AVIS MILANO

Periodico quadrimestrale – Editore: AVIS Comunale Milano – N. reg. al Tribunale di Milano 434 del 9/10/93 – Sped. Abb. Post. art. 2 comma 20/C legge 662/96 Filiale di Milano

Altri 13.600 bambini vaccinati

CAMPAGNA AVIS-AMREF
Tommy Simmons, direttore Amref Italia racconta il progetto

PREVENZIONE
Cardiologia e otorinolaringoiatria per i figli dei donatori

RICERCA
Al palo gli studi sul sangue artificiale

AVIS-ASSINTEL
Primo accordo con associazione di categoria (Ict)

AZIENDE
Donazioni nelle palestre GetFIT e all'Ospedale Multimedica

n. 2 giugno/settembre 2009 • ANNO XVII

« La campagna “Dona sangue, salva due vite” ha portato avanti due messaggi molto forti. Grazie Avis per il tuo sostegno! »

Tommy Simmons
direttore generale Amref Italia

Sommario

pag. 3 Editoriale
4 Avis sul territorio - Assintel
6 GetFIT
7 Ospedale Multimedica
8 Sostituti del sangue? Nulla è meglio dei donatori
10 Avis-Africa: l’amicizia continua
12 Davanti all’ago
13 Dall’altra parte dell’ago
14 La corretta nutrizione
15 Nuovi servizi con il Progetto di Prevenzione per i donatori
16 Niguarda: festeggiamenti per il 70°
17 Influenza, cosa fare?
18 Nuovi benefit
19 News
22 Calendario delle raccolte

In copertina:
vaccinazioni in Nord Uganda a cura di Amref

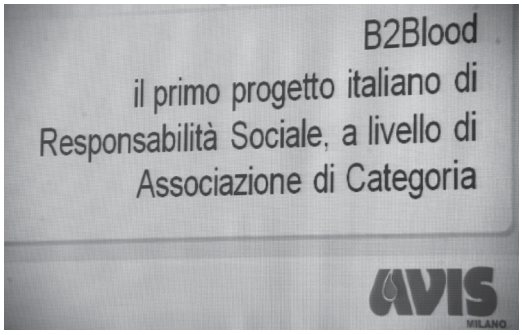
Editoriale

DI ERMANNO POZZONI

Cari donatori,
vorrei introdurre l'editoriale con un problema che riguarda tutti, soprattutto i giovani. Troppo spesso mi viene segnalato il decesso di nostri donatori, morti in giovane età a causa di incidenti stradali.

Voglio quindi lanciare un messaggio, non da presidente ma da padre di famiglia: «Ragazzi quando siete in auto o in motocicletta state attenti, cintura e casco spesso non sono sufficienti a salvarvi la vita, occorre giudizio… è meglio arrivare in ritardo che lasciarci la pelle per una manovra azzardata o per eccesso di velocità o peggio ancora per una stupida bravata. Un attimo di disattenzione o di spregiudicatezza nella guida e tutto finisce tragicamente, per sempre. Se siete donatori di sangue significa che siete persone coscienti di quanto valga la vita umana e, a maggior ragione, dovete avere cura della vostra. Noi ce la mettiamo tutta per tutelarvi, per prevenire eventuali patologie che possano pregiudicare in futuro la vostra salute, non mettetela a repentaglio stupidamente, ogni volta che salite su un mezzo mobile pensate che a casa c'è sempre qualcuno che vi attende e che ha il diritto di rivedervi sani e salvi!».
Ma veniamo alla donazione di sangue. Abbiamo vissuto tre mesi estivi molto critici, con trecento donazioni in meno rispetto allo stesso periodo del 2008, mentre fino a fine maggio l'andamento era stato positivo. Siamo molto preoccupati visto che ci avviciniamo anche al periodo influenzale che, già normalmente, decima le donazioni. Venite quindi a donare ora e convincete altri a fare lo stesso perché questo gesto, costante e senza clamore, è un pilastro fondamentale per l'attività degli ospedali e la cura degli ammalati.
Avis continua senza tregua le proprie attività sul territorio per raccogliere sacche laddove le persone vivono più tempo e si aggregano: le aziende, i centri sportivi, gli ospedali, le università. Ma ancora non basta, abbiamo bisogno dell'aiuto di ognuno di voi!
All'interno abbiamo dato ampio spazio a una iniziativa di particolare rilievo: l'accordo, primo nel suo genere, con Assintel, che riunisce le imprese di *Information technology* in Italia e che si impegna a promuovere la donazione di sangue presso le proprie associate.
In questo modo potremo raggiungere in una sola volta centinaia di piccole-medie aziende con iniziative congiunte e coordinate dall'associazione.
Inoltre si è appena conclusa la seconda campagna di vaccinazione con Amref, nostro partner nel progetto "Dona sangue, salva due vite": sommando le due campagne, grazie ad Avis sono stati vaccinati oltre 30.000 bambini nel Nord Uganda. Abbiamo dato la parola a Tommy Simmons, direttore di Amref Italia, che negli ultimi dieci anni ha vissuto da vicino, in Africa, la situazione di questi paesi poveri e stremati dalle guerre. Sul fronte sangue, invece, vi aggiorniamo sullo stato di avanzamento delle ricerche (ahimè deludenti) sui sostituiti del sangue (il cosiddetto sangue artificiale). Ma all'interno troverete molte altre testimonianze e i nuovi servizi del Progetto di prevenzione e diagnosi precoce di Avis Milano, esteso anche ai figli dei donatori.
Vi aspetto!

Network Assintel pro Avis



MILANO, 9 GIUGNO, CORSO VENEZIA: DAVANTI ALL'UNIONE DEI COMMERCIANTI CAMPEGGIA IL CENTRO MOBILE AVIS. È UN GIORNO DI FESTA, LA GIORNATA NAZIONALE DELL'INNOVAZIONE, MA È ANCHE LA GIORNATA DELL'ACCORDO 'B2BLOOD' (BUSINESS TO BLOOD) TRA ASSINTEL, L'ASSOCIAZIONE NAZIONALE DELLE IMPRESE ICT E AVIS MILANO. UN PROGET-TO INSEGUITO PER QUATTRO ANNI NEL SUCCEDERSI DI BEN TRE CONSIGLI E TRE PRESIDENTI ASSINTEL.

Sopra, il tavolo dei relatori alla conferenza stampa di Assintel (le foto di questa pagina sono di M. Pinzauti)

L'accordo è siglato. Le intenzioni sono le migliori. C'è il patrocinio del Comune di Milano e i promotori del progetto sono prestigiosi: CA, Esprinet, Oracle, Sap, multinazionali nell'Ict (*Information and communication technology*), che da anni sostengono la donazione di sangue in azienda. Ora si tratta di tradurre in pratica gli obiettivi dell'accordo, il primo progetto di responsabilità sociale che coinvolga un'associazione di categoria. Obiettivi che, presentati in conferenza stampa, sono ambiziosi: farsi portavoce della donazione di sangue presso i propri associati e, sfruttando il network, chiedere a ciascuno di promuoverla tra le aziende clienti. «Questo vuol dire passare dalla logica di uno a uno a quella di uno a molti. Noi siamo un'associazione che si occupa di innovazione e vogliamo gestire nello stesso modo il progetto con Avis», dice **Andrea Ardizzone, segretario generale Assintel.** Novità e innovazione anche da parte di Avis, che si trova a parlare attraverso un network istituzionale a più soggetti che, presi singolarmente, non avrebbero la forza di sviluppare un simile progetto di comunicazione e di raccolta di sangue. L'idea è dunque di aggregare più realtà intorno all'associazione, punto di riferimento per la promozione e l'organizzazione delle giornate di raccolta. «Il progetto è stato ideato per riuscire a far presa anche sulla micro, piccola e media impresa, in cui spesso non vi sono sufficienti risorse né massa critica per ingaggiare progetti strutturali di responsabilità sociale», ha spiegato **Giorgio Rapari, presidente Assintel.**
«Se non cresciamo culturalmente non cresciamo neppure economicamente. Il resto è pirateria, continuo mordi e fuggi, usa e getta!»: come sempre sferzante e provocatorio l'intervento di **Sergio Casartelli, presidente onorario Avis Milano,** che chiede alle aziende più cultura e attenzione al sociale anche nel fare business. «Non ci sono più le chiese, gli oratori, le biblioteche, i partiti ad aggregare le persone. Ora l'educazione post-scolastica è affidata alle aziende. Puntiamo su di voi!» Inoltre Casartelli ha invitato il Comune di Milano a sostenere l'ambizioso progetto, sollecitando i propri dipendenti e sensibilizzando i cittadini. Mentre ai partner del progetto chiede di aprire il proprio canale di business, mettendosi al fianco di Avis in questa opera di educazione. «Siate facilitatori del progetto presso i vostri *stakeholder* (come oggi vengono chiamati tutti gli attori coinvolti in un business - *ndr*) per colmare il vuoto di Milano.» Inoltre il nuovo centro mobile,

più piccolo e maneggevole, è adatto a raggiungere le microimprese socie di Assintel. Da parte sua Avis offrirà alle aziende valori umani, arricchimento come persone e un'azione concreta di prevenzione e diagnosi precoce ("Avis ripaga in salute!"), con più attenzione agli stili di vita, un regolare controllo della salute, l'accesso gratuito alla prevenzione cardiologica per i donatori, l'inserimento in un progetto di prevenzione, "senza pietire soldi alla sanità" e l'accesso a tariffe speciali per visite specialistiche.
Il lancio a giugno non è stato casuale, perché ha anticipato la Giornata mondiale del donatore di sangue del 14 giugno, con tre giorni di raccolta di sangue (9-10-11 giugno) sul centro mobile davanti al Palazzo Castiglioni, sede di Assintel e dell'Unione del Commercio, cui fa riferimento Assintel stessa. In tutto 26 candidati alla donazione con 15 donazioni.

Sostegno dalle istituzioni

Gianpaolo Landi di Chiavenna, assessore alla Salute del Comune di Milano, che ha patrocinato il 'B2Blood', ha ringraziato per l'iniziativa: "Questo progetto pubblico-privato è per noi motivo d'orgoglio: la cultura della donazione di sangue trasmette anche la cultura della prevenzione e degli stili di vita". L'assessore ha ricordato l'autosufficienza della Regione Lombardia, regione importante per la solidarietà "che chiude una sterile polemica su Lombardia regione frenetica e interessata solo al business". E la non autosufficienza di Milano è da imputare al fatto che è un grande polo che assorbe il 30-35% della domanda sanitaria extraregionale.

Sull'autosufficienza della Regione, in grado di compensare anche le carenze di altre regioni, è intervenuto anche **Alberto Zoli, direttore generale dell'Agenzia regionale emergenza urgenza (Areu),** che coordina il soccorso sanitario, lo scambio e le compensazioni del sangue e l'organizzazione logistica per i trapianti.

«Accanto all'affermazione di eccellenze in campo sanitario – ha detto **il Presidente del Consiglio comunale Manfredi Palmeri** – Milano e la Lombardia sviluppano attività di divulgazione ed educazione alla salute grazie al lavoro di associazioni, fondazioni e gruppi di cittadini. Per la continua crescita dei bisogni trasfusionali serve un impegno supplementare, anche per abbassare l'età media dei donatori. Il progetto di Avis vuole ottimizzare il sistema d'offerta sul territorio, coinvolgendo imprese e, auspicabilmente, gli Enti locali».

Testimonial d'eccezione: Esprinet, Oracle, Sap

"Rimbocchiamoci le maniche" è lo slogan di Esprinet che, dal 2003, organizza donazioni in azienda e cerca di coinvolgere anche le società del circondario e i fornitori: «Sono convinto che qualunque impresa adotti un comportamento socialmente responsabile, monitorando e rispondendo alle proposte di coinvolgimento attivo, sia più portata a crescere non solo dal punto di vista economico ma anche etico e culturale», sostiene **il vicepresidente Esprinet Maurizio Rota,** impegnato con Avis in prima persona.

Oracle coinvolge dipendenti, collaboratori e partner fin dal settembre 2001, con raccolte sul centro mobile a Sesto San Giovanni. Ora, in occasione del 'B2Blood', invita tutti alla prima giornata di donazione nella nuova sede di Cinisello. «Siamo convinti che questa iniziativa sia di straordinario impatto per l'ecosistema milanese dell'informatica. Oracle Italia si farà non solo garante, ma promotore di questa operazione, cercando di coinvolgere le aziende partner della comunità 'Oracle partner network' che sono un migliaio», promette **Sergio Rossi, amministratore delegato di Oracle Italia.**

Da anni Sap Italia sostiene una politica di prevenzione e responsabilità sociale, organizzando raccolte per i dipendenti, le famiglie e il contesto sociale, con un'azione di comunicazione continua (direct e-mail, newsletter, intranet aziendale, monitor nelle aree comuni, video spot e reportage nelle giornate di donazione). «Siamo convinti che il rapporto tra azienda e società rappresenti un mutuo scambio, grazie a cui l'azienda può attingere ispirazione per crescere in modo sostenibile e la società può beneficiarne per progredire da un punto di vista culturale, ambientale e sociale», dice **Augusto Abbarchi, amministratore delegato Sap Italia.**

CA promuove la donazione a Basiglio

Il gruppo americano CA, che in Italia ha sede a Basiglio in provincia di Milano, è l'altro grande promotore del progetto 'B2Blood' di Assintel. Organizza raccolte di sangue tra i dipendenti dal 2003 e ha realizzato un video in inglese con le testimonianze dei donatori, visibile a tutto il gruppo sul portale aziendale. È dall'Italia, dunque, che parte la sensibilizzazione verso i dipendenti in giro per il mondo ed è dall'Italia che si punta a coinvolgere le aziende partner che operano nello stesso mercato dell'It e delle telecomunicazioni. Con iniziative e giornate di raccolta in collaborazione con Avis Milano e Avis Roma. «CA è da sempre attenta alla responsabilità sociale, soprattutto in una ottica di legami forti e proattivi con le comunità che ruotano intorno alle sue sedi», dice **il direttore delle risorse umane di CA Giorgio Grasso** (*nella foto*). E proprio per il legame con il territorio, su iniziativa di una dipendente donatrice, **Maria Teresa Faregna,** la scorsa primavera si è proposto al Comune di Basiglio, sede di numerose aziende multinazionali, di organizzare delle raccolte di sangue. Così, grazie alla disponibilità e all'impegno dell'assessore **Paolo Malknecht,** tra sabato 18 aprile e sabato 6 giugno i medici di Avis Milano hanno visitato una cinquantina di persone e hanno raccolto 18 unità di sangue.

GetFIT: tenersi in forma donando in palestra

Exploit di donazioni tra maggio e giugno nelle palestre GetFit di Milano, con il picco massimo sabato 13 nel centro di via Ravizza con 25 donazioni, in un week-end fitto di iniziative per la giornata mondiale del donatore (14 giugno). In tutto 85 le sacche di sangue raccolte nei centri fitness con 141 candidature. Previste altre nove raccolte entro dicembre.

Dal benessere alla solidarietà il passo è breve quando ciò che conta è la salute: la tua e quella degli altri. Se poi l'impostazione aziendale è manageriale e industriale, come nel caso del gruppo di palestre GetFIT, allora anche le raccolte di sangue hanno più probabilità di successo. L'impegno è stato preso davvero sul serio dai dipendenti già donatori di sangue (una dozzina, ora costituitisi in gruppo aziendale e presenti su Facebook) i quali, con il benestare del presidente e fondatore del Gruppo GetFIT Livio Leardi (*nella foto in basso*), da maggio hanno svolto un efficace lavoro di comunicazione e di coinvolgimento dei soci degli otto centri milanesi. Con l'invio ripetuto di newsletter a oltre 60mila destinatari, 12mila sms e il sempre potentissimo passaparola. Il risultato è stato che per un giorno, il 13 giugno, numerosi soci sono andati in via Ravizza a donare il sangue sul centro mobile, posizionato nelle immediate vicinanze del club. «Siamo contenti che l'iniziativa sia stata presa col giusto spirito filantropico: hanno aderito tante persone già nostre socie mentre l'abbonamento gratuito, che abbiamo proposto il 13 giugno in caso di prima donazione a coloro che non erano già nostri clienti per motivarli a donare, è stato attivato da venti persone, circa il 10% di tutti coloro che, nell'ambito del World Blood Donor Day, hanno donato sangue ad Avis Milano», dice **Angelo Di Addario** (***nella foto nella pagina a fianco, in alto***)**, responsabile ingegneria e organizzazione GetFIT,** donatore Avis da quando aveva 18 anni. L'obiettivo di GetFIT, infatti, che cresce ininterrottamente a Milano e hinterland dal 1996, è di diffondere tra gli iscritti il senso di responsabilità verso il dono del sangue, con raccolte sistematiche e una continua informazione: «Abbiamo obiettivi industriali anche su questo progetto: arrivare a raccogliere 1.000 unità di sangue all'anno dinanzi ai nostri club», dichiara **Livio Leardi** che, pur non donando ancora, ha sposato la causa della donazione di sangue.

Si dona al Collegio Newton del Politecnico

Questa volta gli studenti del Politecnico di Milano siamo andati a pescarli al pensionato, al Collegio Newton di via Borsa. Grazie alla collaborazione del Rotaract che ci ha aiutato a fare la propaganda, del rappresentante degli studenti e della direttrice del collegio, che si è impegnata in prima persona, telefonando nelle camere e invitandoli a scendere a donare! Il risultato è stato molto soddisfacente, con 24 presentazioni e 20 donazioni lo scorso 25 giugno.

"Sabato 13 giugno. Il sole splende e il cielo è azzurro, il caldo è notevole. Le giuste premesse per un week-end al mare, ma oggi no, per quanto desiderato, il mare passa in secondo piano perché ho un impegno importante: grazie all'iniziativa di GetFIT donerò sangue ad Avis Milano. L'appuntamento è in tarda mattinata ma per fortuna non devo rimanere a digiuno, una leggera colazione senza latte e zuccheri mi è concessa. Con entusiasmo raggiungo il GetFIT Club in via Ravizza dove c'è il gazebo dell'Avis, lì compilo un paio di moduli e per il prelievo vengo indirizzata sull'unità mobile nella vicinissima via Sanzio. C'è un po' di coda, a causa dell'eccezionale adesione all'iniziativa, ma nessuno si scoraggia e nell'attesa si chiacchiera, si scambiano idee, si raccontano esperienze passate e si esprimono opinioni sul motivo per cui stiamo facendo capannello per strada: donare il sangue!"

Lara, ventott'anni, socia GetFIT e ora anche socia Avis, è una delle persone che a giugno hanno aderito all'iniziativa delle otto palestre milanesi del Gruppo GetFIT: associare all'attività fisica la donazione di sangue. E il progetto continua: entro Natale sono in programma altre nove raccolte.

I vantaggi per i donatori di Avis Milano

- 50% di sconto sulla quota associativa per i nuovi iscritti
- Gratis visita medica e borsa sportiva
- 20% di sconto sull'abbonamento rispetto alla migliore offerta disponibile.

I vantaggi per il mondo GetFIT

- Inserimento dei nuovi donatori nel circuito di benefit "primari" (assicurazioni, salute, tempo libero)
- Per ogni collaboratore GetFIT, anche se non donatore, carta di credito Visa "Aviscard" al costo di 20 euro annui, con privilegi davvero esclusivi.

Il centro mobile Avis davanti alla sede di Multimedica a Sesto San Giovanni

Prima raccolta di sangue all'Ospedale Multimedica

A metà luglio si è svolta la prima raccolta di sangue presso la sede di Sesto San Giovanni di Multimedica Holding, la struttura ospedaliera con presidi anche a Limbiate, Milano e Castellanza. L'iniziativa è stata fortemente voluta dalla direzione generale che, grazie alla collaborazione delle sedi avisine di Sesto e di Cinisello Balsamo, ha messo in moto la macchina di sensibilizzazione. «Noi siamo consumatori di sangue, tutti i giorni a contatto con questa problematica, perché dunque non diventare anche fornitori?», è stata la motivazione che ha spinto il direttore generale **Stefania Colombi** (*nella foto*) a diventare amica di Avis Milano. Il nostro presidente onorario Sergio Casartelli ha scritto un editoriale sul giornale dell'ospedale ("Sanità al futuro"), pubblicato in 12 mila copie e distribuito nelle aree comuni. Sono stati realizzati due pieghevoli con i requisiti per donare, uno specifico per i 1500 dipendenti, l'altro in 2000 copie per pazienti e parenti. Ogni giorno varcano infatti il cancello circa 2000 persone per esami e visite mediche. Inoltre c'è stata una comunicazione su intranet (la rete interna) della giornata prevista per la donazione, il 15 luglio.

Ad ogni ritiro elettronico del cedolino della busta paga veniva visualizzato l'appuntamento con la donazione. C'è stato dunque un grande impegno, che Multimedica intende rinnovare per la prossima donazione prima di Natale (19 novembre). I risultati questa volta sono stati limitati, come spesso avviene la prima volta (8 i candidati, 5 le donazioni). Anche il periodo estivo deve aver inciso sulla scarsa affluenza al centro mobile: il caldo e la turnazione del personale con le ferie già avviate. L'iniziativa è in linea con l'impegno di responsabilità sociale della Fondazione Multimedica onlus, che promuove la ricerca scientifica e clinica, sponsorizzando importanti progetti di ricerca anche internazionali. E, come in questo caso, attenta a sviluppare un rapporto di scambio e collaborazione con il territorio.

Sostituti del sangue? Nulla è meglio dei donatori

RICERCA

Intervista al Prof. Andrea Mozzarelli, presidente del simposio e docente di biochimica alla Facoltà di Farmacia dell'Università di Parma.

SI È TENUTO PER LA PRIMA VOLTA IN EUROPA IL SIMPOSIO INTERNAZIONALE DEI SOSTITUTI DEL SANGUE (XII ED.), CHE HA RIUNITO A PARMA RICERCATORI DA TUTTO IL MONDO SUL TEMA DEL COSIDDETTO "SANGUE ARTIFICIALE".
IL CONVEGNO SI È SVOLTO DAL 25 AL 28 AGOSTO, ORGANIZZATO DALL'UNIVERSITÀ DI PARMA CON IL SOSTEGNO DI CHIESI FARMACEUTICI, IL CONSORZIO TEFARCO-INNOVA, LA SOCIETÀ ITALIANA DI BIOCHIMICA E L'ISTITUTO ITALIANO DI BIOSTRUTTURE E BIOSISTEMI. IL GIORNO PRIMA L'AVIS COMUNALE DI PARMA E L'AVIS PROVINCIALE, INSIEME CON L'UNIVERSITÀ DI PARMA, AVEVANO INDETTO UNA TAVOLA ROTONDA DAL TITOLO: "IL SANGUE: DONATORI E RICERCATORI INSIEME PER LA VITA".

Che cos'è un sostituto del sangue?
Un composto che, iniettato nel circolo sanguigno, dovrebbe essere in grado di sostituire i globuli rossi nel trasportare l'ossigeno dai polmoni ai tessuti. I sostituti del sangue sono farmaci indicati in tutte le situazioni cliniche in cui manca ossigeno o dove una maggiore quantità di ossigeno può avere un ruolo terapeutico. Per esempio, in caso di gravi emorragie causate da traumi, durante interventi ortopedici, nelle ischemie, in persone che rifiutano o non tollerano le trasfusioni, per potenziare la terapia radiante in terapia oncologica, e in tutte le situazioni in cui non è disponibile il sangue da donatori sani, come nel terzo mondo e nei paesi dell'est europeo. Il simposio si è prevalentemente occupato di sostituti del sangue che si basano su emoglobine modificate chimicamente o geneticamente.

Novità dal convegno?
Purtroppo non ci sono buone notizie: due delle tre aziende americane che avevano allo studio sostituti del sangue basati su una molecola di emoglobina modificata non hanno superato l'esame della *Food and Drug administration* (Fda), l'ente di approvazione statunitense. Le due aziende sono fallite, mentre la terza dovrebbe presentare i risultati a fine anno, ma è più orientata a un prodotto di espansione del volume del flusso sanguigno (sono i "blood expander" già presenti sul mercato), che non a terapie contro l'ipo-ossigenazione (con una molecola di trasporto dell'ossigeno agli organi e tessuti).

Come mai non hanno superato il test?
Gli effetti collaterali di questi prodotti al momento superano i benefici. In pratica la molecola di emoglobina messa in circolo fuori dal globulo rosso produce serie complicazioni, come l'arresto cardiaco da ipertensione. Probabilmente, le aziende in questione, la Northfield Laboratories e la Biopure corporation, hanno avuto troppa fretta nel presentare i prodotti, non hanno fatto abbastanza ricerca né si sono affidati a laboratori indipendenti.

La ricerca continua?
Certamente! Noi siamo fiduciosi e abbiamo intenzione di costituire un consorzio internazionale tra laboratori accademici (europei, americani, cinesi e giapponesi, ossia le aree rappresentate al convegno),

"Sangue da staminali pronto in tre anni"?

che mettano insieme le forze e stabiliscano criteri comuni di lavoro per arrivare a risultati condivisi e… positivi. Noi ci crediamo e vogliamo superare la sfiducia che si è creata. Il consorzio nasce sull'esempio di quello finanziato dalla Unione europea di cui abbiamo fatto parte che, tra il 2004 e il 2007, ha svolto un ottimo lavoro di ricerca. Ora si tratta di mettersi insieme a livello globale, trovare i fondi per continuare la ricerca, individuando le cause dei limiti dei prodotti finora testati per rimuoverli.

Non si riparte da zero?

No, molti risultati sono stati ottenuti, alcuni positivi, altri negativi. Conosciamo meglio i processi associati alla presenza di emoglobina libera nel sangue che possono interferire con il tono dei vasi sanguigni. Inoltre, nella ricerca scientifica si deve imparare anche dai risultati negativi, che troppo spesso non sono pubblicati dalle industrie farmaceutiche.

La vostra decisione di fare una ricerca condivisa che va dagli Usa alla Cina fino al Giappone mi ricorda i primi convegni europei della Fiods negli anni Cinquanta per sviluppare la ricerca sugli emocomponenti e le trasfusioni, promossi dal fondatore dell'Avis Vittorio Formentano che credeva molto in un approccio internazionale.

Solo mettendo a fattor comune la migliore ricerca internazionale possiamo sperare di costruire il primo prodotto biotecnologico per le trasfusioni di sangue che allevii, almeno in parte, la continua necessità di sangue umano.

I donatori di sangue continueranno a essere insostituibili?

Esattamente! Tenga conto che quando disporremo di un buon sostituto, sarà comunque utilizzabile solo per le emergenze e per casi particolari (tipo i pazienti immunoreattivi a tutti i gruppi e i neonati prematuri). Inoltre si parte sempre da emoglobina umana (benché si stia sperimentando anche quella bovina), che nella ricerca recuperiamo anche dal sangue scaduto che, ovviamente, non viene utilizzato.

Speranze dall'utilizzo delle cellule staminali?

La ricerca dell'Università di Edimburgo è solo agli inizi, si stanno ancora definendo i metodi, poi seguiranno gli studi preclinici (sugli animali) e quelli clinici (sull'uomo). Ma ci vorranno parecchi anni, ben più di tre come invece è stato annunciato, per avere i primi risultati. Mi è sembrata una operazione un po' mediatica!

Se andasse a buon fine con le staminali si sostituirebbe del tutto il sangue?

Non credo neppure in questo caso, perché le cellule staminali non possono sviluppare il sangue intero con tutte le sue componenti e funzioni.

Da dove nasce l'interesse cinese per la ricerca sui sostituti?

In Cina non esiste una cultura del dono di sangue e hanno seri problemi di approvvigionamento. E, a differenza del continente africano e dell'estremo oriente, sembra che abbiano più fondi da destinare alla ricerca!

E la situazione della ricerca in Italia?

In Italia la situazione è sempre più critica. Dopo la fine del progetto europeo nel 2007, solo a partire dal 2008 abbiamo ricevuto fondi per le nostre ricerche da parte della Fondazione Cariparma. La crisi economica, unita alla riduzione constante di fondi per la ricerca scientifica in Italia, inciderà negativamente anche su questa ricerca.

La posizione di Avis

"The Indipendent" la scorsa primavera ha lanciato l'annuncio di un gruppo di ricercatori guidati dal Prof. Marc Turner dell'Università di Edimburgo: in tre anni dovrebbe partire la sperimentazione sull'uomo di sangue del gruppo o prodotto da cellule staminali. In realtà, leggendo il pezzo più attentamente, si parla di 5-10 anni di sperimentazione prima di arrivare ai pazienti e poi c'è il problema bioetico dell'utilizzo di cellule embrionali. In Italia è già stato detto che si utilizzeranno quelle adulte, come già si fa per la donazione di midollo osseo, ma sono meno versatili di quelle embrionali. **Come ha commentato Avis questa notizia ripresa dai giornali italiani?**

«Le conquiste sempre più sorprendenti della scienza sono da accogliere a braccia aperte, perché molte volte sono decisive per la qualità della vita dell'uomo», commenta **Paolo Marcianò**, consigliere sanitario Avis Nazionale. «Nello stesso tempo, però, bisogna essere prudenti quando si enfatizzano delle notizie ancora sul piano sperimentale e di laboratorio, che possono destare problemi alla coscienza collettiva che ha tuttora bisogno di grande spirito di solidarietà per garantire milioni di donazioni di sangue in tutto il mondo ogni giorno.» Infatti, come precisa **Vincenzo Saturni** (*nella foto in basso*), neopresidente Avis Nazionale, **«leggendo queste notizie qualcuno potrebbe pensare che la tradizionale donazione di sangue stia per andare in pensione. Non è così: la necessità di sangue e di nuovi donatori non diminuisce. Anzi, la tendenza va in senso opposto.** Inoltre il gruppo 0 (oggetto della ricerca di Edimburgo - *ndr*) non è compatibile con ogni organismo».

CAMPAGNA 'DONA SANGUE, SALVA DUE VITE'

Avis-Africa: l'amicizia continua

SI È CONCLUSA IN AFRICA LA SECONDA CAMPAGNA DI VACCINAZIONE PRESSO I CAMPI PROFUGHI DEL NORD UGANDA, FRUTTO DELL'ACCORDO TRA AMREF E AVIS MILANO, LE AVIS DELLA PROVINCIA DI MILANO (COMPRESA LA PROVINCIALE), L'AVIS DI ROMA, LA PROVINCIALE DI ROMA (E CIAMPINO) E LE COMUNALI DI SPOTORNO E SQUILLACE. TRA IL 2005 E IL 2009, CON L'ACCANTONAMENTO DEL MEZZO EURO A DONAZIONE E CON L'EFFICACE CAMPAGNA 'DONA SANGUE, SALVA DUE VITE', SONO STATI RACCOLTI SUI 136.000 EURO, UTILIZZATI PER VACCINARE 13.600 BAMBINI, CHE SI AGGIUNGONO AI 19.000 BAMBINI VACCINATI NELLA PRIMA CAMPAGNA TRA IL 2003 E IL 2005.

Intervista a Tommy Simmons, direttore generale Amref Italia e fondatore della divisione italiana dell'associazione inglese.

Come si è conclusa la campagna di vaccinazione?

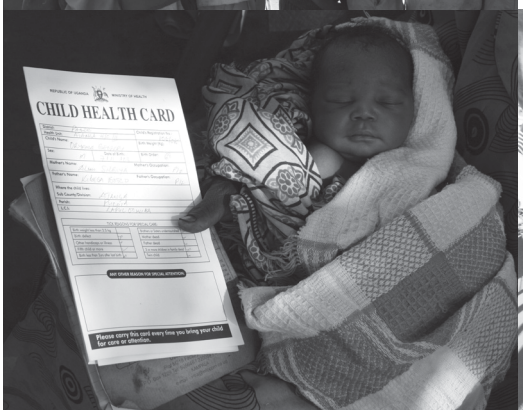
Con grande soddisfazione. In questi anni abbiamo fatto salire i distretti del Nord Uganda Gulu, Pader e Kitgum dall'ultimo al primo posto nella copertura nazionale di vaccinazione. Le epidemie letali di morbillo sono state debellate! Inoltre abbiamo formato il personale locale, attrezzato ospedali, realizzato la catena del freddo per la conservazione e fornito le biciclette per andare nei villaggi. Il contributo di Avis ci ha permesso di raggiungere risultati straordinari.

E ora?

Ora stiamo valutando cosa fare per il futuro. Servono infatti nuove strategie perché, con la fine dei conflitti, un milione di persone che viveva nei campi profughi sta tornando nei propri villaggi, sparpagliandosi su un territorio molto ampio, dove è più difficile e costoso offrire servizi di scolarizzazione, vaccinazione e acqua per tutti.

Ci sono nuovi progetti con Avis Milano?

Stiamo studiando la possibilità di una collaborazione per il servizio dei "Flying doctors" (dottori in volo), con cui copriamo duecento ospedali della Tanzania, Uganda, Sud del Sudan, Kenya. In pratica, con una programmazione annuale, trasportiamo tecnici, chirurghi, pediatri e urologi in aereo dagli ospedali



delle città agli ospedali rurali più lontani. Consideri che l'80% dei medici lavora nelle grandi città, dove però vive solo il 20% della popolazione. Negli ospedali remoti invece è difficile avere assistenza specialistica, così noi li portiamo a operare e visitare per una settimana e a formare il personale locale sulle cose più semplici. Il budget annuale dall'Italia è di 500mila euro, ma da tutti i paesi coinvolti (dalla Svezia al Giappone) arrivano 3 milioni di euro all'anno.

Piccoli ospedali con sale operatorie?

Sì, sono ospedali statali e missionari attrezzati con sala operatoria. Ma magari hanno un solo medico.

Quante persone lavorano in Amref al progetto "Flying doctors"?

Abbiamo un responsabile generale, infermiere specializzate, cinque specialisti nostri che lavorano al progetto a tempo pieno (urologi e chirurghi plastici ricostruttivi in particolare). E poi tutti gli altri medici statali che vengono dagli ospedali principali.

Come mai servono chirurghi plastici ricostruttivi?

Servono per moltissime situazioni, dai casi di poliomelite alle ustioni che sono molto frequenti. Nei villaggi si cucina su fuochi all'aperto ed è frequente che un bambino ci caschi dentro o che gli si rovesci addosso una pentola di acqua calda.

Negli ultimi dieci anni lei ha vissuto molto in Africa, a contatto con situazioni estreme di povertà. Qual è la motivazione che spinge a fare certe scelte?

Nel mio caso quando ho toccato con mano certe realtà non ho più potuto tirarmi indietro. Ma per me la normalità è il mondo più povero, non quello del benessere europeo che, tra l'altro, sottovaluta i propri privilegi. Inoltre vivere in Africa non mi ha impedito di avere due bambine nate a Nairobi, di otto e dieci anni, che fra poco arriveranno in Italia. E mia moglie, inglese, lavora anche lei nella cooperazione.

C'è emergenza sangue in Africa?

C'è grandissima carenza, ma quando sopraggiunge una emergenza le popolazioni delle grandi città si mobilitano. Ricordo qualche anno fa un attentato a Nairobi con esplosioni che avevano fatto crollare le vetrate dei palazzi provocando 5000 feriti. Abbiamo allestito il centro raccolta nei nostri uffici e, lanciato l'appello, è iniziata la processione dei donatori in lunghissime file. Mentre per le operazioni programmate si rendono disponibili gli amici e i parenti. Non c'è invece la cultura della donazione abituale.

Il sangue è controllato?

Sì, negli ospedali il sangue viene controllato.

La crisi mondiale ha impattato anche sugli aiuti all'Africa?

Sì, con il risultato che fra cause economiche e cause climatiche (la grande siccità dell'Africa orientale) la povertà aumenta. Per la crisi ad esempio, le Nazioni Unite hanno dovuto interrompere alcuni programmi alimentari e sono dieci milioni le persone che, solo in Kenya, non hanno cibo. Questo è dunque un momento cruciale per rilanciare le collaborazioni. Il sostegno dell'Avis è stato importantissimo, ci ha permesso di ottenere risultati concreti e importanti e contiamo di rinnovare questa collaborazione.

Come rispondere ai casi di disonestà nella gestione di fondi anche da parte di Ong, che a volte si leggono sui giornali?

Non generalizzare, perché gli scandali ci saranno sempre come in tutti i settori. Ma quello che i sostenitori possono fare è documentarsi bene sulla destinazione dei fondi e verificare la trasparenza dell'organizzazione che scelgono. Noi, ad esempio, oltre a un collegio di revisori interni, abbiamo in statuto l'obbligo di certificazione esterna e siamo soci dell'Istituto italiano per la donazione che fa una ulteriore verifica esterna sulla contabilità degli associati.

Le Ong vivono della fiducia dei propri sostenitori e devono conquistarsela!

Conferenza stampa in gennaio

A gennaio si terrà a Roma una conferenza stampa, che sta organizzando l'Avis Comunale della capitale, sui dati conclusivi della campagna 2005-2009. In quell'occasione ci occuperemo analiticamente del progetto, segnalando una per una sul giornale tutte le Avis protagoniste di questa bellissima iniziativa e il loro prezioso contributo.

Orgogliosa di donare il sangue!

HELENA NORMA BEATRICE TRIMARCHI, VENTENNE, MILANESE, È DONATRICE DA UN ANNO.

Cosa fai nella vita?
Studio giurisprudenza, frequento il secondo anno all'Università degli Studi di Milano.
Quando hai iniziato a donare?
Esattamente un anno fa, a ottobre. Oggi, 30 settembre, sono alla mia terza donazione e ne vado orgogliosa.
Cosa o chi ti ha spinto a donare?
È stato mio papà a darmi l'idea, in quanto già donatore da diversi anni anche se non all'Avis. Ha convinto anche mia madre che l'anno scorso è andata al Policlinico con lui. Io mi sono recata all'Avis con il mio ragazzo che aveva donato già un paio di volte e che ha contribuito a rassicurarmi. Infatti per via dell'ago avevo un po' di paura, che poi ho superato in fretta, in quanto ha prevalso la consapevolezza di fare una cosa davvero utile! E non solo per gli altri, ma anche per se stessi: in questo modo, attraverso gli esami ematici che vengono eseguiti ad ogni donazione, si monitora il proprio stato di salute.
Come mai tu hai scelto l'Avis?
Posso essere sincera?
Certo!
Per la convenzione al Poligono di Milano, che io frequento da quando ho 12 anni. Sono tiratrice di pistola ad aria compressa e sportiva, calibro 22.
Uno sport inconsueto…
Eppure ci sono tante donne che lo fanno. È sempre stato mio padre a iniziarmi a questo sport. Oggi faccio le gare. Con la mia squadra quest'anno ho vinto i campionati italiani categoria juniores donne con la pistola sportiva, seconde invece con la pistola ad aria compressa.
Hai donato anche al Poligono?
Sì, la seconda volta, sul vostro centro mobile. E sabato prossimo, quando farete un'altra raccolta, porterò un mio amico che sono riuscita a rassicurare e convincere!

Come reagiscono i tuoi amici alla proposta di donare il sangue?
Sono molto restii, hanno paura dell'ago e del sangue. Io ne parlo sempre a tutti piena di orgoglio, anche domani che inizia l'università racconterò che oggi sono venuta a donare. Ma sai, un po' sono fifoni, un po' hanno poca voglia di mettersi in gioco. È più facile girarsi dall'altra parte che non partecipare attivamente alle cose. Eppure in questo caso ci vuole così poco... E può davvero capitare a tutti di aver bisogno di sangue! Per me è un gesto bellissimo!

Il donatore è il nostro ospite d'onore

LAURA GALASTRI, DIRETTORE SANITARIO DI AVIS MILANO, IN ASSOCIAZIONE DA 25 ANNI

Quando hai iniziato a lavorare in Avis?
A 19 anni, da studente. Un giorno, donando il sangue sul centro di raccolta mobile in via Celoria, sono stata 'reclutata' dai medici Avis quando hanno saputo che ero iscritta a Medicina. Così, oltre a donare il sangue, ho iniziato a collaborare in Avis come tecnico di sala. Sai quello che ti controlla la sacca, te la toglie, ci mette le etichette e si occupa di te?

E poi?
Poi ho continuato a collaborare come medico. Mi sono specializzata in chirurgia dell'apparato digerente e ho lavorato al San Gerardo di Monza come chirurgo, ma due mattine alla settimana venivo in Avis. Quindi nel 1993, con il passaggio di tutti i nostri medici sotto la competenza del Centro Trasfusionale dell'Ospedale Niguarda, mi è stato proposto di diventare il direttore sanitario della sede milanese dell'Avis.

Cosa fa il direttore sanitario in Avis?
Coordino il lavoro della segreteria, dell'ufficio chiamate del donatore, dell'accettazione e di tutto il personale della cabina prelievi. In tutto gestisco una quarantina di persone, di cui una trentina fra medici e tecnici. Inoltre sono il referente associativo per le raccolte aziendali e delle delegazioni, collaborando e sovraintendendo a tutta la comunicazione che viene prodotta in azienda per le raccolte. Partecipo, con i vari primari ospedalieri, ai progetti previsti dal Piano Sangue Nazionale e Regionale e sono il rappresentante dei donatori di sangue nel Comitato del Buon uso del Sangue di Niguarda, che serve a vigilare che il sangue donato venga utilizzato al meglio dall'ospedale.

Cosa è cambiato in questi 15 anni nelle raccolte aziendali?
È cambiato del tutto il contesto sociale. Una volta l'iniziativa veniva spontanea dal basso, noi arrivavamo nelle aziende e le persone donavano, perché c'era un forte senso di appartenenza alla comunità dei donatori. Oggi, a Milano, con la fretta costante e la difficoltà a prendersi la giornata di riposo (obbligatoria per legge) per eccesso di lavoro, raramente le raccolte vengono sollecitate dal basso. E bisogna fare un lavoro organizzativo preparatorio con la direzione aziendale, l'ufficio del personale, la comunicazione e il *facility manager*. E poi accontentarci di poche decine di sacche di sangue. D'altronde le fabbriche con i grandi numeri sono scomparse e le realtà aziendali sono più snelle e con personale spesso distribuito sul territorio. Così è difficile trovarlo tutto riunito in una sola volta.

Si può fare di più?
Nonostante i nostri sforzi, non siamo ancora in grado di far fronte del tutto alle necessità degli ospedali milanesi, pertanto non è corretto dire "Si può fare di più", ma "Si deve fare di più"! Da parte nostra dobbiamo puntare sul numero di aziende amiche di Avis più che sulla singola mega raccolta. Chiedo quindi anche ai donatori che lavorano in strutture medio-grandi di proporre l'iniziativa in azienda. È una forma di *Social responsibility* che dà molta soddisfazione a tutti.

Che rapporto hai con i donatori?
Mi sento molto vicina e grata a loro, li accolgo sempre con il sorriso! Talvolta li visito anch'io e vado spesso in sala prelievi. Sono infatti ospiti importanti che vengono a casa nostra a fare una cosa importante! E noi siamo l'unico momento di ringraziamento della società al loro gesto nobile e vitale, quindi meritano tutte le attenzioni, la gentilezza e l'accoglienza possibile. Talvolta la fretta, come il venerdì che è il giorno di maggiore affluenza, può renderci un po' sbrigativi sul piano umano, ma voglio cogliere questa occasione per scusarmi e per ricordare loro che per noi sono il bene più prezioso!

Hai qualche episodio che ti è rimasto nel cuore?
Tutte le volte che facciamo un'azione di prevenzione: quando grazie agli esami di controllo su persone sane, i donatori, riusciamo a individuare gli inizi di una malattia che, così, ha più probabilità di essere curata. Anni fa, ad esempio, una donatrice sui cinquant'anni doveva fare l'elettrocardiogramma quando la cardiologa si è accorta di un'anomalia sul seno. Intervenendo subito (era un cancro alla mammella) la signora ancora ora tutti gli anni a Natale ci porta una grande cesto per ringraziarci. Per lei le abbiamo salvato la vita! Due anni fa, invece, mi è capitato un caso di leucemia acuta prontamente affrontata a Niguarda, che in quella fase non dava sintomi. Era semplicemente venuta a donare!

La corretta nutrizione

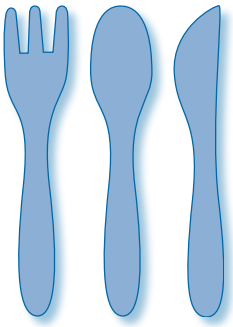
A CURA DEL DOTT. GIUSEPPE VANTAGGIATO, DIRIGENTE MEDICO NELLA STRUTTURA COMPLESSA DI DIETETICA E NUTRIZIONE CLINICA, OSPEDALE NIGUARDA

6 mercoledì in salute

27 MAGGIO 2009

"Dottore, mi creda, non so più cosa mangiare!"

Le cause di questa frequente lamentela vanno cercate nell'antica consapevolezza che "mangiare bene fa bene", nella massiccia pressione mediatica sull'importanza di una corretta nutrizione e nell'eccesso di scelte nutrizionali. Ma il significato della domanda è che si sono perse negli ultimi 20 anni le più elementari coordinate nutrizionali. Questo fenomeno è rintracciabile in Occidente nell'attuale epidemia di malattie dismetaboliche: obesità, diabete mellito di tipo 2, dislipidemie, patologie cardiovascolari. C'è dunque nella popolazione l'ansia di "nutrirsi male" a fronte della richiesta di "nutrirsi meglio". Ma come fare? Che indicazioni dare? La corretta nutrizione, per ogni individuo, prevede delle percentuali di nutrienti abbastanza precise: 60% di carboidrati, 25% di lipidi, 15% di proteine, ma nessuno va a fare la spesa scrivendo queste tre percentuali sulla sua lista, nessuno cucinerà dicendo: "Oggi mi mangio il 60% di carboidrati, il 25% di lipidi e il 15% di proteine". Ecco allora qualche consiglio pratico.



La giornata nutrizionale

LA PRIMA COLAZIONE

- latte o yogurt
- cereali (pane, fette biscottate, corn flakes).

Tra gli errori classici c'è quello di non fare colazione. Eppure, è come andare in giro in macchina senza benzina.

GLI SPUNTINI

- un frutto (oppure cereali complessi, pane o fette biscottate) a metà mattina
- idem a metà pomeriggio.

Spesso invece sono snacks dolci del tutto dannosi e squilibrati. O sono una bevanda nervina, the o caffè, del tutto insufficiente.

PRANZO E CENA

- un primo di pasta o di riso con sugo di verdure (carboidrati)
- un secondo di carne o di pesce (proteine)
- un pezzo di pane (carboidrati)
- un contorno di verdura (fibre).

Pranzo e cena sono due dei tre pasti obbligatori con la prima colazione: non andrebbero mai saltati e dovrebbero essere sempre completi.
I secondi di carne o di pesce possono essere sostituiti con due uova (una volta alla settimana), una porzione di prosciutto crudo o bresaola (una volta alla settimana), una porzione di formaggio (due volte alla settimana), una porzione di legumi (ogni volta che si vuole).
Per condire il tutto, olio d'oliva (i lipidi: altri grassi si trovano nei secondi). Con questi semplici accorgimenti, le percentuali di cui si parlava all'inizio vengono generalmente rispettate.

COME CAPIRE SE ABBIAMO SBAGLIATO?

A parte quando sappiamo di sbagliare, le valutazioni se stiamo mangiando bene si fanno poi. Il parametro macroscopico, molto affidabile, è il peso corporeo:

- un peso stabile indica che la quota di energia introdotta e la quota di energia spesa sono in pareggio;
- un peso in aumento indica che si sta mangiando troppo;
- un peso in diminuzione indica che si sta mangiando troppo poco.

Poi esistono dei parametri microscopici, esami del sangue comuni come glicemia, colesterolo, trigliceridi, emocromo, sideremia, ferritina, transferrina, calcio, fosforo, magnesio, uricemia che ci danno indicazioni su eventuali squilibri o carenze nutrizionali.

GLI ERRORI PIÙ COMUNI

Il consumo di alimenti superflui, l'abuso di bevande zuccherate e di bevande blandamente alcoliche che però, proprio a causa del basso tenore etilico, vengono consumate in elevate quantità. L'essere umano, invece, dovrebbe bere solo acqua e ricordarsi di fare attività fisica!

Nuovi servizi con il Progetto di Prevenzione per i donatori

Prima visita dall'otorino gratis per tutti

È stato esteso anche ai donatori di sangue il servizio gratuito dello specialista otorinolaringoiatra, il dott. Giancarlo Maria Cassani, che riceve in Avis in via Bassini **l'ultimo giovedì del mese dalle 17.00 in poi.**

Prenotazione obbligatoria (9-12; 14-16) al numero 02 70 60 52 50

Otorino e cardiologa gratis per i figli dei donatori!

OTORINO: prima visita gratis ai figli dei donatori fino a 13 anni (*vedi convenzione otorino a lato*)

CARDIOLOGA: ecocardiogramma gratis ai bambini dei donatori, eseguito dalla nostra specialista, la dottoressa Francesca De Chiara.

1° giovedì del mese su richiesta del pediatra di base (in carta semplice, cioè senza impegnativa Asl), solo per ecografia cardiaca (non per la visita). Per prenotare: inviare mail a francescadechiara@libero.it indicando nome, cognome, motivo esame, indirizzo mail cui rispondere e numero di telefono.

La testimonianza

Sabato 19 settembre un papà donatore, Danilo Gaetani, ha portato il figlio a fare un controllo dalla cardiologa dell'Avis. Gioele, 10 anni, ha così inaugurato il servizio della pediatria cardiologica di Avis Milano.

Com'è andata?
Tutto bene! Il bambino aveva appena fatto l'elettrocardiogramma per il certificato di buona salute per l'attività sportiva ma, dopo aver sentito il medico, ho voluto approfittare dell'opportunità offerta da Avis per essere del tutto tranquillo. Così la dottoressa De Chiara ha fatto a mio figlio l'ecocardiogramma.

Suo figlio è venuto volentieri?
Sì, era tutto eccitato di andare "nel posto importante" dove ogni tanto va papà! Mi ha anche chiesto quando potrà iniziare a donare!

Lei conosceva già la nostra cardiologa?
Sì e ne ho una grandissima stima. È molto scrupolosa. Mi ha seguito per un mio problemino riscontrato durante un elettrocardiogramma di routine, che si è risolto. Io mi sento sempre molto seguito e coccolato in Avis. Vengo apposta alla sede di via Bassini da Affori e sono donatore da 25 anni! Ho iniziato subito quando avevo 18 anni.

Nuova convenzione

MultiMedica Holding Spa

Struttura ospedaliera privata, convenzionata con il Servizio Sanitario Pubblico, offre ai donatori di Avis Milano prestazioni specialistiche a tariffe speciali (secondo il Listino fondi riservato alle associazioni) e una linea di prenotazione preferenziale. La struttura ha tutte le specialità, tranne i reparti di pediatria, ostetricia, ginecologia e neurochirurgia.

Convenzione Avis:

- **Sconto di circa il 20% su prestazioni diagnostiche e visite specialistiche**
- **Prenotazioni visite/diagnostica:**
  - **tel. 02 24 20 920 premere tasto 1 per le sedi di Sesto San Giovanni, Limbiate, Milano (via San Barnaba 29)**
  - **tel. 0331 39 32 14 per la sede di Castellanza (Va)**
- **Prenotazione degenze:**
  - **tel. 02 24 20 92 99 per la sede di Sesto San Giovanni**
  - **tel. 0331 39 31 94 per la sede di Castellanza (Va)**

Festeggiamenti per il 70°

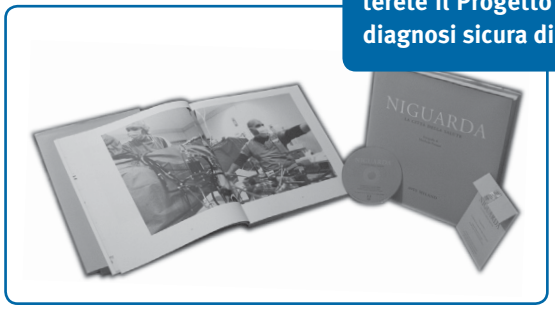
L'Ospedale Niguarda Ca' Granda compie 70 anni e festeggia la sua lunga storia con un sito dedicato (www.70anni.ospedaleniguarda.it) e alcuni eventi culturali che hanno coinvolto artisti da tutto in mondo, specialisti, studiosi e i cittadini di Milano. Si festeggia il passato, con le tante conquiste scientifiche e i servizi dell'ospedale, ma lo sguardo è rivolto al futuro. È infatti in corso la costruzione del nuovo ospedale, che sarà costituito da tre blocchi secondo una nuova concezione di cura e assistenza. Già operativo dal 2002 il blocco dell'emergenza-urgenza (Dea), per dicembre sarà pronto quello "High Care" con 450 posti letto dedicati all'alta intensità (chirurgia oncologica, trapianti e onco-ematologia), con 23 sale operatorie, terapia intensiva, ambulatori e diagnostica. Infine, per il 2013 sarà completato il blocco Nord, con 450 posti letto per la media intensità di cura e le specialità di base.

Per Natale regala un libro storico da collezione!

Niguarda, la città della salute

All'ospedale di Niguarda, i suoi viali, le sue architetture, i suoi operatori e i suoi centri di eccellenza (dal Padiglione De Gasperis al Pizzamiglio) Avis Milano ha dedicato un libro storico e fotografico nel 2006. La pubblicazione, con gli scatti straordinari di Manfredo Pinzauti, è un omaggio al "vecchio" Niguarda che nei prossimi anni cambierà del tutto volto.

Il libro (+ Cd sugli 80 anni di storia di Avis) è disponibile presso la segreteria Avis al prezzo speciale di 30 € per i donatori. In questo modo aiuterete il Progetto di prevenzione e diagnosi sicura di Avis Milano.



LE INIZIATIVE

Conversazioni a teatro

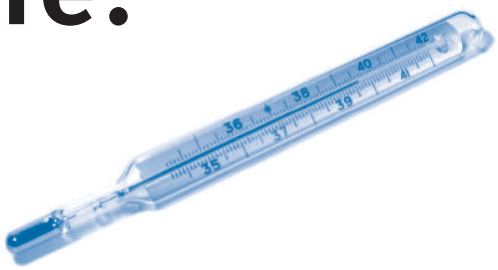
Il 18 giugno scorso l'ospedale, in collaborazione con il Piccolo Teatro Studio di Milano, ha organizzato un incontro di bioetica dal titolo "Le promesse della scienza, le domande della fede. Quale speranza per l'uomo?". Una sorta di contaminazione tra arte drammatica (con letture degli attori del Piccolo da Eschilo, Dante Alighieri, Brecht, Planck, Lejeune, Galileo, papa Ratzinger e Heisenberg) e il dibattito tra **Edoardo Boncinelli** (docente di Biologia e Genetica presso l'Università Vita-Salute San Raffaele di Milano) e **monsignor Rino Fisichella,** rettore della Pontificia Università Lateranense e Presidente della Pontificia Accademia per la vita. Le straordinarie scoperte della scienza testimoniano l'instancabile ricerca dell'uomo nel superare i propri limiti, ma nello stesso tempo pongono alcuni interrogativi. La scienza si deve porre dei limiti? È realmente possibile un dialogo tra scienza e fede o sono mondi lontani e inconciliabili? "Questa ricorrenza, che coincide con il rilancio dell'ospedale e la nascita di una struttura nuova e innovativa, è una occasione preziosa per riproporre la missione di questa grande opera: 'cura, speranza, conforto', anche attraverso un dibattito sul contributo della scienza alla cura dell'uomo", commenta **Pasquale Cannatelli,** direttore generale dell'Ospedale Niguarda.

Concorso 'Cura e speranza' per una nuova scultura

È stato lanciato il concorso per una scultura da posizionare nella hall del nuovo blocco: hanno risposto in 181, con progetti presentati da artisti italiani e stranieri sul tema 'Cura e speranza'. Ne sono stati selezionati 12 (tra cui l'opera di una francese e di una giapponese) e il vincitore verrà proclamato a fine ottobre. Una mostra con i bozzetti delle 12 opere e le foto di Niguarda di Marco Beck Peccoz (autore del libro sui 70 anni dell'ospedale in uscita a fine novembre) accompagnerà i festeggiamenti. Premio per la realizzazione della scultura 60 mila euro.

Influenza, cosa fare?

A CURA DI SERGIO CASARTELLI, PRESIDENTE ONORARIO AVIS MILANO



A SETTEMBRE SI È TENUTO A ROMA UN IMPORTANTE CONVEGNO SULLA NUOVA INFLUENZA A H1N1, DETTA ANCHE "INFLUENZA SUINA", ORGANIZZATO DALLA FONDAZIONE DOSSETTI E MODERATO DALLA PROFESSORESSA MARIA RITA GISMONDO DEL POLO UNIVERSITARIO AZIENDA OSPEDALIERA L. SACCO DI MILANO. VI PROPONIAMO QUALCHE RIFLESSIONE E QUALCHE CONSIGLIO UTILE SU COME PREVENIRLA.

Influenza e donazioni di sangue

Indipendentemente dalla gravità, questa influenza avrà sicuramente un'incidenza negativa sulle donazioni di sangue, poiché è una epidemia non circoscritta a una zona del territorio (vedi il virus della zanzara del Nilo nell'area del mantovano e dell'Emilia Romagna) e che, secondo le stime, potrebbe interessare un gran numero di persone, in particolare nella fascia 19-30 anni. Una fascia che ricomprende una buona percentuale di donatori periodici. Al calo donazionale che procurerà questa epidemia/pandemia va aggiunto quello provocato dalla tradizionale influenza invernale che, già da sola, crea a Milano non poche difficoltà.

Appena saranno note le direttive per la vaccinazione dei donatori, che sono tra le categorie previste, sarà nostra premura informare tutti i donatori via mail. **Comunicate il vostro indirizzo e-mail a info@avismi.it se già non ricevete la nostra newsletter.**

Cosa fare?

Qualche raccomandazione

1. Lavarsi spesso le mani soprattutto quando ci si trova in locali pubblici.
2. Se possibile evitare ambienti troppo affollati.
3. I sintomi dell'influenza da virus H1N1 sono del tutto sovrapponibili a quelli dell'influenza stagionale (febbre, astenia, starnuti, tosse). Nel caso a questi sintomi curabili con i comuni antinfluenzali "sintomatici" (quali nimesulide e aspirina), si dovesse aggiungere difficoltà respiratoria, è consigliabile rivolgersi al medico di famiglia per la valutazione di un eventuale ricorso all'ospedale.
4. Maggiore attenzione all'alimentazione perché gioca un ruolo preventivo importante, rinforzando il sistema immunitario. Mantenere o riscoprire la cucina mediterranea con una maggiore assunzione di vitamine aiuta perché "la prima farmacia è in cucina".

PAURA

Non avere paura e non farsi carico di allarmi ingiustificati è già un buon inizio di terapia contro l'influenza. Anche perché il virus non è mutato ed è meno invasivo rispetto alle stime e abbiamo più armi rispetto alle influenze del passato: vaccino antivirale, antibiotici per eventuali complicanze batteriche, rete allertata di medici e pediatri, rete ospedaliera organizzata, monitoraggio di comitati e studiosi.

SIGNIFICATO DI PANDEMIA

La pandemia è da associare all'alto numero di persone infettate dal virus e non necessariamente correlabile a un gran numero di decessi causati dal virus. Infatti l'influenza A H1N1 potrebbe provocare il 40% in meno delle vittime che normalmente si verificano con la tradizionale influenza invernale.

VACCINAZIONE

La prof.ssa Gismondo (*nella foto a fianco*) ha chiarito che per le misure vaccinali ci si atterrà a linee guida internazionali, recepite e poi rese operative sul territorio. La *filiera*, in sintesi, ha origine dall'Oms (Organizzazione Mondiale della Sanità), continua con i ministeri della salute a livello nazionale e, in base all'organizzazione sanitaria locale, a livello regionale e comunale. «In Italia, questa è la rete già attiva ed efficiente da anni. Infatti, sebbene l'allerta pandemia sia comparsa sui media solo recentemente, esiste da tempo un piano pandemico nazionale e i relativi piani regionali. Le diverse istituzioni intervengono con ruoli diversi di prevenzione, contenimento e terapia», spiega la professoressa.
Il vaccino per la prevenzione dell'influenza da virus H1N1 sarà disponibile per le fasce riconosciute a rischio, per patologia o per età. La sua efficacia e innocuità è stata valutata da enti istituzionali internazionali, tali da garantire la massima sicurezza del suo impiego.

Nuovi benefit

Genialloyd raddoppia!

L'assicurazione online del gruppo Allianz (www.genialloyd.it) offre un nuovo risparmio ai donatori Avis e ai loro familiari:

- **5% di sconto sulle garanzie RC (auto, moto, camper, veicoli commerciali)**
- **7% di sconto sulle garanzie ARD (furto & incendio, cristalli, kasko, ecc.)**
- **10% di sconto sulle garanzie Casa&Famiglia e infortuni**

E il risparmio diventa doppio se si possiede già una polizza Genialloyd. In questo caso ulteriori sconti sulle polizze successive:

- **5+ 5= 10% di sconto sulle garanzie RC (auto, moto, camper, veicoli commerciali)**
- **7 + 5 = 12% di sconto sulle garanzie ARD (furto & incendio, cristalli, kasko, ecc.)**
- **10 + 10 = 20% sulle garanzie Casa & Famiglia e infortuni**

Libraccio

Sconti su libri e dizionari per i figli dei donatori Avis Milano, dietro presentazione della tessera donatore o di Aviscard (offerta valida fino al 31/12/2009):

- **5% su testi scolastici nuovi**
- **15% su testi vari nuovi**
- **15% su dizionari - edizioni maggiori**
- **10% su atlanti e dizionari edizioni minori**
- **10% su dizionari monolingue e vocabolario "Rocci"**
- **15% sul dizionario latino "IL" e su quello greco "GI"**

Mondial Assistance: proteggerti dagli imprevisti è... scontato!

L'assicurazione online del gruppo Mondial Assistance, leader mondiale nei servizi di assistenza e delle assicurazioni viaggi, offre ai donatori Avis uno sconto fino a un massimo del 15% sulle polizze. La convenzione è stata sollecitata da un nostro donatore, Giuseppe M. che, in procinto di partire per gli Stati Uniti, cercava un'assicurazione viaggio che però non era presente tra le nostre convenzioni. L'insistenza del donatore circa l'utilità di poter accedere a tariffe scontate per i servizi utili a chi parte per brevi periodi di vacanza, lavoro, semplici viaggi o attività sportive, nonché l'aiuto che ci ha fornito Genialloyd nel contatto con il management di Mondial, ha permesso di ottenere la nuova convenzione esclusiva per i donatori. **Per accedere allo sconto è necessario utilizzare l'apposito codice indicato sul nostro sito www.avismi.it e disponibile in segreteria all'Avis. Quindi la polizza è stipulabile via mail (www.e-mondial.it) o al telefono al numero verde 800 408 804**

Viaggi

Assistenza e rimborso per spese mediche durante i viaggi, assistenza ai familiari a casa, annullamento voli, viaggi in barca, viaggi di lavoro in Italia e all'estero, vacanze-studio, week-end sciistici e settimana bianca.

Auto

Assistenza stradale in Italia e in Europa per auto e moto; assistenza in caso di furto.

Abitazione

Imprevisti abitazione e protezione cellulare.

Difesa personale: sconti per le donne

Palestra Fisioclub
via Soffredini 35
(fermata MM1 Villa S. Giovanni)
a Milano
tel. 02 27 00 38 73

Il corso "Difesa Donna" è riservato alle donatrici Avis a soli 100 € anziché 240 €.

La lezione, di un'ora e mezzo circa, si terrà la domenica mattina per tre mesi. Il corso sarà tenuto da Michele Solome, maestro di karate, donatore Avis, che sabato 26 settembre ha voluto organizzare una raccolta di sangue davanti alla sua palestra con il nostro centro mobile, tappezzando il quartiere di volantini.
Cinque le persone che si sono presentate, quattro le donazioni.

Sconti in hotel a Roma e Firenze

La catena Bettoja Hotel garantisce una tariffa particolare ai donatori di Avis Milano.
Le location di Roma sono di particolare interesse, con tre hotel in via Cavour proprio all'uscita della Stazione Termini (Hotel Mediterraneo, Hotel Atlantico, Hotel Massimo D'Azeglio).

Prenotazioni: 06 48 14 798 / 06 48 83 288
Durata convenzione: fino al 31 dicembre 2010

Delegazione marocchina in Avis

Lo scorso febbraio l'Avis Comunale di Milano ha incontrato una delegazione dell'Associazione dei Donatori di sangue del Marocco (AMDS), composta dal signor Farid Belouafi, rappresentante del continente africano nella FIODS e dai signori Mohammed Bendali e Yahya Ansar di Rabat. Ad accogliere gli ospiti il presidente Ermanno Pozzoni, il direttore sanitario Laura Galastri e il dottor Bruno Bonisoli, che hanno scambiato informazioni sulle realtà dei rispettivi Paesi. Belouafi e Pozzoni si sono impegnati a promuovere in futuro un gemellaggio tra l'Associazione di Rabat e la Comunale di Milano. Al termine dei colloqui è avvenuto l'immancabile scambio di doni e la firma dell'albo d'onore dei visitatori illustri della nostra sede. Quindi gli ospiti sono stati accompagnati a visitare la parte sanitaria della Milanese, che ha riscosso vivo interesse e compiacimento per il livello della nostra organizzazione. Ai nuovi amici: *shokràn e ilàllika*, grazie e arrivederci.

Il Comune premia Sergio Casartelli

In occasione della Giornata Mondiale del Donatore lo scorso 14 giugno, il Comune di Milano ha assegnato una targa di riconoscimento al nostro Presidente onorario Sergio Casartelli, a firma del Presidente del Consiglio comunale Manfredi Palmeri e dell'Assessore alla Salute Giampaolo Landi di Chiavenna (*nella foto*). Questa la motivazione: **"Per la continua attività di sensibilizzazione dei milanesi alla donazione del sangue come gesto di responsabilità e di rispetto verso se stessi e verso gli altri. E per aver arricchito la città con progetti-salute di prevenzione e diagnosi precoce delle malattie."**

Flotta stellare in Avis

A CURA DI BRUNO BONISOLI, MEDICO AVIS

Anche quest'anno lo Star Trek Italian Club (www.stic.it) ha organizzato una giornata dedicata alla donazione all'Avis di Milano. Sabato 20 giugno i donatori di passaggio nella nostra sede hanno diviso la sala prelievi con alcuni fan della nota serie di fantascienza, diversi dei quali con la divisa ufficiale della flotta stellare o con magliette del Club Star Trek: una presenza discreta ma allegra, che ha portato una nota di colore presso il centro di Lambrate. La proiezione di filmati della serie "Star Trek" e il logo sul camice del personale Avis in servizio hanno reso l'evento ancora più gradito agli "ignari" donatori di passaggio. Che hanno scoperto che in questa serie di telefilm diverse volte si sono trattate le problematiche relative a malattie rare o incurabili, anche con riferimenti diretti alla donazione! Grazie ad alcuni volontari particolarmente attivi, abbiamo anche avuto sorprese extra: ai partecipanti all'evento sono stati regalati dei portapenne e delle spillette, appositamente realizzati a mano, con i due loghi congiunti. Inoltre, come nelle due passate edizioni, a chi lo desiderasse è stato consegnato un piccolo adesivo del gruppo donatori Star Trek da apporre sulla tessera Avis.
Lo Star Trek Italian Club contribuisce attivamente alla promozione della donazione tramite i suoi canali ufficiali di comunicazione, con avvisi nella mailing list del club, comunicati alle varie sezioni italiane e locandine in occasione della riunione ufficiale nazionale di fine maggio.
Alla presidenza e a tutti i soci del club va il ringraziamento di Avis per il sostegno!

Stessi valori del fegato nel Dmte Milano Nord

Sulla falsariga del progetto di standardizzazione della gestione sanitaria del donatore avviato dal compianto Francesco Mercuriali nel Dmte Milano Nord, si aggiunge ora un ulteriore criterio di uniformità. In seguito alle nuove direttive del Dmte Milano Nord, infatti, i centri trasfusionali di Niguarda (più Avis), dell'Istituto dei Tumori e del San Raffaele avranno lo stesso limite per l'idoneità del donatore (e della sacca raccolta) nel valore delle transaminasi (enzimi di funzionalità del fegato) e adotteranno la medesima procedura di richiamo e di gestione del donatore con i parametri alterati.

AVIS NEL MONDO

Foto scattata da un nostro donatore in un ospedale del Bangladesh.

Nuova raccolta in Mondadori

Era dal 2006 che non tornavamo alla sede di Segrate di Mondadori. Siamo tornati con il nuovo centro mobile il 16 luglio, abbiamo visitato 18 persone e 10 hanno donato. È il vecchio trend, che però ora vogliamo incrementare!

Anche Avis a disposizione dell'Abruzzo

Continua la raccolta fondi per aiutare l'Abruzzo a ricostruire la Casa dello Studente, simbolo di una città distrutta. La raccolta dei donatori avisini (con un accordo di Avis Nazionale con l'Avis Regionale dell'Abruzzo e le autorità locali) ha già superato i 500 mila euro, cui dovranno aggiungersi i risultati dell'asta benefica lanciata sul sito ebay il 7 settembre scorso da Citroën che, partner di Avis in questa raccolta, ha messo all'asta una C2, esemplare unico, progettato con MV Agusta. Ma volontari avisini si sono anche succeduti sul posto in questi mesi, in aiuto alla Protezione Civile, al Campo Globo de L'Aquila. Per l'attività svolta l'Avis ha ricevuto una lettera di encomio ufficiale dal capocampo, Gianfranco Brendolise. In questi mesi i nostri volontari hanno svolto servizi di infermeria, di pronto soccorso e trasporto diurno e notturno, di inventario e distribuzione di indumenti e beni di varia necessità; hanno dato lezioni e studio assistito ai bambini delle scuole elementari e medie e assistenza e ascolto per i residenti del campo e, in particolare, per i pazienti del centro d'igiene mentale.

Il conto corrente (intestato ad Avis Nazionale), cui si possono destinare le proprie offerte è:
IBAN: IT 13 D 02008 01601 000041415151
CAUSALE: L'AQUILA – CASA DELLO STUDENTE

La comunità greca dona per Avis

A CURA DEL PERSONALE ELLENICO DI AVIS MILANO

"Perchè non organizziamo anche noi una giornata di raccolta di sangue e cerchiamo di coinvolgere i nostri connazionali che da anni vivono a Milano?" È nata così l'idea, come una domanda-proposta tra noi, il personale tecnico e medico ellenico dell'Avis. Sono tanti infatti i greci che vivono, studiano e lavorano in questa città, ma anche loro, come altri, ignorano quanto sia grande la carenza di sangue negli ospedali milanesi.
Il nostro scopo era (e sarà in futuro!) quello di informare e sensibilizzare i nostri connazionali con molteplici iniziative. Conosciamo bene, dopo tanti anni di collaborazione con Avis, che le ragioni per non donare sangue sono l'informazione 'non buona' sulla donazione, la paura dell'ago, la paura di contrarre un'infezione, la pigrizia! Il nostro scopo era quello di parlare della nostra esperienza sia come collaboratori dell'Avis sia come donatori, e cercare di rettificare tanti luoghi comuni, scorretti, che riguardano la donazione. È cosi che dovrebbe funzionare, come una piccola "catena di Sant'Antonio": se ognuno di noi, donatore o no, riuscisse a coinvolgere un'altra persona, siamo sicuri che il numero dei donatori sarebbe molto più alto.
Ci siamo rivolti al Consolato greco, al "Centro Ellenico di Cultura", alla Chiesa greco-ortodossa, ma soprattutto ai nostri amici, colleghi e parenti, chiedendo di diffondere a loro volta l'appello per la donazione di sangue. Tuttavia, il numero delle persone che hanno aderito è stato molto inferiore alle nostre aspettative. Siamo però molto soddisfatti dell'entusiasmo di quelli che sono venuti domenica 10 maggio, della loro voglia di partecipare alla prossima "Giornata ellenica di raccolta di sangue" e di aiutarci in questa nostra iniziativa in vari modi, promettendo che ognuno di loro cercherà di portare almeno un altro possibile donatore.

Ringraziamo la presidenza e la direzione dell'Avis, il dott. Bonisoli per la sua collaborazione nella organizzazione del giorno della raccolta, la dott.sa Fonti per la sua disponibilità e il suo entusiasmo, **il console Nausica Vraila** (*nella foto a sinistra con il presidente Ermanno Pozzoni*) e il personale del Consolato greco, il "Centro Ellenico di Cultura", il prete della Chiesa greco-ortodossa, la proprietaria della taverna greca Mykonos che ha offerto il ristoro e, soprattutto, tutte le persone, greche e non, che hanno risposto al nostro appello e sono venuti a donare! Siamo sicuri di aver fatto il primo passo e contiamo, grazie al loro aiuto e ai loro consigli, di migliorare il numero delle adesioni e delle donazioni. Grazie!!!

A fianco medici, donatori e amici greci a conclusione della mattinata nella sala ristoro di Avis Milano; in alto a destra, la signora Diana Qehaja di Tirana all'Avis di Milano con, da sinistra, Sergio Casartelli, Mino Carniti segretario Avis Regionale ed Ermanno Pozzoni.

Solidarietà nascente in Albania

Nel 2005 è nata in Albania la prima associazione di volontari del sangue, in un paese con una tradizione di sangue a pagamento, che significava sangue poco sicuro. Oggi sono 450 i donatori volontari periodici di Tirana, la capitale, che donano tra le due volte e le quattro all'anno. Nel frattempo quelli a pagamento si sono dimezzati. Ma sono ancora piccoli numeri. «Abbiamo preso a modello l'organizzazione dell'Avis e la legge italiana, che è stata approvata anche da noi questa estate: no alla vendita del sangue», racconta **Diana Qehaja, segretaria organizzativa dell'associazione albanese dei volontari di sangue,** in Italia per un aggiornamento nelle sedi dell'Avis della Lombardia per vedere come si organizzano le raccolte, come si gestiscono i donatori, come fare la promozione. È infatti in corso un gemellaggio con l'Avis Regionale per la formazione del personale medico e tecnico dei Centri trasfusionali e degli associativi che collaborano con loro. Di fatto in Albania, per carenza di sangue, lo si vende ancora e, d'altronde, sta crescendo la raccolta da parte dei familiari quando c'è una necessità (formula questa non ancora anonima). «Noi però stiamo puntando al donatore volontario e anonimo, portando la cultura del dono del sangue negli asili, nelle scuole e nelle parrocchie.
Ci vorrà tempo per cambiare del tutto una mentalità, ma siamo soddisfatti dei risultati raggiunti finora.» Continuate così!

Calendario delle raccolte per ottobre, novembre e dicembre

OTTOBRE

DATA	PUNTO DI RACCOLTA
2	*Alcatel*, Vimercate, CRM
3-4	*TSN*, via Papa, CRM
4	*Gruppo San Paolo*, Ospedale
	Lussinpiccolo, via Taormina 1
5	*GetFit*, via Lambrate 20
6	*Unicredit*, Cologno Monzese
7	*Oracle*, Sesto S. Giovanni
9	*Assic. Aurora*, San Donato M.se, CRM
10	*Cantù*, Ospedale
11	*Baggio*, piazza S. Apollinare
	Gallaratese, piazza S.G.B. Trenno 4
14	*Siemens*, Cassina de' Pecchi, CRM
16	*Telecom*, piazza Einaudi, CRM
19	*GetFit*, via Cagliero 14
22	*Wind*, via Lorenteggio 257, CRM
23	*Telecom*, viale Jenner, CRM
	Pfizer, via Lorenteggio 257, CRM
25	*Bellagio*
26	*Ist. Mario Negri*
27	*Ist. Cremona Zappa*, viale Marche 71, CRM
28	*Unicredit*, viale Bodio 29
30	*Telecom*, via Valtorta 43/45, CRM

NOVEMBRE

5	*Ist. Cremona Zappa*, viale Marche 71, CRM
8	*Gruppo San Paolo*, Ospedale
9	*Dell*, Assago, CRM
10-11-12	*Mediolanum*, Basiglio, CRM
15	*Baggio*, via Manaresi 16
	Gallaratese, piazza D. Chiesa, CRM
18	*Patheon*, via Stucchi 110, Monza, CRM
19	*Multimedica*, Sesto San Giovanni, CRM
20	*SAP*, Centro Colleoni, Agrate Brianza, CRM
21	*Cantù*, Ospedale
22	*Gallaratese*, via Borsa 50, CRM
25	*AstraZeneca*, Basiglio, CRM
27	*IBM*, via Lecco 61, Vimercate, CRM
	Unicredit, viale Liguria 26

DICEMBRE

4	*IBM*, via Lecco 61, Vimercate, CRM
11	*Italtel*, Castelletto Ticino, CRM
13	*Rodano*, Palazzo Elle, CRM
	Gruppo San Paolo, Ospedale
	Niguarda, piazza Belloveso
20	*Niguarda*, via La Farina 15
	Gallaratese, Parr. S. Ambrogio, via Falck
21	*GetFit*, via Piacenza 4

Istruzioni per l'uso

Criteri di idoneità · Età compresa tra i 18 e i 60 anni (65 se già donatore), in buona salute, di peso superiore ai 50 kg. Non si può donare né fare esami di ammissione: in fase mestruale; con assunzione farmaci nell'ultima settimana o con sintomatologia; con abbondante colazione con grassi, latte e zuccheri; con grande attività muscolare nelle 24 ore prima.

Giornata di riposo · L'articolo 8 della L. 219/2005 riconosce al donatore lavoratore, dipendente o collaboratore, il diritto a una giornata di riposo, con la normale retribuzione anche ai fini della pensione. L'Avis rilascia un giustificativo per il datore di lavoro. Se non si può donare e/o si eseguono solo esami di controllo, l'Avis rilascia un giustificativo per il tempo trascorso in Avis, come per le visite specialistiche.

Colazione · **Per la donazione mattutina:** colazione a base di tè, succhi di frutta e spremute, un frutto, qualche biscotto secco.

Non assumere latte, né suoi derivati, né brioche.

Per la donazione pomeridiana: colazione leggera (*vedi sopra*) e pranzo leggero a base di pasta in bianco (all'olio senza formaggio grattuggiato) e insalata, oppure una fetta di carne ai ferri e insalata; un panino, caffè poco zuccherato, **sempre senza latte. Non assumere bevande alcoliche né zuccherate.**

Elettrocardiogramma · Visita cardiologica solo presso la Sede di via Bassini **(mercoledì, giovedì, venerdì e sabato)** nella giornata della donazione. Presentarsi entro le ore 8.30 per entrare nella lista di attesa della mattina, salvo esaurimento posti. L'ECG si può prenotare solo in casi eccezionali allo 02 70635201. Visite ed ECG effettuati altrove vengono rivalutati dalla nostra cardiologa per l'idoneità alla donazione di sangue (e non all'attività sportiva o all'idoneità lavorativa). Indispensabile fare la prima visita cardiologia ENTRO la seconda donazione.

Donazione domenicale (8.00 - 12.00)

La domenica NON si eseguono: visite cardiologiche ed ECG; test coagulazione; formula leucocitaria; glicemia; elettroliti.

Tempi di sospensione

1 mese: malattie esantematiche in famiglia (morbillo, rosolia); alcuni interventi chirurgici; interventi odontoiatrici con sanguinamento (anche ablazioni).

3 mesi: vaccini desensibilizzanti; viaggi in zone tropicali, se senza sintomi (vaccinazioni per febbre gialla, epatite A, tifo e tripanosmiasi).

4 mesi: esami endoscopici (gastroscopia, colonoscopia...); tatuaggi, piercing, agopuntura, fori ai lobi; alcuni interventi chirurgici.

6 mesi: soggiorni in zone malariche, anche senza vaccinazione; interruzioni di gravidanza.

12 mesi: parto

Sospensione definitiva: soggiorno nel Regno Unito tra il 1980 e il 1996 per un totale di 6 mesi e trasfusioni in loco.

AVIS MILANO

REDAZIONE
Avis Comunale Milano
L.go Volontari del Sangue 1
20133 Milano
tel. 02 70635020
fax 02 70630326
www.avismi.it

DIRETTORE RESPONSABILE
Sergio Casartelli

CAPOREDATTORE
Ermanno Pozzoni

TESTI E INTERVISTE
Gaia Fiertler

COLLABORATORI
B. Bonisoli, G. Vantaggiato

PROGETTO GRAFICO
Tubaro Thom

STAMPA
Poste Italiane

È vietata la riproduzione, anche parziale, del materiale pubblicato senza autorizzazione di Avis Milano

SPEDIZIONE IN ABB. POST.
ART.2 COMMA 20/C
LEGGE 662/96
FILIALE DI MILANO

OTTOBRE 2008 - OTTOBRE 2009

89 giornate di raccolta nel **1° anno** di attività del nuovo Centro mobile!

MONDADORI SEGRATE

CONSOLATO AMERICANO MILANO

CASA DI CURA S. PIO X MILANO

NAMED LESMO

COMUNE DI MILANO
PALAZZO MARINO

WIND MILANO

GETFIT MILANO

DELL ASSAGO

OBIETTIVO 200 USCITE ALL'ANNO!

Chiediamo a tutte le aziende di unirsi a noi per raggiungere questo traguardo!