



# Donare

www.avisfossalladiportogruaro.it



Anno 10 - Gennaio 2016 - Foglio Informativo a cura dell'AVIS COMUNALE "Angela Sandron"

FOSSALTA DI PORTOGRUARO - E-mail: [avisfossalladiportogruaro@gmail.com](mailto:avisfossalladiportogruaro@gmail.com)

## Saluto del Presidente

*Donare il sangue è un gesto di profonda solidarietà. Significa donare una parte di sé a qualcuno che sta soffrendo e che ne ha urgente bisogno. Significa preoccuparsi del prossimo e quindi agire per il bene di una comunità e per la salvaguardia della vita. Donare sangue è innanzitutto un dovere civico e la disponibilità di sangue rappresenta un patrimonio della comunità a cui ognuno può attingere in caso di necessità, in ogni momento.*

*Ogni giorno in Italia vengono consumate circa 8mila unità di sangue e di emoderivati, a dimostrazione che non si deve credere che la necessità di raccogliere sangue si presenti solo in occasione di gravi calamità e di eventi eccezionali. Il bisogno di sangue rappresenta una necessità costante che può essere soddisfatta con la crescita del numero di donatori, dell'indice di donazione e con l'ottimizzazione della gestione delle raccolte di sangue, potenziando ad esempio le giornate di raccolta nei periodi di maggiore criticità.*

*L'Avis annovera tra le proprie fila donatori periodici che ad intervalli di tempo regolari si recano presso le strutture trasfusionali per donare il sangue. A differenza dei donatori occasionali, i donatori periodici sono più controllati da un punto di vista medico. Questo a tutela nello stesso tempo sia del paziente a cui il sangue o gli emoderivati vengono somministrati, evitando problemi di carattere infettivologico a chi già presenta gravi problemi di salute, sia dello stesso donatore sottoposto ad un'accurata visita di idoneità fisica: il suo sangue prima di essere validato viene attentamente analizzato tenendo sotto controllo il suo stato di salute e la sua qualità. Inoltre, la donazione periodica permette una maggiore programmazione della raccolta, una possibile conversione della tradizio-*

*nale donazione di sangue intero a donazione differenziata mediante aferesi, una più efficace gestione delle situazioni di emergenza e consente infine di fornire ai donatori percorsi di educazione sanitaria e di promozione della salute.*

*Per questo motivo invito di cuore tutti coloro che non hanno mai pensato seriamente a queste cose, di riflettere e trovare il coraggio per diventare donatori. Cercateci presso la nostra sede o sui social network. Siamo a disposizione per informarvi, supportarvi ed eventualmente accompagnarvi alla prima visita di idoneità al Centro trasfusionale.*

*Ve lo chiedo di cuore, venite a far parte dell'AVIS, non da spettatori ma da donatori e vi sentirete utili al prossimo.*

*Un grazie sentito a tutti quelli che già oggi supportano l'Avis, sperando di avervi molti di più a fine 2016, un anno che vi auguro possa essere positivo e sereno.*



Il Presidente  
DANIELE GAIARDO



QUANDO DONI IL SANGUE,  
DONI IL SORRISO  
A CHI NON CE L'HA.



# Il nostro appello ai giovani

Per la nostra sezione è sempre tempo di semina. Con costanza e assiduità proponiamo campagne promozionali, augurandoci che i nostri sforzi vadano a buon fine. Un nuovo donatore per noi è una grande vittoria, anche perché per uno che entra spesso ce ne sono altri che escono. Crescere risulta quindi difficile e complicato. Ci rivolgiamo così a tutti i potenziali donatori, soprattutto inseriti nella fascia d'età tra i 18 ed i 30 anni, quelli che stanno statisticamente meglio in salute, affinché trovino quella giusta spinta altruistica e vadano a donare. Riprendiamoci i valori morali che un certo tipo di società ci ha rubato e riproposto sotto forme e regole snaturate dal nostro senso umano di solidarietà. Fate un gesto verso il prossimo, andate a donare il sangue, anche voi vi sentirete meglio.

## Il sangue non ha colore

La nostra sezione, anche attraverso questa pubblicazione, vuole sensibilizzare gli stranieri ai valori della donazione. Rivolgiamo dunque un appello alle comunità straniere presenti a Fossalta di Portogruaro affinché contribuiscano all'attività dell'Avis, anche per favorire un reale processo di integrazione. L'obiettivo è ovviamente quello di allargare il bacino dei donatori giovani e di avviare un'operazione culturale e civile di coinvolgimento degli immigrati. Il dialogo tra le comunità può realizzarsi attraverso diverse vie. Noi crediamo che la donazione del sangue sia una di queste.

### PER ESSERE DONATORI

#### REQUISITI GENERALI:

- Età compresa tra i 18 e i 70 anni. Nel caso di prima donazione l'età non deve essere superiore a 60 anni. Verifica del documento di riconoscimento per determinare i limiti di età per la donazione e per l'accertamento dell'identità. Per gli stranieri passaporto o permesso di soggiorno. **Per tutti è necessario esibire la tessera sanitaria o il codice fiscale.**
- Peso non inferiore a 50 kg. Recenti perdite spontanee di peso, senza causa apparente, escludono la donazione.
- Sesso femminile: le donne non possono donare durante il ciclo.

#### ALTRE CONDIZIONI DA TENER PRESENTE:

- Valori della pressione arteriosa: sistolica tra i 110 e 180 mmHg, diastolica tra i 65 e 100 mmHg.
- Valori di emoglobina: uomini=13,5 gr/dl - donne=12,5 gr/dl
- Polso: frequenza=50 pulsazioni/minuto, con polso ritmico e regolare. Se atleti anche con valore inferiore purché avvenga anche la valutazione cardiologica.
- L'uomo e le donne in menopausa possono donare sino a quattro volte l'anno mentre la donna, in età fertile, solo due nell'arco di 365 giorni. L'intervallo minimo tra una donazione di sangue intero e la successiva è di 90 giorni, sia per l'uomo che per la donna.

#### CONDIZIONI PARTICOLARI:

- I portatori di **microcitemia costituzionale** possono donare 1 o 2 volte l'anno a seconda dei valori di emoglobina e al sesso, meglio scegliere la donazione di plasma.
- Per quanto riguarda **l'influenza, il raffreddore e l'Herpes**, si può donare dopo 7-15 gg dalla guarigione clinica.
- Lieve o moderata ipertensione non controindica la donazione purché la terapia non includa farmaci beta-bloccanti. Si raccomanda di non assumere la terapia il giorno della donazione.
- Per le **allergie** (escluso l'uso di farmaci) si può donare dopo la fine della fase acuta.
- L'assunzione della **pillola anticoncezionale** non controindica la donazione.
- L'assunzione di **Eutirox** non controindica la donazione a meno che non si assuma per tiroidite autoimmune (Hashimoto). Non si può donare con tiroidite di qualsiasi natura in atto.

Per cause di sospensione definitiva o temporanea vedi pagina facebook o sito internet dove potrai trovare tutte le informazioni dettagliate.

### I NOSTRI RECAPITI:

- Sede:  
Via Ippolito Nievo, 9 a Fossalta di Portogruaro aperta il martedì dalle 15.00 alle 17.00 ed il sabato dalle 10.00 alle 12.00.
- Tel. 0421 789926
- E-mail: [avisfossaltadiportogruaro@gmail.com](mailto:avisfossaltadiportogruaro@gmail.com)
- Cellulare solo per messaggi 333-9557241

Ci puoi trovare al sito internet:

[www.avisfossaltadiportogruaro.it](http://www.avisfossaltadiportogruaro.it)



Oppure segui la nostra pagina su **facebook**

*Cogliamo l'occasione per ringraziare tutti gli Enti pubblici e privati, le associazioni e i cittadini che durante l'anno trascorso hanno collaborato e sostenuto la nostra sezione. Auguriamo un sereno 2016.*

## L'esperienza dei consiglieri Avis



**Nicola Ongaretto:** "Faccio parte del direttivo da circa tre anni. Trovo molta soddisfazione nelle attività che svolgiamo e soprattutto nei risultati che portiamo a casa. Si tocca con mano cosa significa "lavorare in team". È infatti impensabile che un'associazione come l'Avis, che a Fossalta conta quasi 500 soci attivi, possa stare in piedi con una o poche persone che decidono come e cosa fare. L'Avis mi piace perché non è una realtà chiusa in se stessa, ma deve continuamente rapportarsi con gli enti superiori e con il centro trasfusionale. Dentro al direttivo ci si può sbizzarrire in molti settori. Per esempio nel marketing: cerchiamo di escogitare nuove forme di promozione al dono del sangue e di coinvolgere più gente possibile. Soprattutto cerchiamo di puntare al

target giovanile perché sono le nuove leve che permetteranno di "tenere in vita" l'Avis e di conseguenza tantissime persone bisognose. Il confronto tra i membri del direttivo che certe volte è anche tosto, ma insegna a mettere in pratica il buon senso e rispettare chi non la pensa esattamente come me. Per me far parte di Avis è anche uno "stage" di vita!

**Aldo Sandron:** "Sono tra i fondatori della sezione Avis di Fossalta di Portogruaro ed ho praticamente sempre fatto parte del consiglio direttivo. Per me essere in Avis significa far parte di una famiglia, è un impegno che mi sento di portare avanti perché credo fortemente nei valori su cui si fonda l'associazione. Il tempo, come in tutte le cose, lo si trova sempre se quello che fai lo senti nel cuore. L'Avis ha bisogno di nuove leve e credo che il coinvolgimento diretto delle persone, a cui si può spiegare che donare il sangue non è solo un gesto altruistico ma consente anche di tenere sotto controllo il nostro stato di salute, sia l'arma migliore per far crescere il numero di donatori".



**Cristina Zamborlini:** "Sono in Avis da alcuni anni. Un impegno che porto avanti con assoluta convinzione perché l'obiettivo del mio lavoro è sempre stato quello di consolidare i rapporti con il mondo della scuola, di cui faccio parte. Credo che Avis debba continuare ad investire sui giovani, per trasmettere quella sensibilità e quella propensione al dono gratuito che oggi purtroppo si rischia di perdere. Anche quest'anno abbiamo contribuito a finanziare la stampa del diario scolastico. Un modo per essere presenti nella quotidianità dei ragazzi e per ricordare loro chi è cosa fa la nostra associazione".

**Lorenzo Toffolon:** "Il bisogno di sangue è un problema serio. Purtroppo quando si è in salute non ci si ferma a pensare a questa necessità, che invece può riguardare tutti. Basti pensare ad un intervento dovuto ad un banale incidente. Ecco perché ho deciso di impegnarmi in Avis, dando in particolare una mano per l'organizzazione della pedalata del 1° Maggio o per la cena sociale. L'invito a tutti è quello di avvicinarsi all'Avis come semplici donatori per poi impegnarsi, in base alla propria disponibilità, in maniera più attiva all'interno del direttivo".



## L'Avis nello sport



Per avvicinare i giovani all'Avis, la sezione comunale ha deciso tra novembre e dicembre di sponsorizzare, attraverso delle maglie con il nostro logo, due diverse iniziative legate allo sport. La prima ha riguardato la squadra di calcio degli Allievi della Fossaltese. La seconda il Calcio Giovanile di Villanova. I giovani sono la nostra speranza, il nostro futuro. Investire su di loro è per noi un dovere, che ci auguriamo possa tradursi anche nella crescita della loro consapevolezza sull'importanza del dono.



## Serate su salute&medicina



La corretta informazione sui temi legati alla salute e alla medicina è uno degli obiettivi della nostra attività. Per questo motivo sono state promosse due serate che si sono svolte il 6 maggio e il 29 ottobre scorsi. La prima, incentrata sul tema della cura della tiroide e organizzata nella frazione di Fratta, ha avuto come protagonista il dottor Ernesto Rorai, specialista nelle malattie della tiroide. La seconda invece si è svolta a Villanova. La dottoressa Roberta Sabbion, direttore del dipartimento Dipendenze dell'azienda sanitaria "Friuli Occidentale" ha trattato il tema "Dipendenza: tra mito e realtà".

## Pedalata 1° Maggio

Le strade del Nievo sono state anche nel 2015 lo scenario della tradizionale pedalata del 1° Maggio, promossa dall'Avis per sensibilizzare la cittadinanza sulla donazione del sangue. L'iniziativa, che come ogni anno richiama centinaia di appassionati delle due ruote, ha permesso di raccogliere la somma di 2mila 700 euro che sono stati devoluti alla Cooperativa "Il Gabbiano Jonathan".



## Di tutto e di più in nome dell'Avis



Nel 2015 la nostra Avis ha voluto essere presente nelle varie iniziative che si sono svolte nel territorio ed ha sostenuto diversi progetti sociali e solidali promossi da gruppi ed associazioni. Oltre a quelle già citate, ricordiamo il contributo, per nostra visibilità, al Team Villanova Ciclismo Dilettante, alla Fossaltese Calcio, al Gruppo Nutria, alla Parrocchia di San Zenone per la ristrutturazione della chiesa, alla Riviera del Brenta, al Gabbiano Jonathan per l'acquisto di un nuovo pulmino, al Pattinaggio a Rotelle di Fossalta, la partecipazione alla Festa dell'Assunta, alla Lucciolata di Alvisopoli, al Torneo di Calcetto Jonathan di Alvisopoli e al Torneo di Guaro con i Pulcini della Fossaltese. Progetto solidarietà per un sorriso e Progetto Scuola.