- Il progetto del mezzo euro
- Il buon uso del sangue

- AVIS nelle aziende, nelle scuole, nello sport, nella ricerca

n. 3 settembre/dicembre 2003 • ANNO XI

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

AVIS

Fr. Mario Di Salvo - Ag. Fotogrammi

Sommario

pag. 3 Con una donazione salvi due vite

4 Avis-Amref insieme per la vita

6 Manca il sangue, usiamolo bene!

8 Donazioni: la prima volte delle aziende

11 Giovani: paura di che?

13 Continua la corsa AVIS per Milano

15 Prevenire l'infarto

16 News

21 Rassegna stampa

22 Calendario delle raccolte

« Donare il sangue fa bene a tutti e, con questo progetto, anche ai bambini africani: un cerchio che si chiude! » *Ettore Bassi, attore*

In copertina:
Gulu, Uganda (foto di Alberto Novelli)

Con una donazione salvi due vite

di Sergio Casartelli

Questo numero del giornale vi giunge a breve distanza dal precedente per ragioni di assoluta importanza.

Vi avevamo annunciato la nuova iniziativa AVIS a sostegno della donazione di sangue, presentata ufficialmente a luglio in prossimità di uno dei due periodi più difficili dell'anno, l'estate che svuota le città ma non gli ospedali (l'altro periodo critico è quello invernale con le influenze). Come sapete abbiamo voluto legare questa campagna al progetto di vaccinazione di almeno 10.000 bambini dei campi profughi di Gulu in Uganda con l'associazione AMREF.
Un progetto impegnativo di respiro internazionale, ambizioso se vogliamo, ma di grande soddisfazione per tutti i donatori: rendersi protagonisti della salvezza di due vite, un ammalato e un bambino.
Cosa può esistere di più esaltante del compiere un solo gesto, la donazione di sangue e ottenere tanta gratificazione interiore per aver collaborato alla salvezza di ben due persone?
Un progetto che stiamo realizzando senza costi organizzativi né di gestione a carico della raccolta fondi e, anche per questo, ci siamo dovuti impegnare per quasi due anni con la disponibilità di molti amici.
Con questa iniziativa abbiamo anche scelto di trasmettere, a livello di comunicazione, un messaggio estremamente positivo. Non parlare di emergenze, di ospedali che non vanno in vacanza, di periodi di incidenti, ma «Oggi vieni in AVIS per una donazione in più o porta un nuovo donatore e salverai due vite!».
Un messaggio propositivo, non vittimistico.
Ora l'estate è trascorsa, un'estate lunghissima e torrida, e ci ritroviamo con numeri che non raggiungono neanche i livelli di quelli degli anni precedenti. Nel solo mese di agosto al Centro AVIS di Lambrate, anziché le 833 donazioni del 2002, sono state contate 684 unità, ben 149 in meno. Il 17,9% in meno!
Forse il gran caldo certo, forse non siamo stati efficaci nella comunicazione. Forse… ma il guaio è che il caldo ha anche fatto crescere l'ospedalizzazione e il fabbisogno soprattutto per le persone più debilitate.
Abbiamo dunque l'assoluta necessità di migliorare. Dobbiamo allora tutti insieme farci carico di questo triplice impegno:
① migliorare, se possibile, il ritmo donazionale;
② essere puntuali al controllo per la riammissione alla donazione;
③ recuperare la sensibilità di amici, parenti e colleghi invitandoli a donare con noi.

Non possiamo e non dobbiamo rischiare di salvare solo pochi bambini. Raggiungiamo insieme l'obiettivo di vaccinarne 10.000!

Il 19 ottobre **Renato Ferrari** ci ha lasciato dopo tanti anni messi a disposizione dell'Associazione con passione, dedizione e spirito di servizio. Con lui se ne va un'altra colonna portante della storia dell'AVIS milanese.

Avis-Amref insieme per la vita

La campagna del mezzo euro, "oggi donare il sangue con Avis salva due vite", è stata presentata ufficialmente il 18 luglio al comune di Milano con il testimonial del progetto: Ettore Bassi, l'attore diventato noto al grande pubblico con lo sceneggiato tv *Carabinieri*.

si ringraziano:
Bob Krieger
per la foto del manifesto
Tangram Strategic Design
per il progetto grafico
Borsani Comunicazione
per l'ufficio stampa
e tutte le aziende che partecipano al progetto

Il giovane attore, che ha prestato gratuitamente la propria immagine, spera di arrivare al cuore dei giovani che, secondo lui, sono piuttosto disinformati sull'argomento.
«Io per primo non conoscevo il problema, ma ora che me l'hanno spiegato non posso più rimanere indifferente. Sono orgoglioso di essere la punta dell'iceberg di questa campagna di comunicazione, mi sento molto responsabilizzato e spero che i giovani mi ascoltino!»
Sul manifesto della campagna, infatti, dove Ettore Bassi è fotografato dal fotografo di fama internazionale Bob Krieger, si sottolineano la temporalità della decisione ("Oggi" donare sangue salva due vite, non domani o in qualche tempo indeterminato) e la consapevolezza che dev'essere alla base della decisione ("Adesso lo sai") e che non può farci rinviare ancora.
Al tavolo dei relatori erano presenti anche l'assessore Tiziana Maiolo e i partner dell'iniziativa: Maurizio Rota, vicepresidente Esprinet, la società informatica main sponsor del progetto; Thomas Simmons, direttore mondiale di AMREF, l'associazione presente in Africa che si occuperà della vaccinazione dei bambini di Gulu; il dott. Maurizio Bini del Comitato Scientifico AVIS e il presidente AVIS Milano Sergio Casartelli. «**Che diritto abbiamo di tirarci fuori dal gioco?», ha chiesto provocatoriamente il presidente, «Quando conosciamo l'entità del problema non siamo più giustificati a far finta di niente!**» Sergio Casartelli ha anche ribadito il dovere verso i donatori di documentare tutto il percorso dei soldi di questo progetto e di assicurare che neppure un euro venga sprecato. «I 100.000 euro che intendiamo raccogliere saranno interamente utilizzati per l'acquisto e la somministrazione dei vaccini; i costi di organizzazione saranno sostenuti dalle aziende sponsor.»
Così **il Direttore di AMREF** ha ringraziato tutti i partecipanti alla campagna, donatori di sangue e aziende, perché danno la possibilità di rimettere in piedi un sistema sanitario completamente distrutto dagli ultimi anni di guerriglia. Bisognerà poi impegnarsi a mantenere ed estendere questo sistema!
Maurizio Rota di Esprinet così ha commentato l'iniziativa: «Noi siamo distributori di comunicazione e vogliamo fare la nostra parte nella diffusione di questo messaggio. Non sempre è chiara l'entità del problema sangue. Oltre a contribuire alla campagna di vaccinazione in Africa e a impegnarci a parlare del sangue ai ventimila rivenditori che contattiamo tutti i giorni e agli oltre cento fornitori, la donazione l'abbiamo portata in azienda con la raccolta sul luogo di lavoro. In autunno ci sarà la seconda giornata per la donazione a cui sono invitati a partecipare tutti i nostri cinquecento dipendenti !»

Il progetto del mezzo euro

All'iniziativa, lanciata da AVIS Milano e patrocinata da Comune e Provincia di Milano, hanno già aderito l'AVIS Comunale di Roma, l'AVIS Provinciale di Milano con una sessantina di AVIS Comunali e l'ADSINT, l'associazione di donatori di sangue dell'Istituto Nazionale dei Tumori. L'iniziativa sta riscuotendo molto interesse tra le aziende, chiamate a corrispondere economicamente il mezzo euro previsto a donazione.
Fino al 31 marzo 2004 infatti per ogni donazione verrà accantonato mezzo euro che verrà utilizzato per vaccinare 10.000 bambini ugandesi. L'obiettivo della raccolta è di raggiungere 100.000 euro (il costo della vaccinazione base a bambino è di 10 euro). Come già ampiamente spiegato sullo scorso numero del giornale, l'AVIS si impegna a controllare che tutti i fondi vengano effettivamente utilizzati per l'acquisto dei vaccini e la loro somministrazione, e non solo parzialmente come spesso avviene. Infatti tutte le spese di organizzazione e di gestione del progetto saranno ulteriormente coperte dagli sponsor. Neppure un euro verrà sprecato. L'AVIS si impegna anche a pubblicare il censimento dei bambini vaccinati con nome e cognome. Sembra una banalità per la nostra cultura, ma in quei Paesi spesso i bambini non sono registrati all'anagrafe.

Vaccinazione di base completa per 10.000 bambini

ETÀ	VACCINO
14 giorni dalla nascita	BCG
6 settimane	DPT-Hep B + Hib-1
10 settimane	DPT-Hep B + Hib-2
14 settimane	DPT-Hep B + Hib-3
9 mesi	Morbillo

Beruschi: «Ridere fa buon sangue!»

«Se il riso fa buon sangue», argomenta divertito Enrico Beruschi, «chi ha buon sangue lo doni per far sorridere altre persone!»
Fra una battuta e l'altra il comico milanese si chiede perché non rendersi utili non appena possibile, perché non offrire la propria immagine se può essere utile a una buona causa. E allora eccolo alla conferenza stampa di luglio sul progetto del mezzo euro ed eccolo puntuale a settembre in AVIS a fare gli esami di idoneità. Chissà che non lo ritroveremo a farci sorridere a qualche Festa del Donatore…
«Tra l'altro sono molto legato al De Gasperis di Niguarda», ridacchia sotto i baffi, «dove mi hanno trattato come caso clinico perché mi batteva sempre forte il cuore quando cambiavo spesso ballerina, poi quando ho detto che alla fine tornavo sempre a casa mi hanno consigliato la neurodeliri…»
È un giocherellone buono Beruschi che poi si fa serio e racconta del suo incontro con Fra' Modestino da Pietralcina, che è stato molto vicino a Padre Pio.
«Per loro è facile fare i santi, perché lo sono, non per noi!» e ricorda con commozione e gioia il primo incontro di 5 anni fa da cui è nata una profonda amicizia. «Una persona che riconosce il valore del sorriso prima ancora della teologia, una persona che mi ha accolto con dolcezza e simpatia e mi ha aiutato a tirar fuori la parte migliore di me, quella più attenta e sensibile agli altri. Gli sono molto grato!»

Beruschi in una foto di Michela Guadagnini in occasione della mostra di Bob Krieger "A occhi chiusi".

Fai con AVIS gli auguri di Natale!

Partecipa al progetto del mezzo euro acquistando i biglietti natalizi realizzati dall'AVIS. Ogni biglietto ti costerà il prezzo di produzione più mezzo euro che incrementerà la raccolta per l'acquisto dei vaccini.

Intervista al Prof. Francesco Mercuriali, Primario del Servizio di Immunoematologia e Trasfusione dell'Ospedale Ca' Granda Niguarda

Manca il sangue, usiamolo bene!

La carenza di sangue è un problema che investe il mondo, e non solo il nostro Paese, dalla fine degli anni Novanta, dal '98 precisamente, un problema da affrontare con strategie che agiscano sinergicamente su più fattori. Uno studioso di queste modalità d'intervento è il **Prof. Francesco Mercuriali, primario del Servizio di Immunoematologia e Trasfusione del Gaetano Pini di Milano e dell'Ospedale Niguarda dal maggio 2001,** che ha messo a punto protocolli e modelli per garantire un buon uso del sangue e tecniche alternative all'utilizzo di sangue da donatore.
«Dovere istituzionale di ogni Centro Trasfusionale è quello di contribuire al raggiungimento dell'autosufficienza del sangue attraverso i seguenti provvedimenti:
① razionalizzazione dell'utilizzo del sangue;
② revisione critica delle indicazioni delle trasfusioni;
③ incremento della donazione volontaria periodica del sangue;
④ incremento della produttività, implementando le donazioni in aferesi (prelievi più mirati di alcuni emocomponenti anche in relazione alle esigenze dei pazienti);
⑤ sviluppo delle tecniche alternative alla trasfusione al fine di risparmiare il sangue dei donatori. Queste tecniche sono orientate alla riduzione della perdita ematica e all'aumento della massa circolante eritrocitaria del paziente.
È necessario che tutti questi fattori agiscano insieme se si vuole contrastare la diminuzione della disponibilità di sangue.»

Perché la disponibilità di sangue è calata?
«Il fabbisogno di sangue è cresciuto significativamente in questi ultimi dieci anni per i seguenti motivi:
① l'incremento dell'età della popolazione, che ha portato a un aumento delle patologie che vengono affrontate con interventi chirurgici (ortopedici, cardiochirurgici, oncologici, trapianto di midollo osseo, ecc.) resi possibili dagli sviluppi della scienza, che richiedono sangue mirato e in elevate quantità;
② la carenza di sangue è dovuta anche a una diminuzione dei donatori, a causa del turnover sproporzionato fra anziani e giovani, a causa della generale disaffezione alla donazione e per gli screening sempre più severi che rendono il sangue più sicuro, ma escludono fin dalla prima donazione un alto numero di aspiranti donatori.»

Insomma il sangue è sempre più raro e costoso (per gli screening oggi disponibili), ma chi sono i principali "consumatori" di sangue?
"**La chirurgia elettiva** (quella programmata) assorbe oltre il 50% del sangue raccolto ed è proprio su questo bacino che bisogna mettere in campo tutte le tecniche disponibili per ridurre il consumo di sangue, alcune delle quali

possono essere utilizzate anche nella **chirurgia d'urgenza** (come ad esempio il recupero intraoperatorio).
Gli altri principali riceventi del sangue sono **i pazienti ematologici, come i leucemici, gli oncologici, i talassemici, gli aplastici e gli emofi-lici, che per sopravvivere necessitano di regolari trasfusioni e per i quali i donatori di sangue restano indispensabili, in quanto non possono avvalersi delle alternative.**»

Quali sono queste tecniche alternative?
«Ci sono tecniche che agiscono sulla riduzione della perdita ematica durante e dopo l'intervento, come un'accurata emostasi da parte del chirurgo e tecniche particolari messe in opera dagli anestesisti. Sono attualmente disponibili strumentazioni che consentono al servizio trasfusionale di produrre collanti topici, come **la colla di fibrina** che, applicati sulla ferita chirurgica, limitano il sanguinamento e di altre che consentono di recuperare il sangue dal campo operatorio e di ritrasfonderlo immediatamente al paziente. Ci sono poi le tecniche che, opportunamente utilizzate, consentono di incrementare la quantità di globuli rossi del paziente nel periodo preoperatorio. Per l'applicazione di queste tecniche è necessario che il paziente sia visitato in largo anticipo dal medico trasfusionale per individuare la soluzione più adatta. Fra queste tecniche vi sono il predeposito di sangue autologo (a partire da 3 settimane prima dell'intervento) e la somministrazione della eritropoietina (ormone normalmente sintetizzato dal rene, che attualmente può essere prodotto in grandi quantità con le tecniche dell'ingegneria genetica) che stimola la produzione di globuli rossi.»

Che risultati danno queste tecniche?
«Con un'applicazione sistematica, che richiede una perfetta organizzazione e la collaborazione dei diversi reparti medici e chirurgici interessati (e quindi anche una cultura diffusa del buon uso del sangue), si può arrivare a risparmiare notevoli quantità di sangue da donatore a seconda del tipo di chirurgia, ma ciò che conta è l'organizzazione, l'integrazione degli strumenti e la sistematicità delle applicazioni. **La media di risparmio all'Ospedale Ortopedico Gaetano Pini, dall'86 a oggi, è stata del 60% grazie all'adozione di un modello integrato che funziona e che ora è seguito anche da altri ospedali.**»

Com'è la situazione a Niguarda?
«Il mio obiettivo è di rendere operativo anche a Niguarda il modello del Pini. Tuttavia il Servizio Trasfusionale di Niguarda è ancora nella fase di organizzazione. **Resti chiaro che queste tecniche alternative non potranno mai sostituire la donazione di sangue, sono solo strumenti da usare insieme a quella che resta la materia prima necessaria, il sangue, per cercare di non sprecarla e di farne un buon uso visto che il fabbisogno continua a crescere.**»

Una "colla" per ridurre la perdita di sangue

La colla di fibrina è un collante costituito da due componenti, il fibrinogeno e la trombina, che condizionano la coagulazione del sangue. Miscelando questi due elementi, che si estraggono con una apparecchiatura particolare dal sangue di un donatore super controllato o addirittura dal paziente che deve essere operato, si ottiene un "gel" molto adesivo che riduce il sanguinamento. «La colla di fibrina», spiega il Prof. Mercuriali, «è una sostanza naturale, prodotta dall'organismo umano: non è tossica e viene assorbita velocemente. I risultati del suo impiego (in operazioni di microchirurgia) sono utilissimi: la ferita si chiude più velocemente, si perde meno sangue, si guarisce prima. Tutto questo porta a una diminuzione delle degenze ma, soprattutto, a un risparmio di sangue, sempre più prezioso.» La colla di fibrina, che attualmente può essere prodotta dal Centro Trasfusionale di Niguarda, ha applicazioni in ogni tipo di intervento e consente una significativa riduzione della perdita perioperatoria.

Donazioni: la prima volta delle aziende

Prosegue con successo l'attività di raccolta nelle aziende di Milano e hinterland.
La donazione di sangue sul posto di lavoro incontra il favore delle società, coinvolge tutto il personale e trova una risposta molto positiva. Un gesto che risulta un buon "collante" per l'azienda e una buona soluzione per quell'istanza di impegno sociale che le aziende iniziano a porre tra le priorità. In certi casi la disponibilità verso AVIS si inserisce in un programma di solidarietà già presente, in altri casi è la prima volta, ma in ogni caso è accolta con entusiasmo sia dalla dirigenza che dai collaboratori.
La risposta numerica dopo la prima raccolta è generalmente contenuta (dona circa il 10% dei dipendenti), ma è il primo passo per sensibilizzare a un problema che va fatto conoscere il più possibile. È uno sforzo in cui l'AVIS crede molto per raccogliere i frutti nel tempo. Sono molto importanti l'entusiasmo, la convinzione e la fiducia con cui, a mo' di tam-tam, si diffonde in azienda la consapevolezza di poter fare un'azione buona, utile e semplice per la salute degli altri (e della propria) e con la comodità di compierla proprio lì, senza disagi di spostamento e, al contempo, con le garanzie di sicurezza e controllo necessarie.

Il commitment sociale di Carrefour

24-25-26 giugno · 1ª raccolta

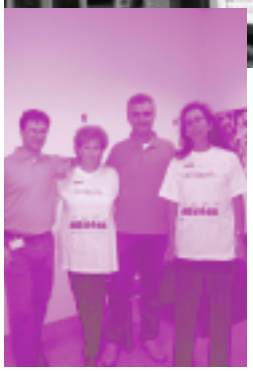
Carrefour Italia ha subito accolto la proposta di organizzare un raccolta di sangue sull'Unità Mobile AVIS nella propria sede milanese con 800 dipendenti. «L'idea mi è piaciuta molto», racconta Sonia Augeri, responsabile Relazioni Esterne Carrefour Italia, «Concreta, reale, pianificabile e realizzabile in tempi brevi con risultati quantificabili. E vogliamo ripeterla nel tempo, non ci interessa un'iniziativa spot, deve diventare un appuntamento fisso due volte all'anno. È l'impegno Carrefour per la donazione di sangue in città. Tra l'altro, in passato il nostro amministratore delegato è stato donatore e ci ha dato il suo totale appoggio.» Carrefour non è nuova ad iniziative etiche (per l'ambiente, per la qualità della vita e per la filiera alimentare) in cui coinvolge anche il proprio personale. «La nostra filosofia è di stare molto vicini ai dipendenti e di superare le barriere gerarchiche perché ognuno di noi contribuisce con il proprio lavoro ai risultati dell'azienda. Così la donazione di sangue, che richiede una partecipazione diretta da parte di ciascuno, pur proposta dall'alto ha incontrato una buona disponibilità e ha suscitato molto interesse.»
Cinquantaquattro le donazioni alla prima raccolta di giugno, ma c'è stata attenzione anche da parte dei titubanti a cui fa senso l'ago. «Intanto si sono fermati a leggere le locandine affisse all'ingresso di fianco al lettore del badge e in tutti gli spazi comuni.», prosegue Sonia Augenti, «Chissà che, attraverso l'esperienza positiva dei colleghi, non si prenotino per la prossima raccolta. Abbiamo notato con piacere che la donazione è stata presa da tutti con molta serietà. Praticamente nessuno che si sentisse bene dopo la donazione ha usufruito della giornata di riposo, pur spettandogli di diritto.»

A fianco da sinistra: Sonia Augeri, la sede milanese del Gruppo Carrefour e la locandina diffusa in azienda.

Il tam-tam vincente di Henkel Loctite

29 settembre · 3ª raccolta

A proposito di tam-tam, alla Henkel Loctite di Brugherio le previsioni di crescita sono state confermate nel corso dell'anno. Partiti con sole 6 donazioni nel settembre 2002 ma tanto entusiasmo e partecipazione, esattamente un anno dopo hanno aderito alla donazione una trentina di persone.
La sede di Brugherio è piccola, di sole trenta persone, ma conta sui venditori presenti il lunedì e sui familiari dei dipendenti, come Sabrina dei Servizi Generali che ha portato il marito e il socio del marito! «La sensibilizzazione c'è stata», commenta Pierfranco Mauri (medaglia d'argento AVIS), coordinatore delle raccolte, responsabile formazione tecnica Henkel Loctite, «tanto che due colleghi, che erano all'estero proprio il giorno della raccolta, sono andati a donare all'AVIS della loro città. Per noi resta comunque una grande comodità ricevere l'autoemoteca in sede!»
È ormai appurato che bisogna andare sul posto di lavoro del potenziale donatore e non attenderlo, talvolta invano, in AVIS.



Sopra da sinistra: l'infermiera Tina Nava e la dr.ssa Antonella Mancuso con due donatori dell'azienda.

Il caldo non ferma la Patheon!

11 luglio · 1ª raccolta

Metti un donatore avisino che non demorde. Metti un'infermiera sensibile che lo ascolta. Metti un buon medico e una illuminata Direzione e, in una torrida giornata di luglio, alla Patheon di Monza si dà eroicamente il sangue! «Un'iniziativa mossa dal grande spirito di solidarietà di tutti», commenta il direttore di stabilimento Antonella Mancuso, «perché le condizioni climatiche non erano certo favorevoli.» Una cinquantina le adesioni, metà i candidati idonei ma, afferma fiduciosa Tina Nava, l'infermiera che ha organizzato operativamente la raccolta nello stabilimento dell'industria farmaceutica che produce per conto terzi, «se molti non fossero stati in ferie ci sarebbero state più donazioni.» Ora il prossimo appuntamento è a gennaio/febbraio, con il freddo. L'azienda è stata molto contenta di sostenere la raccolta. «Un'azione etica, che riteniamo doverosa perché il problema sangue ci riguarda tutti», prosegue Antonella Mancuso, «Io vengo da una famiglia di donatori e mio zio è stato presidente dell'Associazione in Svizzera. Mi ha colpito molto anche il clima sereno e piacevole con cui è stata gestita l'organizzazione, a partire dai cartelloni colorati con cui si invitavano i colleghi a donare e poi, il giorno della raccolta, la gentilezza e la professionalità degli operatori dell'AVIS. Quel giorno avevamo degli ospiti importanti e temevamo un po' di confusione. Invece, nonostante il numero consistente di persone salite sull'Unità Mobile AVIS, non c'è stata nessuna interferenza con il nostro lavoro.» La partecipazione alla donazione di sangue è stata collettiva e ha visto il coinvolgimento di tutti anche negli aspetti organizzativi: l'accoglienza, la logistica, la comunicazione e il ristoro post donazione offerto, ad esempio, dalle RSU. Ora negli uffici di Patheon è facile incontrare affissa alla parete la locandina AVIS che esorta a non interrompere una lettera d'amore. Ve la ricordate? Abbiamo conquistato anche il loro cuore!

Dal Gruppo Eni un occhio alla salute

23-24-25-30 settembre, 1-2 ottobre · 1ª raccolta

Grande raccolta AVIS nei piazzali dell'ENI di San Donato nelle ultime due settimane di settembre.
L'adesione è stata così nutrita e convinta che a novembre ci sarà una giornata straordinaria per consentire di donare a chi non è riuscito questa volta. Tutto è partito da un amico dell'AVIS che l'ha suggerito al responsabile della Salute per il Gruppo ENI, il Dr. Lesma: «L'ENI è molto attenta alla salute dei propri dipendenti e delle comunità che ruotano intorno agli insediamenti. La donazione di sangue come azione umanitaria e come tutela della salute, propria e altrui, non poteva che incontrare il favore della dirigenza e dei dipendenti». La risposta alla comunicazione diffusa via Intranet è stata dunque positiva. Una quarantina di candidature al giorno, una media di 25 unità raccolte al giorno e un clima generale di soddisfazione per essersi sentiti responsabilizzati e utili. «I nostri dipendenti, che hanno viaggiato e vissuto in paesi poveri con condizioni sanitarie disastrose, sono particolarmente sensibili a questi problemi», prosegue il dott. Lesma, «Devo dire che è stato apprezzato anche il fattore comodità. Poter donare in azienda fa perdere meno tempo e non crea disagi di spostamento. A volte si rinvia la donazione per motivi logistici.»
Il rapporto con AVIS si aggiunge alle iniziative ENI in campo sanitario, come l'accordo a livello nazionale con la Lega per la Lotta contro i Tumori per la prevenzione nei dipendenti del tumore del colon, dell'utero e della mammella. «La nostra azione preventiva avviene anche all'estero, con i dipendenti locali cui forniamo assistenza sanitaria e i medicinali gratuiti, come in Nigeria». Una serie di esigenze che si intrecciano e che alla fine risultano vantaggiose per tutti.

Finalmente si torna in Stazione!

28-29-30 ott. · nuova raccolta

È stato a Garibaldi l'appuntamento con una raccolta straordinaria a fine ottobre. Il nostro Centro Mobile ha sostato in Stazione a disposizione dei dipendenti della RFI, la società di Trenitalia, con gli uffici tecnici e amministrativi nei due grattacieli che sovrastano il piazzale, ma alla donazione hanno potuto partecipare anche i passanti e i passeggeri dei treni. L'iniziativa è stata infatti promossa anche nelle stazioni delle linee ferroviarie che gravitano su Porta Garibaldi. Si è voluto ridare vita a quello che è stato il grande attivismo degli oltre cinquant'anni del Gruppo aziendale AVIS Ferrovie dello Stato, guidato per molti anni dallo scomparso Franco Ranzoni.
Ora, questa nuova raccolta è stata resa possibile grazie alla buona volontà e alla caparbietà tutta piemontese di un dirigente della Direzione Compartimentale Movimento di Milano, il signor Vallerga, e alla disponibilità del responsabile sanitario dott. La Salvia e all'architetto Gnocchi di Centostazioni, che ringraziamo di cuore!

A fianco da sinistra:
il direttore sanitario dell'AVIS dott.ssa Laura Galastri, il vicepresidente AVIS Pompeo Cerone e Daniela Scalabrini dell'ENI.

A sostegno del mezzo euro

Fai come Toshiba! Fai scegliere per Natale i biglietti AVIS!
Proponi alla tua azienda di acquistarli per gli auguri di Natale.
Sarai orgoglioso di appartenere a una società
che ha scelto di partecipare al progetto del mezzo euro
per vaccinare i bambini africani.
Ogni biglietto con busta avrà il costo di produzione
più mezzo euro!
Contatta la segreteria AVIS!

Il nostro Presidente con Luisa Pate e, a sinistra, Daniela Menegazzo, Segretario del Gruppo che ringraziamo per l'attivismo dimostrato.

Cambio di testimone in Siemens

Il Gruppo aziendale AVIS Siemens Mobile Communications S.p.A. di Cassina de' Pecchi ha festeggiato 34 anni di attività domenica 5 ottobre a Villa Torretta di Sesto San Giovanni, premiando le 20 medaglie d'argento, le 11 medaglie d'oro, i 2 lingotti d'oro e le 100 donazioni raggiunti nel 2002 dai propri donatori. Con l'occasione è stata salutata Luisa Pate, responsabile del Gruppo per 13 anni, che è andata in pensione per fare la nonna a tempo pieno.
Presenti 140 donatori e i rappresentanti della Direzione Aziendale: il dr. Dalla Longa, il dr. Angeleri, il dr. Guerra e l'ing. Radaelli, nonché il presidente di AVIS Milano Sergio Casartelli e l'Assessore al Personale del Comune di Milano Carlo Magri, ex dirigente dell'azienda.
«In questa azienda la collaborazione storica tra dirigenti e dipendenti nel promuovere la donazione di sangue», commenta l'ing. Cristiano Radaelli, Executive Vice President, «contribuisce a sentirsi parte di un team, che è oltremodo importante in periodi di crisi per non guardare solo alle strategie ma alle persone. Un caro saluto a Luisa Pate, vera animatrice del Gruppo, che spero collaborerà ancora con noi per il bene dell'AVIS e dell'azienda, ma tanti auguri anche a chi prenderà il suo posto nel Gruppo AVIS!»
Un grazie di cuore a Luisa Pate anche da tutta l'AVIS Milano per quanto ha fatto e continuerà a fare, ne siamo certi, in futuro!

L'AVIS nella scuola

Giovani: paura di che?

di Ermanno Pozzoni

Anche con i giovani l'AVIS dialoga direttamente sul "posto di lavoro", incontrandoli a scuola e all'università. Un sondaggio che abbiamo svolto tra gli studenti di quarta e quinta superiore di una decina di istituti milanesi ci offre ora un quadro più completo delle paure e dei motivi che tengono lontani dalla donazione una buona percentuale di studenti (quasi il 40% degli intervistati). Ed è proprio per iniziare presto l'educazione al dono di sangue e sfatare paure e informazioni errate che l'AVIS organizza incontri nelle scuole con personale medico e associativo.

Cosa pensano i giovani del dono di sangue

Dal questionario sottoposto a circa 1400 studenti è risultato che gli aspetti emotivi, in particolare la paura della siringa, sono molto influenti sulla mancata propensione alla donazione di sangue. Per questi motivi, insieme a elementi di ignoranza, come la paura di contrarre malattie, dicono di no alla donazione il 39,46% degli intervistati. Anche l'indifferenza e la mancanza di tempo (quindi di motivazione) hanno un certo peso, anche se inferiore (il 14,67%). È anche interessante vedere in che modo i giovani vengono a contatto con il problema del sangue e l'AVIS: prevalentemente con la propaganda dell'Associazione, con il passaparola e l'esempio in famiglia.
È impressionante come solo una esigua percentuale apprenda del problema dai media (lo 0,71%), a conferma dei discorsi che portiamo avanti da anni, ossia puntare sul passaparola e chiedere alla stampa e alla TV più collaborazione per tenere sempre viva l'attenzione con una informazione costante e puntuale.

I giovani chiedono infatti di essere informati e giudicano positiva l'attività dell'AVIS nelle scuole (il 93,9%) perché, a loro dire, è l'unica occasione per venire a conoscenza di questa realtà. Il 97,8% degli intervistati giudica utili gli incontri e il 96,8% li considera un buon mezzo di promozione della donazione di sangue. Siamo convinti che, se adeguatamente informati e coinvolti, i giovani rispondano positivamente al dono di sangue, come dimostrano i numerosi maggiorenni che dopo l'incontro si sono recati all'AVIS a donare. Soddisfacenti anche le due raccolte organizzate al Caravaggio e all'ITIS Marie Curie, rispettivamente con 16 e 10 donazioni. I numeri non saranno eclatanti, ma significativi della risposta positiva da parte dei giovani.

I numeri del sondaggio

Istituti visitati: 10
Età studenti: 4ª e 5ª superiore (17 -19 anni)
Intervistati: 1399

Già donatori:	31	**2,22%**
Conoscevano già AVIS:	1240	**88,63%**
Vorrebbero donare:	816	**58,33%**
Non intendono donare:	552	**39,46%**

I motivi del NO

Paura della siringa:	210	**38,04%**
Problemi di salute:	139	**25,18%**
Paura malattie:	69	**12,50%**
Altro:	53	**9,60%**
Non interessa:	51	**9,24%**
Mancanza tempo:	30	**5,43%**

I canali di comunicazione

Propaganda AVIS:	613	**43,8%**
Parenti:	411	**29,4%**
Amici:	123	**8,79%**
Insegnanti:	42	**3,00%**
Stampa TV:	10	**0,71%**
Altro:	41	**2,93%**
Non risposto:	159	**11,37%**

GLI ISTITUTI:

ITC FERRARIS PACINOTTI
LICEO SCIENTIFICO DONATELLI-PASCAL
LICEO ARTISTICO BOCCIONI
LICEO ARTISTICO CARAVAGGIO
ISTITUTO TECNICO PER IL TURISMO CLAUDIO VARALLI
LICEO LINGUISTICO MANZONI
ITC FABIO BESTA
ITIS MARIE CURIE
ISTITUTO LEOPARDI
ISTITUTO ALLENDE
ITIS MAXWELL

Le raccolte universitarie

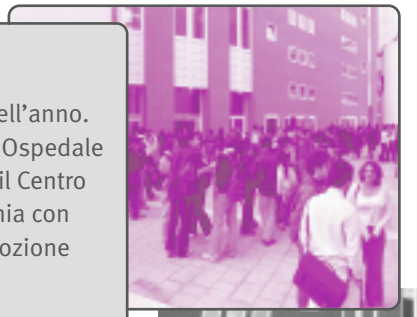
Buoni i risultati delle raccolte nelle Università dall'inizio dell'anno. Per questa attività l'AVIS si avvale della collaborazione dell'Ospedale San Raffaele che, con il suo personale tecnico sanitario e il Centro Mobile Baobab, lavora ormai da tempo in perfetta sintonia con il nostro personale associativo che si occupa della promozione del dono di sangue e della gestione dei donatori.

RACCOLTE PRIMO SEMESTRE 2003

con il Baobab San Raffaele-AVIS Milano
Università della Bicocca 128
Politecnico - Città Studi 71
Politecnico - Bovisa 109

con il Centro Mobile AVIS Milano
Università Bocconi 65

N.B.: Le adesioni sono in genere il doppio delle donazioni effettive



Fotografie di Silvano Del Puppo

Continua la corsa per Milano

21 settembre 2003

Grande presenza AVIS quest'anno alla "Milanochepedala", la consueta biciclettata di fine estate che ha raggiunto le 8.000 presenze con, in testa, il sindaco Albertini e l'Assessore ai Trasporti e Mobilità Giorgio Goggi. Domenica 21 settembre una lunga scia di bambini, ragazzi e adulti ha percorso allegramente in bicicletta i 18 chilometri lungo i bastioni della città. Una fiumana di persone vestite d'arancio con il logo AVIS in primo piano e l'invito a donare sangue per salvare la vita. Sponsor sociale per il secondo anno consecutivo, AVIS Milano quest'anno ha potuto contare su una visibilità ancora maggiore grazie alla collaborazione con gli organizzatori che hanno dimostrato grande disponibilità e sensibilità. Il Presidente dell'Associazione Turbolento Veloclub, Paolo Tagliacarne, ha anche deciso di impegnarsi personalmente riprendendo a donare dopo anni. «Un ritorno al passato», ha commentato soddisfatto, «donavo da ragazzo, in particolare da militare, era ora che riprendessi a farlo!»
Oltre a ricevere il ricavato delle iscrizioni e delle magliette che utilizzerà per le iniziative di promozione, da giovedì 18 settembre fino a domenica l'AVIS ha presidiato con i gazebo e i volontari alcuni punti nevralgici della città (corso Vittorio Emanuele, via Mercanti, via Dante, Giardini Pubblici e Parco Sempione). Iscrivendosi e ritirando la maglietta, migliaia di persone sono entrate in contatto con la nostra associazione, si sono ricordate di venire a donare o si sono poste il problema per la prima volta. In conferenza stampa il Presidente Sergio Casartelli ha ricordato la necessità di non abbassare la guardia e di continuare a comunicare il bisogno di sangue: «**Senza l'apporto di Provincia e Regione Milano sarebbe in ginocchio. La sua tradizionale generosità non basta per il fabbisogno di sangue. Oltre alle emergenze e ai malati cronici, infatti, la città è sede di poli ospedalieri d'eccellenza che consumano molto sangue.** Per non parlare dello spaventoso calo estivo, che ha arrecato gravi problemi ad esempio ai malati oncologici, che hanno bisogno di piastrine».
Grazie a queste molteplici sollecitazioni c'è stata un'indubbia impennata nelle richieste di donazione, prova che il problema del sangue va continuamente ricordato ai cittadini. Poi è importante che questi moti spontanei diventino azioni consapevoli, reiterate nel tempo, e che i donatori abituali aumentino!
Grande partecipazione anche sabato alla "Pedalata Azzurra", la cicloturistica di 78 km fuori Milano, cui ha partecipato anche il nostro Gruppo Ciclisti.

A sinistra il gazebo AVIS, a destra il Sindaco Gabriele Albertini.

DURANTE I GIORNI PRECEDENTI ALLA "MILANOCHEPEDALA" SONO STATE DISTRIBUITE CONFEZIONI DEL LATTE DELLA CENTRALE CON IL LOGO AVIS

Parola di medico: sì donare!

Come devono comportarsi gli sportivi?

«I giovani sportivi possono e debbono donare sangue. Non vi sono controindicazioni specifiche per l'attività sportiva» risponde la **Prof.ssa Enrica Morra, Primario di Ematologia all'Ospedale Ca' Granda Niguarda di Milano.**

«Basta rispettare un ottimale intervallo fra la donazione e la gara per il recupero, in particolare per le prestazioni di velocità (100 metri). Atleti professionisti sono da sempre donatori di sangue e, tra l'altro, sono iscritti al registro dei donatori di midollo. Tocca a noi medici effettuare un attento monitoraggio dell'atleta, come del resto avviene per qualsiasi donatore, soprattutto per quanto riguarda le riserve di ferro. Eventuali carenze sono comunque correggibili con apporto di ferro nella dieta. Dopo una donazione si consiglia di incrementare una dieta carnea perché contiene il ferro più prontamente assimilabile dall'organismo. Livelli di emoglobina superiori a 14 gr/dl nell'uomo e 13 gr/dl nella donna, con buoni livelli di sideremia e ferritina (indicatore delle riserve di ferro) consentono di procedere alla donazione di sangue intero. In alternativa, per non diminuire la quantità di ferro, l'atleta può sottoporsi alla donazione in aferesi che estrae dal sangue solo plasma e piastrine, lasciando intatti i globuli rossi.»

«Donare il sangue fa bene a tutti i livelli di sport, da quello amatoriale a quello agonistico» conferma **il Prof. Giovanni Monti, Ortopedico dell'Ospedale San Matteo di Pavia, già medico sportivo del Milan.**
«E se lo fanno i professionisti senza controindicazioni e, anzi, con notevole beneficio (conosco diversi atleti donatori di sangue), a maggior ragione può donare chi pratica uno sport amatoriale. L'unità di sangue prelevata è tale da non incidere negativamente sulla condizione fisica della persona. Al contrario, stimola una produzione più veloce di emoglobina da parte del midollo emopoietico, favorendo l'ossigenazione dei tessuti. Quindi per uno sportivo, abituato a sforzare il proprio organismo oltre i limiti fisiologici, questa ulteriore sollecitazione è un modo per assicurare una buona resa sportiva!»

Lo sport alleato del sangue

L'AVIS vede lo sport come bacino di donazioni e come veicolo di comunicazione dalle enormi potenzialità. Sono migliaia i giovani che vengono aggregati dalle Federazioni sportive di Milano e Provincia, ora invitate direttamente dal CONI provinciale di Milano a diffondere il più possibile il messaggio della donazione e a organizzare con il Centro Mobile AVIS raccolte tra gli atleti, gli accompagnatori, gli allenatori, i parenti e il pubblico che li segue. In generale sta crescendo la presenza AVIS nelle attività sportive dilettantistiche e semiprofessionali e, in particolare, sta prendendo forma questo progetto con il C. P. CONI in cui l'AVIS ripone molta fiducia.

L'impegno del CONI

Oltre a mettere a disposizione la propria newsletter, inviata settimanalmente a 5000 indirizzi della Provincia, il C.P. CONI ha invitato l'AVIS a partecipare al Consiglio Provinciale del 9 ottobre, alla presenza di tutte le Federazioni degli sport giovanili. Il Presidente Filippo Grassia ha invitato i suoi a contribuire attivamente perché lo sport porti alla città di Milano 5000 sacche di sangue in più, aiutando a ridurre il gap delle mancanti ventimila sacche di sangue all'anno: «**Lo sport che chiede, deve imparare a dare. Ad esempio donando il sangue e diffondendone il messaggio!**»
Il Presidente dell'AVIS Sergio Casartelli è stato anche invitato a parlare ai Master per dirigenti sportivi che il C.P. CONI organizza nel corso dell'anno 2003-04: una dozzina in tutto, per un totale di 700 persone contattate direttamente.
Un ringraziamento particolare anche al Segretario del C.P. CONI, Felicia Panarese, per l'entusiasmo e la passione con cui, al di là dell'aspetto professionale, si è presa a cuore la causa della donazione di sangue.

I Vipers campioni di solidarietà

Continua e si rafforza anche il sodalizio con i Vipers di Milano, la squadra di hockey su ghiaccio campione d'Italia. Quest'anno il logo AVIS campeggerà per tutto il campionato sulla manica della maglia degli atleti, nonché sugli striscioni in bella vista nel palazzetto Agorà che ospita le partite in casa della squadra milanese.
L'AVIS continua a essere presente anche su tutto il materiale promozionale della società sportiva, il Vipers Magazine e il sito dove, in homepage, c'è un link al nostro sito! Grazie anche a loro e alla sensibilità della dirigenza! In bocca al lupo!

L'AVIS nella ricerca

Prevenire l'infarto

L'Istituto Mario Negri e AVIS, due realtà importanti per la città di Milano, sono per la prima volta insieme in un progetto di respiro nazionale nell'ambito degli studi GISSI (Gruppo Italiano per lo Studio della Sopravvivenza nell'Infarto miocardico), nati dalla collaborazione tra Istituto Mario Negri e ANMCO (Associazione Nazionale Medici Cardiologi Ospedalieri). Per lo studio in corso, che ricerca le basi genetiche dell'infarto, servono i campioni di sangue di una popolazione sana a basso rischio da confrontare con una popolazione già infartuata. L'obiettivo è quello di valutare il ruolo di varianti genetiche nel rischio d'infarto miocardico, confrontando la frequenza di tali varianti nel gruppo dei soggetti affetti da tale malattia e nel gruppo dei soggetti non affetti. Così a luglio è partita la collaborazione con AVIS Milano: entro aprile 2004 i donatori AVIS potranno partecipare a questo grande progetto con soli 10 ml di sangue in più al momento della donazione. «Alcuni fattori di rischio dell'infarto miocardico sono oramai ben noti, quali l'ipercolesterolemia, l'ipertensione, l'obesità, il fumo, il diabete, ecc. Per quanto concerne i fattori genetici alla base di tale malattia, siamo invece ancora in alto mare. Il contributo dell'AVIS è preziosissimo ed essenziale ai fini di questa ricerca», commenta la dott.ssa Benedetta Chiodini, «perché ci fornisce sangue di soggetti sani». Silvia Pietri, che segue la parte organizzativa del progetto, aggiunge: «Finora i donatori si sono dimostrati ricettivi al problema. Solo a luglio hanno aderito 100 persone e ogni giorno riceviamo in media 5 o 6 campioni.»

Di chi c'è più bisogno?

Con soli 10 ml di sangue in più aiuti la ricerca! La popolazione più richiesta è quella maschile nella fascia d'età tra i 50 e i 55 anni, ma è ben accetto il sangue di tutti donatori! Puoi partecipare al progetto al momento della donazione, compilando un questionario che ti darà la signora Silvia Pietri dell'Istituto Mario Negri, presente in AVIS il lunedì, il martedì e il mercoledì mattina.

Possono partecipare anche gli amici e i familiari dei donatori, purché non soffrano di malattie cardiocircolatorie e non siano diabetici. Per informazioni chiamare il numero verde 800308753 o scrivere all'indirizzo mail: pietri@marionegri.it.

News dall'Associazione e dintorni

Ma quanto siamo Smart!

Una fiammante Smart tappezzata con il logo AVIS e l'invito a donare circola per Milano e ha partecipato al raduno Smart che si è svolto l'ultimo week-end di giugno tra Milano (Ragno d'Oro e Punta dell'Est a Idroscalo), Menaggio e Como.
L'altra notizia smart è che entro la fine dell'anno altre due Smart circoleranno per Milano con lo slogan dell'AVIS. Questa promozione è voluta dal Dr. Guido Galimberti dello studio fiscalista Akropolis di Milano.
«È il nostro ringraziamento all'AVIS per il beneficio che mia moglie ha avuto dalle trasfusioni. Noi non possiamo donare, ma contribuiamo come possiamo alla causa del sangue!»
Un sincero ringraziamento da parte di tutta l'AVIS Comunale. Che questo gesto possa essere d'esempio anche per altre persone!

Segnala l'Angelo dell'anno

Preparatevi alla serata dedicata al Premio "Angelo dell'Anno" 5ª edizione, che si terrà il prossimo 26 gennaio al Teatro Dal Verme. Personaggi della vita pubblica, sociale, economica e politica distintisi in azioni di solidarietà verranno premiati nel corso della serata. L'AVIS quest'anno è l'associazione promotrice, direttamente a fianco dell'ideatore e organizzatore dell'iniziativa, il Maestro d'arte Stefano Festa.
Tutti i donatori e familiari sono invitati a partecipare alla serata, che sarà ricca di sorprese, ospiti e spettacoli.
Chi avesse da segnalare qualche personaggio che reputa meritevole di essere premiato per l'impegno sociale verso Milano è pregato di comunicarlo all'indirizzo mail dell'AVIS (info@avismi.it) prima possibile. Ogni candidatura sarà valutata da una giuria costituita dai capiredattori dei principali quotidiani milanesi.
Teatro Dal Verme, via S. Giovanni sul Muro, Milano - 26 gennaio 2004, ore 20.30.

Messa in Duomo ADSINT/AVIS

Il 26 ottobre alle 9.30 si è tenuta in Duomo a Milano una Santa Messa per i donatori defunti ADSINT/AVIS, appuntamento ormai consueto che testimonia la collaborazione fra le due associazioni, sodalizio recentemente esteso anche al progetto del mezzo euro.

R... Estate in Zona 3

Un'estate di spettacoli teatrali, musicali e di intrattenimento per chi è restato in città nell'area del Parco Lambro. All'iniziativa, che è alla 2ª edizione, ha partecipato anche l'AVIS Comunale con il proprio gazebo e materiale informativo sulla donazione.

Festival latino-americando

Non siamo mancati neppure al Festival Latino-americando che ormai da molti anni si svolge a Milano nel mese di settembre, frequentatissimo dai giovani e meno giovani.
Il festival propone spettacoli musicali, ristoranti, bar e tanta musica. L'AVIS ha partecipato con il proprio gazebo distribuendo materiale informativo e parlando con le persone dell'importanza di donare il sangue. L'AVIS ringrazia il presentatore Claudio Colombo.

I corsi Mondadori di via Marghera

Per i programmi dettagliati e le date recarsi presso il Multicenter di via Marghera o chiamare Info 02 48047401.
Sconto del 5% ai donatori che si presenteranno con il tesserino AVIS.
Le iscrizioni di tutti i corsi si ricevono al piano libreria.

- Découpage, Uncinetto, Embossing, Stencil, Realizzazione di saponette natalizie, Scrapbooking - Realizzazione del libro dei ricordi, Patchwork - Lavoriamo con la stoffa, Realizzazione di biglietti invito o segnaposto natalizi, Twist Art - filo di carta - Decorazioni natalizie
  Costo (comprensivo di materiale per la realizzazione degli oggetti):
  Corsi di 2 ore 23 euro
  Corsi di 3 ore 35 euro
- Corso base di grafologia
  Costo (comprensivo di dispensa): 100 euro
- Corso avanzato di grafologia
  Costo: 86 euro
- Coro New Day canto/educazione alle arti per bambini dai 4 ai 10 anni
  Costo: Corso di canto 80 euro
  Corso di educazione alle arti 80 euro
  Per chi frequenta entrambi i corsi 140 euro
- L'arte del ricevere: quando il gesto dell'ospitalità diventa arte ed emozione
  Costo: dai 40 euro ai 110 euro

Accordo AVIS - Mondadori

Si rafforza l'accordo con Mondadori avviato lo scorso anno sotto le feste di Natale. Anche quest'anno AVIS Milano sarà presente nelle librerie Mondadori della città a impacchettare libri e diffondere il messaggio della donazione di sangue ma, grande novità, quest'anno ci sono golose opportunità per i donatori.

- Fino al 31/12/2003 i donatori AVIS, presentando il tesserino presso i Centri Mondadori di Milano e Vimercate, potranno usufruire di uno **sconto speciale del 15%** sull'acquisto dei libri (lo sconto non è cumulabile con altre iniziative promozionali).
  Per l'acquisto di DVD invece lo sconto è del 5%, non cumulabile con altre offerte, ed è equiparato a quello dei possessori della carta fedeltà Mondadori, come lo sconto del 5% su tutti i corsi (valido solo in via Marghera, sede milanese dei corsi).

- Per tutto il mese di dicembre i donatori che si presenteranno per la donazione presso la sede AVIS riceveranno uno speciale buono sconto da spendere presso i Centri Mondadori.

- Sono allo studio altre offerte quindicinali, riservate ai soli donatori AVIS Milano, ma per avviarle abbiamo bisogno del vostro indirizzo mail e del vostro cellulare per contattarvi celermente.
  Come registrarvi? Mandate una mail a: info@avismi.it.

Natale in libreria con AVIS

Si conferma per il secondo anno l'accordo con Mondadori che ci ha visti impegnati lo scorso dicembre nei negozi Mondadori a impacchettare libri, allegare migliaia di segnalibri AVIS e a parlare di donazione di sangue. Dal primo week-end di dicembre anche quest'anno saremo presenti con l'entusiasmo e la buona volontà di sempre presso i Mondadori Multicenter di via Marghera e di via Berchet e presso la Libreria Mondadori di corso Vittorio Emanuele.

I donatori, parenti o amici dei donatori che volessero darci una mano a impacchettare libri sono pregati di contattare la segreteria AVIS e a lasciare i loro riferimenti. Saranno chiamati al più presto!

- Il benessere negli spazi dell'abitare
  Costo: da 25 euro a 90 euro
- L'arte di offrire il tè: un viaggio alla scoperta delle foglie di tè
  Costo: da 25 euro a 50 euro
- FESTE A TEMA... E OCCASIONI GOLOSE DI INCONTRO
  Costo: 40 euro
- I corsi e i seminari di creare con *Casaviva*
  Costo: corsi Creare 23 euro
- Corso di scrittura creativa
  Costo: 240 euro
- Laboratorio di scrittura creativa: la fucina del racconto
  Costo: 240 euro
- Come si scrive una sceneggiatura
  Costo: 240 euro

A teatro con AVIS!

ABBIAMO CONCLUSO CON ALCUNI TEATRI DI MILANO UN ACCORDO PER I DONATORI AVIS CHE È UGUALE AI VANTAGGI DI UN CRAL AZIENDALE.

Sono previste riduzioni per 2 persone (donatore + accompagnatore) nella prima settimana di rappresentazione nei giorni di MARTEDÌ, MERCOLEDÌ, GIOVEDÌ E DOMENICA (salvo disponibilità teatro).
Si accettano prevendite fino a 7 giorni dalla "prima". Per le prenotazioni e i biglietti rivolgersi all'UFFICIO GRUPPI c/o i Bastioni di Porta Nuova 12 (3° piano) dal lunedì al venerdì dalle ore 10.00 alle 18.00.
Presentarsi muniti di tessera AVIS.
Il pagamento può essere in contanti o assegno non trasferibile e sbarrato intestato a: *Ticket one spa*. Non si accettano carte di credito né bancomat. L'UFFICIO GRUPPI chiederà un documento d'identità per controllo.
I programmi della stagione teatrale sono disponibili presso la segreteria AVIS e sono consultabili sui siti dei rispettivi teatri.

- TEATRO VENTAGLIO NAZIONALE
  piazza Piemonte 12
  www.teatronazionale.com
- TEATRO SMERALDO
  piazza XXV Aprile 10 – www.smeraldo.it
- TEATRO CIAK
  via Sangallo 33 – www.teatrociak.com

Ginnastica a Niguarda

Corso di educazione motoria

Organizzato dall'Unità Spinale dell'Ospedale di Niguarda, il corso prevede 24 sedute di un'ora, alternativamente in palestra e in piscina, è coordinato da un fisioterapista e si rivolge a chi vuole fare attività motoria per contrastare i problemi della vita sedentaria.
In palestra si sviluppano esercizi posturali da acquisire e proseguire in autonomia. In piscina si svolgono esercizi di rilasciamento e di stretching muscolare.
Gli obiettivi sono:

- **acquisire maggiore consapevolezza del proprio sistema motorio**
- **imparare a utilizzarlo al meglio rispettandone l'usura e i limiti**
- **prendere coscienza delle norme di igiene posturale.**

Il costo del corso è di 450 euro con uno sconto del 20% per i donatori AVIS.

Corso di educazione motoria secondo il metodo Feldenkrais

Il corso si articola in 12 sedute della durata di un'ora con frequenza settimanale presso l'Unità Spinale di Niguarda. È tenuto da una fisioterapista della riabilitazione con diploma di insegnante Feldenkrais, un sistema educativo che, attraverso semplici esercizi corporei, stimola la capacità di apprendere, cambiare e migliorare l'organizzazione motoria, la flessibilità articolare, la coordinazione e la concentrazione. Si propone di insegnare le strategie ottimali per l'esecuzione del movimento nel modo più efficace arricchendo il repertorio di vaste scelte psico-motorie.
Si rivolge a tutti coloro che desiderano entrare in armonia con il proprio corpo.
Gli obiettivi sono:

- **imparare ad ascoltare il proprio corpo**
- **riconoscere le proprie tensioni, muoversi nel modo più efficace e senza sforzo per gestire correttamente la propria corporalità**
- **prevenire e contenere i frequenti disturbi della colonna vertebrale.**

Il costo del corso è di 280 euro con uno sconto del 20% per i donatori AVIS.

L'ambiente sanitario in cui si svolgono i corsi e le modalità di realizzazione collocano queste esperienze in ambito particolarmente qualificato. Il personale medico e i fisioterapisti ospedalieri sono garanzia di qualità nella prestazione.
Le date di inizio dei corsi saranno pubblicati sul sito AVIS.
Per informazioni e iscrizioni Segr. Unità Spinale dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle ore 12.00; tel. 02 6444 3945.

Centro medico odontoiatrico Vacupan Italia

Milano - via del Don 1 - tel. 02 583371
Linea verde "Cortesia" 800-861104
www.vacupan-italia.it

Rinnovata anche per il 2003 la convenzione per i soci dell'AVIS milanese e i loro familiari:

- preventivo gratuito e senza impegno, previa consultazione diagnostica
- tariffario vantaggioso
- trasparenza e stabilità dei prezzi
- assistenza telefonica, prima, durante e dopo le cure
- possibilità di finanziamento senza anticipo per le cure odontoiatriche.

Vacupan Italia è una struttura odontoiatrica di validi professionisti che forniscono dalle semplici cure di conservativa alle protesi mobili. Dispone di un nuovo reparto di implantologia e di un reparto di ortodonzia infantile, dove i bambini possono divertirsi mentre curano i propri denti.

Ottica Valarani

Milano, via Tartini 12, tel. 023760815
www.interoptical.it

- Sconto del 25% reale sul prezzo finale per occhiali da vista (con garanzia di un anno sulla montatura)
- Sconto del 20% reale per occhiali da sole, lenti a contatto semirigide e morbide annuali
- Specialisti lenti progressive *Varilux Essilor* con garanzia di adattamento (30 giorni)
- Lenti "dinamiche" *Essilor Interview* e *Galileo Office* per un uso prolungato del PC
- Scelta della montatura con selezione della vostra immagine in video
- Test di ergonomia visiva gratuito
- Lenti a contatto di ogni tipo (anche multifocali)
- Occhiali per bambini con lo speciale trattamento antigraffio *Galileo.*

Jungle Juice

via Dogana 1 (Duomo) Milano
www.junglejuice.it

Sconto del 25% su tutte le consumazioni ai donatori AVIS con tessera
+
pranzo gratuito nel giorno della donazione

Il primo Juice Bar di Milano propone: frullati di frutta fresca, succhi di frutta e verdura centrifugati, spremute fresche, insalate e macedonie, yogurt e cereali, zuppe, minestre e torte salate, in un ambiente ad alta percentuale di ossigeno puro e un "Corner Oxy" con ossigeno aromatizzato puro al 97%.

Cornici Robbiati

Show-room
Foro Buonaparte 69 - 20121 Milano
tel./fax 02 878 498

Produzione e vendita di aste e cornici da oltre cinquant'anni.
Centro vendita prodotti per le Belle Arti.
Sconti dal 10 al 20% per i donatori muniti di tessera.

Convenzioni

La Scala Bookstore

Piazza della Scala (c/o Marino alla Scala)
tel. 02 76398548 - fax 02 76311515

Sconto del 10% sui prodotti acquistati (ad esclusione delle Edizioni del teatro alla Scala) sia presso il negozio in piazza della Scala, sia per ordini pervenuti per posta, posta elettronica, telefono o via fax (ad esclusione degli ordini via Internet: www.lascalabookstore.com). Per lo sconto farà fede l'esibizione della tessera del donatore o la comunicazione del numero della stessa.

Teatro Franco Parenti

via Pier Lombardo 14 - Milano
tel. 02 59995700 - www.teatrofrancoparenti.com

Per la stagione teatrale 2003-2004 prezzi ridotti per tutti gli spettacoli in scena (eccetto *Senso con Luttazzi 2004*), applicati al titolare della tessera associativa (da presentare al ritiro dei biglietti) e a un accompagnatore:

Sala grande
1° settore 14,50 € anziché 27,00 €
2° settore 11,50 € anziché 21,00 €
Sale piccole
posto unico 13,50 € anziché 25,00 €

Abbonamenti
Abbonamento 8 spettacoli a scelta 79,00 € anziché 119,00 €
Abbonamento 5 spettacoli a scelta 55,00 € anziché 89,00 €

Tessere
Tessera libera 6 tagliandi 75,00 € anziché 109,00 €
Tessera libera 4 tagliandi 50,00 € anziché 83,00 €

Teatro Ariberto

via Daniele Crespi 9 – Milano
www.teatroariberto.it – info@teatroariberto.it

Prezzo speciale di € 10,00 (anziché € 15,00) ai donatori AVIS muniti di tessera. Gli spettacoli teatrali si tengono il giovedì, il venerdì e il sabato alle ore 21.00, mentre la domenica alle ore 17.00.

American Contourella

Milano
- via R. Sanzio 39 (tel. 02 4694904)
- piazza della Repubblica 1/A (tel. 02 6571226)
- via Paolo Sarpi 8 (tel. 02 34934444)

Pero
- via G. D'Annunzio 25 (tel. 02 3534193)

Prezzi speciali ai donatori AVIS che si presentano muniti di tessera

Oreficeria e gioielleria Jandelli s.r.l.

via Brioschi 52 - Milano
chiuso il lunedì tutto il giorno
tel. 02 8951 1232 - 335 7081852

Una nuova formula per calcolare il prezzo dell'oro lavorato:
Prezzo dell'oro al grammo da quotidiano + € 1,81 di manodopera IVA inclusa

Trattamento convenzionato:
- 40% di sconto sulla gioielleria
- Prezzo di fabbrica su argenteria
- 20% di sconto su orologeria
- Prezzo di fabbrica su riparazioni
- Fedi nuziali al prezzo dell'oro da quotidiano + € 1,29, compresa l'incisione.

Rassegna stampa

settembre

Come prepararsi all'inverno

Due i vaccini consigliati quest'anno dal Ministero della Salute per combattere i malanni dell'inverno: il vaccino antinfluenzale e quello contro il virus del pneumococco, responsabile di molti casi di polmonite e meningite.

Ma a chi viene consigliata la profilassi?

- A tutti gli anziani sopra i 65 anni (965.000 in Lombardia);
- alle persone a rischio (cardiopatici, asmatici, diabetici);
- ai bambini con malattie respiratorie croniche;
- a tutti coloro che lavorano a contatto con il pubblico (sono 800.000 i dipendenti di strutture sanitarie e settori commerciali a contatto con altre persone).

Quando è efficace prendere il vaccino?

Tra le ultime due settimane di ottobre e la prima di novembre. «Il vaccino, preso al momento giusto, copre dal 70 al 90% dei casi, ma la cosa fondamentale», spiega il dott. Fabrizio Pregliasco, esperto virologo, «è che una persona vaccinata che si ammala non rischia pesanti broncopolmoniti. Avrà la febbre ma si rimetterà in pochi giorni, senza finire in ospedale.» Il vaccino è un farmaco supercollaudato, ma va sempre somministrato sotto controllo medico per fronteggiare eventuali reazioni avverse. Chi soffre di allergie all'uovo, per esempio, non può essere vaccinato perché rischia lo shock anafilattico.

Che cosa mangiare per affrontare l'inverno?

Il Dott. Calabrese, dietologo, suggerisce di smaltire i grassi e di disintossicare l'organismo. Come? Con una dieta ricca di vegetali, cereali e legumi per fare scorta di vitamine. Prendere le proteine da legumi, pesce, formaggio, uova (l'albume è ricchissimo di vitamine) e carni, meglio se bianche. Evitare i cibi pesanti e scegliere verdure e frutta dai colori forti: pomodori, spinaci, carote, cavolfiore, prugne, uva rossa, pesche, anguria, melone.

Niente paura per i vaccini ai bambini

Da un'indagine su 1500 famiglie milanesi è risultato che più i milanesi sono istruiti più temono i vaccini per i possibili effetti indesiderati. Ma oggi i vaccini sono sempre più sicuri, più puri, costruiti con tecniche raffinatissime e solo con frammenti di proteine del virus. «Sono frutto di ricerche dell'ingegneria genetica», spiega il Prof. Vittorio Carnelli dell'Università Statale di Milano, «Per la polio si usa il vaccino Salk, fatto con i virus uccisi, che dà un'immunità egualmente efficace senza i rischi del vecchio Sabin. Così per l'antipertosse si usa un vaccino acellulare, che non dà più gli effetti convulsivi del vecchio. Così pure il vaccino dell'epatite B è prodotto con tecniche dell'ingegneria genetica. Eventuali effetti collaterali possono essere legati a reazioni allergiche, choc anafilattico. Per questo è obbligatorio avere disponibili l'adrenalina e l'idrocortisone, anche se i casi sono rari, uno su un milione. Mentre la protezione del vaccino è fondamentale. Il morbillo, per esempio, oltre all'otite può provocare meningoencefaliti e, anche a distanza di anni, una panencefalite subacuta sclerosante che è mortale.» Piuttosto è importante prendere qualche precauzione sul quando: «I bambini devono stare bene e non avere malattie febbrili in corso né prendere farmaci, come i cortisonici, che possono vanificare l'azione del vaccino.» Sì anche al vaccino antinfluenzale.

Antibiotici: cure sbagliate per due bambini su tre

Da una ricerca canadese su 500 bambini sottoposti ad antibiotico, è risultato che solo nel 30% dei casi la terapia era opportuna perché le infezioni erano batteriche, da streptococco. Negli altri casi erano di origine virale e, contro i virus, gli antibiotici non agiscono. «Tra l'altro», spiega il prof. Castello, direttore della Clinica pediatrica dell'Università la Sapienza, «sotto i due anni l'80% delle infezioni sono virali, compresa la comune tonsillite. Sotto i cinque anni il germe dello pneumacocco è responsabile solo del 30% delle polmoniti. Ed è virale l'influenza.» Al Policlinico di Roma monitorano circa 3 milioni di tonsilliti all'anno in bambini dai 3 ai 10 anni: meno del 40% sono batteriche, eppure in 7-8 situazioni su 10 vengono somministrati antibiotici che, tra l'altro, possono sviluppare resistenze. Inoltre, un errore molto frequente riguarda il dosaggio: il ciclo viene spesso interrotto prima dei 5 giorni prescritti e non sempre si rispetta l'intervallo necessario tra una somministrazione e l'altra.

Uno studio allunga la vita alle piastrine

Un gruppo di ricercatori di Harvard ha elaborato una tecnica in grado di allungare la vita alle piastrine (attualmente di 5 giorni a temperatura ambiente), utilizzando la refrigerazione a 4° senza farle attaccare dal sistema immunitario, come avveniva per un processo legato ala refrigerazione. Gli studiosi hanno aggiunto alle piastrine un composto dello zucchero che viene riconosciuto dall'organismo, che così non attiva le difese immunitarie. Ma questo risultato è solo un primo passo, bisognerà dimostrare la totale innocuità del trattamento sull'uomo.

Calendario delle raccolte per novembre e dicembre

NOVEMBRE

DATA	PUNTO DI RACCOLTA
6	*Italtel,* Settimo Milanese
7	*IBM,* Vimercate
9	*Gallaratese,* S.Ilario
	Ospedale S. Paolo, via di Rudinì 8
16	*AVIS Segrate*
	Baggio, via Manaresi 16
	S. Siro, via Bezzola 6
18	*TIM,* viale Jenner
20	*TIM,* via Valtorta
26	*Mondadori,* Segrate
28	*Unicredito*

DICEMBRE

DATA	PUNTO DI RACCOLTA
12	*Comune,* via Pirelli 39
14	*Baggio,* via Valsesia 96
	S. Siro, via Osoppo 2
21	*Niguarda,* piazza Belloveso 6

Donare il sangue: istruzioni per l'uso

Può donare il sangue chiunque sia in buone condizioni di salute e di peso non inferiore ai 50 kg e in età compresa tra i 18 e i 65 anni.

Le donazioni di sangue e di plasma sono sicure in quanto il materiale di raccolta impiegato è sterile e monouso.

La legge n. 107 del 4.5.1990 art. 13 riconosce il diritto al donatore di **una giornata di riposo,** conservando la normale retribuzione per la medesima giornata, anche ai fini della pensione.

Ai lavoratori dipendenti che lo richiedono, verrà rilasciato un **foglio giustificativo** per il datore di lavoro, valido per la giornata di riposo collegata con la donazione di sangue o plasma. In caso non sia possibile effettuare la donazione e/o si eseguano solo esami di controllo sarà rilasciato un giustificativo che copre solo il tempo impiegato per il prelievo.

Nella scheda di adesione il donatore troverà un **questionario,** da compilare ad ogni donazione. Lo scopo è quello di migliorare ulteriormente la sicurezza trasfusionale delle unità raccolte, permettendo al donatore una verifica diretta dei requisiti di idoneità già noti ma sempre fondamentali, che vigono nella raccolta.

Entro la **seconda donazione,** il donatore dovrà sottoporsi a una visita medica generale, con compilazione di una cartella clinica e ad un ECG (elettrocardiogramma), che si può effettuare, previo appuntamento telefonico, al mattino dal lunedì al sabato presso la sezione di Cardiologia del Centro Trasfusionale di Largo Volontari del Sangue 1 (tel. 02 70635201).

Prima della donazione e dell'esecuzione di esami di controllo è necessario **non assumere farmaci** nei giorni immediatamente precedenti la donazione (in particolare aspirina o antiinfiammatori in genere), mentre sono permessi i farmaci anticoncezionali.

Le donne in età fertile non possono effettuare gli esami pre-donazione o la donazione in periodo mestruale. Dopo un parto o un aborto, l'astensione dalle donazioni è di 12 mesi.

È preferibile presentarsi alla donazione dopo aver fatto **una leggera colazione** (succo di frutta, spremuta d'arancia, tè, due biscotti).

Si invitano i donatori a segnalare tempestivamente cambi di indirizzo e telefono all'ufficio accettazione (tel. 02 70635201), facilitando così l'invio degli esiti e le chiamate da parte dell'Associazione.

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
Pietro Varasi

CAPOREDATTORE
Ermanno Pozzoni

TESTI E INTERVISTE
Gaia Fiertler

PROGETTO GRAFICO
Ronchi Tubaro Thom

ILLUSTRAZIONE
Ignacio Querejeta

FOTOGRAFIE
Agenzia Fotogramma
(Silvano Del Puppo
Mario Di Salvo)
Michela Guadagnini
Alberto Novelli

FOTOLITO
Erre&Pi - Milano

STAMPA
Arti Grafiche Nidasio
Assago (MI)

Spedizione in Abb. Post.
art.2 comma 20/c
legge 662/96
Filiale di Milano

Oggi donare il sangue con Avis salva due vite. Adesso lo sai.

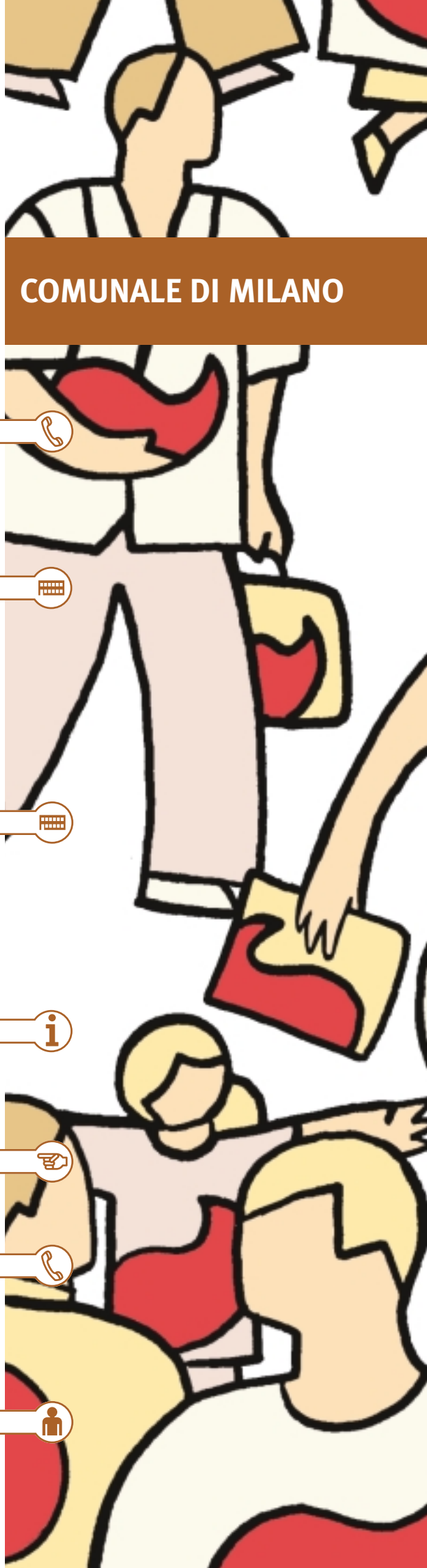
È il tuo turno, hai steso il braccio e sei pronto a donare. Sai che lo stai facendo per i malati, per salvargli la vita; ma ancora non sai che quando avrai finito qualcuno donerà ad Avis mezzo euro, che Avis comprerà dei vaccini e che Amref vaccinerà i bambini dell'Africa. Ancora non sai che hai appena salvato due vite.

FILO DIRETTO CON I DONATORI

www.avismi.it • info@avismi.it

AVIS

COMUNALE DI MILANO



PRENOTAZIONI PER DONAZIONI IN AFERESI

Largo Volontari del Sangue, 1 • 20133 Milano
tel. 02 2364060/2364068/70602531
(da lunedì a venerdì: 8.30-16.30)
servizio.donatori@avismi.it

UNITÀ DI RACCOLTA AVIS SEDE

Zona Lambrate • Città Studi
Largo Volontari del Sangue, 1 • 20133 Milano
tram 11 e 23, filobus 93, MM2 Lambrate
tel. 02 70635201 • info@avismi.it
(da lunedì a sabato: 7.30-13.30
domenica: 8.00-12.00
giovedì pomeriggio, su prenotazione: 17.30-19.30)

UNITÀ DI RACCOLTA AVIS MURIALDO

Zona Lorenteggio • Inganni
Via Murialdo 9 • 20147 Milano
autobus 49, 50, 58 e 64
tel. 02 4158570 • info@avismi.it
solo donazioni di sangue intero
(venerdì, sabato e domenica: 8.30-12.00)

INFORMAZIONI MEDICHE

tel. 02 2364096
(da lunedì a venerdì: 9.00-15.00)
laura.galastri@avismi.it

SEDE ASSOCIATIVA

Zona Lambrate • Città Studi
Via Bassini, 26 • 20133 Milano

SEGRETERIA

Sig.ra Rosella Calloni • Sig.ra Marinella Baduini
tel. 02 70635020 - 02 70635201 • fax 02 70630326
(da lunedì a venerdì: 8.30-12.30 e 13.30-16.30
martedì e giovedì fino alle 17.00)

GRUPPO ANZIANI

Centralino *(tutte le mattine)* tel. 02 70635201