

	<b>AZIENDA OSPEDALIERA DI PERUGIA</b>	<b>MO_SIT_147</b>	
<b>INFORMATIVA ALLA DONAZIONE DI SANGUE E DI EMOCOMPONENTI</b>		Rev. 01 Gennaio 2016	Pagina 1 di 1

## **CONSIGLI DA METTERE IN PRATICA**

### Prima della donazione

- Indossare indumenti idonei e comodi (occorre rimanere sdraiati sulla poltrona) ed avere maniche che si possano rimboccare senza stringere troppo il braccio.
- E' preferibile il digiuno completo, pur essendo ammesso un caffè non zuccherato, o una colazione leggera. La sera precedente la donazione è consigliabile un pasto normale senza abuso di bevande alcoliche od eccessi alimentari per evitare che alcuni valori negli esami di controllo in occasione della donazione possano risultare alterati.
- Il questionario che viene consegnato in segreteria dovrà contenere risposte sincere e veritiere con particolare attenzione alle domande volte a conoscere eventuali fattori di rischio per la trasmissione di infezioni virali attraverso la donazione.

### Dopo la donazione

- Assicurarci che il cotone tenuto ben fermo funga sicuramente da tampone.
- Controllare che gli indumenti non determinino compressione a monte del punto prelievo, slacciare per qualche minuto colletto e cintura per respirare meglio.
- Evitare di piegare il braccio per qualche minuto dopo la donazione.
- Non sostare fermi in piedi dopo la donazione, ma passeggiare.
- Fare colazione seduti, non bere alcolici ma molti liquidi, anche a pasto e durante la giornata, consumando cibi facilmente digeribili.
- Non fumare per almeno un'ora.
- Non sollevare pesi con il braccio su cui è stato effettuato il prelievo.
- Nella giornata della donazione evitare: intense attività fisiche, lavori faticosi, attività sportive, lunghi viaggi in auto; in estate evitare di esporsi al sole e di fare il bagno nelle ore più calde.