**O tych bohaterach z województwa świętokrzyskiego się nie mówi – oddają cząstkę siebie, by ratować drugiego człowieka**

**321 - właśnie tylu faktycznych dawców komórek macierzystych i szpiku mieszka w województwie świętokrzyskim. Dzięki ich bezinteresownej postawie, pacjenci hematoonkologiczni na całym świecie dostali szansę na zdrowie, powrót do bliskich, na drugie życie. 13 października obchodzimy ich święto - Ogólnopolski Dzień Dawcy Szpiku.**

Statystyki pokazują, że chcemy pomagać. W Polsce swoją gotowość do oddania cząstki siebie na rzecz drugiego człowieka zgłosiły ponad 2 100 000 osób, które dołączyły do bazy potencjalnych dawców komórek macierzystych i szpiku. Do najliczniejszych województw należą mazowieckie (327 606), śląskie (249 423) oraz małopolskie (190 518). W województwie świętokrzyskim w gotowości do ratowania życia jest **46 738 osób**.

**Bezinteresowny gest**

Spośród wszystkich zarejestrowanych w bazie potencjalnych dawców Fundacji DKMS, ponad 15 000 zostało do tej pory dawcami faktycznymi, w tym 321 z województwa świętokrzyskiego. W tym gronie znalazła się Małgorzata Rybak, która, kiedy zadzwonił telefon od Fundacji DKMS, podtrzymała swoją decyzję:

*Pierwszymi emocjami - jeszcze podczas rozmowy telefonicznej -były szok i niedowierzanie. Byłam w bazie już 7 lat i całkowicie o tym zapomniałam*. *Zaraz po skończonej rozmowie przyszła ekscytacja. Radość, ogrom radości, a potem milion telefonów wykonanych do najbliższych, by podzielić się tą nowiną!*

*Komórki macierzyste oddałam metodą aferezy, czyli z krwi obwodowej. Nigdy wcześniej nie oddawałam nawet krwi, więc trochę się obawiałam, jak to będzie wyglądać. Byłam pozytywnie zaskoczona - nic nie bolało. Siedziałam sobie wygodnie, w moim przypadku raptem 2 godzinki. Panie z placówki - kochane - o wszystko się troszczyły.*

*Od samego początku koordynatorka i cała ekipa dbali o każdy szczegół oraz upewniali się, że wszystko jest dla mnie jasne. Co najważniejsze, dawali mi poczucie bezpieczeństwa i możliwość wyboru. Od początku wiedziałam, że nie zmienię zdania, ale mimo to dobrze było mieć świadomość, że nikt mnie do tego nie zmusza – to była w pełni moja decyzja.*

Zapytana, czy zrobiłaby to ponownie, odpowiedziała: *Jasne, że tak! Choćby zaraz!*

Na pobranie komórek macierzystych lub szpiku dawcy udają się do jednego z 10 ośrodków zlokalizowanych w całej Polsce.

**Pierwszy krok do pomagania**

Pierwszym krokiem do pomagania jest rejestracja jako potencjalny dawca szpiku. Ważne, by decyzja o dołączeniu do bazy była przemyślana i świadoma, ponieważ kiedy zadzwoni telefon oznacza to, że po drugiej stronie jest konkretna osoba potrzebująca naszej pomocy.

W bazie potencjalnych dawców komórek macierzystych i szpiku Fundacji DKMS zarejestrować może się każda ogólnie zdrowa osoba w wieku 18-55 lat, której BMI mieści się w przedziale od 16,5 do 40, czyli nie cierpi na skrajną niedowagę lub otyłość.

Warto pamiętać, że w przypadku dawstwa komórek macierzystych i szpiku ograniczenia do zostania dawcą są mniejsze niż w przypadku krwiodawstwa.

Pakiet rejestracyjny można zamówić bezpłatnie na [www.dkms.pl](http://www.dkms.pl). W środku znajdują się pałeczki wymazowe, formularz oraz instrukcja wykonania wymazu z wewnętrznej strony policzka. Całość trwa nie więcej niż 10 minut. Po wykonaniu wszystkich kroków wystarczy spakować kopertę i wrzucić ją do skrzynki pocztowej.

**Szukanie igły w stogu siana**

Polska baza potencjalnych dawców jest 3. w Europie i 5. na świecie. To niestety nadal za mało.

W Polsce co 40 minut ktoś dowiaduje się, że choruje na nowotwór krwi, a ponad 800 osób rocznie kwalifikowanych jest do przeszczepienia szpiku od dawcy niespokrewnionego. Podobnie jak krew, krwiotwórcze komórki macierzyste to lekarstwo, którego - póki co - nie można wytworzyć w laboratorium. Na szczęście możemy się nim podzielić z drugim człowiekiem.

**Dawstwo szpiku NIE jest związane z kręgosłupem**

Przed pobraniem dawca udaje się na szczegółowe badania, które obejmują m.in. szerokie badania krwi, EKG czy USG jamy brzusznej. To konieczne, by upewnić się, że dawca jest w pełni zdrowy, a pobranie będzie bezpieczne zarówno dla niego, jak i dla pacjenta.

Komórki macierzyste i szpik pobiera się na dwa sposoby. Wbrew powszechnym mitom, żaden z nich nie jest związany z kręgosłupem.

Pierwszym z nich, stosowanym w 90% procedur, jest pobranie z krwi obwodowej, co w dużym stopniu przypomina dawstwo krwi. Na cztery dni przed pobraniem dawca przyjmuje czynnik wzrostu namnażający krwiotwórcze komórki, które następnie zostaną pobrane. W dniu donacji przez kilka godzin dawca podpięty jest do separatora, w którym oddzielane są te komórki, a oczyszczona krew wraca do drugiej ręki.

Pozostałe 10% stanowi pobranie z talerza kości biodrowej. To zabieg wykonywany pod narkozą, wymagający 2-3 dniowej hospitalizacji. Wkłucie odbywa się za pomocą igły, a całość zabiegu trwa około godziny. Po donacji przez kilka dni dawcy odczuwają w miejscu pobrania objawy podobne do stłuczenia. Jednak jak pokazują badania IMAS przeprowadzone w 2025 roku na dawcach faktycznych – 86% badanych uważa tę metodę jako praktycznie bezbolesną lub mało bolesną.

W obu przypadkach obowiązuje płatne 100% zwolnienie lekarskie na czas badań wstępnych i pobrania.

**Uhonorowani dawcy**

Tym, którzy dołączyli do grona Dawców Przeszczepu przysługują dodatkowe prawa. To przede wszystkim:

* dostęp do ambulatoryjnej opieki zdrowotnej w ramach NFZ, która nie wymaga leczenia całodobowego – nie musisz stać w kolejce do specjalistów lub czekać na drobne zabiegi czy rehabilitację.

Jeśli jesteś dawcą przynajmniej dwukrotnym, czyli Zasłużonym Dawcą Przeszczepu, to poza opieką ambulatoryjną bez kolejek przysługuje ci również:

* bezpłatne zaopatrzenie w wiele leków,
* dodatkowe darmowe suplementy wspierające regenerację (jak w przypadku krwiodawców).

Chociaż nie we wszystkich miastach dawcy komórek macierzystych i szpiku mogą korzystać z bezpłatnej komunikacji miejskiej, ta lista stale się rozszerza. W województwie świętokrzyskim do miast z komunikacją miejską przyjazną dawcom należą m.in. Kielce.

**Pomagamy na różne sposoby**

Nie wszyscy z powodów zdrowotnych lub osobistych mogą zarejestrować się do bazy potencjalnych dawców szpiku Fundacji DKMS. Mimo to znajdują inne sposoby na pomaganie. To dzięki pracy wolontariuszy rejestr polskich dawców jest tak duży. Od początku istnienia fundacji, czyli od 2008 roku, w województwie świętokrzyskim zorganizowano 452 akcje rejestracji potencjalnych dawców szpiku. Największe z nich, takie jak ta w Kielcach dla Wiktora i Adama skutkowały nawet 832 nowymi potencjalnymi dawcami!

Jeśli chcesz zaangażować się w wolontariat i zorganizować akcję rejestracji, napisz na adres [dziendawcy@dkms.pl](mailto:dziendawcy@dkms.pl)

**Więcej informacji o Fundacji DKMS:**[**http://www.dkms.pl/**](http://www.dkms.pl/)

\*\*\*

Misją Fundacji DKMS jest znalezienie dawcy dla każdego pacjenta na świecie potrzebującego przeszczepienia krwiotwórczych komórek macierzystych. Fundacja działa w Polsce od 2008 roku jako Ośrodek Dawców Szpiku w oparciu o decyzję Ministra Zdrowia oraz jako niezależna organizacja pożytku publicznego wpisana do KRS 0000318602. To największy Ośrodek Dawców Szpiku w Polsce, w którym zarejestrowanych jest się ponad 2 mln dawców, spośród których ponad 15 500 (sierpień 2025) oddało swoje krwiotwórcze komórki macierzyste lub szpik pacjentom zarówno w Polsce, jak i na świecie, dając im tym samym drugą szansę na życie. Aby zostać potencjalnym dawcą, wystarczy wejść na stronę [www.dkms.pl](http://www.dkms.pl/) i zamówić pakiet rejestracyjny do domu.

**Kontakt dla mediów:**

**Michał Wasielewski**

Specjalista ds. PR

Fundacja DKMS

e-mail: [michal.wasielewski@dkms.pl](mailto:michal.wasielewski@dkms.pl)

tel. +48 532 451 813