

# AVIS LIVE

*La prima rivista dell'AVIS Comunale di Matera*

*1982-2015*



[www.avis.matera.it](http://www.avis.matera.it)

**FAI UN GESTO,  
GRANDE  
QUANTO UNA CITTA'!**



**GIORNATE DI DONAZIONE  
DOMENICA**

**8 e 22 novembre 2015**

**dalle 8:00 alle 12:00**

UNIVERSITA' - via Lazizzera **AVIS** (di fronte ERG)





*progetto*

# Donando risparmio

L'AVIS (Associazione Volontari 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 È 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.

"DONANDO RISPARMIO "

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

[WWW.AVISMATERA.IT](http://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



Sua Maestà la carne - di Ruggieri Angelo - Via Colangiuli, 79(San Pardo) – MATERA



STUDIO ASSOCIATO Rubino –Ruggieri



Via Passarelli, 64 – Matera

Consulta la lista completa delle convenzioni, sul sito web [WWW.AVISMATERA.IT](http://WWW.AVISMATERA.IT) sezione convenzioni.

# **Cercasi nuove SIN-energie**

“NON SOLO SANGUE”

“Cerchiamo nuovi donatori! Carezza 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 !





**SERVIZIO CIVILE 2015 - 2016**

**SERVIZIO CIVILE NAZIONALE**

**Ci sono cose che puoi fare solo una volta nella vita:**

**il Servizio Civile con AVIS, per esempio!**

**Ti aspetta un anno ricco di emozioni e grandi opportunità!**

**Dal 7 settembre, ha preso il via il nuovo anno di servizio civile,  
vanno così a rinforzare la squadra di volontari avisini materani**



**Simona**



**Alessandro**

*Se non passasse per il cuore  
Non ti chiederei di donarlo*

04 -11/15



Francesca



Mirella

***BENVENUTI !!***





# 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.





## EMOGLOBINA “ HB ”

L'emoglobina è una proteina globulare, è solubile, di colore rosso, ed è presente nei globuli rossi, responsabile del trasporto dell'ossigeno molecolare da un compartimento ad alta concentrazione di O<sub>2</sub> ai tessuti che ne hanno bisogno.

### *Valori normali:*

Neonati: 17-22 g/dl

Bambini: 11-13 g/dl

Uomini adulti: 14-18 g/dl

Donne adulte: 12-16 g/dl

Uomini dopo la mezza età: 12.4-14.9 g/dl

Donne dopo la mezza età: 11.7-13.8 g/dl

### *Emoglobina bassa: le cause*

In genere, si parla di emoglobina bassa quando le sue concentrazioni nel sangue scendono al di sotto dei 13,5 grammi per decilitro di sangue nell'uomo, e al di sotto dei 12 grammi per decilitro nella donna. Tali soglie possono comunque variare leggermente da un laboratorio di analisi all'altro od essere corrette per l'età (i valori riportati sono quelli tipici dell'adulto).

Il riscontro di bassi valori di emoglobina è piuttosto frequente. Nella maggior parte dei casi la carenza è lieve, scorporata da qualsivoglia condizione patologica ed estranea a qualsiasi sintomo. Tale condizione è più frequente nelle donne, considerate le perdite ematiche collegate al ciclo mestruale e la più frequente abitudine a seguire diete ipocaloriche povere di carne (che rappresenta la miglior fonte alimentare di ferro). Anche durante la gravidanza, i livelli di emoglobina tendono tipicamente a diminuire.

### *Emoglobina alta: le cause*

In genere, si parla di emoglobina alta quando le sue concentrazioni nel sangue salgono al di sopra dei 17,5 grammi per decilitro di sangue nell'uomo, e al di sopra dei 15 grammi per decilitro nella donna. Tali soglie possono comunque variare leggermente da un laboratorio di analisi all'altro od essere corrette per l'età (i valori riportati sono quelli tipici dell'adulto).

# EMOCOMPONENTI

**Donazione di PLASMA e PIASTRINE, una frontiera che avanza !**

**PRENOTA LA TUA  
DONAZIONE DI PLASMA**

**CHIAMACI AL 392.9404427  
0835.252332**

**Le donazioni si effettuano in orario pomeridiano, presso la sede AVIS  
Universitaria – Via Lazazzera.**

## 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.



# Andamento donazionale

- Dati aggiornati al 04 novembre 2015 -



## STATISTICHE DONAZIONI 2008 / 2016

ANNO	SANGUE	PLASMA	PLASMA-PIASTRINE	ALTRO	TOTALE	Nuovi iscritti
2008	1640	114	18	8	1780	+567
2009	1929	234	14	13	2190	+747
2010	2040	192	58	33	2323	+638
2011	2380	241	30	1	2652	+657
2012	2548	191	26	8	2773	+579
2013	2697	449	44	20	3210	+730
2014	2679	470	46	/	3195	+622
2015	2005	337	50	25	2417	+263
2016	-	-	-	-	-	-



## **RICORRENZE AVIS MATERA**

Comunichiamo a tutti i soci donatori, qualora non ricevano comunicazioni al proprio domicilio(ENTRO IL 10 FEBBRAIO 2016), le date istituzionali dell'AVIS COMUNALE DI MATERA.

Indicativamente nei giorni di seguito indicati:

- Assemblea dei Soci 27.02.2016
- Festa del donatore 13.03.2016

Durante l'Assemblea dei Soci, saranno premiati con le benemerienze AVIS i donatori distintisi per numero di donazioni.

<b>BENEMERENZA</b>	<b>N° DONAZIONI</b>
RAME	8
ARGENTO	16
ARGENTO DORATO	24
ORO	50
ORO CON RUBINO	70





*Se non passasse per il cuore  
Non ti chiederei di donarlo*

04 -11/15

Per qualsiasi richiesta inviate la vostra domanda all'indirizzo e-mail: [AVISMATERA@TISCALI.IT](mailto:AVISMATERA@TISCALI.IT),  
o compilando il form sul sito web  
[WWW.AVISMATERA.IT](http://WWW.AVISMATERA.IT) nella sezione "CONTATTI".



A Non  
ImPoRtA SaPeRe  
A cHi SaLvI La ViTa  
PeR DoNaRe Il  
SAnGuE

Con il tuo 5x1000 faremo "grandi cose"



5 x 1000 =  
AVIS



C.F. 93004020777