

**Plooschter Projet asbl**  
30, rue du cimetièrre  
L- 3715 Rumelange  
CCPLULL **PLOOSCHTERPROJET**  
IBAN LU67 1111 7033 0252 0000



**www.plooschterprojet.lu**  
Siga-nos no Facebook  
info@plooschterprojet.lu  
Tel.: +352 621 69 51 55

# Plooschter Projet

SENSIBILIZAÇÃO DO PÚBLICO E AJUDA  
ATIVA ÀS PESSOAS COM CANCRO.

## Sumario Português

### WAS IST „PLOOSCHTER PROJET“?

Olá, Chamo-me é Yannick Lieners. Aos 25 anos foi-me diagnosticada uma leucemia mieloide crónica. O meu tipo de leucemia pode ser tratado com recurso a medicação. Talvez venha a precisar da doação de medula óssea ou de sangue durante o meu tratamento. É, no entanto, pouco provável. Mas existem pacientes com outras variantes de leucemia e que dependem da doação de medula. Estes pacientes seguem uma quimioterapia mais severa que atua durante um mês. É durante esse mês, entre dois tratamentos, que é necessário encontrar um dador compatível. Caso isso não se verifique, terão uma recaída e deverão repetir o tratamento. Infelizmente, no Luxemburgo, um em cada três pacientes não encontra dador compatível por não existir um número suficiente de pessoas inscritas no registo de dadores.

De forma a ajudar esses pacientes, decidi lançar o projeto «Plooschter Projet» (tradução literal : projeto penso rápido). Trata-se de sensibilizar o maior número possível de pessoas e levá-las a inscreverem-se como potenciais dadoras de medula óssea e desta forma talvez salvar a vida de um paciente com leucemia..

Passo a explicar as etapas que deve seguir:

## 1) Como pode tornar-se dador de medula óssea?

### Primeira etapa: registar-se como dador de medula

Para tal, implica apenas tirar uma pequena amostra de sangue. Esta análise pode ser feita num dos quatro centros nacionais de recolha dos laboratórios Ketterthill num dos endereços seguintes :

- 1. Esch 52, boulevard J.-F. Kennedy Tel.: 4882881**
- 2. Luxemburg-Stadt 8,rue Notre Dame L-2240 Luxembourg Tel.: 4882881**
- 3. Luxemburg Kirchberg 15,rue Edward Steichen L-2540 Luxembourg Tel.: 4882881**
- 4. Ettelbrück 26-30, avenue J.-F. Kennedy L-9053 Ettelbrück Tel.: 4882881**

Encontrará os horários de abertura destes centros no site [www.ketterthill.lu](http://www.ketterthill.lu).

Antes de proceder à recolha de sangue, terá de preencher um inquérito que informará quanto ao seu estado de saúde. Este formulário está disponível nos centros Ketterthill assim como no nosso site na Internet. Depois, o seu sangue será analisado e determinada a sua tipagem HLA (características tecidulares dos seus leucócitos).

Mas nem todas as pessoas no Luxemburgo podem registar-se como dadoras de medula. Devem estar reunidas as seguintes condições::

- **Ter entre 18 e 40 anos de idade. Depois de registado, poderá ficar dador até aos 60 anos.**
- **Pesar mais de 50 kilos**
- **Para as senhoras: não ter tido mais de dois partos, incluindo abortos espontâneos (devido aos anticorpos no sangue)**
- **Encontrar-se bem de saúde (o seu estado de saúde será determinado mediante o inquérito médico)**

A análise é gratuita e não necessita de marcação prévia. Convém apresentar-se no horário da tarde, altura de menor afluência. Esta ação leva entre 5 e 10 minutos. Não necessita de vir em jejum.

Feita esta análise, o seu registo constará de uma base de dados global, o que constitui a primeira etapa do processo. Pode, em qualquer altura, desistir da sua inscrição. Deverá atualizar os seus dados relativamente à sua morada e aos seus contactos (e-mail, número de telefone).

**Para qualquer dúvida ou informação que julgue relevante pode enviar um e-mail para: [info@plooschterprojet.lu](mailto:info@plooschterprojet.lu)**

## Segunda etapa: doar medula óssea (apenas para dadores compatíveis)

Talvez nunca venha a ser contactado para doar medula, dado a probabilidade de ser solicitado rondar os 5%. Na eventualidade de um paciente com leucemia necessitar de células estaminais, o dador será contactado e poderá então efetuar uma doação de medula. Esta doação constitui a segunda etapa do processo.

Nesse caso, deverá efetuar testes médicos adicionais e de compatibilidade. Consiste numa preparação que dura 5 dias, com injeções subcutâneas que o dador pode realizar em sua casa sem qualquer ajuda externa. Este tratamento irá estimular a medula óssea. De seguida, poderá proceder-se à doação efetiva, o que dura entre 3 e 5 horas. Esta doação é realizada na Alemanha, em Birkenfeld (fica a aproximadamente uma hora de automóvel do Luxemburgo) ou na cidade de Colónia. Todos os encargos ficam por conta da Caisse de Maladie.

Esta doação pode salvar a vida de um paciente com leucemia! Para as pessoas que não podem doar medula óssea existem outras formas de ajudar:

## 2) Doar sangue junto da Croix-Rouge (Cruz Vermelha)

Neste caso, os critérios são menos rígidos:

- **Ter entre 18 e 70 anos de idade**
- **Pesar acima de 50 kilos. As pessoas com peso entre 45 e 50 kilos podem doar plasma.**
- **Encontrar-se bem de saúde**
- **Saiba-se também que após uma estadia em determinadas regiões do mundo, uma doação só será autorizada passado um determinado período.**

Pode sempre doar sangue na cidade do Luxemburgo, no 42, boulevard Joseph II, L-1840 Luxembourg e também noutros locais de recolha indicados no site Internet da Croix-Rouge. A marcação prévia para doar sangue pode ser feita por telefone para o número

(+352) 27 55 – 4000. Poderá comer e beber normalmente antes de ir fazer a recolha. Para obter mais informações, contacte a Croix-Rouge por telefone. **Encontrará informação mais detalhada na seguinte página: [www.croix-rouge.lu/de/sauvez-une-vie/](http://www.croix-rouge.lu/de/sauvez-une-vie/)**

## 3) Pedir um cartão de dador de órgãos

É essencial ser titular de um cartão de dador de órgãos. Caso seja necessário proceder a um transplante, é essencial agir rapidamente. Normalmente, a família é contactada para se tomar uma decisão. No entanto, para livrar a família de tal decisão e para que os médicos possam agir de imediato, é muito importante possuir o cartão de dador de órgãos.

**Encontrará informação mais detalhada na seguinte página: [www.protransplant.lu](http://www.protransplant.lu)  
Para mais informações contacte o número de telefone 00352 691535353.**

Pode pedir o seu cartão de dador de órgãos via Internet. Este ser-lhe-á enviado pelo correio. Pode fazer o seu pedido no site da Protransplant na seguinte página: <http://www.protransplant.lu/index.php/le-don-d-organes/weri>

## 4) Oferecer o seu apoio financeiro

Os dados da nossa conta bancária CCP são os seguintes:

**Beneficiário: Plooschterprojet**  
**BIC: CCPLULL LU67 1111 7033 0252 0000**

Com a sua ajuda irá apoiar as associações seguintes:

**Fondation Cancer: <http://www.cancer.lu/>**  
**Fondatioun Kriibskrank Kanner: <http://www.fondatioun.lu/>**  
**Stefan Morsch Stiftung <http://www.stefan-morsch-stiftung.com>**

Depois de se inscrever ou de ter contribuído financeiramente, tire uma fotografia ao seu braço no qual terá colocado um penso rápido e use-a como foto de perfil de forma a que os seus amigos a vejam, sensibilizando assim o maior número de pessoas. Se não pode doar sangue nem medula, poderá sempre partilhar uma foto do seu cartão de doador de órgãos ou prova da sua transferência bancária e defini-la como foto de perfil. O ideal seria integrar um penso rápido nessas fotos. Puxe pela sua criatividade! Ficaria muito contente de ver muita gente participar numa ou em muitas destas ações.

## 5) Finalidade do projeto

O propósito desta ação é sensibilizar as pessoas para a problemática e lançar um apoio ativo a favor dos doentes com cancro. Doando medula óssea ou sangue, somos inevitavelmente levados a debruçarmo-nos sobre o assunto, ao mesmo tempo que estamos a contribuir de forma concreta para salvar a vida de outra pessoa. Pessoalmente, ver que muita gente participa nesta ação dá-me forças na luta contra a leucemia.

**É DISPENSADOR DE  
CÉLULAS DE STEM,  
SALVAR A VIDA!**