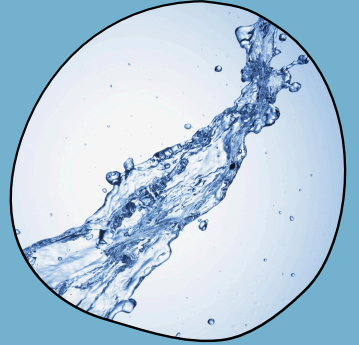


Consigli per una buona donazione



Idratazione

- Prima e dopo la donazione, **bevi abbondante acqua** o altre
- Mantenere **una buona idratazione aiuta a prevenire cali di pressione e a favorire il recupero**
- Soprattutto **nelle giornate calde, bevi ancora di più**
- Non sdraiarti sul lettino con l'impellenza alla minzione, questo potrebbe creare disagio durante la donazione



Stato d'animo

Prima della donazione

- **Riposa bene la notte precedente:** il sonno è fondamentale per arrivare sereni e rilassati
- Evita bevande alcoliche e pasti troppo abbondanti la sera prima
- Arriva al Centro con uno **stato d'animo leggero e positivo**
- Durante l'attesa, **leggi un libro o scambia due chiacchiere con gli altri donatori**
- **Dedica la giornata a te stesso:** donare è un gesto di benessere e solidarietà!



Abbigliamento

Il calore può favorire le reazioni vagali

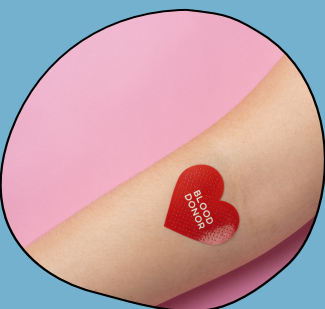
- Scegli **abiti freschi, ampi e comodi**
- Prediligi **tessuti leggeri e traspiranti:** ti aiuteranno a sentirti a tuo agio durante la donazione



Ematomi

Per evitare ematomi dopo la donazione, segui questi consigli:

- Indossa **abiti ampi, evitando maniche strette**
- Durante il prelievo, **rilassa i muscoli del braccio ed evita di stringere troppo forte o troppo spesso il pugno** - fallo con dolcezza e non frequentemente
- Dopo la donazione, **non piegare subito il braccio:** tienilo teso e leggermente sollevato, facendo pressione sul batuffolo solo nel punto del prelievo
- **Evita sforzi con il braccio utilizzato per donare** per il resto della giornata



In sala donazione

- **Rilassati ed evita di usare il cellulare.**
- Esegui leggeri esercizi di tensione muscolare (leg crossing, contrai addominali, glutei e gambe) chiedendo consiglio alle infermiere
- Dopo la donazione, **comprimi bene il punto di prelievo** e tieni il braccio sollevato
- **Alzati dal lettino lentamente**, solo dopo l'ok dell'infermiera
- Se dopo l'uscita avverti debolezza o capogiri, mettiti in **posizione di squat o se puoi disteso**
- **Bevi liquidi, assumi integratori o cibi salati**
- In caso di malessere, avverti subito il Centro Trasfusionale



Attività fisica

Per donare al meglio, riposa i muscoli!

Evita allenamenti intensi il giorno prima e il giorno stesso della donazione.



AMICI DONATORI DI SANGUE
Policlinico di Milano