

DOONORI INFOMATERJAL

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 riskigrupi kuuluva inimesega;
- ✦ doonoriks ei sobi inimene, kelle elustiil võib ohustada patsiendi tervist.

Ajutiselt ei sobi Sa doonoriks kui:

- ✦ põed hetkel mõnda haigust;
- ✦ oled tarvitanud vereloovutusele päeval või sellele eelneval päeval alkoholi;
- ✦ **kui oled saanud nõelravi, lasknud teha tätoveeringuid või naha augustamisi, saad verd loovutada 4 kuu möödudes;**
- ✦ **kaitsesüstimiste kohta saad lisainfot verekeskusest.**
- ✦ Naised ei tohi verd loovutada menstruatsiooni ajal ning 3 päeva peale menstruatsiooni, raseduse ajal, 6 kuud peale sünnitust ja imetamise ajal.

Vereloovutuseks valmistumine

Selleks, et vereloovutus oleks ohutu nii doonori kui patsiendi tervisele, hinda põhjalikult oma tervislikku seisundit enne kui tuled verd andma. Vähimagi kahtluse korral konsulteeeri verekeskuse töötajaga.

Vereloovutusele eelnevatel päevadel tarbi rohkesti mahla või vett ning söö väherasvast toitu. Sobivaim aeg verd anda on 2-3 tundi peale sööki. Ära suitsetada vähemalt paar tundi enne vereloovutust, sest verre sattunud nikotiini mürgine toime ohustab haigeid, eriti lapsi. Vereandmiseks on varu vähemalt 30-45 minutit.

Verd andma tulles võta alati kaasa isikut tõendav dokument!**Vere andmise 5 sammu****1. Registreerimine ja küsitluslehe täitmine**

Vereloovutamisele 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. Küsimustik on võimalik täita ka kodus e-Doonori vahendusel.

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 tervisega seotud probleemidest, tarvitatud ravimitest, haigustest ning muudest andmetest, mis võivad omada tähtsust doonorvere ohutuse seisukohalt.

Verekeskuse meditsiinitöötajal on õigus mitte lubada doonorit vereloovutusele juhul kui ta keeldub vastamast küsitluslehe ja/või meditsiinitöötaja poolt esitatud küsimustele. Doonori küsimused on samuti väga oodatud!

Meditsiinitöötaja mõõdab doonori vererõhu ja määrab sõrmeotsast võetavast veretilgast vere hemoglobiini sisalduse. Nõutav hemoglobiiniväärtus on naistel 125–165 g/l ja meestel 135–180 g/l.

Doonor annab nõusoleku, et vereohutuse tagamiseks võib verekeskus tutvuda tema terviseandmetega tervise infosüsteemis. Kõik doonori isikuandmed ning meditsiiniline teave on konfidentsiaalsed ega kuulu avalikustamisele kolmandatele isikutele.

3. Vere loovutuse protseduur

Vahetult enne vere loovutust tuleb juua paar klaasi mahla või vett – see aitab tagada hilisema hea enesetunde. Vere loovutus toimub poollamavas asendis ning võtab aega 5–8 minutit. Doonorilt võetakse korraga 450 ml verd ja vereproovid analüüside tegemiseks.

Pärast vere loovutust torkekohale seotav elastiks tuleb käele jätta vähemalt 4 tunniks.

Doonoril on õigus vere loovutusest loobuda ja mitte lubada annetatud vere kasutamist.

4. Taastumine

Pärast vere loovutust tuleb võtta aega, puhata umbes 10–15 minutit, kosutada ennast mahla, tee, kohvi ja küpsistega.

Ära kiirusta lahkumisega! Kui tunned end nõrgana, puhka veidi kauem.

Pärast vere loovutust tuleb tarbida rohkem vedelikke, samuti järgnevatel päevadel.

Vere loovutuse päeval on soovitatav vältida füüsilist koormust, sealhulgas ujumist, trenni ja saunas käimist.

Võimalikud vere loovutuse kõrvalnähtud:

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

Kõrvalnähtude ilmnemisel pöördu verekeskuse personali poole või lähimasse meditsiinasutusse.

5. Verekeskuse informeerimine pärast vere loovutust

Kui saad teada, et vere loovutuse ajal võis Sinu veri olla ohtlik, helista kohe verekeskusse. Verekeskus 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 ohtlik. 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.**

Eestis on doonorlus vabatahtlik ja tasustamata, seegi on oluline doonorivere ohutuse tagamisel.

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

Doonoriverest määratakse veregrupp ABO, Rh ja Kell süsteemides.

Vere vajadus

Kuna täpset verevajadust on raske ette planeerida, on oluline doonori mõistev suhtumine. Juhul kui doonori veregrupi varu on hetkel piisav, palutakse mõnikord lükata vere loovutus edasi. Doonori annetust vajatakse

kindlasti, kuid tähtis on ajastada see nii, et loovutatu ka maksimaalset ära kasutamist leiab. Vastupidises olukorras, kui verevarud on kriitiliselt vähenenud, otsitakse doonori abi aktiivselt ning siis on kiire reageerimine väga oodatud.

Doonorivere kasutamine

Kuna kaasaegne 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 verekeskus igapäevaselt doonorite abi verevarude täiendamiseks ja uuendamiseks. Verekeskuse eesmärgiks on optimaalsete verevarude tagamine ning doonorivere säästlik kasutamine.

Erütrotsüütide suspensioon säilib kuni 35 päeva +4 oC juures.

Külmutatud plasma säilib kuni 3 aastat -26 oC juures.

Trombotsüüdid säilivad 5 päeva +22 oC juures.

Eritellimusel valmistatud verekomponentide kasutusaeg on ainult mõni päev.

Verd saab anda SA Pärnu Haigla Verekeskuses igal tööpäeval.

2 korda nädalas toimuvad väljasõidud Pärnu linna asutustesse ja Pärnu maakonda. Informatsiooni doonoripäevade toimumisest leiad Pärnu haigla koduleheküljelt www.ph.ee Jälgi Verekeskuse tegemisi Facebooki lehel Doonorid ja Sõbrad, www.ph.ee ning Instagramis #parnudoonor.

Lisainformatsioon telefonil 447 3263 või e-post: verekeskus@ph.ee

Verekeskus 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, verekeskuse juhataja Pille Muliin, 2021