

**Gruppo FRATRES ROMA OdV**

Codice Fiscale: 15689571006

Sede Legale: via Erode Attico, 50/M - 00178 Roma

Tel. 351/8560901

e-mail: info@fratres-roma.itPEC: fratresroma@fcpec.it

Codice FRATRES: 804

Codice Registro del Volontariato della

Regione Lazio: Sezione Sanità – Sottosezione

Donatori di Sangue: n° 200

IBAN: IT90T0503403259000000070987

Informazioni per la tua prima donazione di sangue. v. 23.01.01

Sappi che con la tua Donazione di Sangue puoi contribuire a salvare tre persone

Renditi disponibile per partecipare alle **Raccolte del Sangue** e a diffonderne la notizia.

Sei alla tua prima Donazione di Sangue e probabilmente hai un po' di apprensione.

Al mattino effettua la colazione leggera che abbiamo indicato nelle Linee Guida ed indossa abiti comodi (che non costringano il tuo corpo) e che ti consentano di regolare la tua temperatura (vestiti a foglia di cipolla).

Ti consigliamo di bere mezzo litro di acqua nella mezz'ora precedente alla Donazione del Sangue, questo per idratare i tessuti.

Non ti preoccupare, l'apprensione è una cosa normale, ma ingiustificata, intanto ti forniamo alcune informazioni su come si svolgerà la giornata:

- all'arrivo, raccomandiamo di presentarti con puntualità all'orario che ti abbiamo comunicato.

Dalla pandemia del Covid abbiamo imparato a dare l'appuntamento per non rischiare di avere una moltitudine di persone in attesa ed abbiamo osservato che è una buona cosa così non rischi di impiegare troppo tempo.

Al momento del tuo arrivo i Volontari riscontreranno la tua prenotazione, ti invieranno ad effettuare la sanificazione delle mani e ti consegneranno la modulistica prevista:

- due moduli intestati FRATRES ROMA
- un Modulo Questionario con l'intestazione della Struttura Trasfusionale che effettuerà le operazioni di prelievo del sangue che è un modello obbligatorio previsto dal Ministero della Salute.

Dopo aver compilato i modelli, i Volontari riscontreranno velocemente la corretta compilazione e l'apposizione delle firme negli spazi previsti, tratterranno la modulistica intestata FRATRES e ti invieranno a recarti con il Questionario del Ministero della Salute dal Volontario che si trova presso l'autoemoteca.

Quando sarai chiamata/o a salire sull'autoemoteca, che è un camion attrezzato opportunamente per Raccogliere le Donazioni del Sangue, sarai accolta/o da un infermiere che verificherà:

- la temperatura corporea
- la pressione arteriosa
- la quantità di emoglobina presente nel tuo sangue

Se tutti i parametri rientrano nelle norme previste dai regolamenti vigenti, sarai avviata/o in un ambiente riservato dove sarai accolta/o da un medico trasfusionista che provvederà, anche sulla base delle risposte al questionario, ad accertarsi della tua idoneità a Donare il Sangue. (L'idoneità consiste nel valutare che la Donazione non arrechi danno al Donatore né tantomeno alle persone che riceveranno il tuo sangue.

Una volta che il medico avrà accertato la tua idoneità stamperà le etichette autoadesive che serviranno ad identificare la sacca e le provette per le analisi e ti invierà ad un altro ambiente, più

ampio, presidiato da infermieri che ti inviteranno ad accomodarti su una poltrona idonea al prelievo.

L'infermiere dopo aver riscontrato che la tua identità corrisponda alle etichette apposte sulla sacca, controllerà che la tua posizione sulla poltrona sia idonea e che ti senta a tuo agio.

Procederà alla disinfezione del braccio, ad apposti il laccio emostatico e applicherà il kit di prelievo al tuo braccio. Avrà così inizio la tua Donazione del Sangue.

Per prima cosa verranno riempite le provette per le analisi per l'accertamento dell'idoneità a trasfondere il sangue che stai donando e poi inizierà il riempimento della sacca madre.

Vedrai che Donare il Sangue ti procurerà una piacevole sensazione, con il tuo gesto stai contribuendo a salvare delle persone.

La Donazione del Sangue durerà tra i 5 ed i 10 minuti, è soggettiva e varia in funzione del tuo corpo, della portata della tua vena, ecc.

Al termine della Donazione, l'infermiere ti scollegherà dal kit per la donazione e ti inviterà a rimanere sdraiata/o per alcuni minuti. È necessario dare tempo al nostro organismo di compensare all'interno del circuito cardiocircolatorio il sangue che è stato sottratto.

Quindi non avere fretta.

L'infermiere ti osserverà e sarà lui a dirti quando potrai sollevarti.

Segui le sue istruzioni e tutto andrà benissimo.

Quando potrai scendere dall'autoemoteca un Volontario ti accoglierà per consentirti l'adeguata refezione post donazione.

Quando scenderai dall'autoemoteca sarai felice per il bellissimo gesto di altruismo che hai appena compiuto.

Noi Volontari di FRATRES ti ringraziamo per aver Donato il Sangue.

Informazioni generali sulla mattinata di Donazione del Sangue

Potremo accogliere 30/34 donatori nella mattinata e onde evitare attese e code e nel rispetto delle norme anti Covid, come sempre, è necessario prenotarsi via e-mail a info@fratres-roma.it comunicando COGNOME Nome, telefono cellulare, l'età, se sei alla prima donazione e indicandoci la fascia oraria di preferenza per l'appuntamento (07,30-08,00 / 08,00-08,30 / 08,30--09,00 / 09,00--09,30 / 09,30-10,00 / 10,00--10,30 / 10,30-11,00).

Sarà nostra premura cercare di assecondare la tua preferenza, viene da sé che prima ci arriverà la tua risposta maggiori saranno le possibilità di confermarti nell'orario preferito.

Dal momento dell'appuntamento entro un'ora avrai terminato.

Ad ogni comunicazione di Raccolta del Sangue ti preghiamo di:

- informarci circa l'avvenuta ricezione della comunicazione
- confermarci la tua partecipazione o meno, e- avvertirci, per favore, se all'ultimo momento dovessi avere qualche impedimento telefonando ai numeri 340/2560915 o 351/8560901
- presentarti all'appuntamento attenendoti all'orario che ti comunicheremo per effettuare la tua donazione del sangue in sicurezza.

Nel frattempo ti diamo alcuni suggerimenti per una corretta donazione del sangue:

- **La sera prima della donazione del sangue serata tranquilla e senza stravizi,**
- **Cena: effettua un pasto normale composto da primo, secondo, contorno, frutta, senza eccedere nelle quantità, e potrai bere anche un buon bicchiere di vino. Evita però i cibi fritti o molto grassi (salsicce, petto di vitella alla fornara) e le bevande superalcoliche.**
- **Va a riposare prima della mezzanotte per svegliarti rilassato e ritemprato.**

- Per donare il sangue è indispensabile il digiuno di almeno 8 ore dal pasto precedente, dopo la mezzanotte è consentito bere solo acqua.
- Colazione del mattino: Al risveglio, assumi caffè, tè, succo di frutta e suggeriamo di mangiare una, due, tre fette biscottate con marmellata o miele, ma fai attenzione, senza burro. Se gradisci potrai mangiare un frutto (mela, arancia, banana) oppure una spremuta di arancia almeno due ore e mezzo prima della Donazione del Sangue. Sono assolutamente proibiti cibi solidi, grassi, latte, burro, derivati del latte (formaggio, burro, panna, yogurt, alimenti a base di latte e/o contenenti grassi).
- Prima di donare il sangue è suggerito bere acqua, almeno mezzo litro nella mezzora precedente.

Per donare il sangue è necessario:

- **presentarsi con: Tesserino Sanitario o CF + Documento di riconoscimento: nazionale valido e per gli stranieri passaporto con visto di ingresso per turismo o per studio o con permesso di soggiorno.**
- **bisogna avere un'età compresa tra i 18 e i 70 anni (meno di 65 anni se si dona per la prima volta) ed avere un peso di almeno 50 Kg.**
- **le persone oltre i 59 anni d'età e gli ipertesi rechino con sé un elettrocardiogramma con data inferiore ad un anno.**
- **Gli ipertesi potranno donare il sangue se non assumono farmaci per controllare l'ipertensione che contengono Betabloccanti, la mattina della donazione non prendano la pillola e rechino con sé la scatola del farmaco per mostrarla al medico trasfusionista.**

Informazioni inerenti il Virus Covid -19 alias SARS-CoV-2

- **Chi ha effettuato la vaccinazione contro il Covid può donare: in assenza di reazioni: dopo 48 ore dalla vaccinazione, se ha avuto sintomi da reazione: dopo 7 giorni dalla loro scomparsa.**
- **Sono ammessi alla donazione i Donatori che hanno assolto alle misure di quarantena e controllo (autosorveglianza) previste dalla Sanità pubblica**
- **Chi ha contratto il Covid variante Omicron può donare il sangue a queste condizioni:**
 - **dopo aver eseguito il test molecolare o antigenico con risultato negativo eseguito secondo le tempistiche previste dalla Sanità Pubblica**
 - **in mancanza di test se sono trascorsi almeno 14 giorni dalla completa risoluzione dei sintomi (fatta eccezione per ageusia (perdita del senso del gusto), disgeusia (alterazione del senso del gusto) e anosmia (perdita del senso dell'olfatto) che possono durare per diverso tempo dopo la guarigione.**

NB: La visita cardiologica con elettrocardiogramma è suggerita per tutti i donatori di sangue ed è eseguibile gratuitamente e senza pagamento di ticket presso tutte le strutture sanitarie pubbliche e private convenzionate con ricetta di visita cardiologica e ECG (elettrocardiogramma) redatta dal medico di base con **codice di esenzione T01**.

Ti preghiamo di:

- **leggere con attenzione le Linee Guida** allegate a questo messaggio

- **far circolare la notizia per arruolare altri donatori** nella cerchia di persone di tua conoscenza, vicini di casa, parenti ed amici. È IMPORTANTE !
A Roma mancano ogni anno circa 30.000 sacche di sangue, per mettere in sicurezza il Sistema Trasfusionale necessita arruolare nuovi 50.000 Donatori di Sangue.
È necessario rimboccarsi le mani, ognuno di noi, con un piccolo impegno, può fare la differenza.
Donare il Sangue significa impiegare un'ora di tempo un paio di volte l'anno.
A fronte di tanto bene, non è poi un così grande sacrificio!
- **stampare gli avvisi alla donazione** (scegli quello che ti sembra più attinente) per affiggerlo nel tuo palazzo e consegnalo agli esercizi commerciali che frequenti affinché lo esponano
- **Utilizza il file jpg allegato all'avviso della donazione** salvandolo tra le foto del tuo smartphone per inviarlo ai tuoi contatti WhatsApp e Messenger e pubblicandolo sulle tue pagine Facebook, Instagram, ecc. Altre persone potrebbero essere interessate a venire a Donare il Sangue.

Se hai necessità di qualche approfondimento potrai chiedercelo via e-mail o telefonando al **340/2560915**.

Rammentiamo che le attività di Donazione del Sangue sono LEA (Livelli Essenziali di Assistenza) ai sensi dell'art. 5 della Legge n° 219 del 2005, pertanto tutti gli spostamenti necessari a seguito delle chiamate delle Organizzazioni di Volontariato per e dai luoghi di Raccolta Sangue fissi o mobili (Centri Trasfusionali, Autoemoteche e Sale di raccolta) per recarsi a Donare il Sangue sono autorizzati. Nelle giornate di blocco degli spostamenti è consentito lo spostamento compilando il Modello di Autocertificazione ponendo come motivazione la "Donazione del Sangue".

Ai donatori che ne faranno richiesta sarà rilasciato un certificato medico attestante l'avvenuta donazione che permetterà ai lavoratori dipendenti di avere l'assenza dal lavoro con la giornata retribuita a carico dell'INPS. Nei giorni successivi alla donazione (circa 20 giorni) riceveranno le analisi complete del sangue.

*"Alzarsi la mattina, per fare un regalo a qualcuno che non si conosce e che non si conoscerà mai.
È un gesto elegante e pieno di amore,
di quell'amore che davvero salverà il mondo."*

Ti ringraziamo sin da ora, il tuo gesto sarà molto importante, specialmente per Roma dove siamo sempre in carenza di sangue.

Confidiamo nella tua partecipazione, scegli la fascia oraria da te preferita per l'appuntamento.

A presto Stefano



Gruppo FRATRES ROMA OdV

Presidente
Virna Ilardi
Gruppo FRATRES ROMA Odv
e-mail: presidente@fratres-roma.it

Responsabile Relazioni Istituzionali e Comunicazione
Stefano Fossati Montelatici Viscontini
Tel. 340/2560915

e-mail: comunicazione@fratres-roma.it