

il giornale del donatore

AVIS

ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE

n.25
FOGGIA

BIMESTRALE DELL'ASSOCIAZIONE VOLONTARI DEL SANGUE, FOGGIA - SPED. IN ABB. POST. ART. 2 COMMA 20/C LEGGE 662/96 - FILIALE DI FOGGIA - ANNO IX



C'È PIÙ GIOIA NEL DONARE CHE NEL RICEVERE



In diretta su radio801.it
"Al posto della palestra",
con Rosario De Rosa e Nando Pagliara,
la nostra Segretaria Vittoria Falgione
e la Resp. Relazioni Esterne
Anna Moffa.

Ciascuno di noi ha dentro di sé la capacità di farsi avanti e assistere chi si trova in difficoltà. Il volontariato rafforza i nostri valori fondamentali: la solidarietà e la coesione sociale. È tempo di condividere e di restituire, di impegnarci ad aiutare chi aiuta. I volontari sono la testimonianza vivente di come sia possibile abbattere

quotidianamente barriere sociali, culturali, religiose; sono i fautori dei valori e di obiettivi, quali la promozione della coesione sociale, della solidarietà e della partecipazione attiva attraverso il compimento di "azioni" giorno dopo giorno. Il volontariato può creare opportunità di apprendimento; impegnandosi in attività di vo-

lontariato si fornisce ai cittadini nuove capacità, rafforzando il loro senso di appartenenza alla società e può essere un catalizzatore di cambiamento sociale. La gratuità è l'elemento distintivo dell'agire volontario e lo rende originale rispetto ad altre forme di impegno civile. Per questa sua natura, il volontariato può aiutare tutti a scoprire



Avis per i donatori

Per chi effettua la **seconda** donazione entro il 31.12.2014, una polo personalizzata in omaggio. Per chi effettua la **terza** donazione una power bank personalizzata in omaggio. Da ritirare presso la sede Avis di Foggia.



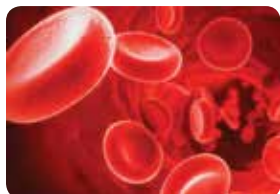
ENTRO
IL 31.12.2014



ENTRO
IL 31.12.2014

COME LEGGERE LE ANALISI DEL SANGUE

Grazie alla donazione, un altro grande vantaggio è quello di controllare il proprio stato di salute in maniera assolutamente gratuita grazie al prospetto delle analisi del sangue che vengono spedite direttamente al donatore dal Centro Trasfusionale, ed eseguite direttamente con la donazione. Di seguito vi riportiamo gli esami più comuni.



appartenente ai globuli rossi smantellati al termine della loro vita.

Emocromo

È l'esame del sangue più eseguito. Esso contempla il conteggio del numero dei globuli rossi, dei globuli bianchi e delle piastrine, nonché la determinazione quantitativa dell'emoglobina.



Bilirubina

È un pigmento contenuto nella bile dell'uomo; si riforma in seguito alla demolizione dell'emoglobina



Transaminasi Got e Gpt

Si tratta di sostanze enzimatiche (proteine) che stanno all'interno delle cellule del fegato. Il loro valore è utile per valutare il corretto funzionamento del fegato; possono anche indicare lo stato di salute del cuore e dell'apparato scheletrico.

Si dividono in: transaminasi GPT o ALT, che riguardano soprattutto il fegato e transaminasi GOT o AST che riguardano invece soprattutto il cuore e lo scheletro.



Creatinina

È un componente del sangue che viene eliminato con l'urina; segnala la funzionalità del rene in quanto viene eliminata dai reni stessi attraverso l'urina. Se la presenza di creatinina nel sangue è troppo elevata, ciò significa che i reni non riescono a farla passare nelle urine e quindi non svolgono bene il loro lavoro. In alcuni casi anche mangiare troppa carne può contribuire ad alzare il tasso di creatinina nel sangue



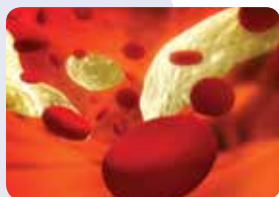
Azotemia

È il tasso della quantità di azoto nel sangue ed indica con precisione la funzionalità dei reni.



Glicemia

Indica la concentrazione nel sangue di glucosio, zucchero che si origina dal metabolismo di glicogeno, di amminoacidi e grassi alimentari.



Colesterolo

E' un grasso importante costituente delle cellule dell'organismo. Può avere origine dal cibo (latte e derivati, carne, uova ecc.), ma la maggior parte è fabbricata dal fegato a partire da una vasta gamma di sostanze.



Trigliceridi

Sono sostanze grasse prodotte nel fegato o introdotte con gli alimenti. Insieme all'aumento del colesterolo, l'innalzamento dei trigliceridi costituisce un fattore di rischio perchè danneggia le arterie.



Gamma GT

Enzima situato nelle cellule del fegato, del cuore, del pancreas e del rene. Valori superiori a quelli considerati normali possono essere determinati da alcolismo, da epatite virale acuta, da infarto del miocardio, da metastasi epatiche, da nefrosi, da tumori maligni.



Elettroforesi

L'elettroforesi del siero analizza le proteine presenti nel siero del sangue. Le proteine del siero sono importantissimi valori, che possono mettere in luce un gran numero di malattie.



Sideremia

La sideremia esprime la quantità di ferro presente nel sangue.



Proteine totali

Sono delle molecole molto importanti, fondamentali per l'organismo.



Donare... ma cosa?

Parlando di donazione, tutti dobbiamo sapere che ne esistono diversi tipi e, se consentito dallo stato di salute del donatore e consigliato anche dai medici trasfusionisti, possono essere effettuate.

SANGUE INTERO

Il prelievo di sangue intero è assolutamente innocuo per il donatore e ha una durata di circa 5-8 minuti. Il volume massimo di sangue prelevato, stabilito per legge, è uguale a 450 centimetri cubici +/- il 10%.

PLASMAFERESI DONAZIONE DI PLASMA

Nell'aferesi (termine greco che significa l'atto del "portar via"), attraverso l'uso di separatori cellulari, si ottiene dal sangue del donatore soltanto la componente ematica di cui si ha necessità: plasma, restituendogli contemporaneamente i restanti elementi. Questa donazione ha una durata variabile da 35 minuti a 50 minuti circa.

PIASTRINOAFERESI DONAZIONE DI PIASTRINE

La piastrinoaferesi consiste nel prelievo delle sole piastrine. L'intervallo minimo consentito tra due piastrinoaferesi e tra una piastrinoaferesi e una donazione di sangue intero è di quattordici giorni, mentre tra una donazione di sangue intero e una piastrinoaferesi è di un mese. Oltre ai requisiti necessari alla donazione di sangue intero, il donatore di piastrine dovrà avere un normale assetto emocoagulativo.

Dove donare: Le donazioni si effettuano presso il centro trasfusionale degli OO.RR. di Foggia
Quando: Dal lunedì al sabato dalle 8,15 alle 11,00 dopo aver fatto una leggera colazione

una nuova cultura: quella della solidarietà, della non discriminazione, dello sviluppo sostenibile, della non violenza, del rispetto dell'altro e della cittadinanza responsabile fondata sulla promozione dei diritti e delle buone pratiche di democrazia partecipata e condivisa.

“L'opera dei volontari giova chi la riceve”. Aiuta a fronteggiare situazioni difficili, aiuta a usc-

zione del sangue.

“L'opera umana più bella è di essere utile al prossimo” con questa frase di Sofocle si può sottolineare l'impegno costante profuso nel tempo, dalla segreteria dell'associazione, per il sostentamento che quotidianamente garantisce nell'indirizzare i donatori al centro trasfusionale degli OO.RR. di Foggia; la tenacia, la fermezza, la costanza, da parte del Consiglio Direttivo, dei giovani e dei testimonial, ma soprattutto dei donatori dell'AVIS Comunale di Foggia che consente al Centro Trasfusionale degli OO.RR. di Foggia di garantire le cure trasfusionali necessarie, tanto da non generare situazioni di emergenza o di disagio, ma nella più completa autosufficienza. Tuttavia bisogna sottolineare che ad oggi l'unica modalità che garantisce continuità e sicurezza nelle terapie trasfusionali è la donazione del sangue, grazie ai donatori - volontari - periodici - associati e non remunerati.

Non possiamo abbassare la guardia, perché c'è continuo bisogno di nuovi donatori, sia per la crisi demografica, sia per le criticità che possono verificarsi in determinati periodi dell'anno (come è accaduto anche questa estate con il West Nile Virus) e che richiedono l'allargamento del numero dei donatori. E con questa consapevolezza, per prepararsi a grandi risultati che facciano sempre più grande e più sicura la nostra città, ci impegneremo a mantenere un livello quantitativo e qualitativo della raccolta sangue, a garanzia dei degenti nel momento in cui si rende necessaria una qualsiasi cura trasfusionale.

“L'opera umana più bella è di essere utile al prossimo”

re da condizioni di isolamento. Offre strumenti di crescita, sostegni che consentono di fare meglio, di essere migliori studenti, migliori lavoratori, migliori cittadini. Ma arricchisce anche chi la svolge, innanzitutto perché è moralmente appagante, e poi perché integra il tempo dedicato al lavoro, allo svago, alla cura dei propri cari. Negli ultimi anni si è registrata una crescita dell'associazionismo volontario; e sebbene permanga in generale un forte divario tra Nord e Sud, almeno in quest'ambito il divario nell'ultimo anno si è ridotto. Il volontariato può quindi essere definito come una forma di azione comunitaria finalizzata alla realizzazione di servizi altruistici e solidaristici, di promozione dei diritti e di sviluppo della cittadinanza attiva e partecipata. Peculiare l'impegno del volontariato avisino nell'incoraggiare e sostenere, in particolare attraverso lo scambio di esperienze, compiendo iniziative ed attività tese al proselitismo sulla cultura della solidarietà e della dona-

A NOVEMBRE

Calendario Avis 2015

da ritirare presso
la sede Avis di Foggia
Via N. Sauro, 1.

Dal lunedì al venerdì:
dalle 9,00 alle 13,00
e dalle 17,00 alle 19,00

Il sabato
dalle 9,00 alle 12,00



GITA



San Gregorio Armeno Il presepe

DOMENICA 16 NOVEMBRE 2014

L'Avis di Foggia organizza una gita per visitare i presepi napoletani più famosi del mondo

Programma ore 8,00 Partenza
Piazzale dello stadio (Via Gioberti)
ore 10,00 Arrivo
Visita libera e pranzo a sacco
ore 20,00 Rientro a Foggia

Costi Da 0 a 4 anni: Gratis
Da 5 a 10 anni: euro 5,00
Non donatori: euro 15,00
Donatori Avis Foggia: euro 10,00

Prenotazioni t. **0881 61 56 56**
c. **392 67 48 257**
avis.fg@avisfoggia.it