

### Assemblee Annuali Ordinarie

#### Assemblee Avis Comunali:

Pocenia:	martedì	8 febbraio 2011
Strassoldo:	sabato	12 febbraio 2011
Pertegada:	venerdì	18 febbraio 2011
Premariacco:	sabato	19 febbraio 2011
Terzo di A.:	domenica	20 febbraio 2011
Precenicco:	venerdì	25 febbraio 2011
Cervignano:	sabato	26 febbraio 2011
Latisana:	domenica	27 febbraio 2011
Ronchis:	domenica	6 marzo 2011

#### Assemblea Avis Provinciale:

Ronchis: domenica 20 Marzo 2011

#### Assemblea Avis Regionale:

Palmanova: sabato 16 aprile 2011

#### Anniversari e Ricorrenze:

Strassoldo: 25 giugno 2011, 35° di fondazione  
Ronchis: 4 settembre 2011, 45° di fondazione

#### Incontri nelle Scuole:

Latisana: in febbraio, classi seconda media  
Latisana: in febbraio, superiori, classi quinte  
Strassoldo: in febbraio, classe V scuola primaria  
Terzo di A.: in marzo, classi V scuola primaria  
Pertegada: in marzo, classi V scuola primaria  
Cervignano: in marzo, classi V scuola primaria  
Palazzolo e Carlino: classi V scuola primaria

#### 5° Raduno Provinciale del Donatore:

Gorgo di Latisana: mese di maggio 2011

#### Anniversari e ricorrenze del Pordenonese:

(Date da definire): 50° Bagnarola, Erto, 43° Fontanafredda,  
47° Morsano al T., 30° Torre di PN, 45° Vallenoncello,  
31° Villanova.

#### Per i giovani:

Da febbraio parte il progetto "Donare Easy": pronti ad operare anche sul nostro territorio, dieci giovani collaboratori avranno il compito di accompagnare, accogliere e informare i nuovi donatori che si recano nelle strutture trasfusionali e promuovere nelle scuole primarie e secondarie di secondo grado stili di vita legati alla responsabilità sociale e alla cultura del dono.

#### Per i nuovi donatori:

È in corso di stampa la cartellina porta documenti, realizzata in collaborazione con l'area giovani del CRO di Aviano, che verrà consegnata a tutti i nuovi donatori della nostra regione assieme alla tessera di socio, dopo la prima donazione.

#### Per la partecipazione sociale:

L'obiettivo è accompagnare e supportare, mediante una condivisione progettuale, le Avis di base, affinché mettano in atto strategie fra i diversi soggetti del territorio.

Sostenere internamente il lavoro "in rete" tra le associazioni, e all'esterno, tra l'associazione e il territorio.

#### Registro soci:

Secondo le vigenti norme, anche per ragioni assicurative, è obbligatorio da parte dell'Avis mantenere sempre aggiornato il registro soci, pertanto si invitano i donatori a dare tempestiva comunicazione all'associazione del nuovo indirizzo ad ogni cambio di residenza.

#### La comunicazione via internet:

Istituito il servizio comunicazioni e informazioni tramite posta elettronica, mandate e le vostre e-mail a:

[<udine.provinciale@avis.it>](mailto:udine.provinciale@avis.it)

#### RECAPITI E NUMERI UTILI

Avis Provinciale: 0431-510171 / segr. 0431-55777  
Avis Cervignano: 0431-33878 cell.348.5181249  
Avis Latisana: 0431-50507 cell.392.9806130  
Avis Pertegada: 0431-55790 cell.392.9806111  
Avis Pocenia: 0432-779408 cell.392.9818243  
Avis Precenicco: 0431-50851 cell.393.7702273  
Avis Premariacco: cell.392.9822846  
Avis Ronchis: 0431-56179 cell.392.9806700  
Avis Strassoldo: 0431-93107 cell.392.9818829  
Avis Terzo di A.: 0431-34827 cell.392.9818614

**PRONTO AVIS: per informazioni telefonare  
al numero 392.9818039**



#### Uniti... per aver la forza di cambiare

Cari donatori,

ci sono cose che non cambieranno mai come il nostro gesto speciale, gratuito e anonimo, animato dallo spirito di solidarietà; altre invece necessitano, dopo attente riflessioni, di essere modificate per adattarsi al cambiamento dei tempi.

La festa del donatore ad esempio, certamente significativa per la presenza dei numerosi labari e della banda ed un tempo momento importante di unione con l'intera collettività, vissuta con spirito di appartenenza, viene sentita sempre meno come momento di aggregazione, di dialogo e di confronto: la partecipazione è scarsa, soprattutto da parte dei giovani donatori.

I riconoscimenti per le donazioni, nati come forma premiante alla donazione periodica, nella maggior parte degli incontri non vengono ritirati e se ciò avviene, vengono dimenticati in un cassetto: è forse opportuno passare ad altro ed offrire al donatore la possibilità di scelta?

L'autosufficienza è ancora lontana, sono sempre più frequenti i momenti di criticità trasfusionale per mancanza di sangue: forse è giunto il momento di attivare un'adeguata programmazione nella donazione di sangue, per arrivare alla media di due donazioni pro capite annuali?

Sono da attivare nuovi progetti con la collaborazione e l'aiuto delle istituzioni, che dovrebbero esserci sempre più vicine e riconoscenti per l'immenso valore dei nostri volontari, invece si allontanano sempre di più.

Cari amici, da queste riflessioni si può facilmente evincere che si dovrebbe agire ed impegnarsi su vari fronti, per poter stare al passo con i tempi e per trovare nuove forme di aggregazione in cui ritrovare un nuovo e più motivante spirito nel portare avanti il nostro impegno e le nostre attività.

Pertanto, dato che l'unione e il confronto delle idee rappresentano i canali essenziali attraverso cui possono nascere nuove e valide iniziative, chiediamo a voi un contributo, uno spunto, un'idea per creare percorsi alternativi o semplicemente per dare nuova linfa a quelli già esistenti, per trovare nuovi stimoli ed entusiasmanti motivazioni nel ritrovarci ed organizzare il meglio possibile le nostre attività.

Con lo sguardo sempre rivolto a tutti quegli ammalati che attendono, dal nostro impegno, una nuova speranza di vita...

*Il Consiglio direttivo*

## L'AVIS INFORMA

### **Regole comportamentali per una donazione sicura e responsabile.**

#### **Prima della donazione:**

\* Qualche giorno prima della donazione, occorre evitare l'assunzione di cibi grassi, fritti o di difficile digestione e di bevande alcoliche.

\* La mattina della donazione è possibile bere acqua, caffè, the, spremute, succhi di frutta moderatamente zuccherati ed assumere un frutto o uno o due biscotti secchi o una fetta biscottata.

In caso di esami per il controllo annuale, è preferibile rimanere a digiuno.

La sera precedente è consigliato un pasto normale, senza abusi di bevande alcoliche od eccessi alimentari.

\* Chi raggiunge il centro di corsa o emotivamente teso, è meglio che attenda qualche minuto in sala d'attesa, prima di presentarsi dal medico.

\* Bisogna rispondere in modo responsabile alle domande poste dal medico al momento della selezione.

\* Il questionario deve contenere risposte sincere e veritiere, con particolare attenzione alle domande poste per conoscere eventuali fattori di rischio per la trasmissione con il sangue di infezioni virali.

\* E' preferibile non donare dopo un turno di lavoro notturno o particolarmente faticoso né si può farlo se durante le 24 ore successive il donatore addetto a lavori e/o hobbies pesanti o di particolare impegno (es. guidare treni, aerei, gru, fare immersioni subacquee,...) non possa fruire della giornata di riposo.

\* Se volete farvi accompagnare dai vostri figli, portate anche un accompagnatore che li sorvegli mentre voi effettuate la donazione.

#### **Durante la donazione:**

\* Al momento della donazione si devono indossare indumenti idonei e comodi e che non costringono eccessivamente le braccia.

Slacciate il colletto della camicia e cintura se troppo stretti.

\* Durante la donazione non si deve mangiare nulla, comprese caramelle, né masticare chewing gum per il rischio di loro ingestione accidentale.

## L'AVIS INFORMA

### **Dopo la donazione:**

\* Appena tolto l'ago, premere fortemente sul cotone per fermare subito la fuoriuscita di sangue, non piegare il braccio e controllare che gli indumenti non determinino compressione a monte del punto di prelievo.

\* Subito dopo la donazione si consiglia di rimanere sulla poltrona per alcuni minuti e di alzarsi lentamente.

Controllare che il cerotto funga sicuramente da tampone e se dovesse uscire ancora qualche goccia di sangue, ritornare in sala prelievi per il necessario intervento.

Evitare di piegare il braccio per almeno 15-20 minuti dopo la donazione.

\* Non portare pesi con il braccio che è stato utilizzato per il prelievo (borsa della spesa, bambini, ecc.).

\* Assumere al più presto possibile bevande (acqua, the, caffè, latte, succhi di frutta, con zucchero ed eventualmente un panino o altro cibo solido, senza eccedere); è assolutamente controindicata l'assunzione di alcolici.

\* Fate la colazione seduti, possibilmente all'ombra, evitate bruschi movimenti del capo e repentine variazioni di posizione, passeggiate e aspettate un po' prima di salire in macchina, non fumate per almeno un'ora.

\* Il pasto successivo alla donazione dovrebbe essere leggero, anche se energetico.

Bevete più liquidi del solito durante il pasto e durante la giornata, evitando alcolici.

\* Evitate una eccessiva sudorazione e/o traspirazione frequentando ambienti chiusi o caldi o affollati.

\* Nella giornata della donazione, evitate attività fisiche intense, lavori faticosi, attività sportiva e lunghi viaggi in auto.

\* E' necessario inoltre che il donatore comunichi tempestivamente al personale della struttura trasfusionale eventuali inconvenienti insorti dopo la donazione.

\* Sentitevi comunque fieri per aver contribuito, con il vostro dono anonimo e gratuito, a salvare una vita.

**\* Tenetevi stretti quel documento di idoneità che viene rilasciato dal medico trasfusionista dopo ogni donazione: non è forse il premio più bello per ogni donatore il poter continuare a donare?**

## NOI E LA SANITÀ

### **IL MEDICO INFORMA:**

#### **Nuovi profili esami strumentali ai donatori di sangue**

A partire dal primo novembre 2010 nei centri trasfusionali della nostra regione vengono applicati dei nuovi profili di esami, frutto del lavoro di una commissione di medici trasfusionisti, ed approvato dalla Commissione Regionale per il Servizio Trasfusionale. Con ciò si è voluto mettere ordine e rendere omogenei in tutta la regione gli esami effettuati nell'ambito della donazione di sangue ed emocomponenti.

Ci sono novità importanti e dei cambiamenti significativi:

- una volta all'anno è obbligatorio effettuare al donatore un controllo esteso implementato da nuovi esami rispetto a prima, praticamente esamina tutti i più importanti processi metabolici di routine, mentre le donazioni periodiche vedranno l'esecuzione dei soli esami previsti dalla legge per la validazione delle sacche raccolte
- ci sono anche nuovi esami per i donatori alla prima e alla seconda donazione
- più esami anche per chi si candida alla prima donazione in aferesi e per quella continuativa
- la possibilità di richiedere esami, previsti dalla convenzione con le Forze Armate per i donatori militari

### **ORARI CENTRI TRASFUSIONALI**

**Udine:** tutti i giorni dalle 7.30 alle 11

Telefono segreteria: 0432-552341

**Cividale:** lunedì, mercoledì, giovedì, venerdì e sabato dalle 8 alle 10 (centralino: 0432-708507)

**Palmanova:** da lunedì al sabato dalle ore 8 alle ore 10.

Ogni prima domenica del mese dalle ore 8 alle ore 10.

Telefonare per prenotazioni: al (0432-921262)

**Latisana:** da lunedì al venerdì dalle ore 8 alle ore 10.

Ogni primo sabato del mese dalle ore 8 alle ore 10.

Dal 16 di giugno, fino al 15 settembre, il giovedì il centro Trasfusionale rimarrà chiuso.

Telefonare per prenotazioni: dalle ore 11 al (0431-529352)

### **APERTURE DOMENICALI PER DONAZIONI COLLETTIVE AVIS**

**Palmanova:** (17/4) (8/5) (18/9) (2/10\*) (6/11\*)

(\* assieme AfdS)