



BREVVI

dagli Amici dell'Ospedale

Periodico di informazione dell'associazione padovana donatori di sangue "AMICI DELL'OSPEDALE" - n° 42 - III quadrimestre 2016
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:

- **Informazioni:**
Informativa per i donatori
...a pagina 2
- **comunicazioni:**
Prenotazione donazione
...a pagina 3
- **Prevenzione:**
Le iniziative per il 2017
...a pagina 4



- **Salute e benessere:**
La salute vien mangiando
...a pagina 5, 6 e 7



- **Comunicazioni e avvisi:**
Informativa privacy
...a pagina 8



BUON NATALE AGLI AMICI DELL'OSPEDALE

Anche il 2016 sta giungendo a termine, e, pertanto, come ogni anno, è tempo di bilanci per gli Amici dell'Ospedale.

Un **grazie**, innanzitutto, va a tutti i nuovi "Amici dell'Ospedale" per la sensibilità che li ha portati a donare e per aver scelto la nostra associazione.

Nel 2016 abbiamo acquisito **120 nuovi iscritti**, in aumento anche rispetto al già incoraggiante risultato dell'anno scorso che aveva toccato quota 105.

Questi nuovi ingressi sono dovuti all'opera di prevenzione, all'entusiasmo del Gruppo Aeroporto e del gruppo Giovani, alle nostre iniziative pubblicitarie e, per una quota rilevante, al "passa parola" dei nostri soci attivi.

A questi nuovi amici dobbiamo sommare anche il ritorno, nella nostra famiglia di donatori attivi, di quasi **40 "rientri"**, ovvero associati, che per i più svariati motivi non donavano da più di due anni, e che hanno deciso di rientrare nel novero dei donatori attivi.

In sostanza, si può dire che nel 2016 gli Amici dell'Ospedale hanno avuto 160 nuovi associati.

Un **grazie**, poi, va necessariamente ai **soci attivi** che hanno donato nel corso dell'anno.

Siamo orgogliosi del personale impegno di tutti: le nostre donazioni hanno raggiunto le circa 3.470 unità (il dato è ancora provvisorio, in quanto non abbiamo ancora i risultati definitivi del mese di dicembre), con un indice di donazione davvero invidiabile, **pari 2,3**

donazioni per associato, nettamente superiore a tutte le altre associazioni presenti nella provincia di Padova, ma inferiore rispetto ai risultati raggiunti negli anni 2012 e 2013.

A fronte di questi dati che illustrano lo stato di ottima salute della nostra associazione, il Consiglio Direttivo ha deliberato, per il 2017, l'ampliamento delle prestazioni specialistiche che gli Amici dell'Ospedale forniscono ai propri associati.

In particolare, a partire dal gennaio del 2017, i nostri donatori attivi potranno usufruire del nuovo esame per la "**Ricerca della Vitamina D2 e D3**", e, a partire dalla seconda donazione, previa prescrizione medica, anche della "**Radiografia al Torace**" e della "**Risonanza Magnetica Articolare senza mezzo di contrasto**".

Come per tutte le altre visite ed esami potrete chiedere i fogli per la prenotazione telefonando presso la sede, oppure inviando una e-mail.

Vorrei ricordare in chiusura d'anno tutti i componenti del **Consiglio Direttivo** che operano per rendere sempre migliori i servizi offerti dall'associazione, i professionisti che eseguono le visite specialistiche per i nostri donatori.

Mi scuso, da ultimo, con coloro che ho dimenticato pur avendoci aiutati nel nostro operare e auguro a tutti di trascorrere serenamente ed in salute le prossime **Festività Natalizie**

Il Presidente
Dario Spinello

INFORMATIVA PER I DONATORI



Pubblichiamo la comunicazione del responsabile del Centro Raccolta Sangue dell'Ospedale di Padova, Dott. Massimo La Raja, relativa alle prenotazioni delle donazioni ed agli orari di accesso al Centro Raccolta

Cari amici delle Associazioni Donatori

Come noto dal 9 Gennaio prossimo sarà attiva la nuova griglia di prenotazione in DonUp per le donazioni presso il nostro Centro Raccolta Sangue dei Colli (allegata).

Come potrete vedere ci sono 2 novità, le fasce di prenotazione del sangue intero di un quarto d'ora a partire dalle 7.30 e gli accessi prenotabili direttamente dalle associazioni anche per il Plasma.

Le donazioni di piastrine e gli accessi degli aspiranti donatori saranno prenotabili solo presso il nostro centro.

Già da un paio di settimane stiamo distribuendo la nota informativa con tutti i recapiti e gli orari per le prenotazioni presso le rispettive associazioni e presso il nostro centro.

Certo della collaborazione di tutti nelle prime settimane di applicazione del nuovo schema saranno possibili criticità che vi prego di segnalare tempestivamente in modo da poter essere gestite nella maniera migliore.

Come chiaramente scritto nel volantino informativo i donatori non prenotati possono continuare ad accedere alla donazione di sangue intero, con la precauzione di non venire per quanto possibile nelle prime fasce orarie dove verosimilmente

si concentreranno le prenotazioni.

L'orario indicativo per i non prenotati è dalle 10 fino alle 11. Al tempo stesso per quanto possibile sarà importante che i prenotati sappiano che non servirà arrivare prima dell'orario assegnato, così come che eventuali ritardatari potrebbero ostacolare l'accesso dei donatori nelle fasce orarie seguenti. Come fatto finora cercheremo di avere una ragionevole flessibilità, in particolare per gli aspiranti donatori, sarà tuttavia particolarmente difficile fare molte eccezioni nelle giornate critiche (venerdì e sabato di solito) senza compromettere l'accesso puntuale dei prenotati, che avranno la priorità.

Certo della vostra collaborazione avrei anche piacere che ci ritrovassimo qui al centro per un breve incontro e per un saluto prima delle feste in una data da concordare nelle prossime settimane.

Cordiali saluti
Dott. Massimo La Raja



Regione del Veneto
 AZIENDA OSPEDALIERA DI PADOVA
 U.O. IMMUNOTRASFUSIONALE
 Direttore Dott.ssa Giustina De Silvestro



DONAZIONE PRENOTATA

La prenotazione della donazione di sangue permette di rispondere in maniera più adeguata al bisogno di sangue dei nostri ospedali e di ridurre al minimo i tempi di attesa per il donatore.

Presso il Centro Raccolta del C.S.S dei Colli è attivo un sistema di prenotazione per le donazioni di **Sangue Intero** di **Plasma** e di **Piastrine** con accessi **dal lunedì al sabato, festivi esclusi**, in fasce orarie che vanno **dalle 7.30 alle 10.30**.

Modalità di Prenotazione

I donatori di sangue intero e plasma iscritti ad una associazione sono invitati ad utilizzare i servizi di prenotazione delle rispettive associazioni donatori come segue:

 Associati **AMICI DELL'OSPEDALE** : Il servizio di Segreteria è disponibile per le prenotazioni:

il lunedì-martedì-mercoledì-giovedì-venerdì dalle 08.30 alle 12.30 – Tel. 049 8765156

al di fuori di questi orari è in funzione la segreteria telefonica

e-mail : per prenotare: prenotare.donazione@amicidellospedale.org **Segreteria:** segreteria@amicidellospedale.org

Associati AVIS: per prenotare chiamare al numero di cellulare 3464122500 – attivo dal lunedì al venerdì dalle ore 08:30 alle ore 13:00. Per informazioni Tel. 049 7800858 Fax 049 775418 apertura uffici dal lunedì al venerdì dalle ore 08:30 alle ore 13:30 e mercoledì e venerdì dalle ore 14:30 alle ore 18:30.

Sito: <http://www.avisprovincialepdova.it> **e-mail:** padova.provinciale@avis.it **APP AVISNet** disponibile per smartphone e tablet

 Associati **FIDAS** : per prenotare chiamare al numero di cellulare FIDAS-PADOVA: 3403217228 - attivo dal lunedì al venerdì dalle ore 10:30 alle 13:00 . Per informazioni Tel. 0498760266 – fax 0498762788 apertura uffici: dal lunedì al venerdì dalle ore 08.30 alle ore 13.30. **e-mail:** segreteria@fidaspadova.it -

info@fidaspadova.it

Per i DONATORI NON ASSOCIATI, per gli associati alla **CROCE VERDE** o ad altre associazioni e per prenotare le **donazioni di Piastrine** è possibile contattare direttamente il Centro Raccolta della A.O. Padova presso il CSS dei Colli dal lunedì al venerdì dalle ore 11 alle ore 14.30 al numero fisso 049 8216051 o al cell. 3351800879

e-mail per info: crs.colli@sanita.padova.it

I donatori NON PRENOTATI saranno benvenuti al primo accesso disponibile a partire dalle ore 10.00

Le iniziative per il 2017

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:

(dopo la seconda donazione annuale)

1. Visite Oculistiche

2. Visita Dentistica

3. Pulizia cavo orale

4. Radiografia torace

5. Risonanza magnetica

(dopo la prima donazione annuale)

1. Ricerca del sangue occulto

2. Pap-Test su strato sottile

3. Test-HPV;

1. Visite Dermatologiche

4. Ricerca vitamina D;

5. Mammografia

6. Ecografia mammaria

7. Visita Senologica

8. Determinazione del P.S.A.

9. Esame urine completo

10. Consulenza Fisioterapia

11. Visita per rinnovo patente

12. Visita di idoneità sportiva non competitiva

Per chi volesse dare un sostegno finanziario alle attività degli **Amici dell'Ospedale** è possibile fare un versamento sul conto Banca Prossima: Codice IBAN IT34 0033 5901 6001 000 0144 413

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:

Corso Milano 115 - 35139 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 049 8765156
e-mail: segreteria@amicidellospedale.org

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 i 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

.....

LA SALUTE VIEN MANGIANDO

Alcuni consigli per una corretta alimentazione

Sono ormai lontani ricordi di quando non si riusciva a mettere insieme il pranzo con la cena, anzi, per la maggior parte della popolazione occidentale, si tratta, per lo più, di racconti, che sembrano quasi perdersi nella notte dei tempi per la loro irrealità rispetto all'abbondanza in cui viviamo.

Sicché ci troviamo in una situazione paradossale: non si muore più di fame o di malattie ad essa collegate ma, al contrario, tra le maggiori cause di morte, vi sono le patologie legate ad una eccessiva e cattiva alimentazione.

L'alimentazione corretta è, insieme ad un adeguato e costante esercizio fisico, il modo migliore per mantenersi in salute e beneficiare appieno della quantità e varietà di prodotti alimentari dei quali possiamo disporre al giorno d'oggi.

È un dato acquisito che un'alimentazione troppo abbondante o ricca di grassi, specie se di origine animale, produce un eccesso di **colesterolo** (da non confondere con il polistirolo come alcuni profani fanno!) nel sangue e accelera la formazione di placche che ostruiscono i vasi sanguigni il che costituisce, in particolare, un elevato fattore di rischio per le malattie cardiovascolari.

Il colesterolo: chi è costui?

Tutti i giorni nei media, sulle riviste, al supermercato e persino al bar si sente nominare questa parola, e sembra quasi di evocare l'origine di tutti i nostri malanni fisici.

In sostanza tutti ne parlano, ma nessuno lo conosce.

Il colesterolo è un grasso presente nel corpo umano e, a dire il vero, si tratta di una sostanza fondamentale per il nostro organismo in quanto:

- *interviene nella formazione e nella riparazione delle membrane cellulari;*
- *è il precursore della vitamina D, degli ormoni steroidei*

e degli ormoni sessuali;

- *è contenuto nell'emoglobina;*
- *è il precursore dei sali biliari.*

Il colesterolo non circola libero nel sangue, ma è legato a particolari proteine dette **lipoproteine**.

In particolare esistono quattro tipi lipoproteine, classificate in base alla densità, che è inversamente proporzionale alla quantità di colesterolo presente. Le più importanti per la prevenzione cardiovascolare sono essenzialmente due:

1. **le HDL (lipoproteine ad alta densità) comunemente dette "colesterolo buono";**
2. **le LDL (lipoproteine a bassa densità) o "colesterolo cattivo".**

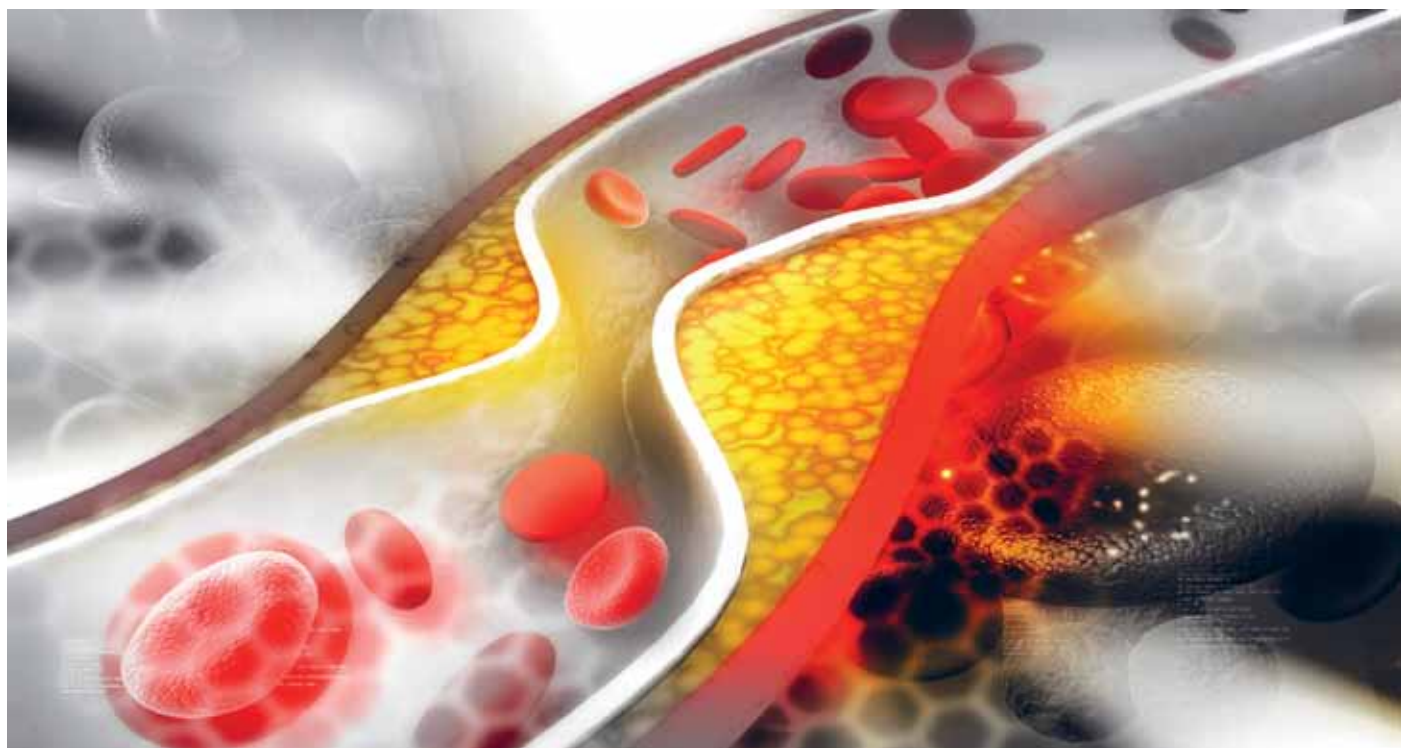
Quest'ultime veicolano tra il 60% e l'80% del colesterolo sierico distribuendolo alle cellule ed in parte liberandolo sulle pareti dei vasi sanguigni, andando a costituire la placche ateromatose.

Le prime, invece, svolgono la funzione opposta, in quanto rimuovono il colesterolo dalle arterie riportandolo nel fegato.

In sostanza le lipoproteine LDL (colesterolo cattivo) distribuiscono il colesterolo alle cellule; e questa è una funzione positiva. Durante questa funzione parte delle LDL si deposita sulle pareti interne delle arterie formando delle placche.

Le HDL (colesterolo buono), invece, rimuovono l'eccesso di colesterolo dalla parete delle arterie e lo riportano al fegato.

Il colesterolo, come abbiamo detto, è un prodotto del nostro organismo, infatti solo una parte di esso viene assunto mediante i cibi, ma per avere una funzione ottimale per la nostra salute è necessario che rimanga entro determinati livelli.



È stato dimostrato da numerose ricerche scientifiche che il colesterolo totale nel sangue deve rimanere al di sotto dei 200 mg/ml, e che il "colesterolo cattivo" non deve superare i 160-130 mg/ml. Se in più misurazioni successive si rilevano valori superiori a questi si parla di **ipercolesterolemia**, e ciò può avere pericolose conseguenze per la nostra salute.

A livelli costantemente superiori a 200 mg/ml il colesterolo può infiltrarsi nelle pareti dei vasi sanguigni restringendone progressivamente il diametro interno e riducendo, così, la capacità delle arterie di trasportare il sangue.

Il colesterolo è prodotto ed elaborato dalle cellule del fegato, ed, in parte, viene introdotto nel nostro organismo tramite il cibo.

Alcuni alimenti ne sono ricchi, mentre altri ne sono praticamente privi.

I grassi di origine animale (burro, panna, strutto) ne sono costituiti da un'alta percentuale; carne, pesce, latte intero e latticini ne contengono una quantità media, mentre pane, pasta e riso ne sono privi.

La prima cosa da fare, per tenere sotto controllo il livello del colesterolo, pertanto, è di seguire un regime alimentare che ne diminuisca il più possibile il livello nel sangue, perciò la dieta

dovrà essere povera di grassi animali e relativamente ricca di acidi grassi polinsaturi che tendono a diminuire i livelli di colesterolo.

Oltre ad una dieta equilibrata, anche l'attività fisica può contribuire ad abbassare e a mantenere sotto controllo la colesterolemia.

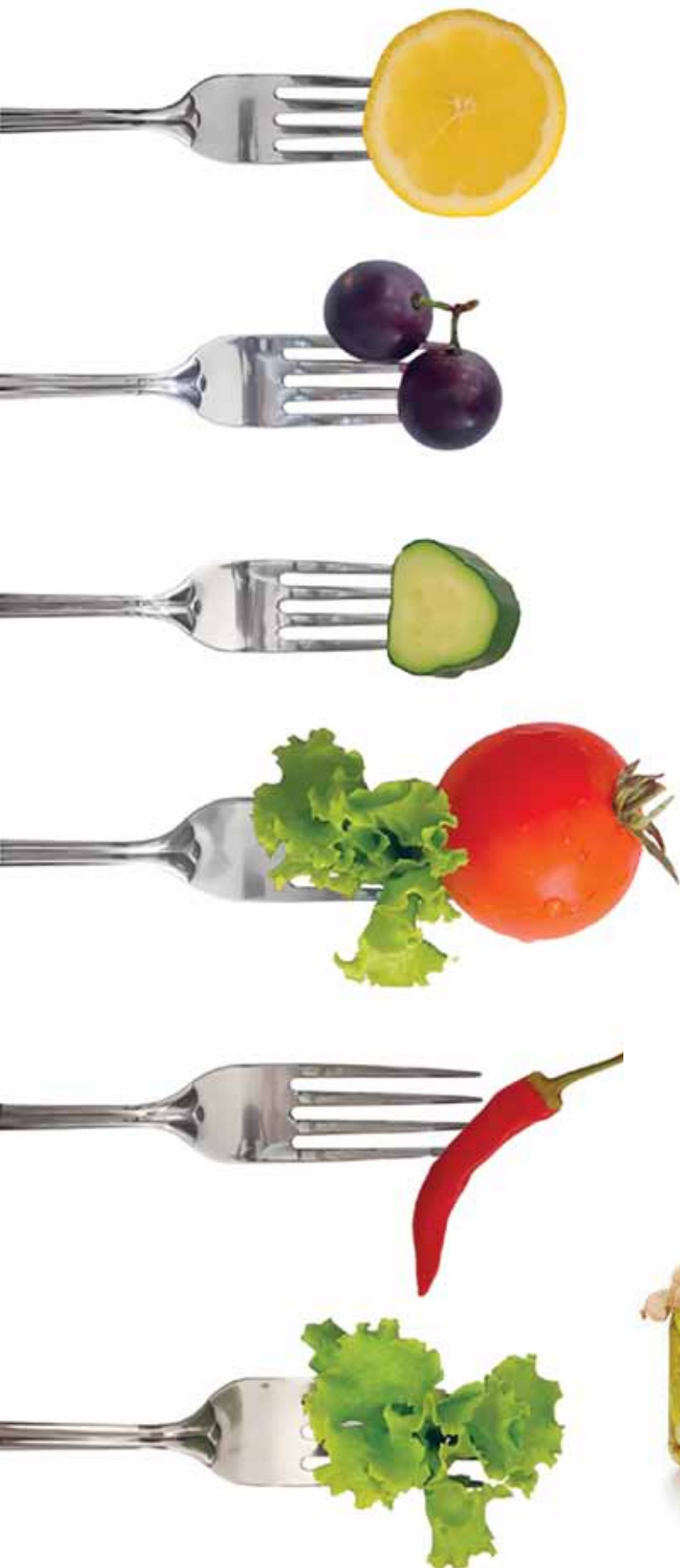
Infatti, l'attività sportiva aerobica contribuisce a ridurre il livello di colesterolo nel sangue. Un'attività motoria a media intensità, protratta per almeno 30 minuti, 3 - 4 volte alla settimana, determina l'aumento dell'HDL (*si stima, per ogni ora, un aumento medio di HDL pari a 10mg/dl*) e la riduzione dei trigliceridi.

Praticare attività fisiche semplici come passeggiare in maniera sostenuta o andare in bicicletta, pertanto, oltre ad essere dei piacevoli passatempi, sono utili per avere un buon tono muscolare e mantenere un migliore assetto lipidico.

In conclusione, per tenere sotto controllo il livello dei grassi nel nostro sangue, non è necessario sottoporsi ad un regime alimentare ascetico, è sufficiente fare un po' di moto con regolarità e costanza, e soprattutto non eccedere nel consumo di tutti quegli alimenti che possono contribuire ad aumentare la produzione del così detto "colesterolo cattivo".



Linee guida del ministero della salute per un'alimentazione corretta



- **Prima colazione** con frutta fresca o yogurt naturale, oppure latte, caffè o infusi, accompagnati da cereali integrali;
- **A metà mattina** uno spuntino con frutta fresca;
- **A pranzo** una porzione di verdure crude miste seguita da un patto di pasta/riso condito preferibilmente con sugo di verdure o salsa di pomodoro ed una porzione di cibi contenenti un buon quantitativo di proteine;
- **A metà pomeriggio** uno spuntino con frutta fresca o secca (mandorle, nocciole o noci) o pane con miele o marmellata, oppure uno yogurt;
- **A cena** una porzione di alimenti con contenuto proteico (si può alternare la carne con altri alimenti di origine vegetale), delle verdure crude o cotte, ed un po' di pane integrale.

ALIMENTI CONTENENTI COLESTEROLO

- 1) Organi di animali;
- 2) Tuorlo d'uovo;
- 3) Burro, panna, strutto;
- 4) Frutti di mare, aragosta e gamberi;
- 5) Salumi grassi (pancetta salumi ecc.);
- 6) Formaggi grassi ;
- 7) Carni rosse .

ALIMENTI PRIVI DI COLESTEROLO O CON RIDOTTA PERCENTUALE

- 1) Oli vegetali (olio d'oliva, di mais di arachidi);
- 2) Pane, pasta e riso possibilmente integrali;
- 3) Frutta;
- 4) Pesce di mare (non di allevamento);
- 5) Carni bianche (pollo, tacchino, coniglio);
- 6) Ricotta, yogurt, latte.



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

segreteria@amicidellospedale.org

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 quadrimestrale, 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