Projekts tapis ar Valsts reģionālās attīstības aģentūras atbalstu no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem.

Valsts reģionālās attīstības aģentūra

Mēs visi kopā varam daudz

Kas jāzina donoram

Par asins donoru var kļūt personas vecumā no 18 līdz 65 gadiem.

- Ķermeņa svaram ir jābūt virs 50 kg. Asins nodošana nav vēlama pēc nakts maiņas, saspringta darba vai emocionāla pārdzīvojuma. Izsmeļošāku informāciju par asins ziedošanu var uzzināt, zvanot uz bezmaksas informatīvo tālruni 80000003 un mājaslapā *www.donors.lv*.
- VADC lūdz donoriem pirms asins ziedošanas pievērst uzmanību saviem ēšanas paradumiem, kas ir ļoti svarīgi, lai asinis nebūtu hilozas (treknas) un varētu tikt izmantotas smagi slimu pacientu ārstēšanai. Vismaz iepriekšējā dienā un dienā, kad ziedo asinis, ir jāēd bez pārmērībām. Nedrīkst uzturā lietot treknus un neveselīgus produktus! No ēdienreizes līdz asins ziedošanai ir jāpaiet vismaz trim stundām.
- Pirms asins ziedošanas 24 stundu laikā jāuzņem daudz šķidruma: jādzer ūdens, nesaldinātas augļu un dārzeņu sulas. Nedrīkst lietot enerģijas un alkoholiskos dzērienus! Ēdot veselīgi, asinīs ievērojami mazinās hilozes varbūtība, kas sekmē arī paša donora veselības stāvokļa uzlabošanos.
- Hemoglobīna līmenim jābūt normas robežās: vīriešiem — virs 13,5 g/l; sievietēm — virs 12,5 g/l.
- Līdzi jāņem derīgs personu apliecinošs dokuments (pase vai ID karte) un bankas konta numurs.
- Starp ziedošanas reizēm jāievēro 9 nedēļu intervāls. Sievietes asinis var ziedot ne vairāk kā 4 reizes 12 mēnešos, vīrieši — ne vairāk kā 6 reizes 12 mēnešos, taču pēc sestās asins nodošanas reizes jāievēro 3 mēnešu intervāls.
- Mūsdienās pacientu ārstēšanai neizmanto pilnasinis. Katru asins devu sadala komponentos, un pacients saņem tieši to asins komponentu, kas viņam ir nepieciešams. Viena donora asins deva var palīdzēt vairākiem pacientiem.
- Lai nodrošinātu pietiekamu asins krājumu, donoru asinis ir nepieciešamas regulāri.

VADC Latgales filiāles darbinieki izbraukumos šogad dodas ar jaunu specializētu autobusu.

Ziedo asinis, lai glābtu cilvēka dzīvību

Šīsdienas laikraksta atvērumā "Mēs kopā visi varam daudz" esam aktualizējuši donoru kustību Madonas reģionā, kur iespēja nodot asinis joprojām ir, pateicoties VADC Latgales filiāles aktivitātēm, tās sadarbībai ar Latvijas Sarkanā Krusta nodaļām.

Pērn donoru dienās J. Norviļa Madonas mūzikas skolā bija vērojama liela cilvēku atsaucība. Asinis ziedoja gan ilggadējie donori, gan teju pussimts to darīja pirmoreiz.

Madonas pilsētā donoru kustību popularizē arī Latvijas Sarkanā Krusta brīvprātīgā Inese Zālīte, bet pirms viņas šos pienākumus daudzus gadus veica Maira Lapa.

Priecē, ka asinis donori regulāri nodod gan Madonas, gan Cesvaines, gan Lubānas, gan Varakļānu novadā. Kopējam donoru skaitam Latvijā gan ir neliela tendence ar katru gadu samazināties, un proporcionāli tas nesasniedz 2% no iedzīvotāju skaita, kas būtu ļoti vēlams. Vairumā Eiropas valstu tie ir 3%—4%. Mūsu valstī pēdējā laikā aktīvākas asins ziedotājas ir sievietes, kas sastāda 52% no kopējā donoru skaita.

Lai asins krājumi valstī būtu pietiekami, ik dienu tās būtu jāziedo 150 donoriem, bet katram donoram to vajadzētu darīt vismaz 2—3 reizes gadā.

Nedaudz ir palielinājies arī donoru vidējais vecums. Agrāk tas bija 31 gads, tagad tas ir jau 36 gadi. Cilvēku, kuri pirmo reizi nodod asinis, vidējais vecums ir palielinājies no 26 gadiem, kāds tas bija pirms vairākiem gadiem, līdz 28 gadiem.

Ziedot asinis iedzīvotāji tiek aicināti gan caur presi, gan sociālajiem tīkliem, donoru kustība tiek popularizēta arī rīkojot tikšanās skolās un tiekoties ar jauniešiem, tāpat studentiem augstskolās, lai mainītu pēdējos gados raksturīgo tendenci, ka donori noveco.

Lai palielinātu donoru skaitu, asinsdonoru centrs šogad rīkoja kampaņu „Mirklis Tev, dzīvība kādam citam!". Kampaņas laikā Valsts asinsdonoru centrs sadarbībā ar „Latvijas Pastu" ikvienam interesentam piedāvāja nosūtīt pastkarti draugam, tuviniekam vai kolēģim ar aicinājumu pievienoties donoru kustībai.

Donoru skaita samazināšanās Latvijā tiek skaidrota gan ar iedzīvotāju skaita samazināšanos, gan daļas sabiedrības izceļošanu darba meklējumos uz ārvalstīm tieši potenciālajā donoru vecumā, kad asinis ziedot

Madoniete Gita Lancmane un liezērietis Artūrs Vāvere „Staram" atzina, ka asinis ziedo idejas dēļ, jo, ja kādam var palīdzēt, tas esot jādara.

būtu vislabāk.

Sarunās ar donoru kustības koordinatoriem Madonas reģionā tika minēts arī tas, ka kompensācija nodotā asins daudzuma atjaunošanai vairs netiekot maksāta skaidrā naudā, bet ne visiem, it sevišķi skolu jauniešiem, ir savs konts bankā. Turklāt to varētu nedaudz arī palielināt vai vismaz noapaļot no 4,27 uz 5 eiro.

Jāpiebilst, ka turpmāk donoriem būs iespēja atteikties no atlīdzības jeb kompensācijas par asins nodošanu, kā to paredz valdības pieņemtie grozījumi noteikumos par cilvēka asiņu un asins komponentu savākšanas, testēšanas, apstrādes, uzglabāšanas un izplatīšanas kvalitātes un drošības standartiem.

Arī tas, iespējams, rosinās asinis nodot tos, kuriem nav konta bankā vai kuriem ir ļoti svarīgi ziedot asinis un kādam grūtā brīdī palīdzēt, bieži vien arī glābjot dzīvību.

Latgales filiāles izbraukumi mūspusē

Aizvadītajā, 2018., gadā Valsts asinsdonoru centra Latgales filiāles darbinieki mūspusē ir ieradušies 19 reižu, piedāvājot iespēju ziedot asinis visā bijušajā Madonas rajona teritorijā, izņemot Ērgļu novadu.

Šo iespēju ir izmantojuši 968 donori, tai skaitā 108 asinis nodevuši pirmoreiz. VADC Latgales filiāles ārste Ināra Čerņavska, raksturojot situāciju, atzina, ka vislielākā aktivitāte ir Madonā, bet tad, kad ir notikusi kāda nelaime un steidzami nepieciešamas asinis, cilvēku atsaucība esot vienkārši fantastiska.

— Liels paldies donoriem par to, ka ziedo asinis un glābj dzīvības! Attiecībā uz Madonu, kur donoru pieplūdums ir vislielākais, iespējams, būs jādomā par citām telpām, ir bijis, ka pie tik liela donoru skaita nevaram tās laikus atbrīvot. Beidzamajos gados asinis Madonā ir iespējams ziedot J. Norviļa Madonas mūzikas skolā, kur vietas pietiek, bet šīs telpas ir ļoti pieprasītas un to izmantošana ir saplānota pa stundām.

Vaicāta par donoru skaita samazināšanos Latvijā ik gadu, viņa skaidroja, ka daudzi ir devušies strādāt uz ārvalstīm, turklāt liela daļa — tieši potenciālajā donoru vecumā, un tas it sevišķi ir jūtams mazpilsētās.

— Lai palielinātu donoru skaitu, donoru kustība vairāk ir jāpopularizē vidusskolās, bet arī tur ir samazinājies skolēnu skaits. Izteikti tas ir lauku novados un pagastos. Priecē, ka joprojām atsaucīgi ir tie donori, kas asinis ziedo jau daudzus gadus un jūtas pietiekami veseli, lai to darītu arī turpmāk, — akcentēja Ināra Čerņavska.

2018. gads skaitļos Madonas reģionā

	Donoru skaits	t. sk. pirmoreiz	Izbraukumu skaits
Cesvaine	109	21	3
Kalsnava	138	16	4
Lubāna	147	18	4
Madona	486	48	4
Varakļāni	88	5	4

VADC Latgales filiāles izbraukumi februārī

Varakļānos	6. februārī
Kalsnavā	13. februārī
Madonā	21 februārī
Lubānā	28. februārī

Nesavtīga donore jau daudzus gadus

Varakļānu novadā pērn asinis ziedoja 88 donori, viņu vidū arī varakļāniete Silvija Savicka, kas to dara jau daudzus gadus.

— Ja vien cilvēks ir vesels, asinis ir jāziedo, — uzskata Silvija Savicka.

— Kad Varakļānos ierodas VADC Latgales filiāles darbinieki, es vienmēr izmantoju šo iespēju un nododu asinis, ja vien, protams, nav kādu veselības problēmu, piemēram, esmu apaukstējusies. Asinis pirmoreiz ziedoju 1977. gadā, kad iestājos 1. Medicīnas skolā un kopā ar kursa meitenēm devos uz Asinsdonoru centru Rīgā. Uzskatu, ka, ja vien cilvēks ir vesels, asinis ir jāziedo. Tas gan palīdz citiem kritiskās situācijās, gan arī pašam nāk par labu. Vismaz es pēc asins nodošanas jūtos ļoti labi, atjaunojas asins sastāvs. Nododot asinis, ir iespēja uzzināt, vai viss kārtībā ar veselību, vai kaut kādā veidā, piemēram, neesi inficējies ar C hepatītu. VADC darbinieku veiktās analīzes ir ļoti kvalitatīvas, tās ir bez maksas, un, piezvanot uz bezmaksas tālruni, donori var visu noskaidrot. Nododot asinis, var uzzināt arī savu asinsgrupu, kas dzīves laikā nemainās, un rēzus piederību, kas dažkārt var arī mainīties — sarunā „Staram" atzina ilggadējā donore Silvija Savicka.

Viņa asinis ir ziedojusi ap 200 reižu un varbūt pat vēl vairāk, bet visspilgtāk atmiņā ir brīži, kad divas reizes asinis tikušas pārlietas tieši un cita varianta neesot bijis, jo tas tik tiešām bijis dzīvības un nāves jautājums.

— Pēc 1. Medicīnas skolas beigšanas es sāku strādāt par vecmāti Varakļānu slimnīcas dzemdību nodaļā. Pieņemot dzemdības, kādai sievietei sākās stipra asiņošana. Lai viņas dzīvība neizdzistu, steidzami bija jāpārlej asinis, bet asins rezervju slimnīcā nebija. Tā bija nakts, un tās atvest nebija iespējams, turklāt tiktu zaudēts laiks, bet vilcināties nedrīkstēja. Par laimi, mūsu abu asinsgrupas sakrita, un kopā ar nu jau mūžībā aizgājušo medicīnas māsu Lūciju Eiduku, kas bija ļoti pedantiska un tolaik strādāja Varakļānu slimnīcā, nolēmām asinis pārliet tiešā ceļā, jo no tā bija atkarīga sievietes dzīvība. Emocionāli tas bija saspringts pārdzīvojums. Kad atnācu mājās, vēl ilgi nejutos savā ādā, bet pēc tam biju ļoti priecīga, ka sieviete izdzīvoja un varēja savu bērnu izaudzināt. Tā esmu rīkojusies vēl vienu reizi, — atcerējās Silvija.

Cik dzīvību ir palīdzējusi glābt, nododot asinis tik daudzus gadus, viņa, līdzīgi kā citi donori, pateikt nevar, jo tāda informācija, kam tās tiek pārlietas, sniegta netiek, bet ir zināms, ka ar vienu devu var glābt vairāku cilvēku dzīvības.

Donoru skaits Latvijā, kā zināms, ar katru gadu nedaudz samazinās, tāpēc Silvija aicina ikvienu iesaistīties donoru kustībā. Ja vien ļauj veselība, kāpēc gan nepalīdzēt? Nevar jau zināt, kādā situācijā katrs var nokļūt, un tad jau viss būs atkarīgs no citu atsaucības un palīdzības. Protams, katram pašam ir jāizvērtē, vai spēj būt donors. Ja ir bail no asinīm un tās ieraugot, gandrīz vai jāģībst, tad gan labāk ir nenākt un tās nenodot.

— Esmu ievērojusi, ka tie cilvēki, kuri asinis nodod Varakļānos, to dara regulāri. Māsiņas arī to ir ievērojušas un mūs jau pazīst pēc izskata. Ja kādu reizi neatnākam, painteresējas, kas tam bijis par iemeslu un vai informācija par rīkoto donoru dienu līdz mums ir nonākusi. Beidzamajos gados būtiski ir palielinājusies sociālo tīklu nozīme, kur ir pieejami arī VADC Latgales filiāles izbraukumu datumi uz reģioniem. Ļoti pozitīvi ir vēl tas, ka par iespēju nodot asinis donori tiek informēti īsziņu veidā pa mobilo telefonu. Afīšas par donoru dienu Varakļānos tiek izliktas arī veselības aprūpes centrā, tāpat pilsētā, un par to pie mums parūpējas Anna Sondore. Katrā ziņā informācija ir pietiekami plaša, galvenais — ir jābūt vēlmei ziedot asinis, — uzsvēra Silvija Savicka.

Vaicāta, kas savulaik noteica profesijas izvēli, viņa atklāja, ka bērnībā ļoti daudz slimojusi un gandrīz vairāk laika pavadījusi slimnīcā nekā mājās.

— Sākumā bija doma mācīties par pediatri, jo man ļoti patika bērni, un tie patīk joprojām, protu ar viņiem arī atrast labu kontaktu, bet tad nolēmu, ka būšu vecmāte, jo togad, kad stājos Medicīnas skolā, netika veidota feldšeru grupa. Atzīšos, ka, izvēloties profesiju, man nebija priekšstata, kas īsti vecmātei jādara. Kad praksē piedalījos primārajās dzemdībās un redzēju, kā pasaulē nāk bērniņš, no saviļņojuma pat raudāju. Vecmātes profesija man kļuva ļoti tuva. Vecmāte taču ir pirmais cilvēks, kas paņem to bērniņu rokās un ļauj viņam ienākt šajā pasaulē. Kaut gan daudzi gadi ir pagājuši, kopš Varakļānu slimnīcā tika slēgta dzemdību nodaļa un es šajā profesijā vairs nestrādāju, māmiņas mani atceras joprojām, un arī es viņas neesmu aizmirsusi. Man ir klade, kurā esmu ierakstījusi visus tos bērniņus, kurus piedzimstot esmu saņēmusi. Daļa no viņiem jau paši ir kļuvuši par vecākiem, — pastāstīja Silvija.

Par vecmāti Varakļānu slimnīcā viņa nostrādāja 14 gadu — līdz brīdim, kad slimnīcā tikusi slēgta dzemdību nodaļa. Darbā viņu pieņēmis dakteris Blusanovičs. Tas noticis 1980. gada janvārī, kad vēl bijusi valsts praksē jeb mēnesi pirms Medicīnas skolas beigšanas. Dzemdību nodaļu Varakļānu slimnīcā un kolektīvu Silvija raksturoja kā ļoti jauku un izpalīdzīgu. Tāpat kā uz dakteri Blusanoviču, vienmēr varējis paļauties arī uz Mariju Cīruli un Jūliju Broniču, kurām varējis zvanīt pat nakts laikā, ja bija nepieciešama kāda palīdzība, kāds padoms, konsultācija, kas vienmēr tikusi arī saņemta. Visi viņi ir jau mūžībā, bet atmiņas silda...

Pēc dzemdību nodaļas slēgšanas Silvija Varakļānu slimnīcā ir strādājusi bērnu nodaļā, ginekoloģijas, ķirurģijas, terapijas nodaļās, bet kopš 2001. gada — ģimenes ārstes Sandras Gritānes praksē Varakļānos par medmāsu.

— Pie jaunajiem darba pienākumiem ģimenes ārstes praksē esmu pieradusi, un te strādāt man patīk. Atskatoties uz darba mūžu, jāatzīst, ka medicīnas jomā esmu daudz ko darījusi, vienīgi uz *ātrajiem* neesmu strādājusi. Taču vismīļākā man tomēr ir vecmātes profesija. Ir bijuši piedāvājumi tajā atgriezties, bet nu vairs neko savās darba gaitās nemainīšu. Tas laiks ir pagājis, un arī izbraukāt no Varakļāniem būtu pagrūti, — atzīmēja Silvija.

Bet vai donoriem tiek sniegts pietiekams atbalsts?

— Esmu no dažiem dzirdējusi, ka kompensācija zaudētā asins apjoma atjaunošanai varētu būt lielāka (patlaban tā ir 4,27 eiro), kaut gan domāju, ka lielākā daļa asinis nodod ne jau naudas dēļ, bet gan saprotot, ka tās ir ļoti vajadzīgas daudzās situācijās, tāpēc ir jābūt pietiekamām asins krājumu rezervēm, — piebilda Silvija.

Donoru diena pēc astoņu gadu pārtraukuma

23. janvārī kļuvām aculiecinieki tam, kā Barkavā tika atjaunota donoru dienas tradīcija. Asinis varēja ziedot Barkavas kultūras namā. VADC Latgales filiāles darbiniekiem šogad tas bija pirmais izbraukums Madonas novadā.

Dagnija Upeniece asinis ziedoja pirmoreiz un nu ir kļuvusi par donori, kas asinis domā nodot arī turpmāk.

— Uz Barkavu esam atbraukuši pēc astoņu gadu pārtraukuma. Tas, vai nodot asinis regulāri te varēs arī turpmāk, būs atkarīgs no iedzīvotāju atsaucības, donoru skaita. Šodien asinis Barkavā ziedoja 18 donori, un tas pirmajai reizei pēc vairāku gadu pārtraukuma nav slikti, bet vēlamais donoru skaits būtu ap 30. Tad mēs šeit varētu ierasties trīs četras reizes gadā, kā to darām, organizējot izbraukumus uz citām vietām. Iespējams, ka aktivitāte būtu lielāka, bet šoreiz tā sagadījies, ka Jēkabpils Agrobiznesa koledžas Barkavas struktūrvienības vecāko kursu audzēkņi atrodas praksē, līdz ar to ierasties nodot asinis nevarēja. Nākamreiz, kad dosimies uz Barkavu, vispirms sazināsimies ar koledžas vadību un vienosimies par piemērotāko laiku. Orientējoši tas varētu būt marta beigās, — pastāstīja VADC Latgales filiāles ārste Ināra Čerņavska.

Viņa uzsvēra, ka, lai nodotu asinis, ir jābūt pārliecinātam, ka esi vesels, nav jālieto medikamenti, antibiotikas vismaz divas nedēļas pirms asins nodošanas, tāpat nedrīkst būt arī viegla apaukstēšanās un jāievēro daži citi nosacījumi.

— No rīta ir jāietur vieglas brokastis, bet ar ēšanu nav jāpārspīlē, tāpat jādzer pietiekami daudz ūdens un, protams, godīgi jāatbild uz anketas jautājumiem, jāpastāsta par visām saslimšanām, operācijām, kas dzīves laikā ir bijušas, jo drošas asinis sākas pašiem ar sevi. Mēs visi gribam, lai nepieciešamības gadījumā mums tiktu pārlietas labas asinis, tāpēc izvirzītās prasības nav jāuztver kā *piekasīšanās*, bet pie tā ir nopietni jāpiedomā un stingri jāievēro. Es vienmēr cilvēkiem skaidroju, ka, ziedojot asinis, ir ļoti svarīgi nekaitēt arī pašam sev, citiem vārdiem — ir jābūt noteiktajam hemoglobīna līmenim, veselam, paēdušam un pārliecībai, ka vari būt donors un konkrētajā dienā nodot asinis. Diezgan liela nozīme ir arī vēnām, vai tās ir piemērotas asins nodošanai. Adata jau ir salīdzinoši liela, nekas šai ziņā nav mainījies, jo izmantot mazākas adatas, kā tas notiek laboratorijā, ņemot asins paraugus analīzēm, nevar, tad asinis sāktu recēt, bet citāds veids, kā asinis nodot, vismaz pagaidām nav izdomāts, — skaidroja Ināra Čerņavska.

Barkavā pamanījām, ka VADC Latgales filiāles darbinieki ir ieradušies ar daudz kompaktāku, jaunu specializētu autobusu.

— Jā, mums ir jauns autobuss, un ar to turpmāk izbraukumos dosimies arī uz citām vietām. Iepriekšējais lielais *buss* savu laiku ir nokalpojis, dažkārt tas mūs pievīla, kad tehnisku problēmu dēļ pat palikām pusceļā, — atklāja Ināra Čerņavska.

No donoriem, kuri pagājušajā trešdienā Barkavā ziedoja asinis, uzrunājām Dagniju Upenieci.

— Asinis nododu pirmoreiz, viss norit normāli. Hemoglobīna līmenis ir atbilstošs, arī asins nodošanas process nebaida. Es dzīvoju Barkavā, un tieši tās, ka asinis iespējams nodot tepat, mani arī rosināja atnākt, bet par to, ka šāda iespēja Barkavā būs, uzzināju *feisbukā*. Asinis nodot noteikti nākšu arī turpmāk, aicinu saņemties arī citus jauniešus un ziedot asinis, it īpaši, ja šāda iespēja ir dzīvesvietā, — uzsvēra Dagnija Upeniece.

Atvērumu sagatavoja ŽEŅA KOZLOVA
AGRA VECKALNIŅA foto