

**Körvalnähtude ilmnemisel pöördu veretalituse personali poole või lähimasse meditsiinasutusse**

### **5. Veretalituse informeerimine pärast vereloovutust**

Kui saad teada et vereloovutuse 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. Neist kõige ohtlikuma on HI-viirus, B-ja C-hepatiidi viirused ning süüfilise tekitaja. Doonoriverd uuritakse kõigi nimetatud nakkustekitajate suhtes.

Oluline on teada, et kui haiguseteakitajad sisenevad organismi, on neid liiga vähe, et neid analüüsides 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 ka meditsiinilisel läbivaatusel.**

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

**Kui analüüsides tulemused nõuavad järelkontrolli, kutsutakse Sind kordusanalüüsile. Veredoos, milles leitakse nakkustekitaja, hävitatakse.**

### **Teised doonorivere uuringud:**

Doonori veregrupp määratakse ABO, RH- ja Kell süsteemis

### **Vere vajadus**

Kuna täpset verevajadust on raske ette planeerida, loodame Sinu mõistvale suhtumisele. Juhul kui Sinu veregrupi varu on hetkel piisav, palume mõnikord lükata vereloovutus edasi. Vajame Sinu annetust kindlasti. Kuid tahame ajastada selle nii, et loovutatu ka maksimaalset ärakasutamist leiab.

Vastupidises olukorras, kui verevarud on kriitiliselt vähenenud, otsime Sinu 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 (punaliblede) suspensiooni kasutatakse operatsioonidel, verejooksude puhul, aneemia raviks.
- Värskest külmutatud plasma – sisaldab valke ja hüübimisaineid. Plasmapreparaadid on näidustatud hüübimishäirete korral, põletuste puhul ja massiivsete verejooksude korral.

### **Doonorivere säilitamine**

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

Erütrotsüütide (punaliblede) suspensioon säilib kuni 35 päeva.

Värskest külmutatud plasma säilib -30 kraadi juures kuni 3 aastat.

Eritellimusel valmistatud verekomponentide kasutusaeg on ainult mõni päev.

### **Verd saab anda**

SA Pärnu Haigla veretalituses on võimalik verd loovutada igal tööpäeval.

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

Informatsiooni doonoripäevade toimumisest leiad alati meie koduleheküljelt [www.ph.ee](http://www.ph.ee)

Lisainformatsiooni saab telefonil **447 3263**

Veretalitus ootab doonoreid aadressil Metsa tn.1 Pärnu:  
E, K, R kell 08.00 – 13.00  
T, N kell 13.00 – 16.00

  
**Pärnu Haigla**



# **SOOV AIDATA**

## **ON KAUNEIM SOOVIDE SEAS**

### **Doonorina saad Sa aidata abivajajaid**

Verd loovutades on Sul võimalus aidata raskes seisundis patsiente.

Tänu doonoritele saab iga päev päästa paljusid eluohtlikus seisundis inimesi.

Doonorivere toel on võimalik teha ka paljusid plaanilisi operatsioone, mida muidu ei saaks suure verekaotuse kartuses sooritada.

Eestis on doonorlus vabatahtlik ja tasustamata.

Doonori kavatsused peavad verd andma tulles olema omakasupüüdmatud ning tulenema siirast soovist teisi aidata.



**PÄRNU VERETALITUS  
METSA 1**



## Verd võid loovutada kui oled:

- Eesti Vabariigi kodanik või elanud Eestis üle 1 aasta;
- 18 – 60 aastane;
- kehakaaluga üle 50 kilo;
- terve, puhanud ja söönud.

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

Püsidoonor võib verd loovutada 65. eluaastani.

## Sa ei sobi doonoriks kui oled:

- Nakatunud HI- viirusega või arvad, et võid olla HI- viiruse kandja;
- Põdenud/nakatunud viiruslikku kollatõppe (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 nakkusohutliku riskigrupi 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 vereloovutusele eelneval päeval alkoholi

**Kui Sulle on tehtud vereülekandeid või kui oled läbinud nõelravi, lasknud teha tätoveeringuid või naha augustamisi, saad verd loovutada 6 kuu möödudes. Kaitsesüstimate puhul vereandmise keeldu ei ole, lisainfot selle kohta saad veretalituse arstilt.**

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

Täiendav info telefonil: 447 3250

## Vereloovutuseks valmistumine

Selleks et vereloovutus oleks ohutu nii Sinu kui patsiendi tervisele, hinda põhjalikult oma tervislikku seisundit enne kui tuled verd andma. Vähimagi kahtluse korral konsulteerige vereskuse arstiga või loobu seekord vereandmisest.

Vereloovutusele eelnevatel päevadel tuleb tarbida rohkesti mahla või vett ning süüa väherasvast toitu. Sobivaim aeg anda verd on 2-3 tundi peale söömist. Enne vereloovutust peab olema aspiriinisaldavate ravimite tarvitamisest möödunud 5 päeva. Suitsetada ei tohi paar tundi enne vereloovutust, sest verre sattunud nikotiini mürgine toime ohustab haigeid, eriti lapsi. Vereandmiseks on soovitatav varuda 45-60 minutit

**Verd andma tulles võta alati kaasa fotoga isikut tõendav dokument!**

## Vere andmise 5 sammu

### 1. Registreerimine ja küsitluslehe täitmine

Esmalt doonor registreeritakse ning isik kontrollitakse pildiga dokumendi alusel. Iga kord täidab Sa esmalt küsimustiku oma tervisliku seisundi ja eluviiside kohta. Väga oluline on vastata kõikidele küsimustele ausalt. **Kui mõnele küsimusele vastamisel tekib probleeme või kahtlusi, saad vastuse vormistada hilisema meditsiinilise läbivaatuse käigus, kus saad vajadusel nõu küsida meditsiinitöötajalt.**

**Lõpliku otsuse selle kohta, kas inimene sobib doonoriks, teeb meditsiinitöötaja vestluse ja meditsiinilise läbivaatuse käigus.**

### 2. Doonori tervisliku seisundi ja eluviiside hindamine enne vereloovutust

Meditsiinilise läbivaatuse käigus hinnatakse Sinu sobivust doonoriks. Teavitatakse meditsiinitöötajat kindlasti kõikidest oma tervisega seotud probleemidest, eelnevalt tarvitatud ravimitest, haigustest ning muudest andmetest, mis omavad tähtsust loovutatava vere seisukohalt.

Veretalituse meditsiinitöötajal on õigus mitte lubada Sind vereloovutusele juhul kui Sa keeldud vastamast küsitluslehe küsimus(t)ele ja/või meditsiinitöötaja poolt esitatud lisaküsimustele. Ka Sinu küsimused on väga oodatud!

Peale meditsiinilist läbivaatust kinnitad Sa esitatud andmete õigsust oma allkirjaga, andes ühtlasi kinnituse, et oled saanud piisavalt informatsiooni doonorivere nakkusohutusest, oled nõus vereloovutusega ja et Sinu veri on haigele inimesele ohutu.

Meditsiinilise läbivaatuse käigus määratakse sõrmeotsast võetavast veretilgast vere hemoglobiinisisaldus. Hemoglobiini normväärtusteks on naistel 125 – 165g/l ja meestel 135-180 g/l.

Kõik Sinu isikuandmed ning Sinu kohta olemasolev meditsiiniline teave on salajased ja ei kuulu avalikustamisele kolmandatele isikutele.

**Tea et Sul on õigus vereloovutusest loobuda ja mitte lubada juba annetatud vere kasutamist.**

### 3. Vereloovutuse protseduur

Vahetult enne vereloovutust joo paar klaasi mahla või vett – see aitab tagada hea enesetunde pärast vereloovutust. Vereloovutus toimub poollamavas asendis ning võtab aega 5-10 minutit. Doonorilt võetakse korraga 450 ml. verd. Iga vereloovutuse ajal võetakse doonorilt verd ka analüüside tegemiseks.

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

Tea et Sul ei ole võimalik vereandmise käigus nakatuda viirushaigustesse, sest alati kasutatakse ainult Sulle mõeldud ühekordseid vahendeid.

### 4. Taastumine

Peale vereloovutust ei ole soovitatav kiiresti püsti tõusta, parem on paar minutit lamada. Peale vere andmist 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 peale vereloovutust ja ka järgnevatel päevadel. Vereloovutuse päeval palume vältida füüsilist koormust, sealhulgas ujumist ja saunas käiku.**

### Harva esinevad vereloovutuse kõrvalnähud:

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

