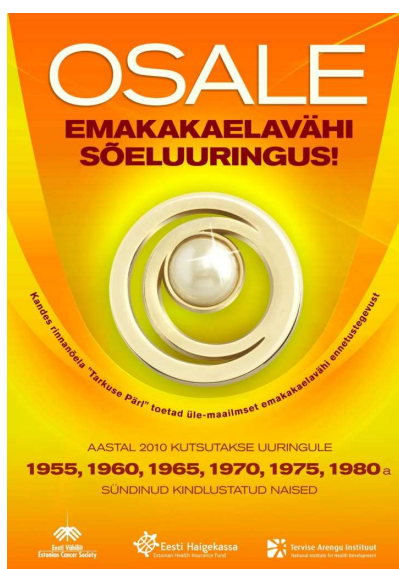


# Eesti Vähiliidu 2010 aasta tegevusaruanne

## I Rahvusvaheline emakakaelavähi ennetamise kampaania toimus

24. – 30. jaanuar 2010



Kogu Euroopas on igal aastal 60 000 uut emakakaelavähi juhtu ja 30 000 emakakaelavähist tingitud surma, mis muudab emakakaelavähi sageduselt seitsmendaks vähiliigiks Euroopa naiste hulgas. Emakakaelavähi esinemissagedus Eestis ei vähene, viimastel aastatel on haigestumuskordaja alla 50-aastaste naiste hulgas tõusnud ligikaudu 10%. Igal aastal saab Eestis 150-160 naist emakakaelavähi diagnoosi. Emakakaelavähk on ennetatav. Vähieelne seisund võib kesta 10 kuni 15 aastat, õigeaegselt avastatuna on see kergesti diagnoositav ja ravitav. Vähieelsete seisundite leidmiseks viiakse läbi emakakaelavähi sõeluuringuid (Pap-teste) paljudes riikides.

**Projekti sihtrühm** emakakaelavähi varajasel avastamisel oli 30-59 aastased naised.

Emakakaelavähi sõeluuringu sihtrühma suuruseks 2010.aastal oli 15 000 naist vanuses 30-55 aastat, kellele teostati sõeluuringu raames güneko-tsütoloogiline rutiinuuringu Uuringute läbiviimiseks oli rakendunud kutsete süsteem, mille eesmärgiks on teha uuring võimalikult võrdselt kättesaadavaks.

Ennetuskampaania eesmärgiks oli teavitada naisi ja meditsiinitöötajaid emakakaelavähist, selle tekkepõhjustest, PAP skriiningu vajalikkusest ja papilloomviiruste vastasest vaksineerimise võimalustest, et **suureneks kutse saanud naiste skriininguga hõlmatus**. Teavitustegevuste eesmärgiks oli **suurendada kutse saanud naiste uuringutele tulemise emakakaela sõeluuringus 55%-ni** Eesti Vähiliit tutvustas 2010 aasta jaanuaris-veebuaris üldsusele Tarkuse Pärlit, seoses rahvusvahelise emakakaelavähi nädalaga, et luua äratuntav sümbol, mida inimesed saavad kanda, et näidata oma toetust emakakaelavähi ennetusele.

**Tarkuse Pärlit kampaania** on ellu kutsunud Euroopa Emakakaelavähi Assotsiatsiooni poolt. ECCA-sse kuulub üle 100 organisatsiooni üle Euroopa. Eesti Vähiliit kuulub ECCA-sse. alates 2006. Aastast. See kampaania emakakaelavähi ennetuseks on ühtne ülemaailmne ettevõtmine, et tõsta teadlikkust võimalike emakakaelavähi ennetusmeetodite suhtes. Pea kõiki emakakaelavähi juhtumeid saaks ennetada efektiivsete skriiningutega. ning vaksineerimisega, kuid enamikul naistest puudub võimalus neist programmidest osa saada. Kõik meie kampaania partnerid reklaamisid Tarkuse Pärlit kui ülemaailmset emakakaelavähi ennetuse sümbolit. Lisaks jagasid kõik kampaania partnerid lihtsat ja selget sõnumit, et emakakaelavähki saab ennetada.

Loodame, et meie ühine hääl jõudis paljude naisteni. Sõeluuring ja enne suguelu algust läbiviidud vaksineerimine koos pakuvad parimat kaitset emakakaelavähi vastu. Just selle sõnumi edasi kandmiseks on loodud emakakaelavähi ennetuse sümbol „Tarkuse pärl“.

## **Projekti kajastamine trükimeedias**

**Emakakaelavähi teemaleheküljed ilmusid** ajalehtedes Postimees, Õhtuleht, DenzaDnjom (koostöös Haigekassa projektidega) [www.valgamaalane.ee](http://www.valgamaalane.ee) **Virumaa Teataja, Õhtuleht, Eesti Päevaleht, Den za Dnjom, Zdarovie dlja vseh, Linnaleht, Terviseleht, Maaleht, LegeArtise terviseportaal, Tarbija 24, Med 24, Eesti Arst, Regionaalhaigla kuukiri**  
**Kokku 29 artiklit**

## **Ennetuskampania teavitusmaterjalid:**

- **17 500 flaiirit, „Kingi endale kindlustunne”**, insertisime ajakirja “Kroonika” vahele.
- Tellisime 1000 rinnanõela **Tarkuse Pärl**, mida jagasime günekoloogidele, ning perearstidele jaanuari ja veebruari kuu keskel. Rinnanõela said ka kõik rahvusvahelisest rinna- ja emakakaelavähi konverentsist osavõtjad.
- Heaks reklaamimaterjaliks oli ka Vähiliidu 2010 aasta heategevuskalender, kus oli sees emakakaelavähi sõeluuringut puudutav materjal. Kalendrit jagasime 2009. aasta lõpus perearstidele ja günekoloogidele.

## **Televisioon**

**TV klipp „Üheskoos emakakaelavähi vastu“** oli telekanalites ETV, Kanal 2 Kanal 11

## **Raadio**

- **Vikerraadios** intervjuu Mari Nygardiga Norra Vähiregistrist ja Sulev Ulp-iga
- **Raadio Kuku** intervjuu dr Mari Mathieseniga 30. aprill
- **Raadio Kuku** saade ”Terviseks” intervjuu dr Vahur Valverega
- **Riigikogu** infotund – sotsiaalminister Hanno Pevkur mainib, et Vähiliit kutsub kokku sõeluuringute registri loomiseks ümarlaua. 13. mai
- **Raadio 4** Tamara Galantar tegi 3 saadet, kus käsitles nii rinna- kui emakakaelavähi ja sõeluuringute teemasid

## **Projektiga saavutatud tulemused:**

Eesti Vähiliidu korraldatud emakakaelavähi varajase avastamise kampania 2010-ndal aastal koostöös Haigekassa ja Tervise Arengu Instituudiga sai hea meediakajastuse. Loodame, et tänulikud on ka naised, kes artiklite, TV klippide tõttu on saanud targemaks ja tulnud tervisekontrolli ning saavad õigeaegselt jälile varajases staadiumis olevale kasvajale. 2011.aasta alguses selgub, kas 2010ndal aastal emakakaelavähi sõeluuringus osalejate arv on oluliselt kasvanud. Vähiliitu kodulehe kaudu on esitatud meie meditsiininõunikule mitmeid küsimusi seoses

emakakaelavähiga. Elanikkonna teavitamine on katkematu ja pidev protsess nagu ütles ka Tervisedenduse 2010.aasta konverentsil Jyväskylä Ülikooli õppejõud Kaja Tampere. ja oluline on hoida vähkkasvaja teemat päevakorras, laiendades selle käsitusnurki. Usume, et on paranenud Eesti naiste teadlikkus ka emakakaelavähi täiendavate ennetusvõimaluste kohta.

## II Rinnavähi varajane avastamine ja sõeluuringute propageerimine avalikkuse hulgas „ÄRA JÄÄ HILJAKS“



Vähiliidu rinnavähi ennetamise kampaania „Ära jää hiljaks“ toimus juba Eestis viiendat aastat ja teadvustas inimestele, et varases staadiumis avastatud rinnavähk on ravitav ja kutsus üles naisi osalema sõeluuringus. Kuna ka Eestis on naiste levinuim pahaloomuline kasvaja rinnavähk on kergesti avastatav mammograafilise uuringu abil, on rinnavähi sõeluuringu eesmärgiks avastada see võimalikult varases staadiumis ning vähendada sel viisil haigusesse suremust, parandada rinnavähi patsientide elukvaliteeti ja pikendada nende elu.

SA Vähi Sõeluuringute, Haigekassa ning Tervise Arengu Instituudi koostööna kutsusime naisi üle Eesti rinnavähi uuringutele. Rinnavähi sõeluuringu sihtrühma suuruseks sõeluuringul 2010. aastal oli 33000 ravikindlustatud 50-62 aastast naist, kellele ei

ole eelneval aastal mammograafilist uuringut tehtud. Kutsed saadeti 1948, 1949, 1951, 1952, 1956, 1958 ja 1960 aastal sündinud naistele.

Teavitustegevuste eesmärgiks oli suurendada kutse saanud naiste uuringutele tulemise protsenti rinnavähi sõeluuringus 65%-ni Maailmas on tõestatud, et hästi organiseeritud sõeluuringutega on võimalik suuremust rinnavähki vähendada kuni 30%. Samuti on tänapäeval märkimisväärselt paranenud ravivõimalused.

2010 aastal jätkas Eesti Vähiliit rinnavähi varajase avastamise projekti „Ära jää hiljaks!“ raames jätkasime avalikkusele rinnavähi ülemaailmse sümboli ROOSA LINT tutvustamist. Sümboli eesmärgiks oli juhtida tähelepanu rinnavähi varajase avastamise võimalusele ning selle diagnoosimise- ja ravi probleemidele. Kutsusime rinnavähikampaaniaga ühinema erinevate ettevõtete töötajaid, kes kandsid vähinädala ajal ROOSAT LINT'i. Lisaks pakus Vähiliit kampaanias osalevale firma kollektiivile võimalust kuulata rinnavähi ennetusteemalist loengut.

Üle 10-aastane rinnavähi mammograafilise sõeluuringu kogemus on näidanud, et naiste teadlikkuse tõstmisel sõeluuringust on väga tähtis roll massimeedial. Juba aastatid maikuus korraldatav rinnavähi sõeluuringut toetav meediakampaania “Ära jää hiljaks!” on selgelt avaldanud oma positiivset mõju naiste osalemisele sõeluuringus.

Tänavuse (2010 a.) meediakampaania avaakordiks oli väga kõrgetasemeline Rinna- ja

emakakaelavähi konverents Tallinnas, mille vastukajad on väga positiivsed – see oli suurepäraselt korraldatud üritus, millega jäid väga rahule nii osalejad kui ettekandjad. Ka konverentsieelselt toimunud pressikonverents oli osavõturohke ja rohkem kui varasematel aastatel oli tänavu ajakirjanduses ilmunud sõeluuringuteemalisi artikleid ja usutlusi. Teravalt tõusis üles ka sõeluuringute registri (puudumise) temaatika, mis saab loodetavasti lahenduse 28. maile planeeritud ümarlaual. Lisaks ajakirjanduses avaldatule tehti rohkelt raadiointervjuusid (nii eesti- kui ka venekeelsetes programmides), mis on eriti oluline, kuna venekeelne kogukond ei ole seni jätkuvalt hästi integreeritud meie informuumi. Rinnavähi sõeluuring on Eestis jalad alla saanud ja on leidnud tunnustust ka Euroopa Komisjoni raportis. Jätkuvalt oli teemaks mobiilne mammograafiateenus. Eesti maakondades liigub ringi 2 mobiilset mammograafiaseadet: Vähiliidu mammograafiabuss (Lõuna- ja Kesk-Eestis), mida opereerib SA TÜ Kliinikum ja mammograafia trailer (Põhja-Eestis ja saartel), mida opereerib AS Mammograaf Rinnakliinik. Tänavu on märgata naiste erilist huvi osalemaks sõeluuringul just mammobussis – ilmselt ka tulevikus mobiilse mammograafia tähtsus sõeluuringute paremal korraldamisel jätkuvalt kasvab. Lisaks saab mammobussis võimalusel teha rinnauuringuid ka väljaspool sõeluuringu aastakäike sündinud naistele (saatekirjadega). Iga meediakampaania järgselt saab täheldada naiste osalusaktiivsuse kasvu.

Teise peateemana käsitleti konverentsil emakakaelavähi sõeluuringu probleematikat. See temaatika on väga tähtis, kuna erinevalt rinnavähi sõeluuringust, on emakakaelavähi sõeluuringuga võimalik mitte ainult vähendada vähki suremust vaid vähki haigestumist ka ennetada. Seni on suurem osa emakakaelavähi sõeluuringust olnud oportunistlik, kuid sõeluuringu programm on kenasti käivitunud ja edeneb – väidetavalt on efektiivne ainult organiseeritud sõeluuring.

Konverentsil käsitleti ka võimalike uute sõeluuringumeetodite rakendamist Eestis – ennekõike kolorektaal- ja prostata vähi sõeluuringut. Kolorektaalvähi sõeluuring (peiteveretest) on käigus juba paljudes maades ja Soomes on käimas randomiseeritud uuring, et selgitada selle uuringumeetodi efektiivsust – esialgsed tulemused näitavad suhteliselt tagasihoidlikku (16%-list) suremuse vähenemist. Prostatavähi sõeluuringuga on probleeme rohkem.

## Rinnavähi kampaania „Teksades rinnavähi vastu”



Näita oma suhtumist, kandes 28. mail teksaseid

Veebiajakiri *Femme* koostöös Eesti Vähiliiduga korraldas 28. mail kampaania "Teksades rinnavähi vastu". Kampaaniaga kutsuti üles mai viimasel reedel kandma teksaseid ja roosat linti rinnas. Ühtse rõivastuse eesmärk oli näidata, et hoolid endast, lähedastest ja neist, kes põevad rinnavähki.

Meie ettevõtmise patrooniks oli võimsa lauluhäälega Birgit Varjun, kes tegeles kampaania tutvustamisega avalikkusele. Teksade kandmine sel päeval ei olnud mõeldud kaasa tulemiseks ainult naistele, vaid üritustel osales ka mehi, kes kandsid teksaseid. Rinnavähk puudutab meid kõiki!

## 13 juunil toimus Vabaduse väljakul juba viiendat korda AVON-i ja Vähiliidu suurüritus, mis toetas ka rinnavähi varajast avastamist



Koos Avoniga aitasid head teha Maarja-Liis Ilus, Koit Toome, Karl Madis koos ansambliga Karavan ja pisikesed balletilapsed. Tantsulist energiat lisas spordiklubi Easy Fitness ja päeva juhtis Raivo E. Tamm. Tegevust leidis kogu perele, sest avatud oli ka lasteala, kus sai teha näomaalinguid.

Mõnusa kogupereüritusega tõmbasime tähelepanu rinnavähi varajase avastamise olulisusele. Et meie naised oleks terved, ilusad ja olemas - oma meeste, laste ja kõigi lähedaste jaoks. Sadade heategijate abiga kogunes toetusflaierite müügist 16 500 krooni, mis läheb kõik rinnavähi vastu võitlemiseks Eestis.

## EUROOPA DONNA – EUROOPA RINNAVÄHI ÜHENDUS – KUTSUS LIITUMA 15. OKTOOBRI RINNA TERVISE PÄEVAGA

Juba kolmandat aastat järjest toimus 15. oktoobril EUROOPA DONNA üleeuroopaline teavituskampaania **Rinna Tervise Päev**, millega tuletati meelde tütarlastele ja naistele tervislike eluviiside tähtsust rinnavähi ennetamise seisukohast ning rinnavähi varajase avastamise võimalusi.

Sellel aastal oli Rinna Tervise Päeva motoks „Sinu tervis on Sinu enda kätes!” Olles

füüsiliselt aktiivne, säilitades normaalset kehakaalu ja toitudes tervislikult on võimalus oluliselt vähendada rinnavähi tekke riski. IARC hinnangul on 25-33% rinnavähi juhtudest põhjustatud liigsest kehakaalust ja mitteaktiivsest eluviisist. Viimased uuringud näitavad, et ülekaalu vältides väheneb menopausi- järgne rinnavähi tekke risk. Väga oluline on täiskasvanueas säilitada kehamassiindeksit (BMI) vahemikus 18,5 – 24,9.

Uuringud Euroopas näitavad, et 50-69-aastastel naistel, kes osalevad mammograafia sõeluuringutes, väheneb rinnavähki suremuse risk umbes 35 %. EL-i 27-s liikmesriigis tekib rinnavähk ühel naisel 10-st enne 80-ndat eluaastat. Paljude riikide ja regioonide vahel on suured erinevused nii kõrgekvaliteedilises rahvastikupõhises sõeluuringus osalemises, kui ka tõhusa ravi ja hilisema jälgimise osas. Naise ellujäämise võimalus võib suurel määral sõltuda sellest, kus riigis ta elab.

Eestis käivitus üleriigiline rinnavähi sõeluuringu projekt 2002. aastal. Iga-aastaste teavituskampaaniate eesmärk on tõsta sõeluuringule kutsutud naiste osalust. Uuringus osalemine annab võimaluse rinnavähk avastada juba varases staadiumis.

Eesti Vähiliidu suurim soov on, et Eesti naised hooliksid oma tervist.

**Rinna Tervise Päevaga** ühinesid ning toetasid rinnavähi ennetustegevust oma kampaaniatega oktoobri kuus: Avon Eesti AS, Baumax Eesti OÜ, ERGO Kindlustuse AS, Estelina Estonia OÜ, Fazer Eesti AS, Hilding Anders Baltic AS, Map Eesti AS, Pandora Baltics OÜ



### **Rinnavähikampania ja ennetustegevuse tulemused:**

- Suurendasime haigusteadlikkust avalikkuse hulgas Viisime inimesteni sõnumi „**Varajases staadiumis avastatud rinnavähk on ravitav**“
- Teadvustasime ja propageerisime rinnavähi sõeluuringuid, toonitades nende olulisust haiguse varajasel avastamisel, mille tulemusel kasvas naiste osalusprotsent sõeluuringutes.

Seoses ennetuskampaaniaga kasvas Vähiliidu infotelefonil helistamine, kodulehekülje külastatavus ja Vähiliidu nõunikule küsimuste esitamine. Tänu tagasisidele võime väita, et naised on saanud piisavalt informatsiooni ilmunud artiklite, tänavareklaamide ja TV klippide kaudu. Seda kinnitab ka 2010 aasta rinnavähi sõeluuringu programmi 9 kuu täitmise tulemused. Rinnavähi sõeluuringutel osales 24389 isikut ehk 74% kavandatust, mis on vastav planeeritule. Rinnavähi sõeluuringutel kasvanud naiste arv annab kinnitust, et liigume õiges suunas ja meie teavituskampaaniad on olnud edukad. Eesti naiste teadlikkus rinnavähi varajase avastamise osas on paranenud. Vähiliidu eesmärgiks oli sellel aastal organiseerida rahvusvaheline konverents, kus saaks laiaulatuslikumalt käsitleda vähi sõeluuringute teemat nii Eesti kui maailma kontekstis. See õnnestus meil väga hästi nagu võis lugeda ka konverentsi tagasiside kokkuvõttest. Suutsime kaasata ka välislektoreid-spetsialiste Soomest ja Norrast, mis andis võimaluse võrrelda erinevate maade skriiningprogrammide taset, eesmärgi ja tulemusi. Kasutades ära rahvusvahelisi kogemusi saime paremini selgitada Eesti perearstidele kui oluline on nende aktiivne osalus sõeluuringute läbiviimise protsessi toetamises. **Tänu konverentsile ja meedia aktiivsele huvile õnnestus Vähiliidul kokku kutsuda sõeluuringute registri loomise ümarlaud.**

Euroopa Ühenduste komisjoni 2009 aasta ettekandes on sõnastatud tegevuseesmärgid liikmesorganisatsioonidele - hõlmata 2013. aastaks rinna-, emakakaelavähi sõeluuringutega 100% elanikkonnast. Selleks, et seda saavutada tuleb kindlasti jätkata emakakaela- ja rinnavähi teavituskampaaniaid.

### **III Augustis toimus kuuendat aastat üle-eestiline vähipatsientide tervise- ja koolituslaager**

06.-08. augustil Nelijärve puhkekeskuses oli võimalik meie patsientidel kohtuda, aktiivselt puhata, rääkida oma muredest ja rõõmudest. Erinevates gruppides toimusid loengud ja teraapiatunnid.

Sellel aastal koostasime patsientide ühingutele laagri kohta hinnangu andmiseks ja uute ideede saamiseks tagasiside ankeedid.

Ankeetküsitluse tulemused:

#### **1.Rahulolu laagri ja selle korraldusega.**

Kõik ühinged jäid laagriga väga rahule ja oli ühinguid, kes pidasid seda laagrit ka parimaks, mis on olnud.

Väga meeldisid, et loengud olid erinevatel teemadel ja mitmekülgsed.

Kõigi lektorite loengute sisu kohta on hinnangud ainult väga head ja head.

Patsiendid peavad eriti vajalikuks toitumisteemalist loengut

ja väga meeldivad loomingulised tegevused nagu muusika- ja kunstiteraapia, samuti tõsteti esile ka joogatundi.

Lektorid: hinnangud kõigile ainult väga head ja head

Toitumisterapeut - Sirli Kivisaar

Onkoloog - dr Vahur Valvere

Muusikaterapeut - Juta Tulev

Kunstiterapeut - Krista Keskküla

Lümfiterapeut - Raili Raik  
Jooga - Eha Kooser

Kokkuvõttes mainitakse, et kõik lektorid tõstatasid olulisi teemasid ja aitasid oma nõuannetega kaasa patsientide psühhosotsiaalsete probleemide lahendamisele. Samuti märkisid patsiendid, et said eluliselt vajalikke teadmisi ja praktilisi nõuandeid. Positiivse hinnangu said mõlemad meelelahutuslikud õhtud. Esimesel õhtul esitasid ühingud loomingulise lühinäidendi etteantud teemal, mis sellel aastal oli „Elu nagu muinasjutt“. Samuti meeldisid tantsud ja mängud elava muusika saatel. Mainiti ka head laagrikoha valikut järve kaldal ning majutuse, toitlustamise ja loengute toimumist mugavalt ühisel territooriumil.

## **2.Patsientide soovid ja ettepanekud tulevikuks**

- Teadmised esmaabist „Eneseabi“
- Osteoporoosist ja soovitusi sellega seoses ( liikumine, võimlemine)
- Seedetrakti haigustest
- Ravimite sobivusest
- Kuidas uued ravimid tekivad, nende hindade kujunemisest
- Haiguse perioodil seksuaalelu puudutavatest probleemidest
- Nn. nõuannete tuba , kus patsiendid saaksid individuaalselt oma küsimustele vastuseid.
- Lühike matk loodusesse
- Alternatiivmeditsiini teemad
- Loovteraapia alased praktilised kursused ( neid on ka igal aastal olnud)
- Teadmised toidulisanditest
- Naeruteraapia ( on samuti olnud)
- Eesti ravimtaimedest

Patsiendid tänasid korraldajaid ja soovisid jõudu järgmiste laagrite edukaks korraldamiseks.



## IV Rahvusvaheline Vähinädal



Eesti Vähiliit koostöös Sotsiaalministeerium ja Tervise Arengu Instituudiga viis läbi 30. septembrist – 10. oktoobrini rahvusvahelise vähinädala, mis sel aastal oli suunatud kopsuvähiennetusele ning suitsetamise, kui ühe suurima vähi riskiteguri, vastu võitlemisele.

**Kopsuvähk** on kõikjal maailmas jätkuvalt number 1 vähist tingitud surma põhjustaja. Iga päev sureb kopsuvähki 3000 inimest s.t 2 surma minutis.

Eestis haigestub igal aastal kopsuvähki 700 inimest - 560 meest ja 140 naist (Eesti Vähiregister 2007) ja sureb sama haiguse tõttu pea sama palju mehi ja naisi (Eesti Tervisestatistika- ja terviseuuringute andmebaas 2009). Kui meeste seas hakkab kopsuvähki haigestumine langema, siis naiste puhul on märgata teatud tõusutendentsi.

Eesti Vähiliit teeb suitsetamisvastast teavitustööd juba aastaid eesmärgiga väärtustada suitsuvaba käitumist ja mõjutada noori suitsetamist mitte alustama. Kopsuvähi tekkes on kõige suuremaks riskiteguriks suitsetamine, mis põhjustab 90% kõigist kopsuvähi juhtudest. Eestis suitsetatakse aastas 3000 tonni tubakat ning meil on 350 000 regulaarset suitsetajat. Kopsuvähk on üks nendest vähkidest, mida oleks võimalik suurel osal juhtudest ära hoida - kui noorukid ei alustaks suitsetamist ja täiskasvanud loobuksid suitsetamisest. Vähk ei arene suitsetajatel üleöö, vaid aastatepikkuse suitsetamise tagajärjel. Kui suitsetajate hulk väheneb, võime kümne aasta pärast nentida kopsuvähi haigestumise langust. Kõige olulisem võimalus ennetada kopsuvähki on mitte suitsetada.

**Eesti Vähiliidu teavituskampaania eesmärgiks** oli informeerida võimalikult paljusid inimesi kopsuvähi riskidest.

- **Tootsime:** suitsetamise ja kopsuvähi seostest **videoklipi**. Videoklipi näitasime ETV-s ja Kanal 2 ja Kanal 7-es
- **Plakati**, mida eksponeerisime Tallinnas, Tartus ja Pärnus
- Koostasime ja andsime välja **väikeses formaadis brošüüri** „Ära suitseta kopsuvähk tapab” kopsuvähi ja suitsetamise riskidest.

Brošüüri jaotasime Solarise keskuses ning aasta jooksul koolides spetsiaalselt korraldatud üritustel. Brošüüri tõlkisime ka vene keelde. Noorte ja koolide huvi brošüüride vastu oli suur.

## Rahvusvahelise vähinädala 2010 meediakajastus

20 artiklit - Äripäev, Sakala, Õhtuleht Järva Teataja Virumaa Teataja Maaleht, Targu Talita, Postimees, Päevaleht, Linnaleht jne.

### Televisioon

- **Terevisioon**, <http://uudised.err.ee/?06216260> - Intervjuu dr. Tiiu Härmiga "Suitsetamispahe tabab üha nooremaid" 30. sept
- **ETV-s** demonstreeriti Eesti Vähiliidu suitsetamisvastast filmi „**Ole tubakavaba**”
- **Eesti Televisioon, AK uudised, AK uudised vene keeles** 30. sept.

### Raadio

- **Raadio Kuku** Mart Pukka intervjuu kopsuvähist ja suitsetamisest dr Jana Jaaliga 22. sept.
- **Raadio Kuku** Kristel Kossari intervjuu Keemiaravi keskuse juhataja dr Helis Pokkeriga 27. sept.
- **Vikerraadio** saates dr Vahur Valvere 28. sept.
- **Raadio Kuku** saade „Terviseks!” dr Tõnu Vanakesa 30. sept.

Kui 20.a. tagasi oli kauglearenenud kopsuvähiga patsientide keskmine elulemus vaid 4-6 kuud, siis tänapäeval tänu uutele efektiivsematele ravimeetoditele on keskmine elulemus ületanud teatud kopsuvähi liikide puhul 12 kuu piiri.

Vaatamata viimase kümnendi pingutustele on 5 a. pärast kopsuvähi diagnoosimist elus 15% haigetest, põhjuseks eelkõige haiguse hiline avastamine. Võrdluseks olgu toodud rinnavähk, mis avastatakse eelkõige haiguse varajases staadiumis ja 5 aasta möödudes on elus ligi 90% patsientidest.

Kriitilise tähtsusega on ja jääb suitsetamise vähendamine ühiskonnas ja teaduse arenedes võimaluste loomine haiguse varajaseks avastamiseks.

Mitmeid olulisi muutusi tuleks teha seadusandluses:

- seadustada tubakasuitsu sisaldav siseõhu keskkond vähkitekitaavaks Soome ja Saksamaa eeskujul
- tunnistada kehtetuks kõik kehtivad suitsetamisalad siseruumides
- keelustada suitsetamine kõikide mootorsõidukite kabiinides analoogiliselt mobiiltelefonidega rääkimise keeluga
- kehtestada alaealistele alternatiivsete suitsetamise ja ainult selleks tegevuseks ettenähtud vahendite (vesipiip, sigaretipaber, e-sigaret jne) omandamise ja omamise keeld

Eesti Vähiliit organiseeris 2010 aasta jooksul mitmeid suitsetamisvastaseid tegevusi, et teadvustada suitsetamise ohte ja selle tihedat seost kopsuvähiga. Vähinädala meediakajastus oli laiaulatuslik. Tagasiside inimeste poolt positiivne ja innustav. Suitsetajad tundsid end väga puudutatuna meie klipist ja uuest brošüürist.

Võitlus suitsetamise vastu on pikaajaline protsess, see nõuab kannatust ja aega, sest inimeste halbu harjumusi on raske muuta üle öö. Suitsetamisvastast tegevust tuleb jätkata ja veelgi intensiivistada tööd noortega, et nad ei hakkakski suitsetama.

Suitsetamise vähendamine noorte seas parandaks oluliselt Eesti rahva tervist tulevikus.

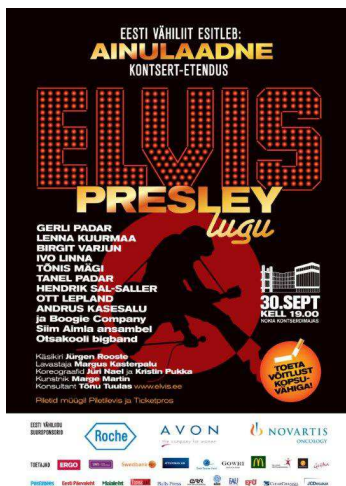
Eestis suitsetatakse aastas 3000 tonni tubakat ning meil on 350 000 regulaarset

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. Vähihädala meediakajastus oli laiaulatuslik. Tagasiside inimeste poolt positiivne ja innustav. Suitsetajad tundsid end väga puudutatuna meie klipist ja uuest brošüürist.

Eesti Vähiliidu tasuta nõuandetelefonilt saab informatsiooni kuidas loobuda suitsetamisest. Võitlus suitsetamise vastu on pikaajaline protsess, see nõuab kannatust ja aega, sest inimeste halbu harjumusi on raske muuta üle öö. Suitsetamisvastast tegevust tuleb jätkata ja veelgi intensiivistada tööd noortega, et nad ei hakkakski suitsetama.

Suitsetamise vähendamine noorte seas parandaks oluliselt Eesti rahva tervist tulevikus.

## V Eesti Vähiliidu heategevuskontserdid on saanud juba pikaajaliseks traditsiooniks.



Oleme igal aastal toonud publikuni midagi uut ja huvitavat. 2010. aasta kontserdi läbivaks teemaks oli Elvis Presley ja tema lugu. Kontserdi toimumiskohaks oli Nokia Kontserdimaja. Kontsert toimus 30.septembril 2010.

Ühendasime Elvise loosse nii muusika, laulu, tantsu, lavalise liikumise kui ka heli- ja videoklipid. Kontsert oli väga edukas - kogu saal oli välja müüdud. Tegime etendusest ka DVD, mille kinkisime kõigile osalejatele.

## Jätkuvad tegevused

2004.a jaanuarist Vähiliit alustas ja jätkab tänaseni **Silima rinnaproteeside Eestisse toomist**. Neljapäeviti 12.00-16.00 konsulteerib dr. Astrid Järvet Vähiliidus (Viru 5) haigeid ning vahendab rinnaproteese.

2004. aastast alates on pidevalt uuendatud **EVL kodulehekülge**. Eesti Vähiliidu kodulehekülge on tõlgitud nii vene kui inglise keelde. 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 meditsiiniõunikele ning leiab viited nõuandetelefonile ning vähiteemalistele materjalidele. 2004. aasta lõpus lisandus aktiivsete noorte töö tulemusel ka foorum, kus haiged või nende lähedased saavad soovi korral anonüümselt mõtteid vahetada.

**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 20 000 inimest.

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

Eesti Vähiliit jätkab koostööd oma pikaajaliste partnerite Sotsiaalministeeriumi, Tervise Arengu Instituudi, Haigekassa ja suursponsorite Roche, AVON ja Novartisega, vähialast ennetustegevust.

Sotsiaalministeeriumi sõnul tuleb jätkuvalt vähki haigestumise ja suremise vähendamiseks tõsta Eesti elanike teadlikkust välditavatest vähiriskidest ning parandada inimeste tervisekäitumist. Samuti on olulisel kohal vähktõve varane avastamine sõeluuringutega, kasvajate diagnostika ning ravi.

Maie Egipt  
Eesti Vähiliit