La newsletter

FIDAS MILANO

ASSOCIAZIONE DONATORI SANGUE ONLUS

Sezione di Peschiera Borromeo Gennaio 2019 Anno 4, Numero 1

L'editoriale— Pensare in grande, agire nel piccolo

A cura di Giuseppe Iosa, Presidente della sezione di Peschiera Borromeo

Ricominciamo, con ancora più entusiasmo e con molti progetti. Innanzitutto promuovendo i nostri centenari: uomini e donne che hanno fatto più di 100 donazioni. Per noi sono di esempio e di stimolo nel proseguire. **continua a pagina 2**

In questo numero

L'editoriale ……..pag. 1
Presidente Nazionale……..pag. 3
"Un mare di gocce"……..pag. 6
Donare e stare in salute...pag. 8
Progetto Rete Educativa.pag. 22

Ma continuiamo pensando di creare un Gruppo Giovani all'interno della nostra sezione. Chi meglio di un giovane conosce un giovane? Abbiamo questo ambizioso progetto perché, davvero, siamo assolutamente consapevoli che il futuro appartenga a chi lo sa immaginare e lo vuole realizzare insieme, anche, alle nuove generazioni. Abbiamo già un piccolo nucleo di giovani donatori con i quali stiamo progettando iniziative. Ma abbiamo ancora bisogno dell'aiuto di tutti, perché Fidas è patrimonio di ciascuno di noi e tutti, ognuno in base alle proprie inclinazioni, può/dovrebbe/deve portare il proprio contributo.

Non ci spaventa pensare in grande per agire nel piccolo. **Grandi progetti, grandi collaborazioni, il contributo di chi ne sa più di noi per aiutarci a declinare nel quotidiano la nostra attività**. **Sensibilizzare i nostri concittadini al dono, alla solidarietà, all'attenzione per gli altri. Noi lo proponiamo attraverso la donazione del sangue che è un gesto responsabile e dall'alto valore di altruismo.**

Qual è l'impegno che ciascuno di noi si può prendere? Quello di essere testimone, ambasciatore di Fidas presso i suo amici, colleghi, conoscenti proprio lì nelle realtà dove ciascuno di noi vive e opera. **Se ci prendessimo a cuore di far conoscere Fidas ad uno/due persone tra quelle che conosciamo, nel giro di pochissimo tempo avremmo decine di donatori e di volontari.** A noi non costa nulla, ma il ritorno per Fidas sarebbe immenso. Come sempre la differenza tra l'essere protagonisti nella vita o spettatori dipende solo da noi.

Giuseppe Iosa

Il filo rosso della solidarietà

Il Presidente nazionale scrive per noi

Aldo Ozino Caligaris,
Presidente nazionale FIDAS

Era il 19 settembre 1959 quando i rappresentanti di 5 associazioni di donatori di sangue (l'Associazione Donatori Sangue Piemonte, l'Associazione Friulana Donatori Sangue, l'Associazione Donatori Volontari Sangue di Cairo Montenotte, l'Associazione Ovadese Donatori sangue e l'Associazione Donatori Volontari Sangue di Masone) si incontrarono a Torino per costituire la FIDAS, Federazione Italiana Associazioni Donatori di Sangue. Un piccolo inizio che nel corso dei decenni successivi ha dato i suoi frutti. Dalle 5 associazioni di Piemonte, Liguria e Friuli Venezia Giulia, la FIDAS ha saputo coinvolgere sempre di più tante altre realtà fino a comprendere 73 associazioni in tutta Italia.

Milano,
30 aprile 2017
Il Presidente Caligaris, al centro,
con alcuni volontari e donatori lombardi in occasione della Giornata nazionale delle donazioni

Nel corso del 2019 celebreremo, quindi, un compleanno importante, uno di quegli appuntamenti che si festeggia con una certa enfasi. Perché 60 anni non sono pochi, soprattutto se si pensa che si tratta di 60 anni legati dal filo rosso del dono.

Attività, appuntamenti, convegni, momenti di formazione e di festa si susseguiranno lungo tutto lo stivale per ricordare il valore insostituibile del dono anonimo, gratuito e volontario del sangue e dei suoi componenti.

Durante l'anno che stiamo per cominciare avremo modo di confrontarci con le Associazioni aderenti e con i vari livelli istituzionali, avremo la possibilità di unire l'Italia attraverso il FIDASTour che prenderà il via da Torino e si concluderà a Matera alla vigilia del Congresso nazionale. Il 2019 per i donatori FIDAS sarà un anno importante che servirà per tracciare un bilancio dell'impegno portato avanti in sessant'anni di storia, ma anche per ripartire con un rinnovato entusiasmo e con la determinazione che ha permesso alla Federazione di crescere rimanendo fedele alle proprie origini e allo stesso tempo rispondendo alle esigenze del mondo che cambia.

E l'augurio che vorrei fare per questo anniversario è che sia un evento condiviso, che sia l'occasione non per raccontarci quanto siamo stati bravi in questi 60 anni, ma quanto ancora possiamo fare lavorando in rete con chi, insieme a noi, condivide il valore del dono.

Aldo Ozino Caligaris

Ora	Grafico visitatori	visitatori	Pagine (Ppv)	nuove visite(%)	%Rimbalzi
Gennaio 2018	(4.2) %	64	198 (0.46)	30 (46 %)	40.6 %
Febbraio 2018	(4.8) %	73	180 (0.45)	33 (45 %)	49.3 %
Marzo 2018	(9.4) %	143	292 (0.53)	77 (53 %)	58 %
Aprile 2018	(5.6) %	86	162 (0.59)	51 (59 %)	70.9 %
Maggio 2018	(7.9) %	120	215 (0.3)	36 (30 %)	77.5 %
Giugno 2018	(15.1) %	228	233 (0.17)	39 (17 %)	98.6 %
Luglio 2018	(5.2) %	79	92 (0.22)	18 (22 %)	92.4 %
Agosto 2018	(4.2) %	64	77 (0.12)	8 (12 %)	89 %
Settembre 2018	(9) %	137	260 (0.09)	13 (9 %)	83.9 %
Ottobre 2018	(14.9) %	226	396 (0.1)	23 (10 %)	91.5 %
Novembre 2018	(10) %	151	242 (0.11)	18 (11 %)	84.7 %
Dicembre 2018	(9.1) %	138	298 (0.05)	8 (5 %)	82.6 %

2645 pagine viste, 1509 visitatori di cui 354 nuovi. I dati di visite al nostro sito, anche per il 2018, dimostrano che è uno strumento di informazione e comunicazione importantissimo. Interessante il picco di visite in giugno (festa dei 18enni) e ottobre (40esimo). Ma molti sono i cittadini che dal sito scoprono che a Peschiera esiste una associazione dei donatori sangue e tanti coloro che hanno chiesto informazioni o si sono iscritti.
Per noi è uno stimolo nel continuare. Continuate a visitare il nostro sito.

Progetto: “Un mare di gocce”

Da anni due nostri volontari, **Augusto Perotti e Salvatore Di Tucci**, organizzano incontri nelle scuole di Peschiera. Si tratta di una iniziativa che si realizza grazie alla fattiva collaborazione anche degli Istituti scolastici.

Anche questo anno vede, nel mese di gennaio, la partenza delle attività concrete dell’iniziativa che ormai siamo abituati a chiamare *“Un Mare di Gocce”*.
Dopo i preliminari ‘amministrativi’ dell’autunno, si entra finalmente nel vivo del progetto: **gli incontri con le classi quinte elementari e terze medie dei due istituti comprensivi cittadini, il *De André* e il *Montalcini***.

Con gli incontri si cerca di **trasmettere il valore grande della donazione**, sia entrando anche nel tema specifico del sangue e delle sue caratteristiche (in particolare con le classi quinte), **che vedendo gli aspetti umani e sociali del dono e della solidarietà** (in particolare con le terze medie).
Si vuole, naturalmente, creare sensibilità in ragazzi/e, ma, contemporaneamente, fare sì che siano veicolo del messaggio nel loro circuito familiare (dallo scorso anno non ci limitiamo alle solite raccomandazioni di parlarne a casa, ma affidiamo loro un messaggio scritto per la famiglia).

Nel 2019 avremo alcune novità importanti.

Nell’ambito delle iniziative per il 60° anniversario, a livello nazionale, della nostra associazione FIDAS, il concorso ha assunto dimensioni provinciali e nazionali; e lo ha fatto con caratteristiche molto simili a quelle del concorso che, come affiliate alla FIDAS milanese, noi organizziamo da molti anni (di questo ci sentiamo un po’ fieri). Il nostro *“Un Mare di Gocce”* starà in un progetto *“Non so per chi ma so perché”* a livello provinciale e *“A scuola di dono”* a livello nazionale.

Da sinistra:
Augusto e Salvatore,
con alcune studentesse di terza media premiate nella scorsa edizione. La foto è tratta dai festeggiamenti del 40esimo dalla fondazione di Fidas Peschiera, il 7 ottobre 2018.

Per le quinte elementari si tratterà di preparare, in piccoli gruppi, degli elaborati grafici, come finora fatto. Per le terze medie la realizzazione di audiovisivi, che da noi si preparavano ormai da qualche anno, sarà la regola (finora noi sfruttavamo la possibilità di farlo a titolo sperimentale); questi elaborati saranno realizzati coralmente da tutta la classe.
Purtroppo i tempi per la preparazione dei lavori saranno ridotti, per poter partecipare alle selezioni provinciali-nazionali, ma ci piace sperare che qualche gruppo di Peschiera possa arrivare alle premiazioni nazionali, che si terranno a Matera il 26 aprile, in occasione del Congresso FIDAS.

Altra novità è che, a qualche incontro, avremo dei testimonial importanti: *"centenari"*, cioè persone che hanno fatto almeno 100 (!) donazioni, o *giovani donatori*, che, appena maggiorenni, hanno deciso di unirsi a noi.

Cercheremo, in ogni caso, di fare del nostro meglio anche quest'anno. Troppo importante è il rapporto con le scuole cittadine, corpo insegnanti e dirigenti; ed è decisamente premiante, e talvolta entusiasmante, come possono testimoniare coloro che operano a questo progetto, il rapporto di dialogo e di collaborazione che si riesce a stabilire con i ragazzi e le ragazze dei nostri istituti.

Augusto Perotti

Donare il sangue e stare in salute

Ospitiamo, con piacere, un interessante intervento di

Cristiano Lena

Responsabile della Comunicazione di Fidas Nazionale.

La donazione di sangue è un gesto volontario, anonimo e gratuito; un gesto che compiamo per gli altri, ma che al tempo stesso ci permette di tenere sotto controllo il nostro stato di salute.

Ma sarà capitato a molti, come è successo a me più di una volta, di aprire la busta contenente i risultati e notare qualche asterisco accanto ad alcuni dei valori, indice di un **discostamento rispetto ad un range di riferimento**. Quando tali valori sono risultati più preoccupanti ho anche ricevuto una chiamata da parte del Servizio trasfusionale che mi ha invitato a ripetere le analisi o ad effettuare un ulteriore controllo.

In Italia la normativa prevede che la selezione del donatore sia effettuata dal medico selezionatore, lo stesso ad essere titolato a prescrivere ulteriori indagini e fornire al donatore le necessarie indicazioni quando le analisi effettuate abbiano rilevato qualche anomalia.

Ecco perché vorrei aiutare i donatori come me a comprendere meglio quell'elenco di sigle, termini e numeri presenti nelle analisi. Per farlo ho chiesto aiuto alla dottoressa **Simonetta Pupella, responsabile dell'area sanitaria del Centro nazionale Sangue**, per avere le indicazioni necessarie a comprendere gli elementi contenute nelle analisi di un donatore. E per giocare a carte scoperte ecco le mie analisi.

Dottoressa Pupella, quali e quanti sono gli esami a cui è sottoposto il donatore di sangue

Il donatore periodico, come pure chi dona per la prima volta, è sottoposto a delle analisi che sono obbligatorie per legge che servono a qualificare la donazione. L'elenco completo degli esami è riportato nell'allegato IV parti A e B del Decreto del Ministero della Salute del 2 novembre 2015.

DM 2 novembre 2015

Ad ogni donazione il donatore di sangue e emocomponenti deve essere valutato per i parametri di seguito indicati e in relazione ai relativi requisiti:

- Età compresa tra 18 e 65 anni
- Peso non inferiore a 50 Kg
- Pressione arteriosa sistolica inferiore o uguale a 180 mm di mercurio
- Pressione arteriosa diastolica inferiore o uguale a 100 mm di mercurio
- Frequenza Cardiaca regolare, compresa tra 50 e 100 battiti/minuto
- Emoglobina 13,5 g/dL nell'uomo
- Emoglobina 12,5 g/dL nella donna

Esami obbligatori ad ogni donazione e controlli periodici
Ad ogni donazione il donatore deve essere sottoposto a:
Esame emocromocitometrico completo
Esami per la qualificazione biologica del sangue e degli emocomponenti di seguito elencati:

- HbsAg
- Anticorpi anti-HCV
- Test sierologico per la ricerca combinata di anticorpo anti HIV 1-2 e antigene HIV
- Anticorpi anti-Treponema Pallidum (TP) con metodo immunometrico
- HCV NAT
- HBV NAT
- HIV 1 NAT

Il donatore periodico è sottoposto, con cadenza almeno annuale, ai seguenti controlli ematochimici: glicemia, creatininemia, alanin-amino-transferasi, colesterolemia totale e HDL, trigliceridemia, protidemia totale, ferritinemia.
L'esame emocromocitometrico e il dosaggio della ferritina sono sistematicamente tenuti in considerazione ai fini della prevenzione della riduzione patologica delle riserve marziali nel donatore e della personalizzazione della donazione.

Immagine A, a pagina 12

La prima parte delle analisi riguarda la VIROLOGIA, ossia lo screening di alcuni marcatori virali (epatite B, epatite C, HIV) e di un'infezione batterica (da triponema pallido, agente responsabile della sifilide); in parte sono esami fatti attraverso la ricerca di antigeni o di anticorpi verso questi patogeni, oppure test molecolari. Il profilo secondo normativa vigente li ricomprende entrambi. Si tratta di esami fondamentali che consentono di tenere sotto controllo queste infezioni e rilevare qualunque movimento che possa essere indice di un eventuale contatto con questi virus.

Che cosa succede se uno di questi marcatori risulta positivo?

Trovare un marcatore positivo determina affidare il donatore ad un medico esperto del servizio trasfusionale che farà tutti i dovuti accertamenti per verificare se siamo di fronte ad una vera positività.

Immagine A

Esami di laboratorio

ESAME	RISULTATO	VALORI DI RIFERIMENTO	U. MISURA
Esami ematochimici (eseg. al Lab. Anal.)			
Transaminasi ALT	22	10 - 41	U/L
Esami immunoematologici			
ABO controllo donatore	B	-	
Rh Controllo Donatore	POS	-	
Esami virologici			
HBsAg Architect I2000	NEGATIVO	NEGATIVO	
Anticorpi anti virus epatite C Architect I2000	NEGATIVO	NEGATIVO	
HCV RNA Prodeix Tigris System	ASSENTE	ASSENTE	
HIV RNA Prodeix Tigris System	ASSENTE	-	
HBV DNA Prodeix Tigris System	ASSENTE	-	
Anticorpi anti HIV1/2 Architect I2000	NEGATIVO	NEGATIVO	
Anticorpi anti treponema Architect I2000	NEGATIVO	NEGATIVO	

Occorre tenere presente che ci sono casi in cui il marcatore potrebbe risultare positivo quando il donatore ha un'infiammazione in atto, quindi chi riceve l'invito ad effettuare un ulteriore controllo rispetto a questi marcatori non deve immediatamente allarmarsi, ma tornare al Servizio trasfusionale dal medico selezionatore e ripetere gli esami che saranno ritenuti opportuni ai fini di inquadrare la situazione. Nel caso in cui la positività ad un marcatore venga confermata, a quel punto il donatore viene affidato ad uno specialista per capire qual è l'origine del problema.

La seconda parte delle analisi riguarda l'ematologia, ossia l'emocromo completo. Di cosa si tratta? Immagine B

L'emocromo completo è un esame piuttosto complesso da leggere in quanto sono presenti diversi parametri che vengono espressi con un range di riferimento da un minimo ad un massimo.

Nel mio caso un primo asterisco denota uno scostamento rispetto ai valori standard. Può spiegarmi perché?

Nel tuo caso specifico le analisi riportano un valore di globuli bianchi di 13,96. Si tratta di un numero da leggere in migliaia, ossia 13960 globuli bianchi in un range che va da 4mila a 10mila, che indica una modesta alterazione verso l'alto. Il valore deve essere valutato nell'ambito di altri parametri indicati nell'emocromocitometrico. Per questo occorre che l'esame sia valutato da un sanitario che nella formula leucocitaria osserverà come sono distribuite, in valore assoluto e in percentuale, le classi dei globuli bianchi: i leucociti, i monociti, i neutrofili, gli eosinofoli e i basofili.

In questo caso l'alterazione si riferisce ai neutrofili, ossia a quella classe di globuli bianchi che si innalza in risposta anche ad una banale infezione come un raffreddore, una faringite o una gengivite.

Per cui l'innalzamento del primo valore, quello relativo ai globuli bianchi, è collegato all'innalzamento del valore dei neutrofili?

Esatto. In gergo medico si parla di neutrofilia assoluta, ossia l'aumento dei globuli bianchi riguarda solamente quella classe. Le proporzioni della formula restano quindi invariate, elemento rassicurante che non deve destare preoccupazione.

Nel caso, invece, in cui i globuli bianchi risultassero bassi, ossia sotto i 4mila?

Si tratta di una situazione che si verifica piuttosto frequentemente e nella maggioranza dei casi è un dato assolutamente benigno. Ci sono persone che costituzionalmente hanno un numero di globuli bianchi leggermente al di sotto del limite minimo, come possono esserci delle situazioni di carenza di vitamina B12 o di acido folico: questi due fattori, infatti, sono indispensabili al midollo osseo per produrre i fattori del sangue. Se ci troviamo di fronte da una carenza di B12 o acido folico, il midollo va in affaticamento e produce meno globuli bianchi. Generalmente con una dieta adeguata e l'assunzione di acido folico la situazione si ristabilizza nel giro di pochi mesi.

Per quanto riguarda i globuli rossi, nel mio caso i valori riportati rientrano nei valori di riferimento, ma cosa succede se assistiamo ad una variazione in alto o in basso di tale valore?

Anche nel caso dei globuli rossi occorre considerare eventuali discostamenti nel quadro complessivo dell'emocromo, perché una variazione in alto o in basso del numero assoluto dei globuli rossi può essere un valore a se stante o risultare correlato ad altri valori. Se infatti il dato fosse legato ad un volume inferiore alla media o ad un livello di emoglobina (quella che viene indicata come HB) più basso dello standard di riferimento, il dato potrebbe indicare una reazione dell'organismo ad un'iniziale carenza di ferro. Inoltre occorre tenere presente altri due parametri, ossia il contenuto dell'emoglobina medio (MCH), la concentrazione emoglobinica media (MCHC) e il volume dei globuli rossi (MCV).

Immagine B

U.O.C. PATOLOGIA CLINICA

Esami Richiesti	Risultato	U.d.M.	Valori di riferimento
EMATOLOGIA			
EMOCROMO COMPLETO *SYSMEX*			
WBC-Globuli bianchi	* 13,96	10^3 mm^3	4 - 10
RBC-Globuli rossi	4,93	10^6/mm^3	4 - 6
HGB-Emoglobina	14,9	g/dL	13 - 17.5
HCT-Ematocrito	45,8	%	40 - 50
MCV-Volume corpuscolare medio	92,9	µm ^3	80 - 96
MCH-Contenuto emoglob. medio	30,2	pg	27 - 34
MCHC-Conc. emoglobinica media	32,5	g/dl	32 - 36
RDW-Ind.distr.media eritrocit.	12,7		11 - 18.5
PLT-Piastrine	273	10^3 mm^3	140 - 450
MPV-Volume piastrinico medio	10,3	µm^3	9 - 13
Linfociti %	19,3	%	10 - 48
Monociti %	5,5	%	1 - 10
Neutrofili %	72,8	%	40 - 75
Eosinofili %	2,0	%	0 - 7
Basofili %	0,4	%	0 - 2
Linfociti #	2,70	10^3/mm^3	1 - 4.5
Monociti #	0,77	10^3/mm^3	0.1 - 1
Neutrofili #	* 10,16	10^3/mm^3	1.8 - 7.5
Eosinofili #	0,28	10^3/mm^3	0 - 0.45
Basofili #	0,05	10^3/mm^3	0 - 0.20
Eritroblasti %	0,00		ASSENTI
Eritroblasti #	0,00		ASSENTI
CHIMICA CLINICA			
FERRITINA *E.C.L.I.A.*	93,94	ng/ml	30 - 400
GLICEMIA *God-Pap*	87	mg/dL	60 - 110
CREATININA *Jaffé*	1,10	mg/dL	Uomini: < 50 anni : inferiore a 1.3 > 50 anni : inferiore a 1.4 Donne: inferiore a 1.1 secondo Thomas L. (1992) Neonati: 1 - 4 giorni: 0.3 - 1.0 5 giorni - 12 anni: 0.3 - 0.7 secondo Tietz NW.(1990)

Di solito uno scostamento in basso di quest'ultimo dato, che ha un range abbastanza ampio tra 80 e 96, potrebbe essere la spia di un iniziale carenza di ferro. In questo caso il medico del servizio trasfusionale in un controllo successivo può valutare il livello della ferritina e della sideremia. La sideremia indica la concentrazione ematica del ferro, ossia il ferro che abbiamo a disposizione nel nostro sangue, mentre la ferritina è il parametro che indica il ferro di deposito. Ciò significa che se ho una sideremia nei parametri ma una ferritina bassa, significa che sto depauperando i miei depositi di ferro: la sideremia si mantiene in quanto l'organismo lo attinge dal deposito, ma diminuisce il livello della ferritina. Questo avviene in quanto non sto fornendo sufficiente ferro attraverso l'alimentazione o ne sto perdendo di più di quanto ne riesca a produrre. Il nostro organismo infatti non è in grado di sintetizzare il ferro, ma lo assume dagli alimenti.

U.O.C. PATOLOGIA CLINICA

Esami Richiesti	Risultato	U.d.M.	Valori di riferimento
CHIMICA CLINICA			
GFR *MDRD (formula di Levey)*	73,04		
ALAT (GPT) *IFCC modificato*	22	U/L	10 - 41
COLESTEROLO TOTALE *CHOD-PAP ID/MS*	228	mg/dL	Livello desiderabile < 200 livello alto > 200-239 livello critico > 240
COLESTEROLO HDL *HDL-C Plus omogeneo*	43	mg/dL	Donna età fertile: azione protettiva > 45 situazione di rischio < 45 Donna menopausa: azione protettiva > 50 situazione di rischio < 50 Uomo: azione protettiva > 35 situazione di rischio < 35
COLESTEROLO LDL *CHOD-PAP omogeneo*	* 149	mg/dL	0 - 130
TRIGLICERIDI *GPO-PAP*	* 216	mg/dL	45 - 200
PROTEINE TOTALI *Biureto*	70	g/L	60 - 84
PROTEINE TOTALI *Biureto*	70		60 - 84

Immagine C

L'ultima parte delle analisi riguarda la chimica clinica e ancora una volta mi trovo dei valori fuori dalla norma: il colesterolo LDL e i trigliceridi.

Il colesterolo e i trigliceridi sono lipoproteine. Ne esistono diverse classi, in particolare il colesterlolo HDL rappresenta quella frazione cosiddetta "buona" che deve trovarsi all'interno di un range di valori. Quando risulta più basso si associa ad un incremento del colesterolo LDL, quello "cattivo". Se ad esempio il cardiologo fa fare un profilo lipidico di un paziente va a guardare la frazione HDL e la frazione LDL in quanto la prima è quella frazione di lipoproteina che esercita un'azione protettiva nei confronti dei danni che può fare il colesterolo sulle arterie. Quindi è importante che la frazione HDL non scenda sotto il valore indicato, per l'uomo il valore è 35. In tal caso si associa al colesterolo LDL. I trigliceridi alterati sono correlati ad un rischio cardiovascolare, tuttavia quando le alterazioni sono di media entità queste sono determinate generalmente da fattori legati all'alimentazione. Se un soggetto inoltre è portatore di un'ipertrigliceridemia familiare, quindi di un difetto congenito, i valori risultano più elevati rispetto alla media.

Immagine C

Quindi mi consiglia di mangiare meglio?

Direi di sì, la scelta migliore è un maggiore controllo alimentare con riduzione di grassi animali nella dieta.

...ci proverò, ma non garantisco!

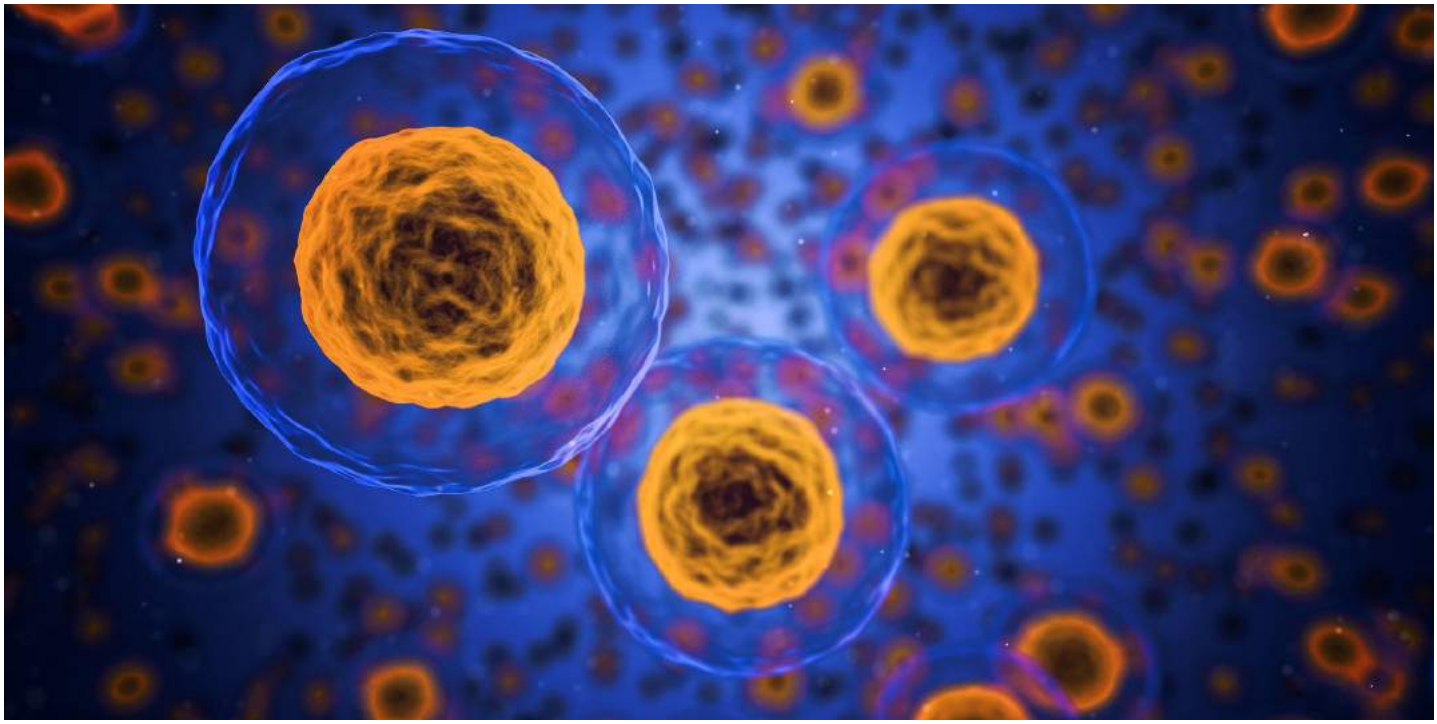
Cristiano Lena

Perché è importante donare plasma?

La donazione di plasma attraverso procedure aferetiche è assolutamente sicura e non invasiva. La donazione di plasma è, infatti non invasiva e fondamentale per la salute di migliaia di pazienti. Lo sottolineano in una nota congiunta il Centro Nazionale Sangue, la Società Italiana di Medicina Trasfusionale e Immunoematologia.

Il plasma è una risorsa strategica per il Servizio Sanitario Nazionale perché i farmaci plasmaderivati esercitano un ruolo chiave, e talora non sostituibile, nel trattamento di molte condizioni cliniche acute e croniche". Il Centro Nazionale Sangue, le Associazioni e Federazioni dei Donatori e le Società scientifiche interessate sono impegnate per aumentare la consapevolezza dei cittadini sull'importanza di questa donazione in considerazione del fatto che, secondo il Piano Nazionale Plasma, in cinque anni la raccolta dovrà aumentare dell'11% per garantire l'autosufficienza nazionale. In Italia, il grado di sicurezza della raccolta di emocomponenti, ivi compresa la raccolta selettiva di plasma (plasmaferesi produttiva) ha raggiunto, da molti anni, livelli estremamente elevati, come ampiamente dimostrato dal sistema di sorveglianza nazionale coordinato dal Centro Nazionale Sangue".

Per potersi sottoporre ad un prelievo per la donazione di plasma, sono necessari diversi requisiti fondamentali.
Si deve avere un'età compresa tra i 18 e i 60 anni, con un peso corporeo maggiore o uguale a 50 kg.



Prima di effettuare il prelievo del plasma si viene sottoposti a diverse analisi del sangue, per verificare che i valori di proteine, piastrine ed emoglobina siano nella norma e consentano il prelievo in totale sicurezza.

Il donatore deve essere sano e non deve essere affetto da patologie, così come avviene per la donazione di sangue intero.

C'è differenza tra il prelievo di sangue intero e prelievo di plasma. Il prelievo di plasma infatti richiede un tempo maggiore di circa 30 minuti.

La donazione di plasma riveste quindi un ruolo fondamentale nella cura di molte patologie croniche anche rare; molti disordini genetici possono essere trattati unicamente attraverso la somministrazione di plasma o sostanze da esso estratte, pertanto chi decide di donare il plasma offre la possibilità di salvare molte vite e di aiutare chi non ha un'alternativa.

Testo raccolto **a cura di Alfio Gandaglia**

Vi faremo compagnia un anno intero

E' tradizione consolidata che Fidas Milano stampi ogni anno un bellissimo calendario nel quale vengono pubblicati alcuni dei disegni dei ragazzi che hanno partecipato al progetto:

"Un Mare di gocce". Anche per quest'anno trovano spazio alcuni dei disegni dei ragazzi di Peschiera Borromeo. I nostri giovani studenti vi allieteranno i giorni per i mesi di Gennaio, Giugno, Agosto e Novembre.

Il calendario, comunque, riporta per gli altri mesi i disegni dei ragazzi di Paullo, Rozzano, Tribiano, Cologno Monzese e Milano città.

Anche da questi disegni, colorati e dal messaggio di solidarietà molto forte, si evince l'impegno dei nostri ragazzi, dei volontari e del corpo docente per la realizzazione di questo progetto, del quale siamo molto orgogliosi.

Il Direttivo della sezione di Peschiera Borromeo

Disegno di Bardoni Chiara, Hu Silvio, Naili Meriem, Simonetti Noel
5B - Primaria De Amicis - Bettola di Peschiera Borromeo

GIUGNO **2019**

Disegno di Minutilli Lorenzo, Obert Kathrin, Tedone Matteo, Trippitelli Leonardo
5A - Primaria Antichi Fontanili - San Bovio di Peschiera Borromeo

AGOSTO **2019**

Disegno di Bolzoni Elena, Caputi Giulia, Scordo Sofia
5C - Primaria Antichi Fontanili - San Bovio di Peschiera Borromeo

NOVEMBRE **2019**

Il ticket sospeso

Sempre con maggior frequenza la stampa ed i social ci presentano situazioni estreme che non hanno nulla a che vedere con la vita sociale di un paese civile. Sembra quasi che certe notizie abbiano un buon seguito e in tanti siano quasi gratificati da certi comportamenti contrari alla solidarietà, alla accoglienza e all'aiuto verso i più deboli
Alcuni esempi.
La mamma di un bambino autistico di Modena, in occasione del compleanno del figlio, invita i suoi compagni i quali non si presentano. **Ai genitori è affidata l'educazione dei propri figli** e vedo in loro una grave responsabilità. Provo ad immaginare quale esempio possono dare ai propri bambini che saranno il futuro del nostro paese. Come facciamo a pretendere che i nostri figli abbiano un atteggiamento di chiusura verso certe condotte, se siamo i primi noi, con i nostri comportamenti superficiali a gettare le basi del pregiudizio?
Alla famiglia di un bambino down è capitato che avendo invitato alcuni amici del figlio al ristorante, dovevano avvertire il proprietario della presenza di bambini down.

Infine. In una mensa della vicina Lodi alcuni bambini extracomunitari, non consumano i pasti insieme ai loro compagni perché i loro genitori non sono in grado di pagare le rette scolastiche.
Si fa molta fatica a comprendere questi atteggiamenti, incredibile. Sembra quasi che non ci sia attenzione per i diversi, per i disabili, per le persone che già subiscono enormi privazioni e che invece di avere maggior tutele debbono sopportare anche atteggiamenti di questo tipo. Viene da pensare se questo è proprio tutto vero oppure sono episodi ingigantiti da organi di stampa? Sono sicuro di poter dire che ci sono altre verità.

Prendiamo il caso di Lodi. Dopo forti discussioni tra opposte fazioni politiche, il tutto sembra essersi appianato. Sono partite delle iniziative che raccogliendo fondi hanno permesso a queste famiglie di pagare per l'anno in corso,

le quote per la mensa scolastica

A Napoli si sono inventati “il caffe sospeso”. Il cliente del bar paga due caffè e ne consuma uno.

Quando una persona meno abbiente entra nel bar, può chiedere se c’è un caffè sospeso. In caso affermativo, riceve un caffè come se gli fosse stato offerto dal cliente che ha pagato per lui.

A questa usanza si sono ispirati tre medici titolari di uno studio medico nel napoletano. Il ”**ticket sospeso”.** Essi avevano capito che alcuni pazienti non rispettavano le terapie prescritte perché non avevano soldi, d’altronde è risaputo che ormai milioni di pazienti non riescono più a curarsi. Pertanto si è pensato di coinvolgere la comunità intera, costituita da circa 5000 persone chiedendo a tutti di lasciare una offerta per chi essendo parte di quella comunità non può curarsi. Sono questi solo alcuni esempi

Chi lavora nel volontariato, anche nel nostro territorio sa che c’è tanto da fare e molto si fa. **Allora devo pensare che esistono diverse sensibilità dove la solidarietà è prioritaria contro ogni discriminazione. Duemila anni di storia e di civiltà non possono essere trascorsi invano**

Salvatore Di Tucci

I nostri centenari

da sinistra:
Alfio, Gianmario, Luigi, Francesca, Mauro, Giuseppe, Rolando
Centenari Fidas. 100% solidali

Alfio, Luigi, Mauro, Gianmario, Rolando, Francesca, Giuseppe, Flavio sono i nostri pezzi da novanta (anzi da cento) che molti di voi conoscono, persone normali nella loro quotidianità ma non per quello che fanno o hanno fatto.

Sono i centenari della Fidas di Peschiera, uomini e donne che hanno marcato sul personale tesserino, cento e più donazioni di sangue. **Campioni di vita, esempi di solidarietà**.

Tutti iscritti alla nostra associazione, per anni hanno contribuito alla sua crescita, in incognita ed alcuni di essi addirittura sconosciuti anche ad alcuni del nostro direttivo. Incredibile, vivevano questo costante contatto con i centri trasfusionali come una vera e propria missione

Di loro non possiamo che essere orgogliosi. Ad ogni donazione una sacca da 450 grammi di sangue che per cento donazione sono pari a 45 litri. A quante persone, amici e parenti hanno donato il loro sangue e quante vite sono state salvate?

Per quanti anni hanno donato per arrivare a questo traguardo prestigioso? Penso che siano delle persone fortunate, perché tramite questa loro attività, sono state costantemente controllate ed hanno potuto seguire un percorso di sana alimentazione e controllo medico.

Eroi silenziosi che con grande responsabilità, nell'anonimato e nella gratuità hanno capito che agire per il bene comune è il primo fondamento del vivere civile.

A loro la nostra riconoscenza ed ai tanti donatori della Fidas un augurio sincero di raggiungere questi prestigiosi traguardi.

Salvatore Di Tucci

Alessio, 19 anni

Il nostro più giovane donatore, cosa aspetti a seguirlo?

Giovani donatori Fidas, la meglio gioventù

Eccolo. Si chiama Alessio, una vita del tutto normale: studio, amici, sport, famiglia.

Cosa muove un ragazzo di 19 anni, una domenica mattina, a fermarsi alla emoteca per effettuare la sua prima donazione?

Chiedeteglielo.

Continuate a seguirci e vi presenteremo altri giovani donatori.

Abbiamo fiducia in loro, abbiamo fiducia nel futuro.

Progetto Rete Educativa per il Rispetto dei Generi

Cari amici Fidas,

vi scrivo In qualità di presidente del circolo ARCI L'Isolachenonc'e' Aps

di Peschiera Borromeo, per presentarvi, come capofila, il progetto RERG:

Rete Educativa per il Rispetto dei Generi , co-finanziato da Regione Lombardia.

Abbiamo come obbiettivo il proseguimento del **lavoro svolto negli ultimi anni all'interno delle scuole del nostro territorio , un progetto educativo per il contrasto alla violenza e per la decostruzione degli stereotipi di genere**, progetti portati avanti negli ultimi anni con le sole nostre risorse, umane e finanziarie.

Abbiamo pensato ad un progetto in rete per trovare un finanziamento che ci permettesse una continuità, in particolare per continuare il lavoro presso l'ITIS Mattei di San Donato, dove sono presenti anche molti studenti di Peschiera.

Coinvolgeremo 9 classi di quarta, con laboratori tenuti dalla Porta Socchiusa, un'associazione con la quale collaboriamo da diverso tempo e che ha creato la campagna di ricerca fondi per coprire la parte mancante del cofinanziamento, ci

mancano circa 3500 euro : www.buonacausa.org/cause/rerg

Il progetto prevede :

- Un'installazione di Cerchi d'Acqua dal titolo,"Come eri vestita?", che ha il sostegno dell'Amministrazione di San Donato, potrà' essere visitata dagli studenti e aperta alla cittadinanza e offrirà spunti per sollecitare riflessioni, attraverso l'esposizione degli abiti e le testimonianze di donne vittime di violenza sessuale.

Verrà esposta all'interno della Biblioteca Unificata dell' Onnicomprensivo dal

27 gennaio al 4 febbraio 2019.

ore 9/12 per gli studenti ore 15.30/18.30 per la cittadinanza.

- un costante approfondimento del tema della violenza nelle sue possibili manifestazioni, come bullismo, utilizzo della rete ecc., attraverso la creazione di una pagina "social",gestita dagli studenti con l'aiuto e la supervisione di giovani dell'associazione Ciclostinati, affini per età ai loro linguaggi comunicativi;

Il Progetto completo, con la possibilità di scaricare l'opuscolo informativo è disponibile sul sito di Fidas Peschiera alla pagina **" I rapporti col territorio"**

- momenti di ascolto e supporto con colloqui anche individuali.

L'installazione sarà presente anche a Peschiera Borromeo, dal 18 al 25 gennaio 2019, con il sostegno dell'amministrazione comunale, e sarà esposta in sala Consigliare.

Al mattino sarà aperta per gli studenti ore 9/12 al pomeriggio dalle 15.30 alle 18.30 per la cittadinanza.

Ci auguriamo che le scuole cittadine colgano l'occasione di invitare alla visita le classi di terza media, favorendo così la consapevolezza anche nei più giovani.

Sono e siamo convinti che per eliminare la sofferenza derivante dalla violenza, occorra lavorare in modo congiunto, tra generazioni e con modalità differenti, contrastando stereotipi e pregiudizi, facendo **prevenzione, per promuovere una vera parità di genere .**

Vi aspettiamo in Sala Consiliare il 18 gennaio 2019 alle 18.30 per l'inaugurazione della mostra e con la proposta dei nuovi appuntamenti.

Spero possiate sostenerci facendo passaparola e vi ringrazio.

Un grazie di cuore a Giuseppe Iosa per la disponibilità che ci sta dimostrando.

Donatella Lanati

Presidente del circolo Arci L'Isolachenonc'e' di Peschiera Borromeo

Quando cultura e associazionismo si incontrano, nascono sempre buoni frutti.

FIDAS Fidas Milano donatori di sangue Sezione di Peschiera Borromeo

TEATRO CINEMA PESCHIERA BORROMEO CULTHEATRE al DE SICA

3272297506 - 3917793173

https://fidaspeschiera.weebly.com/

FIDAS Peschiera Borromeo

fidaspeschieraborromeo

peschieraborromeo@fidas-milano.it

Piazza Paolo VI, 4 Peschiera B.
Edificio Polifunzionale "S. Pertini"
Tutte le domeniche dalle 10 alle 12

FIDAS - Donatori di Sangue Milano
Sezione di Peschiera Borromeo

"La Newsletter"
Pubblicazione non periodica

Redazione: Il Direttivo

Grafica, impaginazione e coordinamento della redazione: Giuseppe Iosa

Giornale chiuso il: 07/01/2019