



BREVI

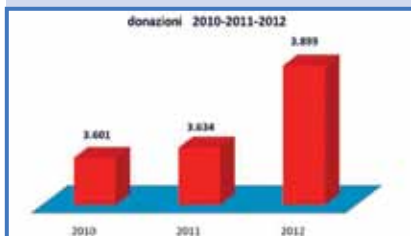
dagli Amici dell'Ospedale

Periodico di informazione dell'associazione padovana donatori di sangue "AMICI DELL'OSPEDALE" - n° 32- Il quadrimestre 2013
POSTE ITALIANE s.p.a. SPEDIZIONE IN A.P. - D.L. 353/2003 (Conv. in l. 27/02/2004 n.46) art. 1, comma 2, DCB PD

In questo numero:

- **Assemblea annuale:**
aprile 2013

...a pagina 2 3 e 4



- **Attività di Prevenzione:**
Le iniziative per il 2013

...a pagina 5



- **Salute&Benessere:**
Estate in forma

...a pagina 6 e 7



- **Comunicazioni e avvisi:**

...a pagina 8

ASSEMBLEA ANNUALE DEGLI AMICI DELL'OSPEDALE

L'Associazione ha approvato i bilanci annuali e prosegue nei progetti di prevenzione

Cari amici dell'Ospedale, anche quest'anno, il 30 aprile, si è celebrata l'assemblea dei soci. La prima parte dell'assemblea è stata dedicata, come ogni anno, all'approvazione del bilancio consuntivo dell'anno 2012 e del bilancio preventivo per il 2013, con i dati che sono ampiamente descritti nelle pagine interne di questo.

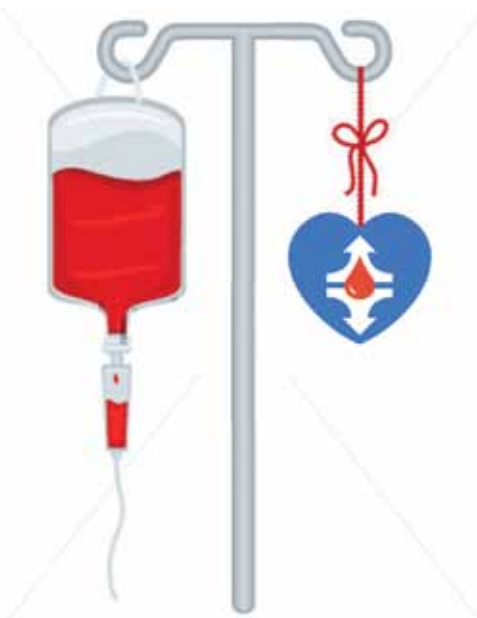
Non ci sono grandi novità sul fronte delle iniziative per l'anno in corso.

Si continuerà, infatti, la politica di contenimento, entro i livelli degli ultimi anni, della spesa relativa ai capitoli riguardanti le attività promozionali e di gestione generale, in funzione del mantenimento e, se possibile, dell'aumento delle iniziative di prevenzione nei confronti dei nostri associati con un impegno di spesa, previsto per l'anno in corso, di circa **€ 40.000,00**.

I dati contenuti nel **Bilancio Morale** (si veda nelle pagine interne) dimostrano che gli Amici dell'Ospedale sono ormai una realtà importante nel panorama delle associazioni di donatori di sangue della provincia di Padova.

Si pensi solamente all'apporto che i nostri associati danno alle donazioni di sangue intero e di plasma da aferesi che è pari al rispettivamente 27% ed al 30% del totale delle donazioni effettuate presso il Centro Raccolta Sangue dell'Ospedale di Padova.

Il Presidente e tutto il Comitato Direttivo, si congratulano vivamente con tutti i nostri associati per il loro prezioso sforzo che ci ha consentito di raggiungere questo prestigioso risultato.



Non ci si deve, però, adagiare sugli allori, perché, nonostante gli indubbi successi che abbiamo ottenuto in questi anni di costante crescita, dobbiamo continuare con lo stesso impegno profuso sino ad ora, in particolare, in questi mesi estivi, durante i quali si registra sempre un costante calo delle donazioni effettuate, è pertanto necessario aumentare il nostro impegno alla donazione per continuare a partecipare con il nostro importante contributo al fabbisogno dell'Azienda Ospedaliera di Padova.

Il Comitato Direttivo

DONARE SANGUE, SALVA LA VITA



ASSEMBLEA ANNUALE 2013

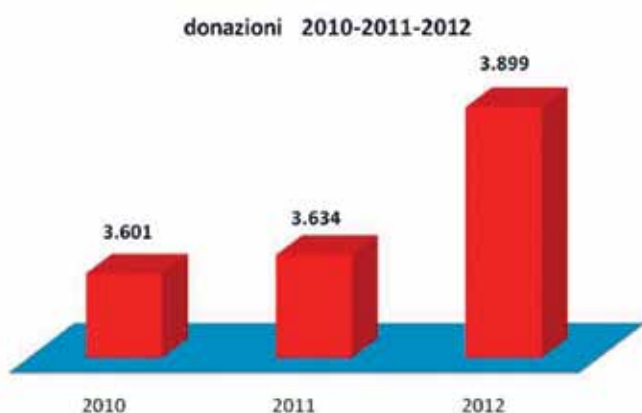
(30 Aprile, Sala Anziani del comune di Padova)

Il Presidente alle ore 17 e 30', constatata la validità della assemblea in seconda convocazione, dà inizio ai lavori pregando il dott. Luigi Scarpati di esporre il

BILANCIO MORALE 2012

DONAZIONI

Il dott. Scarpati evidenzia l'aumento delle donazioni degli Amici dell'Ospedale

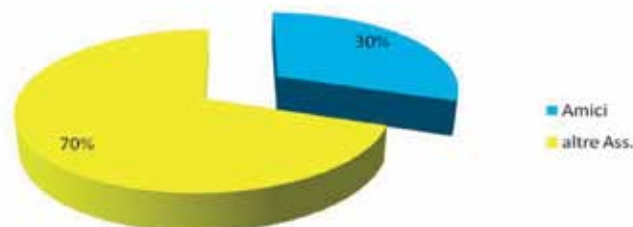


ed la nostra capacità di attrarre donatori, oltre che dalla città, da tutta la Provincia di Padova ma anche da altre Province

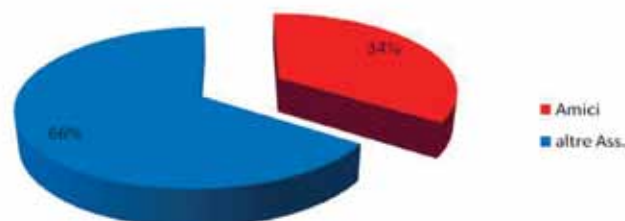
Sangue Intero



Plasma in Aferesi



Piastrine in Aferesi

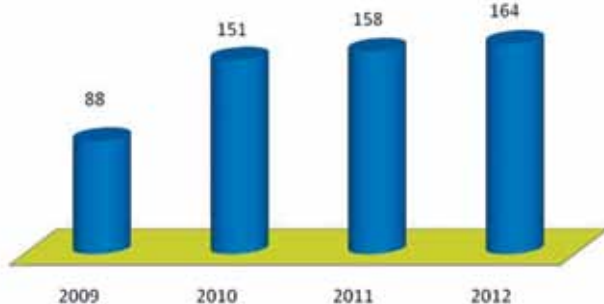


Residenza dei donatori



ha, infine, quantificato l'apporto percentuale dell'Associazione per i vari tipi di prelievo effettuati presso il **Centro Raccolta Sangue di Padova**

nuovi soci



NUOVI SOCI

La nostra Associazione non ha mai sofferto della perdita di soci donatori che la letteratura segnala tra il 10 ed il 15% annuo, sul totale degli iscritti.

Le "defezioni" si aggirano sul 5%, ampiamente coperte dai nuovi soci che sono in lento ma costante aumento e rappresentano il 10% dei soci attivi.

INDICE DI DONAZIONE

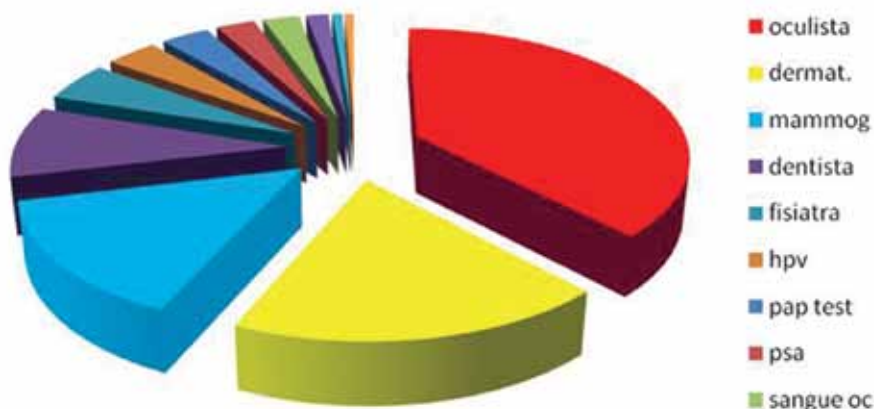
L'indice di donazione si ottiene dividendo il totale delle donazioni effettuate nell'anno col numero dei soci attivi ed è un segnale inequivocabile della vitalità dell'Associazione.

Nel 2012 abbiamo superato quello raggiunto nel 2011 (**2,56**) attestandoci a **2,80**

PREVENZIONE

L'impegno in questo settore ha avuto un notevole incremento.

La spesa per il 2011 era stata di € 21.926, si era approvata una dotazione, per il 2012, di € 30.000; le richieste dei soci hanno comportato un esborso di € **36.822**.



BILANCIO CONSUNTIVO 2012

IL Presidente prega l'Avv. Giovanna Cavatton, revisore contabile, di esporlo all'Assemblea.

ENTRATE

Data	causale	€
13 aprile 2012	II° semestre 2011	41.295,32
13 agosto 2012	I° semestre 2012	43.959,71
20 dicembre 2012	5 x mille del 2010	5.545,83
Totale al 31.12.2012		90.800,86

Saldo contabile, al 31.12.2012, € 93.281,78

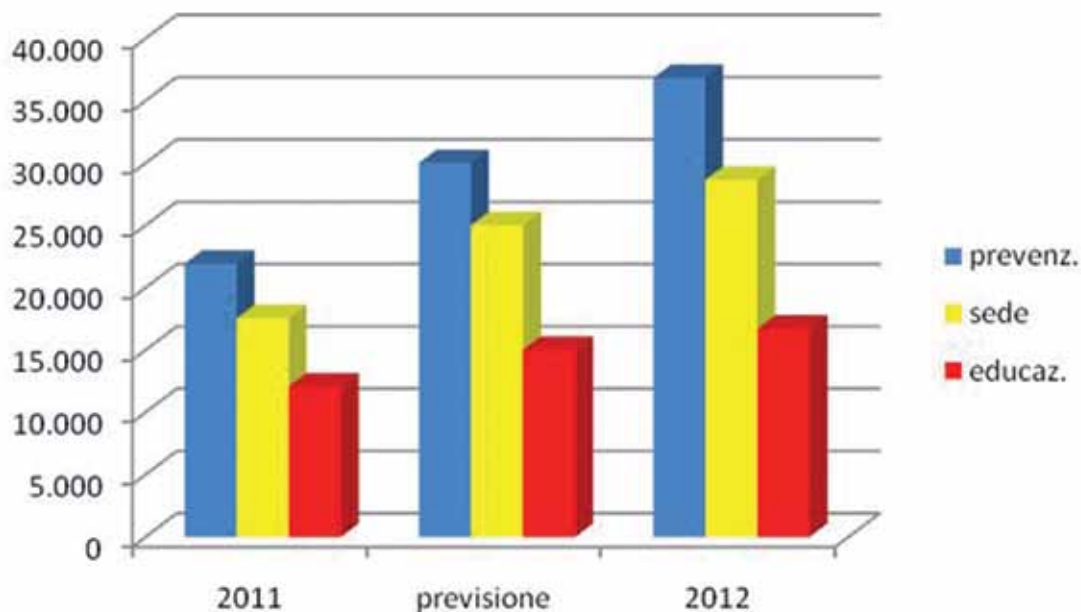
USCITE

Nell'ultima assemblea, si era approvato un impegno di spesa, per il 2012, di circa € 70.000:

- 30.000 per l'attività di prevenzione;
- 15.000 per l'educazione alla donazione;
- 25.000 per il funzionamento della sede.

La spesa complessiva nel 2012 è arrivata a **€ 81.130**

Capitolo	Spesa prevista	Spesa effettiva
Gestione della sede	25.000	28.630
Educazione alla donazione	15.000	16.678
Attività di prevenzione	30.000	36.822
Totale	70.000	81.130



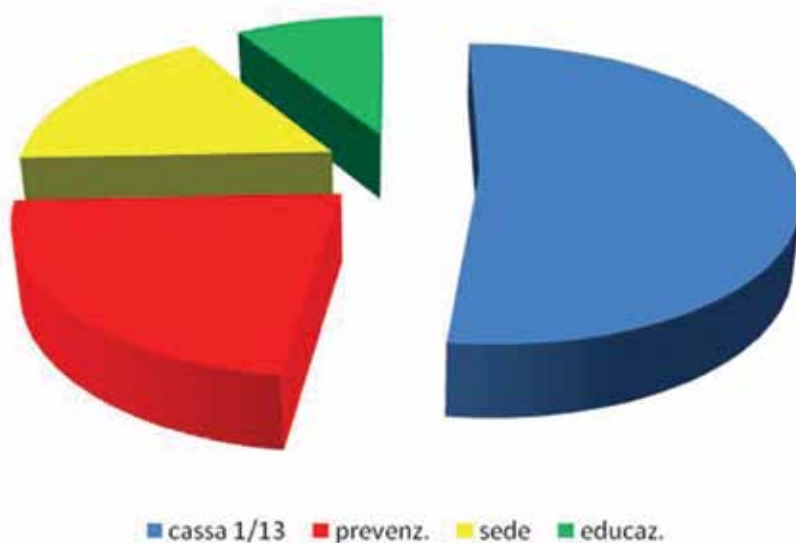
BILANCIO PREVENTIVO 2013

Considerando l'attivo al 1 Gennaio 2013, pari a € 93.282,

si propone una previsione di spesa di € :

- 30.000 per la gestione della sede (*compreso il Dirigente Medico*);
- 16.000 per l'educazione alla donazione;
- 40.000 per l'attività di prevenzione;

per un **totale complessivo di € 86.000.**



Durante la discussione del bilancio, approvato all'unanimità, l'Assemblea ha convenuto di:

- dotarci di un Dirigente Medico che possa fare da tramite tra i soci e il Centro Raccolta;
- riconsiderare la possibilità di offrire ai coniugi dei donatori mammografia e PSA;
- studiare le modalità per seguire gli ex soci attivi fino all'età di 70 anni.

Il Presidente, alle ore 19 e 10', dichiara conclusa l'Assemblea.

Le iniziative per il 2013

Tutti gli esami offerti ai nostri associati

Si comunica a tutti gli associati che da quest'anno le visite e gli esami saranno offerti solo ai soci attivi, mentre per i famigliari dei soci attivi rimarrà la sola visita dermatologica. Gli associati che intendono prenotare una visita o un esame sono pregati di comunicare con la segreteria tramite il telefono o via mail. Non sarà possibile prenotare una prestazione in nessun altro modo.

Per Associati e Familiari:

Per i Donatori attivi:

1. Visite Oculistiche

2. Ricerca del sangue occulto

3. Pap-Test su strato sottile

4. Test-HPV

5. Mammografia

6. Ecografia mammaria

7. Visita Senologica

1. Visite Dermatologiche

8. Determinazione del P.S.A.

9. Esame urine completo

10. Consulenza Fisioterapica

11. Visita per rinnovo patente

12. Visita Dentistica

13. Pulizia cavo orale

14. Visita di idoneità sportiva non competitiva

Per chi volesse dare un sostegno finanziario alle attività degli **Amici dell'Ospedale** è possibile fare un versamento nel nostro conto corrente postale: Codice IBAN IT 68 S 076 0112 1000 0006 2184791

IMPORTANTE: non è sufficiente la comunicazione orale dell'intenzione di iscriversi agli "Amici dell'Ospedale", e neppure la semplice dichiarazione di volere cambiare associazione di appartenenza per chi fosse già un donatore, è necessario compilare il modulo che vedete qui riprodotto. Si richiede a tutti coloro che si iscrivono agli "Amici Dell'Ospedale" di darne pronta comunicazione.

Brevi dagli Amici dell'Ospedale

Direttore responsabile: Elisa Billato

Proprietario editore:

Associazione Amici dell'Ospedale in persona del legale rappresentante pro tempore
Sig. Dario Spinello

Direzione e redazione:

via Dondi dell'Orologio, 19 - 35100 Padova

Grafica: Vanda Dimattia

Stampa:

Tipografia Nuova Jolly

Via Dell' Industria, 28 - 35030 Rubano (PD)

Registrazione del Tribunale di Padova n. 1910 del
Registro Stampa del 25 ottobre 2004

Per Contattarci: Tel e Fax 049 8765156
e-mail: amicidellospedale@libero.it

Responsabile: Dott.ssa Giustina De Silvestro
CENTRO RACCOLTA SANGUE OSPEDALE DEI COLLI
Responsabile: Dott. Alberto Marotti
Tel. 049 8216051 Fax 049 826050

Consenso all'iscrizione ad una Associazione

Cognome.....

Nome.....

Data di Nascita.....

Legge 107/90: "le associazioni dei donatori volontari di sangue e le relative federazioni, corrono ai fini istituzionali del Servizio sanitario Nazionale concernenti la promozione e lo sviluppo della donazione di sangue e tutela dei donatori."

Desidero iscrivermi ad una Associazione di donatori di sangue afferenti all'Azienda Ospedaliera di Padova

A.D.V.S. ASSOCIAZIONE DONATORI SANGUE ()

A.O. AMICI DELL'OSPEDALE (X)

A.V.I.S. ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE ()

C.R. CROCE ROSSA ()

FIDAS PD GRUPPO PADOVANO DONATORI SANGUE ()

Autorizzo il Servizio Immunotrasfusionale a trasmettere all'Associazione scelta iu miei dati anagrafici per essere successivamente contattato per l'adesione SI () NO ()

Non desidero associarmi e opto per l'inserimento dei miei dati anagrafici solo nell'archivio della struttura Immunotrasfusionale SI ()

Acconsento ad essere interpellato nell'eventualità vi fosse bisogno del mio sangue SI () NO ()

Padova...../...../.....

firma

ESTATE IN FORMA

Alcuni utili consigli per affrontare al meglio la stagione più calda dell'anno

Il nostro organismo è programmato dai meccanismi dell'evoluzione per consumare qualche caloria in eccesso durante l'inverno, con l'obiettivo di accumulare una quantità di grasso corporeo che ci aiuti nella protezione contro il freddo, sia come "isolante termico" sia permettendoci di dissipare una maggiore quantità di energia come calore.

Probabilmente è per questi motivi che, durante i periodi più freddi dell'anno, ci si lascia spesso andare ad una dieta poco bilanciata, a base di alimenti altamente calorici ed eccessivamente ricchi di grassi; queste scelte, sommate al fatto che durante la stagione invernale si tende ad essere più pigri, ad uscire di meno e a fare meno esercizio fisico, portano quasi inevitabilmente ad un aumento del peso corporeo.

Ecco quindi che, in primavera, ci si trova ad avere a che fare con qualche chilo di troppo, assolutamente da smaltire in vista dell'imminente stagione estiva e della temuta "prova costume".

La dieta, al contrario di quanto normalmente si pensa, è l'organizzazione di più razioni alimentari nel tempo, ovvero definisce le abitudini alimentari di una persona o di una popolazione.

L'alimentazione, invece, è l'assunzione di tutti i principi nutritivi capaci a fornire l'energia necessaria per compiere tutte le funzioni vitali dell'organismo e a rinnovare le strutture che vengono usurate nel tempo.

Il vero "segreto" per dimagrire in salute e mantenere in seguito il peso ottimale è quello di imparare a mangiare correttamente, attuando una dieta qualitativamente e quantitativamente equilibrata.

Senza una buona cultura alimentare tutte le diete sono destinate a fallire nel tempo.

Nella maggior parte dei casi, infatti, non solo si riprende il peso di partenza, ma addirittura si prendono dei kg in più. **Specialmente le diete a basso contenuto glicidico (pane, pasta, riso, ecc.)** appaiono

inizialmente le più efficaci in quanto determinano una rapida perdita di peso anche di 2-3 Kg nella prima settimana. Questo "alleggerimento" è non è una perdita reale di grasso corporeo ma solo di acqua (i glicidi, come anche il cloruro di sodio, o sale da cucina, trattengono acqua in proporzione di circa 1:3). Protratte nel tempo determinano una forte perdita proteica (muscoli) e inestetismi della pelle (pelle flaccida).

Innanzitutto, è bene ricordare che per ritrovare la forma non solo non è necessario ma è addirittura sconsigliato saltare i pasti: meglio invece consumare regolarmente i 3 pasti principali (colazione, pranzo e cena) e 2 piccoli spuntini (ognuno dei quali dovrebbe fornire circa il 5% delle calorie giornaliere) a metà mattina e metà pomeriggio.

La ripartizione delle calorie nella giornata consente infatti un migliore controllo dell'appetito, e previene i "**picchi metabolici**" dello zucchero e dei grassi nel sangue che si osservano invece dopo pasti importanti.

L'alimentazione, poi, deve essere varia ed equilibrata e deve comprendere 5 porzioni al giorno di frutta e verdura, ricche di vitamine, minerali, fibra e di altre sostanze ad attività antiossidante. Partendo dal presupposto che sia meglio evitare il consumo di cibi troppo ricchi ed elaborati, nessun alimento deve però essere considerato vietato in assoluto.

È importante bere molta acqua (**almeno un litro e mezzo al giorno**), anche quando ci sembra di non avere sete; l'acqua infatti, oltre a coadiuvare la digestione, l'assorbimento dei nutrienti e l'eliminazione delle tossine, è fondamentale anche per reintegrare le perdite dovute alla sudorazione e - anche se può sembrare paradossale - per prevenire i problemi di ritenzione idrica.

È anche importante ridurre l'apporto di sale che, oltre ai ben noti effetti negativi sulla pressione arteriosa, può facilitare la ritenzione di liquidi. Via libera invece all'utilizzo di spezie che, essendo pratica-





mente prive di valore energetico, consentono di insaporire le diverse ricette, sostituendo il sale, senza rinunciare al gusto.

Queste indicazioni nutrizionali generali - lo sanno ormai tutti - devono essere associate ad uno stile di vita attivo, elemento imprescindibile per mantenersi in forma. Fortunatamente nella stagione primaverile ed estiva si moltiplicano le occasioni per fare movimento, anche all'aria aperta, ed è quindi possibile scegliere, tra un ampio numero



di attività, quelle che meglio rispondono ai propri gusti e alle proprie esigenze. Ed anche in questo caso, dopo mesi di attività fisica scarsa o nulla, la parola chiave è "moderazione".

In estrema sintesi sarebbe bene tenere a mente l'antico detto popolare secondo il quale: **"Fai colazione come un principe, pranzo come un borghese, cena come un mendicante"**.

È bene sapere che **all'inizio una dieta dimagrante** la perdita di peso è apparentemente notevole; infatti si perdono essenzialmente liquidi a causa del minor apporto glicidico che porta ad eliminazione di acqua. Solo in seguito il dimagrimento è reale e a carico del grasso sottocutaneo.

Dopo qualche tempo, però, si innesca **il meccanismo difensivo, det-**

to di "risparmio", che comporta un consumo calorico nettamente inferiore (anche di oltre il 20%) per sostenere il metabolismo basale.

Se si dimagrisce molto lentamente è più difficile recuperare poi il peso perduto, per questo motivo più la dieta è drastica più il meccanismo del "risparmio" si accentua.

Quando si dimagrisce, infine, **il grasso viene preso in maniera uniforme da tutto il corpo.** Anzi il corpo comincia a dimagrire proprio dove il grasso è meno spesso, quindi dal petto in su, seguono a ruota la pancia, i fianchi e, infine, cosce e gambe.

Pertanto, **non esiste la possibilità di dimagrimento localizzato**, neanche facendo attività fisica mirata ad alcune regioni del corpo, agendo in tal modo si favorisce, al massimo, la tonificazione muscolare.

In sintesi, per tornare in salute al nostro peso ideale, è sufficiente seguire alcune semplici regole alimentari: ovvero una abbondante colazione, un pranzo equilibrato e una cena parca, il tutto con ampio spazio a verdure e frutta di stagione.

Quindi mangiare di tutto in maniera giusta, senza frustrazioni, il tutto accompagnato da una corretta attività fisica che contribuisce ad accelerare la perdita di peso e migliora la condizione fisica.



da compilare e spedire o consegnare presso la sede degli Amici dell'Ospedale

INFORMATIVA SUL TRATTAMENTO DEI DATI SENSIBILI Ai sensi della normativa sulla privacy

Informazioni sull'associazione "Amici Dell'Ospedale"

L'Associazione Padovana Donatori di Sangue "Amici dell'Ospedale" è un'organizzazione di volontariato che persegue, come previsto dall'articolo 4 del Suo statuto, finalità socio sanitarie di contribuzione al fabbisogno di sangue, di educazione alla donazione e di miglioramento dell'opera di prevenzione per i donatori, accanto a finalità di protezione civile per la predisposizione di piani di prelievo straordinario e di pronto intervento.

Nel perseguimento di queste finalità, l'associazione "Amici dell'Ospedale" viene necessariamente a conoscenza non solo dei dati anagrafici dei singoli donatori, ma anche di dati che le disposizioni normative in materia definiscono "sensibili". In particolare, l'associazione "Amici dell'Ospedale" deve tenere elenchi, cartacei ed informatici, costantemente aggiornati, dei propri soci, nei quali vengono annotati, oltre alle generalità di ciascuno, il gruppo sanguigno, il numero delle donazioni effettuate e la loro data, il giudizio di idoneità o meno alla donazione.

Richiamiamo la vostra attenzione sul fatto che si tratta di dati personali idonei a rivelare lo stato di salute e lo stile di vita del donatore. Tuttavia:

1. il conferimento dei dati è indispensabile per lo svolgimento delle attività istituzionali dell'associazione;
2. i dati vengono registrati, aggiornati e conservati in archivi cartacei, elettronici ed informatici;
3. gli stessi dati sono protetti e trattati in via del tutto riservata, per le sole ed esclusive finalità istituzionali;
4. i dati non verranno divulgati a terzi, con la sola eccezione delle competenti strutture del Servizio Sanitario Nazionale;
5. responsabile del trattamento dei dati è il Presidente pro tempore dell'associazione;
6. ciascun donatore potrà consultare, far modificare o cancellare i propri dati personali presso l'associazione "Amici dell'Ospedale".

CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI SENSIBILI

Dichiaro di aver preso atto di quanto sopra e di consentire il trattamento dei miei dati personali, nei limiti e con le garanzie indicati.

Data.....

Firma leggibile

SEGRETERIA

Si segnala a tutti gli iscritti che è in funzione la segreteria telefonica e, nel caso sia lasciato un messaggio, si verrà prontamente contattati

Per chi trovasse più comodo inviarci e-mail, ricordiamo il nostro indirizzo di posta elettronica:

amicidellospedale@libero.it .

SITO WEB

AMICI DELL'OSPEDALE

Cliccando su
www.amicidellospedale.org

troverete tutte le informazioni sulla nostra associazione; potrete leggere il nostro periodico via internet ed essere sempre aggiornati sulle nuove iniziative degli "Amici dell'Ospedale"

GIORNALE

- Coloro che ricevono il nostro trimestrale, BREVI dagli Amici dell'Ospedale, sono pregati di:
- Comunicarci l'eventuale cambio di indirizzo.
- Segnarci l'indirizzo di qualche persona cui lo possiamo inviare.
- Avvertirci se non desiderano più riceverlo.

**Per contattarci:
Tel. e Fax 049 8765156**