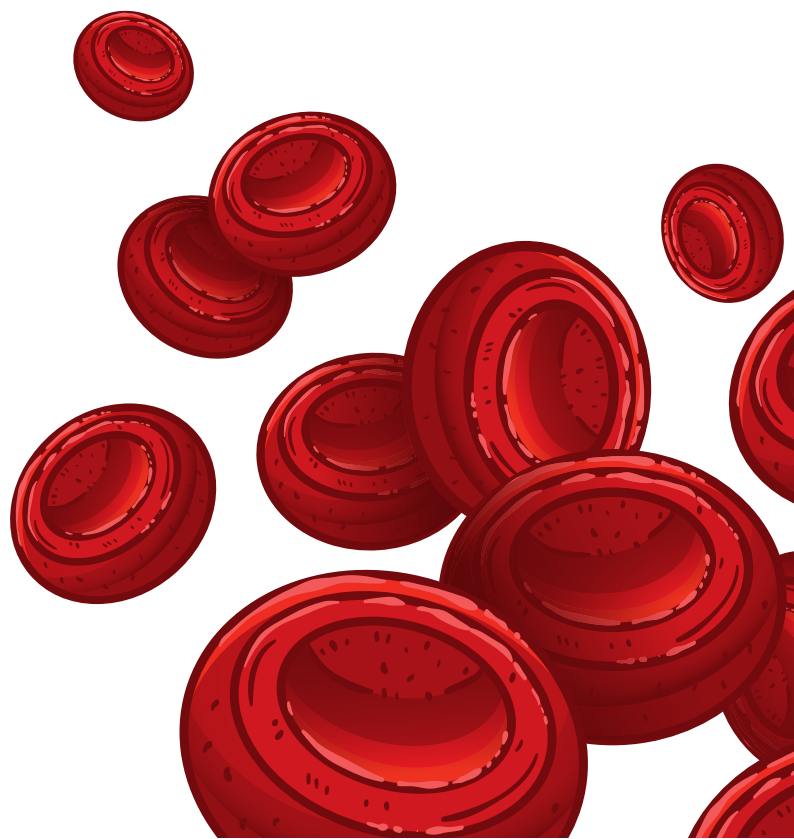


**E-BOOK
Z KRWI I KOŚCI**



Cześć!

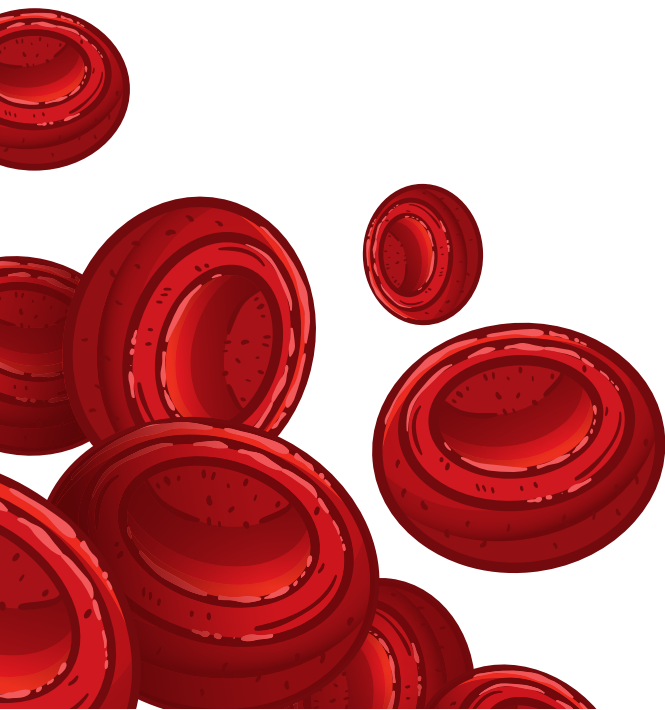
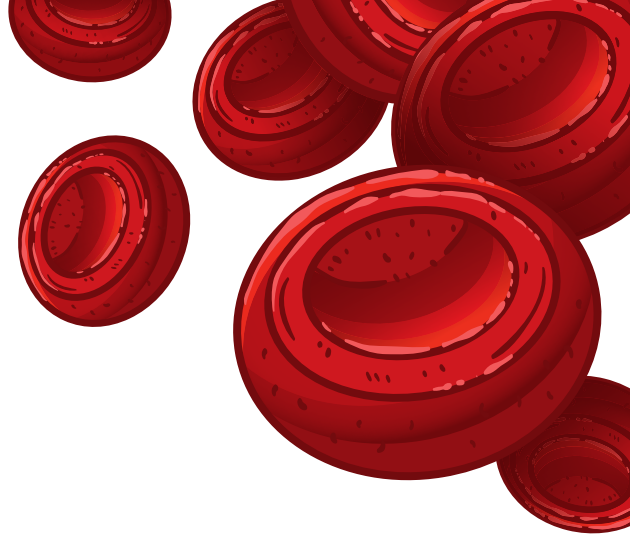
Jeśli to czytasz to znaczy, że dotarła do Ciebie nasza krzyżówka „naszpikowana” wiedzą. Akcja rejestracji potencjalnych dawców szpiku i komórek macierzystych na naszej Uczelni zbliża się wielkimi krokami, ale skąd właściwie całe to zamieszanie? Rejestracja jako to niewielki gest, który może uratować komuś życie. Każdego roku tysiące osób potrzebuje przeszczepu szpiku, jednak dla wielu z nich znalezienie dawcy jest trudne. Przyłączenie się do bazy dawców szpiku może być dla Ciebie okazją, aby poczuć się ważnym i mieć wpływ na losy innych ludzi. Właśnie Ty możesz dać szansę na nowe życie, dla osoby, która walczy z chorobą. Warto pamiętać, że transplantacja szpiku to często jedyna szansa na wyleczenie, a rejestracja jako potencjalny dawca szpiku to krok w stronę wyzdrowienia dla wielu osób. Rozważ rejestrację i stań się częścią grupy ludzi, którzy chcą pomagać i dawać nadzieję na lepsze jutro. Fundacja DKMS to organizacja non-profit, która działa na rzecz walki z chorobami krwi, w tym z białaczką, szpiczakiem i innymi chorobami układu krwiotwórczego. Obecna jest w kilkunastu krajach na całym świecie, w tym w Polsce, gdzie działa od 2005 roku. Warto podkreślić, że Fundacja DKMS jest jedną z największych organizacji zajmujących się rejestracją dawców szpiku na świecie, a każdego roku ratuje życie tysiącom ludzi.

Nie czekaj i stań się częścią
#HELPERSGENERATION!



SPIS TREŚCI

Przygotowanie do pobrania krwi Autorka: Paulina Rabek	4
W poszukiwaniu genetycznego bliźniaka Autorka: Julia Mastalerz	6
Ćwiczenia wspierające układ sercowo-naczyniowy Autor: Dawid Popiołek	8
Ćwiczenia na zdrowy kręgosłup Autorka: Zofia Nielsen	10
Pielęgnacja skóry naczyniowej Autorka: Ewa Baranowska	13
Lovestory z krwi i kości Autorzy: Julia Mastalerz i Tomasz Rybak	16
Ty też możesz zostać bohaterem Autorka: Klaudia Milewska	18



Przygotowanie do pobrania krwi

Odpowiednie przygotowanie do przeprowadzenia badań, a w tym celu pobrania krwi, ma niezwykle wielki wpływ na jego wyniki, a także postawienie trafnej diagnozy. Niewłaściwe podejście do czekającego nas pobrania może spowodować zafalszowanie wyników, a co za tym idzie źle postawione rozpoznanie.

Nasze przygotowania powinniśmy zacząć najlepiej 3 dni przed planowanym dniem pobrania. Już wtedy powinniśmy:

- 🔴 Unikać spożywania alkoholu oraz innych używek
- 🔴 Zrezygnować z bardzo intensywnego wysiłku fizycznego - 24h, a najlepiej 48h przed
- 🔴 Dzień przed pobraniem należy zadbać, aby nasza dieta była lekkostrawna (jednocześnie nie zmieniając diametralnie naszych dotychczasowych kulinarnych przyzwyczajeń). Ostatni posiłek należy spożyć 12h przed badaniem, włącznie z ostatnim wypiciem przez nas kawy lub herbaty. Tego dnia niewskazane są również długie, gorące kąpiele, które mogą powodować zagęszczenie krwi i tym samym utrudnić jej pobranie.

Nadszedł dzień pobrania krwi- co teraz?

Przez cały czas, należy pamiętać o prawidłowym nawodnieniu naszego organizmu, tak i w tym przypadku, zalecane jest wypicie 1-2 szklanek niegazowanej wody mineralnej. Jeśli jednak jest to badanie pomagające określić poziom elektrolitów, zamiast mineralnej, wybierz tę przegotowaną. Pomoże to w łatwym i sprawnym przeprowadzeniu zabiegu. Do punktu pobrania krwi przyjdź w godzinach porannych, a bezpośrednio przed badaniem odpocznij w poczekalni 15 minut. Poza wyżej wymienionymi czynnikami mającymi wpływ na jakość przeprowadzonego badania krwi, należy również pamiętać o innych, ogólnych zasadach.

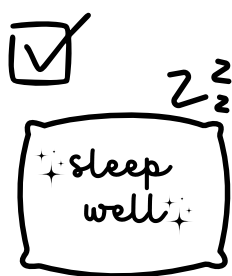


- 🔴 Na badanie staraj się przychodzić zdrowy, bez oznak infekcji, urazów (chyba, że badanie tego dotyczy).
- 🔴 Postaraj się wyeliminować czynniki stresogenne. Bądź wyspany, po całonocnym odpoczynku.
- 🔴 Przyjmowane przez siebie leki zażyj dopiero po przeprowadzonym pobraniu (o ile lekarz nie zleci inaczej). O wszystkich przyjmowanych przez siebie lekach powiedz osobie interpretującej Twoje wyniki.
- 🔴 Przed pobraniem nie zażywaj suplementów diety ani ziół. Bezpośrednio po pobraniu krwi odczekaj w poczekalni 5-10 minut na wypadek wystąpienia zawrotów głowy, omdlenia, chwilowego opadnięcia z sił.

Regularne wykonywanie badań krwi jest ważne z wielu powodów. Pozwalają na wczesne rozpoznania chorób, jeszcze zanim zacniemy odczuwać ich objawy. W ten sposób przyczyniają się również do profilaktyki - dają możliwość oceny ryzyka chorób serca, cukrzycy i innych chorób przewlekłych. Dzięki temu można wprowadzić zmiany w stylu życia, które pomogą zmniejszyć ryzyko zachorowania, a w przypadku choroby, badania krwi pozwalają oceniać skuteczność prowadzonego leczenia.

Podsumowując, regularne wykonywanie badań krwi jest ważne dla zachowania zdrowia i prewencji chorób. Pamiętaj, że zawsze powinieneś skonsultować się ze swoim lekarzem, aby omówić częstotliwość badań krwi i ich interpretację.

Paulina Rabek

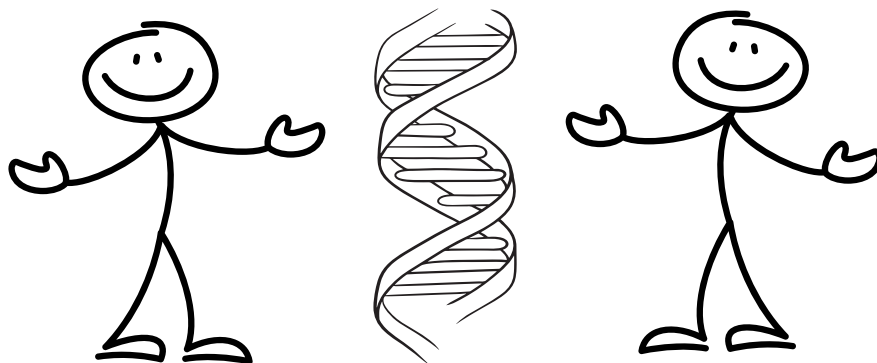


W poszukiwaniu genetycznego bliźniaka, czyli dlaczego potencjalni dawcy są tak istotni

Jak to możliwe, że niespokrewnieni ze sobą ludzie, czasem mieszkający na dwóch krańcach Ziemi, są bliźniakami? To wszystko mamy w genach! Wsparcie najbliższych podczas choroby jest nieocenioną pomocą dla pacjenta. W przypadku konieczności przeprowadzenia przeszczepu szpiku to właśnie najbliższych bada się najpierw. Może się zdarzyć, że nikt z rodziny nie będzie zgodnym dawcą. Wtedy na scenę wkraczają oni - potencjalni dawcy.

W celu sprawdzenia zgodności wykonuje się szereg badań specjalistycznych, z których najważniejszym jest typowanie antygenów zgodności tkankowej (HLA), którego rezultat determinuje możliwość wykonania przeszczepienia. Wymagany wynik waha się między 90 a 100% zgodności. W przypadku badania osoby z najbliższej rodziny, prawdopodobieństwo zgodności między rodzicami a dziećmi wynosi 50%, a między rodzeństwem zwykle około 25%. Jedynie jedna czwarta pacjentów może liczyć na przeszczep od osoby spokrewnionej, dlatego tak ważnym jest, by jak najwięcej osób stało się potencjalnymi dawcami. Szanse na zostanie dawcą realnym są niewielkie - prawdopodobieństwo zgodności tkankowej to 1:20 000, a jedynie 1% zarejestrowanych oddaje szpik w ciągu 10 lat od zapisu do bazy.

Co **40 minut** ktoś w Polsce otrzymuje diagnozę nowotworu krwi lub choroby układu krwiotwórczego. Większość z nich, oprócz trudnego leczenia, ma przed sobą wizję konieczności poszukiwania dawcy, którego krew jest w stanie uratować mu życie.

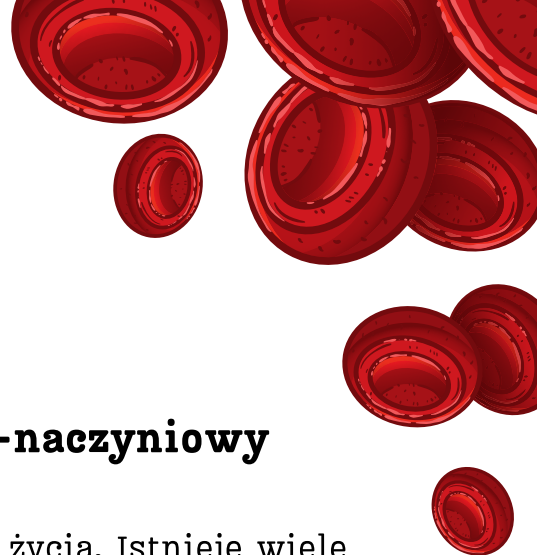
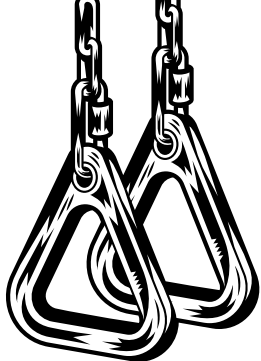


Proces rejestracji jest dziecinnie prosty i trwa kilka minut. Po wstępnym wywiadzie z wolontariuszem, należy wypełnić ankietę i pobrać wymaz z wewnętrznej strony policzka. Potem wystarczy czekać. Każdy ma nadzieję, że nigdy nie otrzyma telefonu od Fundacji, co oznaczałoby, że nasz „bliźniak” ma się dobrze. Jeśli jednak stanie się inaczej, Fundacja skontaktuje się z Tobą i upewni, że nadal podtrzymujesz swoją decyzję. Istnieją dwie metody pobrania: afereza i pobrania z talerza kości biodrowej. Proces aferezy trwa kilka godzin i wygląda podobnie do oddawania osocza. Pobranie jest bezbolesne i tego samego dnia można wrócić do domu. W przypadku przeszczepu szpiku, hospitalizacja trwa trzy dni. Zabieg wykonywany jest w pełnej narkozie, a późniejszy dyskomfort porównywany jest z poślizgnięciem się na lodzie. Należy zaznaczyć, że druga metoda jest bardzo rzadka (ok. 10% przeszczepów) i wybierana głównie, gdy biorcą jest małe dziecko.

I to już? Tak! Pomażanie jest dziecinnie proste. W tym przypadku mamy doczynienia z realną szansą uratowania komuś życia, a jest to najpiękniejszy prezent jaką człowiek może podarować drugiemu człowiekowi.



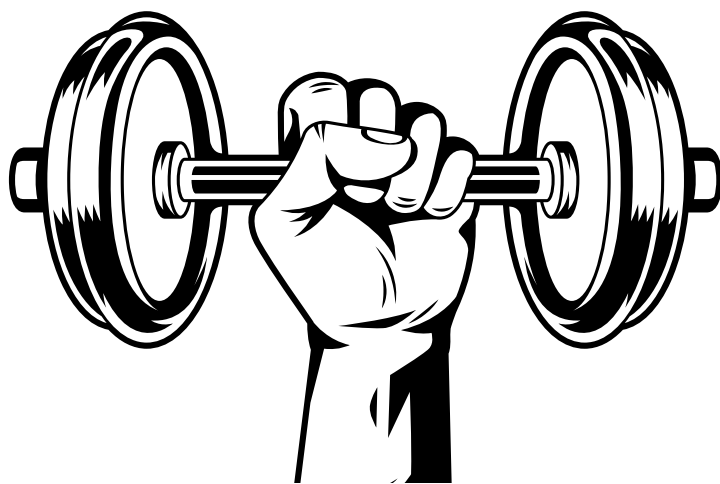
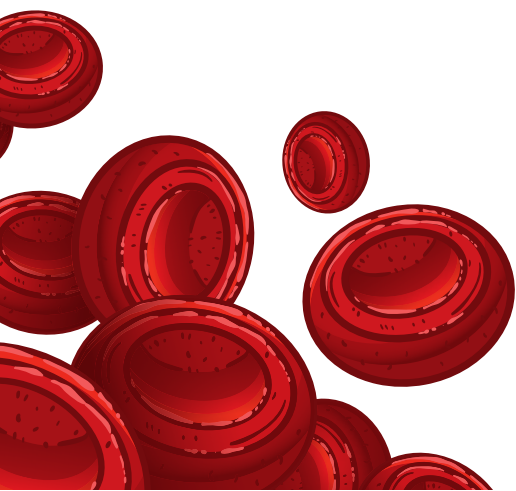
Julia Mastalerz



Ćwiczenia wspierające układ sercowo-naczyniowy

Ćwiczenia to podstawowy element zdrowego stylu życia. Istnieje wiele korzyści związanych z regularnym uprawianiem sportu, a jedną z nich jest wzmocnienie układu sercowo-naczyniowego. Oto 5 propozycji aktywności fizycznych, które z pewnością wpłyną pozytywnie na jego zdrowie:

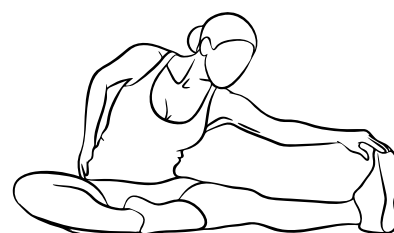
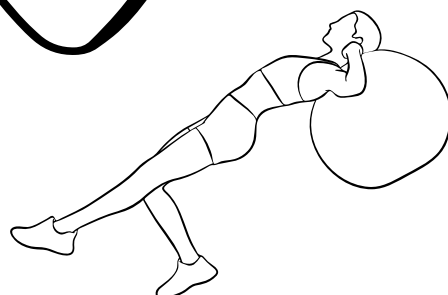
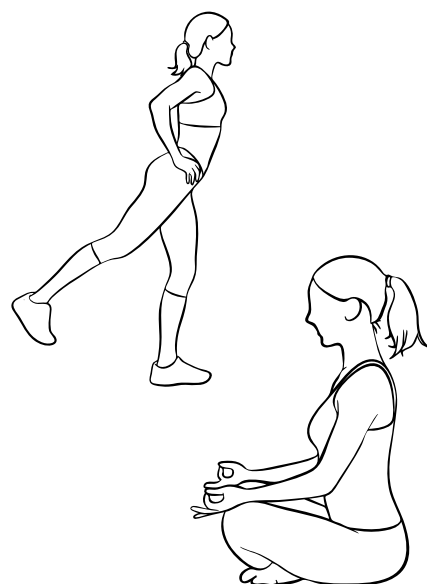
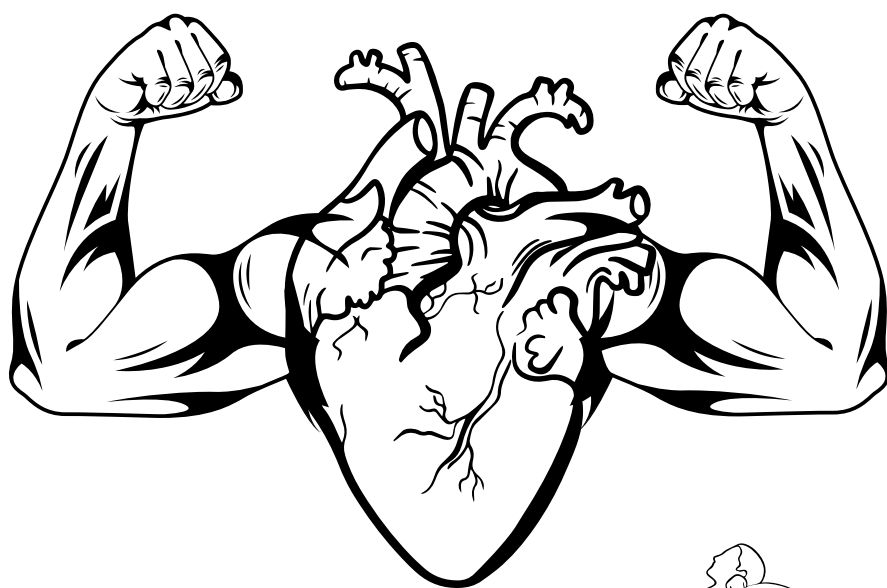
- 🔴 **Kardio** - ćwiczenia, które zwiększają tętno i częstotliwość oddechu, np. bieganie, jazda na rowerze, pływanie, skakanie na skakance. Pomagają one zwiększyć wydolność serca i poprawić krążenie krwi w organizmie.
- 🔴 **Ćwiczenia siłowe** - np. podnoszenie ciężarów, push-upy i przysiady. Wzmocnić mięśnie i zwiększyć poziom hormonów anabolicznych, które wpływają na zdrowie serca.
- 🔴 **Jogging** - regularny jogging przez 30 minut dziennie pomaga wzmocnić serce i poprawić krążenie krwi.
- 🔴 **Joga** - niektóre pozycje, np. "pozycja stojąca" lub "półmostek", są szczególnie korzystne dla zdrowia serca. Pomagają zwiększyć elastyczność ciała, poprawić przepływ krwi i obniżyć poziom stresu.
- 🔴 **Tai chi** - to chińska sztuka walki, która składa się z powolnych, płynnych ruchów. Działają pozytywnie na przepływ krwi i redukują odczuwanie stresu.



Najważniejszą zaletą ćwiczeń wspierających układ sercowo-naczyniowy jest zmniejszenie ryzyka wystąpienia chorób serca. Pomagają utrzymać i poprawić ogólną wydolność serca i układu krążenia, a także zmniejszyć ryzyko chorób czy pomóc w zmniejszeniu poziomu cholesterolu i ciśnienia krwi. W celu uzyskania najlepszych rezultatów, ważne jest, aby ruch był regularny i intensywny. Zaleca się wykonywanie ćwiczeń o umiarkowanej intensywności przez co najmniej 30 minut, pięć dni w tygodniu. Jeśli chcesz zadbać o swoje serce i naczynia krwionośne, zacznij od zmiany trybu życia, w tym diety, aktywności fizycznej i snu.

Należy pamiętać, że podjęcie aktywności fizycznej należy wcześniej skonsultować z lekarzem.

Dawid Popiołek



Ćwiczenia na zdrowy kręgosłup

Ból kręgosłupa to problem, który dotyka coraz większą liczbę osób. Dla wielu jest to dolegliwość uniemożliwiająca codzienne funkcjonowanie i pogarszająca jakość życia. Jak zatem zadbać o kręgosłup? Zdecydowanie łatwiej jest zapobiegać niż leczyć. Nasze ciało zostało stworzone po to, aby się ruszać. Dlatego też to właśnie ruch okazuje się być zbawienny dla kręgosłupa. Ćwiczenia na zdrowy kręgosłup powinny mieć charakter przede wszystkim wzmacniający ale również rozciągający mięśnie. Należy wykonywać je w bezpieczny sposób, unikając tych, które nasilają ból.



Ćwiczenia wzmacniające:

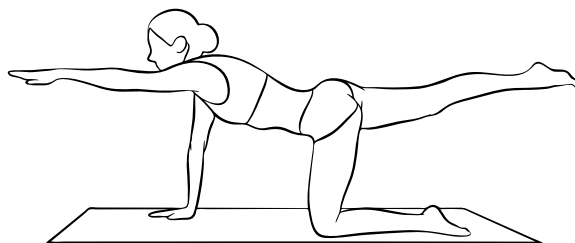
Mostek

Położ się na plecach na macie tak, aby dotykały one całą powierzchnią podłogi, nogi zegnij w kolanach, stopy powinny przylegać do podłogi. Powoli wypychaj biodra ku górze, napinając mięśnie brzucha, pośladków i pleców. Ćwiczenie to można powtórzyć od 10 do 15 razy.



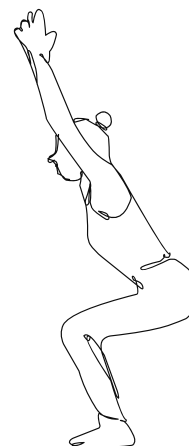
Pozycja ptak-pies

W pozycji na czworakach ustaw kręgosłup w pozycji neutralnej. Unieś po przekątnej rękę oraz nogę do poziomu kręgosłupa i utrzymaj pozycję przez 5-7 sekund i powtórz po 10 razy na stronę.



Przysiady przy ścianie

Stań tyłem do ściany, po czym odchyl plecy i oprzyj je płasko na ścianie. Nie odrywając od niej pleców, zsuwaj się w przysiadzie w dół, aż kolana ugną się do kąta prostego. Wytrzymaj w tej pozycji 10 sekund, po czym powoli wróć, by znaleźć się w pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 8-12 razy



Ćwiczenia rozciągające:

- 🔴 Ukłon japoński
Przejdź do klęku podpartego. Ściągnij łopatki, wyprostuj plecy. Następnie usiądź na piętach, wyciągnij ręce jak najdalej w przód. Powtórz te czynności 10 razy.



- 🔴 Rotacje tułowia w leżeniu na plecach

Położ się na plecach z ugiętymi kolanami i stopami blisko siebie. Rozłóż ręce na boki i ustabilizuj tułów. Ręce podczas całego ćwiczenia powinny leżeć płasko na macie. Kolana trzymając złączone, opuść na jedną stronę bardzo powoli cały proces kontrolując mięśniami brzucha. Wróć do pozycji wyjściowej powoli unosząc kolana. Możesz utrzymać pozycję rozciągnięcia w jedną lub drugą stronę. Powtórz po 10 razy na stronę.



- 🔴 Przyciągania kolana do klatki piersiowej

Położ się na plecach z ugiętymi kolanami i stopami na podłodze. Nie zmieniając ustawienia nogi, przyciągnij jedno kolano w stronę klatki piersiowej, dociskając dolną część pleców do podłogi. Wytrzymaj 15-30 sekund, po czym opuść powoli nogę. Powtórz 10 razy na każdą stronę.



Zofia Nielsen

Pielęgnacja skóry naczyniowej

Skóra jest najbardziej rozległym narządem w ciele człowieka. Pełni szereg ważnych funkcji jak np. ochrona przed czynnikami zewnętrznymi, termoregulacja czy odbieranie bodźców z otoczenia. Ponadto pełni funkcję estetyczną. Jednym z częściej spotykanych problemów dermatologicznych oraz kosmetycznych jest skóra naczyniowa. Wszystkim kojarzy się z czerwonymi zmianami na twarzy, ale zapewne niewiele osób ma świadomość w jaki sposób powstają i jak im zapobiegać.

Skóra naczyniowa – objawy

Pierwszym objawem jest czasowy rumień, obejmujący obszar brody, nosa i policzków, który zbagatelizowany przekształca się w tzw. „pajaczki”. Jest to nic innego jak rozszerzone, delikatne i kruche, naczynia krwionośne, których pęknięcie jest zazwyczaj czynnikiem wywołanym przez działanie układu odpornościowego, hormonalnego, czy poprzez nagłe skoki ciśnienia krwi. Profesjonalnie mówiąc, mięśniówka znajdująca się wokół naczyń krwionośnych traci swoje właściwości kurczliwe, w efekcie zatrzymując krew pozbawioną tlenu, powodując charakterystyczne zasinienia, stany zapalne czy gródki.

Zmiany charakterystyczne dla cery naczyniowej możemy podzielić na pierwotne (występujące w danym okresie życia) oraz wtórne (długotrwałe stosowanie sterydów, choroby, np. toczeń rumieniowaty, nadciśnienie tętnicze i niewydolność wątroby). Właściwa pielęgnacja może zapobiec lub zminimalizować dalsze rozrastanie naczyń krwionośnych.



Dieta a skóra

Bardzo ważnym krokiem w leczeniu skóry naczyniowej jest zmiana nawyków żywieniowych. Właściwie skomponowana dieta wpływa nie tylko na wagę i dobre samopoczucie, lecz także na zdrowy, świeży wygląd skóry. W przypadku skóry naczyniowej należy wyeliminować z codziennego jadłospisu cukry, alkohol, papierosy czy pikantne przyprawy i produkty. Należy zwiększyć spożycie morskich ryb oraz olei roślinnych bogatych w nienasycone kwasy omega-3, które biorą udział w procesach regeneracyjnych oraz są głównym budulcem błon komórkowych. Należy również zwrócić uwagę na dzienne dawki spożywanych witamin. Są to między innymi witamina B (odpowiedzialna za koloryt skóry), C i K (wzmocnienie naczyń krwionośnych) oraz A (wspomaganie regeneracji naskórka). Aby zapobiec pękaniu naczyń krwionośnych, należy również unikać drażniących czynników zewnętrznych tj. długa ekspozycja na światło UV, kontakt z ciepłą wodą, wysoka temperatura, czy bardzo wysiłkowe aktywności.

Pielęgnacja

Osoba posiadająca skórę naczyniową powinna używać kosmetyków bezzapachowych o neutralnym pH (5,5) oraz bez substancji barwiących i pieniących. Celem pielęgnacji jest oczyszczenie skóry bez wysuszenia i podrażnień. Można do tego użyć delikatnych płynów micelarnych czy roślinnych emulsji. Do złuszczenia naskórka należy wybierać peeling enzymatyczny oraz kawitacyjny, wspomagany gliną czerwoną bądź maską regenerująco-łagodzącą. Glinka czerwona jest bogatym źródłem mikro i makroelementów takich jak cynk, fosfor, żelazo, selen i krzem. Wybierając kosmetyki należy zwrócić uwagę na obecność składników takich jak: aloes, arnika górską, alantoina, nagietek lekarski, skrzyp polny, kwas hialuronowy, wyciąg z kasztanowca, rumianek pospolity, spirulina czy d-pantenol. Celem zabiegów przeprowadzanych w salonach kosmetycznym jest wyciszenie oraz złagodzenie zmian zapalnych. Do takich zabiegów należą: galwanizacja, jonoforeza, sonoforeza, naświetlanie lampą Sollux z filtrem niebieskim czy klasyczny masaż twarzy.



Usuwanie zmian

Usunięcie jest możliwe mniej lub bardziej inwazyjnymi metodami. Zalicza się do nich laseroterapię, laser neodymowo-jałowy, IPL, termokoagulację oraz elektrolizę. Wszystkie te metody łączy wysoka efektywność i niewielkie ryzyko powikłań. Nie znaczy to jednak, że usuwanie zmian jest w 100 % bezpieczne. Bardzo duży wpływ na rekonwalescencję ma prawidłowe i świadome przygotowanie się pacjenta przed zabiegiem. Drażnienie skóry, opalanie się czy zatajenie informacji o wcześniejszych reakcjach alergicznych może powodować owrzodzenia, przebarwienia, blizny i pęcherze. Jeśli wszystko przebiega prawidłowo, skóra regeneruje się do 6-ciu miesięcy. Do widocznej poprawy wystarczy seria około 6-ciu zabiegów.

Zmiany są w nas

Dolegliwości związane ze skórą, zwłaszcza twarzy, mają bardzo duże powiązania z psychiką. Wygląd wpływa na samoocenę, pewność siebie oraz na sposób w jaki jesteśmy postrzegani przez innych. Obecnie medycyna, jak i kosmetologia, są rozwinięte na tyle, aby ułatwić życie i pozbyć się widocznych kompleksów bez użycia skalpela. Bieżące decyzje i przyzwyczajenia mają wpływ na następne lata i to jest właśnie „ten czas”, aby rozpocząć profilaktykę i dokonać zmian już teraz.

Ewa Baranowska

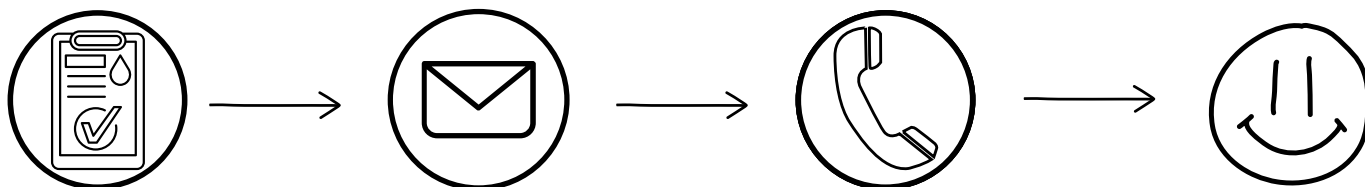
TAKE CARE
OF YOURSELF

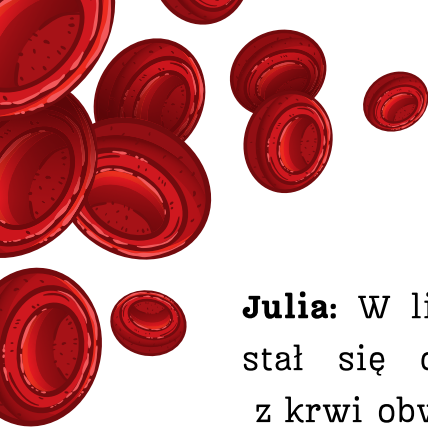


Lovestory z krwi i kości

Julia: Niedługo minie 10 lat odkąd po raz pierwszy zostałam wolontariuszką na akcji rejestracji Fundacji DKMS, jednak to nie ten dzień zapamiętam do końca życia. Swoją pierwszą akcję zorganizowałam w grudniu 2017 roku w ramach akcji KOMÓRKOMANIA, dedykowanej szkołom średnim. Był to pierwszy tego typu projekt w mojej szkole, który, z dumą stwierdzam, kontynuowany jest do dnia dzisiejszego. Jestem z tych sentymentalnych, więc byłam pewna, że zapamiętam pierwszego zarejestrowanego na długo. Nie spodziewałam się, że będzie nim Tomasz – mój chłopak, który przyjechał z Łomży, żeby wesprzeć moje działanie. Oczywiście byłam przeszczęśliwa i od razu przeszłam do procesu rejestracji, który różnił się nieco w tamtych czasach. Po kilku tygodniach Tomek powiedział, że dostał maila z Fundacji. Wiedziałam doskonale o co chodzi – pewnie nie ominęliśmy jakąś rubrykę i chcąc uzupełnić dane. Nie spodziewałam się, że nieco ponad miesiąc od rejestracji Tomek zadzwoni do mnie i powie: „będę dawcą”.

Tomek: Dostałem maila z prośbą o kontakt, więc zadzwoniłem. Dowiedziałem się, że znalazł się biorca, który czeka na mój szpik. Potwierdziłem chęć pomocy i czekałem na dalsze instrukcje. Julia oszalała ze szczęścia, dawno nie była tak podekscytowana. Nie do końca rozumiem skąd to zamieszanie. Mogłem pomóc to pomogłem.





Julia: W lipcu Tomek zasiadł na leżance i po kilku godzinach stał się dawcą faktycznym. Oddawał komórki macierzyste z krwi obwodowej. Jego biorca to Niemiec w średnim wieku.

Tomek: Przyszedłem, położyłem się, poszedłem spać, wyszedłem. I jeszcze dostałem książeczkę dawcy przeszczepu i przypinkę, co stanowi postrach w kolejce do lekarza (wchodzę bez kolejki).

Julia: Tomasz nigdy się tym nie chwali, bo nie widzi powodu. Na szczęście ja nadrabiam, bo jestem z niego niesamowicie dumna i czuję ogromne szczęście, że to właśnie ja mogłam go zarejestrować. To napędza mnie do dalszego działania. A jest co robić, bo podlaskie pod względem liczby zarejestrowanych dawców wychodzi bardzo kiepsko. Tomasz zarejestrował się i uratował życie. Bądźcie jak Tomasz!

Tomek: Rejestrujcie się, bo Julia o niczym innym nie jest w stanie mówić tylko o tym jak kiepsko wypada nasze województwo. Ratując mnie od słuchania jej wywodów możecie uratować też drugie życie – pacjenta, waszego „bliźniaka”. Warto też choć raz w życiu zobaczyć minę ludzi czekających w kolejce do lekarza, kiedy wyciągacie legitymację dawcy. „-Kto pierwszy? -Ja. -To ja przed Panią.” – piękna sprawa.

Julia Mastalerz
Tomasz Rybak

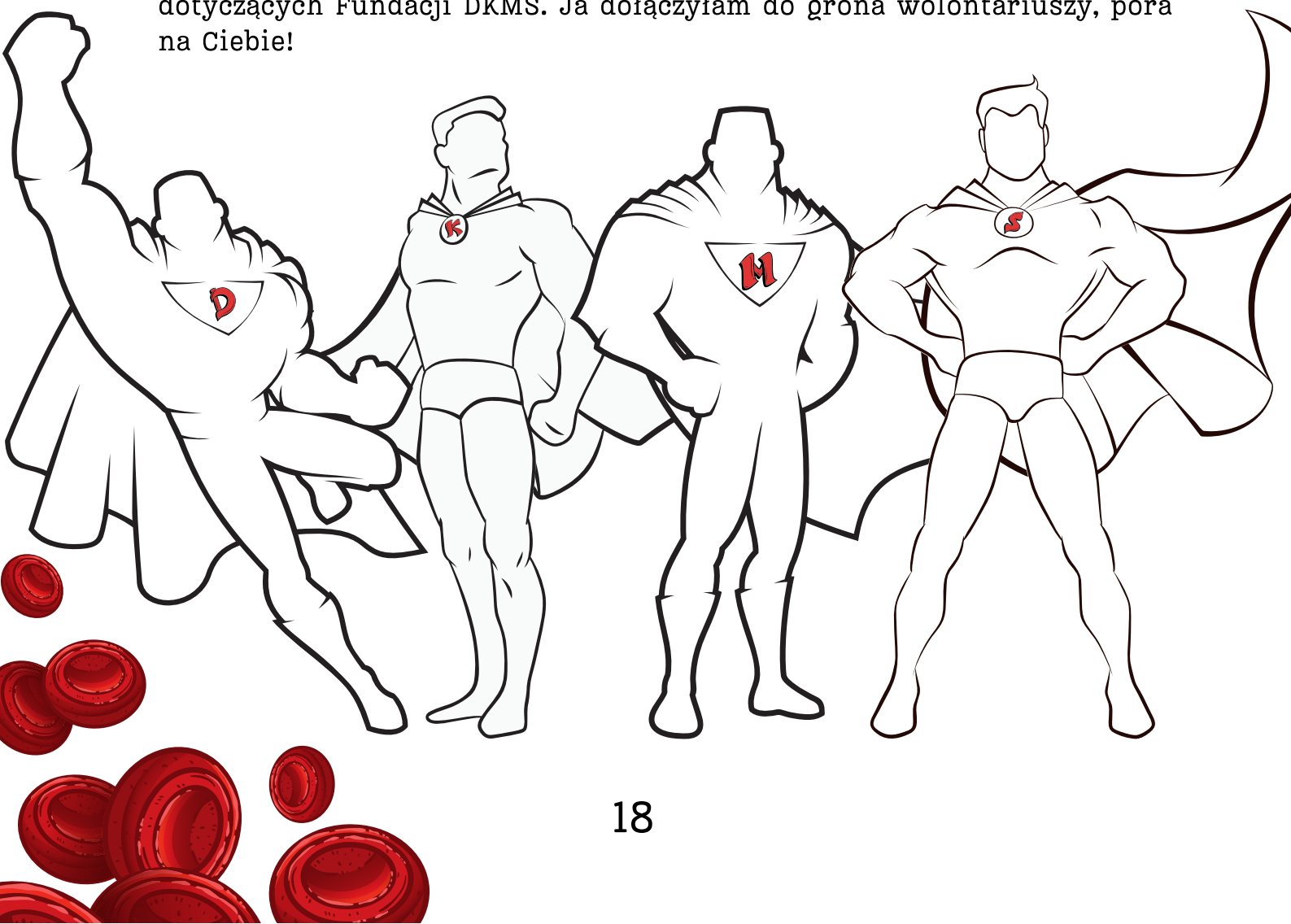


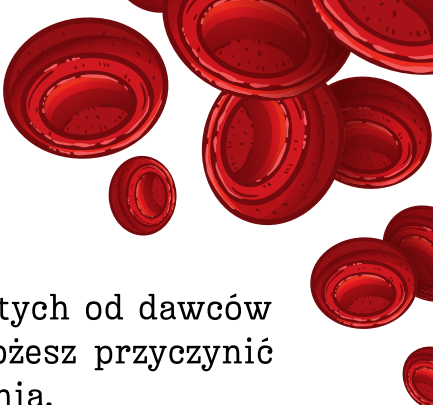
BĄDŹ JAK TOMASZ
ZOSTAŃ
HELPERSEM

Ty też możesz zostać bohaterem

Każdy z nas ma szansę, aby pomóc innym. Chociaż dawcą szpiku może zostać osoba w wieku od 18 do 55 lat, istnieją przypadki, w których osoby Każdy przypadek należy traktować indywidualnie, ponieważ może okazać się, że pomimo choroby czy przyjmowania leków Twój stan pozwala na zostanie potencjalnym dawcą. Przeciwwskazania wyszczególnione są na stronie internetowej Fundacji. Swoje słowa kieruję do wszystkich, a w szczególności tych, którzy, tak jak ja, nie mogą zostać dawcą. Działalność Fundacji można wspierać na wiele sposobów. Pamiętaj, że każda forma pomocy jest niezwykle cenna i potrzebna. Przedstawię Ci kilka pomysłów na to, jak możesz zaangażować się w walkę z nowotworami.

🔴 **Zostań wolontariuszem DKMS** – wolontariusze to bardzo ważne osoby. To one rejestrują potencjalnych dawców i udzielają informacji dotyczących Fundacji DKMS. Ja dołączyłam do grona wolontariuszy, pora na Ciebie!



- 
- 🔴 **Dementuj mity** – wokół pobierania komórek macierzystych od dawców krąży wiele mitów. Jeśli wiesz na czym proces to możesz przyczynić się do zwiększenia świadomości ludzi z twojego otoczenia.
 - 🔴 **Mów o Fundacji** – pomimo tego, że DKMS działa prężnie jest bardzo dużo ludzi, którzy nadal nie wiedzą, jej istnieniu. Kto wie, może to dzięki Tobie grono potencjalnych dawców się powiększy?
 - 🔴 **Social media** – Fundacja prowadzi fanpage na Facebooku, Instagrama i TikToka. Pojawia się tam wiele wartościowych materiałów, które możesz lajkować i udostępniać, aby każdy z Twoich znajomych mógł się z nimi zapoznać.
 - 🔴 **Przekaż darowiznę** – nawet niewielka wpłata ma znaczenie. Dzięki zgromadzonym środkom DKMS może robić jeszcze więcej dobrego.
 - 🔴 **Przekaż 1,5% podatku** – rozliczając swój PIT możesz przekazać swój podatek na Fundację.

Fundacja DKMS to organizacja, która działa na rzecz walki z nowotworami. Jej działania mają na celu pomóc pacjentom, którzy potrzebują przeszczepu komórek macierzystych. Jednak, aby pomagać, Fundacja potrzebuje wsparcia ludzi o dobrych sercach. Niezależnie od tego, czy jesteś potencjalnym dawcą czy nie, możesz przyczynić się do rozwoju Fundacji DKMS. Dlatego też, zachęcam Cię do wspierania Fundacji w każdy możliwy sposób. Nie musisz być wolontariuszem, możesz zacząć od niewielkich działań takich jak udostępnianie informacji o Fundacji w swoim otoczeniu, mówienie o jej działalności i o tym, jak można pomóc. Jeśli chcesz zaangażować się bardziej, warto zastanowić się nad dołączeniem do grona wolontariuszy DKMS. Wolontariat to nie tylko możliwość niesienia pomocy, ale również rozwijania swoich umiejętności, poznawania nowych ludzi i zyskiwania wartościowych doświadczeń. Twoja pomoc jest bezcenna i może przynieść wiele pozytywnych efektów.

Klaudia Milewska

ŹRÓDŁA:

Przygotowanie do pobrania krwi:

Badania laboratoryjne; F. Kokot, L. Hyla-Klekot, S. Kokot; wyd. PZWL; 2011

Podstawowe czynności medyczne i pielęgnacyjne; K. Klimaszewska, A. Baranowska, E. Krajewska- Kułak; wyd. PZWL; 2017

W poszukiwaniu genetycznego bliźniaka:

Materiały Fundacji DKMS

Ćwiczenia wspierające układ sercowo-naczyniowy:

Zarieczna-Baran, Marzena, et al. Aktywność fizyczna jako metoda zapobiegania chorobom serca w opinii i praktyce uczestników sondażu reprezentatywnego w polskim projekcie 400 miast. Ann. Acad. Med. Gedan, 2006, 36: 201-209.

Posłuszny, Mariusz; Lapina, Svetlana. Rekreacja jako sposób wzmacniania układu krążenia człowieka. Studia Periegetica, 2011, 6: 17-25.

Ćwiczenia na zdrowy kręgosłup:

Grabara, Małgorzata; Szopa, Janusz. Ćwiczenia hatha-jogi w profilaktyce kręgosłupa.

Pielęgnacja skóry naczyniowej:

Krysiak-Zielonka, O. Kałużna, Problemy; Problemy cery naczyniowej - charakterystyka i niwelowanie zmian; 4 / 2019 / vol. 8 Kosmetologia Estetyczna

Ty też możesz zostać bohaterem:

Materiały Fundacji DKMS

