

URIINI KOGUMISE JUHEND

- Parim on võtta uriiniproovi hommikul pärast ärkamist.
- Soovitavalt ärge sööge ega jooge 8 tunni jooksul enne proovi kogumist, vahe eelmise urineerimisega peab olema vähemalt 4 tundi.
- Enne proovi võtmist peske puhta veega käed ja välised suguelundid. Ärge kasutage seepi või desinfitseerivaid vahendeid. Kuivatage paberrätikuga.
- Uriini kogumiseks kasutage ainult selleks ettenähtud proovinõud: steriilne tops ja 10 ml vaakumkatsuti.
- Koguge uriin esmalt topsi. See peab olema täidetud umbes $\frac{3}{4}$ ulatuses:

☐ **Esmasjoauriin** – alustage urineerimist kohe proovinõusse, seejärel tühjendage põis WC-potti.

☐ **Keskjoauriin** – alustage urineerimist potti, koguge uriinijoa keskmine osa proovinõusse ja pärast seda tühjendage põis WC-potti.

- Sulgege proovinõu korralikult ja segage õrnalt enne uriini ülekandmist vaakumkatsutisse.
- Eemaldage osaliselt topsil olev kaitsekleeps ja suruge korgiga suletud vaakumkatsuti avause põhja. Avause põhjas olev nõel läbib korgi ja katsuti täitub vaakumi abil uriiniga.
- Sulgege topsikaanel olev ava taas kleepsuga. Ülejäänud uriin valage WC-potti ja visake tops olmeprügisse.
- **Kirjutage katsutile (mitte topsile) oma nimi ja sünniaeg või isikukood ning uriini võtmise kuupäev ja kellaaeg.**
- Tooge proovinõu nii kiiresti kui võimalik proovide vastuvõtu kabinetti. Proovi on keelatud toatemperatuuril hoida kauem kui 2 tundi.



VÄLJAHEITE KOGUMISE JUHEND

Väljaheidet kogutakse mikrobioloogilisteks, parasitoloogilisteks ja peitvere määramise uuringuteks.

Enne peitvere uuringut:

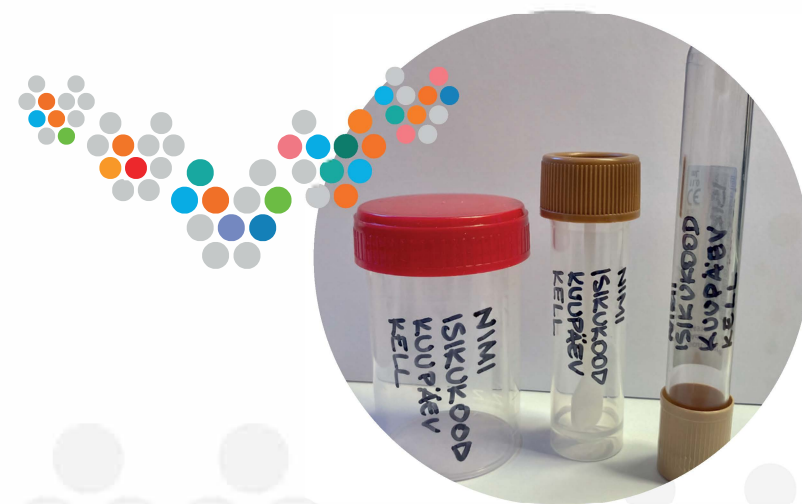
- 72 tundi enne proovi kogumist piirake liha, maksa ja muude rauda sisaldavate toiduainete tarbimist (nt õunad, paprika, spinat).
- 72 tundi enne proovi kogumist ärge võtke rauapreparaate, põletikuvastaseid ravimeid ega kõhulahtisteid.
- Naistel ei ole soovitatav koguda proovi menstruatsiooni ajal.

Enne parasitoloogilist uuringut:

- Ärge kasutage ühe nädala jooksul kõhulahtisusevastaseid preparaate, antibiootikume ega vismutipreparaate (see võib muuta parasiitide morfoloogiat).

Väljaheite proovi kogumine:

- Koguge väljaheide puhtasse nõusse (ööpotti, siibrisse jms).
- Seejärel võtke teile antud proovinõu korgi küljes oleva lusikaga 3-5 lusikatait väljaheidet proovinõusse.
- Lima ja vere esinemisel väljaheites võtke proov just nendest kohtadest.
- Vältige väljaheite kogumisel proovi saastumist vee ja uriiniga.
- **Kirjutage proovinõule (mitte proovinõu kaanele) oma nimi ja sünniaeg või isikukood ning proovi võtmise kuupäev ja kellaaeg.**
- Tooge proovinõu nii kiiresti kui võimalik proovide vastuvõtu kabinetti. Proovi on keelatud hoida toatemperatuuril kauem kui 2 tundi.



RÖGA KOGUMISE JUHEND

- Koguge proov hommikul pärast tõusmist, enne söömist ja pärast hammaste pesemist.
- Loputage eelnevalt kaks korda suud ja neelu jahtunud keedetud veega.
- Avage steriilne proovinõu ja kork, asetage need lauale nii, et te ei puuduta nõu ega kaane sisepinda.
- Kõhige röga eritumiseks sügavalt ja koguge eritunud röga proovinõusse, seejärel jälgige, et proovinõusse saaks kogutud 1-2 ml röga ning võimalikult vähe sülge.
- **Kirjutage proovinõule (mitte proovinõu kaanele) oma nimi ja sünniaeg või isikukood ning proovi võtmise kuupäev ja kellaaeg.**
- Tooge proovinõu nii kiiresti kui võimalik proovide vastuvõtu kabinetti.
- Kui see pole võimalik, võib proovi säilitada külmikus (2-8°C) kuni 12 tundi.

Proovinõusid saab protseduurikabinetist ja neid on võimalik osta ka apteegist.

VEREPROOVI ANDMINE

Paastumise vajaduse, vereproovi andmise kellaaja ning muude võimalike piirangute kohta annab infot raviarst.

☐ **Paastuveri** (12 tundi enne vereproovi andmist tuleb olla söömata)

Üldised soovitusel:

- Enne vereproovi andmist tuleb vältida:
 - 8 tunni jooksul söömist;
 - suhkrut ja kofeiini sisaldavaid jooke;
 - tugevat füüsilist pingutust;
 - suitsetamist.
- Paastumise ajal on soovitatav tarbida puhast vett.
- Tulge uuringule puhanult. Enne vereproovi andmist on soovitatav vereringe tasakaalustamiseks vähemalt 15 minutit istuda.
- Kui teil esineb allergiat (nt lateksi vastu), öelge seda kohe verevõtjale.
- Pärast vereproovi andmist istuge rahulikult ja avaldage torkekohale u 5 min jooksul survet, ärge kõverdage kätt. Käte kõverdamine ja ka ebapiisava surve avaldamine suurendab hematoomi tekke tõenäosust.
- Kui võtate hüübimisvastaseid ravimeid, tuleb pärast vereproovi andmist avaldada torkekohale survet u 10 minutit.
- Väike sinikas ja tundlikkus torkekohas on tavapärane ja möödub mõne päevaga.
- Harvadel juhtudel võib esineda peapööritust, nõrkust või minestamist.
- Kõik verevõtmiseks kasutatavad vahendid on steriilsed ja ühekordsed, et vähendada nakkusohtu. Kui torkekohale tekib põletik, pöörduge kohe oma perearsti või -õe poole!

VEREVÕTUKABINETID

Proovi andmiseks võite pöörduda teile sobivasse protseduurikabinetti.

**Vereproovi andmiseks
BRONEERIGE ENDALE AEG VEEBIS!**



MERIMETSA TERVISEKESKUS

Paldiski mnt 68a, I korrus, kabinet 137
07.30-17.00

HAABERSTI TERVISEKESKUS

Õismäe tee 179, II korrus, kabinetid 225, 226 ja 211
08.00-15.00

MUSTAMÄE TERVISEKESKUS

Ehitajate tee 27, I korrus, kabinet 108
07.30-15.00

PELGULINNA NAISTENÕUANDLA

Sõle 23, I korrus, kabinet B104
08.00-15.00

PÕHJA-TALLINNA TERVISEKESKUS

Sõle 63, II korrus, kabinet 246 ja 247
08.00-15.00

NÕMME TERVISEKESKUS

Jaama 11, I korrus, kabinet 114
07.30-15.00

Lahtiolekuaegades võib esineda muudatusi, täpsem info on leitav kodulehelt.



Lääne-Tallinna Keskhaigla

TEADMISEKS PATSIENDILE

Vereprooviks ettevalmistumine
Uriiniproovi kogumine
Väljaheiteproovi kogumine
Rögaproovi kogumine