

INFO DOONORILE

Verd võid loovutada kui oled:

- 18 – 65 aastane;
- kehakaaluga üle 50 kilo;
- terve, puhanud ja söönud.

Mehed võivad verd loovutada kord kahe kuu jooksul, naised kord kolme kuu jooksul.

Sa ei sobi doonoriks kui oled:

- nakatunud HI-viirusega või arvad, et võid olla HI-viiruse kandja;
- põdenud/ nakatunud B- ja C- hepatiiti või arvad, et oled hepatiidiviiruse kandja;
- kasutanud süstitavaid uimasteid;
- alkoholi või narkootiliste ainete sõltlane;
- omanud või omad rohkearvuliselt seksuaalpartnereid;
- olnud seksuaalvahekorras eelpool mainitud nakkusohtlikku riskigruppi kuuluva inimesega;
- doonoriks ei sobi inimene, kelle seksuaalkäitumine või elustiil võib ohustada patsiendi tervist.

Ajutiselt ei sobi Sa doonoriks kui:

- põed hetkel mõnda haigust;
- tarvitad ravimeid (v.a. vitamiinid, toidulisandid ja rasestumisvastased vahendid);
- oled tarvitanud vere loovutusele päeval või sellele eelneval päeval alkoholi.

Kui oled läbinud nõiuravi, lasknud teha tätoveeringuid või naha augustamisi, saad verd loovutada 4 kuu möödudes. Kaitsesüstimiste puhul saad lisainfot veretalitusest.

Naised ei tohi verd loovutada menstruatsiooni ajal ning 3 päeva peale menstruatsiooni, raseduse ajal, 6 kuud peale sünnitust ja rinnaga imetamise ajal.

Vere loovutuseks valmistumine

Selleks, et vere loovutus oleks ohutu nii doonori kui patsiendi tervisele, hinda põhjalikult oma tervislikku seisundit enne kui tuled verd andma. Vähimagi kahtluse korral konsulteerige veretalituse töötajaga.

Vere loovutusele eelnevatel päevadel tuleb tarbida rohkesti mahla või vett ning süüa väherasvast toitu. Sobivaim aeg anda verd on 2-3 tundi peale söömist. Suitsetada ei tohi paar tundi enne vere loovutust, sest verre sattunud nikotiini mürgine toime ohustab haigeid, eriti lapsi. Vereandmiseks on soovitatav varuda 30-45 minutit.

Verd andma tulles võta alati kaasa isikut tõendav dokument!

Vere andmise 5 sammu

1. Registreerimine ja küsitluslehe täitmine

Vere loovutamisele tulles doonor registreeritakse nime ja isikukoodi järgi ning andmeid kontrollitakse isikut tõendava dokumendi alusel. Doonor täidab iga kord küsimustiku oma

tervisliku seisundi ja eluviiside kohta. Väga oluline on vastata kõikidele küsimustele ausalt. **Kui mõnele küsimusele vastamisel tekib probleeme, saab nõu küsida hilisemal vestlusel meditsiinitöötajaga.** Doonor kinnitab esitatud andmete õigsust oma allkirjaga.

2. Doonori tervisliku seisundi ja eluviiside hindamine enne vereloovutust

Vestlusel meditsiinitöötajaga hinnatakse doonori sobivust vereloovutuseks. Meditsiinitöötajat tuleb kindlasti teavitada kõikidest oma tervisega seotud probleemidest, tarvitatud ravimitest, haigustest ning muudest andmetest, mis võivad omada tähtsust doonorvere ohutuse seisukohalt.

Veretalituse meditsiinitöötajal on õigus mitte lubada doonorit vereloovutusele juhul kui ta keeldub vastamast küsitluslehe küsimus(t)ele ja/või meditsiinitöötaja poolt esitatud lisaküsimustele. Ka doonori küsimused on väga oodatud!

Meditsiinitöötaja määrab doonori sõrmeotsast võetavast veretilgast vere hemoglobiini sisalduse. Doonorile nõutav hemoglobiiniväärtus on naistel 125–165 g/l ja meestel 135-180 g/l.

Kõik doonori isikuandmed ning meditsiiniline teave on salajased ega kuulu avalikustamisele kolmandatele isikutele.

3. Vereloovutuse protseduur

Vahetult enne vereloovutust joo paar klaasi mahla või vett – see aitab tagada hilisema hea enesetunde. Vereloovutus toimub poollamavas asendis ning võtab aega 5-8 minutit. Doonorilt võetakse korraga 450 ml verd ja vereproovid analüüside tegemiseks.

Pärast vereloovutust torkekohale seotav elastikside tuleb käele jätta vähemalt 4 tunniks.

Doonoril on õigus vereloovutusest loobuda ja mitte lubada juba annetatud vere kasutamist.

4. Taastumine

Pärast vereloovutust ei ole soovitatav kiiresti püsti tõusta, parem on paar minutit lamada. Seejärel puhka umbes 10-15 minutit, kosuta ennast mahla, tee, kohvi ja küpsistega. Ära kiirusta lahkumisega! Kui tunned end nõrgana, puhka veidi kauem.

Tarbi rohkem vedelikku vahetult pärast vereloovutust ja ka järgnevatel päevadel. Vereloovutuse päeval on soovitatav vältida füüsilist koormust, sealhulgas ujumist ja saunaskäiku.

Võimalikud vereloovutuse kõrvalnähud:

- nõrkus, iiveldus, pearinglus või teadvusekaotus (tavaliselt lühiaegne ega kahjusta doonori tervist);
- verevalum torkekohas;
- erandjuhul võib nõel punkteerimisel riivata veeni läheduses olevat närvi.

Kõrvalnähtude ilmnemisel pöördu veretalituse personali poole või lähimasse meditsiiniastutusse.

5. Veretalituse informeerimine pärast vereloomutust

Kui saad teada, et vereloomutuse ajal võis Sinu veri olla ohtlik, helista kohe veretalitusse. Veretalitus vajab sellist teavet annetatud doonorivere ohutuse tagamiseks ning patsiendi tervise kaitseks!

Doonorivere uuringud ning doonorivere ohutuse tagamine

TAGAMAKS VERE OHUTUST ANALÜÜSITAKSE IGA VEREDOOSI!

Vere kaudu levivaid haigustekitajaid on palju. Doonoriverd uuritakse HI-viiruse, B- ja C-hepatiidi viiruste ning süüfilise tekitaja suhtes.

Oluline on teada, et kui haigustekitajad sisenevad organismi on neid liiga vähe, et analüüsidega tuvastada. Ometi on nakatunu veri teisele inimesele ülekandmisel juba nakkusohtlik. Ajavahemikku, mil' ei ole võimalik nakkustekitajaid veres kindlaks määrata, nimetatakse „aknaperioodiks“. **Seetõttu on väga tähtis, et doonor oleks teadlik oma tervislikust seisundist, sooviks siiralt aidata abivajajat ning oleks aus nii küsitluslehe täitmisel kui vestlusel meditsiinitöötajaga.**

Doonorivere ohutuse tagamisel on oluline ka see, et Eestis on doonorlus vabatahtlik ja tasustamata.

Kui analüüside tulemused nõuavad järelkontrolli, kutsutakse doonor kordusanalüüsile. Veredoos, milles leitakse nakkustekitaja, hävitatakse.

Doonoriverest määratakse veregrupp ABO, Rh ja Kell süsteemis.

Vere vajadus

Kuna täpset verevajadust on raske ette planeerida, loodame doonori mõistvale suhtumisele. Juhul kui doonori veregrupi varu on hetkel piisav, palume mõnikord lükata vereloomutus edasi. Vajame doonori annetust kindlasti. Kuid tahame ajastada selle nii, et loovutatu ka maksimaalset ärakasutamist leiab. Vastupidises olukorras, kui verevarud on kriitiliselt vähenenud, otsime doonori abi aktiivselt ning siis on kiire reageerimine väga oodatud.

Doonorivere kasutamine

Kuna kaasaaegne meditsiin ei kasuta ravi otstarbeks täisverd vaid sellest valmistatud komponente, saab ühe doonori poolt loovutatud verest abi mitu patsienti.

Täisverest valmistatakse

- Erütrotsüütide suspensiooni - mida kasutatakse operatsioonidel, verejooksude puhul, aneemia raviks jne.
- Külmutatud plasma – sisaldab valke ja hüübimisaineid. Plasmapreparaadid on näidustatud hüübimishäirete korral, põletuste puhul ja suurte verejooksude korral.
- Trombotsüüdid – aitab kaasa vere hüübimisele, kasutatakse vere- ja maksahaiguste, vähi, põletuste ja suurte verekaotuste korral.

Doonorivere säilitamine

Enamus doonoriverest valmistatud verekomponentidest säilib vaid lühikest aega. Seega vajab veretalitus igapäevaselt doonorite abi verevarude täiendamiseks ja uuendamiseks. Meie eesmärgiks on optimaalsete verevarude tagamine ning doonorivere säästlik kasutamine.

Erütrotsüütide suspensioon säilib +4 °C juures kuni 35 päeva.

Külmutatud plasma säilib -26 °C juures kuni 3 aastat.

Trombotsüüdid säilivad +22 °C juures 5 päeva.

Eritellimusel valmistatud verekomponentide kasutusaeg on ainult mõni päev.

Verd saab anda SA Pärnu Haigla veretalituses igal tööpäeval.

2 korda nädalas toimuvad veretalituse väljasõidud Pärnu linna asutustesse ja Pärnu maakonda.

Informatsiooni doonoripäevade toimumisest leiad Pärnu haigla koduleheküljelt www.ph.ee

Jälgi Veretalituse tegemisi FaceBooki lehel Doonorid ja Sõbrad ning Instagramis #parnudoonor.

Lisainformatsioon telefonil 447 3263

Veretalitus ootab doonoreid:

Metsa tn 1 Pärnu

E, K, R kell 08.00 – 13.00

T, N kell 13.00 – 17.00

Koostatud: Diagnostikateenistus, laborispetsialist Rahel Reimal, 2018

Ajakohastatud: Diagnostikateenistus, laborispetsialist Rahel Reimal, 2019