**Doonorlus on vabatahtlik ja tasustamata.**
**Vereloovutusest võib loobuda igal ajal.**
**Sinu vereloovutus võib päästa elu!**

## Vereloovutus on ohutu

- Hinda ausalt oma terviseseisundit ning eluviise, vajadusel pea nõu verekeskuse töötajaga.
- Vereloovutusel kasutatakse ühekordseid steriilseid nõelu ja verevõtusüsteeme.
- Vereloovutusega kaotatud plasmakogus taastub umbes 24 tunniga, vererakud 3 nädala jooksul.
- Sa saad otsustada, kui tihti verd loovutad, kuid tea, et mehed võivad (kuid ei pea!) verd loovutada kuni 6 korda, naised kuni 4 korda aastas; minimaalne vereloovutuste vahe on 2 kuud.

## Doonori hemoglobiin, rauavaru ja toitumine

- Hemoglobiini mõõdetakse alati vereloovutuseelselt.
- Vereloovutusega kaotad veidi oma rauavarudest. Rauda on vaja punavererakkudes sisalduva hemoglobiini sünteesiks. Hemoglobiini ülesanne on siduda hapnikku ja viia seda kudedesse.
- Mitmekesise toitumisega saad oma rauavarude taset hoida. Rauaallikateks on näiteks veiseliha, maks, tuunikala, muna, spinat, aeduba, herned, lääts, brokoli, kale, maasikad, rosinad, datlid, viigimari. Kui oled taimetoitlane, pööra erilist tähelepanu rauavarudele, sest loomset rauda omastab inimene kergemini kui taimset.
- Kui tekib rauapuudus, võib areneda aneemia ehk kehvveresus, mille sümptomid on väsimus, jõuetus, koormustaluvuse ja keskendumisvõime langus, südamekloppimine, pearinglus. Rauapuuduse tekke võimalusega arvesta, kui oled pingelises eluetapis või noor naine. Vereloovutus ei ole soovitatav vererohke menstruatsiooni ajal.
- Vahel vajab doonor lisaks rauapreparaate. Pea nõu arstiga, palu määrata ferritiini tase. Võibolla pead pikendama vereloovutuse intervalli.

## Doonorivere testimine

- Doonoriverest määratakse veregrupid AB0-, Rh- ja Kell-süsteemis.
- Nakkustekitajatest uuritakse doonoriverd HI-viiruse, B- ja C-hepatiidi viiruse ning süüfilise tekitaja osas.
- Kui analüüside tulemused ei ole korras, siis veredoos hävitatakse.
- Kui analüüsid vajavad järelkontrolli, kutsutakse doonor kordusanalüüsile.

## Vereloovutuse kõrvalnähud

- Harva kaasnevad vereloovutusega kõrvalnähud.
- Väsimus, peapööritus, nõrkus – puhka, joo rohkem tervislikke jooke. Ära kiirusta autorooli ega trenni.
- Verevalum või punetus nõelatorke kohal – anna käele rahu, kasuta külmakotti paari päeva jooksul 4-6 korda päevas korraga kuni 20 minutit.
- Erandjuhul võib punkteerimisel nõel riivata närvi, mis on veeni lähedal – abi saab külmakotist, valuvaigistist.
- Vajadusel pöördu oma murega verekeskusesse või lähimasse erakorralise meditsiini osakonda.

## Vere vajadus ja kasutamine

- Iga doonori annetus on vajalik. Verekeskus soovib iga annetust maksimaalselt ära kasutada, kuid vahel on täpset doonorvere vajadust raske planeerida.
- Kui doonori veregrupi varud on hetkel piisavad, võib verekeskus paluda vereloovutus edasi lükata. Kui aga verevarud on langenud kriitilise piiri lähedale, otsitakse doonorite abi aktiivselt ning siis on kiire reageerimine väga oodatud.
- Verekomponente kasutatakse mitmete raskete haiguste, traumade, sünnituste puhul.

Ajutiselt ei sobi Sa doonoriks kui:

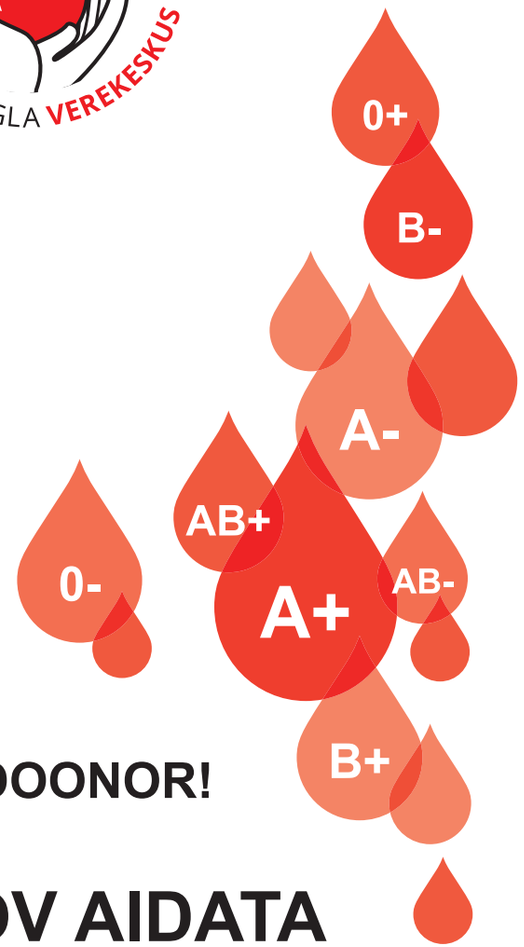
- põed hetkel mõnda ägedat haigust;
- tarvitad teatud ravimeid (info verekeskusest);
- oled teinud nahaaugustamise, tätoveeringu, püsimeigi või saanud nõelravi viimase 4 kuu jooksul;
- Sul on uus seksuaalpartner viimase 4 kuu jooksul;
- oled tarvitanud vereloovutuse päeval või sellele eelneval päeval alkoholi;
- Sind on hammustanud puuk viimase 2 kuu jooksul.

Doonoriks ei sobi isikud, kes on

- nakatunud või kahtlustavad endal B-, C-hepatiidi või HIV nakkust;
- kunagi kasutanud või kasutavad praegu süstitavaid narkootikume;
- olnud seksuaalvahekorras raha või narkootikumide eest vms.

Metsa 1 Pärnu
(+372) 447 3263
verekeskus@ph.ee

PÄRNU HAIGLA VEREKESKUS




# HEA DOONOR!

# SOOV AIDATA ON KAUNEIM SOOVIDE SEAS

## TULE JA AITA SINAGI!

*Tutvustav voldik doonorlusest – mida on vaja teada, et vereloovutus oleks ohutu doonorile ja doonoriverest valmistatud verekomponent ohutu vereülekande saajale.*

## Sobid doonoriks, kui oled:




18 – 65 aastane




kehakaal üle 50 kg



terve, puhanud, söönud



Eesti Vabariigi kodanik või elanud Eestis elamisloa/-õiguse alusel vähemalt viimased 3 kuud

## Enne vereloovutusele tulekut:



hinda oma tervist, eluviise - kui milleski kahtled, küsi verekeskusest nõu



vereloovutust planeerides, ära tarvita alkoholi sel ega eelneval päeval



2-3 tundi enne söö tervislik eine, väldi rasvast toitu



paar tundi enne ära suitseta ega tarvita mokatubakat

## Vereloovutuseelselt:




esita vastuvõtus isikut tõendav dokument oma andmete registreerimiseks



vasta ausalt oma terviseseisundit ning elustiili puudutavale küsimustikule



õde määrab alati enne vereloovutust näpuotsa veretilgast hemoglobiini taseme - see peab olema:
naistel 125-165 g/l ja
meestel 135-180 g/l



vestlusel õega on oodatud Sinu küsimused, vestluse ja tehtud uuringute tulemusel teeb õde otsuse vereloovutusele lubamise osas



vahetult enne vereloovutust joo vähemalt 2 klaasi vett või mahla

## Vereloovutusel:



vereloovutamise protsess kestab reeglina kuni 10 minutit



oled poollamavas asendis ja järgid õe juhiseid



loovutad umbes 450 ml verd



anna õele kindlasti teada enesetunde muutusest vereloovutuse ajal

## Vereloovutusjärgselt:



kosuta end küpsiste ja jookidega



ära kiirusta lahkumisega



kindlasi anna märku enesetunde halvenemisest

## Pärast verekeskusest lahkumist:



käele asetatud sidet hoia peal vähemalt 4 tundi



vereloovutusjärgselt tarbi rohkem vedelikku



väldi sellel päeval füüsilist pingutust, trenni, sauna



paar tundi ära suitseta ega tarvita mokatubakat

**Aitäh, et soovid aidata!**
Pärnu Haigla Verekeskus ootab Sind igal tööpäeval **Pärnus Metsa 1**

(+372) 447 3263

verekeskus@ph.ee

**www.ph.ee**

FB Pärnu Haigla
FB Doonorid ja Sõbrad

PÄRNU HAIGLA VEREKESKUS

**Pärnu** Haigla