

## **2006 aasta Eesti Vähiliidu tegevusaruanne**

2006. aasta oli Eesti Vähiliidule tegevusrohke: kolmandat korda korraldasime rinna- ja emakakaelavähikampaania. Rahvusvaheliseks meestele pühendatud vähihädalaks valmis film „Mehe teine süda“, andsime välja ka samanimelise brošüüri ning toimus vähiennetustegevust toetav heategevuskontsert. Augustis viisime läbi teise Eesti vähipatsientide koolituselaagri Nelijärvel. 2006. aastal lõppes Phare projekt „Nõustamiskeskus vähihaigustest tulenevate puuetega inimestele. Nende tugivõrgustiku psühhosotsiaalse toimetuleku toetamiseks ja rehabilitatsiooniks“, mille eesmärgiks oli aidata vähipatsiente üle kogu Eesti. Loengud, nõustamised ja koolitused olid väga vajalikud ja arendavad meie patsientidele.

### **Rinna- ja emakakaelavähikampaania 2006**

Kuna Eestis haigestub igal aastal üle 550 naise rinnavähki, kuid skriiningul osalejate protsent on ikkagi madal, korraldasime maikuus rinnavähikampaania. Ilmusid artiklid erinevates meedia väljaannetes, Eesti Televisioonis mängiti kaks korda päevas, kahe nädala jooksul, videoklippe kutsega tulla rinna- ja emakakaelavähi sõeluuringutele

Kuna kampaania peaesmärk oli suurendada naiste teadlikkust ning skriiningust osavõtjate arvu, loeme seda kordaläinuks – 2006. aastal skriiningus osalejate arv suurenes ca.10% võrra. Koostöös AVON, 3M ning ajakirjaga Anne organiseerisime näituse „Sul on ainult üks ema!“ eesmärgiga koguda raha tasuta rinnavähi uuringuteks.

### **Euroopa Liidu Phare Projekt**

Psühhosotsiaalne nõustamiskeskus vähihaigetele, väljundiga maakondades asuvatesse vähipatsientide ühingutesse. Projekti pikkuseks oli üks aasta, september 2005 - august 2006. Projekti peaesmärgiks oli vähipatsientide, samuti tema lähedaste, pereliikmete psüühiline toetamine ja nõustamine. Spetsialistidelt oli võimalik abi saada vähihaigusega kaasaskäivate probleemide osas, mis puudutasid psühhosotsiaalset toimetulekut

Kaugem eesmärk on vähipatsiendi ja nende tugivõrgustiku elukvaliteedi hoidmine, taastamine ja võimalusel parandamine, samuti psühhosotsiaalse toimetuleku toetamine, tööturul väljalangemise ennetamine.

Projekti tulemused:

- On toimunud erinevate spetsialistide koolitused- konsultatsioonid, nõustamised kõigis vähipatsientide ühingutes üle Eesti.
- Projekti jooksul on toimunud 66 loengut, osalejate arv 1864 patsienti
- Toimus kunsti- ja loovusteraapia 96 tunnised kursused (juhendajad Pilvi Salmin ja Sirje Runge)
- Kursuse lõpus toimus valminud töödest kaks kunstinäitust – juunis Hiiul Onkoloogiakeskuses ja augustis Pirita kloostri päevadel
- Eesti ja Soome noorte vähipatsientide ühine koolitus 4.-6. august 2006 Hämeessä (Tampere lähedal) Eestist osales 10 noort patsienti
- Infooldik „Abiks patsiendile töötamisest ja töötusest“ (tiraazh 5000 eks)
- Broshüür „Toitumisest vähiravi ajal“ ( tiraazh 10 000 eks)
- Nõustamiskeskuse raamatukogusse on ostetud 100 uut raamatut

Lisaks loengutele toimusid vähipatsientidele individuaalsed konsultatsioonid ja nõustamised. Patsiendid said osaleda Birgitta kloostri missal ja jõuluõhtusöögil.

Tagasiside: Ühingute juhid on andnud peamiselt positiivset tagasisidet. Nad olid tänulikud, et said professionalsetelt spetsialistidelt uusi teadmisi ja praktilisi juhendeid (teraapiad, konkreetseid nõuanded, individuaalsed konsultatsioonid jne.). Oluline oli, et lektorid olid tasustatud Phare projekti toetusel. Rahalisi vahendeid napib kõigil ühingutel.

Samuti tuli ainult positiivne tagasiside kunstiteraapia kursuse kohta. Soovime seda kursust muuta jätkusuutlikuks

Toetus ja otsene kasu patsientidele:

- raske haiguse ajal ja pärast seda saadud psühhosotsiaalne toetus
- kaasaegsed teadmised, informatsioon ja selle tulemusena elukvaliteedi paranemine
- psühhosotsiaalne nõustamine ja toetus annab hingelise tasakaalu
- nõustamine annab jõudu ja teadmisi haigusega võitlemiseks ning ellujäämiseks
- tervise- ja koolituslaagris saavad vähipatsiendid tervislikult puhata, omavahel suhelda, vahetada kogemusi, samuti spetsialistidelt erinevaid loenguid ja teraapiaid
- Soome partneri pikaajaline nõustamiskogemus vähipatsientidega toob Eestisse uusi teadmisi ja kogemusi

### **Vähipatsientide tervise- ja koolituslaager 2006**

18.-20. august 2006 toimus teistkordselt vähipatsientide tervise- ja koolituslaager Neljärvel, Harjumaal. Laagri eesmärk:

- patsientide psüühilise ja füüsilise seisundi parandamine, et suudetaks jätkata täisväärtuslikku elu
- patsiendid saavad uusi teadmisi ja oskusi igapäevase eluga iseseisvaks toimetulekuks, mis parandab nende elukvaliteeti
- patsiendid oskavad säilitavada tööturul oma positsiooni
- tervisliku eluviisi propageerimisega hoiame kokku kulutusi meditsiinilisele abile, ravimitele
- koos õppides ja sportides, muresid sõpradega jagades tõuseb patsientide enesehinnang arenevad
- sõbralikud ja tihedamad koostöösuhted erinevate vähihaigete ühenduste vahel

Kõigil kolmel päeval toimusid loengud erineva vähipuudega patsientidele. Samas korraldati meelelahutuslikud ja spordiüritused patsientide aktiivsel osavõtul. Patsiendid, kes laagrist osa võtsid, on väga tänulikud ja rahul pakutud programmi ning puhketingimustega. Positiivne tagasiside näitab, et sellist üritust on tingimata vaja jätkata.

### **Rahvusvaheline vähinädal 2006**

Eesti Vähiliit koostöös Tartu Ülikooli Kliinikumi Meestekliinikuga organiseeris 9-15. oktoobrini meeste tervisele pühendatud vähinädala. Vähinädala eesmärgiks oli juhtida avalikkuse, aga ka meditsiinitöötajate tähelepanu eesnäärmehaiguste ja eelkõige eesnäärmevähi ennetamise ja varajase avastamise võimalustele. Eesnäärmehaigused on laialt levinud, kuid sageli ignoreeritud meeste krooniliste haigestumise põhjuseks Eestis. Pressikonverentsil Viru konverentsikeskuses 9.10.06 tutvustati uuemaid andmeid eesnäärmehaiguste levimuse, põhjuste, diagnostika, ravi ja ka ennetamise kohta. Räägiti PSA testi rollist eesnäärmevähi diagnoosimisel. Vähinädala ajal, 15.oktoobril kell 15.00 näidati ETV-s eesnäärmevähi temaatikat käsitlevat filmi "Mehe teine süda", kus kutsuti üles mehi aktiivsemalt ja teadlikumalt oma tervise eest hoolt kandma ja mure korral ilma valehäbita arsti poole pöörduma.

Ilmus dr Margus Punabi poolt kirjutatud eesnäärme probleeme tutvustav brošüür nii eesti kui vene keeles. Toimusid ka spetsialistidele ja patsientidele suunatud üritused üle Eesti.

Vähinädala üritustega oli seotud ka 1. oktoobril toimuv Terry Fox'i jooks. Jooksul oli avatud ka Help kampaania CO mõõtmise telk, kus kõik said mõõta oma CO taset.

Vähinädala raames Estonia Kontsertsaalis toimunud heategevuskontsert „Üksteist peab hoidma“ pakkus külastajatele kauni muusikaelamuse. Esinesid Rahvusooper Estonia Poistekoor, Revalia Kammerkoor dirigent Hirvo Surva juhatusel, Oleg Pissarenko Trio, Üle-Eestiline Noorte Sümfooniaorkester dirigent Jüri Ruut Kanguri juhatusel ning solistid Gerli Padar, Jassi Zahharov, Nele-Liis Vaiksoo ja Mikk Dede.

**Alates 2004.a jaanuarist toob Vähiliit Eestisse *Silima rinnaproteese*.** 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 soodsamalt. Samuti on saadaval ka spetsiaalsed rinnahoidjad ning ujumistrikood.

**2004. aastal on pidevalt uuendatud EVL kodulehekülge.** Aadressil [www.cancer.ee](http://www.cancer.ee) on võimalik lugeda kaasaegset vähialast infot, samuti leiab sealt enamiku seni kirjastatud brošüüride internetiversioonid. Lugeja saab saata küsimusi Vähiliidu meditsiiniõunikule ning leiab viited nõuandetelefonile ning vähiteemalistele materjalidele. Aktiivsete noorte töö tulemusel töötab ka foorum, kus haiged või nende lähedased saavad soovi korral anonüümselt mõtteid vahetada. Uueks võimaluseks on ka Vähiliidu poolt toodetud filmide vaatamine meie kodulehel. Alates 2004. aastast on meie kodulehte külastatud ligi 59 000 inimest. Eesti Vähiliidu kodulehekülg on ainult eestikeelne kuna seni on puudunud rahalised vahendid selle tõlkimiseks. 2007. aastal plaanime (EPIF-i toetusega) tõlkida osaliselt kodulehte nii inglise kui ka vene keelde.

Tööd jätkab ka Eesti Vähiliidu **tasuta nõuandetelefon 800 22 33**, millele vastavad kogenud arstid, meditsiiniõed ja psühholoogid. Telefon töötab 4 tundi igal tööpäeval. Alates 1994. aastast, mil nõuandetelefon tööd alustas, on sellele helistanud enam kui 25 000 inimest. 2006. aastal oli kõnesid kokku 2071.

Koostöös Eesti Haigekassa ja **Sihtasutusega Vähisõeluuringud** jätkuvad rinnavähi ja emakakaelavähi varaseks avastamiseks spetsiaalsed skriiningprogrammid. Ühine töö **Sihtasutus Vähihaigete Kodune Toetusraviga** jätkub vähihaigete abistamise eesmärgil igas maakonnas.

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.

2006. aastast astusime Euroopa Emakakaelavähi Liitu (**ECCA**) ja Euroopa Vähipatsientide Koalitsiooni (**ECPC**) saamaks infot ning kontakte teiste samalaadsete organisatsioonide kohta.

**Kokkuvõttes** võib öelda, et 2006 on olnud Eesti Vähiliidu jaoks edukas ja üritusterohke aasta. Mitmed alustatud ettevõtmised – rinna- ja emakakaelavähikampaania, heategevuskontsert, üle-eestilised vähipatsientide suvepäevad – on saanud Eesti Vähiliidu jaoks traditsiooniks ning oodatud sündmusteks. Suur huvi meestele pühendatud nädala vastu näitas, et kindlasti on vaja just meeste tervisele suunatud üritusi jätkata. Vähiliidu patsientide tegevusele oli väga oluline rahvusvaheline Phare projekt. Vähipatsiendid üle Eesti said professionaalset nõustamisabi erinevatelt spetsialistidelt. Samuti uusi teadmisi psühholoogilistel teemadel, et paremini tulla toime ja kohaneda raske haigusega. Kohtuti ka lektoriga Soome Vähipatsientide ühingust, kelle teadmised ja kogemused on abiks patsientide ühingute töö edasiarendamisel. Üle-eestiline vähipatsientide tervise- ja koolituslaager on saanud väga populaarseks ning oodatud sündmuseks, mis annab patsientidele vajalikku tuge ning uusi teadmisi eluga toime tulemiseks. Koolituste ja nõustamiste tulemusel on kindlasti paranenud vähipatsientide elukvaliteet.