

Portare eventuale documentazione sanitaria (cartelle cliniche, esami del sangue o strumentali) relativa a eventi intervenuti dopo l'ultima donazione.

COME COMPORTARSI IL GIORNO DELLA DONAZIONE

PER CHI DONA AL MATTINO, colazione leggera a base di thè, caffè, succhi di frutta o spremute poco zuccherati, qualche biscotto secco, toast senza formaggio. Non assumere latte e suoi derivati, brioche e dolci. No marmellate - NO miele.

NON PRESENTARSI COMPLETAMENTE A DIGIUNO!

Dopo la donazione non effettuare attività sportiva intensa o lavori particolarmente pesanti. Assumere molti liquidi (non alcolici): non è necessario nutrirsi più del solito, anzi è preferibile un pasto leggero e facilmente digeribile.

PRESENTARSI CON L'ISCRIZIONE, CARTA D'IDENTITÀ E TESSERA SANITARIA.

L'adeguamento del sistema Trasfusionale prevede l'obbligo di esibire la Tessera Sanitaria. Ti raccomandiamo di portarla sempre con te ad ogni donazione!

I cittadini extra europei devono presentarsi con il Permesso di Soggiorno valido ed essere residenti in Italia regolarmente da almeno 2 anni! E' indispensabile la conoscenza della lingua italiana

Cosa mangiare (e non) prima della donazione?

Nelle 24 ore precedenti la donazione, è necessario assumere tanti liquidi e mangiare cibi con pochi grassi. Questo ci permette di non pregiudicare la qualità delle componenti ematiche prelevate e non alterare gli esami del prelievo. Il giorno della donazione è, infatti, possibile fare colazione con succhi di frutta poco o non zuccherati, thè e caffè, biscotti secchi (senza aggiunta di cioccolato o panna), pane semplice, fette biscottate. **E' molto importante, invece, evitare di assumere tutti i latticini e alimenti a base di uova; allo stesso tempo, sono vietati anche insaccati, salse, frittiture di qualsiasi genere, nonché alcolici.**

Cosa mangiare dopo la donazione?

Dopo essersi sottoposti al prelievo del sangue, il donatore ha la facoltà di assumere qualsiasi alimento con la sola accortezza di evitare di consumare alimenti ad alto contenuto di grassi, come carni molto grasse, salatini, frittiture, uova e tutti i dolci lavorati: questo perché i grassi saturi sono di difficile digeribilità ed è quindi preferibile assumere alimenti nutrienti e facilmente digeribili per reintegrare i componenti persi con il prelievo. Sono quindi consigliati zuppe, minestre, verdura e frutta che favoriscano il recupero dei liquidi. **Gli alcolici sono vietati, come anche caffè e bevande eccitanti. In linea generale, è bene non esagerare con la qualità di cibi solidi assunti.**