

EESTI VÄHILIIT

2005. aasta oli Eesti Vähiliidule tegevusrohke ja edukas: teist korda korraldati rinnavähikampaania, traditsioonilisel rahvusvaheliseks vähinädalaks valmis film „Eesti tubakavabaks“, toimus heategevuskontsert. Viisime läbi esimesed Eesti vähipatsientide tervisekoolituse päevad Kauksis.

Kuna Eestis haigestub igal aastal üle 500 naise rinnavähki, kuid skriiningul osalejate protsent on ikkagi madal, korraldasime maikuus rinnavähikampaania. ETV-s näidati rinnavähi ennetamise kampaaniaks valmistatud spetsiaalset klippi, mis kutsus naisi skriiningule. Andsime välja Postimehe eriväljaande “Rinnavähi vastu”. Rinnavähi erinumbri väljaandmist toetasid Avon, Hoffmann-La Roche, Astra Zeneca, Aventis, Novartis ja Tallinna linnavalitsus. Kuna kampaania peaesmärk oli suurendada naiste teadlikkust ning skriiningust osavõtjate arvu, loeme seda kordaläinuks – 2005. aastal skriiningus osalejate arv suurenes ca.10% võrra.

2004.a jaanuarist alustas Vähiliit *Silima* rinnaproteeside Eestisse toomist. Igal neljapäeval 12.00-16.00 konsulteerib dr. Astrid Järvet Vähiliidus (Viru 5) haigeid ning vahendab rinnaproteese, dotatsioonilepingud on sõlmitud enamike maakondadega, mistõttu invaliidid ja pensionärid saavad proteese soodsalt.

2005. aastal on pidevalt uuendatud EVL kodulehekülge. Aadressil www.cancer.ee on võimalik lugeda kaasaegset vähialast infot, samuti leiab sealt enamiku seni kirjastatud brošüüride internetiversioonid. Lugeja saab saata küsimusi Vähiliidu meditsiininõunikule ning leiab viited nõuandetelefonile ning vähiteemalistele materjalidele. Uue võimalusena saame ise pidevalt kodulehte uuendada ja jooksvalt värsket informatsiooni lisada. Eelmisel aasta lõpus lisandus aktiivsete noorte töö tulemusel ka foorum, kus haiged või nende lähedased saavad soovi korral anonüümselt mõtteid vahetada.

5-6. augustil 2005 toimus üle-Eestiline vähipatsientide tervise-koolituslaager

Toimusid mitmed loengud:

„Tervisliku toitumise põhialused“, lektor Tallinna Ülikooli dotsent Raul Mardi
„Onkoloogia arengust Euroopas ja Eestis“, dr. Vahur Valvere, Eesti Vähiliidu juhatuse esimees.

Vähiliidu koostööpartnerite esinemised:

1. Euroleiva uute dr. Möldri tervisetoodete tutvustamine ja degusteerimine
2. Toiduravi konsultantide ühingu tervislike sojatoodete presentatsioon

Pidulik õhtu elava muusikaga, tantsu ja mänguga

6. augustil toimus erinevates gruppides samaaegselt 3 teraapiakursust:

Loovusteraapia – juhendajad kunstnikud Pilvi Blankin-Salmin ja Aleksander Salmin, osavõtjaid 30.

Eneseabi hingerahu saavutamiseks – kaks gruppi, juhendaja psühhoterapeut Ene Talvist, osavõtjaid mõlemas grupis 30.

Mälutreening – 1 grupp juhendaja Anu Jonuks, Rakvere Päevakeskuse juhataja osavõtjaid mõlemas grupis 30.

Koostöös Eesti Patsientide Esindustühinguga osales Eesti Vähiliit 26. aprillist 12. juunini kampaanias “**Jah elule, ei tubakale**”.

Kampaania JAH ELULE, EI TUBAKALE sõnum oli lihtne ja selge:

- 1) tubakas on legaalne narkootikum, mis tekitab väga kiiresti sõltuvuse
- 2) suitsetamisest loobumine on tegelikult kerge, kui tead, kuidas seda teha
- 3) tubakas on peamiselt kopsuvähi ja ka südame- ning veresoonehaiguste põhjustaja. Haigena elatud aastad aga lähevad riigile ja inimesele endale palju maksma.
- 4) kui ütled EI! tubakale, ütled JAH! elule, edule, energiale, emadusele, elurõõmule, enesekindlusele, eneseväarikusele.

Kampaania eesmärgid:

- a) teavitada passiivse suitsetamise ohtudest ning tubakaseadusest, ärgitada nii suitsetajaid kui mittesuitsetajaid oma tervist säästma
- b) mõjutada avalikku arvamust, et mõistetakse: suitsetamine pole paratamatu nähtus ning igäiks saab kaasa aidata suitsetamise vähendamisele, mõjutades oma toetava ja suitsetamist tauniva hoiakuga suitsetavaid lähedasi või ümbritsevad inimesi.
- c) teavitada eestimaalasi erinevatest võimalustest suitsetamisest loobumiseks ja nõustamiskabinettide olemasolust ning tegevuse põhimõtetest.
- d) aidata kaasa vähi-, südame- ja veresoonehaiguste ennetamisele.

Vähinädal 2005

Rahvusvaheline vähinädal on Eestis muutunud traditsiooniliseks. Igal aastal vahetub peateema, mille nimetab rahvusvaheline organisatsioon UICC.

Rahvusvaheline Vähivastane Liit UICC on 2005 aasta vähinädalal keskendunud võitlusele tubakavaba keskkonna eest, mis on oluline teema kogu Euroopas.

Arstid ja teadlased on tõestanud, et tubakal on otsene mõju inimese tervisele ja selle tarvitamine on riskiteguriks paljudele haigustele.

Eesti Vähiliidu president prof. Väino Rätsep nentis 2004. aasta vähinädala pressikonverentsil ajakirjanikele, et haigus ei teki kohe, vaid sellele eelneb pikk periood riskitegurite mõjusid.

Rahvusvahelisel vähinädalal teadvustasime inimestele, millistest keskkonnast lähtuvatest haiguseriskidest on võimalik elu jooksul hoiduda. Tervislikku toitumist, mõõdukat sportimist, puhkuse ja töö tasakaalu ning stressi oskuslikku juhtimist peavad arstid tervise hoidmisel eriti oluliseks. 11.-17- oktoobril toimunud **Rahvusvahelise vähinädala teema oli “!”**

Vähinädalaks valmis ka **sotsiaalse sisuga suitsetamisvastane film “Eesti tubakavabaks!”**, mis esilinastus 16. oktoobril ETV-s. Filmi sihtgrupiks olid 18-35-aastased noored. Eesmärk oli näidata suitsetamist kui negatiivset käitumisviisi, analüüsida suitsetamise kahjulikke mõjusid tervisele ja innustada juba suitsetavaid noori sellest harjumusest loobuma.

Film tiražeeriti ja jaotatakse kõigi maakondade terviseedendajatele ning koolidele üle Eesti.

Vähinädala pressikonverents Viru Konverentsikeskuses oli edukas. Presenteerisime brošüüri **“Teadmisi rinnavähist”**. Vähinädala raames andsime välja Terviselehe erinumbri. Ilmus ka Postimehe erinumber, teemakohaseid artikleid avaldasid Eesti Päevaleht, Postimees, Molodjoš Estonija, Linnaleht. Kuku raadios esinesid onkoloogid ja arstid: Vahur Valvere, Auni Aasmaa, Riina Kütner, Anneli Kalle. ETV andis ülevaate vähinädala pressikonverentsist.

Mitmetes üldhariduskoolides toimusid tervisepäevad, kus näidati filmi “Eestimaa tubakavabaks”, lektorina esines Kädi Lepp TAI-st ja toimusid õpilaste diskussioonid suitsetamise kahjulikkusest. Teemaatilised tervisepäevad koos tubakavastase filmi demonstreerimise ja Kädi Lepa loengutega jätkuvad ka 2006. aastal.

Üritused, mis toimusid rahvusvahelisel vähinädalal

Pärnumaa Vähiühing:

3. okt Pärnu Haigla suures saalis loeng „Psüühiline tervis“, psühholoog Heili Laido

Lõuna-Eesti Vähiühing:

8. okt Võrus Puuetega Inimeste Kojas vähinädala üritus, läbiviijad S.Janson, E.Sissa

11.okt kell 13 Tiigi 11 lektoriumis üritus "Vähinädala tähtsusest. Mida uut vähiravis ja haigete toetuse võimalustes. Lõuna-Eesti Vähiühingu tegevused". Läbiviijad dr. K.Suija ja Ö.Seene

13. okt Valga Puuetega Inimeste Kojas üritus "Vähinädala tähtsusest. Mida uut vähiravis ja haigete toetuse võimalustes". Läbiviijad dr. K.Suija ja Ö.Seene

Tartu Ülikooli Kliinikumi hematoloogia-onkoloogia kliiniku arstid korraldasid vähinädala raames ohtralt telefonikonsultatsioone ja loenguid. Telefonitsi võisid nõu küsida kõik vähitemaatikast huvitatud 10.-14. oktoobrini iga päev kell 15.00 - 17.00.

Esmaspäev, 10. oktoober

tel 7319 818 - Dr. Kristiina Allikvee, arst-resident onkoloogia erialal

tel 7319 822 - Dr. Inga Vaasna, onkogünekoloog

tel 7319 832 - Dr. Evelyn Eelma, onkokirurg

tel 7319 835 - Dr. Jaak Lehtsaar, rinnaarst

Teisipäev, 11. oktoober

tel 7341 092 - Dr Kaiu Suija, onkoloog (valuravi, toetusravi)

tel 7319 817 - Dr Heili Makko, kiiritusraviarst

tel 7319 821 - Dr Krista Leppik, onkoloog, keemiaraviarst

tel 7319 828 - Dr Rait Labotkin, onkokirurg

NB! Kell 16.00 - 17.00 - tel 7319 606 - Prof Hele Everaus, hematoloogia - onkoloogia eriala professor

Kolmapäev, 12. oktoober

tel 7319 662 - Dr Marju Hein, verehaigused (ka verejooksud)
tel 7319 810 - Dr Margit - Maie Marjamägi, kiiritus-keemiaarst
tel 7319 835 - Dr Arno Uppin, onkogünekoloog

Neljapäev, 13. oktoober

tel 7319 801 - Viia Viirsalu, üldõde
tel 7319 817 - Dr Heili Makko, kiiritusraviarst
tel 7319 832 - Dr Jaan Soplepmann, onkokirurg

Reede, 14. oktoober

tel 7319 810 - Dr Margit - Maie Marjamägi, kiiritus-keemiaarst
tel 7319 832 - Dr Jüri Ojamaa, onkokirurg

Loengud toimusid hematoloogia-onkoloogiakliiniku peegelsaalis.

Kava:

Teisipäev, 11. oktoober: Sagedamini esinevad günekoloogilised kasvaja ja nende ennetamise võimalused - dr. Arno Uppin

Mida on vajalik teada rinnahaigustest? - dr. Jaak Lehtsaar

Kolmapäev 12.oktoober: Suitsetamise kahjulikkusest ja loobumise võimalustest - dr. Tiit Pekk

Neljapäev 13.oktoober: Tõenduspõhine meditsiin ja alternatiivravi onkoloogias – prof. Hele Everaus

Järvamaa Vähihaigete Ühing:

15. okt Paide Puuetega Inimeste Kojas loeng „Elu on mõtlemise tulemus“, psühholoog Maie Kotka

Viljandimaa Vähihaigete Tugirühm

14. okt Viljandi Puuetega Inimeste Kojas loeng „Enesega toimetulek“, psühholoog Heili Laido

17. okt Viljandi Puuetega Inimeste Kojas tervisetund tervislikust toitumisest

21. okt Viljandi Puuetega Inimeste Kojas vestlusring „Südamelt ära“

Põhja-Eesti Vähihaigete Ühendus

29. nov Põhja-Eesti Vähihaigete Ühenduses loeng „Toitumine keemia- ja kiiritusravi ajal“, dr. Tiiu-Liis Tigane

26. oktoobril toimus Estonia kontserdisaalis heategevuskontsert **“Valguse heli”**, kus esinesid Raivo Tahvenau ansambel, Sergio Bastos ja Helin-Mari Arder. Heategevuskontserdi tulused kasutatakse vähiennetuseks.

Tööd jätkas **tasuta nõuandetelefon** 800 22 33, millele vastavad kogunud arstid, meditsiiniõed ja psühholoogid. Telefon töötab 4 tundi igal tööpäeval. Alates 1994. aastast, mil nõuandetelefon tööd alustas, on sellele helistanud enam kui 15 000 inimest.

Koostöös Eesti Vähifondi ja Eesti Haigekassaga jätkusid rinnavähi ja emakakaelavähi varaseks avastamiseks spetsiaalsed **skriiningprogrammid**.

Eesti Vähiliidu suurimad toetajad aastal 2005 on olnud: Hansapank, Tallinna Piimatööstus Rahvusvaheliste Ravimtootjate Liit Eestis, Avon, Euroleib. Ravimfirmadest AstraZeneca, La Roche, Eli-Lilly, Aventis ja Novartis.

Rahvusvahelised kontaktid: Eesti Vähiliit on Rahvusvahelise Vähiliidu (UICC) liige, head suhted on ka Norra, Rootsi ja Leedu vähiliiduga. Igapäevaseks koostööpartneriks on Soome Vähipatsientide Ühendus ja Soome Vähiliit, kellega vahetame kogemusi ning saame uusi ideid oma edasiseks tegevuseks. Soome Vähiliit kuulutati aastal 2005 Maailma Vähiliitude konverentsil Dublinis maailma parimaks vähiorganisatsiooniks.

Kogu aasta vältel on Eesti Vähiliit propageerinud **tervislikke eluviise**. Teavitustöös on väga suureks abiks olnud meedia – lisaks rinnavähiteemalisele erinumbrile Postimehes ja Terviselehes on vähiennetusest kirjutanud mitmed ajalehed ja ajakirjad.

Viimase suurüritusena 2005. aastal osaleb Eesti Vähiliit Jõulutunneli projektis 25. detsembril. 1/3 Jõulutunneli saates korjatud rahast läheb Eesti Vähiliidu mammograafifondi.

Kokkuvõttes võib öelda, et 2005 on olnud Eesti Vähiliidu jaoks üritusterohke ja edukas aasta. Mitmed alustatud ettevõtmised – rinnavähikampania, heategevuskonsert, üle-eestilised vähipatsientide suvepäevad – on saanud Eesti Vähiliidu jaoks traditsiooniks.