

jak se dá pomáhat

DÁRCI
ŽIVOTA

Jsou věci, které ani v dnešní moderní době neumí farmaceutický průmysl vyrobit – krev, kostní dřev a orgány. Až na poslední jmenované je docela jednoduché je darovat. Přesto je dárců pořád málo. Tak slyšíte argumenty: nemám čas, nechce se mi, bude to bolet? Přitom stačí obětovat trochu času a můžete zachránit život. Lidský život. TEXT JUDITA MATYÁŠOVÁ

Když jsem poprvé slyšela o sedmašedesátileté Zdeně, která jezdí po školách a firmách a nabádá mladé lidi k dárcovství kostní dřev, znělo mi to neuvěřitelně. Opravdu tahle jedna paní sehnala čtrnáct tisíc lidí do registru dárců?

Opravdu je na to téměř sama? Divila jsem se, jak je možné, že o ní ještě není film nebo kniha. A divit jsem se nepřestala ani při jiném setkání: tak optimistickou dvojici, jako je Míla a její dcera Šárka, která dostala od maminky ledvinu, jsem už dlouho nepotkala. Podobně pozitivní

přístup k životu má i Lenka, která je pravidelnou dárcyní krve a plazmy. Jak v nadsázce říká: „je to těžce návykové“. A i ona se snaží přivést k dárcovství kamarády a známé. Třeba právě tenhle článek pomůže a někteří z vás v sobě najdou podobnou chuť „dát kousek sebe“.

VZDALA SE LEDVINY

Věříme na dobré zprávy

Miloslava Milčinská
a její dcera Šárka

JSOU JAKO DVOJNÁSOBNÝ PŘÍVAL ENERGIE. POVÍDAJÍ JEDNA PŘES DRUHOU, JSOU VESELÉ, NEMAJÍ PROBLÉM, ANI KDYŽ SE PTÁM NA TĚŽKÉ CHVÍLE, KTERÉ NEDÁVNO PROŽILY. A TO ANI JEJICH SPOLEČNÝ ZAČÁTEK VŮBEC NEBYL SNADNÝ.

Paní Miloslava před dvaceti lety čekala své první dítě, jenže bezproblémové těhotenství se ke konci zkomplikovalo. „Pupeční šňůra přirostla k děloze a před porodem jsem začala hodně krváčet. Doktorů museli provést císařský řez. Šárka se narodila bez známek života a několik minut ji oživovali. Jedna paní doktorka mi řekla, že dcera bude postižená a upoutána trvale na lůžku, že z ní bude tak zvaný ležák. První týdný jsem to obřečela, ale naštěstí se prognóza nepotvrdila. Odnesly to jen ledviny a bylo jasné, že časem bude Šárka potřebovat transplantaci“, vzpomíná Miloslava, které se říká Míla. První narozeniny zvládla dcera s přehledem, ani druhé se nic nedělo

a Míla doufala, že se snad předpovědi lékařů nenaplní. Rodina žila aktivním životem, Šárka i její mladší bráška jezdili s rodiči na výlety, každý rok se vydali na horskou túru nebo na dovolenou k moři. Dlouho nic nenasečlovovalo tomu, že by Šárka měla zdravotní problémy. „Nechtěli jsme se tím stresovat, možná jednou za rok jsem to obřečela, ale to dcera neviděla. Jinak bylo všechno úplně v pohodě“, říká Míla, která učí na základní škole v Mladé Boleslavi.

Odložený strach

Roky klidu ale předloni vystřídal zdravotní problémy, které Šárce začaly komplikovat život. „Začaly mě bolet záda, byla jsem mnohem častěji

unavená než obvykle. Na kontrole v IKEMu mi řekli, že se ledviny postupně zhoršují a transplantace bude nutná co nejdříve“, říká Šárka, která se tehdy připravovala na maturitu. „O dárcovství jsme se nikdy předtím moc nezajímaly, protože jsme obě nalaďené tak, že věříme vždycky v lepší zprávy. Nechtěla jsem si připustit, že by bylo potřeba hledat dárce. Prostě jí dárce ledvinu, já nebo manžel! Jedna naše známá nám vyprávěla, že její teta dostala ledvinu od šestileté holčičky, která zemřela. Na tohle jsem ani nechtěla pomyslet, že by někdy vznikla situace, kdy moje dítě bude žít, jen pokud jiné zemře“, vysvětluje Míla.

Střídání na sále

Trvalo tři měsíce, než Míla absolvovala všechny zdravotní testy a na konci lékařů vybrali pravou ledvinu, která byla pro Šárku nejvhodnější. Třináctého září 2017 nastal den D. V devět hodin jela na sál Míla a jako správná učitelka měla jedno přání: „Chtěla jsem mít všechno pod kontrolou! To už je taková deformace z povolání, že potřebujete vědět, co se bude dít, ale to samozřejmě v ne-

mocnici nejde. Tak jsem si aspoň pro sebe říkala, ať se chlapi na operačním sále snaží!“ vzpomíná na rozhodující okamžik. Po dvou hodinách Miloslavu převezení na pokoj a na sále ji vystřídala Šárka. Někdy trvá, než se nový orgán v těle uchytí, ale tentokrát nebyla žádná komplikace. „Odpoledne jsem se probudila a koordinátorka transplantací mi sdělila, že Šárčina ledvina začala fungovat už během operace. Tak jsem se radovala a zase usnula“, říká hrdá maminka, kterou propustili po pár dnech. Její dcera se z nemocnice vrátila až po třech týdnech a trvalo ještě zhruba měsíc, než se cítila úplně v pořádku.

Cestovatelské sny

Letos v březnu už spolu vyrazily do Mariánských Lázní a na jaře Šárka nastoupila do práce. Pravidelně jezdí na kontroly a sní o cestách po Evropě, i mnohem dál. „Mám sice nejružnější omezení, ale není to nic zásadního. Nemůžu dělat vrcholový sport, nemám pobývat na přímém slunci a neměla bych jíst některé druhy citrusů, přispělíš sladkostí nebo větší množství masa. To všechno je ale v pohodě, nijak mě to neomezuje,

jen mám prostě větší strach a víc se hlídám než před transplantací. Mnohem víc si vážím, že tady můžu být a moc dobře vím, že ta moje nemoc měla ještě hodně klidný průběh oproti ostatním pacientům, kteří museli před transplantací na dialýzu. To mě naštěstí minulo“, říká Šárka.

Ani její maminka naštěstí už nemá zdravotní komplikace, i když pár měsíců po operaci marodila, protože každou chvíli něco chytla od svých malých záčků. Měla přece jen oslabenější imunitní systém a ve škole je bacilů habaděj. Její manžel se o svoje holky staral, jak jen mohl, a naučil se dokonce píchat injekce na ředění krve, aby Míla neměla embolii. „To všechno bylo štěstí v neštěstí. Že jsme zvládly těch prvních pár měsíců po porodu, že neměla problémy do svých osmnácti a že jsme s manželem byli oba vhodní

Nechtěla jsem si připustit, že by bylo potřeba hledat dárce. Prostě jí dárce ledvinu, já nebo manžel!

dárci. Já si raději nechci představovat, jaké by to bylo čekat na neznámého dárce. To by mohlo trvat několik měsíců i let a kdoví jestli by se našel“, říká Míla a já se pomalu loučím s touhle usměvavou dvojicí a myslím na slova Šárčiny babičky, která když tenkrát viděla vnučku v porodnici řekla: „Podívej, na ty její oči! Jak zářej! Ta téma očima ten svět hltá, vůbec se o ni nemusíš bát!“ A to ji odhadla naprosto přesně.

Desítky dárců

Nejmladšímu pacientovi byly čtyři měsíce

- Historicky první úspěšná transplantace ledviny v pražském Institutu Klinické a Experimentální Medicíny (IKEM) byla provedena v roce 1966.
- V loňském roce tam transplantovali 252 ledvin, z toho 207 od zemřelých dárců a 45 od živých dárců.
- Naprostá většina transplantací od živých dárců se provádí právě v IKEMu.
- Vloni na tomto pracovišti transplantovali 502 orgánů, což je víc než 60 % všech transplantací provedených v České republice. Nejmladšímu pacientovi byly čtyři měsíce.



FOTO ŠTĚPÁN LÁTAL, PROFIMEDIA, DENÍKJAN KARÁSEK, ARCHIV

jak se dá pomáhat

SHÁNÍ DÁRCE KOSTNÍ DŘENĚ

Někde ten dárce určitě je a já ho najdu!

Zdena Wasserbauerová

NĚKDY STAČÍ ŘEČ ČÍSEL: ZDENĚ JE 77 LET A UŽ 22 LET SHÁNÍ DÁRCE DO REGISTRU KOSTNÍ DŘENĚ. DÍKY NÍ UŽ JE JICH TAM 14 TISÍC. „POTŘEBUJEME ČTVRT MILIONU,“ ŘÍKÁ DOBROVOLNICE Z NADACE PRO TRANSPLANTACI KOSTNÍ DŘENĚ, KTERÁ JE POŘÁD V POKLUSU.

Většinou k dárce přivede příběh někoho z rodiny. U vás to ale tak úplně nebylo?

Před 22 lety měl můj vnuk leukémií a na stejném pokoji byl sedmiletý Honzík se stejnou diagnózou. Pokaždě když jsem od nich odcházela, tak jsem brečela a pan primář mi říkal: „Tímhle nikomu nepomůžete, to chce něco dělat!“ Vnuk se z toho dostal, ale Honzík tolik štěstí neměl, protože se pro něj nenašel dárce. Strašně mě mrzelo, že možná někde existuje člověk, který mu mohl dát kostní dřev, ale neudělal to. A tak jsem se rozhodla, že začnu jezdit do škol a do firem, aby se co nejvíc lidí dozvědělo, že by měli darovat. Však to zabere pár minut a někomu jinému můžete zachránit život.

První nábor jste dělala u vás ve firmě, na co se lidé ptali nejčastěji?

V našem kolektivu to až tak složité nebylo, protože kolegové věděli, že mám nemocného vnuka. Ve firmě pracovalo pět set zaměstnanců a tři stovky se zapsaly do registru dárců. Před pár lety byl odběr ještě dost bolestivý, bral se z pánevní kosti, ale teď je to podobné, jako když jdete dát krev. Napíchne se žíla a z krve se pak separují kmenové buňky.

Několikrát za měsíc se vydáte do škol a snažíte se motivovat mladé lidi. Čím zaujmete budoucí maturanty?

Všichni se ptají na příběhy a těch mám opravdu hodně. Vyprávím jim o Jakubovi, který se taky připravoval na maturitu, když mu diagnostikovali leukémii. V září se to dozvěděl a za dva měsíce pro něj našli dárce, takže v únoru šel na transplantaci a na podzim maturoval. Studentům na školách ale říkám nejen tyhle příběhy se šťastným koncem, ale také vzpomínám na pacienty, pro které už bylo příliš pozdě. Na jedné besedě

jsem se ptala sedmnáctileté Nikoly, co by vzkázala lidem, kteří se bojí vstoupit do registru dárců, a ona řekla: „Ten vstup nebolí, darování nebolí, ale zkuste si představit, jakou bolest prožívá člověk, který čeká na smrt, protože pro něj není dárce.“ Tohle mnou začloulmalo stejně jako loňské setkání se sedmnáctiletým Jirkou. Pořád doufal, že se někde dárce najde, ale už mu selhávaly orgány a nebyla naděje. Řekl své mamince: „Víš, já už budu mít klid, ale vy to budete mít těžké.“ A to jsou emoce, které mě zvednou z křesla a zase jdu a hledám.

Kolik škol takhle stihnete?

Jsou to desítky škol a firem po celém Zlínsku, hledám potenciální dárce nejen mezi maturanty, ale prostě mezi mladými lidmi do 35 let. Teď jsem byla ve Zlíně, Valašsko mám hotové, chystám se do Kroměříže, kde je jedenáct škol. Podle telefonního seznamu obvolávám školy, a když mi nějaký ředitel tvrdí, že mají strašně moc akcí a že se jim do programu nevejdou, tak mu řeknu, „my nic neprodáváme, nic nenabízíme, my zachraňujeme lidské životy“, a na to není co říct. Za ty roky, co jezdím po školách a firmách, už jsem takhle do registru dárců přivedla 14 tisíc lidí a z toho 80 darovalo kostní dřev.

Takže tohle všechno zvládáte úplně sama?

Sehnat dobrovolníky je hodně obtížné, protože musíte zvládat organizační práci, udržovat kontakt s fakultními nemocnicemi, kde jsou registrační centra, a samozřejmě že vám nemůže být lhostejný osud pacientů. Několik žen mi pomáhalo, ale docela brzy to vzdaly kvůli psychice. Takže teď mám dva nebo tři lidi, kteří pomáhají na Moravě a jedna paní je v Čechách. Když jsem před lety začínala s propagací dárce, jezdila jsem o víkendech, protože přes týden mě samozřejmě potřebovali v práci. Teď

jsem v důchodu, takže mám už mnohem víc času. Letos mě zdržela operace kolene, v červnu jsem byla ještě v nemocnici, ale už je mi mnohem líp a jezdím. Samozřejmě, že se mi někdy nechce, že bych si jen tak sedla a četla knížku, ale pak si vzpomenu na ty pacienty a nedá mi to. Zvednu telefon a domluví další akci.

Jak snášíte, když vidíte, že už je pro pacienta pozdě?

Nerada se vzdávám, až do poslední

chvilky chci věřit, že dárce najdeme! Většina pacientů je strašně vděčná za ten čas, co jim zbývá. Vzpomínám si na osmadvacetiletého Vaška, který mi řekl, že těch posledních sedm měsíců bylo jako padesát let života. Často se v noci budil a doufal, že uslyší telefon. Třeba mu volají z nemocnice, že už našli dárce. Ale pro něj už bylo pozdě...

Možná se lidé stále bojí dárce kostní dřev, protože netuší, jak probíhá?

Mohla bych si sednout a číst knížku, ale pak si vzpomenu na pacienty a zase domluví další akci.

Zdena objíždí školy a dělá osvětu mezi mladými lidmi, za své nasazení získala v roce 2017 cenu hejtmána Zlínského kraje Salvátor (snímek nahoře)



A to je právě hrozná škoda, protože stačí opravdu málo. Děláme registraci po přednášce a nebo se můžete registrovat na čtyřiceti místech po celé republice, ve fakultních nemocnicích, jejich seznam je na webu naší nadace. Rozdám studentům vatové tyčinky, kterými si udělají stěr v puse a pak vyplní krátký dotazník o zdravotním stavu, který posílám do registračního centra v Plzni. A potom může trvat měsíce, někdy i roky, než se potenciálním dárce ozvou, že jsou vhodní pro konkrétního pacienta. U nás je každý dvoustý člověk v registru, ale třeba v Německu je dárce mnohem rozšířenější, tam je v něm každý dvacátý. Nevím, jak to tam propagují, ale povědomí je mnohem větší než u nás. Primárně se pro české pacienty hledá dárce v Česku, když nikdo nevyhovuje, pak lékaři obesílají registrační centra v cizině, a to lecky trvá měsíce, protože neexistuje celosvětový registr. A to je právě ten boj s časem, čím déle trvá, tím menší je šance, že pomoc přijde včas. U nás máme 82 tisíc lidí v registru, ale potřebujeme jich mnohem víc, zhruba čtvrt milionu.

A není to tak, že vlastně supluje něco, co by měl dělat stát?

Letos v dubnu jsem se setkala s ministrem zdravotnictví, poděkoval mi za to, co dělám, a říkal, že u nich před ministerstvem měli kampaň o kostní dřev, ale přišlo hrozně málo lidí. Ono totiž skutečně nejvíc pomáhá, když vyprávíte osobně příběhy konkrétních pacientů. Nestačí jen někde postavit stánek a rozdávat letáčky. Dřív jsem si myslela, že pomocí internetu se informace o dárce rozšíří rychleji, ale moc se to neosvědčilo. Většina lidí se rozhodne až ve chvíli, kdy onemocní někdo v rodině nebo když slyší vyprávění, které je natolik zaujme, že se nechají zapsat do registru.

Vloni jste za aktivity pro dárce dostala ocenění od Nadace Via Bona. Co pro vás znamená?

Moc si toho vážím a jsem vděčná za každou další zmínku, kde mám možnost mluvit o dárce. A víte, co mi udělalo největší radost? Stála jsem na pódiu a najednou ho vidím v první řadě a říkám si: „Jejda, Elektro Kvapil!“ To byl můj vůbec první sponzor v době, kdy jsem sháněla peníze, ale i hmotné dary pro dětskou onkologii v Olomouci. Donesla jsem dětem jídlo na oddělení, ale nebylo ho kam dát, takže jsem potřebovala sehnat lednici od sponzora. Obcházela jsem obchody v centru Olomouce, ale nikde nepomohli, až právě pan Kvapil. Dal mi dokonce dvě lednice. Byla jsem moc ráda, že ho zase po letech vidím.

Dárce jsou sice anonymní, ale každý rok jednu dvojici seznámíte. Letos to bylo zvlášť zajímavé.

Tentokrát jsme měli dvojici, kterou svedla dohromady opravdu hodně

šťastná náhoda. Lukáš Maleček před lety studoval na průmyslové škole v Ústí nad Orlicí. Jeho pan učitel Radek Biedla každý rok organizuje zájezd celé třídy do registračního centra. V ten den, kdy měl Lukáš jet, ale zaspal, a když dorazil ke škole, autobus už tam nebyl. Mohl se na to vykašlat a vrátit se domů, ale on sedl na vlak a do centra dorazil. A právě Lukáš byl tím jediným vhodným dárce z celé skupiny a díky němu je naživu pan Václav. Letos v dubnu se poprvé potkali na slavnostním večeru v Obecním domě, který naše nadace pořádá. A Václav Lukášovi řekl: „Brácho, děkuji ti za život“ a on mu odpověděl: „My jsme jak pokrevní bratři!“

Za pár dnů začíná advent a vy máte před sebou další projekt na podporu onkologicky nemocných. O co jde?

Nabízím vánoční hvězdy do základních a středních škol i do firem, výtěžek jde na podporu dětské onkologie v Olomouci. Vloni jsme takhle vybrali dva miliony korun. Letos na podzim jsem rozeslala dopisy na padesát škol v kraji a pak objednáme šest tisíc hvězd v jednom olomouckém zahradnictví. Začátkem prosince jedeme s kolega na místa, kde projeví zájem. V zařazeném autě vozíme tisíce hvězd. Hlavně na těch základních školách je to dojemné, když mi prvníáci říkají, že si koupí tuhle „růži“, aby se pomohlo nemocným dětem. To vám najednou dochází, že už takhle malé děti chtějí, že ne každý má prostě štěstí a je potřeba mu pomoci. A já za každou tou „růží“ vidím oči těch malých pacientů. Většina z nich nemá vlasy, a tak si zapamatujete hlavně jejich oči, jak se na vás upřeně dívají.

GS MERILIN HARMONY – darujte k Vánocům úlevu během menopauzy

Vánoce jsou obdobím, kdy si přejeme potěšit naše blízké. Pokud máte mezi svými milovanými ženu procházející menopauzou, věřte, že jí největší radost udělá kvalitní a dlouhý spánek, nulové návaly a emocionální stabilita. To všechno jí poskytne přírodní doplněk stravy **GS Merilin Harmony**. Díky unikátní kombinaci extraktů plošičníku hroznatého a třezalky tečkované dokáže zmírnit všechny nepříjemné projevy. Je nehormonální, takže ho může užívat každá žena, a navíc nezpůsobuje váhový přírůstek.

GS Merilin, 3měsíční kúra (90 tablet), Orientační cena: 526 Kč + měsíc užívání zdarma Více informací se dozvíte na www.merilin.cz



HERPES: KOSMETICKÁ VADA I VAROVÁNÍ ORGANISMU

Skvělým pomocníkem v šetrném boji proti herpetickým infekcím je proto ideální doplněk stravy **L-Lysine** od PureCaps, jenž dokáže tlumit transportní mechanismus argininu v buňkách a tím zamezit rozmnožování viru. Přípravek neobsahuje žádné přidané chemické látky, lepek, laktózu ani fruktózu a s jeho pomocí můžeme nepříjemné obtíže vyřešit aniž bychom se citlivého oparu dotýkali.

www.purecaps.cz



jak se dá pomáhat

MÁM JEŠTĚ POŘÁD CO VRACET

Může za to obyčejný dotaz lékařky

Lenka Klimentová

JEDNOU ZA MĚSÍC LENKA VYRAZÍ DO NEMOCNICE DAROVAT KREV. PRAVIDELNÝ RITUÁL JE PRO NI NEJEN POMOC OSTATNÍM, ALE TAKÉ SPLÁCENÍ POMYSLNÉHO DLUHU. JEJÍ OTEC JEŠTĚ PŘED JEJÍM NAROZENÍM PŘEŽIL VÁŽNÝ ÚRAZ A CIZÍ PLAZMA MU ZACHRÁNILA ŽIVOT.

A proč vy vlastně nedarujete také krev?“ Otázka paní primářky zhruba před deseti lety mě překvapila. Vlastně jsem na ni neuměla najít odpověď. Potkávaly jsme se často, jezdila jsem na transfúzní oddělení fotografovat a připravovat rozhovory se zasloužilými dárci i prvodárci. Ale dárcovství? O tom jsem neuvažovala.

„Jsem alergik,“ vykoktala jsem ze sebe, a to nemám se sebezprezentací většinou potíže. „Na potraviny. Po celou oteču.“ Na to cuknutí obočím, které vystřídal milý úsměv, nadosmrtní nezapomenu. „Ale jak vidím, teď vám nic není. Medicína už je vyspělá. S alergiemi si poradit umíme, ale krev vyrobit stále ne. Pokud nemáte akutní projevy, nebo nejste pod medikací, můžete se klidně stát dárce.“

„Teda, vy máte ale pěkný žíly. Kterou necháme na odběr?“ Sestřička v laboratoři se u kontrolního náběru zkumavky rozzářila jako měsíček, když jsem jí ukázala předloktí. „Z vás budou mít na sále radost. Mohla byste dávat i plazmu, tu také moc potřebujeme. Jsou z ní různé preparáty i pro onkologické pacienty, je potřeba při operacích, na posílení imunity a také je nezbytná na popáleninovém centru.“

A na sále ze mne měli radost. Po třech odběrech krve, což jsou necelé půllitříky během roku, jsem přešla mezi dárce plazmy. Pravidelný rytmus jednou za měsíc průměrně zdravý jedinec bez nějakých velkých obtíží zvládne. Zdravě a netučně se najíst pár dní před odběrem, hodně se



Lenčin otec byl jedním z důvodů, proč se dala na dárcovství

mi, proč se rozhodl stát dárce krve, i když se strašně moc bojí jehel, ale chce to moc překonat. Kvůli mamince.

Společné dopoledne jsme zakončili každý svou půlkou kuřete a kávou v bufetu. „Tolik vám děkuji. Můžu vás obejmout?“ Ale jistě, že jsem objela i já jeho. Za to že se stal jedním z nás, dává zdarma nedocenitelný kousek sebe. „Měla byste tu dělat průvodkyni.“ Usmál se a zmizel na schodišti. A to vůbec nebyl špatný nápad.

Krvavé letadlo

Nechvalně známý marketingový systém multilevelu lidé znají. Hned po revoluci se hrál dokonce s tisícikorunou. „Dej mi tisícovku a najdi si dalších pět, kteří zase tobě dají tisícovku... a tak dále.“ Pak se tato „hra“ dostala k tomu, že se kupovalo členství ve společenství a něco se prodávalo. Napadlo mne tento systém využít, ale k dobré věci. „Pojď se mnou na transfúzku, odvezu tě na místo, projdeme celý odběr a zase tě odvezu domů, až před dům. Ale něco za něco. Za čtvrt roku tě vyzvu k odběru a do té doby máš čas sehnat dalšího nováčka!“ Kamarád, kterého jsem lákala, s nadsázkou poznamenal: „Hele, krvavé letadlo. To беру, to má vtip a ještě je k něčemu dobré.“ Někdy vezu jednoho, jindy dva, už jsem také měla plné auto. Nikdy



to ale není stoprocentní, i když se dopředu seznámí s poučením, někteří neprojdou. Na nějaký čas nebo i navždy. Stačí výlet do dálné ciziny, malé tetování či piersing a je z toho distanc na půl roku. Přísáté klíště zablokuje dárce na měsíc nebo dva, stehy na rozbitém koleně a vytržený zub do uzdravení.

Je to můj den

Darování mi připadá návykové. Už mě na to upozorňoval bývalý kolega z práce, který je jedním z rekordmanů na okrese. „Jak si na ten režim navykneš, už budeš cítit nutkání pár dní před datem odběru. Budeš se neodolatelně těšit.“ Blížím se ke stému odběru. To bude tak s nadsázkou řečeno půl vany plazmy. To už by se v ní ten můj táta mohl koupat. V padesátých letech mu v kobce velmi vysokého napětí v Ostravě Kunčicích nešťastnou náhodou uhořel kus ruky a kus tváře. Přežil. „Koupali mi to v plazmě,“ vždycky vyprávěl. Tak mám asi ještě co vracet... A proč to dělám? Protože mě to těší, dávat lidem kousek sebe.

Darovat krev jednou za měsíc zvládne zdravý jedinec bez nějakých velkých obtíží.

A bylo rozhodnuto, jednou větou oznamovací. Psychická bariéra prolomena. Nastala fáze studia, jak se připravit. Naštěstí mám kolem sebe mezi přáteli spoustu dárců krve. Ach ty rady... „Pij červené víno.“ „Jez játra.“ „Nekuř.“ „Dej si chia semínka do jogurtu.“ „Hlídej si tlak na cardiu.“ „A pěkný krevní obraz si vyrobíš tatarákem.“ Jedno bylo ale jasné, trochu zdravěji žít musím. Ale v padesáti to rozhodně nebylo na škodu. Vkročila jsem onehdy v červnu do rodiny dárců krve a krevních derivátů.

Žíly jako špagáty

Premiéra dopadla nad očekávání dobře, vzala jsem si s sebou kamarádku. Pro jistotu. Ne že bych chtěla zbaběle před injekční jehlou zdrhnout, ale držela jsem se doporučení: Prvodárce by neměl po odběru řídit auto.

napít vody, čajů a šťáv bez cukru den předem a po odběru si odpustit fitko nebo pětikilometrový výběh lesem.

Step by step

Významným benefitem pro bezpříspěvkového dárce krve, vedle dne volna ze zákona, půlky kuřete (alespoň u nás v Liberci jej dávají), daňových úlev 3000 ze základu, voucherů od firem a pobídek zdravotních pojišťoven jsou ocenění od Českého červeného kříže. Řekněte, kdo by nechtěl mít „metál“. Ale přiznám se, ten zlatý kříž za 80 odběrů nosím v klopě saka moc ráda.

„Prosím vás, a víte, co teď bude?“ Mladý muž sportovní postavy trochu nervózně svíral v ruce desky s průvodními papíry a druhou rukou si přidržoval tamponěk v ohbí ruky. Dali jsme se do řeči. Vyličil