devono controllare glicemia, colesterolo, trigliceridi o transaminasi
6. E' bene non effettuare il prelievo dopo un turno notturno lavorativo faticoso
7. Se si arriva al punto di raccolta dopo una corsa o dopo aver trovato problemi di parcheggio o dopo aver preso una contravvenzione, insomma dopo una "arrabbiatura" è bene aspettare qualche minuto prima di farsi misurare la pressione !!
8. Compilare il Questionario di Donazione con attenzione leggendo bene le domande; anche gli eventuali questionari di gradimento, che ogni tanto vengono propinati! (servono al miglioramento del servizio al donatore)
9. Qualora si abbia un bambino che ci accompagna alla donazione è bene che venga intrattenuto dal personale volontario presente e non acceda alla sala donazione onde evitare possibili contatti con materiale ematico

Paola e Claudio