



SPOLEČENSKY  
ODPOVĚDNÁ  
PRAHA

# Kampaň

# Až na dřeň

Příběhy našich prvodárců

PRA HA  
PRA GUE  
PRA GA  
PRA G

# Poděkování a výzva

## Vážené dámy, vážení pánové,

rádi bychom poděkovali všem, kteří se dosud do kampaně Až na dřeň zapojili, a mimořádně tzv. prvodárcům. Neváhejte se s jejich příběhy blíže seznámit na dalších stranách. Jsou nám velkou inspirací k dalšímu snažení.

**Naším společným cílem je přivést k dárcovství krve co nejvíce nových vhodných dárců z řad našich zaměstnanců, podpořit stávající dárce krve k dalšímu darování a získat k registraci do mezinárodního registru dárců krvetvorných buněk nové dárce.**

Jsme za půlkou průběhu kampaně a je nám velkou ctí uvést, že se nám dosud přihlásilo přes 150 zájemců k darování krve a přes 30 zájemců k zápisu do registru dárců kostní dřeně. Této odezvy si velmi vážíme!

K Vám všem se stále obracíme s pokornou žádostí: **Pokud můžete, zapojte se! Jde o zdraví...**

S úctou

Realizační tým



*„Máme za to, že darováním krve a krvetvorných buněk zvyšujeme jiným lidem šanci na jejich léčení a uzdravení.“*



*V každém z nás je přeci touha pomáhat ostatním a něco dokázat... a teď je možnost ji naplnit.*

**Tereza**, referentka ...*prvodárkyně až na dřeň*  
odbor Kancelář tajemníka, Úřad městské části Praha 4

### **Příběh Terezy**

„Upřímně musím říct, že s dárcovstvím krve jsem začala až na popud kampaně Až na dřeň. Oslovila mě solidarita a zapálení pro danou věc všech organizátorů a donutila mne přemýšlet, zdali je nějaký důvod, proč bych krev darovat nešla. Žádný důvod mne nenapadl, a tak jsem se přihlásila. V momentě, kdy jsem se objednala na konkrétní termín, jsem o smyslu dárcovství přemýšlela hlouběji a uvědomila jsem si, že v každém z nás je určitě zakořeněna touha pomáhat ostatním, touha zachraňovat svět a něco dokázat. Uvědomila jsem si, že dárcovství je způsob, jak někomu pomoci, je to nezištný čin, který vyjadřuje, že Vám zaleží na lidském životě. A mně hřeje pocit, že má krev hřeje někoho jiného, někoho, komu pomohla, možná ho i zachránila. Nyní jsem přesvědčena o tom, že se ze mne stane pravidelný dárcce a s vědomím toho, že krev může potřebovat kdokoli z nás, doufám, že se nás do projektu zapojí co nejvíce.“

### **Proč jsem se nechala zapsat do registru dárců kostní dřeně?**

A proč ne? O zápisu do registru jsem dlouze nepřemýšlela, nikdo by neměl. Jeho smysl je více než jasný a po seznámení se s principem a fungováním jsem měla pocit, či nutkání, že zapsat se je to, co mám udělat.



*Stojí za to jít do toho...*

**Lenka**, *asistentka tajemníka ...prvodárkyně až na dřeň*  
*odbor Kancelář starosty a tajemníka, Úřad městské části Praha 7*

#### **Příběh Lenky**

„Moji bratři a přítel darují krev již několik let a tak jsem nad tím začala uvažovat. Když se u nás na úřadě objevila informace o kampani Až na dřeň, byl to jasný signál, že do toho mám jít. A také to bylo poprvé, kdy jsem začala přemýšlela nad dárcovstvím kostní dřeně. Přečetla jsem si o tom různé informace a poté se doptala přímo zaměstnanců IKEMu, kteří byli neskutečně milí a ochotní. Nakonec jsem se do registru dárců kostní dřeně nechala zapsat. A i když jsem z toho stále nervózní, vím, že jsem udělala dobře. Šance shody u kostní dřeně je malá a je potřeba, aby se do registru připojilo co nejvíce lidí a dali tak větší šanci na život těm, kteří to potřebují.“



*Tvoje rozhodnutí může někomu pomoci...*

**Kateřina**, právnička ...*prvodárně až na dřeň*  
odbor Kancelář starosty, Úřad městské části Praha 11

#### **Příběh Katky**

„Nejdůležitější věcí na světě je pro mne zdraví mých nejbližších, zejména dětí. Jsem vděčná za to, že je má rodina zdravá, ale současně jsem si vědoma toho, že každý takové štěstí nemá. Proto mi přijde naprosto přirozené pokusit se pomoci těm, k nimž osud nebyl tak štědrý.

Je třeba se občas zastavit a uvědomit si, co je v životě důležité a co naopak pouhá malichernost. Kampaň **Až na dřeň** je užitečná právě v tom, že Vás přiměje se zastavit a zapřemýšlet. Proto mne okamžitě oslovila. Kdo má podobné pocity jako já, nebude se rozmýšlet dlouho a připojí se.“





*Třeba moje krev pomůže milované osobě někoho dalšího...  
a za to to určitě stojí.*

**Vendula**, *specialistka informací o životním prostředí ...prvodárkyně až na dřeň*  
odbor ochrany prostředí, Magistrát hl. m. Prahy

#### **Příběh Venduly**

„V květnu jsem byla poprvé darovat krev a, i přes mírný pokles tlaku během odběru, vše dopadlo v naprostém pořádku. Již dlouho jsem uvažovala o možnosti darovat krev. Nikdy jsem se k tomu ale nedokázala plně odhodlat. Ten poslední rozhodující impuls přišel až se smrtí mé milované sestry, která po těžké nemoci zemřela tento rok v březnu. Protože i ona v rámci úlevy dostávala krevní plazmu, brala jsem to nyní už jako povinnost a začala jsem pátrat, zda na Magistrátu existuje nějaká skupina dárců, ke které bych se mohla připojit. Přeci jen ty první krůčky se lépe zvládají ve dvou a více. Jen několik málo dní na to mi ve schránce přistála výzva ke kampani a bylo rozhodnuto s plnou platností. Teď budu chodit darovat pravidelně.“



## *Chce to odhodlat se...*

**Marie**, referentka pozemních staveb ...*prvodárkyně až na dřeň*  
odbor technické vybavenosti, Magistrát hl. m. Prahy

### **Příběh Majky**

„O darování krve jsem uvažovala již spoustu let. Vzhledem k tomu, že jsem v dětství absolvovala operaci vrozené srdeční vady, vždy jsem věděla, že bych svůj „dluh“ ráda splatila. Dlouho jsem se odhodlávala, ale když jsem před lety zavolala do Vinohradské nemocnice pro informace, zdravotní sestra mi tehdy řekla, že krev darovat nemůžu, paradoxně právě kvůli prodělané operaci. Mrzelo mne to, ale nechala jsem to tedy být. Pak se mi narodily děti, první císařským řezem, tedy další operace. Dle kardiologa bylo a je mé srdce naštěstí už v pořádku. Když jsem začala pracovat hned vedle Všeobecné fakultní nemocnice, brala jsem to jako pomyslné znamení, že blíž už to mít nemůžu.:-) A kampaň Až na dřeň byla tím posledním impulsem. Vyřešila za mne kde, kdy a jak. Nejprve jsem se zkusila zapsat do registru dárců kostní dřeně, kam mne bohužel odmítli kvůli té dávné operaci srdce. Avšak paní doktorka z registru mi řekla, že s darováním krve by podle ní neměl být problém. Pak stačilo jen vyplnit kratičký dotazník a přihlásit se na konkrétní termín. Odběr proběhl bez potíží, všichni byli moc milí, usměvaví, zkrátka jsem odcházela plna optimismu a pozitivní nálady. A teď už mě jen těší vědomí, že i díky mému malému příspěvní mohou lékaři pomoci těm, kdo jsou zrovna v těžké životní situaci, a vylepšit jim nebo přímo zachránit život.“



## *Můžeš? Tak pojd!*

**Petra**, marketingová specialistka ... *prvodárkyně až na dřeň*  
odbor komunikace a marketingu, Magistrát hl. m. Prahy

### **Příběh Petry**

„Nad dárcovstvím krve jsem přemýšlela už dříve. Mám několik kamarádů, kteří chodí darovat krev pravidelně. Až jsem nastoupila na Magistrát a přišel mail o kampani Až na dřeň, řekla jsem si, to už musím... Nelze si stále jen říkat měla bych, možná, tak až bude zimní období atp... Kromě darování krve jsem se rovnou nechala zapsat také do registru dárců krvetvorných buněk. Inspirací pro mě byl kamarádčin manžel. V loňském roce se přihlásil do registru dárců a ve stejném roce se stal i dárcem kostní dřeně. Díky tomu vím, že je to mimořádný pocit, když takto někomu můžete zachránit život.“





## *Dárců není nikdy dost... Staň se jím i Ty!*

**Kristýna**, sekretářka a hospodářka ... *prvodárkyně až na dřevě*  
odbor Kancelář ředitele Magistrátu, Magistrát hl. m. Prahy

### **Příběh Kristýny**

„Vždy jsem uvažovala stát se dárce krve a tímto způsobem alespoň trochu pomoci. Ale jak se říká, nikdy jsem se k tomu „nedokopala“. Když se mi naskytla možnost právě díky kampani Až na dřevě a na informativním workshopu nám byly odborně zodpovězeny veškeré otázky a vše bylo pro nás prvodárce zařízeno, tak na nás bylo už jen dostavit se ve smluveném termínu na námi vybrané transfuzní pracoviště. Darování pár kapek krve přináší dobrý pocit, že můžeme pomoci. Určitě budu nadále opakovaný dárce krve, protože ten dobrý pocit z pomoci stojí za to. A musím přiznat, že mě těšil ještě dlouho po odběru.“

### **A proč jsem se nechala zapsat do registru dárců kostní dřevě?**

Protože jsem se stala dárce krve a vím, že jsem po zdravotní stránce mohla vstoupit i do registru. To už pro mě byla samozřejmost... taková třešnička na dortu, jelikož dárců není nikdy dost a pomoci též.



*Věnuj nádherný den hned dvakrát...  
sobě i příjemci tvojí krve!*

**Renáta**, sekretářka a referentka spisové služby ... *prvodárkyně až na dřevě*  
odbor dopravněsprávních činností, Magistrát hl. m. Prahy

#### **Příběh Renáty**

„O tom, že bych chtěla darovat krev, jsem přemýšlela už velmi dlouho. Proto jsem si dala předsevzetí do nového roku – „chci jít darovat krev“. Čas běžel a já opět proto nic neudělala. Až přišel nečekaný, ale pro mě rozhodující impuls, který mě v mém rozhodnutí posunul. Ojedinelá kampaň Až na dřevě byla pro mě jak stvořená. Přihlásila jsem se a hned mi byl potvrzen termín ve mnou vybraném transfuzním pracovišti. Byla jsem plna očekávání. Jako prvodárce jsem byla lehce nervózní, ale díky neuvěřitelně milému týmu transfúzní stanice Thomayerovy nemocnice proběhlo vše velmi hladce. Pocit, který mě ovládl poté, byl nepopsatelný. Bez nadsázky mnohonásobně předčil všechno, to co nám pomíjivé uspokojování tužeb může kdy přinést. 29. května 2018 jsem měla nádherný den – stal se ze mě dárce krve.“



*Pomáhat je lidské...*

**Simona**, učitelka ...*prvodárkyně až na dřev*  
*Základní škola Lužiny*

**Příběh Simony**

„Můžeme tím jít vzorem nejen našim dětem...“

# Něco pro chlapy!

Statistika naší kampaně je neúprosná a říká, že jen necelá čtvrtina našich potenciálních dárců krve jsou muži. Dámy tak vítězí na plné čáře! Přitom z lékařského hlediska jsou vhodnějším dárcem krve právě muži.

*Pánové, pojďte se „pochlapit“ a nechte se kampaní „polapit“!*



## *Trocha odhodlání versus záchrana života?*

**Martin**, *metodik informačního systému spisové služby ... prvodárce až na dřev  
odbor Archiv hl. m. Prahy, Magistrát hl. m. Prahy*

### **Příběh Martina**

„Darovat krev jsem začal v devatenácti v chrudimské nemocnici, kde jsem se narodil. Později jsem změnil bydliště, Chrudim se mi vzdálila a změna prostředí je pro mě v tomto ohledu nepříjemná. Darování jsem tedy odsunul stranou. Několikrát jsem se odhodlával k návratu, ale nestalo se. Pak se objevila natažená ruka magistrátní akce Úředníkem až na dřev zrovna ve chvíli, kdy jsem o tom začal přemýšlet znovu. Vybral jsem si Thomayerovu nemocnici a šel jsem na další odběr. A vybral jsem si dobře. Darování krve může někomu zachránit život, ale udělejte to především pro dobrý pocit z dobré věci.“

### ***A proč jsem se nechal zapsat do registru dárců kostní dřevě?***

„Motivací pro zápis mezi dárců dřevě mi byli především dva z mých přátel, kteří se před třemi lety vzali, ale minulý rok kamarádce diagnostikovali závažnou poruchu krvetvorby. Ztrácela se před očima každým dnem, doktor jim nedoporučoval přemýšlet o rodině. Bylo to pro ně bolestné. Naděje svitla v zimě, kdy kamarádce zapsané do registru dárců kostní dřevě volal doktor, že mají shodu. Byla to obrovská radost i strach zároveň. Dnes má transplantaci za sebou a každým dnem se víc a víc vrací do normálního života. Když vidím, jak málo stačí, aby mohl mít někdo vážně nemocný naději na normální a šťastný život, neváhal jsem se zapsat také. Trocha Vašeho odhodlání může zachránit někomu život. Jděte do toho!“





## Až na dřeň? Ano!

**Jan**, specialista integrace cizinců ... *prvodárce až na dřeň*  
odbor Kancelář ředitele Magistrátu, Magistrát hl. m. Prahy

### Příběh Honzy

„O tom, že bych chtěl darovat krev, jsem uvažoval už delší dobu, ale jak se mi tak občas stává, nikdy jsem se ze stadia úvah nedostal k činům. Teprve teď v rámci kampaně Až na dřeň jsem využil příležitosti a své úvahy jsem konečně přetavil i v činy. Když přišla nabídka zapojit se do této kampaně a to nejen darováním krve, ale i možným zápisem do registru dárců kostní dřevě, přihlásil jsem se bez dlouhého otálení k odběru krve i zápisu do registru. Jednak vím, že dárců krve i kostní dřevě není nikdy dost, jednak jsem chtěl tuhle dobrou věc „spáchat“ už docela dlouho. Pomoci někomu, kdo pomoc druhých skutečně potřebuje, a třeba mu tím i zachránit život, to je nejen smysluplná věc, ale i moc příjemný pocit.“



*Dnes pomůžeš ty, zítra někdo tobě...*

**Jindřich**, specialista řízení organizací ... *prvodárce až na dřeň*  
odbor rozvoje a financování dopravy, Magistrát hl. m. Prahy

#### **Příběh Jindry**

„U mě to mělo pohodový průběh: Přečíst si informace o kampani – vyplnit dotazník – dorazit na informativní workshop a zeptat se na pro mě důležité otázky – přihlásit se k zápisu do registru dárců kostní dřeně – zapsat se do registru – jít darovat krev – oslovit další chlapy, aby neváhali udělat to samé.“



*Pošli to dál... daruj s námi!*

### **GYMPL AŽ NA KREV!**

*– inspirativní příběh jedné naší školy*

Jakmile se kampaň Až na dřeň rozběhla, někteří učitelé Gymnázia Arabská, námi zřizované střední školy, se v rámci kampaně přihlásili a šli společně s námi darovat krev. Tento počín však na škole nezůstal bez povšimnutí. Skupina studentů se chtěla dovést více a po zjištění podmínek darování krve se studenti začali houfně hlásit. I díky této mimořádné solidaritě a spontánnosti nám studenti Gymnázia Arabská ukázali, že dnešní mladá generace není vůbec „ztracená“...

„Daruji krev a jsem v registru dárců kostní dřeně. Jsem nadšená, že je v mém okolí plno podobně smýšlejících mladých lidí, kteří jsou ochotni podstoupit trochu nepohodlí za dobrý pocit a přesvědčení, že někomu v nouzi pomáhají,“ dodává k mimořádnému počínu studentů jejich učitelka Veronika Tománková.



**Možná to nevíte (nyní již ano), ale v okolí Vokovic můžete potkávat studenty až na krev!** Rozhodli jsme se jejich myšlenky, nápady a názory sdílet také s Vámi.

„Možná někdy budu také potřebovat krevní transfuzi a bude záležet na tom, zda někdo jiný půjde darovat. Navíc je to fakt dobrý pocit, když víte, že Vaše krev může někomu zachránit život.“ (Honza S., *student až na krev*)

„Jeden moudrý muž kdysi řekl: Kdo zachrání jeden život, zachrání celý svět.“

To je moje motivace. Někomu pomůžu.“ (Matěj K., *student až na krev*)

„Proč darovat krev? Proč ne?! Jehla bolí asi tolik jako píchnutí od včely? Vůbec! Radši budu chodit darovat krev každé 4 měsíce, než abych se jednou jedinkrát sešel s včelím žihadlem! A propos moje darování krve bylo fajnové dopoledne s přáteli, udělal jsem něco dobrého a ještě se navíc něco naučil o fungování krve, krvetvorby a dárcovství. Tak zase za pár měsíců!“ (José L., *student až na krev*)

„K darování krve jsem se odhodlávala už dlouho, ale nebyla jsem odhodlaná dostatečně. Když jsem zjistila, že se k nám na školu dostala kampaň Až na dřeň, brala jsem to jako znamení. Neváhala jsem a šla do toho s pocitem, že to dělám pro dobrou věc a třeba tím někomu pomůžu.“ (Adéla H., *studentka až na krev*)

„Lidé, kteří krev od dárců potřebují, musí trpět podstatně více než my, kteří darovat jdeme. Tak proč to pro ně těch pár minut nevydržet?“ (Madla S., *studentka až na krev*)

„Krev už chci darovat dlouho. Teď, navíc když tam můžu jít ještě s kamarády, věděla jsem, že půjdu. Myslím si, že bychom měli jít darovat krev, když nám k tomu nic nebrání. Nám to nic neudělá a někomu tím můžeme i zachránit život.“ (Eva K., *studentka až na krev*)

„Darování krve mi přijde správné. Stejně jako je správné si navzájem pomáhat.“ (Matěj Š., *student až na krev*)

„O dárcovství jsem přemýšlel ještě před svojí plnoletostí. Jakmile jsem se o kampani Až na dřeň dozvěděl, darování jsem doma probíral s mámou, která krev bohužel darovat nemůže. Já mám krve dost, a i když se jehel vcelku bojím, tak jsem si řekl, že to překonám.“ (Dan B., *student až na krev*)

„Když mám tu možnost někomu pomoci, tak proč to neudělat...“ (Katka K., *studentka až na krev*)

# Odpovědi na nejčastější otázky ke kampani **Až na dřeň**

Na základě zkušeností a dotazů od zájemců zapojených do kampaně jsme si dovolili připojit odpovědi na nejčastěji položené otázky.

## O co usilujeme?

- ✓ **K dárcovství krve přivést tzv. prvodárce, aby se následně mohli stát opakovanými dárči.**
- ✓ **Stávající dárce podpořit v pro ně zcela přirozeném počínu.**
- ✓ **Uskutečnit osvětu o nutnosti zapojit se také do registru dárců krvinek (kostní dřeně).**
- ✓ **Otevřít téma dárcovství jako zcela samozřejmou aktivitu zdravého člověka.**
- ✓ **Pomoci lidem, kteří naši pomoc potřebují.**

## **Kdo může darovat krev?**

Obecnou zásadou je, že darovat krev může zdravý plnoletý člověk.

Více podrobnějších informací lze souhrnně zjistit na stránkách Českého červeného kříže (ČČK), se kterým kampaň realizujeme:

<http://cervenykriz.eu/cz/podminky.aspx>

[http://cervenykriz.eu/cz/bdk\\_jak.aspx](http://cervenykriz.eu/cz/bdk_jak.aspx)

[http://cervenykriz.eu/cz/bdk\\_postup.aspx](http://cervenykriz.eu/cz/bdk_postup.aspx)

## **Proč existuje registr dárců krvinek (kostní dřeně)?**

Během uplynulých 20 let se stala transplantace kostní dřeně standardním léčebným postupem, který zachraňuje stále více nemocných. Tyto transplantace by nebylo možné uskutečnit bez obětavosti dárců, kteří jsou ochotni nezištně pomoci těžce nemocnému člověku kdekoli na Zemi. Registr je zprostředkovatelem této pomoci. Český registr dárců kostní dřeně, dnes Český registr dárců krvinek, vznikl v roce 1991 v pražském Institutu klinické a experimentální medicíny (IKEM) a je zapojen do sítě více než 60 registrů po celém světě. Mezi hlavní činnosti Registru patří nábor nových dárců, jejich evidence a vyhledávání vhodných dárců nebo štěpů pupečnickové krve pro české i zahraniční pacienty.

## **Kdo může vstoupit do registru, resp. kdo může darovat kostní dřeň?**

Pro vstup do registru dárců krvinek jsou podmínky nastaveny ještě přísněji než pro darování krve. Více podrobnějších informací lze souhrnně zjistit na stránkách IKEM, se kterým kampaň realizujeme:

<http://www.darujzivot.cz/pro-darce/podminky-vstupu>

<http://www.darujzivot.cz/pro-darce/prekazky-vstupu>

<http://www.darujzivot.cz/aste-dotazy>



### ***Bude nějaká možnost dovědět se více informací osobně?***

Ano, v rámci kampaně budeme ve spolupráci s ČČK a IKEM organizovat nejdříve informativní workshopy (zejména s ohledem na zaměření kampaně na nové dárce) a na ně navazující doprovodné aktivity.

Na workshopech bude vždy prostor pro jakékoli otázky ze strany zájemců o dárcovství krve i o registraci do registru dárců krevtovorných buněk, které budou zodpovídat přímo zástupci ČČK a IKEM.

### ***Jsou workshopy povinné?***

Nikoliv. Pokud nemáte žádné otázky k dárcovství a rovnou chcete jít darovat krev či vstoupit do mezinárodního registru dárců krevtovorných buněk, můžete se zapojit rovnou do aktivity navazující na workshopy bez jejich účasti. Workshopy budou pořádány zejména pro nové dárce či zájemce o dárcovství, kteří chtějí využít možnosti předem se o dárcovství dozvědět více od těch nejfundovanějších.

### ***Co bude na workshopy navazovat?***

Na workshopy bude navazovat konkrétní termín odběru krve na vybraných transfuzních pracovištích hl. m. Prahy (kapacita bude zajištěna vždy pro zájemce z naší společné kampaně) a také bude avizován termín pro zájemce o registraci do registru dárců krevtovorných buněk.

Zájemci se budou na termín odběru či zápis do registru přihlašovat dle svých preferencí (dne, místa i času). Termínů workshopů, odběrů krve i termínů registrace bude v průběhu kampaně více právě pro lepší koordinaci a možnost volby ze strany zájemců o dárcovství.

### ***Musím darovat krev a současně se nechat zapsat do registru dárců krevtovorných buněk (kostní dřeně)?***

Volba bude jen na Vás, zda budete chtít „jen“ darovat krev, nebo se „jen“ necháte zapsat do registru dárců krevtovorných buněk (kostní dřeně). Pokud jste zdravý/á a chcete pomáhat, darujte krev i se nechte zapsat do registru. Proto jsou obě aktivity součástí kampaně.

### ***Jak se mohu na konkrétní termín workshopu, odběru krve či zápisu do registru přihlásit?***

Na konkrétní termín se zájemce bude moci přihlásit pomocí online elektronického registračního formuláře:

**<https://www.surveio.com/survey/d/Y2H4E9Q3P1V2W6M4S>**

Online přihláška bude považována za závaznou, tedy transfuzní pracoviště a registr dárců krevtovorných buněk bude o Vaší návštěvě vědět a počítat s ní. Případné odhlášení nebo změna termínu bude možná jen přes koordinátora kampaně, na kterého po registraci získáte kontakt současně s informací o přijetí Vaší registrace, potvrzením termínu a informací o předání Vaší registrace Vámi vybranému transfuznímu pracovišti či registru dárců krevtovorných buněk.

### ***Proč bych se měl do kampaně zapojit?***

Pravděpodobně z jediného důvodu: **chcete pomoci.**



Vaše případné dotazy směrujte na  
**[spolecenskaodpovednost@praha.eu](mailto:spolecenskaodpovednost@praha.eu)**.

**Děkujeme za Vaše zapojení!**

Odbor Kancelář ředitele Magistrátu  
Magistrát hlavního města Prahy

2018