



INFORMAZIONI AL DONATORE

Prima della donazione

1. Al momento della convocazione **comunicare, all'AVIS di appartenenza, modifiche sanitarie** (stato di salute, assunzione farmaci ecc.) e/o **nuovi stili di vita** (viaggi, comportamenti ecc.) al fine di evitare una **non idoneità al momento della selezione pre-donazione**.
2. **Rispettate quanto più possibile la data di convocazione:** eventuali cambiamenti dovrebbero essere concordati con le AVIS di appartenenza.
3. Ricordarsi di indossare **indumenti comodi**, soprattutto con maniche che si possano rimboccare.
4. Il giorno della donazione, a domicilio, può essere assunta **una leggera colazione** a base di the o caffè **poco zuccherati**, oppure spremute o succhi di frutta non zuccherati, con pochi biscotti o una fetta biscottata, oppure un frutto (evitare cibi grassi come latte, burro ecc.)
5. È fortemente consigliabile **non fumare** prima della donazione né nelle ore immediatamente successive
6. È preferibile non donare dopo un **turno di lavoro notturno** o particolarmente faticoso
7. **La sera precedente è consigliato un pasto normale**, senza abusi di bevande alcoliche od eccessi alimentari, per non riscontrare valori alterati negli esami di controllo.
8. **Si raccomanda di compilare il questionario con attenzione, fornendo risposte sincere e veritiere**, con particolare attenzione alle domande riguardanti fattori di rischio per infezioni virali e/o batteriche.

Durante la donazione

1. **Segnalare immediatamente**, al personale presente in sala donazione, qualsiasi fastidio nella sede di venipuntura o qualsiasi percezione di malessere generale (vertigine, sensazione improvvisa di vuoto allo stomaco, improvvisa sonnolenza ecc.)
2. **Evitare assolutamente di tenere in bocca** caramelle o gomme da masticare per il rischio di ingestione accidentale

Dopo la donazione

1. **Esercitare**, dopo l'estrazione dell'ago, **per alcuni minuti una compressione decisa sulla garza** nella zona di venipuntura, mantenendo il braccio teso (evitare il più possibile di piegarlo)
2. È bene restare **sdraiati per qualche minuto**, evitando di alzarsi bruscamente.
3. **Non sostare fermi in piedi** subito dopo aver donato
4. Prima di lasciare il Servizio Trasfusionale, **fare una leggera colazione con tranquillità e seduti**. È importante soprattutto **bere qualcosa** (bevande calde o fredde).
5. **Non lasciare il Servizio Trasfusionale se non si è sicuri di stare bene.**
6. Informare immediatamente il Personale del Servizio Trasfusionale in caso di **reazioni inaspettate** (nervosismo, nausea, sudorazione, brividi, pallore e sensazione di svenimento).
7. **Se dopo aver lasciato il Centro avverte una sensazione di malessere (vertigine o svenimento)**, si sieda o si sdrai dovunque si trovi, per evitare una caduta improvvisa con eventuale trauma cranico. Chiami qualcuno per farsi assistere **e informi appena possibile il Servizio Trasfusionale**
8. Il pasto successivo alla donazione dovrebbe essere leggero anche se energetico, **non bere alcolici, ma molti liquidi**.
9. Ricordarsi di **non portare pesi** con il braccio che è stato utilizzato per il prelievo (borsa della spesa, bambini ecc.)
10. **Nella 24 ore successive non svolgere attività o hobby rischiosi**
11. **Nei 2-3 giorni successivi alla donazione** è necessario comunicare tempestivamente al Centro Trasfusionale eventuali inconvenienti o malattie insorte dopo la donazione, poiché potrebbe avere conseguenze sulla salute del paziente che riceverà il suo sangue (chieda di parlare con un Medico e ricordi che le informazioni saranno **ritenute strettamente confidenziali**).