



Eesti Vähiliit 2007. aastal

Eesti Vähiliidu (EVL) koostöö Eesti Puuetega Inimeste Koja (edaspidi EPIK) ja Eesti Puuetega Inimeste Fondiga (edaspidi EPIF) ja maavalitsustega oli 2007. aastal edukas ning aitas kaasa vähiennetustöödele Eestis. EVL tegevuse suunad on läbipõimunud nii eesmärgistatuse kui ka sihtgruppide poolest, olles suunatud kõigile oma liikmesorganisatsioonidele ja üksikliikmetele.

2007. aasta oli Eesti Vähiliidule tegevusrohke: neljandat korda korraldasime rinnavähikampaaniat, mis sellel aastal oli seotud ka üheaastase ennetusprojektiga „Ära jää hiljaks!“. Aastane projekt lõpeb 2008.aasta maikuu. Esimest korda Eestis tähistasime rahvusvahelist emakakaelavähinädalat. Sügisene rahvusvaheline vähinädal oli suunatud esmakordselt vere- ja lümfisüsteemi kasvajatetele. Anti välja teemakohane brošüür ning toimusid hematoloogide vastuvõtud erinevates Eesti linnades. Samuti toimus vähiennetustegevust toetav heategevuskontsert. Augustis viisime läbi kolmanda Eesti vähipatsientide koolitus- ja terviselaagri Valgerannas. Novembris toimus meestele pühendatud tervisenädal koostöös TÜ Kliinikumi Meestekliiniku ja dr. Margus Punabiga. Anti välja brošüür „Armastus käib kõhu kaudu“.

Rahvusvaheline emakakaelavähile pühendatud nädal

21.-28. jaanuril 2007 toimus rahvusvahelisest emakakaelavähile pühendatud nädal. Eesti Vähiliit koostöös SA Vähi Sõeluuringud organiseeris emakakaelavähi ennetamise nädala, mille eesmärgiks oli juhtida avalikkuse tähelepanu emakakaelavähi ennetamise ja varajase avastamise vajalikkusele. Kampaaniat kajastati nii eesti- kui venekeelses pressis. Artiklid ja intervjuud patsientidega ilmusid suurtemates päevalehtedes, naiste ja terviseajakirjades (Tervis Pluss, Anne, Cosmopolitan, Kodutohter) avaldati spetsiaalsed skriiningule kutsuvad reklaamid. Samuti näidati televisioonis (ETV, Kanal 2) kahe nädala jooksul emakakaelavähi sõeluuringutele kutsuvat klippi. Ülevaadet pressikonverentsist näidati ETV uudistesaaetes AK. Emakakaelavähi nädalaks anti välja uus brošüür „Teadmisi emakakaelavähist“ (eesti ja vene keeles), mille koostasid dr. Terje Raud, dr. Aire Sekavin, dr. Piret Kaarde, Tiit Talpsep, Raili Randoja ja Kai Jöers. Brošüüri „Teadmisi emakakaelavähist“ sisu ja illustratsiooni kohta on saadud kiitavaid hinnanguid nii patsientidelt kui arstidelt. Kampaaniaga jäid rahule nii patsiendid, doktorid kui ka ravimifirmade esindajad.

Rinnavähikampaania

14.-28.mai toimus Eestis neljandat korda rinnavähikampaania. Kampaania raames toimus pressikonverents, ilmusid artiklid ajalehtedes (nii vene kui eesti keeles) ning ajakirjades; samuti kajastati üritust raadios, maikuus näidati televisioonis kahe nädala jooksul skriiningule kutsuvat klippi. Tallinnas, Tartus ja Pärnus riputati rinnavähi ennetusprojektile suunatud plakatid „Ära jää hiljaks!“. Seekord otsustati rinnavähi ennetusprojekti raames toimuvaid üritusi korraldada väiksemates maakonnakeskustes, kus liigub mammograafi buss. Varasemaga võrreldes oli plaanis suurendada tähelepanu just bussi liikumisele, mis aitaks suurendada sõeluuringutel osalejate arvu.

Rinnavähi ennetusprojekti „Ära jää hiljaks!“ läbiviimisega tahame suurendada naiste osalemist sõeluuringutes ning kaasa aidata rinnavähi varases staadiumis avastamist, parandada rinnavähi patsientide elukvaliteeti ja pikendada nende elu. Antud projekti viib läbi Eesti Vähiliit koostöös SA Vähi Sõeluuringud. Kestvuseks on 1 aasta, alates märts 2007 kuni mai 2008. Kogu projekti lõppeesmärk on propageerida sõeluuringute vajadust ning seeläbi suurendada nendel osalenud naiste arvu.

Tervise- ja koolituslaager Valgerannas

Koolituse eesmärk on toetada vähipatsientide psühhosotsiaalset toimetulekut ja säilitada nende inimväärset elukvaliteeti. Samuti aidata spetsialistide abiga kaasa raske haigusega kohanemisele ja toimetulekuga igapäevases elus. Täname EPI Fondi, kes on olnud Vähiliidule pikaajaliseks toetajaks patsientide terviselaagri läbiviimisel. Laager toimus juba kolmandat korda (seekord kaunis Valgerannas, Audru vallas Pärnumaal) ja on patsientidele kujunenud aasta oodatumaks sündmuseks.

Tervise- ja koolituslaagri:

- lähim eesmärk

Patsiendi psüühilise ja moraalse tasakaalu saavutamine pärast haigusest teadasaamist, operatsiooni ja taastumise perioodil. Erinevate probleemide psühhosotsiaalne nõustamine ja probleemidele lahenduste otsimine ning leidmine. Konsulteerimine haigusega kaasnevatest probleemidest.

Aastal 2007 on koolituse eesmärk laiendada arstirohtude mõistet. Sellepärast oleme püstitanud ülesande käsitleda koolitusel erinevaid loovteraapia vorme lisaks traditsioonilistele psühholoogilistele teemadele.

- kaugem eesmärk

Vähipatsientide ja nende tugivõrgustiku elukvaliteedi (füüsilise, vaimse ja üldinimliku) hoidmine, taastamine ja võimalusel parandamine. Psühhosotsiaalse toimetuleku toetamine , tööturult väljalangemise ennetamine.

Uuendusliku lähenemisena kasutasime vähipatsientide rehabilitatsioonis loovteraapia terapeute-nõustajaid, et lisaks meditsiinilise sisuga koolitusele anda patsientidele uusi meetodeid haigusega kohanemiseks ja toimetulekuks. Lektoriteks olid loovterapeut, muusikaterapeut, naeruterapeut ja tantsuterapeut. Samuti said patsiendid proovida kätt siidimaalis, kus igaüks kujundas endale rätiku.

Toimus pressikonverents patsientidele, kus kõik said esitada küsimusi Vähiliidu juhatause liikmetele ja kohalviibinud arstidele. Meditsiinilise suunitlusega loeng oli dr Valverelt ja dr Raalilt.

Õhtud olid patsientidele sisustatud meelelahutusega, kus tuli esitada loominguline kava „Mütsid ja kübarad läbi aegade“. Karaokeõhtul said soovijad kaasa lüüa laulude ja tantsudega.

- **Tervise- ja koolituslaagri oodatavad tulemused. Koolitusest lähtuvad, patsientidele mõjuvad lisaväärtuse elemendid:**
- patsientide vabastamine sildistamisest seoses vähidiagnoosiga s.t patsientide võrdsete võimaluste taotlemine tervetega
- aktiveerida patsiente võtma rehabilitatsioonis omavastustuse rolli
- patsientide psüühiline seisund paraneb, patsiendid saavad jagu oma hirmudest ja suudavad jätkata täisväärtuslikku elu
- patsientidel suureneb lähisuhete hoidmise ja konfliktide vältimise oskus
- patsiendid saavutavad psüühilise ja moraalse tasakaalu
- patsiendid säilitavad tööturul oma positsiooni
- hoiame kokku kulutusi meditsiinilisele abile, ravimitele jne.
- kõik eelpoolnimetatud valdkonnad parandavad patsientide elukvaliteeti

Patsientidelt saadud tagasiside, mille oleme saanud, on olnud ainult positiivne.

Vähinädal

2007. aasta vähinädal (1.-8. oktoober) organiseeris Eesti Vähiliit koostöös Tartu Ülikooli Kliinikumi ja PERH Onkoloogiakeskusega. Vähinädala raames toimusid tasuta hematoloogide vastuvõtud Tallinnas, Tartus, Narvas, Pärnus ja Viljandis. Kokku võeti vastu 151 patsienti, kellest 11 suunati edasi täpsustavatele uuringutele ja 1 patsiendil diagnoositi lümfoidne leukeemia. Vastuvõttudele oli soovijaid mitmeid kordi rohkem kui suudeti pakkuda. See näitab suurt huvi ja vajadust samalaadsete vastuvõttude korraldamist ka tulevikus. Välja anti prof. Hele Everausi koostatud brošüür „**Mis on leukeemia? Mis on lümfoom?**“. Toimusid teabepäevad perearstidele hematoloogiliste haiguste diagnostikast

Ajakirjanduses (eesti ja vene keelsed ajakirjad ning ajalehed) ilmusid intervjuud nii patsientide kui arstidega, televisioonis ning raadios kajastati samuti vähinädalat.

4. oktoobril toimus ka traditsiooniline heategevuskontsert „Svingiduetid läbi aastate“. Kaunite lauludega esinesid poliitikud koos tuntud artistidega.

Eesti Vähiliidu 15.aastapäeva tähistati kauni kontserdi ja õhtusöögia Tallinna Õpetajate Majas. Peeti meeles meie pikaajalisi koostööpartnereid, sponsoreid ja abistajaid. Esitleti 15.aastapäevaks valminud filmi EVL tegemistest ja tulevikusuunadest.

Meeste tervise nädal

Tartu Ülikooli Kliinikumi Meestekliinik koostöös Eesti Vähiliiduga organiseeris 5.-11. novembrini ülekaalulisusele ja eesnäärmehaigustele pühendatud Meeste tervise nädala. Meeste tervise nädala eesmärgiks oli juhtida avalikkuse, aga ka meditsiinitöötajate tähelepanu ülekaalulisuse mõjule meeste tervisele. EV Sotsiaalministeeriumi uuringu andmetel on ülekaalulisus tähtsuselt kolmas-neljas tervisekadu põhjustav riskitegur, mille osatähtsus nii Eestis kui ka üle maailma on kiiresti kasvamas. Eesnäärmehaigused on üle maailma kõige levinumaks, kuid sageli ignoreeritud meeste krooniliste haigestumise põhjuseks. Eestis on maailmas kõige kõrgem eesnäärmevähi suremuse määr, mis on otseselt seotud vähese

teadlikkusega haiguse varase avastamise, kaasaegse ravi ja haiguse ennetamise võimalustest.

Pressikonverentsil (6.11.07) tutvustati lühidalt ülekaalulisuse mõju mehe üldisele ja mehespetsiifilisele tervisele ning uut Kristel Ehala-Aleksejevi ning Margus Punabi brošüüri „**Armastus käib kõhu kaudu**“. Samuti kuulutatakse välja Eesti esimene meeste suunatud soospetsiifilise haiguse varase avastamise pilootprogramm, mis käivitub 2008 aastal Eesti Vähiliidu, Nõmme Linnaosavalitsuse, Harju Haigekassa ja Tartu Ülikooli Kliinikumi Meestekliiniku koostöös.

Tubakavastane ennetustegevus

Eesti Vähiliit teeb suitsetamisvastast propagandat kogu aasta, kuna suitsetamine ja vähktõbi on omavahel tihedasti seotud. Eestis suitsetatakse aastas 3000 tonni tubakat ning meil on 350 000 regulaarset suitsetajat. Suitsetamine tapab Eestis ligikaudu 2800 inimest igal aastal. 26% 35-69 aastasel surnud meestest on surm seotud suitsetamisega. Eestis sureb kopsuvähki igal aastal ligi 750 inimest (nendest on 600 mehed ja 150 naised). Kui meeste arv on stabiilne viimastel aastatel, siis suitsetavate naiste arv kasvab. Suitsetamine on paljudele Eesti noortele neidudele muutunud igapäevaseks tegevuseks. Sünni- ja abordiregistri andmetel on suitsetajate arv rasedate hulgas aasta.aastalt järjepidevalt kasvanud. Kui 2000. aastal tunnistas suitsetamist raseduse ajal 7,2% naistest, siis 2004. aastal oli nende arv kasvanud 9,3 %-le. Kahjuks ei ole noored neiud teadlikud nende suitsetamise mõjudest lootele.

Eesti Vähiliit jätkab suitsetamisvastase koolitustöö läbiviimist koostöös Tervise Arengu Instituudiga.

Tervise Arengu Instituut koostab teabematerjalid ka vesipiibu, nuusktubaka ja närimistubaka kohta, kuna see probleem hakkab Eestis esile kerkima üha teravamalt. 2007. aasta märtsi kuust alates toimus Tallinna ja Harjumaa koolides 3 kuud kestva kampaania, kus peateemaks olid just need tubakatooted. Koolides toimusid loengud, kuulutati välja võistlus: ideede konkurss kuidas võidelda noorte tubaka kasutamisega. Kampaania lõpetasid 31. mail toimuvad tubakavaba päeva üritused kesklinnas (Tammsaare pargis).

Kampaania eesmärgid:

- teavitada passiivse suitsetamise ohtudest nign Tubakaseadusest, ärgitada nii suitsetajaid kui mitesuitsetajaid oma tervist säästma,
- mõjutada avalikku arvamust (just eriti noorte seas) suitsetamise kahjulikusest enda kui lähedaste tervisele,
- teavitada eestimaalasi erinevatest võimalustest suitsetamisest loobumiseks ja nõustamiskabinettide olemasolust ning tegevuse põhimõtetest,
- aidata kaasa vähi-, südame- ja veresoonkonnahaiguste ennetamisele.

Eesti Vähiliidu tasuta nõuandetelefonilt saab informatsiooni kuidas loobuda suitsetamisest.

2004.a jaanuarist alustas Vähiliit *Silima* rinnaproteeside Eestisse toomist. Neljapäeviti 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. Alates

2006 aastast oleme teinud Lepingud Thämerti tehasega ja toome oma rinnavähi patsientidele ka juba spetsiaalseid rinnahoidjaid ja ujumistrikooide.

2004. aastast alates 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 meditsiiniõunikele ning leiab viited nõuandetelefonile ning vähiteemalistele materjalidele. Uue võimalusena saame ise pidevalt kodulehte uuendada ja jooksvalt värsket informatsiooni lisada. 2004. aasta lõpus lisandus aktiivsete noorte töö tulemusel ka foorum, kus haiged või nende lähedased saavad soovi korral anonüümselt mõtteid vahetada.

2007.aastal tänu Eesti Puuetega Inimeste Fondi abile saime alustada Eesti Vähiliidu kodulehekülje tõlkimist vene ja inglise keelde. See on väga suur samm olla vähialase informatsiooniallikaks ka muukeelse elanikkonnale Eestis.

Tänu EPIF rahalistele toetustele jätkas tööd 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 24 000 inimest. 2007. aastal sai 2073 inimest abi nõuandetelefonist. See arv on kasvanud aastast aastasse, mis näitab infotelefoni vajadusest Eesti ühiskonnas.

Koostöös Eesti Haigekassa ja Sihtasutusega Vähisõeluuringud jätkusid rinnavähi ja emakakaelavähi varaseks avastamiseks spetsiaalsed **skriiningprogrammid**.

Rahvusvahelised kontaktid: Eesti Vähiliit on Rahvusvahelise Vähiliidu (UICC), Euroopa Emakakaelavähi Liidu (ECCA) ning Euroopa Vähipatsientide Koalitsiooni (ECPC) liige, 2007. aastast kuulume ka Rahvusvahelise Rinnavähi Koalitsiooni (NBCC) ühendusse. Rahvusvahelise koostöö eesmärk on arendada organisatsioonide, onkoloogiaarstide, -õdede ja teadlaste sõltumatute ühendustega, toetades erialast õppe-, teadus- ja arendustegevust.

Kogu aasta vältel on Eesti Vähiliit propageerinud **tervislikke eluviise**. Teavitustöö on väga suureks abiks olnud meedia (eesti- ja venekeelsed ajalehed, ajakirjad) - anti välja eriväljaandeid nii emakakaela- ja rinnavähi kampaaniate aegu, samuti kajastus Vähiliidu ja meie koostööpartnerite tegevus meedias sügisese vähinäädala ja meeste tervisenädala kohta.

Kokkuvõttes võib öelda, et 2007.aasta on olnud Eesti Vähiliidu jaoks üritusterohke ja eduaks aasta. Mitmed alustatud ettevõtmised - rinnavähikampaania, heategevuskontsert, üle-eestilised vähipatsientide suvepäevad on saanud Eesti Vähiliidu jaoks traditsiooniks. Kampaaniad on kasvanud üle-eestilisteks, mis aitab suurendada vähahaiguste preventsiiooni eesti rahva seas.

Lugupidamisega,
Maie Egipt
Eesti Vähiliidu
tegevdirektor