

## KUIDAS TOIMIDA PÄRAST VEREANNETAMIST?



Jäta torkekohale asetatud elastikside vähemalt 4 tunniks. Ära tõsta vereannetamise päeval raskusi.



12 tundi peale vereannetamist väldi kehalist või vaimset pinget (nt erinevad riskiga seotud tööd või harrastused nagu lendur, bussijuht, kõrgustes või vee all töötamine jm).



12 tundi peale vereannetamist liigu ja tegutse rahulikult, puhka. Järgmise ööpäeva jooksul väldi füüsilist koormust, ujumist ja saunas käimist.



Tarbi järgmise ööpäeva jooksul rohkelt vedelikku (vett, teed/kohvi, mahla). Toitu tervislikult, söö raurikraid toiduaineid.



**VEREPLASMA KOGUS TAASTUB ~24 TUNNIGA,  
VERERAKKUDE ARV ~3 NÄDALAGA.**



**KUI SAGELI VÕIB VERD LOOVUTADA?**

**Mehed** võivad täisverd loovutada kuni **kuus korda aastas**  
**Naised** kuni **neli korda aastas**.

Vähim lubatud aeg kahe täisvereloovutuse vahel on kaks kuud.

Igas vereloovutamise etapis on Sul õigus vereandmisest loobuda!



Kui Sa leiad, et Sinu veri ei ole ohutu patsiendi tervisele, võta palun esimesel võimalusel ühendust verekeskusega! Helista numbrile 617 3009 või 617 3042 või kirjuta [verekeskus@regionaalhaigla.ee](mailto:verekeskus@regionaalhaigla.ee).



**TULE MEILE DOONORIKS.**

Rohkem infot leiad verekeskuse kodulehelt. Broneeri endale sobiv aeg vereloovutuseks <https://edoonor.ee/> ja täida küsimustik.

 **Regionaalhaigla**

## TULE DOONORIKS!

**IGA VERELOOVUTUS  
PÄÄSTAB KOLME  
INIMESE ELU**



## KES SOBIB DOONORIKS?



**Terve inimene**  
saab olla veredoonor.



Kehakaal  
vähemalt **50 kg**.



Esmadoonori vanus **18-60 aastat**  
(korduvdoonor võib jätkata vereandmist 65. eluaastani).



**Eesti Vabariigi kodanik**  
või elanud Eestis  
elamisloa/elamisõiguse alusel  
vähemalt kolm viimast kuud.

**AITÄH SULLE,  
ET SOOVID AIDATA JA  
OLED VEREDOONOR!**



[www.verekeskus.ee](http://www.verekeskus.ee)



@DoonoridjaSobrad



@verekeskus

**EESTIS ON DOONORLUS  
VABATAHTLIK JA  
TASUSTAMATA.**

## KUIDAS VALMISTUDA VEREANNETAMISEKS?



Vereannetamisele eelneval ja samal päeval **tarbi rohkesti mahla või vett.**



Enne vereannetamist **söö kindlasti**, eelista väherasvast toitu. Sobivaim aeg vereandmiseks on kaks-kolm tundi pärast söömist.



Paar tundi enne vereannetamist **ära suitseta** ega tarvita mokatubakat.



Enne vereannetamist ja sellele eelneval päeval **ära tarvita alkoholi.**



Vereannetamisele eelneval ööl **maga korralikult.**



Võta verekeskusesse kaasa **isikut tõendav dokument** (pass, ID-kaart, juhiluba).



**Broneeri** endale vereannetamiseks sobiv **aeg ja koht** ning **planeeri** selleks **vähemalt 45 minutit** vaba aega.

## TEEKOND VEREKESKUSES



### REGISTREERIMINE JA KÜSITLUSLEHE TÄITMINE

Tee seda iseseisvalt verekeskuses või doonoriportaalis (ette täidetud küsimustik on kehtiv kuni 7 päeva).

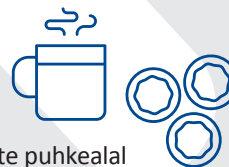
### TERVISLIKU SEISUNDI JA ELUVIISIDE HINDAMINE

- Selle viib läbi meditsiinitöötaja, kes otsustab doonoriks sobivuse
- **Räägi talle ausalt** kõikidest oma tervist puudutavatest kahtlustest, tarvitatud ravimitest, haigustest jm.
- Mõõdetakse **hemoglobiinisaldus** sõrmeotsaverest
- Doonori normväärtus:
  - naistel 125–165 g/l
  - meestel 135–180 g/l
- Mõõdetakse vererõhku



### VEREANNETUSE PROTSEDUUR

- Vahetult enne joo paar klaasi mahla või vett
- Vereannetus kestab kõigest 10 minutit
- Doonorilt võetakse 450 ml verd
- Doonorilt võetakse **alati verd ka analüüsideks** (B-hepatiit, C-hepatiit, süüfilis ja HIV ning veregrupp)
- Kui vereannetamine on lõppenud, lama paar minutit ja tõuse püsti rahulikult



### TAASTUMINE

Kosuta ennast doonorite puhkealal mahla, tee/kohvi ja küpsistega. Ära kiirusta lahkumisega! Taastu umbes 15 minutit või kauem.

### KAS VEREANNETAMISEL VÕIVAD ESINEDA KÕRVALNÄHUD?

Vereannetus võib harva mõnel doonoril põhjustada nõrkust, iiveldust või teadvusekaotust, mis on tavaliselt lühiaegne ega kahjusta doonori tervist. Harva võib nõela torkekohas tekkida verevalum. Erandjuhul võib nõel torkamisel riivata veeni läheduses olevat närvi ja põhjustada valu.

**Kõrvalnähtude ilmnmisel pöördu verekeskuse personali või lähima meditsiinasutuse poole.**