# 

Periodico di informazione dell'associazione padovana donatori di sangue "AMICI DELL'OSPEDALE" - n° 47 - Il quadrimestre 2018 POSTE ITALIANE s.p.a. SPEDIZIONE IN A.P. - D.L. 353/2003 (Conv. in I. 27/02/2004 n.46) art. 1, comma 2, DCB PD

#### In questo numero:

#### Comunicazioni ai donatori:

Prevenzione e rischi connessi alle infezioni da HIV

...a pagina 2, 3 e 4



#### Attività di Prevenzione:

Le iniziative per il 2018

...a pagina 5

#### Sport - educazione:

Sport, educazione e sicurezza nella società odierna ...a pagina 6 e 7



#### Comunicazioni e avvisi:

Informativa privacy

...a pagina 8



## BILANCIO DI METÀ ANNO PER GLI AMICI DELL'OSPEDALE

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

Cari amici dell'Ospedale, ci stiamo per lasciare alle spalle anche questa estate e, quindi, è tempo di fare qualche bilancio, in vista dell'ultimo tratto dell'anno.

Come sapete anche quest'anno, il 26 aprile, si è celebrata l'assemblea dei soci.

La prima parte dell'assemblea è stata dedicata, come ogni anno, all'approvazione del bilancio consuntivo relativo all'anno 2017, con i dati che avete già avuto modo di vedere nella precedente edizione del nostro periodico, e con l'approvazione del bilancio preventivo per il 2018.

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

Si continuerà, infatti, la politica di contenimento della spesa, già portata avanti negli anni precedenti, 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.

Per quanto riguarda il fronte delle donazioni il bilancio al terzo trimestre dell'anno

registra un trend in miglioramento rispetto al biennio 2016-2017.

Infatti, a metà di settembre le donazioni già effettuate dagli Amici dell'Ospedale ammontano ad un totale di **2.546**.

Se si considera che alla fine dell'anno mancano ancora tre mesi e mezzo, il 2018 dovrebbe finalmente vedere migliorare non solo l'indice di donazione, che attualmente è di 1,54 su 1.643 donatori attivi, ma anche il numero di donazioni annuali che nel 2016 e nel 2017 si è fermato a 3.420 e 3.414.

Infine, un altro elemento confortante è dato dal numero di nuovi iscritti, che attualmente è di 100, in linea con i buoni dati dell'anno scorso, ai quali vanno aggiunti i 23 rientri ovvero amici dell'ospedale che non erano più donatori attivi da molti anni. Prima dei saluti, invitiamo tutti i nostri associati a leggere attentamente l'informativa che troverete all'interno a pagina 2 3 e 4, riguardante la prevenzione ed i rischi connessi alle infezioni da HIV.

Il Comitato Direttivo

#### **COMUNICAZIONI AI DONATORI**



#### Documento Interaziendale di Medicina Trasfusionale



## ALLEGATO MATERIALE INFORMATIVO-EDUCATIVO RISCHIO INFEZIONE HIV

Materiale informativo-educativo relativo al rischio di infezione da HIV con indicazioni sulla disponibilità del test HIV presso strutture sanitarie diverse dai servizi trasfusionali (G. U. 08/03/2018, D.M. 18/01/2018)

#### LA INVITIAMO A LEGGERE PRIMA DI DONARE!

La lettura attenta del presente materiale informativo, nel suo interesse e nell'interesse dei pazienti. le permetterà di rispondere in modo CONSAPEVOLE E RESPONSABILE alle domande del QUESTIONARIO che le verrà somministrato prima della sua donazione di sangue. In tal modo la sua donazione risulterà sicura per le persone alle quali essa sarà destinata.

I più aggiornati dati epidemiologici ci informano che in Europa stanno riemergendo alcune infezioni sessualmente trasmesse; tra queste, particolare rilevanza assume l'HIV (virus responsabile dell'AIDS).

Sebbene in Italia l'incidenza dell'infezione da HIV sia in lenta ma costante diminuzione, ogni anno nuove diagnosi vengono ancora registrate con maggiore incidenza nelle popolazioni a rischio, cioè le persone che si espongono a comportamenti a rischio, soprattutto nella fascia d'età compresa tra 25 e 50 anni (fonte Centro operativo AIDS, CoA-ISS).

La trasmissione sessuale rappresenta la modalità principale di diffusione dell'HIV in Italia. Inoltre, una parte significativa di persone scopre tardivamente di essere HIV positiva, quando è già in fase avanzata di malattia; questo può accadere perché le persone non ritengono di essersi esposte ad un contatto a rischio di trasmissione dell'HIV.

#### Le Modalità di trasmissione del virus HIV sono:

- i rapporti sessuali non protetti da preservativo;
- il passaggio del virus da madre HIV positiva a feto/neonato (durante la gravidanza, il parto, l'allattamento);
- l'utilizzo di materiale per iniezione non monouso contaminato da sangue infetto.

Analoghe modalità di trasmissione sono responsabili della trasmissione della sifilide, di epatite B ed epatite C.

#### COMPORTAMENTI SESSUALI A RISCHIO

La trasmissione del virus avviene attraverso il contatto tra liquidi biologici infetti (secrezioni vaginali, liquido pre-coitale, sperma, sangue) e mucose orali, vaginali ed anali, anche integre, durante i rapporti sessuali. Ulcerazioni e lesioni dei genitali causate da altre malattie possono far aumentare il rischio di contagio. Sono quindi a rischio di trasmissione HIV e di altre infezioni sessualmente trasmesse i rapporti sessuali (vaginali, anali, oro-genitali) non protetti dal preservativo, nonché il contatto diretto tra genitali in presenza di secrezioni.

L'uso corretto del preservativo protegge dalla trasmissione dell'HIV e di altre infezioni sessualmente trasmesse. L'uso improprio o la rottura accidentale del preservativo riduce l'efficacia della protezione.

#### **COMUNICAZIONI AI DONATORI**



#### Documento Interaziendale di Medicina Trasfusionale



## ALLEGATO MATERIALE INFORMATIVO-EDUCATIVO RISCHIO INFEZIONE HIV

#### COSA SUCCEDE DOPO LA SUA DONAZIONE

#### I TEST PER LA SICUREZZA DEL SANGUE

Per la sicurezza del paziente a cui è destinato, dopo ogni donazione, sul sangue donato vengono eseguiti i test per l'HIV, l'epatite B, l'epatite C e la sifilide. Questi test sono assolutamente sicuri ed accurati, purché il donatore non si trovi nel "periodo finestra" (cioè quel lasso di tempo che intercorre dal momento dell'infezione alla positivizzazione dei test di laboratorio).

Durante questo periodo il test può essere negativo pur essendo la persona infetta e quindi già in grado di trasmettere l'infezione.

Le chiediamo, pertanto di rispondere in modo consapevole, e responsabile al questionario pre-donazione e qualora si riconoscesse in uno dei comportamenti a rischio recedentemente illustrati, le raccomandiamo di sottoporsi al test per l'HIV in una delle strutture sanitarie accreditate dedicate.

Per saperne di più sull'infezione da HIV, sulle altre infezioni sessualmente trasmesse e sulle strutture dove effettuare i test la invitiamo a consultare il sito web del Ministero della Salute <a href="http://www.salute.gov">http://www.salute.gov</a> seguendo il percorso:

HOME - LA NOSTRA SALUTE -ENCICLOPEDIA SALUTE -INFEZIONI SESSUALMENTE TRASMESSE - HIV E AIDS

Vi troverà informazioni dettagliate e potrà usufruire di ulteriori strumenti informativi come il Telefono Verde AIDS e Infezioni Sessualmente Trasmesse

AIDS TELEFONO VERDE: 800861061 IST

che offre un servizio di counselling telefonico, anonimo e gratuito, attivo dal lunedì al venerdì, dalle 13.00 alle 18.00

Le ricordiamo che tutte le informazioni che fornirà sono riservate e la stessa riservatezza è garantita in ogni momento del percorso della donazione. Ulteriori chiarimenti potranno essere richiesti al personale sanitario del Servizio Trasfusionale e delle Unità di Raccolta dove effettuerà la donazione.

#### **COMUNICAZIONI AI DONATORI**



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



#### CONSIGLI POST-DONAZIONE PER I DONATORI

Caro Donatore/Donatrice, GRAZIE per la donazione di oggi. La Sua donazione è un contributo prezioso per la nostra comunità e noi ci auguriamo vivamente che sia stata per Lei una bella esperienza. Vorremmo consigliarle di leggere attentamente i seguenti punti e di osservarli nel periodo appena successivo alla donazione di sangue. Se ha qualche domanda sulle questioni post-donazione non esiti a chiamarci (vedi riferimenti a piè di pagina).

#### Nel corso delle prossime 24 ore:

- > Beva molti liquidi per reintegrare il volume perso durante la donazione.
- > Eviti di sollevare pesi con il braccio con cui ha donato e non partecipi ad attività fisiche intense, per evitare lividi sulla zona di puntura e vertigini.
- > Eviti per quanto possibile di mettersi alla guida per lunghi tragitti se non accompagnato.

#### Se si dovessero verificare vertigini, malessere o sudore freddo:

- > Si accomodi o si sdrai immediatamente (preferibilmente con i piedi sollevati) e non si alzi fino a quando questa sensazione non sarà passata.
- Allenti gli abiti stretti per respirare senza problemi.
- Mantenga la calma e faccia respiri profondi, lenti e lunghi.
- Chieda l'aiuto di chiunque sia nelle vicinanze o a persone a Lei vicine.
- > Contatti telefonicamente il medico del Centro Raccolta qualora la condizione non dovesse migliorare o per qualsiasi altro motivo o dubbio.

#### Informazioni importanti per il Centro Trasfusionale (Post Donation Information)

Qualora si verificasse una delle situazioni indicate nell'elenco qui sotto, si prega di informare immediatamente il Centro Trasfusionale (vedi riferimenti a piè di pagina):

- > Se pensa che il sangue che ha donato potrebbe non essere adatto per la trasfusione a un paziente.
- Se desidera apportare modifiche alle informazioni fornite nel questionario donatore.
- > Se sviluppa un'infezione acuta, come febbre, tosse o raffreddore entro 4 settimane dalla donazione di sangue.
- > Se sviluppa Ittero, Epatite, Tubercolosi o Malaria entro 3 mesi dalla donazione di sangue.

Tutte le informazioni che ha fornito saranno strettamente confidenziali. La sua collaborazione è indispensabile per la salute e la sicurezza dei beneficiari del sangue.

#### Le ricordiamo alcune semplici regole da seguire per la prossima donazione

#### Presentarsi SOLO SE IN BUONA SALUTE

Non è necessario essere a digiuno per la donazione di sangue. Può assumere una colazione leggera ricca di liquidi con thè, caffé, 2 biscotti secchi, 2 fette biscottate; è opportuno evitare cibi grassi (latte e derivati del latte).

Portare eventuali esiti di accertamenti eseguiti di recente e ricordare il nome di eventuali farmaci assunti.

Rispettare gli intervalli minimi di donazione: 90 gg fra sangue e sangue (180 gg se donna), 30 gg negli altri casi (quando almeno una delle donazioni sia di plasma o piastrine)

Rispettare gli intervalli di sospensione in caso di :

Assunzione di antibiotici	15 gg	
Assunzione di Aspirina o antinfiammatori (per la donazione di piastrine)	5 gg	
Affezioni di tipo influenzale e/o febbre superiore a 38°	15 gg	
Piccoli interventi chirurgici (cisti,lipomi) cure odontoiatriche come estrazione dentaria e devitalizzazione.	7 gg dalla completa guarigione	
Trasfusioni, contatti con sangue o emoderivati, rapporti sessuali a rischio di trasmissione di malattie infettive, tatuaggi, piercing, agopuntura se non eseguita da professionisti qualificati. Interventi chirurgici maggiori. Endoscopie (colonscopia, gastroscopia, artroscopia)	Almeno 4 mesi	
Gravidanza	6 mesi dal parto	
Interruzione di gravidanza	6 mesi	
Viaggi in paesi extraeuropei od altre problematiche	Contattare il Servizio Trasfusionale	

Per informazioni riguardanti i criteri di idoneità alla donazione e per informazioni di tipo sanitario è possibile contattare un medico del Centro Raccolta ai numeri 049821-6062 / 6063 / 6064 / 6065 dalle ore 10.00 alle ore 12.30. Negli altri orari e solo per comunicazioni urgenti (es. autoesclusione, febbre post-donazione) è possibile contattare il Medico di Guardia del Laboratorio Immunotrasfusionale al n° 0498217385

Per altre informazioni riguardanti l'accesso al Centro Raccolta è possibile contattare la segreteria dalle ore 11 alle ore 14.30 al numero 049 8216051, cell. 3351800879 e-mail: crs.colli@sanita.padova.it

## Le iniziative per il 2018

### 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 Fisioterapica
- 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 O033 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: Grafiche Nuova Jolly S.a.s. 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

#### Consenso all'iscrizione ad una Associazione

Cognome				
Nome				
Data di Nasci	ta			
	ssociazioni dei donatori volontari di sangue e le relative federazioni, corrazionale concernenti la promozione e lo sviluppo della donazione di sang			
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 associa trasfusionale	armi e opto per l'inserimento dei miei dati anagrafici solo nell'archivio d SI ( )	ella struttura Immuno-		
Acconsento ad essere interpellato nell'eventualità vi fosse bisogno del mio sangue				
	SI ()	NO ()		
Padova				
	firma			

#### Sport, educazione e sicurezza nella società odierna

#### Il Karate per bimbi e ragazzi

L'Organizzazione Mondiale della Sanità negli ultimi decenni ha rivisto il concetto di Salute intendendolo come benessere da un punto di vista somatico, psicologico e sociale. Ha così invertito l'idea che la salute è semplicemente assenza di malattia, bensì l'ha intesa come costellazione di elementi che, tutt'insieme, configurano il profilo di salute della persona. (cit. Di Santo, 2013).

Lo sport assume un ruolo importante poiché è in grado di garantire quell'equilibrio tra componenti strutturali-funzionali del corpo, aspetti psicologici e sociorelazionali.

Ecco perché è importante sia per i giovani, sia per gli adulti, non solo "fare uno sport", ma praticare una disciplina come il karate.



I bambini saranno in grado di: rilassarsi acquisendo la capacità di autocontrollo; padroneggiare gli stati emotivi che creano disagio; essere disponibili alla relazione con gli altri accettando la ricchezza della diversità; rispettare i propri tempi e quelli altrui; elaborare e rispettare regole comuni; migliorare la dimensione comunicativa, relazionale ed espressiva attraverso una pluralità di canali come la corporeità, il movimento, il gesto; migliorare la capacità di ascolto, di riflessione, di concentrazione; sviluppare gradualmente la capacità critica.

Le arti marziali ed il Karate nello specifico contengono l'aggressività indirizzandola verso un comportamento costruttivo regolato da precise norme di comportamento. In palestra è premiato chi rispetta l'insegnante ed i compagni e sa dominare i propri impulsi. L'avversario non è mai un nemico e chi riesce a vincere secondo le regole è oggetto della considerazione degli altri. L'insegnante è un esempio positivo di adulto che educa, anche condividendo sul tappeto/tatami il lavoro fisico e tecnico con i ragazzi.

La stima degli altri per un lavoro ben fatto è il primo rimedio contro il bullismo.

La pratica del Karate sviluppa un'organizzazione mentale che regola le sequenze cognitivomotorie, favorendo nei bambini e nei ragazzi la concentrazione, e insegnando che la collaborazione è alla base di qualsiasi attività.

Condividere gli esercizi e la fatica in palestra significa sviluppare la solidarietà e l'intesa con chi vive la nostra stessa esperienza. L'amicizia nasce spontanea dalla pratica sportiva svolta insieme.

#### Karate ma non solo...

Nella società odierna si rileva un bisogno sempre maggiore di sicurezza.

Gli adulti che vogliono mantenersi in forma ed imparare ad affrontare i pericoli e le minacce del mondo moderno possono seguire i percorsi specifici dedicati alla "difesa personale".

*Difesa personale* significa affrontare e gestire psicologicamente e fisicamente le situazioni di pericolo tramite la prevenzione, la difesa verbale e la difesa fisica; creare una vera e propria "mentalità difensiva" grazie ad una maggior consapevolezza, autostima, determinazione e controllo dell'emotività.



Le tecniche di difesa, tramite corsi con istruttori qualificati, possono essere acquisite da tutti e in un tempo relativamente breve, sono efficaci e semplici da imparare e ricordare, perché si basano su principi comuni e movimenti istintivi, diretti a migliorare le reazioni fisiche ed emotive al pericolo e sono adattabili alla varietà di situazioni.

Il principio fondamentale di una efficace "Difesa Personale" è la prevenzione: evitare di porsi in situazioni a rischio, e scoraggiare lo scontro fisico e verbale. La battaglia vinta meglio è quella che si ottiene senza combattere.

Si studiano e riproducono, in un ambiente controllato della palestra tramite appositi esercizi, le reazioni a situazioni di stress, il controllo delle emozioni, la valutazione del pericolo, l'analisi del tipo di aggressione, il linguaggio del corpo (indicatori non verbali), l'anatomia del corpo coi relativi punti vulnerabili

Nella difesa personale bisogna essere allenati, sia fisicamente sia psicologicamente, a sostenere un'aggressione di circa un paio di minuti ad una frequenza cardiaca di 115-145 battiti per minuto. Le variabili in gioco sono molteplici, ad esempio in un locale, gli spazi sono ristretti e si possono facilmente reperire oggetti di uso comune che possono essere utilizzati come armi improvvisate (chiavi, spazzole, penne, riviste, cellulari).

Ecco perché l'allenamento fisico ha la sua importanza, una base di preparazione atletica risulta di fondamentale importanza.

Non essere vittima è una scelta! volersi bene, avere più consapevolezza e autostima, sono i primi passi per la sicurezza personale.

Luca Lo Vullo – allenatore Karate Fijlkam, Istruttore SAMI Luciano Capraro – maestro Karate Fijlkam Accademia Del Karate Via Po' 70 - Padova



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;ì
- 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 garan-
zie 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,

- Segnalarci l'indirizzo di qualche persona cui lo possiamo inviare,
- Avvertirci se non desiderano più riceverlo