



Consiglio Provinciale - Lucca

2

FRATRES
DONATORI DI SANGUE



**Mangiar bene
fa...
buon sangue**



**Informazioni utili al Donatore di Sangue
ed antiche ricette della Provincia di Lucca**

Consiglio provinciale di Lucca
Tel / Fax 0583 467937

Via A. Grandi, 128/A
55100 Lucca

www.fratreslucca.org



Il gruppo sanguigno



E' una caratteristica ereditaria legata ai globuli rossi, a tutte le cellule dell'organismo ed anche ai liquidi organici (ad es. il plasma). Sulla membrana dei globuli rossi e di tutte le altre cellule si trovano particolari sostanze chimiche indicate con le lettere A e B: se c'è soltanto la sostanza A si parla di gruppo A; se solo la B, di gruppo B; se sono presenti tutte e due le sostanze, si parla di gruppo AB, mentre nel gruppo 0 (ZERO), esse non sono presenti. Altra particolarità è il fattore Rh, positivo (+) se è presente o negativo (-) se assente. Nella donazione è molto importante conoscere il gruppo sanguigno, perché non si può ricevere sangue che contenga sostanze che l'individuo non abbia già; quindi, per una trasfusione, occorre trovare sangue dello stesso gruppo, con l'eccezione del gruppo ZERO Rh negativo che identifica il cosiddetto donatore universale, mentre il gruppo AB è di chi può ricevere da tutti.



Tabella di compatibilità

RICEVENTI	DONATORI							
	0 Rh-	0 Rh+	A Rh-	A Rh+	B Rh-	B Rh+	AB Rh-	AB Rh+
0 Rh-	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
0 Rh+	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗
A Rh-	✓	✗	✓	✗	✗	✗	✗	✗
A Rh+	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗
B Rh-	✓	✗	✗	✗	✓	✗	✗	✗
B Rh+	✓	✓	✗	✗	✓	✓	✗	✗
AB Rh-	✓	✗	✓	✗	✓	✗	✓	✗
AB Rh+	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓



Spaghetti alle arselle

Fate spurgare 1 kg di arselle con acqua salata. Mettetele in una padella ampia, copritele con un coperchio e fatele aprire. Togliere i gusci facendo attenzione alla sabbia, non gettate l'acqua di cottura, ma filtratela con un telo fitto per togliere la sabbia che si sarà depositata sul fondo, questo liquido vi servirà in seguito. Cuocere 300 gr. di spaghetti nell'acqua bollente salata. Nel frattempo preparate il sughetto con le arselle, mettendo al fuoco una teglia con l'olio e due spicchi d'aglio che toglierete appena bruniti, "buttate" le arselle che farete rosolare piano, dopodiché bagnatele con il vino bianco e fate evaporare. A questo punto potete rafforzare il sapore mettendo l'acqua di cottura delle arselle e fate ritirare, solo ora salate e aggiungete il prezzemolo tritato. Scolate gli spaghetti al dente, tenendo da parte mezzo bicchiere di acqua di cottura, gettateli nella padella con le arselle, girando bene, aggiungete il mezzo bicchiere di acqua precedentemente messa da parte, fate ritirare, spolverizzare con pepe bianco macinato al momento e serviteli caldi. (Dosi 4 persone)





FRATRES

DONATORI DI SANGUE



FRATRES
DONATORI DI SANGUE

PICCHIANTE

Prendete 500 gr di picchiante (polmone) di vitella, pulitelo dal grasso e pellicine, tagliatelo tipo spezzatino. Preparate un trito di cipolla, carota, aglio, rosmarino, salvia e basilico e metterlo a rosolare dentro un tegame largo e basso in due giri d'olio extravergine di Lucca, quando è ben rosolato aggiungere il picchiante aggiungete del vino bianco dove avrete stemperato del concentrato di pomodoro.

Portate a cottura per un'oretta aggiungendo poco brodo di carne alla volta fino a quando sarà tenero. Vino delle colline lucchesi.

LA DONAZIONE DIFFERITA

La Donazione Differita si articola in due accessi il primo considerato di pre-qualificazione e il secondo di donazione. Gli aspiranti donatori (Candidati Donatori) seguiranno un percorso di donazione differita articolato in:

1. percorso per aspirante donatore che non ha mai donato in cui si prevede di dedicare un tempo significativo alla fase di informazione;
2. percorso di reintegro del donatore che non dona da oltre 24 mesi, reintegro del donatore che si concentra su un raccordo anamnestico.

L'accesso alla donazione differita è consentito esclusivamente tramite prenotazione di entrambi gli accessi. Il primo accesso per l'aspirante donatore che non ha mai donato verrà organizzato dai ST dedicando almeno 20 minuti per ciascun donatore, in giorni e/o fasce orarie tali da garantire la massima disponibilità ed efficacia nella comunicazione con il donatore e che siano attrattivi per gli aspiranti donatori rispetto alle esigenze locali. Il primo accesso per il percorso di reintegro del donatore con oltre 24 mesi di inattività prevede esclusivamente una visita standard e gli esami di pre-qualificazione.

Gli esami che vengono eseguiti al primo accesso definito "esami di prequalificazione" consistono in:

- sierologia di screening Qualificazione Biologica • Gruppo ABO e Rh (non previsto in caso di reintegro donatore) • Emocromo

In occasione del primo accesso il medico selezionatore formula giudizio di idoneità alla donazione e lo registra nel gestionale. Tale dato viene richiamato in occasione di prenotazione in qualsiasi AgenDona ed impedisce di far ripresentare altrove gli aspiranti donatori eventualmente non idonei. Se l'aspirante donatore è valutato idoneo a donare, esegue gli esami di pre-qualificazione e quindi viene obbligatoriamente effettuata la prenotazione del secondo accesso che deve essere di norma compreso tra il 7° e il 30° giorno dal primo. Il ST cura di informare l'aspirante donatore idoneo che il giudizio di idoneità del primo accesso dovrà essere confermato in occasione della donazione. L'aspirante donatore i cui esami risultino nella norma riceverà gli esiti degli esami in occasione del secondo accesso in cui, se il giudizio di idoneità verrà confermato rispetto all'anamnesi del periodo intercorso, il donatore effettuerà la donazione (con esecuzione degli esami previsti da legge). L'aspirante donatore i cui esami di pre-qualificazione siano positivi entra nei protocolli di emosorveglianza per test verifica e conferma. In occasione di ogni accesso viene consegnato all'aspirante donatore il giustificativo per assenza/permesso lavoro come da normativa vigente.

SIF: <https://sif.fratres.eu>

www.fratreslucca.org





FRATRES

DONATORI DI SANGUE



FRATRES
DONATORI DI SANGUE

SEPIE CON LA BIETA

Prendete le seppie, pulitele tagliatele a pezzi di qualche centimetro e gettatelo in un tegame in cui avrete fatto soffriggere in olio di oliva di frantoio un trito di scalogno, insieme a un ciuffo di prezzemolo e uno spicchio d'aglio senza anima. Dopo pochi minuti, non appena la seppia avrà assunto il tipico colore bianco rosato, innaffiate con mezzo bicchiere di vino bianco e fate sfumare a fuoco vivo. Aggiungete la bieta lavata e tagliata grossolanamente, due pomodori maturi, abbassate la fiamma e coprite. Fate cuocere per mezz'ora col coperchio, poi scoprite e tirate a cottura facendo ritirare il liquido, ma senza eccedere; un abbondante sughetto sarà necessario, specialmente se volete accompagnare le seppie con la bieta alla polenta. Nella stessa maniera le trote o le anguille.



I Centri trasfusionali USL 2 – USL 12



USL 2 Lucca (Piana – Mediavalle – Garfagnana)



I punti ospedalieri dove puoi donare il sangue sono aperti dal lunedì al sabato con orari indicativi dalle 08.00 alle 10.00 .

Il Punto di Lucca è aperto anche la domenica dalle ore 08.00 alle ore 10.00 (ad eccezione delle festività infrasettimanali, Pasqua, il 15 agosto, Natale e Capodanno).

Per le donazioni di plasma è necessaria la prenotazione telefonando dalle 10.30 alle 13.

Ospedale San Luca di Lucca S.C. Medicina Trasfusionale e Immunoematologia

Telefono 0583.970006 Fax 0583.970329 sitlucca@usl2.toscana.it

Ospedale S. Francesco di Barga - Sezione Trasfusionale

Telefono 0583.729233 Fax 0583.729310 stbarga@usl2.toscana.it

Ospedale S. Croce di Castelnuovo Garfagnana - Sezione Trasfusionale

Telefono 0583.669680 Fax 0583.669755 stcastelnuovo@usl2.toscana.it



USL 12 Versilia



S.I.M.T. Servizio di Immunoematologia e Medicina Trasfusionale

Segreteria:

tutti i giorni feriali dalle 07,30 alle 13,00. Ritiro esami e prenotazioni donazioni: dalle 10,30 alle 13,00 tel. 0584.6055275 Fax 0584.6055367 trasfusionale@usl12.toscana.it

Donazioni:

tutti i giorni feriali dalle 07,30 alle 11,30. La domenica dalle 08,00 alle 10,00 .

E' preferibile la prenotazione che può essere presa presso la Segreteria o tramite le Associazioni dei Donatori Fratres.

Ambulatorio di Medicina Trasfusionale:

tutti i giorni feriali dalle 09,00 alle 13,00 su appuntamento

Centro di Raccolta Fisso – Massarosa

il Venerdì dalle ore 07,00 alle 10,00 tel. 0584.938941

Via Vittoria Manzoni, 99
55054 MASSAROSA (Lucca)



AgendaDon
centro regionale sangue toscana

Una stilla del mio Sangue.. Per un palpito del tuo Cuore!



www.fratreslucca.org



FRATRES

DONATORI DI SANGUE



FRATRES
DONATORI DI SANGUE

FRATI E BOMBOLONI

200 gr. Farina 00 30 gr. di strutto 35 gr. di zucchero + 35 gr. per la guarnizione 1 tuorlo d'uovo 10 gr. lievito di birra 80 ml di acqua o latte Sale Scorza di limone Strutto o Olio di semi di arachide per friggere
In una tazza, sciogliere il lievito in poca acqua tiepida. Dopo una decina di minuti unire il lievito agli altri ingredienti ed impastare ancora per dieci minuti, creando una palla omogenea e morbida. Mettere a lievitare in una zuppiera cosparsa di farina sul fondo e coperta con un panno umido in un luogo caldo e senza correnti d'aria. Dopo circa due ore prendere la pasta e spianarla con un matterello: dovrà essere alta un dito. Con dei coppa pasta o altri stampini ricavare delle ciambelle e metterle sopra una teglia da forno spolverata di farina. Quando i frati sono lievitati di nuovo (due o più ore), friggerli in una padella in abbondante olio caldo, non troppo bollente. Devono galleggiare. Appena il bordo prende un colore nocciola chiaro, girare e finire di cuocere dall'altra parte. Sgocciolare e mettere ad asciugare su della carta gialla o altra carta assorbente. Appena sgocciolati ma ancora caldi passarli in un piatto con lo zucchero facendo in modo che lo zucchero si attacchi da entrambi i lati. Nello stesso modo si fanno i bomboloni, ma l'impasto deve essere steso più basso. Si ricavano dei dischi che vanno uniti a due, uno sopra l'altro, interponendo marmellata o crema pasticcera; i due dischi devono essere poi sigillati lungo il bordo con il dito inumidito di latte, facendo una leggera pressione. Si rimette a lievitare e poi si passa alla frittura.

Tipica è la donnina che vende i frati ed i bomboloni sulle spiagge versiliesi nei caldi pomeriggi estivi con grossi cesti col gambo e ricoperti di candide tovaglette ricamate !!

Quando non posso donare?

cause più comuni che determinano la temporanea esclusione alla donazione

farmaci antinfiammatori/antidolorifici (dalla fine dell'assunzione)	7 giorni
farmaci antibiotici (dalla fine dell'assunzione)	15 giorni
Febbre maggiore di 38° (dalla fine dei sintomi)	15 giorni
infezioni comuni (dalla completa guarigione)	15 giorni
puntura di zecca (dalla completa guarigione)	3 mesi
tatuaggi e piercing	4 mesi.
forature orecchio, e agopuntura	7 gg
se eseguiti con materiale usa e getta, altrimenti	4 mesi.
herpes labiale o genitale	fino alla guarigione
interventi chirurgici	contattare il centro trasfusionale
Intervento chirurgico minore	7 gg
le cure odontoiatriche di minore entità	48 ore
(estrazioni, devitalizzazioni ed analoghi sono considerati interventi chirurgici minori)	
la gravidanza: dopo il parto	1 anno
dopo un aborto	6 mesi
per i soggiorni in paesi esteri	contattare il centro trasfusionale.
vaccinazioni	contattare il centro trasfusionale
allergie solo dopo il periodo stagionale di manifestazione allergica importante si può riprendere a donare.	



Prima delle Ferie Estive... Vai a donare!

www.fratreslucca.org





FRATRES

DONATORI DI SANGUE



CURIGNOLO COLL'ULIVE AMARE

1 Coniglio di circa 1 kg, 3 spicchi di aglio, 2 rametti di rosmarino, 5 pomodori, una manciata di olive toscane colte dall'albero o in alternativa in salamoia, 1 bicchiere di vino bianco delle colline lucchesi, olio extra vergine di oliva di frantoio, sale e pepe nero.

Pulire e spezzare il coniglio, lavarlo in acqua e aceto e farlo sgocciolare bene. In un tegame mettere l'olio extra vergine di oliva ed i pezzi di coniglio. Lasciare rosolare bene la carne colando l'acqua che si crea e mettendola da parte, quando è ben colorito e «tirato» aggiungere un trito di aglio il rosmarino e le olive. quando anche gli aromi sono rosolati, salare, pepare e sfumare con il vino bianco. Quando è evaporato aggiungere i pomodori a pezzi e una tazza di acqua sudata dal coniglio mentre rosolava. Lasciare finire di cuocere a fuoco lento, facendo ritirare il sughetto di cottura, aggiustare di sale e pepe. Servire accompagnando con della polenta gialla fresca o in alternativa con erbi di campo sfritti (lessati e ripassati in padella) in olio di oliva e aglio il tutto accostato a grandi fette di pane toscano e da una generosa abbondanza di buon vino.

Frequenza delle donazioni

Le donazioni possono essere di tipologie diverse:

Sangue intero, Plasma (Plasmaferesi), Piastrine (Piastrinoaferesi),
Donazione multipla di emocomponenti.

Intervalli minimi previsti dalla legislazione italiana:

da donazione di sangue intero a donazione di sangue intero:

max. 4 volte l'anno per l'uomo - 90 giorni

2 volte l'anno in età fertile per la donna - 180 giorni

da donazione di sangue intero a donazione di plasma: _____ 1 mese

da donazione di plasma a donazione di sangue intero: _____ 14 giorni

da donazione di plasma a donazione di plasma: _____ 14 giorni

da donazione di sangue intero a donazione di piastrine: _____ 1 mese

da donazione di piastrine a donazione di sangue intero: _____ 14 giorni

da donazione di piastrine a donazione di piastrine:(max 6 donazioni all'anno)_15 giorni

da donazione di multicomponenti a donazione di multicomponenti: _____ 3 mesi

FARRO ALLA GARFAGNINA

Cuoci una bella manciata di fagioli scritti o in mancanza borlotti con rosmarino, salvia e aglio e quando cotti passane 2/3 nella loro acqua di cottura e mettine da parte l'altro terzo. Preparare un soffritto tritato finemente di carota sedano cipolla e una fettina di lardo delicato. Appena prende colore versa il farro (200 gr per 4 persone) e giralo nel soffritto fin quando non diventi lucido..... Aggiungi 2 pomodori maturi e brodo vegetale di qualità fino a coprirlo e mescola spesso perché non si attacchi...evaporato buona parte del brodo ed a cottura quasi ultimata del farro aggiungi i fagioli passati e mescola il tutto frequentemente a fuoco lento. Aggiusta di sale e continua a mescolare fin quando, assaggiando il farro, senti che è cotto stando attenti ad aggiungere eventualmente altro brodo o acqua per fargli continuare la cottura fino al punto desiderato senza farlo attaccare...). Una volta cotto il farro aggiungi anche i fagioli interi che hai lasciato precedentemente da parte. Spolverare a piacimento con pepe nero ed un filo d'olio extravergine di oliva di frantoio...

Spargi la voce... donare è dare vita!



www.fratreslucca.org





FRATRES

DONATORI DI SANGUE



FRATRES
DONATORI DI SANGUE

www.fratreslucca.org



Buccellato di Lucca

300 g di farina 00, 100 g di zucchero, 40 g di ottimo burro ammorbidito, 2 uova medie, 60 cc di latte tiepido, 10 g di lievito di birra fresco, scorza grattugiata di un limone e di un arancio, un pizzico di sale, 1 bicchierino di Vin Santo, una manciata di semi d'anice, una manciata di uvetta passita rinvenuta in poca acqua tiepida. Lavorare la farina con lo zucchero, il pizzico di sale e la scorza di arancia e limone. Aggiungere il burro morbido a pezzetti, le uova leggermente sbattute, il lievito di birra sciolto nel latte, i semi d'anice, l'uvetta ben strizzata e il Vin Santo. Lavorare l'impasto sino a che non si otterrà una palla liscia ed omogenea (eventualmente aggiungete altra farina). Coprire a campana e far lievitare in luogo caldo per circa 2 ore. Trascorso questo tempo prendete la pasta e lavoratela nuovamente con le mani infarinate, formate una ciambella che andrete ad mettere in uno stampo per ciambellone imburrato e infarinato. Fare riposare in luogo caldo per circa 1 ora. Preriscaldare il forno a 180° e cuocere per circa 35'/40'

Spieghiamo semplicemente gli esami del sangue

HCV	ricerca diretta del dna/rna virale epatite C
HBV	ricerca diretta del dna/rna virale epatite B
HIV 1	ricerca diretta del dna/rna virale immunodeficienza umana
GLICEMIA	viene analizzato il contenuto di zuccheri nel sangue.
CREATININA	riferimento della corretta o alterata funzionalità renale
PROTIDEMIA TOTALE	esame volto a valutare la presenza di disturbi metabolici e renali.
TRANSAMINASI GPT o ALT	le transaminasi GPT danno la esatta valutazione del fegato.
COLESTEROLO TOTALE	la ricerca di questa sostanza nel sangue concorre, con la ricerca dei trigliceridi, a valutare i grassi nell'organismo
TRIGLICERIDI	Sono sostanze grasse prodotte nel fegato o introdotte con gli alimenti. Insieme all'aumento del Colesterolo, l'innalzamento dei trigliceridi costituisce un fattore di rischio perché danneggia le arterie
GLOBULI ROSSI ERITROCITI (RBC)	ricerca di valori superiori o inferiori al normale, se rilevati devono essere verificati dal medico.
EMOGLOBINA (Hb)	proteina costituente principale dei globuli rossi, adibita principalmente al trasporto dell'ossigeno dai polmoni e anidride carbonica dai tessuti.
EMATOCRITO (HMT)	esame che misura la quantità percentuale dei globuli rossi rispetto alla frazione liquida del sangue;
LEUCOCITI (WBC)	Chiamati anche globuli bianchi; la loro funzione è quella di difendere l'organismo dalle infezioni.
LINFOCITI	Cellule appartenenti a un gruppo di globuli bianchi di importanza essenziale per la funzionalità del sistema immunitario dell'organismo.
MONOCITI	E' un tipo di Leucociti il loro compito è quello di intervenire durante l'emostasi ed i processi di formazione di coaguli ematici.
FERRITINA SIERICA	indica il ferro presente a livello del fegato, cioè la riserva in ferro
HBsAg	valore diagnostico nella valutazione delle infezioni da virus dell'epatite B
HBsAg (score)	si tratta di una valutazione per punteggio che deve rientrare in un determinato range
HVC Ab	valore diagnostico nella valutazione delle infezioni da virus dell'epatite C
HVC Ab (score)	si tratta di una valutazione per punteggio che deve rientrare in un determinato range
Lue Sierologia	valore diagnostico nella valutazione delle infezioni da virus della sifilide
Lue (score)	si tratta di una valutazione per punteggio che deve rientrare in un determinato range



Siamo pochi... i donatori non bastano mai.. dillo ad un amico!!



FRATRES
DONATORI DI SANGUE

GRAPHIC & DESIGN BY DANIELE AMIATO



Spazio per timbro del Gruppo

ZUPPA DI VERDURA ALLA LUCCHESE

Fagioli scritti o borlotti secchi gr. 500, 2 costole di sedano, 2 carote, 2 zucchine, una cipolla, 4 pomodori, 2 patate, porri, un mazzetto di bietola, ½ cavolo verza, 7-8 foglie di cavolo nero (braschette), erbetto di campo (borraggine, finocchietto selvatico, cime di ortica, ecc.), salvia, maggiorana, peperino, aglio, sale, mezzo peperoncino, olio extra vergine di oliva di frantoio delle colline lucchesi, pane casalingo cotto a legna rafferma.

Ammollare nell'acqua per una notte i fagioli secchi, quindi metterli in una pentola a bollire assieme ad acqua, un rametto di salvia ed a 2 spicchi d'aglio. In un'altra pentola mettere un trito fatto con cipolla, porro, aglio, salvia, ½ peperoncino e olio extra vergine di frantoio. Lasciare rosolare per 5 minuti, quindi aggiungere i pomodori a pezzi nel mentre, lavare e tagliare a pezzetti il resto della verdura e degli ortaggi e metterli nella pentola con il soffritto alla fine aggiungere le erbe aromatiche, il sale e coprire a filo con dell'acqua tiepida. Lasciare cuocere a fuoco dolce per circa 1 ora. Quando i fagioli sono vicini ad essere cotti, salarli e una volta pronti, un terzo metterli interi assieme alla verdura, gli altri passarli assieme al brodo di cottura quindi versare il tutto al brodo di verdura. Lasciare cuocere ancora per circa 40 minuti. A fine cottura, se necessario, aggiustare di sale. Tagliare il pane a fette, abbrustolire ed agliare. Servire nelle scodelle mettendo sotto il pane e sopra la zuppa finendo con una generosa inaffiata di olio extra vergine di oliva di frantoio delle colline lucchesi e del formaggio parmigiano ed una spolverata di pepe macinato fresco. La zuppa è più buona il giorno dopo.



La Consociazione Nazionale dei Gruppi Donatori di Sangue – Fratres - delle Misericordie d'Italia **è stata fondata a Lucca il 19-20 giugno 1971** ed è stata eretta Ente Morale con decreto del Ministero della Salute dell'11 ottobre 1994. La Fratres é una Consociazione di volontari e persegue l'obiettivo di invitare la gente alla donazione anonima, gratuita, periodica e responsabile ed opera per la tutela della salute e l'informazione dei Donatori di Sangue e dei riceventi.

La Fratres è parte del «Sistema Trasfusionale Toscano», un sistema complesso che costituisce un efficiente modello di rete i cui nodi principali sono costituiti da: Strutture Trasfusionali, Associazioni di Volontariato e Aziende Sanitarie. La Fratres è presente in provincia di Lucca con un Consiglio Provinciale e suddivisa territorialmente in quattro zone organizzata in raggruppamenti (Piana di Lucca, Mediavalle, Garfagnana e Versilia) ed in Gruppi.

Consiglio Provinciale Fratres Lucca

La sede è aperta: il Martedì e il Venerdì dalle ore 21.00 alle ore 22.30
per particolari esigenze, su appuntamento, il Venerdì dalle ore 21 alle ore 22.30

Telefono e Fax—0583.467937

Email: lucca@fratres.it

(per richiesta info)

Email: info@fratreslucca.org

(per attività consiglio)

Email: webmaster@fratreslucca.org

(gestione sito e aggiornamenti WEB)

