



Eesti Vähiliidu 2023 aasta tegevusaruanne

Vähki haigestumine maailmas on kahjuks jätkuvalt tõusuteel.

Prognoositakse, et 2025. aastaks on 19,3 miljonit uut haiget ning 11,4 miljonit vähist tingitud surma. Enne 75. eluaastat haigestub vähki üks kolmest mehest ja üks neljast naisest.

Igal aastal haigestub Eestis vähki ligi 9000 ja vähi tõttu sureb umbes 3800 inimest. Pahaloomulised kasvaja on meie inimeste surma põhjustes südame- ja veresoonkonna haiguste järel teisel kohal. Vähijuhtude hulk suureneb 2030. aastaks eeldatavalt 11 000-ni, mis ühelt poolt on tingitud rahvastiku vananemisest, kuid teisalt elustiilist tulenevate riskitegurite – näiteks rasvumise – mõjust. Seejuures ligi 40 protsenti vähijuhtudest on ennetatavad.

Vähk on Eestis surmapõhjuste hulgas juba aastaid südame- ja veresoonkonna haiguste järel teisel kohal. 2019. a 31. detsembri seisuga elas Eestis 66 215 inimest, nende hulgas 26 861 meest ja 39 354 naist, kellel oli kunagi elu jooksul diagnoositud mõni pahaloomuline kasvaja. Meeste kõige sagedam pahaloomuline kasvaja oli eesnäärmevähk, mis moodustas 25% kõigist vähijuhtudest meestel. Sageduselt järgnesid kopsuvähk (13%) ja naha mittemelanoom (12%). Naistel esines kõige rohkem rinnavähki ja naha mittemelanoomi, mis moodustasid vastavalt 19% ja 18% kõigist esmasjuhtudest naistel. Järgnesid käärsoolevähk (8%) ning emakakeha- ja kopsuvähk (kumbki 5%).

Kuna vähahaigestumus on tõusutendentsiga ja vähi tõttu kaotab meie töövõimeline elanikkond palju väärtuslikke tööaastaid, siis võime julgelt väita, et vähk ei ole Eestis mitte ainult meditsiiniline, vaid ka väga oluline sotsiaalne probleem. Vähiravi on ühiskonnale ressursimahukas, kahjud haigestunud inimese elukvaliteedile on suured ja haigus sageli fataalne. 30-40% vähijuhtumitest on seotud inimeste tervisekäitumisega ja neid saaks tõhusa ennetustööga vältida.

Eesti Vähiliidu struktuur

President ja nõukogu esimees: **MD, PhD Vahur Valvere, onkoloog-ülemarst, PERH-i Onkoloogia- ja hematoloogiakliinik teadus- ja arendusjuht.**

Nõukogu liikmed:

dr. Kaiu Suija SA Vähihaigete Toetusravi juhataja, Lõuna-Eesti Vähiühingu juhatuse esinaine

Luule Agu Põhja-Eesti Vähihaigete Ühendus
Katri Link Tallink Kommunikatsioonijuht

Juhatuse esimees: Maie Egipt

Põhikohaga töötajaid on vähiliidus 2 ja 2 lepinguga nõuandetelefoni töötajat.

Missioon

Vähiliidu missiooniks on teavitada ühiskonda vähi riskidest ning panustada vähi ennetustegevusse. Samuti ühendada vähipatsiendid, nende lähedased ja arstid tugivõrgustikuks ning pakkuda tuge vähipatsientidele, parendades nende elukvaliteeti.

Eesti Vähiliidu president ja nõukogu esimees dr Vahur Valvere:

“Vähiliidu tänase päeva tähtsaim ülesanne on senisest veelgi mõjusamalt panustada tervislike eluviiside propageerimisse ja oma tervisliku seisundi pidevasse jälgimisse. See on meie ühiskonnale kõige tõhusam viis vähki ennetada ja haigust tema tekkejärgus õigeaegselt avastada.

Eesti Vähiliidu täisliikmed ja toetajaliikmed

Eesti Vähiliit on katusorganisatsioon Eesti mittetulundusühingutele, mis tegelevad vähktõve probleemidega. Vähiliitu kuulub 17 organisatsiooni, nende hulgas 15 patsientide ühendust ning ühtekokku ligi 2 000 liiget.

Eesti Vähiliidu täisliikmed

- Vähihaigete Laste Vanemate Liit
- Põhja-Eesti Vähihaigete Ühendus
- Lõuna-Eesti Vähiühing
- Tehisuurisega Haigete Ühing ESTILCO
- Pärnumaa Vähiühing
- Järvamaa Vähihaigete Ühing
- Viljandimaa Vähihaigete Tugirühm
- Lääne-Virumaa Vähihaigete Ühendus
- Tallinna Kohanemiskeskus Danko
- Läänemaa Vähiühing
- Rinnavähihaigete Selts
- Rinnavähk BCF (eelkõige taastusoperatsiooni vajavatele naistele)
- Vähiühing KAEV
- Saaremaa Vähiühing
- Eesnäärmevähi Liit

Eesti Vähiliidu toetajaliikmed

- Eesti Onkoloogide Selts
- Eesti Onkoloogiaõdede Ühing

Eesti Vähiliidu tegevused 2023

- Emakakaelavähi teadlikkuse kuu, jaanuar
- Maailma vähipäev koostöös Rahvusvahelise vähivastase liiduga ja mälestusküünalde süütamise aktsioon, 4. veebruar
- Meediateavitused melanoomi ja nahavähi vastu võitlemise nädalal, mai
- Rinnavähialane teavituskampaania (rinnavähi sõeluuringu sihtrühma teavitamine) mai ja oktoober
- Tubakavastane võitlus koolides. Tubakavaba päev 31. mai
- Traditsiooniline vähinädal “Geenid ja vähk”, oktoobris
- Rahvusvaheline konverents „Vähivastase võitluse uued suunad maailmas ja Eestis“ 16. september
- Rinnavähikuu Rinna Tervise Päev 15. oktoober
- Rinnavähialane teavituskampaania “Roosa ruulib” noorematele naistele, mai
- Metastaatilise rinnavähiga seotud kampaania, oktoober
- Eesnäärmevähi kuu, fookuses meeste tervis, november
- Vähipuudega patsientide teraapiad, alg- ja täiendkoolitused iseseisvaks toimetulekuks nii igapäevases kui ka sotsiaalses elus
- Vähipatsientide ühingute juhtide ja juhatuste koolitused
- Tervise ja koolituslaager patsientidele 11.-13. august
- Jätkub parukate jaotamine vähipatsientidele
- Tööd jätkavad mammograafiabuss ja mobiilsed diagnoosikabinetid
- Jätkab tasuta nõuandetelefon 800 2233 abivajajatele

VÄHIENNETUS JA VÄHI VARAJANE AVASTAMINE – ÜLEVAADE VÄHILIIDU TEGEVUSTEST 2023. AASTAL

Emakakaelavähi ennetamise kampaania toimus jaanuarikuus 2023. Avaldati pressiteade „Kingi endale kindlustunne“, Kuku raadios edastati saade „Terviseks“.

EESTI VÄHILIIDU PRESSITEADE 16.01.2023

„Kingi endale kindlustunne“



23. jaanuar 2023 algab emakakaelavähi ennetamise kampaania, millega Eesti Vähiliit ja Tervisekassa juhivad naiste ja avalikkuse tähelepanu emakakaelavähi ennetamise ning varase avastamise tähtsusele.

Eestis on emakakaelavähi haigestumuse ja suremuse näitajad mitmete Euroopa riikidega võrreldes kõrged ning emakakaelavähi esinemisesagedus kasvab. 2020. a haigestus Eestis 116 naist emakakaelavähki (allikas: Tervisestatistika- ja uuringute andmebaas).

Emakakaelavähi esinemine on sagenenud nooremate naiste hulgas – seda võib esineda juba 30. aastastel naistel. Haigestumise kõrgpunkt on 40.–64. eluaastal. Emakakaela vähieelne seisund võib kesta 10–15 aastat, kuid on ka kiiresti arenevaid vorme. Õigeaegselt avastatuna on see haigus kergesti diagnoositav ja ravitav. Emakakaelavähki haigestumust ja suremust on võimalik vähendada vähieelsete seisundite õigeaegse sõeluuringul avastamise ja raviga ning emakakaelavähi peamiseks riskiteguriks peetava sugulisel teel leviva papilloomiviiruse (HPV) vastase vaktsineerimisega.

2023. aastal on kutsutud emakakaelavähi sõeluuringule ravikindlustatud ja ravikindlustamata naised sünniaastaga 1958, 1963, 1968, 1973, 1978, 1983, 1988, 1993. Uuringule kutsutakse 30–65-aastased naised iga viie aasta tagant. Uuringul osalemiseks ei pea kutset ootama jääma. Sihtrühma kuuluvad naised võivad uuringule registreeruda juba täna.

Sihtrühma kuuluvad naised leiavad kutse-saatekirja patsiendiportaalist www.digilugu.ee (Terviseandmed → Saatekirjad) alates sõeluuringuaasta algusest. Kutse sõeluuringule kehtib kalendriaasta lõpuni.

Emakakaelavähi sõeluuringul osalemine võimalik ka esmatasandi tervisekeskustes. Kuivõrd vaktsiin ei anna täielikku kaitset, peavad ka vaktsineeritud naised uuringutel regulaarselt osalema.

Naistearstid soovivad emakakaelavähi ennetamiseks ja varaseks avastamiseks:

- regulaarset kontrolli naiste-, perearsti või ämmaemanda juures
- emakakaelavähi sõeluuringul osalemist
- HPV kui peamise emakakaelavähi riskiteguri vastast vaktsineerimist

Kui keegi naistest peaks kahtlema, kas sõeluuringule minna või mitte, siis aitab teadmine, et sõeluuringus osalemine aitab võimalikud rakumuutused ja teised vähieelsed seisundid avastada õigeaegselt, mil need on ravitavad. Emakakaelavähk on algul kaebusteta, seetõttu tulebki naistel käia tegemas HPV-testi.

Sõeluuringus osalemiseks palume helistada sobivasse teenust osutavasse meditsiinasutusse.

Kontaktid leiate kutselt või Tervisekassa kodulehelt <https://www.tervisekassa.ee/soeluuringu-kontaktid>

Lisainfo: sõeluuringute kohta saate infot küsida oma perearstilt või Tervisekassa infotelefonil 669 6630. Loe emakakaelavähist Eesti Vähiliidu kodulehelt: www.cancer.ee/ennetamine/ või www.soeluuring.ee

Raadios Terviseks saade nädal 4 vähiliit

Terviseks saade valmib koostöös Eesti Vähiliiduga.

Kuku raadio saates „Terviseks” räägime sel korral emakakaelavähist ja selle ennetamise ning varajase avastamise tähtsusest. Külaskäik Tervise Arengu Instituudi epidemioloogia ja biostatistika osakonna külalisteadur Madleen Orumaa ja vanemanalüütik Reeli Hallik. Saatejuht on Ingela Virkus. Kuula saadet neljapäeval ja reedel kell 14.45.

4.02.2023 oli ülemaailmne vähipäev (World Cancer Day), mida organiseerib The Union for International Cancer Control's (UICC), mille liige on ka Eesti Vähiliit. Vähiliidu kodulehel avaldati vastav pressiteade. Türi Kultuurimaja esoleval platsil süütas Järvamaa vähiühing 50 „Lootuse küünalt“ tähistades nii ülemaailmset vähipäeva.

EESTI VÄHILIIDU PRESSITEADE 04.02.2023

4. veebruar on ülemaailmne vähipäev

Maailma vähipäev (*World Cancer Day*) toimub igal aastal 4. veebruaril ja on pühendatud vähivastasele võitlusele. Seda organiseerib *The Union for International Cancer Control's (UICC)*, kuhu kuulub 1200 liiget 172 maalt. Eesti Vähiliit on UICC ametlik liige alates 1993. aastast ja lähtub oma tegevustes rahvusvahelistest põhimõtetest.

2020. a diagnoositi maailmas 19,3 miljonit uut vähijuhtumit ja ligi 10 miljonit inimest suri vähki. Lähiaastateks prognoositakse vähihaigestumuse jätkuvat kasvu. Rahvusvaheline vähivastane liit UICC kutsub inimesi mõtlema, mida meie ühiskonnas saame või mida igaüks isiklikult saab ära teha seoses võitluses vähiga. Maailma vähipäeva moto on: „*Close the care gap*” – „Tervem elu vähiga“(<https://www.worldcancerday.org/take-action>).

Oluline on tõsta inimeste teadlikkust võimendades sõnumit – vähki saab ennetada ja varakult avastada, mis aitaks oluliselt vähendada vähki haigestumist ja seeläbi suremust.

Eestis on valminud vähitõrje tegevuskava aastateks 2021–2030, mis on suunatud vähi süsteemsele ennetamisele, varasele diagnoosimisele ja ravi kättesaadavuse tagamisele. Tähtis on vähendada suremust, pikendada patsientide elumust ja parandada elukvaliteeti. Seda saavutatakse, kui riiklikul tasandil tegeletakse kõikide vähihaigust puudutavate aspektidega. Vähitõrje all mõistetakse kogu vähivastast tegevust alates vähiennetusest kuni tavaellu naasmiseni pärast vähist tervenemist, aga ka väärikat elust lahkumist.

UICC teatab, et 2023. a teame vähktõvest rohkem kui kunagi varem. See suurenenud teadlikkuse, teadmiste ja mõistmise tase kajastub loodetavasti haiguse paremas ennetamises, varasemas diagnoosimises, tõhusamas ravis ja lõppkokkuvõttes vähist tervenemise suuremas arvus. Viimase kahekümne aasta jooksul on teadusringkonnad kogunud üha rohkem tõendeid vähktõve

riskifaktorite ja sealhulgas ka inimese enda elustiiliga seotud faktorite nagu suitsetamine, liigne kehakaal ja vähene füüsiline aktiivsus kohta.

2003. aastal võttis Maailma Terviseassamblee vastu tubakatoodete tarbimise piiramist käsitleva raamkonventsiooni, mis jõustus 2005.a. Praegu elab 5 miljardit inimest riikides, kes on kehtestanud suitsetamiskeelu, kus pakenditel on graafilised hoiatused ja kus on rakendatud muid tõhusaid tubakatoodete tarbimise piiramise meetmeid.

Vähktõve immuunraviga tegelevad teadlased James P. Allison ja dr Tasuku Honjo said 2018. aasta oktoobris meditsiini ja füsioloogia valdkonnas Nobeli preemia. Nende murrangulised uuringud organismi enda immuunsüsteemi aktiveerimiseks vähirakkude vastu on viinud paljude immunoteraapia ravimite väljatöötamiseni. Uuringud annavad uue lootuse neile patsientidele, kellel on diagnoositud vähk kaugelearenenud staadiumis, kus ellujäämisvõimalused on tavaliselt oluliselt väiksemad. Teadusuuringute ja tehnoloogia areng tervikuna on teinud kiire arenguhüppe, näiteks juba 2006. aastal kiitis USA toidu- ja raviamet (FDA) heaks esimese inimese papilloomiviirus (HPV) vastase vaktsiini. See vaktsiin aitab kaitsta viiruste eest, mis põhjustavad umbes 70% emakakaelavähist ja vähieelsetest seisunditest. Järjest enam on tõendeid selle kohta, et HPV vaktsiinid on noorte naiste kaitsmiseks emakakaelavähi eest tõhusad. Väga oluline on ka poiste vaktsineerimine.

Allikas: www.worldcancerday.org, www.uicc.org Lisainfo: www.cancer.ee

Melanoomipäeva (06.05.2023) tähistamiseks avaldati vastavasisuline pressiteade, Kuku raadios saade „Terviseks“ ja teleklipp.

Vähiliidu ja Eesti Nahaarstide Liiduga koostöös toimus nahavähi ennetamisega seotud 04.06.2023 suurüritus Pärnu rannas. Nahaarstid kontrollisid inimeste nahka, kohal viibis Vähiliidu mobiilne nahavähi diagnoosikabinet ja vajaduse korral suunati inimesed sinna kontrolli.

EESTI VÄHILIIDU PRESSITEADE 06.05.2023

Eesti Vähiliit juhib tähelepanu, et viimase 10 aasta vältel on haigestumus melanoomi Eestis kasvanud lausa poole võrra.

6. mai on rahvusvaheline melanoomipäev. Melanoom on pahaloomuline kasvaja, mis tekib melanotsüütidest, naha pigmendirakkudest. Melanoom võib tekkida olemasolevast neevusest ehk nn sünnimärgist või tekib nahale uus kiiresti kasvav ja muutuv pigmendilaik.

Viimase kümne aasta vältel on haigestumus melanoomi Eestis kasvanud poole võrra. Eesti inimestest 92% tunnistab, et liigne päike võib põhjustada terviseprobleeme, ainult 18% kaitseb oma nahka aga päikese eest. 90 protsendi nahavähi juhtude põhjuseks on liigne ultraviolettkiirgus.

Varajast melanoomi suudetakse tänapäeva meditsiiniga väga hästi ravida (99% patsientidest paraneb täielikult), kuid melanoomi, mis on juba tunginud läbi nahakihtide ning organismis levinud, on väga raske täielikult ravida (hilises staadiumis avastatud melanoomi elumuse tõenäosus jääb statistiliselt vahemikku 15–20%).

Kauaoodatud päikeselised ilmad on taas kohal ning meelitavad inimesi päikest võtma ja D-vitamiini ammutama. Paraku kaasneb liigse päevitamisega mitmeid terviseriske, neist üks ohtlikumaid on melanoom. Mõistlik oleks vähendada tahtlikku naha päevitamist, kaitsta väikelapsi ja pakkuda kaitset välitingimustes töötajatele otsese päikesekiirguse eest.

Melanoomi riskitegurid on hele nahavärv, lapseas saadud päikesepõletused, melanoomi esinemine lähisugulastel, nõrk immuunsüsteem ning solaariumi kasutamine. Päikesega liialdamine suurendavad nahavähi ja melanoomi teket, samuti kiirendab see naha vananemist, vähendab immuunsüsteemi tõhusust ning põhjustab ka erinevaid silmahaigusi.

Nahavähile ja riskifaktorite ennetamisele pöörab Euroopas kõige suuremat tähelepanu heategevuslik organisatsioon Euromelanoma, mis asutati dermatoloogide poolt, tänaseks osalevad seal 33 Euroopa riigi arstid, Eesti nende seas. Tänapäev on Eesti dermatoloogid 12 aastat korraldanud melanoomi ja nahavähi heategevuslikke skriininguid teadvustamiseks nahavähi tekke riske. 4. juunil 2023. aastal toimus nahavähi teadvustav Eesti nahaarstide seltsi ja Vähiliidu ühisüritus. Nahaarstid kontrollisid inimeste nahka Pärnu rannas. Kohal oli ka vähiliidu mobiilne nahakasvajate diagnoosikabinet.

Edastame ka valminud video lingi, videograaf Andres Luidre, Kavalants Studio:

<https://youtu.be/G49zIE42uxw> nahaarstide vastuvõtt Pärnu rannas juuni 2023

Järgmise aasta plaan – Melanoomipäev 2024 toimub Haabneeme rannas Viimsis, Oko restorani lähedal ja siis kui on lootust ilusale rannailmale – 6. juuli 2024.

Lisainformatsioon

Eesti Vähiliidu mobiilne nahakasvajate diagnoosikabinet on Maijooksul 20. mail Tallinna Lauluväljakul, vastuvõtt toimub kl 11.00–17.00.

Maijooksul toimub vastuvõtt nõ. elavas järjekorras. Nahaarsti vastuvõtule saatekirja vaja ei ole, visiitdatus on 5 eurot ravikindlustatud inimestele ja 35 eurot ravikindlustamata inimestele (vajadusel lisanduvad uuringutasud).

MELANOOMIPÄEV 2023

Austatud **Maie Egipt ja Eesti Vähiliit!**

Täna, et toetasite **Melanoomipäeva** 4. juunil 2023 Pärnus Eesti Vähiliidu bussiga.
Koos oleme tugevamad, koos suudame rohkem!



Lugupidamisega,
Dr. Pille Konno
Dermatoveneroloog
Euromelanoma Eesti esindaja




• MELANOOMI PÄEV •

Raadios Terviseks saade nädal 20 vähiliit

Terviseks Saade valmib koostöös Eesti Vähiliiduga.

Kuku raadio saates "Terviseks" räägime sel korral melanoomist ning sellest, kuidas on melanoomi varasele avastamisele kaasa aidanud mobiilne nahakabinet. Loomulikult astume ka ise sellest kabinetist läbi, saatjaks nahaarst Aade Topnik. Saatejuht on Ingela Virkus. Kuula saadet neljapäeval ja reedel kell 14.45.

Naha- ja eesnäärmevähi diagnoosikabinetid



Eesti Vähilidu **naha- ja eesnäärmevähi diagnoosikabinetid** jätkavad edukalt oma tööd koostöös Viljandi haiglaga.

Kabinettide funktsionaalsus võimaldab nendes teha nii naha kui ka eesnäärme kontrolli, et avastada muutused võimalikult vara. Kabinettides on kaasaegne sisustus ning uuringuteks vajalik kõrge kvaliteetne aparatuur. Ultraheliaparaat eesnäärme uuringuteks ja digitaalne dermatoskoop ning spetsiaalsed luubid nahauuringuteks. Kabinetid on varustatud kaldteedega, et võimaldada ligipääs liikumispuuetega inimestele. Mobiilsetes diagnoosikabinettides võtavad patsiente vastu Viljandi haigla arstid.

Lisainformatsioon ja kabinetide liikumisgraafikud <http://cancer.ee/a/diagnoosikabinetid/>

Maikuu oli rinnavähi teadlikkuse tõstmise kuu, mil toimusid mitmed meediakajastused (pressiteade, Kuku raadio saade „Terviseks“, rinnavähiteemaline poster maakonnalehtedes, teleklipid rinnavähi varajase avastamise tähtsusest).

EESTI VÄHILIIDU PRESSITEADE 15.– 31.mai 2023

Maikuu on rahvusvaheline rinnavähi varase avastamise kuu. Eestis jätkub rinnavähikampaania, mille eesmärk on teadvustada inimestele, et varases staadiumis avastatud rinnavähk on ravitav ja kutsuda sihtgruppi naisi aktiivselt osalema sõeluuringus.

Rinnavähk on ka Eestis naiste kõige sagedamini esinev pahaloomuline kasvaja. Igal aastal diagnoositakse vähiregistri andmetel **üle 800 uue rinnavähijuhu**, viimastel aastatel on uute juhtude arv tõusnud. Rinnavähi sõeluuringu eesmärgiks on avastada rinnavähk võimalikult varases staadiumis ning vähendada sel viisil haigusesse suremust ja tõsta haigete elukvaliteeti.

2023. aastal kutsutakse rinnavähi sõeluuringule ligi 60 000 Eestimaa naist vanuses 50-62a.

Oluline on, et ennast terveks pidavad naised sõeluuringul käiksid, sest rinnavähk varajases staadiumis endast millegagi veel märku ei anna.

2023. aastal kutsutakse tasuta rinnavähi sõeluuringule naised sünniaastatega 1955, 1957, 1959, 1961, 1963, 1965, 1967, 1969, 1971, 1973.

Vähiliidu eesmärk on anda tervisealased teadmised ja kasvatada uut põlvkonda, kes võtavad ise vastutuse oma tervise eest omades võimalikult palju infot ja teadmisi tervise hoidmiseks ja haiguste ennetamiseks ka läbi sotsiaalmeedia.

Lisainfo Tervisekassa infotelefonilt 69 6630

Raadios Terviseks saade nädal 18 vähiliit

Terviseks saade valmib koostöös Eesti Vähiliiduga.

Kuku raadio saates "Terviseks" räägime sel korral rinnavähist ja sõeluuringus osalemise olulisusest. Külal on Regionaalhaigla onkoloog-ülemarst ja Eesti Vähiliidu president Vahur Valvere. Saatejuht on Ingela Virkus. Kuula saadet neljapäeval ja reedel kell 14.45

Vähiliidu poolt toodetud rinnavähi- ja melanoomi **telereklaamklippe** edastati telekanalis Kanal 2 mais 2023.

Eesti Vähiliidu poolt koostatud postriid ilmusid järgmistes meediaväljaannetes:

Postimees | Tartu Postimees | Pärnu Postimees | Sakala | Virumaa Teataja | Järva Teataja | Lõuna-Eesti Postimees | Maa Elu | Ajakiri 60+ | 1Leht | Pärnu Börs

ÄRA JÄÄ HIL JAKS!

Eesti Vähiliit
Elujõu Liit

TERVE EESTIGA VÄHIVASTU

2023. aastal kutsutakse rinnavähi sõeluuringule ravikindlustatud ja ravikindlustamata naised sünniaastaga 1955, 1957, 1959, 1961, 1963, 1965, 1967, 1969, 1971, 1973.

Sihtrühma naistel on võimalik rinnavähi sõeluuringul osaleda ka mööda Eestit sõitvates mammograafiabussides.

Rinnauringule saavad naised minna ka siis, kui nad ei kuulu sõeluuringu sihtrühma.

Selleks tuleb pöörduda oma pere- või naistearsti poole, kes kontrollib Sinu tervist ja vajadusel suunab saatkirjaga rinnauringule.

www.haigekassa.ee/soeluuring

Varakult avastatud rinnavähk on ravitav!

RINDADE VAATLUST peaks tegema kõik üle 20aastased naised, et osata hinnata rinnanäärmete tavalist seisundit ja märgata neis tekkivaid muutusi õigel ajal. Enesekontrolli peaksid kindlasti tegema kõrge riskiga naised, kelle lähisugulasel (näiteks emal või õel) on olnud rinnavähk, kes on ise põdenud rinnavähi või kelle rinnanäärmes on leitud healoomuline moodustis, mida on hinnatud vähieelseks.

Rinnavähi varajases staadiumis ei ole naisel reeglina kaebusi ega tuntuvaid muutusi rinnas, seetõttu on oluline osaleda rinnavähi sõeluuringutel. Soovitav on end kontrollida regulaarselt üks kord kuus kindlal päeval. Parim aeg selleks on pärast menstruatsiooni.

TOIMI NII

Vaata rindu peeglist esmalt käed kõrval ja seejärel käed kuklal:

- kas rinnad on tavapärase suuruse ja kujuaga;
- kas nahk on sile ja ühtlane ning tavalist värvi;
- kas rinnanibud näivad normaalsed ja liiguvad kätt tõstes ülespoole.

Kõige kergem on rindu katsuda pesemisel, kui nahk on seebitatud, siis on ebataasused ja võimalikud sõlmekesed libeda käe all kergesti tuntavad.

- Vasakut rinda kombatakse parema käe sirgete sõrmedega kergelt vajutades.
- Alustatakse rinnanibust. liikudes kergete ringiate liigutustega väljapoole. Selliselt kombatakse läbi kogu rind ja kaenlaalune piirkond.
- Sama korratakse parema rinnaga, kombatakse vasaku käega.

Pöördu KOHE arsti poole, kui märkad:

- tükki, tihendit rinnas või kaenla all;
- muutust rinna kuju, suuruses või nahavärvis;
- rinnanibu või naha sissetõmmet;
- eritist nibust;
- ebamugavustunnet või valu või ühes rinnas;
- rinna punetust, apelsinikoorenahka, haavandumist;
- suurenenud lümfisõlmi kaenla all.

Iga killuke sinust on hoolimist väärt!

www.cancer.ee • www.haigekassa.ee
www.kasvoja.net • www.rinnavahk.ee

LHV maijooksu raames toimetasid nn. „roosad heategevusflamingod“. Kohal oli vähiliidu mammograafiabuss ning „roosad flamingod“ kutsusid naised busi ennast kontrollima. Maijooksu raames oli Lauluväljakul väljas kogu vähiliidu mobiilne tehnika. Soovijatele viidi läbi uuringuid

EESTI VÄHILIIDU PRESSITEADE

Maijooksul toimetasid roosad heategevusflamingod!



Täna LHV Maijooksul tekitasid rõõmsat elevust heategevusflamingod, kes kutsusid naised kohapeal asuvasse Eesti Vähiliidu mammograafiabussi ning tõstsid spordirahva tuju.

Tegemist oli kõigi naiste lemmiktelekanali TV3 Life heategevusflamingodega, kes kutsusid naised Lauluväljakule kohale sõitnud Eesti Vähiliidu mammograafiabussi rinnakontrolli ning jagasid infolehti Eesti Vähiliidu tegemiste ja toetusvõimaluste kohta. Viljandi haigla rinnavähi sõeluuringu koordinaatori Ele

Virolaineni sõnul külastas täna LHV Maijooksu-päeval bussiga ühe pooleksaja naise, kelle jaoks oli tegemist suurepärase võimalusega sportima tulles ühtaegu ka oma tervist kontrollida.

TV3 Life'i heategevusflamingod olid ka suurepäraselt hea tuju loojad ja tekitasid palju elevust – nii jooksupõhised naised kui ka neile kaasa elama tulnud mehed ja lapsed said koos roosade lindudega pildistades mälestuseks toremaid hetki jäädvustada.

Eesti Vähiliit on Eesti suurim vähipatsiente ja vähihaigusega tegelevaid erialaliite koondav katuseorganisatsioon. Eesti Vähiliidu missiooniks on teavitada ühiskonda vähi riskidest ning panustada vähi ennetustegevusse. Samuti ühendada vähipatsiendid, nende lähedased ja arstid tugivõrgustikuks ning pakkuda tuge vähipatsientidele, parandades nende elukvaliteeti. Eesti Vähiliidu uus unistus on korjata raha mobiilse kompuutertomograafi jaoks, mis võimaldab nii kopsuvähi sõeluuringuid kui ka teisi eriarstide määratud uuringuid teha inimeste elukoha lähedal väljaspool suurlinna.

Täna LHV Maijooksul sai otse sündmuskohal külastada mammograafiabussi ja teha rinnakontrolli. Kui naised hoolitsevad oma välimuse eest regulaarselt, käies juuksuris ja ilusalongis, on lisaks sellele väga oluline hoolitseda rinnade tervise eest, sest mida varajasemas staadiumis rinnavähk diagnoositakse, seda paremad on ravitulemused ja prognoos edasisele elule.

Raadio Terviseks saade nädal 30 vähiliit

Terviseks saade valmib koostöös Eesti Vähiliiduga.

Kuku raadio saates "Terviseks" räägime sel korral C-hepatiidist. Kuidas see inimese organismi satub, mida halba see võib põhjustada ning kuidas seda diagnoositakse ja ravitakse? Selgitusi jagab Tartu Ülikooli Kliinikum infektsionist Kerstin Aimla. Saatejuht on Ingela Virkus. Kuula saadet neljapäeval ja reedel kell 14.45.

Vähiliidu eesmärk on anda tervisealaseid teadmisi ja kasvatada uut põlvkonda, kes võtavad ise vastutuse oma tervise eest omades võimalikult palju infot ja teadmisi tervise hoidmiseks ja haiguste ennetamiseks ka läbi sotsiaalmeedia.

<https://cancer.ee/maijooksul-toimetased-roosad-heategevusflamingod/>



Mööda Eestit sõitev annetajate ja toetajate abiga ostetud vähiliidu mammograafiabussil täitus 12. tegevusaasta. 2021. aastal on buss täielikult renoveeritud ja varustatud uue, kaasaegse 3D mammograafiga. Vähiliidu mammograafiabussi opereerib Viljandi haigla. Koostöös Viljandi haigla spetsialistidega pakub mammograafiabuss võimalust kontrollida rindade tervist ka väikestes linnades ja maakohtades, kus vastavaid erialarste ei ole. **12 aasta jooksul on mammograafiabussis uuringul käinud üle 70 000 naise, rinnavähk on avastatud ligikaudu 300 naisel,** kusjuures

85% juhtudest on olnud haigus avastamise momendil varases staadiumis, kus ravitulemused on väga head ja on võimalik täielik tervistumine.

Ütle EI nikotiinile ja tubakale



Vähiliit koostöös Tervisekassaga viis märtsist maini Eesti koolides läbi loenguid teemal „**Ütle EI nikotiinile ja tubakale**”, mille fookuses oli veipimise ja nikotiinipatjade mõjud noortele. Loengutes osalenud õpilastele ja õpetajatele jagati voldikuid, mis kinnistasid loengus räägitut ja andsid kuulajatele hiljem võimaluse jagada uut informatsiooni ka sõprade ja perega. Loengud toimusid 45 koolis, kokku osales neis õpilasi ja õpetajaid 8000. 2023 a märtsis uuendas MTÜ Eesti Vähiliit tänu

Tervisekassa poolsele rahalisele toetusele noortele mõeldud nikotiini ja tubaka kahjulikkuse temaatiliste trüki- ja esitlusmaterjalide sisu ning kujundust. Muutustega kaasnes ka koolitusloengute pealkirja uuendamine „Ütle EI nikotiinile ja tubakale”. 2023 a märtsi lõpust kuni mai alguseni viidi 45-s Eesti üldhariduskoolis õppivale 8 000-le õpilasele läbi ennetusloenguid. Loengutega jõuti 24 Tallinna kooli ja 21 kooli väljaspool Tallinna (Türi, Paide, Võru, Valga, Tartu, Põltsamaa jne).

Loeng käsitles teemasid nagu e-sigareti vedelikus sisalduvad mürgid, mokatubaka ohud, nikotiini sõltuvus, vähi tekke seos tubaka- ja nikotiinitorude tarvitamisega, passiivne suitsetamine jne.

Paljud koolid kes projektis osalenud koolijuhtidelt postitiivset tagasisidet kuulsid, võtsid MTÜ-ga Eesti Vähiliit ise kontakti ja soovisid loengute läbiviimist ka nende koolides.

Materjali koostaja ja lektor on käinud peale ühise projekti lõppemist viieteistkümnes koolis loenguid läbi viimas, loengute eest on tasunud koolid ise.

Rinna tervise päeva (15.10.2023) meediakajastus oli üle-eestiline (pressiteade, Kuku raadio „Terviseks“ saade, rinnavähi teemaline poster maakonnalehtedes, teleklipp).

EESTI VÄHILIIDU PRESSITEADE 15.10.2023

Oktoober on rahvusvaheline rinnavähi vastu võitlemise ja teadlikkuse tõstmise kuu

Rinnavähk on paljudes maades ja ka Eestis kõige sagedamini esinev pahaloomuline kasvaja naistel. Igal aastal diagnoositakse meil ligikaudu **800 uut rinnavähi juhtu**, haigete arv kahjuks kasvab. Seetõttu on väga oluline osaleda sõeluuringutel, sest varakult avastatud rinnavähk on valdavalt ravitav.



2023. aastal kutsutakse rinnavähi sõeluuringule ligi 90 401 Eestimaa naist vanuses 50–68 a. Nimelise kutse saavad uuringule aastatel 1955, 1957, 1959, 1961, 1963, 1965, 1967, 1969, 1971, 1973 sündinud ravikindlustusega ja ravikindlustuseta naised.

Vähiliidu mammograafiabussis tehti koostöös Viljandi Haiglaga 2022. aastal 6727 rinnavähi sõeluuringut. Täiendavatele uuringutele suunati 210 naist, neist üheksa ei tulnud kohale. Tagasi kutsutud 201 naisest leiti rinnavähk 36 naisel, valdavalt IA ja IIA staadiumis.

15. oktoobril toimub juba kuueteistkümnendat aastat EUROPA DONNA (Euroopa Rinnavähi Ühendus) poolt algatatud üleeuroopaline teavituskampaania Rinna Tervise Päev, millega tuletatakse tütarlastele ja naistele meelde tervislike eluviise tähtsust rinnavähi ennetamisel ning rinnavähi varajase avastamise võimalusi. 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.

Rinnavähi riski suurendab alkoholi joomine, tubaka tarbimine, ülekaalulisus ja rasvumine. Tervislikud harjumused omakorda vähendavad riskifaktoreid ja selleks on mõistlik treenida regulaarselt, toituda tervislikult, säilitades normaalset kehakaalu, magada piisavalt ja vältida stressi. Kõik naised olenemata vanusest peaksid aastaringelt kord kuus enesevaatluse korras oma rindu kontrollima ka siis kui kaebusi ja sümptomeid ei esine, sest varajases staadiumis rinnavähk endast tunda ei anna. Enesevaatlus aitab varakult leida muutusi rindades, mille puhul tuleb kohe pöörduda perearsti või naistearsti poole. Viimastel aastatel on leitud tõendeid selle kohta, et regulaarne füüsiline aktiivsus vähendab rinnavähi riski, eriti naistel, kes on juba menopausis. Väga tähtis on pöörata

tähelepanu ka metasteerunud rinnavähile. Kaugmetastaaside puhul ei ole patsiendi täielik tervenemine haigusest enam võimalik kuid sageli on haigust siiski võimalik pikalt ravimitega kontrolli all hoida ning säilitada patsiendi elukvaliteet ja töövõime.

Tänastest valikutest sõltub meie tervis oluliselt tulevikus.

Eesti Vähiliit www.cancer.ee

Terviseks saade nädal 41 vähiliit

Terviseks saade valmib koostöös Eesti Vähiliiduga.

Kuku raadio saates "Terviseks" räägime sel korral rinnavähist. Läheme mammograafiabussi, kus radioloog Sulev Ulp selgitab, mil moel aitab see mobiilne kabinet rinnavähki varakult avastada ning miks on seda aina enam ka noortel naistel. Saatejuht on Ingela Virkus. Kuula saadet neljapäeval ja reedel kell 14.45.

Vähiliidu poolt toodetud telereklaamiklippi metastaatilisest rinnavähist edastati 15.10–31.10.2023 telekanalites Duo 4, Kanal 2 ja Duo 3.

TV3 telekanal edastas Metastaatilise rinnavähi telereklaami oktoobris 2023

<https://www.youtube.com/watch?v=7jalX-kkDFs>

Eesti Vähiliidu poolt koostatud postrid ilmusid järgmistes meediaväljaannetes:

Postimees | Tartu Postimees | Pärnu Postimees | Sakala | Virumaa Teataja | Järva Teataja | Lõuna-Eesti Postimees | Maa Elu | Ajakiri 60+ | 1Leht | Pärnu Börs

2023. aastal kutsutakse rinnavähi sõeluuringule 90 401 Eestimaa naist vanuses 50–68 a.

Nimelise kutse saavad uuringule aastatel 1955, 1957, 1959, 1961, 1963, 1965, 1967, 1969, 1971, 1973 sündinud ravikindlustusega ja ravikindlustuseta naised.

Naistele saadetakse koju personaalsed kutsed, kuid kutsed ei pea ära ootama. Kui naine kuulub sel aastal kutsutavate sihtrühma võib ta kohe uuringule registreeruda.

Oktoober on rahvusvaheline rinnavähi vastu võitlemise ja teadlikkuse tõstmise kuu

15. oktoobril toimub Euroopa Donna Üleeuroopaline teavituskampaania «RINNA TERVISE PÄEV», millega tuletatakse tütarlastele ja naistele meelde tervislike eluviise tähtsust rinnavähi ennetamisel ning rinnavähi varajase avastamise võimalusi.

Rinnavähk on paljudes maades ja ka Eestis kõige sagedamini esinev pahaloomuline kasvaja naistel. Igal aastal diagnoositakse meil ligikaudu 800 uut rinnavähi juhtu, haigete arv kahjuks kasvab. Seetõttu on väga oluline osaleda sõeluuringutel, sest varakult avastatud rinnavähk on edukalt ravitav.

Rinnavähi risk suureneb naistel vanusest 55. Riski suurendab alkoholi joomine, tubaka tarbimine, ülekaalulisus ja rasvumine.

Vähiliidu mammograafiabussis teostati koostöös Viljandi haigla 2022. aastal 6727 rinnavähi sõeluuringut. Täiendavatele uuringutele suunati 210 naist, neist üheksa ei tulnud kohale. Tagasi kutsutud 201 naisest leiti rinnavähk 36 naisel, vaidvalt IA ja IIA staadiumis.

Eesti Vähiliidu mammograafiabuss kutsub osalema rinnavähi sõeluuringus. Registreerida saab tööpäevadel kell 8–16, telefonil 600 3155.

Terviseks saade nädal on mõistlik treenida regulaarselt, toltuda tervislikult, säilitada normaalne kehakaal, magada piisavalt ja vältida stressi. Kõik naised olenemata vanusest peaksid aastaringelt kord kuus enesevaatluse korras oma rindu kontrollima ka siis kui kaebusi ja sümptomeid ei esine, sest varajases staadiumis rinnavähk endast tunda ei anna.

Eriti tähelepanelik tasub olla järgmiste ohumärkide korral:

- tihenunud ala rinnakoos
- rinnaakuja ja naha muutused
- eritis rinnanibust
- kaenlaaluste lümfisõlmede suurenemine

Enesevaatlus aitab varakult leida muutusi rindades, mille puhul tuleb kohe pöörduda perearsti või naistearsti poole. Naistel on võimalus minna ka rinna tervise kabinetini.

Vilmastel aastatel on leitud tõendeid selle kohta, et regulaarne füüsiline aktiivsus vähendab rinnavähi riski, eriti naistel, kes on juba menopausis.

Väga tähtis on pöörata tähelepanu ka metasteerunud rinnavähile. Kaugmetastaaside puhul ei ole patsiendi täielik tervenemine haigusest enam võimalik kuid sageli on haigust siiski võimalik pikalt ravimitega kontrolli all hoida ning säilitada patsiendi elukvaliteet ja töövõime.

Tänastest valikutest sõltub meie tervis oluliselt tulevikus.

www.cancer.ee - www.tervisekassa.ee - www.kasvaja.net - www.rinnavahk.ee

TRADITSIOONILINE VÄHINÄDAL 2023.a. konverents

Traditsiooniline vähinädal toimus oktoobris 2023, Eesti Onkoloogide Selts, Eesti Kirurgide Assotsatsioon ning Eesti Vähiliit MTÜ korraldasid sel aastal Tallinnas Euroopa tasemel onkoloogia valdkonna kongressi. Baltic Congress of Oncologists and Surgeons 2023 toimus 07.–08.09.2023 Tallinnas Kultuurikatlas. Selle raames valmistasime ette ja korraldasime ühissessiooni koos American

Society of Clinical Oncology ja Eesti Onkoloogide seltsiga. Balti kongress tõi kokku 370 onkoloogi ja kirurgi, residentide ja üliõpilaste 18-st riigist. Kongress võimaldas tutvustada uusimaid teadussaavutusi, jagada praktikas omandatud teadmisi ja luua kontakte kolleegidega erinevatest riikidest. Kongressi 2-päevase teadusprogrammi raames viidi läbi 15 sessiooni, esitati ja kinnitati 66 abstrakti, millest enamik said võimaluse suuliseks ettekandeks.

Meeste tervise kampaania novembris 2023 „Iga mees peab teadma“, mille fookuses oli eesnäärmevähk. Toimusid erinevad üritused, loengud ja meediakajastused. Teadvustasime eesnäärmevähi riskitegureid meestele erinevate meediaväljaannete kaudu (pressiteade, „Terviseks“ raadiosaade, poster maakonnalehtedes, teleklipid

EESTI VÄHILIIDU PRESSITEADE 2023.a. „IGA MEES PEAB TEADMA“

Varakult avastatud eesnäärmevähk on ravitav, seega leia enda jaoks AEGA ja sulle antakse aega ELADA! Eesti Vähiliidu Meeste tervisele suunatud teavituskampaania eesmärgiks on rääkida eesnäärmevähi riskiteguritest ja varajases avastamises.

Alates 50. eluaastast diagnoositakse **ühel mehel kuuest** eesnäärmevähk. **Euroopas on eesnäärmevähk meeste sagedasim vähkkasvaja** ning uuringud näitavad, et eesnäärmevähi võime leida lausa 80% 80-ndates aastates meestel. Olenemata vanusest võivad osa vähijuhtumeid, **eriti noorematel meestel**, olla väga agressiivsed.

Vähiliidu kampaania eesmärk on **tervise teadlikkuse tõstmine meestel**, et rõhutada ka mehe enda vastutust oma tervise ja elukvaliteedi eest. Samuti rääkida eesnäärmevähi ja sellega seotud haigustest, jagada infot tänapäevase ravi kohta ja toetada eesnäärmevähi patsiente. **Väga oluline on teada, et eesnäärmevähk oma varases arengu-stadiumis enamasti mingeid vaevuseid ei põhjusta.**

Riskifaktorid eesnäärmevähi haigestumisel:

- Vanus (alates 50. eluaastast suureneb risk haigestuda)
- Haiguse varasem esinemine perekonnas
- Ülekaalulisus ja metaboolne sündroom
- Suitsetamine, mis on sageli seotud eesnäärmevähi agressiivsemate vormidega
- Loomse rasva- ja liharikka toidu tarbimine, mis võib kasvaja tõenäosust tõsta kuni kaks korda

Meeste tervise teadlikkus on küll kasvanud, kuid oluliste tervise riskitegurite (liigne kehakaal, vähene liikumisaktiivsus, mittetervislik toitumine, suitsetamine, alkoholi liigtarvitamine) osas on meeste näitajad jätkuvalt oluliselt kehvemad kui eesti naistel.

Soovitused haiguse varaseks avastamiseks:

- PSA analüüsi on soovitatav teha meestel alates 50. eluaastast
- Kui perekonnas on varasemaid haigusjuhtumeid, siis tuleks pöörduda alates 45 eluaastast

Kõik eesnäärmehaigused põhjustavad kolme tüüpi vaevusi: kusevoolu takistus, kusemisärritus ja valu/ebamugavustunne vaagna piirkonnas.

Eesti mehed kipuvad arstiga suhtlemist tahaplaanile lükkama ning soovivad ikka ja alati „tugevana“ näida. Kindlasti tuleks minna perearsti, meestearsti või uroloogi juurde, kui esineb valu või ebamugavustunne märgitud piirkondades. **Elamine ongi tugevus!**

2023. aastal jätkab vastuvõtte vähiliidu eesnäärmevähi diagnoosikabinett. Kabineti töö on üheks väga oluliseks osaks vähi ennetamisel ja varasel avastamisel. Seal on kaasaegne sisustus ning uuringuteks vajalik kõrgekvaliteetne aparatuur, et teha eesnäärme kontrolli ja avastada muutused võimalikult vara. Kaldtee olemasolu võimaldab ligipääsu ka puuetega inimestele.

Eesti Vähiliit koos meeste terviseprobleemidega tegelevate arstidega soovib meestel toituda tervislikult, olla füüsiliselt aktiivne, vähendada stressi oma elus ning regulaarselt külastada arste, et võimalikud terviseprobleemid saaksid varakult avastatud ja ravitud!

Raaios Terviseks saade nädal 45 vähiliit

Terviseks saade valmib koostöös Eesti Vähiliiduga.

Kuku raadio saates "Terviseks" räägime sel korral meeste tervisest ja eesnäärmehaigustest. Külas on Regionaalhaigla Kirurgiakliiniku uroloog dr Teesi Sepp. Saatejuht on Ingela Virkus. Kuula saadet neljapäeval ja reedel kell 14.45

Ajavahemikul 01.–19. november 2023:

Telekanalites Kanal 2 ja Duo 5 edastati kahte erinevat vähiliidu telereklaami meeste tervisest

Üks reklaam oli näitleja Mait Malmsteniga)

vt. meestetervis.ee või <https://www.youtube.com/watch?v=Up2Jyq3IrBo>.

Teine oli animeeritud teavitusklipp meestele: <https://www.youtube.com/watch?v=IS7f4oIWdIU>

Kõiki valminud telereklaame näeb <https://cancer.ee/teavitusklipid/>

Eesti Vähiliidu poolt koostatud postriid ilmusid järgmistes meediaväljaannetes:

Postimees | Tartu Postimees | Pärnu Postimees | Sakala | Virumaa Teataja | Järva Teataja | Lõuna-Eesti Postimees | Maa Elu | Ajakiri 60+ | 1Leht | Pärnu Bõrs

EESTI VÄHILIIDU TEAVITUSKAMPAANIA

IGA MEES PEAB TEADMA!

Eesti Vähiliidu ja Viljandi haigla koostöös lägub mõnda Eestit ning mõnda meesprobleemi, kuhu saad pöörduda osundamise probleemide korral.

Meeskõnetooli vastuvõtte lämbimaks on tavatult perearsti saatesõltaja, vastuvõtu viitidaga on 5 eurot. Tasuline vastuvõtt maksab 70 eurot (shilid kaardiga ka vastuvõtmisel).

Mõnemat juhtumit on võimalik aeg-ajalt 424 9001 IE. R-i kätel 161 või digiregistraatoris.

Vabade aegade ajavahelil saad nõuandada ka sõbraga sõbraks.

Tee, et sinu mees tervisemõttel on valmis teid ja vankul avastatud eesnäärmevähi on ravitud.

Sead Vähiliidu kaudu: nõuandetoimik vastuvõttel 0101 2023, mobiilil 031 1727



MEESTEBLUSI novembril ja detsembril graafik:

04.11 kell 9-17	SILJANÄEL, juhtu praktiline
18.11 kell 9-17	VILJANDI Centre, paritap
25.11 ja 26.11 kell 8-17	RAKVERIIS eksponeerimise saalides
09.12 kell 9-17	NARVA-JÕEBLUS Coop'i paritap

ESSEKLAARITAVAKI KADESTLUSISE RIKKOVÄHI VÄHENDAMISEL

- ENNEKÄSITUS
- HÄLGEKVALITEETNE KONTROLLI
- KÕRGEKVALITEETNE AVASTAMINE
- KÕRGEKVALITEETNE RAVITUS

TESE SEPP

Uroloog

ИГОРЬ ДИДЯКОВ НА КАМПИИ ВЪВЕДЕНИЯ РАКОВОГО СОККА

КАЖДЫЙ МУЖЧИНА ДОЛЖЕН ЗНАТЬ!

В отделе медицины Стоматологии в клинике и больницы в Кампиини в отделе профилактики заболеваний в Кампиини, где можно получить консультацию с врачом.

Дополнительно мы хотим отметить, что в отделе профилактики заболеваний в Кампиини, где можно получить консультацию с врачом.

Вот почему мы хотим отметить, что в отделе профилактики заболеваний в Кампиини, где можно получить консультацию с врачом.

Мы хотим отметить, что в отделе профилактики заболеваний в Кампиини, где можно получить консультацию с врачом.

Мы хотим отметить, что в отделе профилактики заболеваний в Кампиини, где можно получить консультацию с врачом.

РАСЧИСЛЕНИЕ МУЖСКОГО АВТОБУСА НА НОВЕБРЬ И ДЕКАБРЬ:

25.11 и 26.11 с 9 до 17 часов на территории спортивного центра в РАКОВЕ

09.12 с 9 до 17 часов на территории Спорт и НАРВА-ЖОБЛУС

Рассчитываем на то, что вы можете быть заинтересованы в этом. Мы хотим отметить, что в отделе профилактики заболеваний в Кампиини, где можно получить консультацию с врачом.

Мы хотим отметить, что в отделе профилактики заболеваний в Кампиини, где можно получить консультацию с врачом.

ФАКТОРЫ РИСКА:

- Возраст
- Семейная история
- Диета
- Образ жизни
- Стресс

ПРИЗНАКИ РИСКА ПРЕДСЕДИТЕЛЯ РАКОВОГО СОККА:

- Слабая эрекция
- Частые мочеиспускания
- Боль при мочеиспускании
- Слабая эрекция
- Стресс

ТЕСНИ ДИДЯКОВ

Уролог

PATSIENTIDELE SUUNATUD TEGEVUSED

Tervise – ja koolituslaager patsientidele

Eesti Vähiliidu patsientide üle-eestiline tervise koolituslaager toimus 11.–13. august 2023 Nelijärvel. Laagris osales 125 vähialaorganisatsioonide patsienti. Kõik vähipatsientide alaorganisatsioonid said ka vähiliidu poolt aastas ühe koolituse oma kodukohas. Lisaks uutele teadmistele pakub tervisealaager alati võimalust saatusekaaslastega suhelda, kogemusi vahetada ja luua tihedamaid suhteid vähipatsientide maakondlike ühenduste vahel. Laagrit on patsiendid nimetanud väga vajalikuks.

Eneseabi ja toimetuleku koolitused vähipatsientidele

Projekti raames viisime läbi vaimse tervise koolitused patsientide ühingutes vähipatsientidele ja nende tugiisikutele Lääne-Virumaa Vähihaigete Ühenduses, ühingus ESTILCO, Pärnumaa Vähiühingus, Viljandimaa Vähihaigete Tugirühmas, Järvamaa Vähihaigete Ühingus, Põhja-Eesti Vähihaigete Ühenduses, Läänemaa Vähiühingus. Projekti rahastas Tervise Arengu Instituut.

Nõuandetelefoni, kodulehe ja foorumi projekt

Vastavalt vähistrateegiale oli projekt suunatud info andmisele vähipatsientidele ning nende lähedastele, samuti omavahelise suhtluse soodustamiseks. Projekt aitab töös hoida nõuandetelefoni 800 2233, kodulehte ja foorumit. Kodulehelt www.cancer.ee on võimalik esitada küsimusi vähiliidu meditsiininõunikule ja pääseb ka otse foorumisse, mis on oluline suhtluskoht meie sihtrühmale. Projekti rahastab Tervise Arengu Instituut.

Parukate laenus

Heade annetajate abiga saame juuksed kaotanud vähipatsientidele laenutada tasuta parukaid.

TOETAV KOOSTÖÖ

Koostöö Armastan aidata annetuskonnaga

Annetuskeskond „Armastan aidata“ ühendab erinevaid heategevuslikke organisatsioone, kes aitavad edendada Eesti elu erinevates valdkondades. Eesti Vähiliit on olnud oma projektidega keskkonnas juba 11. aastat. 2019. aastal oli Eesti Vähiliit keskkonnas projektiga „Terve Eestiga vähi vastu“

Annetused aitavad Eesti Vähiliidul ellu viia vähi ennetamise ja haiguse varajase avastamise seisukohalt olulisi tegevusi. Lisaks aitavad juba haigestunud inimestele pakkuda psühhosotsiaalset tuge, elukvaliteedi ja sotsiaalse staatuse säilitamiseks.

Täname väga annetuskeskonda ja kõiki annetajaid, kes on pidanud oluliseks meie projekti toetada!



Eesti Vähiliit tänab oma häid koostööpartnereid: Sotsiaalministeerium, Eesti Tervisekassa, Tervise Arengu Instituut, Põhja-Eesti Regionaalhaigla onkoloogia- ja hematoloogiakliinik, Viljandi Haigla, Tartu Ülikooli Kliinikumi hematoloogia-onkoloogia kliinik, Ida-Tallinna Keskhaigla, TÜ Androloogiakeskus, Tallinna Sotsiaal- ja tervishoiuamet, Eesti Puuetega Inimeste Koda, Vabaühenduste Liit, Kodanikuühiskonna Sihtkapitali, Swedbank ja Heateo SA „Armastan aidata annetuskeskond“, meediapartnereid ning mitmeid erafirmasid Avon Eesti, Lindex, Saku Läte AS, Stockmann Kaubamaja, Tallink, Eesti Kinnisvara, Ergo, BeMore Superfoods jpt ning üksikisikuid, kes on meie tegevust toetanud. Väga tänulikud oleme meie pikaajalistele suurtoetajatele Roche Eesti OÜ, AbbVie Biopharmaceuticals GmbH Eesti filiaal, Novartis Pharma Services Inc. Eesti filiaal ja teistele ravimfirmadele, kes on vähi ennetustegevust toetanud. Täname arste ja meditsiiniõdesid, kes on meid teavitustegevuses palju aidanud, andnud nõu, esinenud meie konverentsidel ja meedias.

RAHVUSVAHELINE KOOSTÖÖ

Eesti Vähiliit kuulub 1993. aastast rahvusvahelisse vähivastasesse liitu Union for International Cancer Control (UICC). Teeb tihedat koostööd ka Euroopa rinnavähikoalitsiooni – Europa Donnaga, mille Eesti esindajaks on vähiliidu juhataja Maie Egipt. Alates 2003. aastast teeb vähiliit koostööd Ameerika rinnavähikoalitsiooniga, liidul on head sidemed Soome, Rootsi, USA jt maade vähiliitudega. 2006. aastast kuulub vähiliit Euroopa emakakaelavähi liitu (European Cervical Cancer Association) ning Euroopa vähipatsientide koalitsiooni (European Cancer Patient Coalition). On olnud pikaajaline koostöö organisatsioonidega International Alliance of Patients' Organizations (IAPO) ja Internationa Cancer Information Service European Group (ICISG). 2016. aastast kuulume Euroopa kolorektaalvähi mittetulunduslikku organisatsiooni EuropaColon, et üheskoos teha veelgi tõhusamalt teavitustööd soolevähist. Alates 2023 aastast kuulume The Association of European Cancer Leagues (ECL). Brüsselis asuv ECL pakub oma liikmetele ainulaadset platvormi rahvusvaheliseks koostööks eelkõige vähi ennetamise, tubakakontrolli, ravimite kättesaadavuse ja patsientide toetamise valdkondades ning loob võimalusi nende teemade eestkõnelemiseks ELi tasandil.

KOKKUVÕTE

Vähiliit on läbi viinud vähiteemalisi ennetuskampaniad eesmärgiga võimalikult vara avastada vähi haigestumine. Kampaniate jooksul teadvustasime erinevate vähipaikmete, eriti rinnavähi, melanoomi ja eesnäärmevähi riskitegureid ja ennetamisvõimalusi. Üks kolmest vähisurmast on ennetatav läbi lihtsate eluviisi muutuste, näiteks tervislikuma toitumise, füüsilise aktiivsuse suurendamise, suitsetamisest loobumise ning alkoholarvitamise vähendamisega. Seetõttu on vähivastase tegevuse eesmärgiks innustada inimesi tervislikemate eluviiside poole ja seeläbi vähendada haigestumiskiski. UICC eesmärk on vähendada 2025. aastaks vähihaigestumist veerandi võrra. Allikas: <https://www.worldcancerday.org/>

Eesti Vähiliidu kogemused kampaniate läbiviimisel ja tagasiside saamisel näitavad, et erinevate vähipaikmete ennetuskampaniad peavad olema järjepidevad ja jätkusuutlikud. Sellel aastal saame jubanentida, et kõik nendel aastatel läbiviidud ennetuskampaniad hakkavad ka tulemusi andma.

Palju rohkem inimesi huvitub tervislikust eluviisist ja inimesed on teadlikumad vähiriskidest – seda näitavad ka TAI teaduslikud uuringud.

Kasvanud on ajakirjanike teadlikkus vähi ennetusteemade käsitlemisel ja meedias on vähiteema leidnud oma kindla koha. Uurimused on näidanud, et eriti kampaaniate ajal tõuseb meediakajastuste hulk vähktõve teemadel ja seda tõestab ka külastuste arv vähiliidu kodulehel www.cancer.ee ja www.facebook.com/vahiliit ning Instagramis <https://www.instagram.com/vahiliit/>

Plaanime edaspidi kasutada mitmekülgsemaid ja kaasaegsemaid meediavõimalusi, et haarata ja mõjutada veelgi suuremaid ja erinevamaid vanusegruppe. Püüame läheneda erinevatele gruppidele neile sobivaimal viisil – noorematele Online meedia, videod ja kõik sotsiaalmeediakanalid: FB, Instagram, LinkedIn. Loomes Vähiliidu podcasti, et suurendada kanalite valikuid, mille kaudu Eesti rahvas saab teadlikumaks vähialasest ennetustegevusest. Näib, et ka nooremad ajakirjanikud ise on hakanud aktiivselt välja pakkuma erinevaid, kaasaegseid kajastusi. Eriti soovitakse kajastada patsientide tervenemise lugusid.

Vähiliidul on kavas ka kodulehe uuendamine 2024. aastal.

Maie Egipt
juhatuse esimees
Eesti Vähiliit