



SPOLEČENSKY
ODPOVĚDNÁ
PRAHA

Kampaň **Až na dřeň**

PRA HA
PRA GUE
PRA GA
PRA G



Slovo ředitelky Magistrátu hlavního města Prahy ke kampani

Vážené dámy, vážení pánové,

je mi velkou ctí představit Vám aktivitu, kterou iniciovali sami zaměstnanci našeho úřadu (stávající dárce krve a kostní dřeně), a to uspořádat kampaň k oslovení a podpoře dárců krve a k získání nových registrovaných dárců krvetvorných buněk. Ve spolupráci s Českým červeným křížem a Institutem klinické a experimentální medicíny jsme kampaň **Až na dřeň** připravili, nyní se dovídáte o jejím zahájení, na dalších řádcích zjistíte více o jejím průběhu a vězte, že k jejímu vyvrcholení dojde ve Světový den dárců kostní dřeně, který letos připadá na sobotu 15. září.

Naším 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.

Chceme navázat na projekty **Daruj krev – zachrániš život, Dobrák od kosti a Vrátit úsměv je tak snadné** a podpořit osvětu o této oblasti konkrétním činem. Samozřejmě jsme si zcela vědomi podmínek vstupu k dobrovolnému, bezplatnému a anonymnímu dárcovství.

Nevyslovitelnou radost mi udělala odezva od našich kolegyně a kolegů z úřadů městských částí a příspěvkových organizací zřizovaných hlavním městem Prahou, kteří se rozhodli podpořit nás a jít do toho společně s námi.

K Vám všem se obracím s pokornou žádostí: **Zapojte se! Jde o zdraví...**

S úctou
Martina Děvěřová



SPOLEČENSKY
ODPOVĚDNÁ
PRAHA

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

O krvi a o dřeni

Co víme o krvi?

- Krev je neprůhledná tekutina.
- V lidském těle je jí cca 4,5–6 litrů dle hmotnosti člověka (cca 6% celkové hmotnosti), jde o 3. nejtěžší část lidského těla.
- Nejvíce krve je v žilách, kosterních svalech a plicích.
- Krev se vždy přesune tam, kde je jí zrovna třeba.
- Denní produkce je 50 mm³, tj. 18 litrů za rok; 3x za rok se krev obmění.
- Z krve vzniká tkáňový mok, který vyplňuje mezibuněčné prostory, vzniká z krevní plazmy, přenáší kyslík a živiny.
- Z tkáňového moku vzniká lymfa (míza), která sbírá plodiny metabolismu, soustřeďuje se do mízních vlasečnic a následně je odvádí pryč z těla.
- Člověk zemře při ztrátě 1–1,5 litru při otevřeném krvácení, při ztrátě až 2 litrů v případě vnitřního krvácení.

Co možná (ne)víme o krvi?

- Krev je tekutina, která zachraňuje zdraví i životy: zejména po těžkých úrazech, při léčení otrav, nádorových onemocnění, při řadě operací (nejvíce plicních, cévních, ortopedických, transplantačních).
- Lidé s nemocemi krve jsou celoživotně odkázáni na krev ve formě léku.
- Krev je tekutina, ze které se vyrábějí nezbytné léky: pro nemocné s poruchami srážlivosti, k léčení poruch obranyschopnosti i popálenin.

Co víme o kostní dřeni?

- Kostní dřeň je rosolovitá tkáň v dutinách kostí.
- V kostní dřeni sídlí krvetvorné kmenové buňky, které se vyvíjejí v krevní elementy: červené krvinky přenášejí kyslík do tkání a orgánů, bílé brání organismus proti infekcím, krevní destičky chrání proti krvácení.
- Denně se v kostní dřeni vytvoří asi 500 miliard krvinek.

Co možná (ne)víme o kostní dřeni?

- V České republice je každoročně diagnostikováno více než 100 nových případů leukémie a více než 1000 nových případů poruch krvetvorby, které potřebují transplantaci kostní dřene.
- Český registr dárců krvetvorných buněk aktuálně hledá shodného dárce pro přibližně 50 dětských a dospělých pacientů.
- 10 minut času versus záchrana lidského života! (Vstupní vyšetření cca 10 minut, zájemce o vstup vyplní vstupní dotazník a je mu odebrán malý vzorek krve.)

„Každý z nás za svůj život dostane v průměru 6x krevní transfuzi a 14x lék z krve připravený.“

O kampani **Až na dřeň**

O co usilujeme?

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

Jak bude kampaň **Až na dřeň** probíhat?

Kdy?

Kampaň plánujeme uskutečnit od dubna do září tohoto roku.

Co?

V rámci kampaně budeme ve spolupráci s Českým červeným křížem (ČČK) a Institutem klinické a experimentální medicíny (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 krvinečných 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 krvinečných 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 krvinečných 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.

Jak se o termínu odběru či registrace dozvím a jak se mohu na něj přihlásit?

Termíny budou koordinátorem kampaně **Až na dřeň** komunikovány vždy s předstihem. Součástí sdělení o termínech odběru či registrace bude odkaz na online elektronický registrační formulář, pomocí kterého se na konkrétní termín (datum i čas) a místo budete moci přihlásit. Online přihláška bude považována za závaznou, tedy transfuzní pracoviště a registr dárců krvinek 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 krvinek.

Co bude následovat?

Darování krve či zápis do registru.

K darování krve bude docházet na vybraných transfuzních pracovištích hl. m. Prahy (dárce si při registraci bude moci vybrat místo odběru, které mu nejvíce vyhovuje; jeho výběr bude respektován).

Pro zápis do registru dárců krvinek (kostní dřeň) podstoupíte jen cca 10 minutové vstupní vyšetření a odběr malého vzorku krve. K zápisu bude docházet v předem stanovených termínech v prostorách Magistrátu hlavního města Prahy, kde Vás celým procesem diskrétně provede zdravotní personál IKEM díky jejich mobilní odběrové jednotce. Na konkrétní termín se zájemce bude moci přihlásit pomocí online dotazníku. Pokud by však zájemce o zápis do registru dárců krvinek měl zájem postoupit tento proces přímo v IKEM, půjde takovému přání vyjít vstříc.

Musím darovat krev a současně se nechat zapsat do registru dárců krvinek (kostní dřeň)?

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

Proč bych to měl/a udělat?

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

Možná Vám pro rozhodnutí udělat tento krok pomohou příběhy těch, kteří už takto pomohli a pomáhají...



Je to jednoduché... přidej se k nám!

Václav, právník ...až na dřev
odbor živnostenský a občanskosprávní, Magistrát hl. m. Prahy

Příběh Václava

„Krev jsem začal darovat od roku 1998. Impulsem mi byl starší kolega. Tomu jednou zazvonil mobilní telefon, ve kterém se ozvala zdravotní sestra transfúzního oddělení VFN v Praze a dotázala se ho, zda by byl ochotný ještě týž den přijít a darovat krev, kterou nemocnice urgentně potřebuje k operaci pacienta. Kolega neváhal a zamířil směrem do nemocnice. V tu chvíli si člověk naplno uvědomí, jak je tato činnost potřebná, a proto jsem se rozhodl, že budu taktéž krev darovat. Od tohoto dne, kdy jsem se stal prvodárcem, mám za sebou přes 50 odběrů a dobrý pocit z toho, že mohu pomoci druhému – zejména pak v případě, kdy mě z nemocnice zavolají, že potřebují krev pro konkrétního pacienta.“

A proč jsem se rozhodl vstoupit do registru dárců krvetvorných buněk?

„Jsem pravidelný dárcce krve, proto pro mě vstup do registru dárců krvetvorných buněk byl zcela přirozenou cestou, jak někomu zvýšit šanci na uzdravení.“



Přivedu k dárcovství i Tebe?

Tereza, právnička ...*až na dřev*
odbor Kancelář ředitele Magistrátu, Magistrát hl. m. Prahy

Příběh Terezy

„V mé rodině je mnoho dobrovolných dárců krve, maminka a bratr chodí darovat s železnou pravidelností. Proto pro mě bylo hned po dovršení plnoletosti úplně normální začít darovat krev. Nyní jsem přivedla k dárcovství také svého přítele.“



A tak Ti předávám štafetu!

Karel, *specialista přípravy a realizace investic ...až na dřevěný odbor strategických investic, Magistrát hl. m. Prahy*

Příběh Karla

„V březnu 2016 jsem dovršil 65 let věku, a to je jednou provždy konec „kariéry“ dárce krve. Měl jsem štěstí, že mě za celých 40 let aktivního života nikdy nezahlavilo zdraví, po odběru jsem nikdy neměl nejmenší potíže, a tak mi pravidelně každého čtvrt roku „pustili žilou“. Několik let jsem pravidelně daroval i krevní destičky. Nakonec jsem na čísle 138 odběrů (106 odběrů plná krev + 32 odběrů krevní destičky) v roce 2016 skončil. Myslím, že důvod, proč jsem celý život daroval krev, je stejný jako u všech dárců. Nedaroval jsem krev pro peníze (všichni dárce jsou bezpříspěvkoví), ani pro slávu (o tom, že daruji krev, věděla řečeno s trochou nadsázky jen naše účetní, která mi pro ten den nějak jinak počítala výplatu). Daroval jsem krev, a všichni aktivní dárce to jistě dělají, proto, že si uvědomují, jak vzácná a ničím nenahraditelná tekutina krev je, a pokud se jejím prostřednictvím podaří někomu vrátit zdraví nebo dokonce zachránit život, je to pro nás odměna nad všechny odměny.“



Máš rád happyend? Někomu ho daruj!

Tereza, referentka evidence řidičů ...až na dřeň
odbor dopravněsprávních činností, Magistrát hl. m. Prahy

„Daruji proto, že nejdůležitější na světě je život a zdraví. Těší mne myšlenka, že můj dar pomohl někomu v návratu ke kvalitnímu životu. Je přeci třeba bojovat i za jeden jediný šťastný konec.“

Daruj a zachraňuj!

Dominika, administrativní referentka ...až na dřeň
odbor dopravněsprávních činností, Magistrát hl. m. Prahy

„Mám ke zdravotnictví velmi blízko, vystudovala jsem zdravotní školu. Víím, že moje krev může kdykoliv někomu zachránit život a ten pocit je k nezaplacení.“

Pokud můžeš, daruj!

Ladislava, referentka evidence řidičů ...až na dřeň
odbor dopravněsprávních činností, Magistrát hl. m. Prahy

„Darovat jsem začala, když se mi narodil druhý syn a já přemýšlela nad tím, že v životě není vše růžové a dětem by se mohlo něco stát. Proto si myslím, že je dobře na tuto myšlenku darování krve přivádět další.“



Když mohu já, můžeš i Ty!

Jana, finanční referentka ...až na dřev
odbor účetnictví, Magistrát hl. m. Prahy

Příběh Jany

„Darovat jsem začala po porodu a byl to právě můj hlavní spouštěč pro darování krve. Co kdyby moje děti potřebovaly někdy pomoc? Nicméně zatím to nebylo třeba (zaplat Bohu). Pak jsem měla i tu zkušenost, že mě dokonce dvakrát volali, že potřebují moji krev – jednou pro dítě a podruhé pro dospělého muže. Byl to úžasný pocit. Můžu někde někomu pomoci a nestojí mě to vůbec nic. No, není to nádhera?“



To je ten skutečný život...

Tereza, finanční a účetní metodička ...*až na dřeň*
odbor účetnictví, Magistrát hl. m. Prahy

„Krev daruji, protože chci pomáhat lidem. Navíc díky pravidelným odběrům vím, že jsem v pořádku a zdravá.“



*Nenechávej to na „příště“...
někdo nemá to štěstí, aby „příště“ měl.*

Josef, ředitel odboru bezpečnosti ...*až na dřev*
Magistrát hl. m. Prahy

„Chci pomáhat a tímto mohu...“



Darovat a pomáhat? Jednoznačně ano!

Šárka, tajemnice *...až na dřev*
Úřad městské části Praha – Dolní Měcholupy

Příběh Šárky

„K dárcovství krve mne přivedla nemoc v rodině, kdy mamince diagnostikovali rakovinu prsu v poměrně brzkém věku. Dosud mám za sebou 44 bezpříspěvkových dárcovství krve, což mi přináší osobní uspokojení, že tímto způsobem mohu někomu pomoci. Taková pomoc je skutečná.“



Není co řešit...

Zuzana, vedoucí učitelka ...až na dřeň
Střední odborná škola Jarov

Příběh Zuzany

„Připadá mi samozřejmě poskytnout druhému člověku něco, co je zadarmo, ale přitom to má nevyčíslitelnou hodnotu. Nikdo z nás (možná kromě rodičů) se nezasloužil o to, že nám v těle koluje krev a pokud někoho neomezují zdravotní důvody, mělo by být dárcovství krve samozřejmostí pro každého z nás. Nestojí nás to nic, jen trochu času a pohodlí a přitom naše krev může zachránit mnoha lidem život. U dárcovství kostní dřeně je to o něco náročnější. Chápu důvody, proč se nad ním lidé rozmýšlejí. Odběr není zdaleka tak jednoduchý. Na druhou stranu, vzhledem k jedinečnosti dárce a příjemce, je důležité, aby registr dárců kostní dřeně byl co nejrozsáhlejší a zvýšila se tak možnost najít potřebnému člověku správného dárce. Proto jsem se po zjištění všech podrobností (zejména týkajících se odběru) rozhodla, že se zapíšu i do registru dárců kostní dřeně. Každému, kdo nad dárcovstvím krve či kostní dřeně přemýšlí, říkám: „Jděte do toho!“ Strávíte příjemný čas na odběrovém pracovišti, kde je vždy milý personál, a budete mít ze sebe dobrý pocit.“



*At' jsi „Nula“, „Áčko“ nebo „Béčko“,
třeba právě Tebe někdo potřebuje!*

Gyml až na dřeň!

Třetáci a čtvrtáci, studenti ...až na dřeň

Martin, učitel ...až na dřeň

Karlínské gymnázium

Už přes pět let mezi Karlínským gymnáziem a IKEM běží unikátní spolupráce. Téměř čtyři desítky studentů posledních ročníků (dnes někteří z nich již absolventi) a jeden učitel gymnázia jsou již registrovanými potenciálními dárci krvetočných buněk (kostní dřevě) v celosvětovém registru dárců krvetočných buněk. Škola společně s IKEM pořádá osvětu mezi studenty třetích a čtvrtých ročníků gymnázia. Sami studenti pak ochotně a dobrovolně podstoupí celý proces registrace.

S nápadem přišel mladý češtinář a tělocvikář gymnázia Martin Mauer. „Mladí je bezprostřední a nebojí se. Už z registrace mají studenti skvělý pocit. A kdo ví, jednou třeba někdo z nich zachrání život těžce nemocnému tím, že daruje snadno obnovitelné množství svých zdravých krvetočných buněk pro transplantaci,“ uvádí Martin Mauer, který natočil také úsměvné propagační video „Zmrzni až na kost, nebo zvaž dárcovství kostní dřevě“ (dostupné na www.youtube.com).

Počín gymnázia byl oceněn bývalou ministryní školství paní Kateřinou Valachovou v rámci udílení cen Českého klubu fair play za „mimořádný čin“ (každoročně pořádá Český olympijský výbor).

„Počet uchazečů o dárcovství převyšuje počet zapsaných dárců, neboť ne všichni projdou přes vstupní zdravotní dotazník. Za zmínku stojí, že studenti vyrazí k zápisu do registru společně v doprovodu vyučujícího (pozn. rovněž dárců), čímž, myslím, i utužujeme kolektiv. Odměnou pro nás je, že si naši dárci při odchodu z dárcovského centra opravdu uvědomují, že dělají dobrou věc, a my si pak ze všeho nejvíc přejeme, aby v tom pokračovali i ve svém životě,“ říká Martin Mauer, nadšený organizátor celé akce.

„Daruj krev a zaregistruj se k potenciálnímu dárcovství kostní dřevě s námi...“



Neváhali jsme ani chvíli jít darovat mízu. A co Ty, půjdeš do toho s námi?

Hurvínek a Mánička, herci ...až na dřeň
Michal, Michaela, Michal a Ondřej, loutkoherci ...až na dřeň
Denisa, ředitelka a dramaturgyně ...až na dřeň
Divadlo Spejbla a Hurvínka



*Zachraňovat druhé nám
proudí v žilách...
cítíme to až do morku kostí!*

Lékaři a management ...až na dřeň
Zdravotnická záchranná služba hl. m. Prahy

Kdo se k nám již připojil... aneb zaměstnanci až na dřeň

Úřad městské části Praha 1

Úřad městské části Praha 3

Úřad městské části Praha 4

Úřad městské části Praha 7

Úřad městské části Praha 8

Úřad městské části Praha 11

Úřad městské části Praha 12

Úřad městské části Praha 13

Úřad městské části Praha 14

Úřad městské části Praha 17

Úřad městské části Praha 22

Úřad městské části Praha - Běchovice

Úřad městské části Praha - Dolní Měcholupy

Úřad městské části Praha - Klánovice

Úřad městské části Praha - Nebušice

Úřad městské části Praha - Troja

Zdravotnická záchranná služba hl. m. Prahy

Zoologická zahrada hl. m. Prahy

Lesy hl. m. Prahy

Správa služeb hl. m. Prahy

Domov pro seniory Chodov

Domov pro seniory Krč

Gymnázium U Libeňského zámku

Gymnázium Arabská

Karlínské gymnázium

Střední škola dostihového sportu a jezdeckví

Střední průmyslová škola stavební Josefa
Gočára

Akademie řemesel Praha – Střední škola
technická

Střední škola – Centrum odborné přípravy
technickohospodářské

Střední odborná škola Jarov

Československá akademie obchodní Dr. Edvarda Beneše

Obchodní akademie Kubelíkova

SOU gastronomie a podnikání Praha 9

Střední odborné učiliště gastronomie

Základní škola Lužiny

Divadlo Spejbla a Hurvínka

Hudební divadlo Karlín



Vaše případné dotazy směrujte na
spolecenskaodpovednost@praha.eu.

Děkujeme za Vaše zapojení!

Odbor Kancelář ředitele Magistrátu
Magistrát hlavního města Prahy

2018