

MAAILMA
VÄHIPÄEV
2016

MEIE SAAME



INSPIREERIDA MUUTUST JA
ISE TEGUTSEDA



4. VEEBRUARIL

#WeCanICan

#WorldCancerDay

WWW.WORLDCANCERDAY.ORG



Esimene samm vähiprobleemi lahendamise edendamiseks on proovida tagada muutusi, mille puhul teame, et need parandavad elulemust ja tagavad vähipatsientidele parema elukvaliteedi.

Maaailma Vähideklaratsioon on kokkulepe avalikkuse ja vähiexpertide vahel, mis määratleb üheksa eesmärki tõhusaks võitluseks vähi ja teiste mittenakkushaigustega – peamiselt kardiovaskulaarsete ja krooniliste respiratoorsete haiguste ning diabeediga¹. See on vahend, mida saavad kasutada vähikontrolliasutused, propageerimisgrupid, tööandjad, meedia ja kõik teised, et suunata valitsusi rakendama poliitikameetmeid ja programme, mille puhul vähikogukond teab, et need oleksite piisavate ressursside korral edukad.

Lähtuvalt mittenakkushaiguste kaasamisest 2015. Aastale järgnevasse kavasest ja valitsuste ülemaailmsest eesmärgist „vähendada

mittenakkushaigustest tingitud enneaegseid surmasid kolmandiku võrra läbi ennetuse ja ravi ning edendada vaimset tervist ja heaolu“ osana säästva arengu eesmärkidest, tuleb kasutada Maaailma Vähideklaratsiooni propageerimistööde raamimiseks ja tugevdamiseks². Kui teeme koostööd ühiste eesmärkide saavutamiseks ja igaüks kaasab edu nimel enda mõjuala, on meil võimalik teha ühist tööd suunamaks valitsusi võtma vastu olulisi otsuseid seoses vähihaigusega, eraldama piisavalt ressursse ning kaasama vähi ja teised mittenakkushaigused laiemasse arenguplaneerimise protsessi.

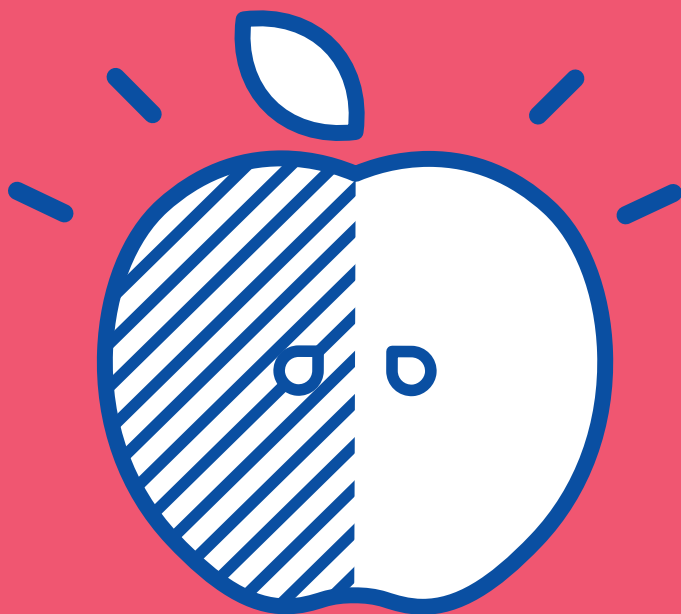
**ME KÕIK SAAME VALITSUST
VÄHIGA TEGELEMA SUUNATA
NÕUDES MUUTUSI, MILLE PUHUL
TEAME, ET NEED VÄHENDAVAL
ENNEAEGSEID SURMASID NING
PARANDAVAL ELUKVALITEETI JA
ELLUJÄÄMIST.**

1. World Cancer Declaration. <http://www.uicc.org/world-cancer-declaration>

2. Transforming our World: The 2030 agenda for sustainable development. <https://sustainabledevelopment.un.org/post2015>

MAAILMA
VÄHIPÄEV
2016

MEIE SAAME



ENNETADA VÄHKI



4. VEEBRUARIL
#WeCanICan
#WorldCancerDay

WWW.WORLDCANCERDAY.ORG

MEIE SAAME — ENNETADA VÄHKI



Muutused eluviisides tähendab, et järjest rohkem inimesi üle kogu maailma puutub kokku vähi riskiteguritega, näiteks suitsetamise, halbade toitumisharjumuste ja istuva eluviisiga. Inimeste ja kogukondade harimine ning teavitamine seostest elustiili ja vähiriski vahel on esimene samm tõhusa vähiennetuseeni.

Suitsetamine on endiselt vähi kõige suurem riskitegur. Tubaka kasutamine tingib igal aastal viis miljonit surmajuhtumit, mis moodustab 22% kõigist vähist tingitud surmadest^{1,2}. Tubaka kasutamise vähendamine vähendaks ülemaailmselt märkimisväärselt erinevaid vähitüüpe, sealhulgas kopsu-, suuõõne-, neelu-, kõri-, söögitoru-, kõhunäärme-, põie-, neeru-, emakakaela- ja maovähki ning ägedat müeloidset leukeemiat. Ka alkoholi tarbimist on seostatud suu-, neelu-, kõri-, söögitoru-, kolorektaal-, maksa- ja rinnavähiga³.

Järjest suurenev inimeste rasvumine on probleemiks mitmetes riikides üle maailma. Ülekaalulisus ja rasvumine on tugevalt seotud suurenenud kolorektaal-, rinna-, emaka-, munasarja-, kõhunäärme-, söögitoru-, neeru- ja

sapipõievähi riskiga hilisemas elus⁴. Samas on üle kolmandiku enamlevinud vähitüüpidest võimalik ennetada tervisliku toitumise, kehakaalu kontrolli all hoidmise ja füüsilise aktiivsuse abil⁵. World Cancer Research Fund International hinnangul oleks Ameerika Ühendriikides võimalik 13 enamlevinud vähitüübi puhul ennetada 31% juhtudest tervisliku toitumise, füüsilise aktiivsuse ja kehakaalu kontrolli all hoidmise abil. Sama hinnang teistele riikidele on 32% Suurbritannias, 25% Brasiilias ja 24% Hiinas⁶.

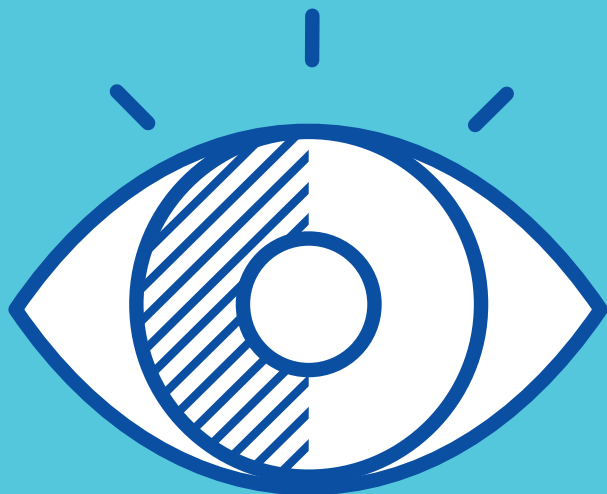
TÕESTE JA PIISAVATE TEADMISTE JAGAMINE INIMESTELE JA KOGUKONDADELE SEOSTEST ELUSTIILI JA VÄHI VAHEL VÕIB JULGUSTADA INIMESI TERVISLIKUMALT ELAMA. INIMESED JA KOGUKONNAD PEAVAD TEADMA, ET ÜLE KOLMANDIKU VÄHKIDEST ON VÕIMALIK TERVISLIKE ELUVIISEDEGA VÄLTIDA.

1. WHO. (2012). Global Report: Mortality attributable to tobacco 2012. Geneva: World Health Organization.
2. Tobacco Atlas 2015
3. WHO. (2011). Global status report on alcohol and health. Geneva: World Health Organization
4. World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project Report. <http://www.dietandcancerreport.org/cup/index.php>.

5. World Cancer Research Fund International. Link between lifestyle and cancer risk. <http://www.wcrf.org/int/link-between-lifestyle-cancer-risk>
6. World Cancer Research Fund International. <http://www.wcrf.org/int/cancer-facts-figures/preventability-estimates/cancer-preventability-estimates-diet-nutrition> and http://www.wcrf.org/int/policy/nourishing-framework?utm_source=update&utm_medium=email&utm_campaign=NOURISHINGJuly

**MAAILMA
VÄHIPÄEV
2016**

MEIE SAAME



**VAIDLUSTADA
ARVAMUSI**



4. VEEBRUARIL
#WeCanICan
#WorldCancerDay

WWW.WORLDCANCERDAY.ORG

MEIE SAAME — VAIDLUSTADA ARVAMUSI



Vähk on mitmetes kultuurides ja ühiskondades ka tänapäeval veel tabu. Vähiga elavad inimesed on tihti stigmatiseeritud ja diskrimineeritud, mis võib takistada vähi olemasolu tunnistamist ning ravi ja toetuse otsimist. Isegi nendes kogukondades, kus vähi teemal avalikult arutatakse, võidakse vähiga elavaid inimesi vahel diskrimineerida ning nad võivad ennast sõpradest ja eakaaslastest eraldatuna tunda¹.

Teadmiste suurendamiseks vähihaigusest, vale teabe kummutamiseks ja stigma vähendamiseks on kõigis kogukondades vaja konkreetset tegutsemist^{2, 3}. Teadlikkuse suurendamisele suunatud kampaaniad (näiteks Maailma vähipäev) võivad olla tõhusateks vahenditeks, mille abil lükata ümber negatiivseid uskumusi, arvamusi ja käitumisviise, mis jätkuvalt säilitavad vähihaiguse kohta käivaid müüte⁴. Töökohtadel, kogukondadel, tervishoiutöötajatel ja koolidel on kõigil võimalik edendada vähiteemalist arutelu ning muuta arvamusi ja tugevdada vähiga elavate inimestele pakutavat tuge. Näiteks võib koolides kasutada teatrit laste, vanemate ja õpetajate koostöövahendina, et parandada vähiteemalist suhtlust ja eemaldada stigmat. On leitud, et sellised kooliprogrammid on tõhusad vahendid vähiga laste edukaks kaasamiseks kooli igapäevaellu⁵.

Tõese teabe edastamises vähihaigusest on oluline roll ka valitsustel. Näiteks on leitud, et põhjalik sotsiaalne tegutsemine on äärmiselt oluline viis rakendamaks inimese papilloomiviiruse vaktsineerimisprogramme madala ja keskmise sissetulekuga riikides osana laiemast emakakaelavähi vastasest strateegiast. Kõige olulisem viis laialdase vaktsineerituse tagamiseks⁶ on sobiva ja piisava teabe jagamine kogukondadele, et vältida müütide ja kuulujuttude tekkimist.

Ka meedial on oluline roll avalikkuse teavitamises. Erinevad meediakanalid saavad jagada teavet ja suurendada inimeste teadlikkust vähikontrollist ning muuta seeläbi inimeste uskumusi ja kummutada laialtlevinud müüte.

VALITSUSED, KOGUKONNAD, KOOLID, TÖÖANDJAD JA MEEDIA SAAVAD VAIDLUSTADA VÄHIGA SEOTUD ARVAMUSI NING KUMMUTADA MÜÜTE JA VALEARUSAAMASID, ET KÕIGIL INIMESTEL OLEKS SEELÄBI LIGIPÄÄS TÕESELE TEABELE VÄHI KOHTA NING KVALITEETSELE ENNETUSELE JA RAVILE.

1. LIVESTRONG. (2011). Cancer Stigma and Silence Around the World: A LIVESTRONG Report . Austin: LIVESTRONG.
2. <http://www.livestrong.org/What-We-Do/Our-Actions/Programs-Partnerships/Anti-Stigma-Campaign>
3. Cancer Research UK <http://scienceblog.cancerresearchuk.org/2014/03/24/dont-believe-the-hype-10-persistent-cancer-myths-debunked/>

4. American Cancer Society <http://www.cancer.org/aboutus/howwehelpyou/rumors-myths-and-truths>
5. dos Santos Gomez LA (2007). Removing the stigma of cancer at school. *Lancet Oncol.* 8:682-4.
6. Watson-Jones D, Mugo N, Lees S, Mathai M, Vusha S, Ndirangu G, et al. (2015) Access and Attitudes to HPV Vaccination amongst Hard-To-Reach Populations in Kenya. *PLoS ONE* 10: e0123701. doi:10.1371/journal.pone.0123701

MAAILMA
VÄHIPÄEV
2016

MEIE SAAME



LUUA TERVISLIKKU
KESKKONDA



4. VEEBRUARIL
#WeCanICan
#WorldCancerDay

WWW.WORLDCANCERDAY.ORG

MEIE SAAME — LUUA TERVISLIKKU KESKKONDA



Koolidel ja töökohtadel on oluline roll vähi ennetamises. Igal koolil on võimalik soodustada tervislikke eluviise pakkudes koolis toitvaid sööke, aega puhkamiseks ja sportimiseks ning andes õpilastele edasi praktilisi teadmisi tervislikust toidust ja füüsilisest tervisest^{1,2}.

Kõigil töökohtadel on võimalik rakendada meetmeid ja programme, mis motiveeriks töötajaid tervislikumalt elama. Täielikult suitsuvabade töökohtade loomine ning teabe ja ligipääsu pakkumine suitsetamise mahajätmise abivahenditele, teavitamine tervislikust toidust, aktiivse transpordi propageerimine tööle tulles ja koju minnes ning kehalise liikuvuse suurendamine töökohas, näiteks treppide abil. Need on kõik tõhusad meetmed tervislikuma töökoha loomiseks³⁻⁵. Töökohtade terviseprogrammid võivad toetada ka varajast avastamist kasutades erinevaid suhtluskanaleid, et teavitada mõnede vähitüüpide märkidest ja sümptomitest ning võimalusel ka julgustada ja toetada osavõttu varajase avastamise sõeluuringuprogrammidest⁶.

Lisaks sellele võivad töökohad rakendada meetmeid, mille abil ennetada tööalast kokkupuudet vähkitekitaavate ainete, näiteks asbesti või teiste töökohal leiduvate kantserogeensete ainetega⁷.

**KOOLE JA TÖÖKOHTI
SAAB JULGUSTADA
RAKENDAMA MEETMEID, MIS
MOTIVEERIVAD EDENDAMA
JA SÄILITAMA TERVISLIKKE
HARJUMUSI INIMESTE
IGAPÄEVAELUS.**

1. Food Revolution Day. School Resources. <http://www.foodrevolutionday.com/schools/#DVCHyR8LzJQL3Elf.97>
2. Kitchen Garden Foundation. Teaching Resources. <http://www.kitchengardenfoundation.org.au/free-resources/teaching-resources>
3. UICC, Bupa. (2014). Cancer – It's everyone's business. <http://www.iccp-portal.org/cancer-its-everyones-business>
4. UICC, Bupa (2014). Less Smoking, Better Business. <http://www.iccp-portal.org/less-smoking-better-business>
5. Global Smokefree Partnership. Smokefree-in-a-box. www.globalSmokefreePartnership.org

6. UICC, Bupa (2015). Tackling breast cancer in the workplace. <http://www.iccp-portal.org/tackling-breast-cancer-workplace>
7. International Labour Office. Safety in the Use of Asbestos. http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/@ed_protect/@protrav/@safework/documents/normativeinstrument/wcms_107843.pdf

MAAILMA
VÄHIPÄEV
2016

MEIE SAAME



PARANDADA LIGIPÄÄSU
VÄHIRAVILE



4. VEEBRUARIL

#WeCanICan

#WorldCancerDay

WWW.WORLDCANCERDAY.ORG



Ligipääsu tagamine taskukohasele ja kvaliteetsele vähiravile on äärmiselt oluline, et saavutada parimaid tulemusi ja elukvaliteeti kõigile vähiga elavatele inimestele, sealhulgas lastele ja noortele.

Ligipääsu tagamist tõhusale ja kvaliteetsele vähiravile peaksid sisaldama ka riiklikud vähistrateegiad. Strateegiates peaks olema sätestatud ligipääs multidistsiplinaarse lähenemise olulistele osadele, mis hõlmavad ka toetus- ja palliatiivset ravi, kvaliteetseid vähiravimeid ning tõhusaid vähiravi viise^{1,2}. See tähendab ka kiiritusravi, mida peetakse oluliseks vahendiks vähi ravimises ja palliatsioonis ning näidustatakse rohkem kui pooltele uutele vähipatsientidele³. Lisaks sellele on võimalik kasutada ressursidest lähtuvaid kliinilisi suuniseid, et edendada varajast avastamist ja ravi planeerimist ning rakendamist^{4,5}. Tegelemine kvaliteetsetele vähiteenustele ligipääsu takistavate teguritega peaks kaasama kultuuriliste ja struktuuriliste probleemide lahendamist (nt. transpordi osas) ning meetodeid ja programme,

mis edendavad oskusliku töötajaskonna kättesaadavust.

Sama oluline on tegeleda ka ravi taskukohasusega, et kaitsta inimesi ja nende perekondi majanduslike raskuste eest kulude tõttu, mida nad peavad ise kandma. Üldise tervisekindlustuse tagamisel ja teistel kaitsvatel sotsiaalsetel meetmetel võib olla oluline roll ületamaks vastuvõetamatuid puuduseid ligipääsus vähiteenustele, mis esinevad enamustes väheste ressurssidega oludes.

**SAAME PROPAGEERIDA PAREMAT
LIGIPÄÄSU VÄHIRAVILE JA
-TEENUSTELE KOGU VÄHIRAVI
JOOKSUL. KÕIGIL INIMESTEL ON
ÕIGUS NENDEST SEKKUMISEST
VÕRDSelt KASU SAADA
HOOLIMATA NENDE ASUKOHAst JA
PIDAMATA SEETÕTTU KANNATAMA
MAJANDUSLIKE RASKUSTE TÕTTU.**

1. International Cancer Control Partnership. Cancer Plans. <http://www.iccp-portal.org/cancer-plans>
2. Hogerzeil HV, Liberman J, Wirtz VJ, et al. (2013). Promotion of access to essential medicines for non-communicable diseases: practical implications of the UN political declaration. *Lancet*, 381, 680-9.
3. Delaney G, Jacob S, Featherstone C, Barton M. (2005). The role of radiotherapy in cancer treatment: estimating optimal utilization from a review of evidence-based clinical guidelines. *Cancer* 104, 1129-37.

4. WHO. (2013). WHO guidelines for screening and treatment of precancerous lesions for cervical cancer prevention. Geneva: World Health Organization.
5. Yip CH, Smith RA, Anderson BO, et al. (2008). Guideline Implementation for Breast Healthcare in Low- and Middle-Income Countries Early Detection Resource Allocation. *Cancer* 113, 2244-56

MAAILMA
VÄHIPÄEV
2016

MEIE SAAME



LUUA PROFESSIONAALSE
VÄHIRAVIMEESKONNA



4. VEEBRUARIL
#WeCanICan
#WorldCancerDay

WWW.WORLDCANCERDAY.ORG



Tervishoiutöötajate ebapiisav väljaõpe on üks levinumaid ja suuremaid takistusi, millega kvaliteetse vähiravi pakkumisel tegeleda tuleks¹.

Äärmiselt oluline on panustamine pidevasse erialasesse arengusse, et tagada tervishoiutöötajatele vajalikud oskused ja teadmised teenuste pakkumiseks kogu vähiravi jooksul. See hõlmab tervishoiutöötajate teadmiste ja võimekuse arendamist, et nad oskaksid ära tunda osade vähitüüpide varajasi sümptomeid ning teaksid varajase avastamise meetmeid, oskaksid tagada kemoterapia ja teiste vähiravide (sealhulgas kiiritusravi ja lõikuste) ohutu ja korrektse läbiviimise, pakkuda palliatiivset ravi ning vähendada valu ja stressi.

Väljaõpe võib hõlmata traditsioonilisi

õppeviise, aga ka e-õpet ja multimeediaplatvorme, kuid võimalusel peaks see alati lähtuma olemasolevatest teadmistest, haridusvõrgustikest ja infrastruktuurist²⁻⁴.

**VÄHIRAVIMEESKOND SAAB
TAGADA VAJALIKUD OSKUSED,
TEADMISED JA VÕIMEKUSE
KÕIGI VÄHIGA ELAVATE
INIMESTE JA KOGUKONDADE
TOETAMISEKS.**

1. Global Health Workforce Alliance. (2013). A universal truth: no health without a workforce. Geneva: World Health Organization.

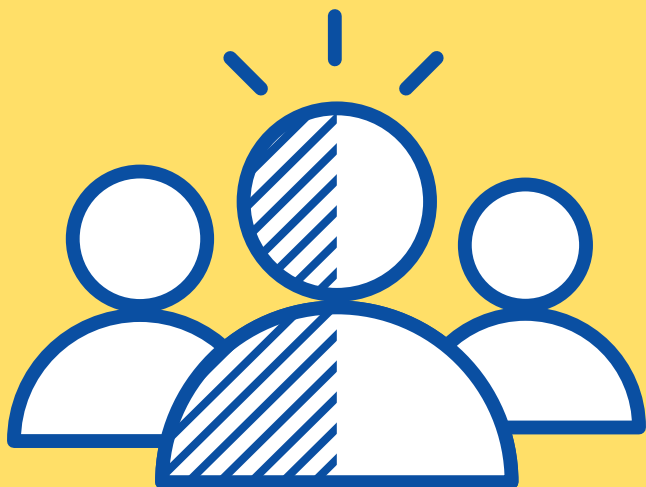
2. C-Change. (2012). A National Strategy to Strengthen the Cancer Workforce: Position Statement and Call to Action. http://c-change.together.org/Websites/cchange/images/Workforce/WORKFORKCE_POSITION_STATEMENT_with_endorsements_February_28_2013.pdf

3. IHeed Institute. (2012). Preparing the next generation of community health workers: The power of technology for training. IHeed Institute, the Barr Foundation, the mHealth Alliance, and the MDG Health Alliance. Cork, Ireland: Dalberg Global Development Advisors.

4. The Recife Political Declaration on Human Resources for Health (HRH). http://www.who.int/workforcealliance/forum/2013/recife_declaration_13nov.pdf

MAAILMA
VÄHIPÄEV
2016

MEIE SAAME



AKTIVEERIDA OMA VÕRGUSTIKUD,
ET EDENDADA ARENGUT



4. VEEBRUARIL
#WeCanICan
#WorldCancerDay

WWW.WORLDCANCERDAY.ORG



Võrgustike määramine ja aktiveerimine ülemaailmse vähikandami vähendamise toetamiseks on äärmiselt oluline samm, mille abil tugevdada propageerimist ning suurendada väljaõppe ja koolituste abil võimekust¹.

Näiteks tunnustab UICC mittenakkushaiguste ühenduse NCD Alliance asutajaliikmena võrgustikuna koos töötamise tõhusust, et tagada seeläbi püsiv ülemaailme tegutsemine mittenakkushaiguste osas. Ühenduse kaudu on vähispetsialistide ja propageerijate kohalikud, riiklikud ja piirkondlikud võrgustikud ühinenud, et soodustada vähi ja teiste mittenakkushaiguste olulisemaks muutmist ülemaailmses tervise ja arengu kavas².

Teiste oluliste ülemaailmsete vähivõrgustike, näiteks ülemaailmse emakakaelavähi ühenduse Cervical Cancer Action eesmärk on suurendada nende tõhusust, kes tegutsevad emakakaelavähi peatamiseks. Poliitilise aktiveerimise kaudu suurendab ühendus teavitustegevust, et tugevdada

ülemaailmselt toetust emakakaelavähi peatamiseks, kaasates selleks erinevate valdkondade eestvedajaid – noorte, vähi, naiste probleemide, HIV/AIDSi, seksuaal- ja reproduktiivtervise ja tervisepoliitika valdkondadest – et toetada põhjalikku emakakaelavähi ennetamise lähenemist³.

Spetsialistide võrgustike loomine tagab ka platvormi teadmiste jagamiseks. Näiteks suurendab keskus McCabe Centre for Law and Cancer seaduse kaasamise võimalikkust vähi ja teiste mittenakkushaiguste ennetamiseks ning kontrollimiseks, eriti läbi tervise, kaubanduse ja investeerimise seaduste, eeskirjade ning sektorite vahel sidususe loomise⁴.

**ÜLEMAAILMNE VÄHIKOGUKOND
SAAB AKTIVEERIDA OMA
VÕRGUSTIKUD, ET VÄHENDADA
ÜLEMAAILMSET VÄHIKANDAMIT,
EDENDADA VÕRDSUST NING
INTEGREERIDA VÄHIKONTROLL
MAAILMA TERVISE JA ARENGU
KAVASSE.**

1. UICC Advocacy Toolkit 2014. <http://www.uicc.org/advocacy/advocacy-resources>
2. NCD Alliance. <http://www.ncdalliance.org/>

3. Cervical Cancer Action. <http://www.cervicalcanceraction.org/home/home.php>
4. McCabe Centre for Law and Cancer. Intensive legal training program. <http://www.mccabecentre.org/events/intensivelegaltrainingprogram>

MAAILMA
VÄHIPÄEV
2016

MEIE SAAME



KAASA RÄÄKIDA
SEADUSTE MUUTMISEL



4. VEEBRUARIL

#WeCanICan

#WorldCancerDay

WWW.WORLDCANCERDAY.ORG

MEIE SAAME — KAASA RÄÄKIDA SEADUSTE MUUTMISEL



Seaduseid ja regulatiivseid meetmeid on võimalik tõhusalt kasutada, et vähendada kokkupuudet vähi riskiteguritega, sealhulgas tubaka, alkoholi ja ebatervislike toitude ning keskkondlike teguritega.

Tubaka maksustamist peetakse kõige olulisemaks seaduslikuks sekkumiseks, mis valitsusel on võimalik mittenakkushaiguste olulisemate riskitegurite vähendamiseks teha¹. Selle rakendamine ei ole kallis ja suurendab valitsuse tulusid. Maailma Terviseorganisatsiooni hinnangul vähendaks suitsupakkide 50% hinnatõus kõigis riikides suitsetajate arvu 49 miljoni võrra (38 miljonit täiskasvanut ja 11 miljonit noort tulevast suitsetajat) ning hoiaks ära 11 miljonit suitsetamisest tingitud surma². Lisaks sellele saaksid poliitilised sekkumised toodete etikettide ning reklaamide, propageerimise ja sponsorluse hankimise ning reguleerimise osas vähendada kokkupuudet ebatervislike toitude ja jookidega^{3,4}.

Tõhusad riiklikul tasandil rakendatavad seadused võivad parandada ka ligipääsu hädavajalikele vähiravimitele, sealhulgas valuvaigistitele, ja tagada kvaliteetse vähiravi. Pärast suunatud propageerimiskampaaniat võtsid valitsused 2014. aasta Maailma Terviseassambleel vastu otsuse, mis määratles selged soovitusel, mille abil parandada ligipääsu palliatiivsele ravile⁵. Nende hulka kuulus ka tagamine, et palliatiivne ravi on kaasatud kõikidesse riiklikesse

terviseeadustesse ja eelarvetesse ning tervishoiutöötajate õppekavadesse. Samuti rõhutatakse, et riigid peavad tagama oluliste palliatiivsete ravimite piisava varu täiskasvanutele ja lastele.

Teise ühise teavitamiskampaania käigus tegi UICC tihedat koostööd MTO ja spetsiaalse töörühmaga, et tagada vähiravimite parim võimalik esindatus MTO Model List of Essential Medicines (EML) nimekirjas. Nende ettevõtmiste tulemusel sisaldas 2015. mais avaldatud MTO kõige uuem EML nimekiri 16 uut vähiravi, mis on äärmiselt suur samm tagamaks patsientidele juurdepääsu vähiravimitele^{6,7}.

Patsiendid, perekonnad, tervishoiutöötajad ja kodanikuühiskond peavad nüüd jätkama valitsuste suunamist seaduste ja programmide rakendamiseni riiklikul tasandil, mis võimaldaks muuta need lubadused reaalseteks tegudeks patsientide ja nende perekondade heaks.

TÕHUS PROPAGEERIMISTÖÖ SEADUSTE MUUTMISEKS KÕIGIL TASANDITEL (KOHALIKUL, RIIKLIKUL JA ÜLEMAAILMSEL) VÕIB VÄHENDADA KOKKUPUUED VÄHI RISKITEGURITEGA NING PARANDADA LIGIPÄÄSU OLULISTELE VÄHIRAVIMITELE JA KVALITEETSELE RAVILE NING NENDE KÄTTESAADAVUST.

1. Jamison DT, Summers LH, Alleyne G, et al. (2013). Global health 2035: a world converging within a generation. Lancet, Published Online December 3, 2013 <http://dx.doi.org/10.1016/>.

2. WHO (2014). Raising tax on tobacco: What you need to know. Geneva: World Health Organization.

3. WHO. (2010). Set of recommendations on the marketing of foods and non-alcoholic beverages to children. Geneva: World Health Organization.

4. WCRF International. (2014). WCRF International Food Policy Framework for Healthy Diets: NOURISHING. http://www.wcrf.org/policy_public_affairs/nourishing_framework/index.php.

5. WHO (2014). Strengthening of palliative care as a component of integrated treatment throughout the life course. A67/31 4 April 2014.

6. 19th WHO Model List of Essential Medicines (April 2015). www.who.int/medicines/publications/essentialmedicines/EML2015_8-May-15.pdf

7. 20th WHO Expert Committee report on the Selection and Use of Essential Medicines (2015) www.who.int/medicines/publications/essentialmedicines/Executive-Summary_EML-2015_7-May-15.pdf

MAAILMA
VÄHIPÄEV
2016

MEIE SAAME



PÕHJENDADA VÄHIKONTROLLI UURIMIST



4. VEEBRUARIL
#WeCanICan
#WorldCancerDay

WWW.WORLDCANCERDAY.ORG



Uuringute olulisus majanduslikust vaatepunktist on muutumas oluliseks pusletükiks, mille abil muuta arvamus uuringute väärtuslikkusest vähi ennetamises ja kontrollimises¹.

On juba leitud tõendeid, miks tuleks pigem uurida ennetust, mitte aga tagajärgedega tegelemist. Seejuures on vaadeldud just tubaka kontrollimist. Kui aastane majanduslik kulu tubakaga seotud vähile ületab 200 miljardit USA dollarit, on vajalik summa nelja „parima“ tubakakontrolli meetme rakendamiseks tüüpilises väikese ja keskmise sissetulekuga riigis umbes 0,11 USA dollarit elaniku kohta^{2,3}. Need neli meetet on tubaka maksustamise suurendamine, suitsetamist keelavad seadused, hoiatused pakenditel ja reklaamide keelustamine.

Neist neljast on tubaka maksustamise suurendamist laialdaselt hinnatud üheks tõhusamaks ja odavamaks tubakakontrolli sekkumiseks⁴. Maailma Terviseorganisatsiooni hinnangul maksab tubakamaksude tõstmine vaid 0,005 USA dollarit elaniku kohta aastas ja võib päästa miljoneid elusid⁴. Lisaks sellele on leitud, et tubakamaksude suurendamine ei vähenda valitsuste tulusid – tõendite kohaselt tooks suitsupaki tubakaaktsiisi 50% hinnatõus valitsustele üle maailma tulu 101 miljardit USA dollarit⁵.

Nüüd toetub vähikogukond oma spetsialistide võrgustikule, kelle abil koostada ülemaailmne tõendibaas teiste tõendust leidnud strateegiate rakendamise majanduslike kulude ning tasuvuse kohta vähi ennetamiseks, varajaseks avastamiseks ning tervisesüsteemide tugevdamiseks. See hõlmab ka uurimist kiiritusravi kohta, mida peetakse oluliseks vahendiks vähivast ja pallatsioonis ning näidustatakse rohkem kui pooltele uutele vähipatsientidele⁶. Töörühm Global Task Force on Radiotherapy for Cancer Control on koondanud kiiritusravi spetsialistid, tööstusharu partnerid, juhtivad inimesed vähi alal, ülemaailmsed tervisespetsialistid, majandusteadlased ja tervishoiumuutuse läbiviijad, et määrata vajaliku investeeringu suurus, mille abil tagada võrdne juurdepääs kiiritusravile üle maailma⁷.

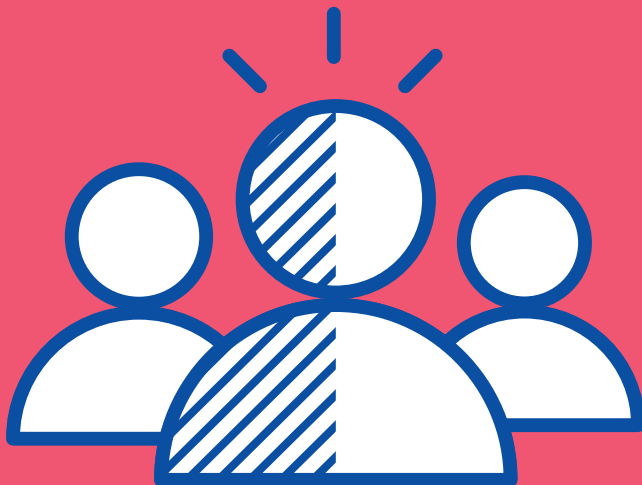
**MAJANDUSLIKU PÕHJENDATUSE
TAGAMINE VÄHI UURIMISEKS VÕIB
MUUTA INIMESTE MÕTTEVIISI
JA VÕIMALDADA VALITSUSTEL
ÕIGUSTADA VÄHIKONTROLLI VIIMIST
OMA RIIKLIKE TERVISHOIUKAVALDE
KESKMESE.**

1. UICC. The Economics of cancer prevention & control: Data digest (2014). <http://www.iccp-portal.org/economics-cancer-prevention-control-data-digest>
2. World Health Organization. Scaling up action against noncommunicable diseases: how much will it cost? Geneva : WHO Press; 2011
3. Tobacco Atlas. Investing in tobacco control. <http://www.tobaccoatlas.org/topic/investing-in-tobacco-control/>
4. Chaloupka F, Yurekli A, Fong G. Tobacco Taxes as a Tobacco Control Strategy. Tobacco Control. 2013.

5. World Health Organization. (2014). Raising tax on tobacco - What you need to know, Geneva: WHO Press.
6. Delaney G, Jacob S, Featherstone C, Barton M. (2005). The role of radiotherapy in cancer treatment: estimating optimal utilization from a review of evidence-based clinical guidelines. Cancer 104, 1129-37.
7. Global Task Force on Radiotherapy for Cancer Control (2014). <http://gtrfcc.org/>

MAAILMA
VÄHIPÄEV
2016

MEIE SAAME



TEHA KOOSTÖÖD
VÄHIENNETUSTEGEVUSES



4. VEEBRUARIL

#WeCanICan

#WorldCancerDay

WWW.WORLDCANCERDAY.ORG

**MEIE
SAAME**



TEHA KOOSTÖÖD VÄHIENNETUSTEGEVUSES



Ülemaailmset vähikoormust saab vähendada valitsuse, kodanikuühiskonna ja erasektori vahelise partnerlusega, mis põhineb koostööl ning tugevdab vajalikke lisaoskusi, teadmisi ja mõjusfääre, et kiirendada ühiste eesmärkide ja sihtide saavutamist.

Jõudude ühendamisel saavad kodanikuühiskonna ettevõtted, vähipatsientide propageerimisrühmad ja teised sidusrühmad lüüa ühise hääle, et tugevdada teavituspüüdlusi oma ühiste probleemide osas ning saavutada seeläbi positiivseid muutuseid. Lisaks võib aktiivne propageerimisalane koostöö partneritega oluliselt vähendada samade tegevuste kordamist ning tagada väheste ressursside parima kasutamise ning ligipääsu poliitikameetmete ja seaduste vastuvõtjatele.

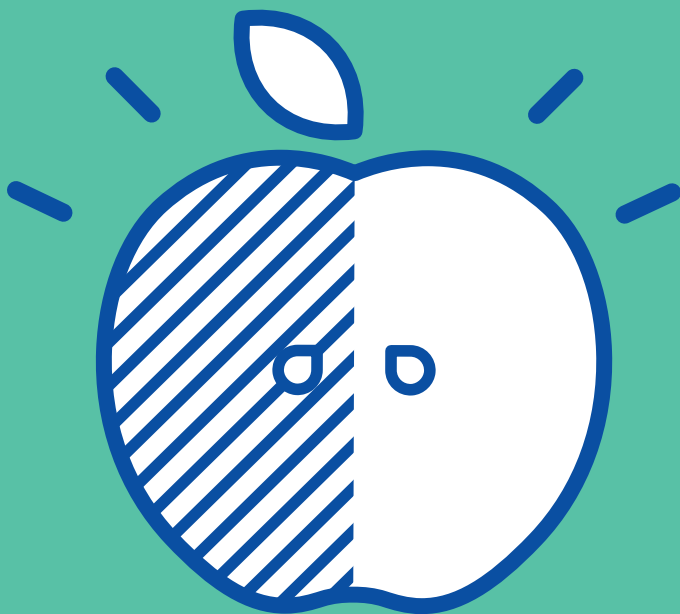
Propageerides aktiivset osalemist partnerlustes, on võimalik omavahel jagada teadmisi ja oskusi ning suurendada seega võimekust. Näiteks avaldas vähikontrolli rahvusvaheline partnerlus International Cancer Control Partnership (ICCP) 2013. aastal veebipõhise portaali vähikontrolli planeerimise ja võimekuse suurendamiseks (www.iccp-portal.org). ICCP portaal toetab unikaalse

internetipõhise platvormiga heade tavade ressursside jagamist, mis on oluline riiklike vähikontrolli kavade arendamiseks, rakendamiseks ja hindamiseks. Portaal on ülevaatlik ja usaldusväärne kokkukogutud materjalide allikas poliitikutele ja vähistrateegia planeerijatele ehk peamisele sihtgrupile, kelle abil tagada püsivad muutused riiklikul tasandil.

**PARTNERLUS TÕENDATUD
LAHENDUSTE OSAS
VÕIMALDAB TUGEVDADA
TEAVITUSTEGEVUST JA
SUUTLIKKUST ÜHISTE
EESMÄRKIDE SAAVUTAMISEL
NING SAAB TAGADA
ÜLEMAAILMSE EDU
VÄHIENNETUSTEGEVUSES.**

**MAAILMA
VÄHIPÄEV
2016**

MINA SAAN



**TEHA TERVISLIKKE VALIKUID
OMA ELUSTIILIS**



4. VEEBRUARIL
#WeCanICan
#WorldCancerDay

WWW.WORLDCANCERDAY.ORG



Igaüks saab vähendada oma vähirske tehes tervislikke valikuid, sealhulgas lõpetades suitsetamise, olles füüsiliselt aktiivne ning valides tervislikke sööke ja jooke.

Tubaka tarbimine on kõige suurem ennetatav vähi põhjus maailmas. Suitsetamise lõpetamisel on väga suur positiivne mõju inimese enda ning tema pere ja sõprade tervisele. Hea uudis on see, et suitsetamise lõpetamine on kasulik mistahes vanuses, kuna pikendab oodatavat eluiga ja parandab elukvaliteeti¹.

Lisaks sellele on võimalik vähendada mitmete sagedaste vähitüüpide riski säilitades tervislikku kehakaalu ja muutes füüsilise aktiivsuse osaks oma igapäevaelust^{2, 3}. Ülekaalusisus ja rasvumine suurendavad kümne vähitüübi riski – soole-, rinna-, emaka-, munasarja-, kõhunäärme-, söögitoru-, neeru-, maksa-, kaugelearenenud eesnäärme- ja sapipõie vähki^{4, 5}.

Ka alkohol on seotud mitme vähitüübi riski suurenemisega. Alkoholitarbimise vähendamine alandab suu-, neelu-, kõri-, söögitoru-, kolorektaal-, maksa- ja rinnavähi riski⁶. Kokkuvõttes oleks tervisliku toitumise, füüsilise aktiivsuse ja kehakaalu kontrolli all hoidmise abil võimalik ennetada rohkem kui kolmandikku enamlevinud vähitüüpidest.

Samuti on oluline vähendada kokkupuudet ultraviolettkiirgusega päikesest ja teistest allikatest, näiteks solaariumitest, et vähendada mitmete nahavähitüüpide riski⁷.

**IGAÜKS SAAB OMA ELUSTIILIS
TERVISLIKKE VALIKUID TEHA, ET
VÄHENDADA VÄHIRISKE.**

1. Jha P, Peto R. (2014). Global Effects of Smoking, of Quitting, and of Taxing Tobacco. *N Engl J Med*. 370:60-8.
2. World Cancer Research Fund International. Our cancer prevention recommendations. <http://www.wcrf.org/int/research-we-fund/our-cancer-prevention-recommendations>
3. World Cancer Research Fund International. Link between lifestyle and cancer risk. <http://www.wcrf.org/int/link-between-lifestyle-cancer-risk>
4. World Cancer Research Fund International/American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project. <http://www.wcrf.org/int/cancer-facts-figures/link-between-lifestyle-cancer-risk/cancers-linked-greater-body-fatness>
5. World Cancer Research Fund International/American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project Reports. <http://www.wcrf.org/int/research-we-fund/continuous-update-project-findings-reports>
6. WHO. (2011). Global status report on alcohol and health. Geneva: World Health Organization.
7. SunSmart. UV and sun protection. <http://www.sunsmart.com.au/uv-sun-protection>

MAAILMA
VÄHIPÄEV
2016

MINA SAAN



MÕISTA, ET VARAJANE
AVASTAMINE PÄÄSTAB ELUSID



4. VEEBRUARIL
#WeCanICan
#WorldCancerDay

WWW.WORLDCANCERDAY.ORG



Vähi diagnoosimine ei ole alati lihtne – kõigil vähitüüpidel ei ole varajasi tunnuseid ega sümptomeid ning mõned hoiatavad märgid ilmnevad alles siis, kui vähk on juba kaugelearenenud.

Siiski on leitud, et mitmete vähitüüpide puhul suurendab vähist tervenemise võimalust inimeste teadlikkus haiguse varajastest tunnustest ja sümptomitest ning õigeaegse ravi kättesaadavus. Põhjus peitub selles, et vähi varajane avastamine muudab ravi või isegi tervenemise peaaegu alati lihtsamaks. Näiteks leiti hiljuti Suurbritannias, et kaheksa levinud vähitüübi (põie-, kolorektaal-, rinna-, emakakaela-, emaka-, munasarja- ja munandivähi ning naha maligne melanoomi) korral on ellujäämine kolm korda suurem, kui vähk diagnoositakse varakult¹.

Tervishoiutöötajatel on varajases diagnoosimises oluline osa. Varajaselt avastatavate vähijuhtude hulka saab suurendada mõningate vähitüüpide varajaste märkide äratundmiseks vajalike teadmiste ja oskuste, uurimist vajavate sümptomite äratundmise ja patsiendi uuringutele suunamise kaudu. Näiteks saavad koolitatud tervishoiutöötajad väheste vahenditega läbi viia kliinilisi rinnauuringuid ja seeläbi vähki vara avastada, seda eriti piirkondades, kus suurem osa rinnavähkidest avastatakse alles kaugelearenenud

staadiumis^{2,3}. Tervishoiutöötajaid saab koolitada lastel esinevate vähitüüpide märkide ja sümptomite äratundmiseks, et vähendada seeläbi värdiagnooside ohtu ja tagada kohene suunamine eriarsti juurde haiguse varajases staadiumis⁴.

Lisaks sellele saab julgustada inimesi õppima tundma seda, mis on nende keha puhul tavapärane, et oleks võimalik märgata ebatavalisi või püsivaid muutusi⁵. Näiteks saab tutvuda on naha seisukorraga, et märgata nahavähile viitavaid muutuseid, näiteks kasvavat ning kuju või suurust muutvat sünnimärki⁶.

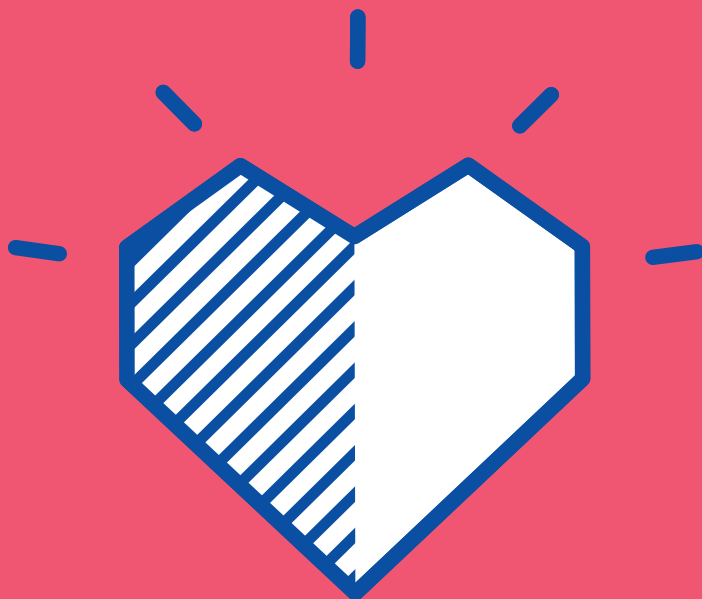
Mõnede vähitüüpide puhul on olemas tugevad sõeluuringuid toetavad tõendid. Näiteks on visuaalne suuvähi sõeluuring tõhus vahend sellest vähitüübist tingitud surmade ennetamiseks riikides, kus tubaka ja/või alkoholi tarbimine on kõrge, eriti Lõuna-Aasias^{7a}.

**TERVISHOIUTÖÖTAJAJD JA INIMESI SAAB
TEAVITADA VÄHI VARAJASE AVASTAMISE
NING ABI OTSIMISE OLULISUSEST
ELLUJÄÄMISE SUURENDAMISEKS.**

1. Cancer Research UK. Survival three times higher when cancer is diagnosed early: po.st/PilTnn
2. El Saghir NS, Adebamowo CA, Anderson BO, et al. (2011). Breast cancer management in low-resource countries: consensus statement from the Breast Health Global Initiative. The Breast 20, S3-S11.
3. Knowledge summaries of comprehensive breast cancer control. <http://www.iccp-portal.org/knowledge-summaries-comprehensive-breast-cancer-control>
4. Workman GM, Ribeiro RC, Rai SN, et al. (2007). Pediatric cancer knowledge: assessment of knowledge of warning signs and symptoms for pediatric cancer among Brazilian community health workers. J Cancer Educ 22, 181-5.
5. Cancer Research UK. Key signs and symptoms of cancer. http://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/cancer-symptoms#accordion_symptoms13
6. Cancer Council Australia. Skin Cancer Identification poster. https://www.cancer.org.au/content/pdf/Factsheets/MS%202014%20OCA%20MELANOMA%20POSTER%20V4%20.pdf#_ga=1.144286962.678793188.1438205862
7. Rajaraman P, Anderson BO, Basu P, et al. (2015). Recommendations for screening and early detection of common cancers in India. Lancet Oncol 16:e352-61.
8. Sankaranarayanan R, Ramadas K, Thara S et al. (2013). Long term effect of visual screening on oral cancer incidence and mortality in a randomized trial in Kerala, India. Oral Oncol 49:314-21.

**MAAILMA
VÄHIPÄEV
2016**

MINA SAAN



TEISI TOETADA



4. VEEBRUARIL

#WeCanICan

#WorldCancerDay

WWW.WORLDCANCERDAY.ORG

MINA SAAN — TEISI TOETADA



Sõprade, perekondade, tööandjate ja kolleegide toetus võib aidata vähiga elaval inimesel paremini kohaneda haigusega kaasnevate muutustega ja parandada tema elukvaliteeti.

Mõned inimesed võivad tuge vajada paljude aastate vältel pärast esialgse diagnoosi saamist, kui jätkavad elu vähi füüsiliste ja emotsionaalsete mõjudega ka pärast ravi lõppemist.

Perekonnaliikmed, eriti elukaaslased, võivad vähiga elava inimese jaoks olulised toetuspunktid olla. Tihti võtavad perekonnaliikmed enda kanda hooldaja rolli ja vahel võib see muutus põhjustada pingeid omavahelistes suhetes¹. Avatud suhtlemine ja oma tunnetest rääkimine võib paare suhete muutuva olemuse ning vähi füüsiliste ja emotsionaalsete raskustega kohanemisel oluliselt aidata.

Sõpradel võib olla oluline roll emotsionaalse, sotsiaalse ja praktilise toe pakkumisel. Inimesega koos aja veetmine, valmisolek tema läbielamistest rääkida ning kohustuste ja ülesannetega toimetulemisel toetamine võivad äärmiselt abistavad olla².

Töökohas võib tööandjate ja kolleegide toetav lähenemine vähendada ärevust ning tagada oskused ja enesekindluse edukalt tööle naasmiseks. Tööandjad saavad omaltpoolt toetada tehes muutuseid töötaja tööülesannetes, töötundides või kohustustes ning suheldes inimesega avatult. Kolleegid saavad arvestada vähiga elava inimese vajaduste ja tunnetega ning suhelda temaga ka väljaspool tööd. Vahel on töökohtades loodud abiprogrammid või muud toetusvõrgustikud, et aidata vähi või teiste haigustega elavaid töötajaid^{3, 4}.

**LOOTUSE JA TOE PAKKUMINE
VÄHIGA ELAVALLE INIMESELE
VÕIB TEMA ELU OLULISELT
MUUTA.**

1. Gírgis A, Lambert S, Johnson C, et al. (2013). Physical, Psychosocial, Relationship, and Economic Burden of Caring for People With Cancer: A Review. *J Oncol Practice*, 9, 197-202

2. American Cancer Society. Be a friend to someone with cancer. <http://www.cancer.org/treatment/understandingyourdiagnosis/talkingaboutcancer/how-to-be-a-friend-to-someone-with-cancer>

3. Macmillan Cancer Support. Work and Cancer. <http://www.macmillan.org.uk/information-and-support/organising/work-and-cancer/if-youre-an-employer>

4. American Cancer Society. When someone you know has cancer. <http://www.cancer.org/treatment/understandingyourdiagnosis/talkingaboutcancer/whensomeoneyouknowhascancer/when-someone-you-know-has-cancer-toc>

MAAILMA
VÄHIPÄEV
2016

MINA SAAN



JUHTIDA OMA VÄHITEEKONDA



4. VEEBRUARIL

#WeCanICan

#WorldCancerDay

WWW.WORLDCANCERDAY.ORG



Vähiga elavaid inimesi ja nende perekondi tuleks julgustada võtma rohkem vastutust oma otsuste eest, mis mõjutavad nende tervist ja heaolu ning säilitavad väarikust igas vähiteekonna etapis.

Paljud patsiendid hindavad seda, kui neil on võimalik oma ravis kaasa rääkida, mistõttu on oluline, et vähiga tegelevad arstid valiks raviplani, mis arvestab nii nende erialaste teadmiste kui ka patsiendi vajaduste ja eelistustega¹. Arusaadavad selgitused võimalike tegutsemisviiside ning nendega kaasnevate riskide, eeliste ja teadmatuste kohta on olulised tegurid, mis võimaldavad patsiendil oma ravi osas tehtavates otsustes kaasa rääkida kogu vähiteekonna jooksul^{2,3}.

Palliatiivset või toetavat ravi saavatel patsientidel võivad olla konkreetsed vajadused sümptomite, valu ja stressi leevendamiseks⁴. Ligipääs inimesekesksele ja väarikust säilitavale

ravile, mille puhul saab patsient otsustes kaasa rääkida ja milles tegeletakse kõigi tema vajadustega – füüsiliste, emotsionaalsete, hingeliste ja sotsiaalsetega – on palliatiivse või toetava ravi pakkumisel äärmiselt oluline^{5,6}.

**VÄHIGA ELAVAD INIMESED
SAAVAD JUHTIDA OMA
VÄHITEEKONDA, KUI NEID
JULGUSTATAKSE OMA RAVIGA
SEOTUD OTSUSTEST AKTIIVSELT
OSA VÕTMA NING NENDE
VALIKUID AUSTATAKSE JA
SOOVIDELE TULLAKSE VASTU.**

1. Kehl KL, Landrum MB, Arora NK, et al. Association of actual and preferred decision roles with patient-reported quality of care: shared decision making in cancer care [published online February 12, 2015]. JAMA Oncol. doi:10.1001/jamaoncol.2014.112.

2. Politi MC, Studts JL, Hayslip JW. (2012). Shared Decision Making in Oncology Practice: What Do Oncologists Need to Know? Oncologist. 17:91-100

3. MacMillan Cancer Support. Making treatment decisions. <http://www.macmillan.org.uk/information-and-support/treating/treatment-decisions>

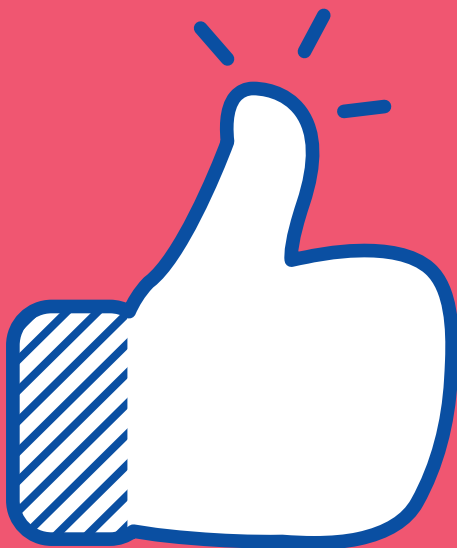
4. American Cancer Society. A Guide to Palliative or Supportive Care. What is palliative care? <http://www.cancer.org/treatment/treatmentsandsideeffects/palliativecare/supportive-care>

5. Pringle J, Johnston B, Buchanan D. (2015). Dignity and patient-centred care for people with palliative care needs in the acute hospital setting: A systematic review. Palliat Med. Mar 23. pii: 0269216315575681

6. WHO (2014). Strengthening of palliative care as a component of integrated treatment throughout the life course. A67/31 4 April 2014.

**MAAILMA
VÄHIPÄEV
2016**

MINA SAAN



NAASTA TÖÖLE



4. VEEBRUARIL
#WeCanICan
#WorldCancerDay

WWW.WORLDCANCERDAY.ORG

MINA SAAN — NAASTA TÖÖLE



Kuigi pärast vähiravi võib tööle naasmine paljude jaoks raske olla, võib sujuv tagasipöördumine töökeskkonda olla oluline tegur nii isiklikust kui ka praktilisest vaatepunktist. Töö võib taastada elu tavapärasuse, rutiini, stabiilsuse, sotsiaalse kontakti ja sissetuleku¹.

Tihti on vähiga elavatel inimestel vaja oma tööandja abi, et teatud mõõnduste abil toetada edukat tööle naasmist. Oma tööandjaga vähist rääkimine võib aidata tal teha muudatusi, näiteks töötaja kohustustes või ülesannetes, või toetada etapilist tööle naasmist. Vähiga elavaid inimesi saab julgustada andes teada, et tööle naastes ootab neid tõenäoliselt töökeskkond, mis on valmis aitama kohaneda haigusest tingitud raskustega.

Samuti on oluline, et tööle naasta soovivad vähiga elavad inimesed teaksid oma õiguseid. Mitmetes riikides on

tööandjad kohustatud vähiga elavate inimeste jaoks tegema mõistlikke tööalaseid kohandusi ja tagama, et nad ei oleks teiste töötajatega võrreldes ebasoodsas seisus².

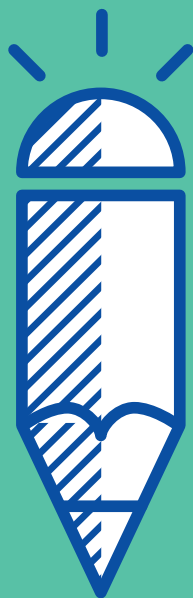
ÕIGE ABIGA SAAVAD VÄHIGA ELAVAD INIMESED EDUKALT TÖÖLE NAASTA.

1. Macmillan Cancer Support. Work and Cancer. <http://www.macmillan.org.uk/Cancerinformation/Livingwithandaftercancer/Workandcancer/Workandcancer.aspx>

2. McCabe Centre for Law & Cancer, Cancer Council Victoria. (2013). Making the law work better for people affected by cancer. Melbourne: McCabe Centre for Law & Cancer.

MAAILMA
VÄHIPÄEV
2016

MINA SAAN



JAGADA OMA LUGU



4. VEEBRUARIL
#WeCanICan
#WorldCancerDay

WWW.WORLDCANCERDAY.ORG

MINA SAAN — JAGADA OMA LUGU



Ellujäänud saavad julgustada neid, kes on vähidiagnoosi alles saanud.

Vähiga elavatel inimestel on oma kogemuste jagamisel oluline roll, millega suurendada teadmisi vähi ennetamise ja varajase avastamise olulisuse kohta. Lisaks sellele saavad nad vähendada kartusi seoses igapäevaelu jätkamisega pärast vähidiagnoosi.

Oma lugude jagamine meedia, kogukondlike kanalite ja tugigruppide kaudu võib suurendada teadlikkust vähi tegelikust mõjust nii emotsionaalsele kui ka füüsilisele heaolule ning olla võimas mõjutusvahend poliitikutele probleemi tegeliku olemuse avaldamiseks.

Oma lugusid rääkides saavad ellujääjad aidata teisi ka seeläbi, et räägivad vähist avalikkusele ning vähendavad kartusi ja stigmat, mis tihti takistab teisi hoolt ja abi otsimast¹. Näiteks leiti Mehhikos

läbiviidud stigmatiseerimisvastase kampaania käigus, kus ellujääjatele anti võimalus platvorm oma lugude rääkimiseks, et 76% kampaaniaga kokkupuutunud inimestest sai vähi kohta midagi uut teada ja 70% inimestest avaldas, et räägivad nüüd vähist avatumalt. Lisaks sellele rääkisid osalejad, et on teada saanud info tõttu vähiga elavate inimeste suhtes toetavamad². Julgustame Teid jagama ka oma lugu ja kogemusi leheküljel **worldcancerday.org/share-your-story** või Eesti Vähiliidu koduleheküljel www.cancer.ee, kirjutades meiliaadressile info@cancer.ee

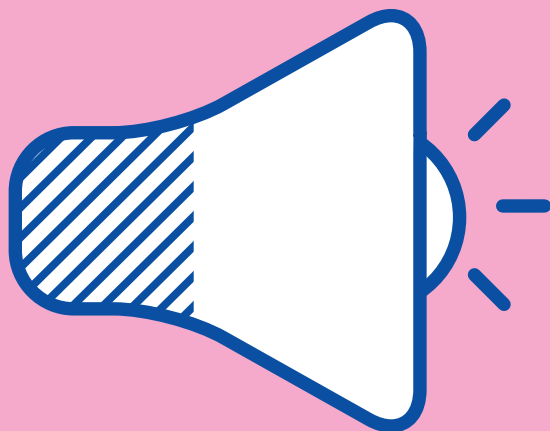
ELLUJÄÄJAD SAAVAD OMA LUGUSID JAGADES ANDA LOOTUST JA TUGE VÄHIGA ELAVATELE INIMESTELE.

1. LIVESTRONG. (2011). Cancer Stigma and Silence Around the World: A LIVESTRONG Report. Austin: LIVESTRONG.
<http://www.livestrong.org/What-We-Do/Our-Actions/Programs-Partnerships/Anti-Stigma-Campaign>

2. Results from LIVESTRONG Mexico anti-cancer stigma campaign. <http://blog.livestrong.org/2012/08/27/results-from-livestrong-mexico-anti-cancer-stigma-campaign/>

**MAAILMA
VÄHIPÄEV
2016**

MINA SAAN



VÕTTA SÕNA



4. VEEBRUARIL
#WeCanICan
#WorldCancerDay

WWW.WORLDCANCERDAY.ORG

MINA SAAN — VÕTTA SÕNA



Vähiga elavate inimeste ja nende perekondade kaasamine vähialaste poliitikameetmete ja programmide osas otsuste tegemisse võib tagada tervikliku lähenemise vähiravile.

Inimesed saavad aruteludest osa võtta osaledes avalikes kampaaniates, suheldes poliitikutega ja ühinedes tugigruppidega, et tagada seeläbi vähiga elavate inimestega arvestamine. Sel viisil saavad vähiga elavad inimesed ja nende perekonnad inspireerida muutust, kuna aitavad esile tuua nende jaoks olulisi probleemkohti ning propageerida meetmete leidmist nende lahendamiseks¹⁻³.

Ka noortel on oma roll riikliku ja ülemaailmse vähivõitluse kujundamises. Pühendunud osalemisega poliitikameetmete kujundamises ja teadlikkuse propageerimisega saavad noored jagada teadmisi, kujundada arvamusi ning suurendada teadlikkust oma kogukondades.

**VÄHIARUTELUS OSALEDES
SAAVAD INIMESED OLLA
TÕHUSAD MÕJUTAJAD JA
MUUTUSTE TOOJAD KÕIGI
VÄHIGA ELAVATE INIMESTE
JAKS.**

1. Cancer Voices Australia. <http://www.cancervoicesaustralia.org/>
2. International Society of Paediatric Oncology. Childhood Cancer Advocacy. <http://siop-online.org/node/25>

3. LIVESTRONG. (2011). Cancer Stigma and Silence Around the World: A LIVESTRONG Report . Austin: LIVESTRONG.
<http://www.livestrong.org/What-We-Do/Our-Actions/Programs-Partnerships/Anti-Stigma-Campaign> and http://media.marketwire.com/attachments/201208/50210_SOW_MEXICO_ENGLISH_FINAL.pdf