



Eesti Vähiliidu 2025 aasta tegevusaruanne.

Vähki haigestumine maailmas on kahjuks jätkuvalt tõusuteel.

Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) andmetel prognoositakse, et aastaks **2050 diagnoositakse maailmas üle 35 miljoni uue vähijuhtumi**. See tähendab, et võrreldes 2022. aastaga kasvab uute haigusjuhtude arv ligi poole võrra.

Tervise Arengu Instituudi (TAI) hallatava vähiregistri andmetel diagnoositi Eestis **2023. aastal 9843 vähi esmasjuhtu, neist meestel 5014 ja naistel 4829**. Vähidiagnooside sagenemise põhjuseks on tõenäoliselt nii rahvastiku vananemine, tervishoiusüsteemi taastumine pandeemia mõjudest kui ka sõeluuringutel osalemise kasv. 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 veresoonekonna haiguste järel teisel kohal. 2022. aasta 31. detsembri seisuga elas Eestis **70 457 inimest**, kellest **28 736 olid mehed ja 41 721 naised**, kellel oli elu jooksul diagnoositud mõni pahaloomuline kasvaja. Meestel esines kõige sagedamini eesnäärmevähki, naha mittemelanoomi ja kopsuvähki. Naistel diagnoositi enim naha mittemelanoomi, rinnavähki ning käär- ja pärasoolevähki. Absoluutarvudes suurenes aasta varasemaga võrreldes enim eesnäärmevähi ja naha mittemelanoomi juhtude arv: kumbki ligi 180 juhu võrra. Rinnavähijuhtude arv aga vähenes ligi 60 juhu võrra. Meestel diagnoositi kõige sagedamini eesnäärmevähki (1518 juhtu), mis moodustas neil registreeritud vähkidest ligi 30%. Naistel registreeriti 877 rinnavähi juhtu, moodustades viiendiku neil registreeritud pahaloomulistest kasvajatest.

Kuna vähihaigestumus 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: Vahur Valvere, MD, PhD, onkoloog-ülemarst, PERH-i Onkoloogia- ja hematoloogiakliiniku teadus- ja arendusjuht.

Nõukogu liikmed:

Kaiu Suija, MD, SA Vähihaigete Toetusravi juhataja, Lõuna-Eesti Vähiühingu juhatuse esinaine
Luule Agu Põhja-Eesti Vähihaigete Ühendus
Katri Link Swedbanki kommunikatsiooni ja jätkusuutlikkuse divisjoni juht

Juhatuse esimees: Maie Egipt

Põhikohaga töötajaid on vähiliidus 3 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 16 organisatsiooni, nende hulgas 14 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

- Rinnavähk BCF (eelkõige taastusoperatsiooni vajavatele naistele)
- Vähiühing KAEV
- Saaremaa Vähiühing
- Eesnäärmevähi Liit

Eesti Vähiliidu toetajaliikmed

- Eesti Onkoloogide Selts

Eesti Vähiliidu tegevused 2025

- Emakakaelavähi teadlikkuse kuu, jaanuar
- Maailma vähipäev koostöös Rahvusvahelise vähivastase liiduga ja mälestusküünalde süütamise aktsioon, 4. veebruar
- Soolevähi teadlikkuse kuu märtsis
- Meediateavitused melanoomi ja nahavähi vastu võitlemise nädalal, mai
- Rinnavähialane teavituskampaania (rinnavähi sõeluuringu sihtrühmateavitamine) mais – varajane avastamine
- C-hepatiit – kontrolli ennast vähemalt kord elus – juulis
- Traditsiooniline vähinädal “Patsiendikeskne vähiravi”, septembris
- Rinnavähikuu Rinna Tervise Päev 15. oktoober – metastaatilise rinnavähi teadlikustamine
- Kopsuvähi teadlikustamise kuu – november
- 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 19.-20. juulil
- Jätkub parukate tasuta jaotamine vähipatsientidele
- Tööd jätkavad mammograafiabuss ja mobiilsed diagnoosikabinetid
- Jätkab tasuta nõuandetelefon 800 2233 abivajajatele

VÄHIENNETUS JA VÄHI VARAJANE AVASTAMINE – ÜLEVAADE VÄHILIIDU TEGEVUSTEST 2025. AASTAL

Emakakaelavähi ennetamise kampaania toimus jaanuarikuus 2025.

EESTI VÄHILIIDU PRESSITEADE 27.01.2025 „Ära jää hiljaks“



TERVISEKASSA  Eesti Vähiliit 

Plaanid ükskord langevarjuhüppe ära teha?
Aga elul võivad olla omad plaanid.

2025. aastal kutsume tasuta emakakaelavähi sõeluuringule naised sünniaastaga 1960, 1965, 1970, 1975, 1980, 1985, 1990, 1995.

sõeluuring.ee

Elu on ees

27. jaanuaril 2025 algab emakakaelavähi ennetamise kampaania, millega Eesti Vähiliit ja Eesti Tervisekassa juhivad naiste ja avalikkuse tähelepanu emakakaelavähi ennetamise ning varase avastamise tähtsusele.

Emakakaelavähk on Eestis jätkuvalt üks enim naisi mõjutavaid vähivorme, mille esinemissagedus ja suremus on Euroopa üks kõrgemaid. Seda haigust põhjustab enamasti inimese papilloomiviirus (HPV), mis levib naha ja limaskestade kokkupuutel, sealhulgas sugulisel teel. HPV viirusega nakatudes võivad rakkudes aastate jooksul tekkida muutused, millest võivad areneda vähieelsed seisundid ja lõpuks emakakaelavähk. Varases staadiumis avastatud rakumuutusi saab edukalt ravida, takistades vähi teket. Seetõttu on regulaarne sõeluuring üks tõhusamaid viise ennetada emakakaelavähki ja kaitsta naiste tervist

2022. aastal ulatus vähihaigestumus Eestis tagasi pandeemiaeelsele tasemele, registreerides 9200 uut vähijuhtu. Naiste seas diagnoositi üle 900 rinnavähijuhtu, mis moodustas viiendiku kõigist naiste pahaloomulistest kasvajatest. Emakakaelavähi osas näitavad uuringud, et

vähieelsete muutuste ja vähi tekke vahele võib jääda 10–25 aastat, mis rõhutab sõeluuringu olulisust varaseks avastamiseks. Igal aastal diagnoositakse Eestis emakakaelavähk keskmiselt 117 naisel.

2025. aastal kutsutakse kõiki naise sünniaastatega 1960, 1965, 1970, 1975, 1980, 1985, 1990 ja 1995 osalema tasuta emakakaelavähi sõeluuringul. Uuringud on mõeldud 30–65-aastastele naistele ja neid korraldatakse iga viie aasta tagant.

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. HPV vastu vaksineerimine on efektiivne viis ennetada emakakaelavähi teket. Alates 1. veebruarist 2024 on 12–18-aastastele noortele vaksineerimine tasuta. Vaksineerimist soovitatakse alustada esimesel võimalusel, et tagada maksimaalne kaitse.

Sõeluuringul osalemiseks ei pea kutset ootama. Kui kuulute sihtrühma, saate registreeruda otse Eesti Vähiliidu mobiilsesse diagnoosikabinetti Viljandi Haigla kaudu helistades telefonile 4343001. Samuti saate pöörduda endale sobivasse tervishoiuasutusse või tellida kodutesti. Kutsetele ja tervishoiuasutuste nimekirjale saab ligi Terviseportaali kaudu. Kodutesti komplekte saab tellida ka maakondade apteekidest.

Osalemine sõeluuringul on lihtne, tasuta ja äärmiselt oluline samm oma tervise hoidmiseks, et emakakaelavähk muutuks Eestis harvemini esinevaks haiguseks.

Lisainfo: sõeluuringute kohta saate infot küsida oma perearstilt või tervisekassa infotelefonil 669 6630.

<https://www.tervisekassa.ee/soeluuringu-kontaktid>
www.cancer.ee/ennetamine/ või www.soeluuring.ee

Visuaalne teadlikkuse tõstmise kampaania sotsiaalmeedias

The image shows a Facebook post from the page 'Eesti Vähiliit - Elujõu Liit'. The post is in Estonian and promotes cervical cancer screening. It includes a main graphic with the text 'ÄRA JÄÄ HILJAKS! - TULETAME MEELDE, ET ON AEG MINNA EMAKAKAELAVÄHI SÕELUURINGULE!' and '2025. aastal kutsutakse tasuta emakakaelavähi sõeluuringule kõiki naise sünniaastaga 1960, 1965, 1970, 1975, 1980, 1985, 1990, 1995.' Below this, there is a photo of a group of women and a text box stating 'Eestis kutsutakse emakakaelavähi sõeluuringule 30-65-aastaseid naisi iga viie aasta tagant.' and 'Sõeluuringul osalemine on tasuta kõikidele ravikindlustatud ja -kindlustamata naistele, kes kuuluvad antud aastal sõeluuringu sihtrühma.' To the right of the main graphic is a vertical strip of four smaller graphics with the following titles: 'Räägime HPV-st', 'Mis on HPV?', 'Kuidas HPV põhjustab emakakaelavähki?', and 'Kas vaksineerimisest on kasu?'. The post also includes a link to the screening information page.

<https://www.facebook.com/vahiliit>

4.02.2025 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 eesoleval platsil ja Paides süütas Järvamaa vähiühing 50 „Lootuse küünalt“ tähistades nii ülemaailmset vähipäeva.

EESTI VÄHILIIDU PRESSITEADE 04.02.2025

„4. veebruar on ülemaailmne vähipäev“

4. veebruaril tähistatakse ülemaailmset Vähipäeva (World Cancer Day), mis on pühendatud vähivastasele võitlusele. Seda korraldab The Union for International Cancer Control (UICC), mille liikmeskonda kuulub 1200 organisatsiooni 172 riigist. Eesti Vähiliit on UICC ametlik liige alates 1993. aastast ning lähtub oma tegevustes rahvusvahelistest vähitõrje põhimõtetest ja praktilistest soovitustest.

2022. aastal registreeriti maailmas ligikaudu 20 miljonit uut vähijuhtumit ning prognooside kohaselt võib see arv aastaks 2050 tõusta 35 miljonini, mis tähendab 77% kasvu. Maailma Vähipäeva moto on "United by Unique" („Patsiendikesksus on meie ühine eesmärk“), kutsudes üles mõtlema, mida saame ühiskonnas ja individuaalsel tasandil ära teha vähivastases võitluses, sealjuures keskenduda patsiendikesksele lähenemisele.

Eestis diagnoositi 2022. aastal 9191 uut vähijuhtumit, neist 4561 meestel ja 4630 naistel. UICC sõnul teame 2024. aastal vähktõvest rohkem kui kunagi varem. See teadlikkus võimaldab paremat ennetust, varasemat avastamist ja tõhusamat ravi, mille tulemusena kasvab ka tervenenu patsientide arv. Teadusuuringud on kinnitanud, et elustiil, sh suitsetamine, liigne kehakaal ja vähene liikumine, mängivad olulist rolli vähktõve kujunemisel, ning neile teguritele tähelepanu pööramine on vähiennetuses väga oluline.

Patsiendikeskne lähenemine on võtmetähtsusega, kuna patsiendi tagasiside ja kaasatus raviprotsessi mängivad olulist rolli parima ravitulemuse saavutamisel. Patsiendi hinnang tervisetulemile (PRO - Patient Reported Outcome) aitab saada tema tervislikust seisundist tervikliku ülevaate, mis omakorda võimaldab kohandada ravi vastavalt iga patsiendi konkreetsetele vajadustele. Uuringud näitavad, et PRO kasutamine raviprotsessis võib pikendada patsiendi elulemust, parandada elukvaliteeti ja soodustada paremat ravisoostumust.

Raviteekond on raviprotsessi juhtimise meetod, mille abil korraldatakse ühte kindlat patsiendigruppi puudutavat ravi kindlal ajaperioodil. Näiteks vähitõrje tegevuskava järgi viidi Tartu Ülikooli Kliinikumi vähikeskuses 2022–2023 läbi projekt, mille eesmärk oli riikliku vähitõrje tegevuskava alusel kujundada ja rakendada vähihaiglate koostöövõrgustikus patsiendikeskne ja terviklik vähiteekond, mis algab enne vähidiagnoosi kinnitumist ning ulatub ka aktiivravile järgnevasse perioodi.

Projekti tulemusel kaardistati soolevähi, eesnäärmevähi ja emakakaelavähi raviteekonnad ning viidi ellu erinevaid parendustegevusi. 2024. aastal valiti kopsuvähi raviteekonna projekt Tervisekassa raviteekondade kiirendiprogrammi.

Igal vähidiagnoosiga inimesel on oma individuaalsed vajadused. Tervisetulemusi mõjutavad tegurid, nagu inimeste sünni-, töö- ja elukoht, kajastuvad kõigis vähiravi aspektides. Seetõttu on kriitiliselt oluline asetada inimesed oma ravi keskmesse – alates vajadustest kuni otsusteni. Peame mõtlema patsientidele nende kogukonna laiemas kontekstis, et anda neile aktiivne hää oma tervise- ja raviteekonnal.

Innovaatilise lahendusena on Põhja-Eesti Regionaalhaigla kasutusele võtnud e-toe platvormi Kaiku, mis kasutab tehisintellekti patsiendi raviaegse elukvaliteedi parandamiseks ja ravi optimeerimiseks. Platvorm vähendab mittevajalikke erakorralise meditsiini osakonna külastusi, aitab varakult tuvastada ravitüsistusi ja suurendab patsiendi kindlustunnet ravi osas.

Lisaks e-toele on PERH algatanud patsiendikooli ja loonud hariduslikke materjale keemia- ja kiiritusravi patsientidele. Nende seas on ka spetsiaalselt loodud videomaterjalid, mis aitavad leevendada ravi eelset ärevust. Samuti on käivitunud spetsiaalsete õde-nõustajate ja paikmepõhiste õdede koolitusprogrammid ja kohandatud mobiilirakendused rinnavähi patsientidele.

Eestis on valminud ka vähitõrje tegevuskava aastateks 2021–2030, mis keskendub vähi ennetamisele, varajasele diagnoosimisele ja ravi kättesaadavuse parandamisele. Selle eesmärk on vähki haigestumise vähendamine, elulemuse pikendamine ja patsientide elukvaliteedi tõstmine.

Lisainfo:

www.worldcancerday.org

www.uicc.org

www.cancer.ee

Visuaalne teadlikkuse tõstmise kampaania sotsiaalmeedias



<https://www.facebook.com/vahiliit>

EESTI VÄHILIIDU PRESSITEADE 04.03.2025

„Varakult avastatud soolevähk on tervistavalt ravitav“

Soolevähk on üks sagedasemaid vähivorme Eestis – 2022. aasta vähiregistri andmetel haigestus esmakordselt üle 1000 inimese soolevähki. Varajases staadiumis on haigus sageli sümptomiteta, kuid just varajane avastamine suurendab oluliselt täieliku paranemise võimalust. Selleks on kõigile 60–68-aastastele meestele ja naistele võimalus osaleda tasuta soolevähi sõeluuringul, olenemata ravikindlustuse olemasolust.

Soolevähk tekib enamasti aeglaselt, aastatepikkuse protsessi käigus healoomulistest polüüpidest. Umbes iga kahekümnes polüüp võib areneda vähiks. Sõeluuring aitab tuvastada nii varajases staadiumis vähki kui ka vähieelseid muutusi, mis võimaldab ennetada haiguse arengut.

Sõeluuringul osalemiseks ei pea kutset ära ootama. Piisab, kui võtta ühendust oma perearstikeskusega ja registreerida end pereõe vastuvõtule. Uuringu esimeses etapis tehakse peitveretest, mille jaoks antakse vajalik komplekt. Proov võetakse kodus ja saadetakse laborisse eelnevalt tasutud postikuluga. Vastuse saab tavaliselt 10 tööpäeva jooksul.

- **Negatiivne tulemus:** Olete oodatud järgmisele sõeluuringule kahe aasta pärast.
- **Positiivne tulemus:** Saadetakse lisauuringutele, tavaliselt koloskoopiale. Positiivne tulemus ei tähenda alati vähki, vaid vajadust täpsemateks uuringuteks.

Sõeluuringule kutse leiate Terviseportaalist, kuid ka ilma kutseta saab uuringule registreerida. Kutsed saadetakse elektrooniliselt eesti.ee kaudu või vajadusel paberil rahvastikuregistri järgi.

Soolevähi risk suureneb vanusega, eriti pärast 50. eluaastat. Pärilikkus, eelnevad polüübid, tasakaalustamata toitumine, suitsetamine ja ülekaal suurendavad riski. Samas aitab aktiivne eluviis, tervislik toitumine ja sõeluuringutes osalemine riski vähendada.

Tervisekassa kutusb 2025. aastal tasuta soolevähi sõeluuringule kõiki naisi ja mehi sünniaastaga 1957, 1959, 1961, 1963, 1965, 1967.

Viimastel aastatel on soolevähi valdkonnas saavutatud märkimisväärsed edusamme nii ravi kui ka ennetuse osas. Aastal 2022 diagnoositi maailmas 1 926 425 uut soolevähi juhtu. Uued rahvusvahelisel tasandil diagnostikavõimalused, sealhulgas polügeense riskiskoori tehnoloogial põhinevad geenitestid, võimaldavad hinnata inimese geneetilist eelsoodumust soolevähile. Need testid aitavad tuvastada kõrgeenenud riskiga isikuid, kes võivad vajada varasemat või sagedasemat sõeluuringut, parandades varajast avastamist ja ennetust.

Traditsioonilise keemiaravi kõrval on soolevähi ravis hakatud kasutama bioloogilist ravi, mis keskendub kasvajakude spetsiifilistele omadustele. Näiteks angiogeneesi inhibiitorid takistavad kasvaja veresoonte arengut, piirates selle kasvu. Lisaks on immuunravi, mis aktiveerib organismi immuunsüsteemi vähirakkude vastu võitlemiseks, näidanud paljutõotavaid tulemusi soolevähi ravis.

Eesti Vähiliit tuletab meelde, et varajases staadiumis avastatud soolevähki saab edukalt ravida. Kuna soolevähk ei pruugi algstaadiumis mingeid sümptomeid põhjustada, on sõeluuringul osalemine oluline ka siis, kui enesetunne on hea.

Pea meeles:

- Sõeluuringul osalemine on tasuta kõigile sihtrühma kuuluvatele inimestele.
- Sõeluuringule pääsemiseks tuleb võtta ühendust oma perearstikeskusega ja registreerida end pereõe vastuvõtule.
- Peitveretestit saab teha kodus ja see on lihtne ning valutu.
- Varajane avastamine suurendab täieliku paranemise võimalust.

Rohkem infot: www.sõeluuring.ee

Allikad:

<https://www.tervisekassa.ee/>

<https://www.tai.ee/>

<https://colorectalcancer.org/>

<https://fightcolorectalcancer.org/>

<https://www.wcrf.org>

Visuaalne teadlikkuse tõstmise kampaania sotsiaalmeedias

Eesti Vähiliit - Elujõu Liit
Avaldas Liis Sannik · 4. märts ·

7. märts – kannasini ja tõsta teadlikkust soolevähist! 🇵🇸
Soolevähk on üks levinumaid vähivorme Eestis, kuid varakult avastatuna on see ravitav. Toeta vähihäiged! ... Kuva rohkem



7. märts on #kannasini päev

Ole teadlik, ole hooliv – soolevähk ei anna alati märku – tuleta meelde oma lähedasele, et **soolevähi sõeluuringule** minek võib päästa elu!

Eesti Vähiliit - Elujõu Liit
Avaldas Liis Sannik · 6. märts ·

Märtsis räägime soolevähist! 🇵🇸

Soolevähk on üks levinumaid vähivorme, kuid varajase avastamise korral on see edukalt ravitav. Enamik juhtudest algab algselt healoomul... Kuva rohkem



Märtsis räägime soolevähist!

Märtsis räägime soolevähist!

Mis on soolevähk?

Soolevähk on enamasti limaskestast kasvaja, mis paikneb jämesooles. Enamik soolevähkideid tekib aeglaselt väikeprotsentide tõusmisena algselt healoomulistest kasvajatest ehk polüüpidest.

Mis on soolevähk?

Soolevähk on suur tõenäoline terviseprobleem, aetades vähivormi põhjustajana esimese kolme sigareti vähenemist hooli, ka Eesti on soolevähki esinemissageduse poolest aastati kasvamas. Kui proovida lastesin soolevähki röö loimest, siis praegu haigestub soolevähki iga aastal peaaegu 1000 inimest.

MTÜ Eesti Vähiliit

MTÜ Eesti Vähiliit

Eesti Vähiliit - Elujõu Liit
Avaldas Liis Sannik · 12. märts ·
Märtsis räägime soolevähist!
Soolevähk areneb aeglaselt ning risk suureneb vanusega. 90% juhtudest esineb üle 50-aastastel inimestel. Lisaks mõjutavad haigestumist ... Kuva rohkem



Eesti Vähiliit - Elujõu Liit
Avaldas Liis Sannik · 24. märts ·
Märtsis räägime soolevähist!
Soolevähi haigestumise riski vähendavad mitmed tegurid... Kuva rohkem



<https://www.facebook.com/vahiliit>



EESTI VÄHILIIDU PRESSITEADE 05.05.2025 „Eesti Vähiliit tähistab melanoomipäeva“

Maikuu juhime tähelepanu nahavähile ja tuletame meelde, et nii Eestis, kui ka Euroopas tähistatakse melanoomipäeva. Kauaoodatud päikeselised ilmad on taas kohal ning meelitavad inimesi päikest võtma ja D-vitamiini ammutama. Päikesega liialdamine, sealhulgas solaariumi kasutamine, aga suurendavad nahavähi ja melanoomi teket, samuti kiirendab see naha vananemist, vähendab immuunsüsteemi tõhusust ning põhjustab ka erinevaid silmahaigusi,

Vähiregistri andmetel 2022. aastal registreeriti Eestis 909 naisel ja 545 mehel mittemelanoomne nahavähk. WHO alla kuuluva GLOBOCAN andmetel diagnoositi 2022. aastal maailmas 1 234 533 uut mittemelanoomse nahavähi juhtu. Aastal 2022 suri 69 416 inimest mittemelanoomse nahavähi tõttu.

Nahavähk on üks levinumaid pahaloomulisi kasvajaid maailmas ning selle esinemissagedus on viimastel aastakümnetel pidevalt kasvanud. Oluline on märkida, et nahavähk jaguneb mitmeks tüübiks, millest peamised on basaarakuline kartsinoom, lamerakuline kartsinoom ja melanoom. Kõige sagedamini esinev naha pahaloomuline kasvaja on basaarakuline nahavähk ehk basaliom, mis moodustab 75–80 protsenti mittemelanoomse nahavähi juhtudest. Basaliom areneb epidermise basaalkihi rakkudest, kasvab aeglaselt ning levib väga harva teistesse organitesse. Sageli esineb basaliom kas roosaka laigu või sõlmena ega põhjusta esialgu kaebusi. Ravimata basaliom võib aga kasvada ümbritsevatesse kudedesse ja neid ulatuslikult kahjustada.

Teine sagedane mittemelanoomse nahavähi vorm on lamerakuline nahavähk. See areneb epidermise keratinotsüütidest või limaskestalt, kasvab kiiresti, haavandub kergesti ning levib sagedamini teistesse organitesse kui basaliom.

Melanoom esineb harvem, kuid on kõige ohtlikum, sest levib sageli kiiresti teistesse kehaosadesse. Melanoom areneb pigmenti tootvatest melanotsüütidest ning selle esimene märk on tavaliselt sünnimärgi muutus või uus ebatavaline moodustis nahal. **Eestis diagnoositakse aastas umbes 220–250 uut melanoomijuhtu, peamiselt tööelistel (45–65-aastased).** Paraku on märgata, et melanoomi juhtude arv noorte seas suureneb. **2022. aastal diagnoositi kogu maailmas kokku 331 722 uut melanoomi juhtu.** Naha pahaloomulise melanoomi esinemissagedus maailmas on 3,2 juhtu 100 000 inimese kohta aastas. **Aastal 2022 suri maailmas naha melanoomi tagajärjel 58 667 inimest.**

Eestis on viimastel aastatel tehtud märkimisväärsed edusamme melanoomi ravis. Näiteks rahastab Tervisekassa alates 2022. aastast III staadiumi melanoomi patsientidele immuunravi, mis vähendab haiguse tagasituleku riski ning parandab elukvaliteeti.

Immuunravi kasutatakse Eestis nii operatsioonijärgse lisaravina kõrge metastaseerumise riskiga nahamelanoomi korral kui ka juhtudel, kui lümfisõlmedes on siirded. Selle ravi eesmärk on vähendada haiguse taastekke riski. Lisaks kombineeritakse immuunravi keemiaraviga, kui on tegemist melanoomi kaugmetastaasidega ning kasvaja on levinud kaugematesse organitesse.

Kõik patsiendid ei reageeri immuunravile ühtemoodi. Mõnel juhul võib ravi olla vähem efektiivne või põhjustada tõsiseid kõrvaltoimeid, mis nõuavad täiendavat meditsiinilist sekkumist.

Umbes 10% melanoomi esmasjuhtudest Eestis on kaugelearenenud staadiumis, mis raskendab ravi ja vähendab ellujäämisprognosi

Kuigi silmamelanoom on haruldane haigus, on see kõige sagedasem silmasisene kasvaja ning võib kulgeda väga agressiivselt ja kiirelt metastaseeruda. Erinevalt nahamelanoomist on

silmamelanoomil omaette eripärane geneetika, immuunvastus ja prognoos, mistõttu on tegemist omaette haigusvormiga, mis vajab eraldi tähelepanu.

Keskmine haigestumise iga on küll 62 aastat, kuid viimaste aastate Eesti kogemus näitab, et haigus ei jäta puutumata ka nooremaid – viimase kolme aasta jooksul on esmane diagnoos pandud vähemalt neljal patsiendil vanuses 30–40.

Teatud pärilikud geneetilised muutused, nagu BAP1 geenimutatsioon, suurendavad riski haigestuda nooremas eas. Samuti on teadusuuringutes viidatud rasedusele kui võimalikule riskifaktorile haiguse kiireks progresseerumiseks.

Nahavähi varajaseks avastamiseks on soovitatav teha põhjalikku enesevaatust vähemalt kord kuus. Kui inimesel on suurem nahavähi risk, näiteks heleda naha, rohkete sünnimärkide või perekonnas esinenud melanoomi tõttu, tuleks nahka kontrollida sagedamini. Nahavähi ravis on määrava tähtsusega varajane avastamine, mistõttu on oluline vältida liigset UV-kiirgust, kasutada vähemalt SPF 30 päikesekaitsekreemi ning kanda päikese käes viibides nahka kaitsvaid riideid.

Kontrolli oma sünnimärke ja nahka regulaarselt järgides ABCDE reeglit:

- **A (asümmeetria):** Kas sünnimärgi üks pool erineb teisest?
- **B (piir):** Kas sünnimärgi servad on sakilised, hägused või ebakorrapärased?
- **C (värvus):** Kas sünnimärk on muutnud värvi või sisaldab erinevaid toone (pruun, must, punane, sinine)?
- **D (diameeter):** Kas sünnimärk on suurem kui 6 mm või kasvab kiiresti?
- **E (evolutsioon):** Kas sünnimärk on muutnud suurust, kuju või värvi, hakanud sügelema või veritsema?

Eesti Vähiliit paneb südamele, et tervis on meie kõige väärtuslikum vara, seega on oluline olla tähelepanelik ja hoolitseda oma naha tervise eest, pöördudes vajadusel nahaarsti poole.

<https://cancer.ee/wp-content/uploads/2018/02/Melanoom-flyer-eesti-keeles.pdf>

Lisainformatsioon

MTÜ Eesti Vähiliit

info@cancer.ee

Terviseks saade Kuku raadios 08.05 ja 09.05.2025

Tartu Ülikooli Kliinikumi dermatoloog dr Kristi Abram meie palvel kaks informatiivset raadiointervjuud — neid saab kuulata siit:

<https://open.spotify.com/episode/0wdNdt76F57XyX1m3Q23nO?si=3fmpdjulQ9GWOuWfjTcHuw>

<https://open.spotify.com/episode/6gFaQyrIA0TX3OEbDdTfpO?si=wyS-N6KKSrUb2DAfvzVDg>

Eesti Vähiliidu poolt koostatud postrid ilmusid järgmistes meediaväljaannetes:



<https://www.facebook.com/vahiliit>

Telekampaania

Melanoomi kampaania raames jooksid meie reklaamid ka Eesti kahel suurimal telekanalil – TV3-s ja Kanal 2-s.

<https://www.youtube.com/watch?v=4CzUurB9JV0>

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 kõrgekvaliteetne 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 kabinettide 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 12.05.2025

„Mai on rinnavähi teadlikkuse kuu“

Maikuuks tähistatakse Eestis rinnavähi teadlikkuse kuud, et juhtida tähelepanu rinnavähi varajasele avastamisele ja teavitada avalikkust selle võimalustest.

Rinnavähk on naistel kõige sagedasem pahaloomuline kasvaja nii Eestis kui ka maailmas. Eestis registreeritakse igal aastal üle 900 uue rinnavähi juhu, mis moodustab viiendiku kõigist naistel diagnoositud vähijuhtudest.

Maailmas põhjustas rinnavähk 2022. aastal 670 000 surma. Ligikaudu pooled rinnavähi juhtudest esinevad naistel, kellel pole spetsiifilisi riskitegureid peale soo ja vanuse. 2022. aastal oli rinnavähk kõige levinum vähivorm naiste seas 157 riigis 185-st. Rinnavähki esineb kõigis maailma riikides. Ligikaudu 0,5–1% rinnavähi juhtudest diagnoositakse meestel.

Kõige tugevam riskitegur on naissugu – ligikaudu 99% rinnavähi juhtudest diagnoositakse naistel. Teised rinnavähi riski suurendavad tegurid on vanuse kasv, ülekaal, alkoholi liigtarbimine, perekondlik rinnavähi anamnees, varasem kokkupuude kiiritusega, reproduktiivne ajalugu (nt varajane menstruatsiooni algus ja hiline esimene rasedus), suitsetamine ning hormoonasendusravi menopausi järgselt. Ligikaudu pooled rinnavähi juhtudest ilmnevad naistel, kellel puuduvad muud teadaolevad riskitegurid peale soo ja vanuse (üle 40 aasta).

Kuigi rinnavähk võib avalduda erinevate sümptomitena – alates tihketest „tükkidest“ ja turses kuni nahamuutusteni –, ei anna haigus sageli üldse väljendunud haigustunnuseid. Rindades olevad tihked tükid võivad olla liiga väikesed, et neid iseseisvalt märgata.

Oluline on teada, et:

- Rindades esinevad muutused võivad olla märk rinnavähist, kuid tihti haigusnähud puuduvad.
- Rinnavähki saab varakult avastada mammograafia ehk rindade röntgenuuringu, regulaarse arstliku läbivaatuse ning rindade enesekontrolli abil.
- Varakult avastatud rinnavähk, mis pole veel ümbritsevatesse kudedesse levinud, on tervistavalt ravitav 98–100% juhtudest.

Tervisekasse kutsub 2025 aastal kõiki 50–74-aastaseid naisi osalema rinnavähi sõeluuringul. Tänavu oodatakse sõeluuringule sünniaastatega naisi: 1951, 1953, 1955, 1957, 1959, 1961, 1963, 1965, 1967, 1969, 1971, 1973, 1975.

Eesti Vähiliit tuletab meelde, et kõik naised alates 20 elusaastast teeksid rindade enesekontrolli! Rinnavähil võib olla mitmeid sümptomeid, eriti haiguse kaugelearenenud staadiumis. Nendeks võivad olla:

- tihke tükk või tihenunud ala rinnas;
- rinna suuruse, kuju või välimuse muutused;

- naha muutused rinnal (nt punetus, tursed, „apelsinikoore“ taoline nahk);
- nibude muutused või ebatavaline, sh verine eritis nibust.

Kui märkad rinnas ebatavalist muutust, pöördu kindlasti arsti poole, isegi kui muutus pole valulik.

Maikuus korraldavad ka mitmed ettevõtlikud naised sündmuseid rinnavähi teadlikustamise eesmärgil!

- Maikuu jooksul korjavad annetusi rinnavähi ennetamiseks ja varajaseks avastamiseks ettevõtlikud naised.
 - Placent Active e-poe (<https://placentactive.ee/>) kaudu igalt toote müügilt 1 eurot.
 - Karmen Pedaru (<https://karmen-pedaru.com/et/>) iga toote ostu eest 10%.
 - DODICI (<https://dodiciorganic.com/>) annetas iga toote müügi pealt 1 euro vähiliidule.
 - JOIK annetas iga *JOIK Organic Re-Boost Collagen* sarja (<https://joik.ee/tootekategooria/uus/re-boost-collagen-2/>) toote müügilt 1 euro vähiliidule.
 - Acticade studio (<https://acticade.eu/>) heategevuslik Pilatase tund 18. mail kell 11:00 – 16:00.
- 18.05.2025 kell 11:00 – 16:00 korraldame Nõmmel aadressil Salve tänav 3, Acticade stuudioga rinnavähi teadlikkuse sündmuse, kus kohapeal toimub matipilatese treening, mammograafiabuss sõeluuringute läbi viimiseks, heategevustoodete laat ning kogemuslugude vestlusring.
 - Laadal pakuvad heategevustooteid: Laboratorios BABÉ, AnuWay, õpilasfirma Roosana Südames ja BeMore.

Kutsume üles kõiki märkama ja hoolima nii enda kui ka oma lähedaste tervisest – tuleta ka oma lähedasele meelde, et ta läheks sõeluuringule, kui tema sünniaasta kuulub sihtgruppi. Varajane avastamine päästab elusid!

Ootame inimesi osalema sõeluuringus ka Eesti Vähiliidu mammograafiabussis, mida saab koostöös Viljandi haiglaga külastada oma kodukoha lähedal üle Eesti. Lisainfo ja mammograafiabussi registreerimine: Viljandi Haigla registratuuri telefonil 600 3155 (tööpäevadel kl 8.00–16.00).

Ainult üheskoos saame muuta Eestimaa tervemaks!

Lisainfo:

Tervisekassa enesevaatluse juhendvideo:

Katsu julgelt! <https://www.youtube.com/watch?v=EuUVVQ5UrXo>

<https://soeluuring.ee/rinnavahk/>

MTÜ Eesti Vähiliit
info@cancer.ee

Raadios Terviseks saade 15.05 ja 16.05.2025

Terviseks saade valmib koostöös Eesti Vähiliiduga.

Räägime rinnavähist ja sõeluuringus osalemise olulisusest. Onkoloog dr Vahur Valvere andis Kuku raadios 15.–16. mail kaks sisukat raadiointervjuud — neid saab kuulata siit:

<https://open.spotify.com/episode/13AzeTkvhHLE5A3VwwWsA?si=gm6qfg4YR4mEGcqDhiB5EQ&nd=1&dlsi=636a69f2544d4755>

<https://open.spotify.com/episode/3qmPRkdhXp2AGgGeRkOw91?si=Bv6OHgdiQ1CRvq6zflyw5w&nd=1&dlsi=8147a074289442a1>

Telereklaamid mais 2025

Vähiliidu poolt toodetud rinnavähi **telereklaamklipp** edastati telekanalis Kanal 2 ja duo 4 perioodil 14.05-31.05.2025.

<https://youtu.be/7jaIX-kkDFs?si=yrOXofEsmNE5nv5c>

Eesti Vähiliidu poolt koostatud poster ilmus järgmistes meediaväljaannetes:

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

2024. aastal on kutsutud rinnavähi sõeluuringule ravikindlustatud ja ravikindlustamata naised sünniaastaga 1950, 1954, 1956, 1958, 1960, 1962, 1964, 1966, 1968, 1970, 1972, 1974.

Sihtrühma kuuluvatele naistele saadetakse kutsed e-posti teel või e-posti aadressi puudumisel paberkutsed koju. Kui naine kuulub sel aastal kutsutavate sihtühma, võib ta ka juba enne kutse saamist uuringule registreeruda.

Eesti Vähiliidu mammograafiabuss kutsub osalema rinnavähi sõeluuringus

Registreerida saab tööpäevadel kell 8–16 telefonil 600 3155.

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 kasvab naistel 55. eluaastast, seda suurendab veelgi alkoholi ja tubaka tarbimine ning ülekaalulisus.

Tervislikud harjumused vähendavad riskifaktoreid ja selleks on mõistlik trennida regulaarselt, toituda tervislikult, säilitada õige kehakaal, magada piisavalt ja vältida stressi.

Kõik naised olenemata vanusest peaksid aasta ringi 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 rinnakoes • rinnakuju 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 kabinetti.

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 metastaseerunud 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 elukvaliteeti ja töövõime.

Tänaastest valikutest sõltub meie tervis tulevikus.



Vähiliidu mammograafiabussis tehti koostöös Viljandi haiglaiga 2023. aastal 6806 rinnavähi sõeluuringut.

Taiendavatele uuringutele suunati 215 naist. Täiendavatel uuringutel leiti rinnavähk 24 naisel, valdavalt varajases ehk IA staadiumis.

Mammograafiabussis kasutatakse nüüdiseigseimat 3D-mammograafiaseadet.

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





Podcast

Samuti salvestasime rinnavähi teemalise kaheosalise taskuhäälingu. Selles Eesti Vähiliidu podcasti episoodis juhib vestlust Eesti Vähiliidu president dr Vahur Valvere, kes räägib rinnavähist koos nelja rinnavähi kogemusega naisega – Egle, Janika, Annika ja Caroliniga. Neid saab kuulata siit:

<https://youtu.be/22-c0pLR7hw?si=orMHfYU8oggtEW7I>

<https://youtu.be/Efhq9CFvUfc?si=Nj6G0ovDZZlGzILI>

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

Flamingod vallutasid Maijooksu, et toetada olulist eesmärki!



TV3 Life'i heategevusflamingod kutsusid Maijooksul osalevaid naisi Tallinna Lauluväljaku alale toimetatud mammograafiabussi rinnakontrolli ning jagasid infolehti Eesti Vähiliidu tegemiste ja toetusvõimaluste kohta. "Hea meel on selle üle, et täna leidis mammograafiabussi tee ligi sada naist. Tegemist on tõepoolest väga hea võimalusega ühendada sportimine ja tervisekontroll," märkis Viljandi haigla diagnostikakliiniku juht Andrus Aavik.

Eestis moodustavad rinnavähi juhud ligikaudu viiendiku kõigist naistel diagnoositud vähijuhtudest. Seetõttu on iga naise jaoks äärmiselt oluline hoolitseda rindade tervise eest – teha regulaarselt enesevaatlust ning osaleda sõeluuringutel. Mida varasemas staadiumis rinnavähk avastatakse, seda paremad on ravitulemused ja prognoos edasiseks eluks. Tänapäevaks on Eesti Vähiliidul neli mobiilset kabinetti, sealhulgas mammograafiabuss, mis sõidab üle Eestimaa, tuues sõeluuringuvõimaluse inimestele kodule lähemale. Osalus mammobussis on olnud väga kõrge – tihti ületab see 70%; paljudele on see ainus võimalus uuringul osalemiseks kodu lähedal.

Paraku on iga mammograafi eluiga piiratud ja on näha, et juba paari aasta pärast vajab olemasolev aparaat väljavahetamist. Selleks, et Eesti Vähiliit saaks jätkata oma elupäästvat tööd, tuleb juba täna hakata koguma vahendeid uue mammograafi soetamiseks. Eesti Vähiliitu saab toetada, helistades annetustelefonidele: 900 1004 – 5 eurot või 900 1040 – 10 eurot

TV3 Life on telekanal naistele, kelle elus leidub alati enamat: romantikat, seiklust, kirge, inspiratsiooni, armastust, stiili, intriige, ilu ja värvi! TV3 Life on ühtviisi nii uudne, sütitav kui ka kasulik. Ajaloolised suursarjad, elustiili- ja kokandussaadet, maailmakuulsad telelööd, nooruslikult värsked üllatajad ning loomulikult just naistele mõeldes valitud filmipalett roosast romantikast hallide varjunditeni. Elus on enamat. Elus on TV3 Life!

<https://www.tv3.ee/tv3telekanal/heategevusflamingod-roomustasid-maijooksul-suuri-ja-vaikeleid/>

Mobiilne mammograafiabuss



Mööda Eestit sõitev annetajate ja toetajate abiga ostetud vähiliidu mammograafiabussil täitus 13. tegevusaasta. 2021. aastal on buss täielikult renoveeritud ja varustatud uue, kaasaegse 3D mammograafiaga. Vähiliidu mammograafiabussi opereerib Viljandi haigla. Koostöös Viljandi haigla spetsialistidega pakub mammograafiabuss võimalust kontrollida rindade tervist ka väikestes linnades ja maakohtades, kus vastavaid erialaarste ei ole.

13 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.

Koostöö heade partneritega sotsiaalmeedia kampamaaniad

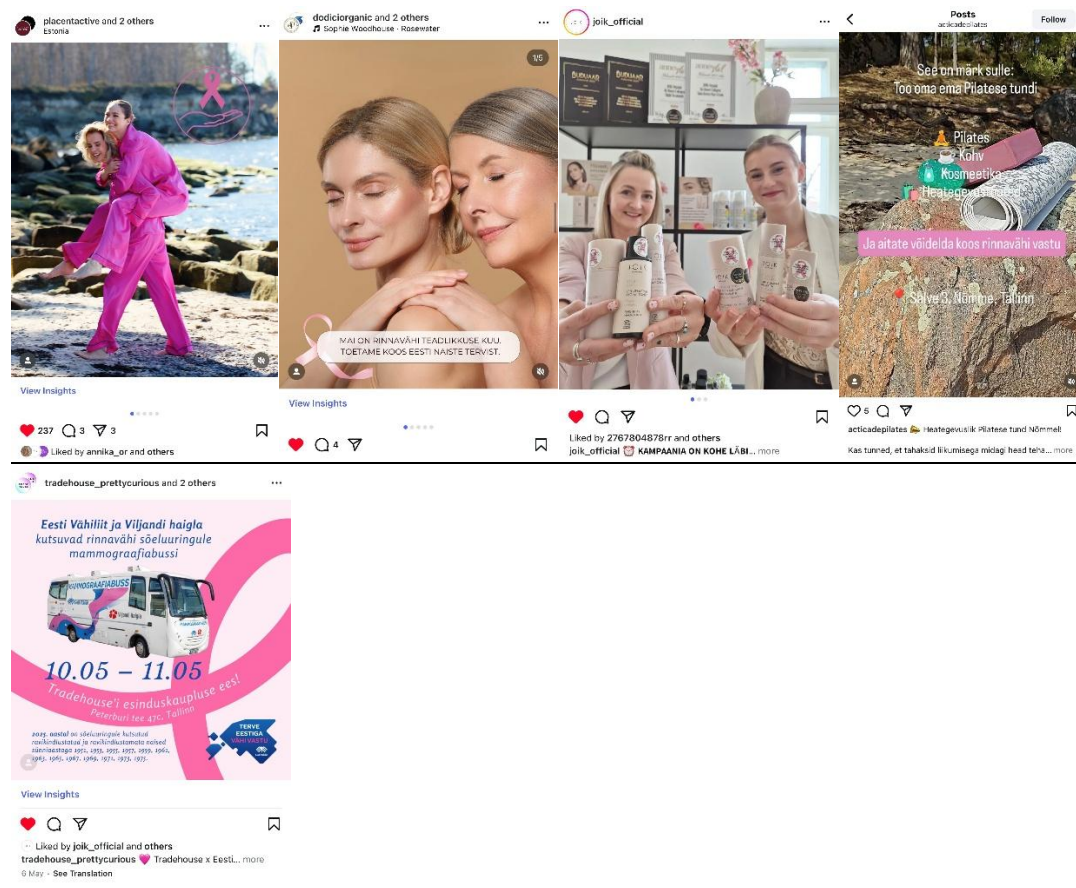
Placent Active

Dodici Organic

Joik

Acticade Pilates

TradeHouse

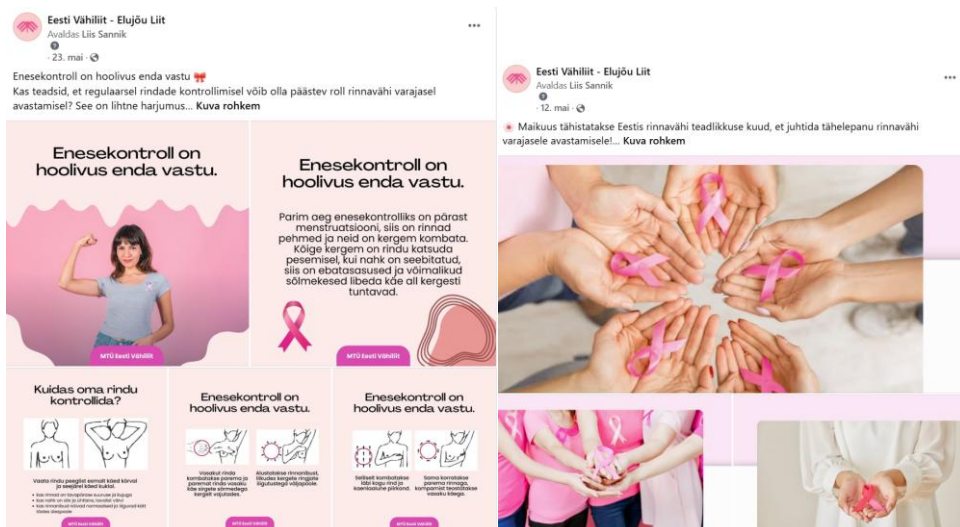


Koostööpartnerid avaldasid ka blogipostitused:

<https://acticade.eu/et/rinnavahi-kogemuslugu-merike/>

<https://joik.ee/blogi/roosalindikuu/>

Visuaalne teadlikkuse tõstmise kampaania sotsiaalmeedias



<https://www.facebook.com/vahiliit>

EESTI VÄHILIIDU PRESSITEADE 01.07.2025

„Eesti Vähiliit alustab tasuta juriidilise e-nõustamisega vähipatsientidele“

Igal aastal diagnoositakse Eestis enam kui 9000 uut vähijuhtu. Vähipatsientide ja nende lähedaste toetamiseks on Eesti Vähiliit pakkunud juba 33 aastat nii telefoninõustamist kui ka e-nõustamist onkoloogilistes ja psühhosotsiaalsetes küsimustes. **Alates 1. juulist 2025 laieneb e-nõustamise teenus – lisandub tasuta õiguslane e-nõustamine, mis aitab selgust saada juriidilistes küsimustes, millega inimesed vähidiagnoosiga silmitsi seistes sageli kokku puutuvad.** Uus teenus on osa Vähiliidu laienevast tugiteenuste valikust, mille eesmärk on pakkuda kindlat tuge elu kõige keerulisematel hetkedel.

"Vähipatsientide teekonnad on keerulised ja seda mitte ainult aktiivset vähiravi saamise ajal. Paljud patsiendid kogevad vähi esmase kahtluse ja lõpliku diagnoosi vahelist ning diagnoosi ja ravialguse vahelist aega kui üht oma elu keerulisemat perioodi. Sellega kaasneb ärevus, teadmatus ning sageli ka raskused vajaliku info ja toetuse leidmisel. Just neid haavatavaid hetki ja vähiteekonda tervikuna soovime oma uue teenusega paremini katta," selgitab Eesti Vähiliidu juhatuse esimees Maie Egipt.

Tasuta juriidiline e-nõustamine toimub e-posti teel aadressil info@cancer.ee. Küsimustele vastab kogenud jurist. Kõik pöördumised on konfidentsiaalsed ning vastused põhinevad tõenduspõhisel teabel ja patsiendikesksetel põhimõtetel.

„Saame igal kuul sadu pöördumisi. Näeme, et vajadus usaldusväärse ja professionaalse ning samal ajal ka inimliku ja lihtsa nõu järele on suur. Seetõttu oleme pakkunud e-nõustamist teadlikult ja

järjepidevalt,“ lisab Eesti Vähiliidu president dr Vahur Valvere. Tema sõnul ei ole ükski küsimus liiga väheoluline, kui see aitab kaasa tema probleemi või vähemalt leevendada muret.

Uus koduleht – kogu vajalik info ühest kohast

Eesti Vähiliidu uus ja kasutajasõbralikum koduleht on nüüd avatud – www.cancer.ee. Vähiliidu uus koduleht koondab usaldusväärse ja ajakohase info vähi teemadel, hõlmates:

- Eesti Vähiliidu tegevused ja teenused
- uudiseid Eesti Vähiliidult ja partnerorganisatsioonidelt (Tervisekassalt, Tervise Arengu Instituudilt, Eesti Puuetega Inimeste Kojalt, Viljandi Haiglalt ja Sotsiaalministeeriumilt)
- infot sündmuste ja tugiteenuste kohta
- podcaste tervise ja toimetuleku teemadel jne.

Uus koduleht on loodud selleks, et vajalik info oleks igal sammul kiiresti leitav ja abiks nii vähipatsientidele kui ka nende lähedastele.

Lisaks patsientide psühhosotsiaalsele toetamisele sõidavad Eesti Vähiliidu mammograafiabuss, naha – ja eesnäärmevähi diagnoosikabinetid ning mobiilne kompuutertomograaf koostöös Viljandi Haiglaga mööda Eestimaad, tuues vähi ennetamise ja vähi varajase avastamise võimaluse inimeste kodukohale lähemale.

Lisainfo:

Eesti Vähiliit
info@cancer.ee
www.cancer.ee

EESTI VÄHILIIDU PRESSITEADE 21.07.2025 **„C-hepatiit – salakaval viirus, mis võib viia maksavähini“**

2025. aasta on Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) poolt nimetatud oluliseks vaheeesmärgiks ülemaailmsete hepatiidi likvideerimise eesmärkide suunas. C-hepatiit on üks tõsisemaid ja samas ka salakavalaimaid viirushaigusi, mis võib aastate jooksul märkamata kujuneda maksatsirroosiks või maksavähiks. Seepärast on teadlikkus, testimine ja varajane ravi võtmetähtsusega.

„C-hepatiit on eriti salakaval, sest enamikul juhtudel ei anna haigus pikka aega üldse tunda. Inimesed ei pruugi aastaid teada, et nad on nakatunud,“ selgitab Eesti Vähiliidu president onkoloog dr Vahur Valvere. „C-hepatiidi peamine oht seisneb selles, et ravimata jätmise korral võib see viia pöördumatu maksakahjustuseni, sealhulgas tsirroosi ja maksavähini.“

C-hepatiidi viirus (HCV) levib peamiselt vere kaudu – näiteks ühiste süstalde kasutamisel, eburavalistel meditsiiniprotseduuride kaudu või tätoveerimisel mittesteriilsete vahenditega. Harvem esineb ülekannet seksuaalsel teel või sünnitusel emalt lapsele.

WHO andmetel elab maailmas hinnanguliselt 58 miljonit inimest C-hepatiidiga, sealhulgas ligi 1,5 miljonit uut nakatumist aastas. Maailmas põhjustab C-hepatiit aastas ligikaudu 290 000 surma, peamiselt maksatsirroosi ja maksavähi tagajärjel. Eestis on HCV kandjaid hinnanguliselt 10 000 – 15 000 inimest. Paljud neist ei tea oma diagnoosi.

„Kõrgenenud riskigrupid peaksid kindlasti end testima. Näiteks inimesed, kellel on olnud vereülekandeid enne 1994. aastat, kes on kasutanud süstitavaid narkootikume või kellel on olnud tätoveeringuid või augustusi ebasanitaarsetes tingimustes,” lisab onkoloog dr Vahur Valvere. „Tänapäeval on C-hepatiidi ravi väga tõhus ja kõrvaldab viiruse enamikel juhtudel täielikult.”

Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) ja rahvusvahelised partnerorganisatsioonid, nagu Haiguste Tõrje ja Ennetamise Keskus (CDC) ning C-hepatiidi likvideerimise töörihm (HCV Elimination Task Force), rõhutavad vajadust tugevdada sõeluuringuid ja ravivõimalusi. 2025. aasta märgib olulist verstaposti, mil hinnatakse tehtud edusamme ja planeeritakse järgmisi samme C-hepatiidi täielikuks kõrvaldamiseks aastaks 2030.

Euroopas on hakanud levima kombineeritud programmid, mis pakuvad C-hepatiidi kiirteste esmatasandi arstide juures, ravimikeskustes ja isegi apteekides. Üha enam räägitakse ka vajadusest jõuda sotsiaalselt haavatavamate gruppideni ja kasutada uusi diagnostilisi lahendusi, sh koduseid testikomplekte.

Mida saad sina teha?

- Mine testima, kui kuulud riskigruppi.
- Välti süstalde, habemenugade ja muude teravate esemete jagamist.
- Veendu, et tätoveeringute, kunstküüntede või augustamiste tegemisel valid alati steriilsed vahendid ja professionaalse teenusepakkuja.
- Kui oled C-hepatiidi diagnoosi saanud – alusta ravikuuriga!
- Jaga infot ja toeta teavitustööd.

Täpsem info ja testimisvõimalused:

Vaata rohkem infot Eesti Vähiliidu kodulehelt: www.cancer.ee

Vaata rohkem infot c-hepatiidi kohta siit: <https://www.chepatiit.ee/>

Kontakt:

Eesti Vähiliit
info@cancer.ee
www.cancer.ee

Raadios Terviseks saade 24-25.07.2025

Terviseks saade valmib koostöös Eesti Vähiliiduga.

Seekord räägime C-hepatiidist ja selle seosest vähiga. Külaskäik Tartu Ülikooli gastroenteroloogia kaasprofessor Riina Salupere ning Regionaalhaigla onkoloog-ülemarst ja Eesti Vähiliidu president dr Vahur Valvere. Saatejuht on Ingela Virkus.

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191265>

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191266>

<https://www.facebook.com/vahiliit>

2022. aastal rinnavähk **933 naisel**. See moodustas viiendiku kõigist naistel esinenud vähijuhtudest.

Kokku registreeriti Eestis samal aastal **9196 vähi esmasjuhtu**, neist 50,4% naistel ja 49,6% meestel. Kuigi rinnavähk on valdavalt naiste haigus, diagnoositi TAI Vähiregistri andmetel 2022. aastal rinnavähk ka 6 mehel ja rahvusvahelises praktikas moodustavad mehed vähem kui 1% rinnavähijuhtudest. See tuletab meelde, et haigus võib tabada ka mehi, kuigi juhtude arv on väike.

Vaatamata sellele, et rinnavähki haigestunute arv on suur, on varakult avastatud haigus tervistavalt ravitav. **Eestis on oluliselt arenenud sõeluuringusüsteem: mammograafias osalemine on tõusnud 65%-ni, mis on märgatav kasv võrreldes varasemate aastatega.** Eesmärk on jõuda vähemalt 70%-ni, mis aitaks päästa veelgi rohkem naiste elusid.

Alates 2024. aastast laiendati sihtrühma ning nüüd kutsutakse rinnavähi sõeluuringule ka naisi kuni 74. eluaastani. **Tervisekassa kutsub 2025. aastal tasuta rinnavähi sõeluuringule kõiki naisi sünniaastaga 1951, 1953, 1955, 1957, 1959, 1961, 1963, 1965, 1967, 1969, 1971, 1973, 1975.** Ootame naisi osalema sõeluuringus ka Eesti Vähiliidu mammograafiabussis, mida saab koostöös Viljandi haiglaga külastada oma kodukoha lähedal üle Eesti.

Kuigi varajases staadiumis avastatud rinnavähk on väga sageli tervistavalt ravitav, tuleb tähelepanu pöörata ka metastaatilisele rinnavähile. See tähendab, et vähk on levinud teistesse organitesse või kudedesse, näiteks luudesse, kopsudesse või maksa. Metastaatilisest rinnavähist ei ole võimalik täielikult tervistuda, kuid kaasaegne ravi aitab haigust pikalt kontrolli all hoida. Maailmas räägitakse üha enam uuenduslikest ravivõimalustest, nagu sihtmärkravi, immuunravi ja antikeha-ravimi konjugaatide kasutamine, mis aitavad pikendada patsientide eluiga ja säilitada head elukvaliteeti. Ka Eestis on kasutusel kaasaegsed ravimeetodid, mis lisaks eluea pikendamisele võimaldavad inimestel väga sageli elada täisväärtuslikku elu koos oma lähedastega.

Rinnavähi riski suurendavad välditavatest elustiili riskifaktoritest suitsetamine, alkoholi liigtarbimine, ülekaal ja vähene liikumine. Regulaarne liikumine, tasakaalustatud toitumine, piisav uni ja stressi vähendamine aitavad kindlasti vähiriski alandada. Lisaks ametlikele uuringutele on soovitatav igal naisel kord kuus rinnad enesevaatluse korras üle kontrollida – muutuste varajane märkamine ja õigeaegne arstile pöördumine võivad päästa elu.

Kuna rinnavähk esineb üha noorematel naistel, saadab Eesti Vähiliit Europa Donna liikmena ka sel aasta sügisel kaks nooremat rinnavähipatsienti Milanosse koolitusele. Koolitusel omandavad nad vajalikud teadmised, et vajadusel edastada rinnavähi teemalist teavet abivajajatele, kes nende poole pöörduvad.

Eesti Vähiliit kogub annetusi oma mammograafiabussi uue 3D mammograafi soetamiseks, et viia diagnostika uuele tasemele, kasutades selleks tiptasemel tehnoloogilisi lahendusi, sealhulgas ka tehisintellekti. Iga mammograafi eluiga on kahjuks piiratud ja sõltub uuringute arvust ning juba kolme või vahel isegi kahe aasta pärast vajab aparaat väljavahetamist. Selleks, et Vähiliit saaks edukalt oma elupäästvat missiooni jätkata, on vaja juba täna hakata koguma raha uue 3D mammograafi soetamiseks. Kuigi Tervisekassa toetab sõeluuringuid, on Vähiliidu diagnoosikabinettidesse uute seadmete ostmine toimunud just heade koostööpartnerite ja annetuste toel. Juba kevadel algas kampaania, mille eesmärk on tuua tiptasemel mammograaf

Eestisse ja ka Sina saad olla elupäästja ning toetada Eesti Vähiliidu tegevust vähi ennetamise ja varajase avastamise teekonnal.

Lisainfo:

MTÜ Eesti Vähiliit

Tel. 6417033

info@cancer.ee

www.cancer.ee

Terviseks saade 16.10 ja 17.10.2025

Terviseks saade valmib koostöös Eesti Vähiliiduga.

Seekord räägime rinnavähist ja selle varajase avastamise olulisusest. Külaskäik on Põhja-Eesti Regionaalhaigla onkoloog, dr Tõnis Metsaots. Saatejuht on Ingela Virkus.

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/185580>

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191290>

Telereklaam

Vähiliidu poolt toodetud telereklaamiklippi metastaatilise rinnavähist edastati 14.10-28.10.2025 telekanalites Duo 4, Kanal 2 ja TV3.

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

Eesti Vähiliidu poolt koostatud poster ilmus järgmistes meediaväljaannetes:

Postimees | Tartu Postimees | Pärnu Postimees | Sakala | Virumaa Teataja | Järva Teataja | Lõuna-Eesti Postimees | Maa Elu | Ajakiri 60+ | Narvskaja Gazeta | MK-Estonia

Alates 2024. aastast laiendati rinnavähi sõeluuringu sihtgruppi ning nüüd kutsutakse sõeluuringule naisi kuni 74. eluaastani.

Tervisekassa kutsus 2025. aastal tasuta rinnavähi sõeluuringule kõiki naisi sünniaastaga 1951, 1953, 1955, 1957, 1959, 1961, 1963, 1965, 1967, 1969, 1971, 1973, 1975.

Sihtgruppi kuuluvatele naistele saadetakse kutsed e-posti teel või e-posti aadressi puudumisel paberkuulde koju. Kui naine kuulub sel aastal kutsutavate sihtgruppi, võib ta ka juba enne kutse saamist uuringule registreeruda.

Eesti Vähiliidu mammograafiabuss kutsus osalema rinnavähi sõeluuringus

Registreerida saab tööpäevadel kell 8–16 telefonil 600 3155.

Rinnavähk on paljudes maades ja ka Eestis kõige sagedamini esinev pahaloomuline kasvaja naistel. Igal aastal diagnoositakse meil 932 uut rinnavähi juhtu, haigete arv kahjuks kasvab. Seetõttu on väga oluline osaleda sõeluuringutel, sest varakult avastatud rinnavähk on tervistavalt ravitav.

Rinnavähi risk kasvab naistel 55. eluaastast, seda suurendab veelgi alkoholi ja tubaka tarbimine ning ülekaalulisus.

Vähiliidu mammograafiabussis tehti koostöös Viljandi haiglaga 2024. aastal 8879 rinnavähi sõeluuringut.

Täiendavatele uuringutele suunati 194 naist. Täiendavatel uuringutel leiti rinnavähk 34 naisel, millest 22 varajases ehk Ia staadiumis.

Mammograafiabussis kasutatakse nüüdisaegseimat 3D-mammograafiasetust.

Tervislikud harjumused vähendavad rinnavähi riski

Oluline on treenida regulaarselt, toituda tervislikult, säilitada õige kehakaal, magada piisavalt ja vältida liigset stressi. Kõik naised, olenemata vanusest, peaksid aeg-ajalt oma rindu kontrollima, sest varajases staadiumis avastatud rinnavähk on sageli tervistavalt ravitav.

Eriti tähelepanelik tasub olla järgmistel ohumärkidel korral:

- tihenenud ala rinnakoes
- rinnakuju ja naha muutused
- kaenlaaluste lümfisõlmede suurenemine
- eritis rinnanibust

Enesevaatlus aitab varakult leida muutusi rindades. Kahtluste korral tuleb pöörduda perearsti või naistearsti poole, vajadusel saab minna ka rinna tervise kabinetisse.

Metastaatiline rinnavähk

Kuigi varajases staadiumis avastatud rinnavähk on sageli tervistavalt ravitav, tuleb tähelepanu pöörata ka metastaatilisele rinnavähile. See tähendab, et vähk on levinud teistesse organitesse ja kudesse, näiteks luudesse, kopsudesse või maksa. Metastaatiline rinnavähk ei ole täielikult ravitav, kuid kaasaegne ravi aitab haigust pikalt kontrolli all hoida.

Maailmas räägitakse üha enam uuenduslikest ravivõimalustest, nagu sihtmärkravimid ja antikeha-ravimid, mis aitavad pikendada patsientide eluiga ja säilitada head elukvaliteeti. Ka Eestis on kasutusel kaasaegsed ravimeetodid, mis võimaldavad inimestel elada võimalikult täisväärtuslikku elu koos lähedastega.

Täna valikutest sõltub meie tervis tulevikus.



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

TERVISEKASSA

Visuaalne teadlikkuse tõstmise kampaania sotsiaalmeedias

Eesti Vähiliit - Elujõu Liit
Avaldas Liis Sannik · 6. Oktoober ·

Kas tead, millal võiksid oma rindu kontrollida?... Kuva rohkem

1. Hommikul kui ärkad

2. Kui käid vannis või duši all

3. Enne või pärast treeningut

4. Enne magaminekut

as, tead millal võiksid oma rindu kontrollida?

Kui käid vannis või duši all

Enne või pärast treeningut

Enne magaminekut

Eesti Vähiliit - Elujõu Liit
Avaldas Liis Sannik · 9. Oktoober ·

Märka muutusi – regulaarne enesekontroll võib päästa sinu elu!... Kuva rohkem

Märka muutusi –
rinnavähi tunnused võivad olla nähtavad ja tuntavad.

Tükk rinnas

Lööve nibu ümbruses

Eritis rinnanibust

Lohukesed rinnal

Valu või tundlikkus rinnas

Sissevajunud nibu

EUROPA DONNA

Eesti Vähiliit - Elujõu Liit
Avaldas Liis Sannik · 13. Oktoober ·

Kas teadsid, et paljudel rinnavähi juhtudel mängivad rolli ka elustiilivalikud? Kuigi me ei saa kõiki riske kontrollida (nt pärilikkus või vanus), on palju, mida saame... Kuva rohkem

Eesti Vähiliit - Elujõu Liit
Avaldas Liis Sannik · 14. Oktoober ·

Metastaseerunud rinnavähk – mida see tähendab ja miks on oluline sellest rääkida?... Kuva rohkem

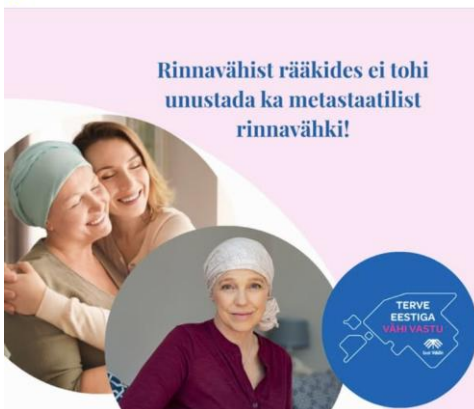
Kas teadsid, et elustiilivalikutel võib olla oluline roll rinnavähi tekkes?

Mis on metastaseerunud rinnavähk (MRV)?

Eesti Vähiliit - Elujõu Liit
Avaldas Liis Sannik · 15. Oktoober ·
Oktoober on rinnavähi teadlikkuse kuu!... Kuva rohkem



Eesti Vähiliit - Elujõu Liit
Avaldas Liis Sannik · 16. Oktoober ·
Metastaatilise rinnavähi on saamas krooniline haigus... Kuva rohkem



Eesti Vähiliit - Elujõu Liit
Avaldas Liis Sannik · 22. Oktoober kell 12:13 ·
Tervislikud harjumused = väiksem rinnavähi risk
K... Kuva rohkem



Eesti Vähiliit - Elujõu Liit
Avaldas Liis Sannik · 29. Oktoober kell 11:18 ·
Mõni teab, et rinnavähki sõelutakse mammograafia abil, kuid mis tegelikult mammograafias toimub? ... Kuva rohkem



<https://www.facebook.com/vahiliit>

EESTI VÄHILIITU PRESSITEADE 16.09.2025

„Alates 16. septembrist algab Viljandimaal kopsuvähi varajase avastamise projekt!“

Eesti Vähiliit annab teada, et 16. septembrist 2025 alustatakse Viljandi linnas ja maakonnas koostöös Viljandi Haiglaga **kopsuvähi varajase avastamise projektiga**. Uuringuid viib läbi Eesti Vähiliidu mobiilne kompuutertomograaf, mis võimaldab teha kvaliteetseid ja madala kiirgusdoosiga uuringuid inimestele nende elukohale lähemal.

Eestis diagnoositakse igal aastal ligi 800 uut kopsuvähi juhtu, mis moodustab umbes 10% kõikidest esmaselt diagnoositud vähijuhtudest. Ta on nii Eesti kui maailmas üks olulisemaid vähisurmade põhjuseid.

„Kopsuvähk on üks sagedasemaid ja väga halva prognoosiga vähivorme Eestis ning enamasti avastatakse haigus liiga hilja,” ütles Eesti Vähiliidu president ja Põhja-Eesti Regionaalhaigla onkoloog-ülemarst **dr. Vahur Valvere**. Ta lisas, et antud projekt annab võimaluse tuvastada haigus varases staadiumis, mil ravi on kõige tõhusam ja võib päästa elu.

„Meie eesmärk on tuua vähi ennetus- ja varajase avastamise võimalused inimestele kodukohale lähemale. Tänu mobiilsele kompuutertomograafide jõuame ka nendeni, kellel ei ole võimalik kiiresti ja mugavalt suurtesse keskustesse uuringule minna,” lisas Eesti Vähiliidu juhatuse esimees **Maie Egipt**.

Kopsuvähi varajase avastamise projektis osalevad Tervisekassaga kokkulepitud piirkondade perearstinimistute patsiendid, alustades Viljandi maakonnast. **Projekt on suunatud 55–74-aastastele inimestele, kes kuuluvad kõrgemasse riskirühma.** Kopsuvähi riski hinnatakse riskiküsimustikuga, kus võetakse arvesse suitsetamise staatust, varasemaid haiguseid, pereanamneesi ja teisi riskitegureid. Osaleda saavad esialgu vaid need, keda uuringule kutsutakse.

Viljandi linnas ja maakonnas on projektiga liitunud juba 17 perearstipraksist 20-st. Riskiskoori on hinnatud 464 patsiendil, kellest 95-l on riskiskoor kõrge ning nemad kutsutakse projekti raames madaladoosilisele KT-uuringule. Esimesed uuringud algavad 16. septembril Viljandi linnas.

Priit Tampere, SA Viljandi Haigla juhatuse esimees: "Viljandi haiglal on olnud Eesti Vähiliiduga pikaajaline koostöö ning meil on hea meel, et saame jätkata ühiselt nii tänuväärse ja olulise eesmärgi nimel. Meie meeskond, kes hakkab mobiilse kabineti operaatoriks, on koolitatud ja kopsuvähi varajase avastamise projektiks valmis. Suur tänu ka kõikidele Viljandi linna ja maakonna perearstidele, kes on projektiga kaasa tulnud!"

Maria Suurna, Tervisekassa sõeluuringute teenusejuht: „Liigume üleriigilise kopsuvähi sõeluuringu suunas piirkondade kaupa ja Tartu maakonnas läbi viidud pilootprojekti järel on järgmiseks piirkonnaks Viljandimaa. Loodame väga, et Viljandi linnas ja maakonnas on patsientide huvi uue ennetusteenuse vastu suur. Kui siin projekt hästi õnnestub, siis saame liikuda edasi järgmistesse piirkondadesse.“

PS! Akutoitel töötav mobiilne kompuutertomograaf on oma lahenduselt maailmas ainulaadne. See võimaldab teha kõrgekvaliteedilisi uuringuid erinevates paikades üle Eesti, tuues kaasaegse diagnostika inimestele lähemale nii suuremates keskustes kui ka väiksemates maakondades. Seadme liikuvus aitab vähendada regionaalseid ebavõrdsusi tervishoius.

Juba üle 30 aasta on Eesti Vähiliit seisnud vähipatsientide ja nende lähedaste eest. Lisaks elanikkonnale suunatud teavituskampaaniatele ja ennetustegevustele viib liit ellu mitmeid projekte, mille eesmärk on parandada vähipatsientide elukvaliteeti ja suurendada nende turvatunnet.

Kontakt:

Eesti Vähiliit

info@cancer.ee

www.cancer.ee

<https://cancer.ee/news/alates-16-septembrist-algab-viljandimaal-kopsuvahi-varajase-avastamise-projekt/>

EESTI VÄHILIIDU PRESSITEADE 03.11.2025.a.

„Mobiilne kopsuvähi sõeluuring annab Eestis uue lootuse!“

Eesti Vähiliidu PRESSITEADE

Tallinn, 03. November. 2025

Eesti Vähiliit astus märkimisväärse sammu kopsuvähi varajasel avastamisel, kui 2025. aasta alguses jõudis Eestisse mobiilne kompuutertomograaf. Selle abil jätkatakse kopsuvähi sõeluuringut koostöös Tervisekassa, Viljandi haigla, Tartu Ülikooli Kliinikumiga ja perearstidega Tartumaal ja Viljandimaal.

See algatus on eriti oluline, arvestades, et Eestis diagnoositakse kopsuvähk endiselt liiga hilja. Tervise Arengu Instituudi andmetel lisandus 2022. aastal üle 800 esmase kopsuvähi juhu ning haigus on meeste seas levimuselt kolmandal kohal. Varajane avastamine võib päästa igal aastal kümneid elusid, sest just haiguse varajastes staadiumites on ravi kõige tõhusam.

2022. aastal Tartumaal kaasprofessor Tanel Laisaare juhtimisel käivitatud kopsuvähi sõeluuringu pilootprojekt on juba näidanud, et varajases staadiumis haigete leidmine on võimalik ja vajalik. Piloodi käigus kutsuti uuringule riskirühma kuuluvaid inimesi, kelle seas tuvastati mitmeid varajases faasis kopsuvähke. Just need juhtumid tõestavad, et programmi rakendamisel on reaalne mõju — inimesed jõuavad arsti juurde enne, kui haigus on jõudnud hilisesse, raskesti ravitavasse faasi. Pilootprojekti tulemused andsid Tervisekassale ja tervishoiuasutustele kindluse, et kopsuvähi sõeluuring on Eestis teostatav ning vajalik. **1. aprillil 2025 algas kopsuvähi pilootuuringu kolmas aasta ja uuringusse kutsuti** Tartu maakonna perearstide kaudu suurenenud kopsuvähi riskiga 55–74-aastaseid inimesi. Osalejate valikul arvestatakse suitsetamisharjumusi (vähemalt 20 pakk-aastat, sh endised suitsetajad) ning kopsuvähi riskiskoori. Uuring on vabatahtlik ning sellesse ei kaasata neid inimesi, kelle tervislik seisund või varasemad diagnoosid ei võimaldaks hilisemat tulemuslikku ravi. **Hea uudis on lisaks veel see, et 16. septembril 2025 algas ka Viljandimaal kopsuvähi varajase avastamise projekt, mida viib läbi Tervisekassa koostöös Viljandi haigla ja Eesti Vähiliiduga.** Uuringud toimuvad Eesti Vähiliidu mobiilses kompuutertomograafis, mis võimaldab madala kiirgusdoosiga KT-uuringuid kodukoha lähedal. Projektiga on liitunud juba 17 perearstipraksist 20-st ning esimesed uuringud on juba teostatud.

Võrdlus rahvusvaheliste tulemustega tugevdab Eesti ambitsiooni. Näiteks Ameerika Ühendriikides on madala doosiga kompuutertomograafia (LDCT) näidanud varajases staadiumis avastatud kopsuvähi puhul surmade vähenemist kuni 20–24 %, võrreldes traditsioonilise röntgenuuringuga. Ka Euroopas on pilootprojektid andnud paljutöötavaid tulemusi.

Eesti mobiilne lahendus lisab sellele rahvusvahelisele trendile kohaliku mõõtme, pakkudes paindlikku ja äärealadega arvestavat ligipääsu, sealhulgas neile, kes muidu jääksid uuringule minemata, kuna ei jõua tõmbekeskustes toimuvatele uuringutele. Seda sammu võib tõepoolest pidada nii innovaatiliseks kui elupäästvaks.

„Meie eesmärk on, et varajane avastamine ei jääks ainult suurte keskustega piirkondades elavate inimeste võimaluseks,“ **rõhutab Eesti Vähiliidu president dr Vahur Valvere.** „Iga varakult

avastatud haigusjuht tähendab säästvamat ravi ja võimalust raskest haigusest täielikult terveneda”.

Eesti Vähiliit kutsub kõiki üles oma tervist teadlikumalt jälgima, riskitegureid vähendama ja osalema kättesaadavates uuringutes. Kopsuvähi ennetus ja varajane avastamine ei ole ainult meditsiiniline küsimus, vaid ühiskondlik prioriteet, millest sõltuvad inimeste elud ja elukvaliteet. Kui kuulud riskirühma, siis kasuta võimalust sõeluuringul osalemiseks Tartumaal ja Viljandimaal ning võta ühendust oma perearstiga.

Lisainfo:

MTÜ Eesti Vähiliit

Tel. 6417033

info@cancer.ee

www.cancer.ee

<https://cancer.ee/news/mobiilne-kopsuvahi-soeluuring-annab-eestis-uue-lootuse/>

Terviseks saade 30.10 ja 31.10.2025

Terviseks saade valmib koostöös Eesti Vähiliiduga.

Seekord räägime kopsuvähist. Külas on Tartu Ülikooli Kliinikumi Kopsukliiniku juht, vanemarst-õppejõud ning torakaalkirurgia kaasprofessor Tanel Laisaar. Saatejuht on Ingela Virkus.

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191293>

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191294>

Televisioon

Valmis kopsuvähi teemaline teleklipi, mille eesmärk on tõsta teadlikkust kopsuvähi sümptomitest, riskiteguritest ja varajase avastamise olulisusest. Telekampaania aitab suunata inimesi oma tervist tõsisemalt jälgima, vajadusel arsti poole pöörduma ning osalema kopsuvähi varajase avastamise uuringutel.

Klipp oli eetris TV3 kanalil perioodil 13.–25.11.2025 ning Kanal 2 ekraanil 18.–29.11.2025, jõudes nii laiemale televaatajaskonnani üle Eesti.

<https://youtu.be/mw9oDJdathA?si=Tjo9-dvLW73nuRLO>

Eesti Vähiliidu poolt koostatud poster ilmub järgmistes meediaväljaannetes:

Postimees | Tartu Postimees | Pärnu Postimees | Sakala | Virumaa Teataja | Järva Teataja | Lõuna-Eesti Postimees | Maa Elu |

KOPSUVÄHK

on kogu maailmas ja ka Eestis kõige levinum vähisurma põhjustaja.

Igal aastal haigestub Eestis kopsuvähki ligi 800 inimest, neist olid 2022. a andmetel 506 mehed ja 263 naised.

Kopsuvähi sümptomid annavad sageli endast märku alles siis, kui kasvaja on levinud teistesse organitesse, seetõttu avastatakse kopsuvähk (ligi 80%) tihti peale kaugelarenenud staadiumis.

Kõige tavalisemad kopsuvähi sümptomid:

- pikaleveninud köha
- valud rindkeres
- veriköha
- hingeldades
- korduvad kopsupõletikud

Muud võimalikud haigusnähud:

- väsimus
- söögiisu puudumine
- seletamatu kaalutõus
- häälekähedus

! Antud sümptomid ei pruugi alati olla seotud kopsuvähiga.

KOPSUVÄHI RISKITEGURID

Üks kõige märkimisväärsimaid riskitegureid on suitsetamine.



On teada, et suitsetamine põhjustab ligi **85% kõigist kopsuvähi juhtudest**.

Teisi riskifaktoreid:



Passiivne suitsetamine



Kokkupuude radooniga



Kokkupuude asbestiga

NOVEMBER ON KOPSUVÄHI TEADLIKKUSE KUU.

EESTI VÄHILIIT | www.cancer.ee

Visuaalne teadlikkuse tõstmise kampaania sotsiaalmeedias

Eesti Vähiliit - Elujõu Liit
Avaldas Lits Sarnik · 4. november kell 09:43 ·
Jus loodus kopsuvähi varajaseks avastamiseks!... Kuva rohkem



Eesti Vähiliit - Elujõu Liit
Avaldas Lits Sarnik · 6. november kell 10:01 ·
Varajane avastamine päästab elusid!... Kuva rohkem



Eesti Vähiliit - Elujõu Liit
Avaldas Lits Sarnik · 8. november kell 10:00 ·
Kas sina kuulud riskirühma?... Kuva rohkem



Eesti Vähiliit - Elujõu Liit
Avaldas Lits Sarnik · 10. november kell 10:00 ·
Terviseküsimused elustiili valikud vähendavad kopsuvähi riski. Kopsuvähk ei ole üldiselt... selle kujunemist võivad mõjutada aastaid kestnud harjumused ja elustiil... Kuva rohkem



Eesti Vähiliit - Elujõu Liit
Avaldas Lits Sarnik · 12. november kell 14:10 ·
Teadlikkus = lootus. Kopsuvähk ei ole ainult meditsiiniline probleem - see on meie kõigi ühine vastutus. Jälgi oma tervist, hinda oma harjumusi... Kuva rohkem



<https://www.facebook.com/vahiliit>

Meeste tervise kampaania novembris 2025 „Eesti meeste tervis vajab tähelepanu!“, mille fookuses oli eesnäärmevähk. Teadvustasime eesnäärmevähi riskitegureid meestele erinevate meediaväljaannete kaudu (pressiteade, „Terviseks“ raadiosaade, poster maakonnalehtedes, teleklipid)

EESTI VÄHILIIDU PRESSITEADE 17.11.2025.a.

„Eesti meeste tervis vajab tähelepanu!“

Eesti meeste tervis on murekoht, mis vajab jätkuvalt tähelepanu. Meeste eluiga jääb naiste omast ligi üheksa aastat lühemaks ja suur osa haigetest meestest jõuab arsti juurde alles siis, kui haigus on juba kaugemale arenenud.

Statistika kinnitab, et vähk on meeste seas jätkuvalt suur probleem. Aastal 2022 diagnoositi Eestis kokku 9196 uut vähi esmasjuhtu, neist 1304 olid eesnäärmevähid. See teeb eesnäärmevähist Eesti meeste seas kõige sagedasema pahaloomulise kasvaja. Arvestades, et elu jooksul diagnoositakse eesnäärmevähk igal viiendal mehel ja risk kasvab märgatavalt pärast 60. eluaastat, on see teema, millest ei saa mööda vaadata. Uuringud näitavad, et koguni 80% 80-aastastest meestest võib leida eesnäärmevähi tunnuseid.

Tartu Ülikooli Kliinikum on juulist 2025 käivitanud uue teenuse — personaalmeditsiinipõhise eesnäärmevähi ennetuse. See teenus, mis baseerub PSA-testile lisanduvatel geneetilistel hindamistel, nagu polügeenne riskiskoor (PRS) ja harvaesinevate geneetiliste mutatsioonide analüüs, võimaldab koostada individuaalse riskihinnangu ja ennetusplaani. See on eriti oluline neile meestele, kes võivad kuuluda kõrgesse riskigruppi — isegi juhul, kui lähisugulaste seas vähki ei esine. Teenuse kujundamisel on aluseks võetud rahvusvahelised teadusuuringud (sh BARCODE1 uuring) ja selle eesmärk on ennetada agressiivsete vähijuhtude hilist ja ohtlikku diagnoosimist.

„Eesnäärmevähk ei anna algstaadiumis enamasti mingeid kaebusi. Just seetõttu on PSA-test ja regulaarne tervisekontroll meeste jaoks eluliselt olulised,“ rõhutab uroloog dr Teesi Sepp. „Kui haigus avastatakse varakult, on ravitulemused väga head.“

Eestis on viimastel aastatel astunud olulisi samme, et muuta haiguste varajane avastamine inimestele kättesaadavamaks. Eesti Vähiliidu mobiilne meestekabinet toob uroloogi vastuvõtu lähemale neile piirkondadele, kus eriarsti juurde jõudmine muidu oleks keeruline või aeganõudev. Seal pakutakse meestele esmaseid terviseuuringuid ja järelkontrolli võimalusi mugavalt nende kodukoha lähedal.

Eesnäärmevähi kujunemist võivad mõjutada nii vanus kui ka elustiil. Risk tõuseb alates 50. eluaastast, samuti on oluliseks teguriks perekondlik eelsoodumus. Ka ülekaal, suitsetamine ja ebatervislik toitumine võivad suurendada haiguse tekkimise tõenäosust.

Samas on paljud riskitegurid seotud harjumustega, mida saab teadlikult mõjutada. Regulaarne liikumine, tervislik ja tasakaalustatud toitumine, mõõdukas alkoholi tarvitamine või sellest loobumine ning suitsetamisest hoidumine aitavad vähiriski märgatavalt vähendada. Samuti on oluline käia regulaarselt tervisekontrollis – PSA-testi tegemine ja arstiga nõu pidamine võimaldavad võimalikke muutusi varakult avastada.

Eesti Vähiliit kutsub kõiki mehi üles oma tervist tõsisemalt võtma – tegema regulaarselt tervisekontrollle, pöörama tähelepanu kehakaalule, liikumisele ja toitumisele ning küsima perearstilt PSA-analüüsi, eriti siis, kui perekonnas on olnud eesnäärmevähi juhtumeid.

Lisainfo:

MTÜ Eesti Vähiliit

Tel. 6417033

info@cancer.ee

www.cancer.ee

Raadios Terviseks saade 6-7.november 2025

Terviseks saade valmib koostöös Eesti Vähiliiduga.

Seekord räägime meeste tervisest. Külas on Tartu Ülikooli Kliinikumi Meestekliiniku juht dr Kristjan Pomm. Küsib Ingela Virkus.

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191295>

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191296>

Telekampaania

Ajavahemikul 11. -24. november 2025:

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=Up2Jyq3lrBo>

Eesti Vähiliidu poolt koostatud poster ilmus järgmistes meediaväljaannetes:

Postimees | Tartu Postimees | Pärnu Postimees | Sakala | Virumaa Teataja | Järva Teataja | Lõuna-Eesti Postimees | Maa Elu | Ajakiri 60+ | Autoleht | Narvskaja Gazeta | MK-Estonia

EESTI VÄHILIIDU TEAVITUSKAMPAANIA

IGA MEES PEAB TEADMA!

Eesti Vähiliidu ja Viljandi haigla koostöös liigub mööda Eesti ringi mobiilne meestekabinet, kuhu saab pöörduda eesnäärme probleemide korral.

Meestekabinetti vastuvõtule tulemiseks on tarvis **perearsti saatekirja**, vastuvõtu visiitdasi on 20 eurot. Tasuline vastuvõtt maksab 70 eurot (võivad lisanduda ka uuringutasud).

Mõlemal juhul on tarvis **broneerida aeg tel 434 3001** (E-R kell 8–16) või **digiregistratuuris**.

Vabade aegade olemasolul teenindatakse ka elavas järjekorras.

Tea, et enamik meeste tervisemuresid on vältitavad ja varakult avastatud eesnäärmevähk on ravitav.

Eesti Vähiliidu tasuta nõuandetelefon lauatelefonilt 800 2233, mobiililt 631 1727



RISKIFAKTORID:

- vanus
- haiguse varasem esinemine perekonnas
- ülekaalulisus ja metaboolne sündroom
- suitsetamine



Eesnäärmevähk on meeste sagedasim vähkkasvaja Euroopas. Alates 50. eluaastast diagnoositakse ühel mehel kuuest eesnäärmevähk. Mehe vanuse kasvades haigestumise risk suureneb. Eesnäärmevähki diagnoositakse kõige sagedamini 55–74-aastastel meestel.



SOOVIKUTUD HAIGUSE VARAJASEKS AVASTAMISEKS:

- PSA analüüsi on soovitatav teha meestel alates 50. eluaastast.
- Kui perekonnas on juba eesnäärmevähki esinenud, on soovitatav teha PSA analüüsi alates 45. eluaastast.
- Kui on teada BRCA2 geenimutatsiooni esinemine perekonnas, siis on soovitatav teha PSA analüüsi alates 40. eluaastast.

Eesnäärmevähki sümptomiteks võivad olla näiteks sagedasem urineerimine, raskendatud urineerimine või raskused uriini kinnihoidmisel, mis on sageli põhjustatud sellest, et kasvaja avaldab survet kusile. Esineda võib mittetäielikult tühjenenud põie tunne ja kehva uriini-survet. Vahel võib esineda ka valu või ärritus- ja ebamugavustunnet vaagnas või verd spermas / uriinis.

Tasub aga teada, et paljud vähid on esialgu ilma sümptomiteta. On oluline mainida, et kõik eesnäärme-haigused põhjustavad sarnaseid vaevusi, täpse diagnoosi saab püstitada uuringuid ja kaebuseid koos analüüsides.

Loe lähemalt: meestetervis.ee või ESMO eesnäärmevähki infovoldikust.

EESNÄÄRMEVÄHKI HAIGESTUMISE RISKI VÕIVAD VÄHENDADA:

- tervislik eluviis
- tasakaalustatud toitumine
- füüsiline aktiivsus
- aktiivne ja korrapärane seksuaalelu

Podcastid

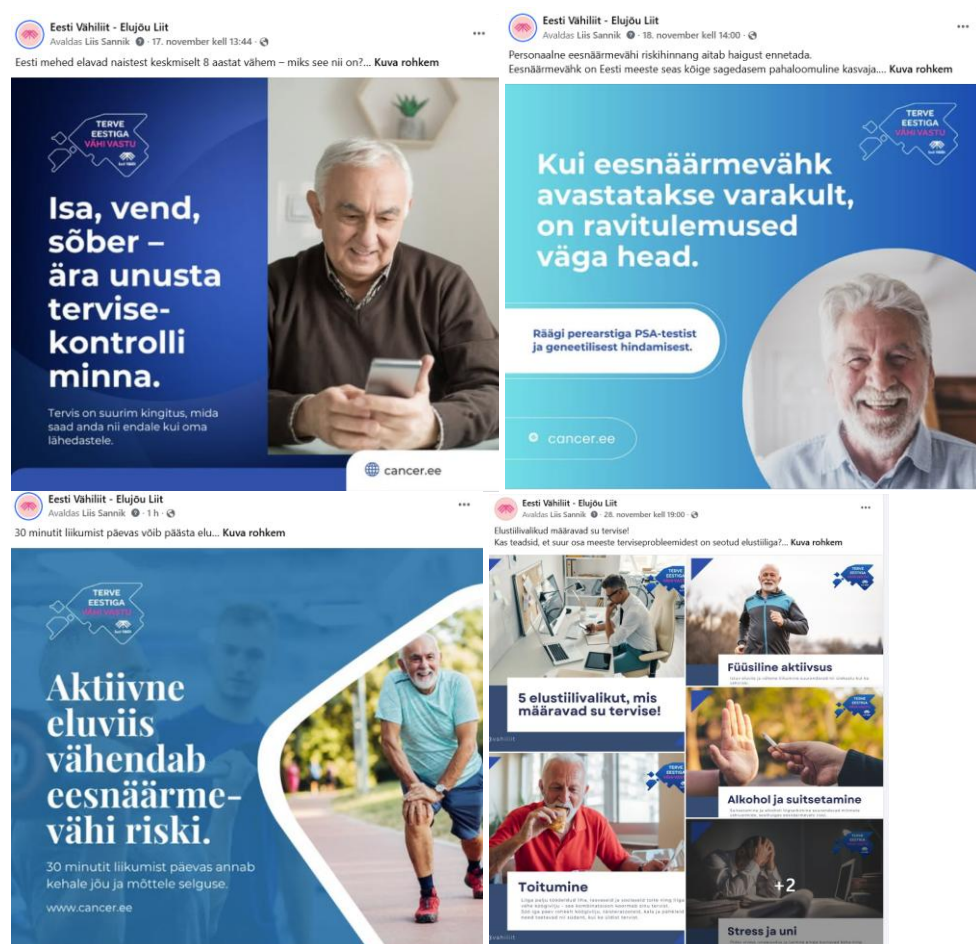
Samuti salvestasime rinnavähi teemalise kaheosalise taskuhäälingu. Kaheosaline sari käsitleb põhjalikult Eesti meeste tervist ja peamisi pahaloomulisi kasvajaid. Räägime südame- ja veresoonkonnahaigustest, alkoholiga seotud terviskahjustustest, vaimse tervise probleemidest ning sellest, miks mehed tihti arstile liiga hilja jõuavad.

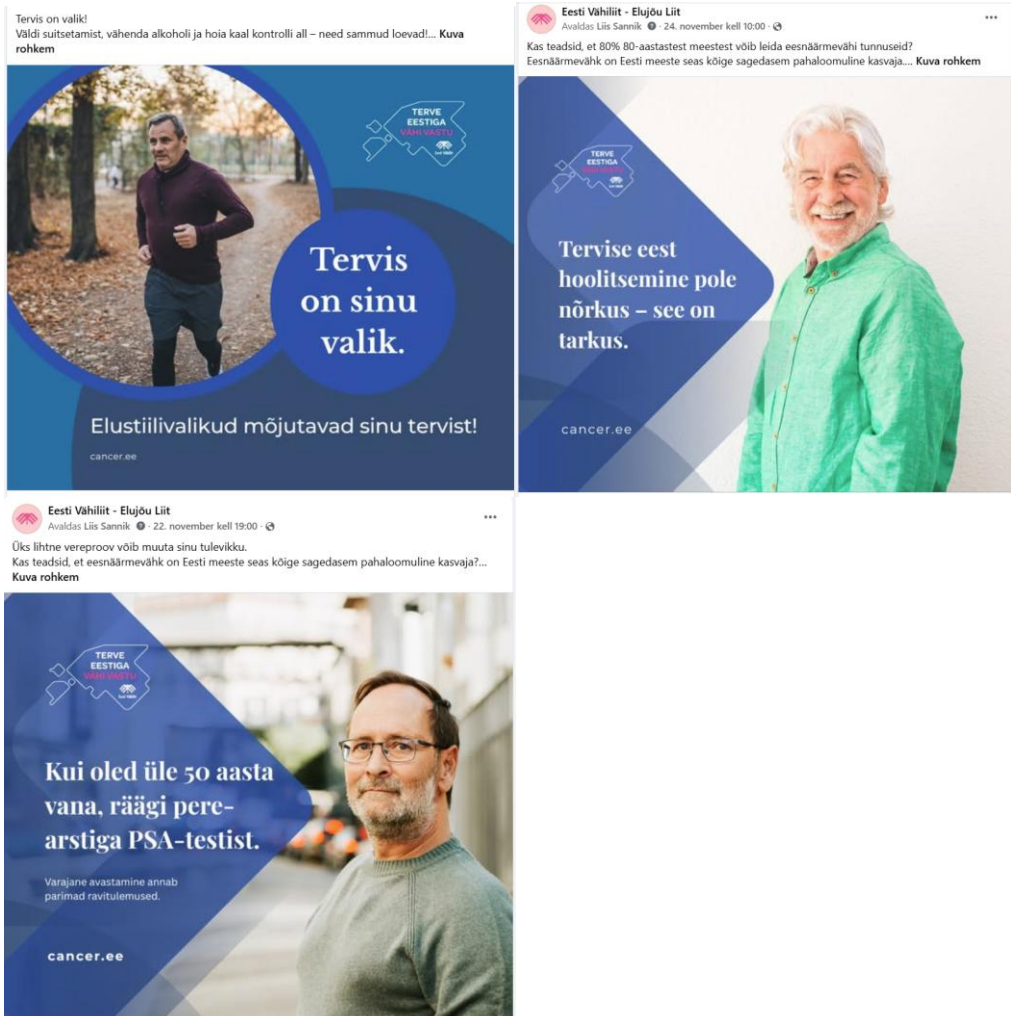
Fookuses on ka levinumad vähid – eesnäärme-, põie- ja munandivähk, samuti kopsu-, seedetrakti- ja nahavähk. Arutleme riskitegurite, tervisekontrolli, sõeluuringute ja varajase avastamise üle ning selgitame eesnäärmevähi diagnostikat ja ravivõimalusi.

Saatejuht: dr. Vahur Valvere, Põhja-Eesti Regionaalhaigla onkoloogia-hematoloogia teadus- ja arendusjuht, onkoloog.

Külalised: dr. Martin Kivi – uroloog, AS Ida-Tallinna Keskhaigla kirurgiakliiniku uroloogiakeskuse juhataja ja Eesti Uroloogide Seltsi president dr. Kristjan Pomm – meestearst, Tartu Ülikooli Kliinikumi vanemarst-õppejõud androloogia-uroloogia erialal ja Meestekliiniku juhataja

Visuaalne teadlikkuse tõstmise kampaania sotsiaalmeedias





<https://www.facebook.com/vahiliit>

PATSIENTIDELE SUUNATUD TEGEVUSED

Eesti Vähiliidu 20. üle-eestiline vähipatsientide vaimse tervise ja koolituslaager 2025

Eesti Vähiliidu 20. üle-eestiline vähipatsientide vaimse tervise ja koolituslaager toimus **19.–20. juulil 2025 Jänedal**. Kahepäevase laagri eesmärk oli pakkuda vähipatsientidele tuge, teadmisi ja kogukonnatunnet, tuues keskmesse nii vaimse kui ka füüsilise tervise olulisuse taastumise ja igapäevase heaolu toetamisel.

2025. aasta laager keskendus praktilistele terviseoskustele ning aruteludele, mis toetavad vähipatsiente nende raviteekonnal ja taastumisel. Räägiti:

Igapäevase liikumise rollist ja sellest, miks istumise vähendamine aitab parandada nii füüsilist vormi kui ka vaimset tasakaalu.

Vaimse tervise hoidmisest, sh stressi vähendamise tehnikatest, lihtsatest teadveloleku harjutustest ja viisidest, kuidas märgata oma sisemisi vajadusi.

Mikrobioomi mõjust tervisele – kuidas soolestiku bakterid toetavad immuunsüsteemi, mõjutavad tuju ja aitavad kaasa taastumisele.

Lisaks koolitustele toimus ka **patsientide alaorganisatsioonide esindajate üldkoosolek**, mis võimaldas jagada kogemusi ja tugevdada koostööd erinevate piirkondlike ühenduste vahel.

Laager algas saabumise ja majutusega, mille järel koguneti Jäned Puhkekeskuse platsile laagri pidulikuks avamiseks ja lipu heiskamiseks. Avapäeval said osalejad kuulata juhatuse esimehe Maie Egipti tervitussõnu ning dr Vahur Valvere ettekannet, mis löid sissejuhatuse laagri põhiteemadele.

Seejärel toimus patsientide alaorganisatsioonide esindajate üldkoosolek, mis pakkus võimalust jagada kogemusi ja tugevdada koostööd üle Eesti tegutsevate ühenduste vahel. Pärastlõunal algas sisukas koolitusprogramm, kus keskenduti nii liikumise olulisusele kui ka vaimse tervise hoidmisele ja mikrobioomi mõjule immuunsusele ja üldisele enesetundele.

Õhtu kulmineerus lavastusega „Draama Liivimaal“ Pullitalliteatris, pakkudes osalejatele kultuurielamust, ühist naeru ja hingetõmbehetke pärast esimest sisukat päeva.

Teine päev algas ühise hommikusöögiga Musta Täku Tallis, pärast mida jätkati koolitustega, mis andsid osalejatele praktilisi oskusi ja teadmisi igapäevaseks taastumiseks ning enesehooleks. Pärastlõunal toimusid töötoad, kus osalejad said läbi praktiliste harjutuste keskenduda liikumisele, vaimsele tasakaalule ja kehateadlikkusele.

Päeva lõpetas laagri ametlik lõpetamine ja ühine kojusõit, mis tähistas kahepäevase sügava ja toetava kogemuse lõppu.

2025. aasta laager lõi osalejatele turvalise ja toetava keskkonna, kus nad said tunda nii psühholoogilist kui ka emotsionaalset tuge. Koolitajad ja spetsialistid pakkusid võimalust arutada teemasid, mis muidu võivad jääda varju – näiteks taastumisega seotud hirmud, vaimse tervise kõikumised või füüsilise aktiivsuse roll raviprotsessis.

Osalejad said kaasa uusi teadmisi füüsilisest aktiivsusest, tervislikust toitumisest, taastumisest ning vaimse tasakaalu hoidmisest, mis toetavad neid nii ravi ajal kui ka hiljem. Väga oluliseks osutus ka kogemus saatusekaaslaste seltsis, kus sai jagada oma lugu, kuulata teisi ja kogeda mõistmist, mida sageli mõistavad vaid need, kes on läbi elanud sarnase teekonna.

Laagris kujunes tugev kogukonnatunne – ühiste tegevuste, vestluste, koolituste ja meelelahutuse kaudu tekkis osalejate vahel side, mis tõi nendeni kergust, lootust ja tunnet, et nad ei ole oma teekonnal üksi. Koos veedetud õhtu ja ühised söögikorrad löid sooja ja toetava õhkkonna, mis on vähipatsiendi taastumise ja vaimse heaolu jaoks sama oluline kui meditsiiniline abi.

Eneseabi ja toimetuleku koolitused vähipatsientidele

Projekti raames toetame läbi vaimse tervise koolituste liikmesorganisatsioonide ühingus vähipatsiente ja nende lähedasi. 2025 aastal viidi läbi järgmiste teemadega koolitused:

- „Naeruteraapia“
- „Kuidas säilitada rahu ja tulla toime stressiga“

- „Vanemaealiste aktiivne liikumine“
 - „Lümfiteraapia“
 - „Ravimtaimed vähihaiget toetavas ravis“
 - „Elurõõm – ka seda saab ja tasub õppida?“
 - „Koos eesnäärmevähi vastu“
 - „Toitumine ja elustiil“
- Jne.

Projekti rahastas Tervise Arengu Instituut.

Arengupäev Vähiliidu liikmesorganisatsioonide juhtidele

Eesti Vähiliit korraldas 2025. aastal kaks arengupäeva, mille eesmärk oli toetada liikmesorganisatsioonide juhte nii esinemisoskuste täiendamisel kui ka vaimse heaolu hoidmisel – mõlemad on vähipatsientide toetamisel ja organisatsioonide juhtimisel olulised.

1. Arengupäev: Avaliku esinemise oskuste arendamine (06.06.2025)

2024. aasta septembris juhile tehtud küsitluses selgus selge vajadus täiendada esinemisoskust ja suurendada enesekindlust meedias või avalikel üritustel esinedes. Selle põhjal keskendus esimene arengupäev praktilisele kõne- ja esinemisoskuse treeningule, mis toetas juhte oma ühingut professionaalselt ja kindlameelselt esindama.

Koolitajana kaasasime rahvusvaheliselt sertifitseeritud Silver-kategooria inspiratsioonikõneleja ja avaliku esinemise eksperdi Anu Täheamaa, kes on end aastaid täiendanud Torontos Premier Speaker Development Agency's. Koolitus toimus Eesti Puuetega Inimeste Koja ruumides Tallinnas.

2. Arengupäev: Praktiline stressijuhtimine ja enesehool (07.11.2025)

Teine koolitus keskendus stressijuhtimisele ja vaimse vastupidavuse tugevdamisele.

Vähipatsientide toetamise juures oli eriti oluline, et juhid oskaksid teisi toetades hoida ja kaitsta ka iseennast. Koolitusel räägiti sellest, kuidas kiire elutempo ja pidev koormus võivad pikema aja jooksul viia kurnatuseni, ning jagati praktilisi oskusi igapäevase vaimse tasakaalu hoidmiseks ja enesehoolduse parandamiseks.

Koolitajaks oli Haide Antson, kes oli üle 20 aasta toetanud organisatsioonide, meeskondade ja juhtide arengut. Tal on psühholoogia eriala diplom ning ta tegutses süsteemse pereterapeudi ja psühhodraama grupijuhina. Koolitus toimus Eesti Puuetega Inimeste Koja ruumides Tallinnas.

Suursündmus Vähipatsientide ja nende lähedaste teabepäev “Eesti vähitõrje hetkeseisust”

5. detsembril 2025 kell 10.00–17.00 toimus Tallinnas teabepäev Eesti vähitõrje hetkeseisust vähipatsientidele, nende lähedastele ja teistele huvilistele.

Päev koosnes kolmest sisutihedast plokist, kus arutletakse vähitõrje arengute, patsiendikesksete raviteekondade ja patsientide ootuste, õiguste ja kohustuste üle. Oodatud oli kõik, kes soovivad saada paremat ülevaadet Eesti vähitõrje arengust ja patsiendi rollist selles.

[Programmiga saate tutvuda siin.](#)

[Vaata pilte siit.](#)

Patsiendiühingute juhtide panus

Dr Kaiu Suija on hematoloogia-onkoloogia kliiniku arst-õppejõud ja üks Eesti palliatiivse ravi valdkonna silmapaistvamaid arendajaid. Ta on aastakümneid pühendunud vähihaigete toetamisele nii meditsiinilisel, teaduslikul kui ka kogukondlikul tasandil.

Tema üheks oluliseks panuseks ühiskonna heaks peetakse Lõuna-Eesti Vähiühingu (endise Tartu Vähifondi) loomist 1992. aastal. Alates 1994. aastast on ta selle ühingu esinaine. Tänapäevaks on ühing kasvanud üheks Eesti suurimaks vähipatsientide ühenduseks, koondades üle tuhande liikme. Ühingust on kujunenud oluline tugistruktuur patsientidele ja nende peredele, pakkudes nõustamist, tugigruppe ja aktiivset teavitustööd kogu Lõuna-Eesti piirkonnas.

Lisaks kogukonnatööle on Kaiu Suija koduse toetusravi arst ja koduse toetusravi süsteemi meditsiiniline koordinaator, aidates välja töötada lahendusi, mis võimaldavad vähipatsientidel saada kvaliteetset ravi ja tuge ka väljaspool haiglakeskkonda. Tema töös on keskne koht patsiendi elukvaliteedi säilitamisel ja valuravi arendamisel.

Dr Suija on mitmete teadusartiklite autor, keskendudes palliatiivsele ravile ning selle integreerimisele Eesti tervishoiusüsteemi. Tema professionaalset ja ühiskondlikku panust on tunnustatud Avatud Eesti Fondi Koosmeele auhinnaga (2003) ning Tartu linna teenetemärgiga Tartu Täht (2011), mille kaudu on austatud tema silmapaistvat rolli kogukonna ja tervise edendamisel.

Kaiu Suija tegevus ühendab sügava professionaalse pädevuse, inimliku hoolivuse ning tugeva ühiskondliku vastutustunde – ta on eeskujud nii arstidele, tudengitele kui ka kõigile, kes töötavad vähihaigete parema toetamise nimel.

Merike Värik, Põhja-Eesti Vähihaigete Ühenduse juht, on aktiivne ja pühendunud vähipatsientide esindaja ning tervishoiusüsteemi arendaja. Ta on juba teist korda valitud Eesti Vähihaigete Ühenduse nõukogu liikmeks, kus ta seisab hea selle eest, et patsientide õigused oleksid kaitstud ning nende vajadused nähtavad ka riiklikul tasandil. Alates 2024. aastast on ta ka Tallinna Linnavolikogu sotsiaal- ja tervishoiukomisjoni ekspert, panustades oma teadmiste ja kogemustega kohaliku tasandi tervishoiupoliitikasse.

Lisaks sellele on Merike osalenud mitmetes olulistes arendus- ja koostööprojektides. Ta on kaasa loonud "Vähipatsiendi teekonna disaini" projektis, mis pälvis tunnustuse ja saavutas esimese koha Eesti Disainiauhindadel. Samuti oli ta kaasatud palliatiivravi ravijuhendi ja patsiendi juhendi koostamise töögruppis ning panustas lümfiteerapiat kutsesstandardi väljatöötamisse.

Tema eestvedamisel valmis ka informatiivne tasuta video "Palliatiivravi Keskus", mis on kättesaadav Youtube'is ning mille eesmärk on pakkuda toetavat ja arusaadavat teavet nii patsientidele kui nende lähedastele.

Siiri Rannama on samuti tunnustatud ja mõjukas tervisevaldkonna eestkõneleja. Ta on aastaid juhtinud Saaremaa Vähiühingu tegevust ning panustanud kogukondlikku tervisedendamisse. Aastal

2018 pälvis ta riikliku tunnustuse, kui nimetati Aasta tervisedendajaks Saare maakonnas, mida tunnustas toonane tervise- ja tööminister Riina Sikkut. Tegu oli märkimisväärse tunnustusega inimestele, kes on pikaajaliselt arendanud rahvatervise valdkonda nii igapäevatoos kui ka vabatahtlikult. Lisaks oma töösse MTÜ-s panustas Siiri Rannama ka 2021. aastal loodud Eesti Vähitõrje strateegia koostamisse, kus ta esindas patsientide ja nende lähedaste vaatenurka. Ta on juhtinud ka 2024. aastani Kuressaare haigla toetusfondi.

Sirje Ilver on olnud aastaid üks Viljandimaa vähipatsientide ja nende lähedaste olulisemaid toetajaid. Ta juhib Viljandimaa Vähihaigete Tugirühma, mille tegevus tema eestvedamisel on muutunud järjepidevaks ja mitmekülgeks. Tugirühm koondab ligikaudu 70 liiget ning pakub regulaarseid tegevusi, sealhulgas igakuiseid vestlusringe „Südamelt ära“, erinevaid koolitusi ja loenguid, õppesõite ning tervisepäevi.

Sirje on täitnud alates 2017. aastast juhatuse esimehe rolli, juhtides organisatsiooni kindlakäeliselt ja hoolivalt. Tema eestvedamisel on tugirühm saanud tuge Viljandi Linnavalitsuselt ja EPI-kojalt, mis on võimaldanud pakkuda patsientidele ja nende peredele sisukaid ja toetavaid tegevusi.

Lisaks kogukonnatööle on Sirje Ilver andnud panuse Viljandi Haigla SA nõukogus, kuhu ta kuulus liikmena aastatel 2016–2021. Tema töö haigla nõukogus aitas kaasa tervishoiuteenuste arendamisele ning tõi paremini nähtavale patsientide vajadused ja huvid.

Sirje Ilveri tegevus on alati olnud suunatud patsientide elukvaliteedi parandamisele. Ta on andnud panuse, mis ei piirdu ainult praktilise toega, vaid kannab endas ka sügavat inimlikkust ja hoolivust. Tema pühendumus ja kogemused teevad temast ühe Viljandimaa tervisevaldkonna kogukonna tugisamba.

Maria Põllu on olnud aastaid keskne tegelane Järvamaa vähipatsientide ja nende lähedaste toetamisel. Ta juhib Järvamaa Vähihaigete Ühingut, mis koondab piirkonna vähipatsiente ja nende lähedasi, pakkudes neile tuge ja teavet.

Ühingu tegevuse keskmeks on regulaarsete tugigruppide korraldamine, kus osalejad saavad jagada oma kogemusi ja saada emotsionaalset tuge. Lisaks korraldatakse erinevaid koolitusi ja teavitussüritusi, et tõsta teadlikkust vähi ennetamisest, varajasest avastamisest ja ravivõimalustest. Maria Põllu on olnud aktiivne koostööpartner kohalikele omavalitsustele ja tervishoiuasutustele, et tagada vähipatsientidele paremad tugiteenused ja teavitustegevused.

Tema pühendumus ja eestvedamine on teinud temast olulise figuuri Järvamaa tervishoiu kogukonnas, aidates parandada vähipatsientide elukvaliteeti ja pakkudes neile vajalikku tuge.

Helle Mäe on olnud aastaid pühendunud Lääne-Virumaa vähipatsientide ja nende lähedaste toetamisele. Alates 2019. aastast tegutseb ta Lääne-Virumaa Vähihaigete Ühenduse juhatuse liikmena, andes oma panuse ühingu tegevuse arendamisse ja kogukonna tugevdamisse.

Tema eestvedamisel on ühendus korraldanud mitmeid teabepäevi, tugigruppe ja ühistegevusi, mille eesmärk on toetada inimesi raskel ajal – pakkudes nii praktilist teavet kui ka emotsionaalset tuge. Ühendus on olnud aktiivne koostööpartner kohalikele omavalitsustele ja teistele maakondlikele organisatsioonidele, tuues vähipatsientide häält rohkem esile.

Helle Mäe töös on esikohal kogukond – inimeste ühendamine, kuulamine ja märkamine. Tema sihikindlus ja hoolivus on loonud turvalise ruumi, kus inimesed saavad kogeda mõistmist, üksteise tuge ja lootust ka keerulistel hetkedel.

Tiia Treimann-Differt on olnud südamega asja juures juba aastaid, et eest vedada Läänemaa vähipatsientide ja nende lähedaste toetamist. Ta juhib Läänemaa Vähiühingut, mis koondab piirkonna vähipatsiente ja nende lähedasi, pakkudes neile tuge ja teavet.

Tiia on aktiivselt osalenud ka avalikus diskussioonis, rõhutades kodulähedase ravi olulisust. Tema sõnul ei ole kodulähedane ravi kulu, vaid tulu, aidates säästa nii patsiendi kui ka riigi ressursse.

Lisaks on Tiia Treimann-Differt seotud mitmete teiste mittetulundusühingutega, olles juhatuse liige organisatsioonides nagu Igale Lapsele Killuke Rõõmu MTÜ ja Eesti Evangeelse Luterliku Kiriku Karuse Margareeta Kogudus MTÜ.

Tema pühendumus ja eestvedamine on teinud temast olulise figuuri Läänemaa tervishoiu kogukonnas, aidates parandada vähipatsientide elukvaliteeti ja pakkudes neile vajalikku tuge.

Kristi Luksep on pikaajalise kogemusega vähipatsientide toetaja, kelle töö on keskendunud patsientide õiguste kaitsmisele ja teavitustööle. Ta on tegutsenud vabatahtliku vähipatsientide kogemusnõustajana alates 2003. aastast ning 2004. aastal käivitas ta esimese eestikeelse vähiteemalise internetifoorumi www.kaev.ee. Sellest foorumist kasvas välja 2007. aastal asutatud MTÜ Vähiühing KAEV, mille asutajaliige ja juhatuse liige Kristi senini on.

Kristi Luksep on töötanud üle 5 aasta tervishoiu sotsiaaltöötajana SA PERHis, keskendudes peamiselt vähihaigete palliatiivravile. Oma karjääri jooksul on ta nõustanud, abistanud ja toetanud tuhandeid vähihaigeid ja nende lähedasi ning viinud läbi mitmeid vähipatsientide õigusi tutvustavaid koolitusi.

Lisaks on Kristi Luksep korraldanud koolitusi, näiteks 2018. aastal Türi Kultuurikeskuses toimunud koolitus "Rehabilitatsiooniteenused vähipatsientidele", kus ta andis ülevaate rehabilitatsiooniteenuste olemusest ja taotlemise võimalustest.

Kristi Luksep on oma tööga oluliselt panustanud vähipatsientide toetussüsteemi arengusse Eestis, olles nii nõustaja, koolitaja kui ka eestkõneleja.

Pille-Maris Arro on aastaid andnud oma aega ja energia stoomiga inimeste toetamisele ja nende elukvaliteedi parandamisele Eestis. Ta on Tehisuurisega Inimeste Ühingu ESTILCO juhatuse liige, organisatsioonis, mis loodi 1993. aastal eesmärgiga ühendada stoomiga inimesi ning pakkuda neile vajalikku tuge ja teavet.

ESTILCO tegevus hõlmab teabepäevade ja tugigruppide korraldamist, samuti praktiliste juhendmaterjalide ja videote loomist, mis aitavad inimestel kohaneda uue elukorraldusega pärast stoomi rajamist. Ühing pakub ka individuaalset nõustamist ning on aktiivne partner Eesti Vähiliidus.

Lisaks on Pille-Maris Arro aktiivne kogukonnaelu edendaja, olles Pelgulinna Seltsi juhatuse liige. Selts ühendab Pelgulinna piirkonna elanikke, korraldades erinevaid üritusi ja algatusi, mis tugevdavad kogukonnatunnet ja parandavad elukeskkonda.

Pille-Maris Arro töö on suunatud inimeste toetamisele ja nende elukvaliteedi parandamisele, olles oluline lüli nii tervishoiuvaldkonnas kui ka kogukonna arengus.

Irina Kosenkova on panustanud juba pikka aega vähipatsientide toetamisele ja nende elukvaliteedi parandamisele Eestis. Ta on Tallinna Kohanemiskeskuse DANKO juhatuse esimees, organisatsioonis, mis pakub tuge ja teavet vähipatsientidele ning nende lähedastele.

DANKO tegevus hõlmab teabepäevade ja tugigruppide korraldamist, samuti praktiliste juhendmaterjalide ja videote loomist, mis aitavad inimestel kohaneda uue elukorraldusega pärast vähi diagnoosi. Ühing pakub ka individuaalset nõustamist vähipatsientidele. Irina tegutseb pühendunult selle nimel, et iga vähipatsient saaks tunda tuge ja väärtustatust.

Sven Suurraid on teinud väsimatult tööd eesnäärmevähi patsientide toetamisele. Ta on Eesnäärmevähi Patsientide Liidu juhatuse liige, organisatsioonis, mis pakub tuge ja teavet eesnäärmevähi patsientidele ning nende lähedastele.

Sven Suurraid on aktiivselt osalenud avalikus diskussioonis, rõhutades eesnäärmevähi varajase diagnostika ja aktiivse jälgimise olulisust. Ta on esinenud mitmetel infopäevadel ja seminaridel, jagades oma teadmisi ja kogemusi eesnäärmevähi teemadel. Tema töö on suunatud vähipatsientide toetamisele ja nende õiguste eest seismisele.

Ingrid Laaneväli on kogu hingest pühendunud Pärnumaa vähipatsientide ja nende lähedaste toetamisele. Ta on Pärnumaa Vähiühingu juhatuse liige alates 2024. aastast. Ühingu eesmärk on aidata liikmetel hoida kõrgel elumõtet, säilitada ja tugevdada tervist ning tulla toime haigusega seotud väljakutsetega.

Ühing korraldab erinevaid tegevusi, sealhulgas spetsialistide loenguid, tervisepäevi ja väljasõite, mis liidavad ja ühendavad haigeid. Nende tegevuste kaudu pakutakse liikmetele vajalikku teavet ja tuge, aidates neil paremini toime tulla haiguse ja selle mõjudega. Ingrid Laaneväli on oma tööga oluliselt panustanud vähipatsientide toetussüsteemi arengusse Pärnumaal, olles nii nõustaja, kui ka eestkõneleja.

Nõuandetelefon ja koduleht

Vastavalt vähistrateegiale oli nõuandetelefoni projekt suunatud info andmisele vähipatsientidele ning nende lähedastele, samuti omavahelise suhtluse soodustamiseks. Projekt aitab töös hoida nõuandetelefoni 800 2233 ja kodulehte. Eesti Vähiliit pakub vähipatsientidele ja nende lähedastele tasuta nõuandetelefoni kaudu võimalusi emotsionaalse toe leidmiseks – juba 31 aastat on töötanud nõuandetelefon 800 2233. Kodulehele lisame jooksvalt vajalikku infot vähi ennetamise ja varajase avastamise kohta ning patsientide psühhosotsiaalse toe kohta. Projekti rahastab Tervise Arengu Instituut.

Eesti Vähiliit sai 2024. aasta Kodanikuühiskonna Sihtkapitali (KÜSK) arenguhüppe taotlusvoorst rahastuse, et viia ellu ulatuslik kommunikatsiooni- ja digiarendusprojekt. Projekti fookuses on Eesti Vähiliidu veebikeskkonna ja infokanalite uuendamine, et pakkuda inimestele usaldusväärset, ajakohast ja hästi kättesaadavat teavet vähi ennetamise, varajase avastamise ning patsientide toetamise kohta.

Projektiga oleme nüüdseks jõudnud aktiivsesse loomise ja arendamise faasi. Töö käib uue interaktiivse ja mitmekeelse veebilehe valmimise nimel – lahenduse eesmärk on muuta kogu vähiga seotud info selgemaks, kiiremini leitavaks ja kasutajasõbralikumaks. Samuti oleme alustanud Eesti Vähiliidu enda podcastiga, mille kaudu hakkame jagama ekspertide soovitusi, patsiendilugusid ja praktilist infot nii haigusega toimetuleku kui ka ennetuse kohta.

Saadud toetus võimaldab luua tänapäevased digilahendused, mis aitavad Eesti Vähiliidul jõuda paremini kõigi oma sihtrühmadeni – patsientide, lähedaste, tervishoiutöötajate, toetajate ja laiemalt Eesti ühiskonnani. Uuendused aitavad tõsta teadlikkust vähiprobleemidest ning tugevdavad meie rolli usaldusväärse ja professionaalse teabe jagajana.

E-nõustamine

Patsientide terviseeteemalistele ja psühhosotsiaalsetele küsimustele vastas e-kirja teel ligi 25 aastat Eesti Vähiliidu meditsiininõunik dr Tiiu Tigane. Nõustamist jätkab tänaseni Eesti Vähiliidu president dr Vahur Valvere, kes aitab vastata vähi ennetuse, ravi ja toimetulekuga seotud küsimustele.

2025. aastast pakume patsientidele uut tuge ka juriidilistes küsimustes. Oleme alustanud juriidilise nõustamisega e-posti teel koostöös Viljandi Haigla kogenud juristi Ulvi Vinteriga, kes aitab vastata vähipatsientide õigusi ja sotsiaalset tuge puudutavatele küsimustele.

Sellela laieneb Eesti Vähiliidu nõustamisteenus, et pakkuda inimestele terviklikumat tuge nii meditsiinilistes, psühhosotsiaalsetes kui ka juriidilistes teemades.

Podcast

Eesti Vähiliit on 2025. aastaks toonud kuulajateni mitmeid sisukaid ja praktilisi taskuhäälingu episoodide, mille eesmärk on tõsta teadlikkust vähi ennetusest, varajasest avastamisest ja patsientide toetamisest. Podcast'i kaudu jagavad eksperdid, patsiendid ja tervishoiutöötajad oma teadmisi, kogemusi ja soovitusi.

Kopsuvähi erisaade

Saatejuht: *Kadi Heinsalu*, Meditsiiniuudiste peatoimetaja

Külaline: *dr Kersti Oselin*, Põhja-Eesti Regionaalhaigla onkoloog-vanemarst

Episood keskendub kopsuvähi riskiteguritele, sümptomitele, varajase avastamise võimalustele, diagnostikale ja ravimeetoditele. Räägime, miks enamik patsiente jõuab arsti juurde liiga hilja ning mida teha, et kopsuvähki avastataks varem.

Rinnavähi kogemuslood – kaheosaline erisaade

Saatejuht: *dr Vahur Valvere*, Eesti Vähiliidu president

Külalised: *Egle, Janika, Annika ja Carolin* – neli rinnavähi kogemusega naist

Kaheosaline emotsionaalne ja sisukas vestlussari, kus naised jagavad oma teekonda diagnoosist ravini. Saates käsitletakse varajase avastamise olulisust, ravi võimalusi, emotsionaalseid väljakutseid, peretoetust ja taastumist. Dr Valvere selgitab ka raviprotsessi etappe ning annab praktilisi soovitusi teistele patsientidele.

Meeste tervis ja pahaloomulised kasvaja – kaheosaline saatesari

Saatejuht:

dr Vahur Valvere, Põhja-Eesti Regionaalhaigla onkoloogia-hematoloogia teadus- ja arendusjuht, onkoloog

Külalised:

- *dr Martin Kivi* – uroloog, Ida-Tallinna Keskhaigla kirurgiakliiniku uroloogiakeskuse juhataja ja Eesti Uroloogide Seltsi president
- *dr Kristjan Pomm* – meestearst, Tartu Ülikooli Kliinikumi vanemarst-õppejõud androloogia-uroloogia erialal ning Meestekliiniku juhataja

Kaheosaline sari käsitleb põhjalikult Eesti meeste tervist ja peamisi pahaloomulisi kasvajaid. Räägime südame- ja veresoonkonnahaigustest, alkoholiga seotud terviskahjustustest, vaimse tervise probleemidest ning sellest, miks mehed tihti arstile liiga hilja jõuavad.

Fookuses on ka levinumad vähid – eesnäärme-, põie- ja munandivähk, samuti kopsu-, seedetrakti- ja nahavähk. Arutleme riskitegurite, tervisekontrolli, sõeluuringute ja varajase avastamise üle ning selgitame eesnäärmevahi diagnostikat ja ravivõimalusi.

C-hepatiidist maksavähini

Saatejuht: *dr Vahur Valvere*, Põhja-Eesti Regionaalhaigla onkoloogia-hematoloogia teadus- ja arendusjuht, onkoloog

Külaline: *dr Riina Salupere* – gastroenteroloog, Tartu Ülikooli Kliinikum

Podcastis rääkisime c-hepatiidist, selle riskidest, kaasaegsest ravist ning sellest, kuidas ennetada haiguse progresseerumist maksavähiks.

Põhiteemad:

- Mis on C-hepatiit ja kuidas see levib?
- Kuidas seda diagnoositakse ja ravitakse Eestis?
- Kes kuuluvad riskirühma?
- Millised on võtmesõnumid varajase avastamise kohta?

C-hepatiit on haigus, mis võib aastaid kulgeda sümptomiteta. Varane testimine ja ravi aitavad vältida tõsisemaid tüsistusi, sh maksatsirroosi ja maksavähki.

Parukate laenutus

Heade annetajate abiga saame juuksed kaotanud vähipatsientidele laenutada tasuta parukaid.

TOETAV KOOSTÖÖ

Koostöö Armastan aidata annetuskeskonnaga

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: Tervisekassa, Tervise Arengu Instituut, Sotsiaalministeerium, Viljandi Haigla, Põhja-Eesti Regionaalhaigla onkoloogia- ja hematoloogiakliinik, Tartu Ülikooli Kliinikumi hematoloogia-onkoloogia kliinik, Ida-Tallinna Keskhaigla, 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, 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, AstraZeneca, Swixx Biopharma OÜ, Merck, Swixx Biopharma OÜ, Medisonpharma, Novartis Pharma 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 juhatuse esimees 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 **International 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 (Euroopa Komisjon ja Euroopa Parlament). **Eestit esindavad uute innovaatiliste vähiravimite ja tervisetehnoloogiate töörühmas Vähiliidu president dr Vahur Valvere, vähiennetuse töörühmas Vähiliidu nõukogu liige pr Katri Link ja vähihaigete palliatiivravi töörühmas Tartu Ülikooli kaasprofessor dr Kadri Suija.**

KOKKUVÕTE

2025. aastal jätkas Eesti Vähiliit järjepidevat tööd vähi ennetamise, varajase avastamise ja vähipatsientide toetamise nimel. Maailmas ja Eestis kasvav vähikoormus, rahvastiku vananemine ning elustiilist tingitud riskitegurite sagenemine kinnitavad, et vähk ei ole üksnes meditsiiniline, vaid ka oluline sotsiaalne probleem. Seepärast on Vähiliidu fookuses olnud nii tervislike eluviiside teadvustamine kui ka patsientide ja nende lähedaste igakülgne toetamine.

Aasta jooksul viidi läbi mitmeid üleriigilisi teavituskampaaniaid, mis keskendusid emakakaelavähile, soolevähile, naha- ja melanoomile, rinnavähile, kopsuvähile ning meeste tervisele, sh eesnäärmevähile. Kampaaniaid saatsid pressiteated, raadiosaated „Terviseks“, teleklipid, plakatid maakonnalehtedes ning aktiivne sotsiaalmeediategevus. Koostöös partneritega jõudsimine erinevate sihtrühmadeni – noortest kuni eakateni – ning suurendasime teadlikkust riskiteguritest, sõeluuringute võimalustest ja varajase avastamise olulisusest. Oluline roll oli ka koostööl ettevõtete ja annetajatega, kes toetasid rinnavähi varajast avastamist ja mammograafiabussi tegevust.

Vähiliidu mobiilsed diagnoosikabinetid – mammograafiabuss, naha- ja eesnäärmevähi kabinetid ning mobiilne kompuutertomograaf – jätkasid tööd üle Eesti koostöös Viljandi haiglaga, tuues kvaliteetsed uuringuvõimalused inimeste kodukohale lähemale. Oluline samm oli kopsuvähi varajase avastamise projekti käivitamine Viljandimaal, mille eesmärk on tuvastada haigus varases staadiumis kõrgema riskiga inimeste seas. Mammograafiabussi ja teiste mobiilsete kabinettide töö näitab, et kodulähedane diagnoos on paljudele naistele ja meestele sageli ainus realistlik võimalus uuringul osalemiseks.

Patsientidele ja nende lähedastele suunatud tegevustes oli keskne koht vaimse ja füüsilise heaolu toetamisel. Jätkus tasuta nõuandetelefon 800 2233, laienes e-nõustamine ning alates 2025. aastast pakub Vähiliit koostöös kogenud juristiga ka tasuta juriidilist e-nõustamist. Juba 20. korda toimus üle-eestiline vähipatsientide vaimse tervise ja koolituslaager, mis pakkus osalejatele teadmisi, praktilisi oskusi, kogukonnatunnet ja turvalist keskkonda oma kogemuste jagamiseks. Liikmesorganisatsioonides korraldati eneseabi- ja toimetulekukoolitusi, mis käsitlesid nii liikumist, toitumist, lümfiteraapiat, ravimtaimi kui ka stressijuhtimist, elurõõmu ja eesnäärmevähiga toimetulekut.

Olulise tähelepanu all oli ka Vähiliidu liikmesorganisatsioonide juhtide toetamine. 2025. aastal korraldati kaks arengupäeva: avaliku esinemise ja esindusoskuste täiustamiseks ning stressijuhtimise ja enesehoiu tugevdamiseks. Nii toetame patsientide ühingute juhte, kes teevad igapäevaselt rasket ja vastutusrikast tööd vähipatsientide eestkõnelejatena, tugigruppide vedajatena ja kogukonnaliidritena.

Kommunikatsiooni- ja digiarenduse vallas jõudis Vähiliit KÜSKI toetusel olulisse arengufaasi. Valmis uus, kasutajasõbralikum koduleht www.cancer.ee, mis koondab vähialase ennetuse, varajase avastamise ja tugiteenuste info ühte keskkonda. 2025. aastal alustasime ka Eesti Vähiliidu podcast'iga, mille kaudu jagame ekspertide teadmisi, patsiendilugusid ja praktilisi soovitusi vähi ennetuse ja haigusejärgse toimetuleku kohta. Salvestatud saated käsitlevad muuhulgas kopsuvähki, rinnavähki ning meeste tervist ja pahaloomulisi kasvajaid.

Rahvusvahelisel tasandil jätkas Eesti Vähiliit aktiivset koostööd UICC, Europa Donna, European Cancer Patient Coalition'i, ECL-i ja teiste partnerorganisatsioonidega, osaledes töögruppides, mis tegelevad vähiennetuse, tubakakontrolli, innovaatiliste ravitehnoloogiate ja palliatiivravi arendamisega. See aitab tuua rahvusvahelise kogemuse ja teadmised Eesti vähitõrje arendamisse ning tugevdab meie rolli vähipatsientide huvide kaitsjana nii riiklikul kui ka Euroopa tasandil.

Kõiki neid tegevusi ei oleks võimalik ellu viia ilma tugeva koostöövõrgustiku ja toetajateta. Täname Tervisekassat, Tervise Arengu Instituuti, Sotsiaalministeeriumi, Eesti Puuetega Inimeste Koda, Viljandi haiglat, haiglaid üle Eesti, „Armastan aidata“ annetuskeskonda, meediapartnereid, ravimifirmasid, ettevõtteid ning tuhandeid eraisikutest annetajaid. Nende panus aitab hoida Eesti Vähiliidu tegevuse järjepidevana ja suunata Eesti ühiskonda terviseteadlikuma ja patsiendikeskse vähiravi poole.

Eesti Vähiliit jätkab ka edaspidi tööd selle nimel, et vähki ennetada, haigus võimalikult varakult avastada ning toetada vähipatsiente ja ka nende lähedasi.

Maie Egipt
juhatuse esimees
Eesti Vähiliit