ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE

AVIS

Sede Comunale
Matera

Se non passasse per il cuore
Non ti chiederei di donarlo

01-09/13

AVIS LIVE

La prima rivista dell'AVIS Comunale di Matera

1982-2013

GIORNATE DI DONAZIONE SANGUE

DOMENICA 8 e 22 SETTEMBRE

dalle ore 8.15 alle 12.30

Piazza Sedile - Matera - c/o la sede AVIS

PUBBLICAZIONE TRIMESTRALE
ANNO 2013
Avis Comunale di Matera
Piazza del Sedile, 6/9 - 75100 MATERA
Tel. 0835 252332 - 0835 333000
www.avismatera.it

➔ AVIS SCUOLA
Concorso di idee pag. 3
➔ Progetto Donando risparmio pag. 6
Convenzioni pag. 8
➔ CERCASI NUOVE ENERGIE
Non solo sangue pag. 9
➔ SERVIZIO CIVILE pag. 10
➔ AVIS SALUTE
Un donatore DOC, ha bisogno di ferro pag. 11
➔ EMOCOMPONENTI
Donazione di PLASMA e PIASTRINE, una frontiera che avanza pag. 14
➔ ANDAMENTO DONAZIONALE
Donazioni di sangue e plasma 2012-2013 pag. 16
➔ RUBRICA
Il medico RISPONDE
pag. 19

AVIS SCUOLA

CONCORSO DI IDEE

"A SQUOLA CON L'AVIS" Progetto Scuola

Al via la prima edizione del Concorso, riservato ai ragazzi frequentanti le scuole medie superiori di II grado di Matera. Il concorso Avis è rivolto a chi sceglie di diventare promotore attivo, il quale, elaborando idee progettuali di tipo grafico e/o di natura multimediale (compresi filmati, presentazioni in power point, ecc) riguardanti il tema della donazione di sangue, composte di messaggi, slogan, disegni, immagini, trasmette l'importanza di diventare donatore.

Premessa

L'Avis Comunale di Matera promuove un concorso di idee dal titolo **"A sQuola con l'AVIS"** , rivolto agli studenti delle *Scuole Medie Superiori di II grado* (anni 3° - 4° - 5°) di Matera che aderiscono al Progetto Avis Scuola – A. S. 2013/2014, presso le quali durante i mesi di settembre e ottobre, avranno luogo gli incontri formativi con gli studenti ed i loro docenti sul tema della donazione del sangue.

Chi può partecipare al concorso

Possono partecipare al concorso d'idee, anche tramite la presentazione di più candidature, gli studenti, singoli o in gruppo, delle Scuole sopra citate, coordinati e coadiuvati da un docente referente individuato dalla medesima Scuola.

In cosa consiste il concorso

Gli studenti sono chiamati ad elaborare delle idee progettuali di tipo grafico e/o di natura multimediale (compresi filmati, presentazioni in power point, ecc) riguardanti il tema della donazione di sangue, composte di messaggi, slogan, disegni, immagini, foto, articoli, filmati, audio, altro, anche combinati fra loro e finalizzate ad una successiva riproduzione su cartelloni, manifesti, sussidi didattici ed altri supporti, anche multimediali, compresa la pubblicazione su internet.

Gli elaborati dovranno sviluppare e interpretare in modo personale ed originale il seguente tema: *promuovere la cultura della donazione di sangue fra gli studenti e in generale fra i giovani.*

Non potranno essere presentati al concorso degli elaborati candidati in altre iniziative analoghe alla presente; nell'ipotesi di utilizzo di dati e/o contenuti, anche di natura multimediale, coperti da diritti di esclusiva ovvero riguardanti terze persone, la presentazione delle candidature necessita dell'acquisizione preventiva delle relative liberatorie.

Come fare per partecipare al concorso

Gli studenti che intendono partecipare al concorso dovranno far pervenire all'Avis Comunale di Matera tramite e-mail o posta, entro e non oltre il 30/11/2013, la propria candidatura (una per ogni elaborato presentato), comprendente l'apposita domanda di partecipazione al concorso, utilizzando il modulo di candidatura allegato comprensivo dell'informativa sul trattamento dei dati personali.

AVIS COMUNALE DI MATERA

PIAZZA DEL SEDILE, 6/9

75100 MATERA

AVISMATERA@TISCALI.IT

Info: 0835. 252332

Gli elaborati dovranno invece pervenire entro e non oltre il 01/02/2014(farà fede il timbro postale). La propria elaborazione progettuale, da consegnarsi anche su supporto multimediale (cd o dvd), non sarà restituita in quanto diventerà di proprietà dell'Avis Comunale di Matera perché titolare del concorso.

Quali sono i premi e quando si verrà premiati

L'Avis Comunale di Matera, mette a disposizione degli studenti vincitori del concorso una mostra degli elaborati vincitori e la pubblicazione dell'elaborato sulle locandine dell'associazione e sul sito internet della stessa. La premiazione di Studenti e Scuole avverrà nel corso di una cerimonia pubblica.

PREMI:

Elaborato 1° classificato: SMART BOX – con riserva
Elaborato 2° classificato: SMART BOX– con riserva
Elaborato 3° classificato: SMART BOX– con riserva

La data di tale manifestazione verrà notificata successivamente.

Come saranno giudicati gli elaborati

Gli elaborati saranno valutati da un'apposita Commissione costituita all'interno dell'Avis Comunale di Matera; il giudizio della Commissione terrà conto, in particolare, dei seguenti elementi di valutazione:

- qualità tecnica dell'idea progettuale
- originalità della stessa
- capacità comunicativa della stessa.

progetto

Donando risparmio

L'AVIS(Associazione Volontati Italiani Sangue) ha la finalità di promuovere la donazione di sangue, che consente a tutti coloro che si trovano nel bisogno, di poterne beneficiare nella più totale sicurezza possibile.

IL SANGUE E' UN FARMACO NON RIPRODUCIBILE IN LABORATORIO E PER QUESTO OCCORRE DONARLO.

I benefici che derivano dalla donazione sono essenziali per la salvaguardia della salute di chi soffre per malattie riguardanti il sangue, per emorragie derivanti da incidenti o complicanze del parto o per chi è costretto ad operazioni chirurgiche di una certa entità. Va comunque detto che il beneficio investe anche il donatore, che ha la possibilità di conoscere il suo stato di salute e quindi può prevenire così eventuali patologie.

L'AVIS Comunale di Matera, consapevole che il dono del sangue è essenzialmente un fatto di sensibilità sociale, non vuole limitare la sua missione ad i soli donatori o potenziali tali, ma intende allargare il suo campo d'azione coinvolgendo anche coloro i quali hanno la possibilità di offrire benefici ai donatori attivi.

Ecco quindi, la necessità di promuovere un progetto atto a definire la figura di "soci sostenitori" quali Enti, Società, Esercenti commerciali, Artigiani, Professionisti, Specialisti ecc. che insieme ad AVIS si impegnano ad offrire benefici ai donatori, praticando loro sconti o vantaggi atti ad incentivare la donazione del sangue. L'opera dei "soci sostenitori", donatori essi stessi o che invitino i propri collaboratori a donare, assume così valenza straordinaria e di grande importanza sociale che, sommata a quella dei soci donatori, crea e rafforza quella rete di solidarietà essenziale per il vivere civile.

Come si aderisce al progetto:

Socio Donatore: L' AVIS Comunale di Matera rilascerà ai soci donatori che ne hanno diritto, un elenco di tutti i soci sostenitori, unito ad una speciale tessera con validità annuale che, mostrata presso i soci sostenitori, consentirà loro di ricevere il beneficio.

Socio Sostenitore: L'AVIS Comunale di Matera stipulerà una convenzione con i soci sostenitori, con la quale questi, si impegneranno ad offrire benefici ai soci donatori. All'atto della convenzione il socio sostenitore dovrà esporre, alla porta della propria attività, un adesivo raffigurante il logo di adesione al progetto che, costituirà visibile segno di preferenza da parte del socio donatore.

Aspettative:

Attraverso i normali confronti tra persone, nel vivere quotidiano, ci aspettiamo un notevole incremento delle donazioni unito ad una massiccia promozione della donazione stessa, nonchè un ritorno di visibilità a favore del socio sostenitore.

01-09/13

"DONANDO RISPARMIO "

Per informazioni sugli sconti e le agevolazioni offerte dai commercianti associati, visita il nostro sito:

WWW.AVISMATERA.IT

Sono molti i vantaggi che AVIS offre ai propri donatori.

Scopri le **convenzioni** che abbiamo riservato per te.

UNIPOL di Capolupo, Via San. Biagio – MATERA

STUDIO DENTISTICO - Dott.NUZZOLESE - Via E. De Martino, 25 - MATERA -- Cure odontoiatriche su misura - sconto sul tariffario normalmente applicato

CENTRO BENESSERE LIGHT – Zona Paip – MATERA

NOVA SALUS - di Staffieri Nicola - Via Padre Giovanni Minozzi, 17 – MATERA

MODA MOTO S.N.C. Via Lucana, 312 – MATERA

Consulta la lista completa delle convenzioni, sul sito web WWW.AVISMATERA.IT sezione progetti.

Cercasi nuove energie

"NON SOLO SANGUE"

"Cerchiamo nuovi donatori! Carenza di sangue! " Questo è l'appello che di solito ci si aspetta dalla nostra associazione, ebbene, in quest'occasione, non è questo che vogliamo chiedervi.
Come molti di voi già sanno, c'è continuamente bisogno di donatori a causa del ricambio generazionale e che per dare maggiore slancio al nostro entusiasmo siano necessarie nuove energie; abbiamo bisogno di chiunque, giovane e meno giovane, sia sufficientemente motivato da impegnare parte del proprio tempo per partecipare attivamente all'organizzazione delle attività della nostra associazione.
Coraggio quindi, se vogliamo che il meccanismo che muove la nostra vita avisina, continui a funzionare al meglio, fatevi avanti, c'è bisogno d'idee fresche, di rinnovato entusiasmo, di nuove forze.
Fatevi avanti, chiamateci in sede allo 0835 . 252332, mandateci e-mail (avismatera@tiscali.it),
saremo pronti a fornirvi tutte le informazioni che vorrete, vi chiariremo quale potrebbe essere l'impegno richiesto, vi illustreremo come è costituita la struttura organizzativa della nostra Avis comunale, vi renderemo partecipi dei nostri obiettivi, soprattutto, sapremo ascoltare le vostre proposte.
Confidando in VOI !

01-09/13

Servizio civile

Bando Nazionale di Servizio Civile per tutti i ragazzi tra i 18 e i 28 anni!

Anche quest'anno l' AVIS comunale di MATERA ha aderito all'iniziativa che si attiverà nel mese di settembre.

Mi raccomando non perderti il prossimo bando !

Giovani AVIS MATERA

E TU. . . SEI DEI NOSTRI !?

Non si tratta di uno slogan, ma è la realtà della nostra Associazione che necessita continuamente di rinnovamento. Nuove idee devono nascere e nuovi programmi vanno attuati. Chi meglio dei giovani può dare una svolta decisiva rinnovando il modo di pensare e agire? Se sei un giovane iscritto AVIS e hai intenzione, oltre a donare, di fare del volontariato attivo, puoi aderire al Gruppo Giovani dell'AVIS di MATERA. Il Gruppo Giovani dà un importante apporto all'associazione durante manifestazioni, rappresentandola presso consulte o altre organizzazioni, oppure in altre iniziative benefiche alle quali l'AVIS partecipa attivamente. L'associazione ha bisogno di giovani volenterosi che diano un aiuto magari piccolo, ma determinato e fondamentale. Per aderire non serve versare alcuna cifra e non comporta nessun vincolo. Se desideri informarti puoi rivolgerti alla segreteria dell'AVIS MATERA allo 0835 252332, all'indirizzo e-mail:avismatera@tiscali.it, oltre a passare dalla sede amministrativa in Piazza del Sedile.

AVIS SALUTE

Un donatore DOC, ha bisogno di ferro.

L'organismo umano contiene circa 3-4 g di ferro sotto forma di ferro emico Fe^{2+} (ione ferroso) e di ferro non-emico Fe^{3+} (ione ferrico). Per ferro emico si intende il ferro legato al gruppo eme delle proteine emoglobina e mioglobina, che ammonta al 75% del ferro totale presente nell'organismo (65% nell'emoglobina e 10% nella mioglobina).

Il ferro non-emico è invece quel ferro presente nella milza, nel fegato e nel midollo osseo legato alla ferritina e all'emosiderina, con funzione di deposito (20-25% del ferro totale presente nell'organismo).
In piccole quantità (0,1-0,5% del totale) questo elemento si trova in alcuni enzimi intracellulari e nella transferrina, una glicoproteina che lo cede all'emoglobina del midollo osseo. In questo modo il ferro non-emico viene convertito in ferro emico.
Il ferro è necessario per la sintesi di emoglobina (proteina che trasporta l'ossigeno alle cellule) di mioglobina e di collagene; è inoltre indispensabile nei processi di respirazione cellulare e nel metabolismo degli acidi nucleici.
Secondo le tabelle della LARN (Livelli di Assunzione Giornalieri Raccomandati di Nutrienti per la popolazione italiana) il fabbisogno quotidiano di ferro per l'uomo ammonta a 10mg mentre per la donna sale a 18mg. Normalmente una dieta adeguata compensa l'eliminazione del ferro ed il bilancio viene mantenuto in equilibrio, grazie alle riserve ed alla regolazione di assorbimento ed eliminazione.

Alimenti ricchi di ferro sono: le carni, il fegato, i legumi, i crostacei, la frutta secca e i vegetali verdi. Contengono invece minime quantità di ferro: il burro, il latte e gli alcolici (ad eccezione del vino).

Il ferro presente negli alimenti è assorbito lentamente ed in misura ridotta (dal 5 al 10% del ferro ingerito). L'assorbimento dipende dalla forma in cui esso si trova nell'alimento, infatti il ferro emico è meglio assorbito di quello non-emico. Il ferro emico è presente negli alimenti di origine animale mentre il ferro non-emico si trova soprattutto nei vegetali.
Nelle verdure il ferro si trova infatti presente nella forma Fe^{3+}, più precisamente sotto forma di idrossido di ferro, o labilmente legato a composti organici come citrati, lattati e zuccheri. Potrà essere assorbito soltanto dopo essere stato liberato e ridotto a Fe^{2+}.
Le sostanze riducenti come l'acido ascorbico (vitamina C) e i gruppi -SH (sulfidrili), quelle che lo mantengono solubile come il fruttosio (zucchero presente nella frutta) ne favoriscono l'assorbimento.
L'**assorbimento del ferro** è inibito da ipocloridria (diminuzione della concentrazione di acido cloridrico a livello gastrico) e aumento del pH gastrico (tipica l'anemia ferro-priva dell'anziano con ipo o acloridria) e dalla presenza di fitati, ossalati, fosfati contenuti nei vegetali, che con il ferro formano complessi insolubili, da caffè e tè.

Contenuto in Ferro facilmente assorbibile

ALIMENTO	Mg di ferro/100 grammi	Mg di ferro presumibilmente assorbiti per 100 grammi di alimento
Fegato, frattaglie, frutti di mare	5-10	0,77
Carne di Cavallo	3,9	0,9
Carne di Bue	2,5	0,6
Altre carni (inclusi i salumi)	1-2	0,3-0,4
Pesci	1	0,1

Contenuto in Ferro difficilmente assorbibile

ALIMENTO	Mg di ferro/100 grammi	Mg di ferro presumibilmente assorbiti per 100 grammi di alimento
Cacao, lievito	10	0,5
VERDURE (radicchio, spinaci, indivia, broccoletti)	1 - 5	0,2
FRUTTA SECCA OLEOSA (noci, nocciole) CIOCCOLATO		

Il ferro viene assorbito soprattutto a livello del duodeno e del digiuno prossimale: passivamente se la sua concentrazione nel lume intestinale è elevata; tramite un processo attivo con dispendio di energia, se invece è presente in scarsa quantità.
Nelle cellule della mucosa intestinale il Fe+2 viene ossidato a Fe +3. Parte del ferro passa quindi nel plasma dove è trasportato in circolo dalla transferrina; la quota rimanente si lega nel citoplasma delle cellule intestinali all'apoferritina che viene convertita in ferritina. Da questa viene liberato in rapporto alle esigenze dell'organismo e ceduto alla transferrina plasmatica.
L'eliminazione (1mg al giorno) avviene prevalentemente con la bile, le feci, il sangue mestruale, la desquamazione della pelle e l'urina.
Nonostante l'organismo ne limiti le perdite, i casi di carenza di ferro sono piuttosto diffusi. Questi possono essere dovuti a:

- apporto ridotto, dovuto a diete carenti di carne e ricche di cereali;
- insufficiente assorbimento: acloridria, diarrea, alterazioni gastro-intestinali;
- eccessive perdite ematiche.

Soggetti a rischio di carenza di ferro sono i neonati prematuri, i lattanti in quanto il latte, anche quello materno è povero di ferro, le donne mestruate, le persone che hanno subìto perdite di sangue, gli alcolisti ed i vegetariani.
Il deficit si manifesta con astenia, affaticabilità, nei casi più gravi cefalea, palpitazioni, nevralgie, turbe vasomotorie, facilità alle infezioni, anemia ferro-priva.
Se in eccesso il minerale viene ceduto al parenchima di vari organi come pancreas, surreni, miocardio e fegato che ne risultano danneggiati.
La tossicità del ferro prende il nome di siderosi, una condizione quasi sempre di natura genetica.

EMOCOMPONENTI

Donazione di PLASMA e PIASTRINE, una frontiera che avanza !

LA DONAZIONE DI PLASMA

A cosa serve il plasma?

Il plasma può essere utilizzato in due forme: quella destinata all'uso clinico o sotto forma di prodotti farmaceutici dopo frazionamento da parte dell'industria. Ne beneficiano soprattutto i grandi ustionati, gli emofilici, i pazienti che soffrono di disturbi della coagulazione o deficit immunitari gravi, di malattie neurologiche ed epatiche.

DA SAPERE

Quantità: si possono prelevare fino a 650ml. di plasma per singola donazione.
Durata: il prelievo di per sè ha una durata tra 35 e 45 minuti.
Conservazione: il plasma raccolto viene immediatamente congelato e può essere conservato fino a 24 mesi.
Intervallo di donazione: bisogna rispettare un intervallo tra le donazioni di plasma di 14 giorni.

IN COSA SI TRASFORMA IL PLASMA?

1. Il plasma per uso clinico è trasfuso ai malati senza trasformazione industriale.
2. Industria convenzionata: fraziona il plasma per la produzione dei farmaci derivati dal plasma: albumina, immunoglobuline, fattori della coagulazione, antitrombina, successivamente distribuite agli ospedali.
3. Il paziente può ricevere il plasma sotto forma di prodotti farmaceutici ottenuti dalla trasformazione industriale del plasma.

Chi può donare il plasma?

Tutti gli uomini e le donne di età compresa tra i 18 e i 60 anni (55 se è la prima donazione), di peso corporeo di almeno 47/48 Kg, può farlo anche chi ha valori di emoglobina non sufficienti per la donazione tradizionale e chi è portatore sano di anemia mediterranea.

LA DONAZIONE DI PIASTRINE

A che cosa servono le piastrine?

Quando la malattia(leucemia, aplasia midollare) o terapie molto pesanti(chemioterapia, radioterapia)impediscono la produzione delle cellule sanguigne da parte del midollo osseo, il malato è in una situazione clinica definita aplasia. La trasfusione di piastrine è indispensabile per evitare rischi di emorragia che mettono in pericolo di vita i malati.

DA SAPERE

La scarsa durata di vita delle piastrine(5 giorni) rende indispensabile la regolarità delle donazioni per far fronte ai bisogni.

DA SAPERE

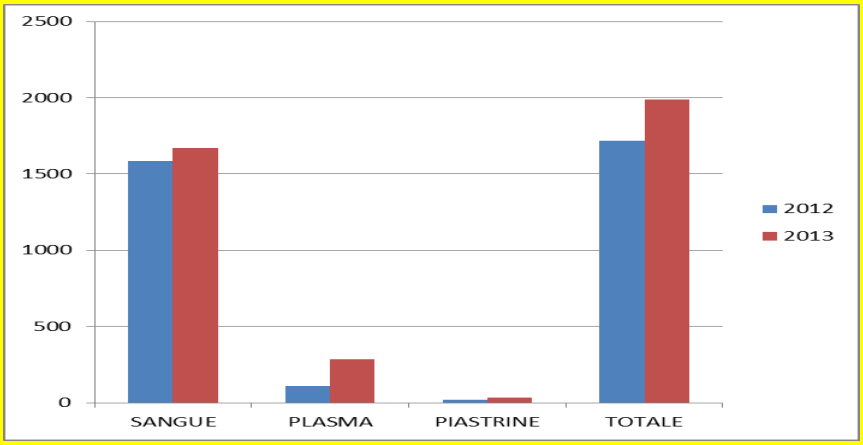
La donazione dura 90 minuti, dal vostro arrivo alla vostra uscita bisogna prevedere circa 2 ore.

Intervallo di donazione:bisogna rispettare un intervallo minimo di 30 giorni fra una donazione di piastrine e la successiva. Comunque nell'arco dell'anno, non possono essere effettuate più di 6 donazioni.

SE HO DONATO POSSO DONARE	**Sangue intero**	**Plasma**	**Globuli rossi Plasma Piastrine**	**Plasma Piastrine**
Sangue	90 gg	14 gg	90 gg	14 gg
Plasma	30 gg	14 gg	30 gg	14 gg
Globuli rossi Plasma Piastrine	90 gg	14 gg	90 gg	14 gg
Plasma Piastrine	30 gg	14 gg	30 gg	14 gg

Andamento donazionale

Donazioni TOTALI

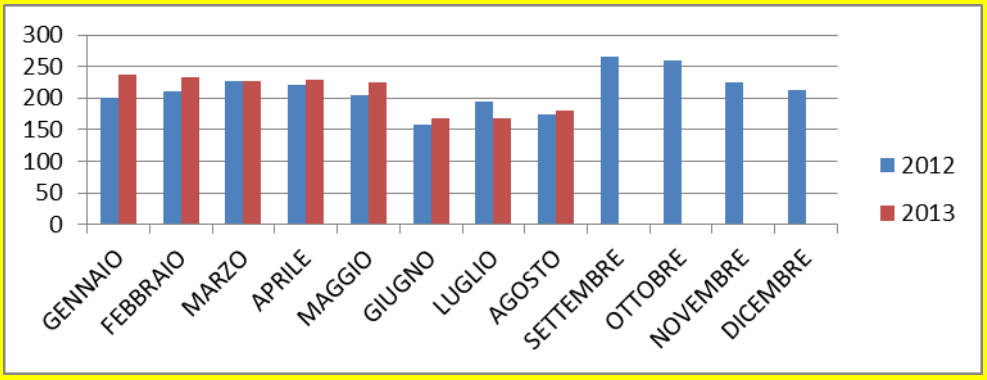


	2012	2013
SANGUE	1587	1671
PLASMA	111	283
PIASTRINE	20	35
TOTALE	1718	1989

Dati aggiornati al 31 agosto 2013

**Nel corso del 2013, c'è stato un incremento donazionale del 16 %*

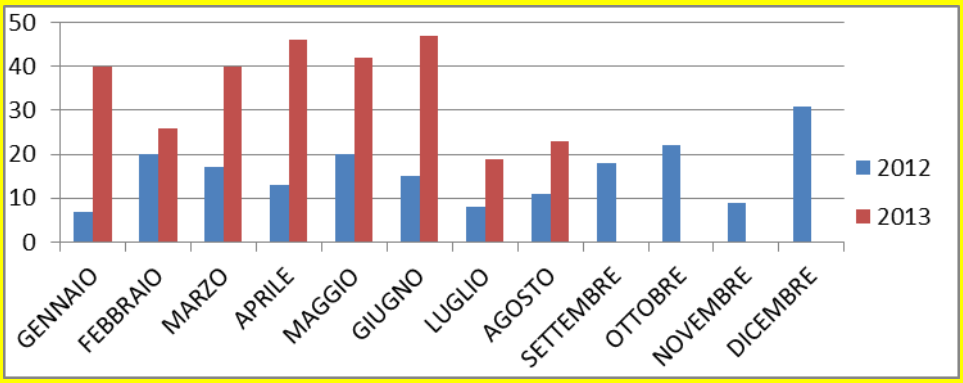
Donazioni di sangue



	2012	2013
GENNAIO	200	238
FEBBRAIO	210	234
MARZO	227	228
APRILE	220	229
MAGGIO	205	225
GIUGNO	157	169
LUGLIO	194	168
AGOSTO	174	180
SETTEMBRE	266	-
OTTOBRE	260	-
NOVEMBRE	224	-
DICEMBRE	213	-
TOTALE	**2550**	**1671**

Dati aggiornati al 31 agosto 2013 – Donazioni di SANGUE

Donazioni di plasma



	2012	2013
GENNAIO	7	40
FEBBRAIO	20	26
MARZO	17	40
APRILE	13	46
MAGGIO	20	42
GIUGNO	15	47
LUGLIO	8	19
AGOSTO	11	23
SETTEMBRE	18	-
OTTOBRE	22	-
NOVEMBRE	9	-
DICEMBRE	31	-
TOTALE	**191**	**283**

Dati aggiornati al 31 agosto 2013 – Donazioni di PLASMA

Hai un nuovo numero di telefono?
Hai cambiato indirizzo?
Hai un nuovo indirizzo e-mail?
Ti sei ricordato di dirlo all'AVIS?

Aiutaci a tenerti informato comunicandoci i tuoi dati al 0835.252332

RUBRICA

Il medico RISPONDE

"Il Medico risponde" è la nuova rubrica di AVIS MATERA dedicata alla salute.

Con questa nuova sezione cercheremo di dare la possibilità ai nostri donatori di trovare una risposta ai dubbi che riguardano la donazione e la salute. La rubrica è a cura del Dott. Tonino Valentino, Dirigente Medico presso il Centro trasfusionale del presidio ospedaliero "Madonna delle Grazie" di Matera.

Il servizio è gratuito ed subordinato alla disponibilità del Medico.

Periodicamente saranno pubblicati articoli e consigli su come "stare bene" e su come "prevenire determinati problemi".
Verrano trattati argomenti di vario genere. Senza distinzioni. Le pubblicazioni saranno solo ed esclusivamente di tipo "informativo".
La rubrica è a disposizione anche per rispondere ad eventuali domande e perplessità dei donatori:

in modo assolutamente anonimo verranno pubblicate le domande con la relativa risposta del medico.

Per qualsiasi richiesta inviate la vostra domanda all'indirizzo e-mail:
AVISMATERA@TISCALI.IT,

o compilando il form sul sito web

WWW.AVISMATERA.IT nella sezione "CONTATTI".

GRAZIE A TUTTI
DI CUORE!
NoN
ImPoRtA SaPeRe
A cHi SaLvI La ViTa
PeR DoNaRe Il
SAnGuE

Con il tuo 5x1000 faremo "grandi cose"
5 x 1000 = AVIS
AVIS
C.F. 93004020777