Eesti Vähiliidu 2024 aasta tegevusaruanne

Vähki haigestumine maailmas on kahjuks jätkuvalt tõusuteel.

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

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

Vähk on Eestis surmapõhjuste hulgas juba aastaid südame- ja veresoonkonna haiguste järel teisel kohal. 2021. aasta 31. detsembri seisuga elas Eestis 68 433 inimest, neist 27 762 mehed ja 40 671 naised, kellel oli kunagi elu jooksul diagnoositud mõni pahaloomuline kasvaja. 2022. a 20. novembri seisuga on meeste kõige sagedam pahaloomuline kasvaja oli eesnäärmevähk, mis moodustas 29% kõigist vähijuhtudest meestel. Sageduselt järgnesid naha mittemelanoom (12%) ja kopsuvähk (11%). Naistel esines kõige rohkem rinnavähki ja naha mittemelanoomi, mis moodustasid mõlemal juhul vastavalt 20% kõigist esmasjuhtudest naistel. Järgnesid käärsoolevähk (11%) ning emakakeha- ja kopsuvähk (kumbki 6%).

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

Nõukogu liikmed:

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

Luule Agu Põhja-Eesti Vähihaigete Ühendus

Katri Link Tallink Kommunikatsioonijuht

Juhatuse esimees: Maie Egipt

Põhikohaga töötajaid on vähiliidus 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 17 organisatsiooni, nende hulgas 15 patsientide ühendust ning ühtekokku ligi 2 000 liiget.

Eesti Vähiliidu täisliikmed

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

- Eesnäärmevähi Liit

Eesti Vähiliidu toetajaliikmed

- Eesti Onkoloogide Selts
- Eesti Onkoloogiaõdede Ühing

Eesti Vähiliidu tegevused 2024

- Emakakaelavähi teadlikkuse kuu, jaanuar
- Maailma vähipäev koostöös Rahvusvahelise vähivastase liiduga ja mälestusküünalde süütaminse aktsioon, 4. veebruar
- Meediateavitused melanoomi ja nahavähi vastu võitlemise nädalal, mai
- Rinnavähialane teavituskampaania (rinnavähi sõeluuringu sihtrühma teavitamine) mai
- Suitsetamise riskifaktorite teadlikustamine 2024 aasta jooksul
- C-hepatiit – „salakaval“ viirus, kontrolli ennast vähemalt kord elus / kampaania juulis ja novembris 2024.
- Traditsiooniline vähinädal “Kopsuvähk”, oktoobris
- Rinnavähikuu Rinna Tervise Päev 15.oktoober
- Metastaatilise rinnavähiga seotud kampaania, oktoober
- Eesnäärmevähi kuu, fookuses meeste tervis, november
- Vähipuudega patsientide teraapiad, alg- ja täiendkoolitused iseseisvaks toimetulekuks nii igapäevases kui ka sotsiaalses elus
- Vähipatsientide ühingute juhtide ja juhatuste koolitused
- Tervise ja koolituslaager patsientidele 16.-18. august
- Jätkub parukate jaotamine vähipatsientidele
- Tööd jätkavad mammograafiabuss ja mobiilsed diagnoosikabinetid
- Jätkab tasuta nõuandetelefon 800 2233 abivajajatele

VÄHIENNETUS JA VÄHI VARAJANE AVASTAMINE – ÜLEVAADE VÄHILIIDU TEGEVUSTEST 2024. AASTAL

Emakakaelavähi ennetamise kampaania toimus jaanuarikuus 2024. Avaldati pressiteade „Ära jää hiljaks“.

EESTI VÄHILIIDU PRESSITEADE 24.01.2024
„Ära jää hiljaks“

24. jaanuar 2024 algab emakakaelavähi ennetamise kampaania, millega Eesti Vähiliit ja Eesti Tervisekassa juhivad naiste ja avalikkuse tähelepanu emakakaelavähi ennetamise ning varase avastamise tähtsusele.
Eestis on emakakaelavähi haigestumuse ja suremuse näitajad mitmete Euroopa riikidega võrreldes kõrged ning emakakaelavähi esinemisesagedus kasvab.
Emakakaelavähk on viimase viie aasta andmetel Eestis günekoloogiliste pahaloomuliste kasvajate hulgas esinemissageduselt teisel kohal. Igal aastal diagnoositakse Eestis emakakaelavähk keskmiselt 160 naisel.
Emakakaelavähi esinemine on sagenenud nooremate naiste hulgas – seda võib esineda juba 30. aastastel naistel. Haigestumise kõrgpunkt on 40.−64. eluaastal. Emakakaela vähieelne seisund võib kesta 10−15 aastat, kuid on ka kiiresti arenevaid vorme. Õigeaegselt avastatuna on see haigus kergesti diagnoositav ja ravitav. Emakakaelavähki haigestumust ja suremust on võimalik vähendada vähieelsete seisundite õigeaegse sõeluuringul avastamise ja raviga ning emakakaelavähi peamiseks riskiteguriks peetava sugulisel teel leviva papilloomiviiruse (HPV) vastase vaktsineerimisega.
Uudisena Sotsiaalministeeriumi juures tegutsev immunoprofülaktika ekspertkomisjon on teinud märgilise otsuse, soovitades inimese papilloomiviiruse (HPV) vastast vaktsineerimist võimaldada ka poistele**. Eestis saavad alates 2024. aasta veebruarist tasuta vaktsineerida end HPV vastu lisaks neidudele ka 12-18-aastased poisid, kes seda tahavad.**

2024. aastal on kutsutud emakakaelavähi sõeluuringule ravikindlustatud ja ravikindlustamata naised sünniaastaga 1959, 1964, 1969, 1974, 1979, 1984, 1989 ja 1994.

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.
Emakakaelavähi sõeluuringul osalemine võimalik ka esmatasandi tervisekeskustes. Kuivõrd vaktsiin ei anna täielikku kaitset, peavad ka vaktsineeritud naised uuringutel regulaarselt osalema. TAI ja Tervisekassa pakuvad alates 2023. aasta augustist HPV kodutesti tegemise võimalust emakakaelavähi sõeluuringus, et proovi andmine oleks naistele veelgi mugavam ja kättesaadavam.

Lisaks testi koju tellimise võimalusele saavad sihtrühma naised tasuta koduteste Viljandi, Valga, Võru, Põlva ja Ida-Viru maakonna apteekides. Kodutesti apteegist kättesaamiseks peab kaasas olema isikut tõendav dokument. 2024. aastal on sõeluuringu sihtrühma kuuluvatel naistel võimalik kodutesti teha terve aasta jooksul.

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

4.02.2024 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 02.02.2024
4. veebruar on ülemaailmne vähipäev

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

2020. a diagnoositi maailmas 19,3 miljonit uut vähijuhtumit ja ligi 10 miljonit inimest suri vähki. Lähiaastateks prognoositakse vähihaigestumuse jätkuvat kasvu. Rahvusvaheline vähivastane liit UICC kutsub inimesi mõtlema, mida meie ühiskonnas saame või mida igaüks isiklikult saab ära teha seoses võitluses vähiga. Maailma vähipäeva moto on: „Close the care gap" – „Võimalda kõigile võrdne juurdepääs vähiravile." (https://www.worldcancerday.org/take-action).
Oluline on tõsta inimeste teadlikkust võimendades sõnumit – vähki saab ennetada ja varakult avastada, mis aitaks oluliselt vähendada vähki haigestumist ja seeläbi suremust. Eestis on valminud vähitõrje tegevuskava aastateks 2021–2030, mis on suunatud vähi süsteemsele ennetamisele, varasele diagnoosimisele ja ravi kättesaadavuse tagamisele. Tähtis on vähendada suremust, pikendada patsientide elumust ja parandada elukvaliteeti. Seda saavutatakse, kui riiklikul tasandil tegeletakse kõikide vähihaigust puudutavate aspektidega. Vähitõrje all mõistetakse kogu vähivastast tegevust alates vähiennetusest kuni tavaellu naasmiseni pärast vähist tervenemist, aga ka väärikat elust lahkumist. Eesti Vähiliidu alaorganisatsioon Järvamaa Vähihaigete Ühing korraldab 4. veebruaril Paides ja Türil meeldejääva mälestusküünalde süütamise aktsiooni ülemaailmse vähipäeva tähistamiseks.

UICC teatab, et 2024. a teame vähktõvest rohkem kui kunagi varem. See suurenenud teadlikkuse, teadmiste ja mõistmise tase kajastub loodetavasti haiguse paremas ennetamises, varasemas diagnoosimises, tõhusamas ravis ja lõppkokkuvõttes vähist tervenenute suuremas arvus. Viimase

kahekümne aasta jooksul on teadusringkonnad kogunud üha rohkem tõendeid vähktõve riskifaktorite ja sealhulgas ka inimese enda elustiiliga seotud faktorite nagu suitsetamine, liigne kehakaal ja vähene füüsiline aktiivsus kohta.
Juba 2003. aastal võttis Maailma Terviseassamblee vastu tubakatoodete tarbimise piiramist käsitleva raamkonventsiooni, mis jõustus 2005.a. Praegu elab 5 miljardit inimest riikides, kes on kehtestanud suitsetamiskeelu, kus pakenditel on graafilised hoiatused ja kus on rakendatud muid tõhusaid tubakatoodete tarbimise piiramise meetmeid.

Vähktõve immuunraviga tegelevad teadlased James P. Allison ja dr Tasuku Honjo said 2018. aasta oktoobris meditsiini ja füsioloogia valdkonnas Nobeli preemia. Nende murrangulised uuringud organismi enda immuunsüsteemi aktiveerimiseks vähirakkude vastu on viinud paljude immunoteraapia ravimite väljatöötamiseni. Uuringud annavad uue lootuse neile patsientidele, kellel on diagnoositud vähk kaugele arenenud staadiumis, kus ellujäämisvõimalused on tavaliselt oluliselt väiksemad. Teadusuuringute ja tehnoloogia areng tervikuna on teinud kiire arenguhüppe, näiteks juba 2006. aastal kiitis USA toidu- ja ravimiamet (FDA) heaks esimese inimese papilloomiviirus (HPV) vastase vaktsiini. See vaktsiin aitab kaitsta viiruste eest, mis põhjustavad umbes 70% emakakaelavähist ja vähieelsetest seisunditest. Järjest enam on tõendeid selle kohta, et HPV vaktsiinid on noorte naiste kaitsmiseks emakakaelavähi eest tõhusad. Sotsiaalministeeriumi juures tegutsev immunoprofülaktika ekspertkomisjon on teinud märgilise otsuse, soovitades inimese papilloomiviiruse (HPV) vastast vaktsineerimist võimaldada ka poistele. Seega saavad Eestis 2024 aasta veebruarist tasuta vaktsineerida end HPV vastu 12-18-aastased noored, kes seda tahavad.

Allikas: www.worldcancerday.org, www.uicc.org, https://www.sm.ee/ Lisainfo: www.cancer.ee

EESTI VÄHILIIDU PRESSITEADE 05.03.2024
ESIMEST KORDA EESTIS. Suurim annetus – miljon eurot – toetab Eesti Vähiliitu mobiilse kompuutertomograafi soetamisel

Esimest korda Eesti ajaloos toetati Eesti Vähiliitu 1 miljoni euroga P&E FOUNDATION MTÜ poolt selleks, et osta mobiilne kompuutertomograaf, mis hakkab sõitma üle Eestimaa. "See on täiesti enneolematu hetk Eesti Vähiliidu ning kogu Eesti rahva jaoks. Saadud üks miljon eurot annetust võimaldab vähiliidul osta veel sellel aastal uus kõrgetasemeline mobiilne kompuutertomograaf, mis muudab vähi diagnoosimise ja ravi täpsemaks kuna võimaldab vähki väga varases staadiumis avastada. Oleme äärmiselt tänulikud kõigile, kes on meie missioonile kaasa aidanud, ning see annab meile palju jõudu edasiseks vähktõve vastu võitlemiseks" **sõnas Eesti Vähiliidu juhatuse esimees Maie Egipt**

Tegemist on heategevusfondi P&E Foundation MTÜ esimese toetusotsusega. „Meie jaoks on see erilise tähtsusega, et saame oma esimese annetuse suunata vähi ennetamisele ja varajasele avastamisele. Oluline on ka see, et mobiilne kompuutertomograaf jõuab inimesteni üle Eesti: nii väikelinnades, kui ka saartel“ sõnas heategevusfondi üks asutajatest Eve Piilmann.

P&E Foundation on perekondliku taustaga heategevuslik algatus, mis loodi sooviga anda panus Eesti arengusse, et inimesed saaksid elada tervemalt ning looduslähedasemalt. „Fondi fookuses on suure mõjuga algatused, eelkõige tervishoiu- ja keskkonna valdkondades, ning meie eesmärk on aidata igal aastal ellu viia vähemalt üks projekt, mida omalt toetame investeeringu rahastuse ja vajadusel projektinõustamisega“ sõnas fondi tegevjuht Kersti Ojala.

Ajal, mil Euroopas on enamike vähidiagnooside arv stabiilne või languses, on Eestis kopsu- ja pankrease vähki haigestumus ja suremus tõusuteel, seda eriti naistel. Mõlemad vähiliigid arenevad tihti ilma sümptomiteta ja diagnoositakse alles kaugelearenenud staadiumis. Pahaloomulistest kasvajatest on kopsuvähk meestel sageduselt teisel ja naistel neljandal kohal. Igal aastal diagnoositakse Eestis kopsuvähk ligi 850 inimesel, umbes 600 mehel ja 250 naisel. Ligikaudu 40%-l juhtudest diagnoositakse kopsuvähk regionaalselt või kaugele levinud staadiumis ja silma torkab tõusutrend mittesuitsetajate kopsuvähki haigestumises.“ selgitab Eesti Vähiliidu president dr. Vahur Valvere.

Uus kompuutertomograaf võimaldab nii kopsuvähi sõeluuringuid kui ka teisi eriarstide määratud uuringuid teha inimeste elukoha lähedal nii suuremates meditsiini tõmbekeskustes kui ka maapiirkondades. Ta on väga efektiivne uuring ka ägedate haigusjuhtude ja suurte traumade korral. Kompuutertomograaf teeb vaid mõnekümne sekundiga inimese kehast palju kihilisi ülesvõtteid, võimaldades kiiresti ja tõhusalt läbi uurida suuri kehapiirkondi ja avastada potentsiaalselt eluohtlikke seisundeid. Vähki on võimalik avastada enne sümptomite ilmnemist ja tänu sellele alustada ravi väga varajases staadiumis kui on võimalik vähist terveneda. Uue kompuutertomograafi kasutamisega kaasneb madal kiirgusdoos, mis on ligi 10 korda väiksem kui enamikel praegu kasutusel olevatel kompuutertomograafidel.
Mobiilne kompuutertomograaf hakkab sõitma mööda Eestimaad, et kiirendada inimeste õigeaegset jõudmist arsti juurde.
Tervisekassa juhi Rain Laane sõnul on haiguste ennetamine ja varajane avastamine parim investeering, mis aitab päästa elusid ning suurendada inimeste tervena elatud aastate arvu. „Tänasel päeval on meil kolm riiklikku vähi sõeluuringut: rinnavähi, emakakaelavähi ja jämesoolevähi sõeluuringud. Aasta-aastalt on paranenud kõigi kolme hõlmatuse näitajad ja koostöös tervise valdkonna osapooltega töötame lisaks uute sõeluuringute käivitamise nimel, sh kopsuvähi sõeluuring. Tunnustame Vähiliitu suure panuse eest inimeste elude kaitseks,“ ütles Laane.

Eesti Vähiliit alustas 2022. aastal koostöös TV3-ga heategevussaate "Tantsud tähtedega" raames raha kogumist mobiilse kompuutertomograafi ostmiseks. Tänu heategevuslikule tantsusaatele, Swedbanki annetuskeskkonnale, firmadele ja eraannetustele ning oksjonile 500 kleiti on juba kogutud üle 321 000 euro. Oleme kõigile toetajatele südamest tänulikud. Mobiilse kompuutertomograafi maksumus on ligikaudu 1,5 miljonit eurot. Väga suur osa rahast oli veel puudu. Eesti Vähiliidul oleks kulunud kindlasti veel aastaid, et osta kõrgetasemeline mobiilne kompuutertomograaf, mis aitab päästa tuhandete eestimaalaste elu kui ei oleks appi tulnud **P&E Foundation MTÜ.** Kui palju elusid oleks aga jäänud nende aastatega päästmata?

See annetus ei ole kingitus mitte ainult Eesti Vähiliidule, vaid kogu Eesti rahvale, sest nüüd saame vähi vastu senisest tõhusamalt võidelda üle Eesti. Üheskoos muudame maailma tervemaks.

Lisainformatsioon:
Eesti Vähiliit, mis asutati 1992. aastal, on saanud oluliseks partneriks Eesti tervishoiupoliitikas, pühendudes juba enam kui 30 aastat vähktõvevastase võitluse ideede ja strateegia väljatöötamisele Eestis. Tänu Tervisekassa, Eesti Vähiliidu ja Viljandi haigla edukale koostööle sõidavad mööda Eestimaa teid mammograafiabuss ja mobiilsed diagnoosikabinetid, päästetud on sadu elusid, toetatud tuhandeid vähihaigeid.
Eestis haigestub vähki igal aastal umbes 9000 inimest ning kahjuks kaotab selle haiguse tõttu elu ligi 4000 inimest aastas. Spetsialistide hinnangul oleks enam kui kolmandikku kõigist vähijuhtudest võimalik ennetada tervislike eluviiside ja sõeluuringute abil. Varajases staadiumis avastatud vähki on väga sageli võimalik tervistavalt ravida, seetõttu on oluline pöörata tähelepanu just vähi ennetamisele ja varasele avastamisele.

P&E Foundation on perekondliku taustaga heategevuslik algatus, mis loodi sooviga anda panus Eesti arengusse, et inimesed saaksid elada tervemalt ning looduslähedasemalt. Lisainformatsioon: https://pecapital.eu/.

Meediakajastus 1 miljoni annetuse ja mobiilse kompuutertomograafi ostmise kohta teistes meediakanalites:
https://www.tv3.ee/3-portaal/tele-ja-kino/tv3/ime-on-sundinud-tv3-tantsusaatest-alguse-saanud-heategevusprojekt-sai-miljoni-euro-suuruse-annetuse/

https://reporter.kanal2.ee/7973666/eesti-vahiliit-sai-rekordilise-miljoniannetuse

https://www.err.ee/1609272708/vahiliit-ostab-diagnoosimise-tapsemaks-muutva-mobiilse-kompuutertomograafi

https://tervis.postimees.ee/7972647/miljon-eurot-ajaloo-suurim-eraannetus-eesti-vahiliidule-aitab-varakult-kopsuvahki-avastada

https://www.ohtuleht.ee/tervis/1102509/miljon-eurot-eesti-vahiliit-sai-tanu-erakordsele-annetusele-soetada-ulimoodsa-uuringuvahendi

https://jarvateataja.postimees.ee/7973400/vahiliit-sai-miljonieurose-annetuse-mobiilse-kompuutertomograafi-jaoks

https://www.mu.ee/uudised/2024/03/05/vahiliit-saab-rekordilise-annetuse-piilmanni-perekonna-fondilt

https://tervise.geenius.ee/rubriik/uudis/miljonieurone-eraannetus-aitab-vahiliidul-soetada-kaasaegse-mobiilse-kompuutertomograafi/

https://www.laanlane.ee/eesti-vahiliit-sai-mobiilse-kompuutertomograafi-ostmiseks-enneolematult-suure-annetuse/

https://www.armastanaidata.ee/annetan/tervis-ja-toimetulek/eesti-vahiliit-terve-eestiga-vahi-vastu-3/blog/tanu-heldele-annetusele-jouab-mobiilne-kompuutertomograaf-sugisel-eestisse

Raadios Terviseks saated 07.03.2024 ja 08.03.2024
Terviseks saade valmib koostöös Eesti Vähiliiduga.
Kuku raadio saates „Terviseks" seekord räägime kopsuvähist ning sellest, kuidas ajaloo suurim annetus Eestis aitab kaasa kopsuvähi varajasele avastamisele. Külas on Regionaalhaigla onkoloog-ülemarst ja Eesti Vähiliidu nõukogu esimees Vahur Valvere. Saatejuht on Ingela Virkus.
https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/173908

HPV teadlikkuse nädal (11.03-17.03.2024): Eesti Vähiliit ja erialaspetsialistid astuvad ühiselt inimese papilloomiviirusest ehk HPVst põhjustatud vähkkasvajate vastu

Eesti Vähiliit koostöös onkoloogide-, günekoloogide- ja infektsioonhaiguste arstide erialaorganisatsioonidega alustavad täna HPV teadlikkuse nädalat. Teemanädala eesmärgiks on pöörata Eesti inimeste tähelepanu inimese papilloomviiruse (HPV) ennetusele, mis aitaks vähendada viiruse laia levikut ja selle tõttu kasvavat vähkkasvajatesse haigestumist. HPV teadlikkuse teemanädalat peetakse juba seitsmendat aastat märtsikuus üle maailma, mida sümboliseerib tumelilla lint.

Eestis on iga 26-s vähk põhjustatud viirusest HPV, millesse nakatumine on tänapäeval vaktsiiniga välditav. HPV-st on tingitud mitmed vähkkasvajad nagu emakakaelavähk naistel ning suuneeluvähk meestel ja naistel. Kuid samuti anaal-, peenise- ja tupevähk.

Tänavu on Eesti jaoks HPV ennetuse teemal oluline aasta. kuid see eeldab elanikkonna teadlikkust HPV-ga seotud terviseriskidest ja riigi poolt pakutud ennetusvõimalustest.
Alates veebruarist saavad sarnaselt teiste Euroopa Liidu riikidega HPV vastu vaktsineerimise teel viiruse vastu riigi poolt kaitse mitte ainult tüdrukud, vaid ka poisid. Seda oluliselt laiemas vanuserühmas kui varasemalt, 12-18 eluaastat (võrreldes varasem 12-14 eluaastat).

Eesti Vähiliidu presidendi ning PERH-i onkoloog-ülemarst, dr Vahur Valvere sõnul on vähi puhul oluline kõik, kuid kõige tähtsam on ennetus. „Seetõttu on viiruse HPV vähendamine ühiskonnas oluline osa riiklikust vähiennetuse kavast, mille eesmärgiks on nende haiguste elimineerimine," lausus dr Valvere.

Eesti Vähiregistri 2019. aasta andmetel diagnoositi Eestis 332 HPVst tingitud pahaloomulist kasvajat aastas, millest 145 juhtu olid seotud emakakaelavähiga naistel ning pea sama palju ehk 141 juhtu omakorda suuneelu vähkkasvajaga meestel ja naistel, näitavad uuringud.

Eesti Kliiniliste Onkoloogide Seltsi tegevjuht, Tartu Ülikooli kliinikumi onkoloog, dr Marju Kase sõnul tõdevad onkoloogid täna HPV-st põhjustatud vähkkasvajate olulist kasvu.
„HPV-st tingitud pahaloomulise vähkkasvaja diagnoosi saanud patsient on pigem noor, 30-40-dates aastates tervisliku eluviisiga naine või mees, kellel on väikesed lapsed, töö ning hobid," tõdes dr Kase ja lisas, et onkoloogidel on ühine reaalne eesmärk, et HPV, mis on välditav, vähipatsientide arvu ei kasvataks.

Eesti Onkoloogide Seltsi tegevjuht, **PERH-i üldkirurg-ülemarst, dr Jüri Teras** tõdes, et HPV-positiivsed vähid on oluline terviserisk nii meestel kui naistel. Võimalus saada viiruse vastu kaitse läbi vaktsineerimise on maailmas kättesaadav juba üle 15 aasta ning paljud riigid lülitasid HPV vastase vaktsiini oma riiklikesse programmidesse juba enam kui kümme aastat tagasi. „Kui algust tehti tüdrukutega, et vältida emakakaelavähki haigestumist, siis tänaseks on pea kõik Euroopa riigid lisanud vaktsineerimisprogrammi ka poisid," lisas dr Teras.

Eesti Naistearstide Seltsi juht, Lääne-Tallinna Keskhaigla naistekliiniku ülemarst, dr Piret Veeruse sõnul puutub 80% inimestest oma elu jooksul mõne HPV viiruse tüvega kokku. Kui oled viiruse saanud, siis on kaks varianti. Sagedasem on võimalus, et immuunsüsteem kõrvaldab selle. Teine variant on aga see, et viirus jääb organismi püsima, hakkab rakkudes paljunema ja tekitab rakumuutusi ning nii areneb välja vähkkasvaja.

Eesti Kolposkoopia Ühingu president, PERHi onkogünekoloog dr Aleksandra Šavrova tõi välja, et Eestis on naiste emakakaelavähki haigestumine jätkuvalt üks kõrgemaid Euroopas. Lisaks on Eestis sarnaselt muu maailmaga kasvutrendis HPVst tingitud suuneeluvähki haigestumine. Riikides, kus inimese papilloomviiruse (HPV) vastane vaktsineerimine ja sõeluuringud on tõhusad, vähenevad emakakaelavähki haigestumised.

Eesti Onkoteraapia Ühingu juht, PERH onkoloog-ülemarst-keemiaravi keskuse juhataja, dr Anneli Elme tõi välja, et emakakaelavähi ennetuseks on täiendavalt varane avastamine läbi sõeluuringu, kuid teiste HPV-st põhjustatud vähkkasvajate puhul skriiningu võimalus puudub. Algstaadiumis vähkkasvaja endast märku ei pruugi veel anda. „Samas sooviksin anda edasi julgustava sõnumi, et tänapäeval annab meditsiiniga vähiravis palju ära teha," lisas dr Elme.

HPVst põhjustatud vähidiagnooside kasvu taga on viiruse HPV kiire levik, tõdeb **Eesti Infektsioonhaiguste Seltsi juht, PERH-i ülemarst talituse juhataja, dr Mait Altmets**.
HPV on kõige sagedasem intiimsel teel leviv viirus maailmas. Viirused levivad inimeselt inimesele otsesel kokkupuutel naha- ja limaskestadega. HPV võib ka kõige väiksemate naha- või limaskesta vigastuste kaudu organismi tungida.

Dr Altmets lisas, et HPV vaktsiin ise viirust ei sisalda, vaid imiteerib selle kuju ning nõnda õpib meie immuunsüsteem viirust ära tundma ja looma nakatumise eest kaitseks antikehad. Seega ei ole võimalik, et vaktsiin haigust tekitaks.

Kõige tõhusam on vaktsineerimine vanuses enne seksuaalelu alustamist, kui organism ei ole veel HPV-ga kokku puutunud. Kuid vaktsineerida soovitatakse ka hilisemas eas perearsti juures, kui inimene on seksuaalselt aktiivne. Kuni 18. eluaastani kaasa arvatud katab kulud riik.
„Mida rohkem noori saab võimaluse end riikliku programmi alusel vaktsineerida, seda vähem saab viirus ühiskonnas levida ja nakatumisega haigust põhjustada," lisas dr Altmets.

Rahvusvahelist HPV teemapäeva peetakse juba seitsmendat aastat Rahvusvahelise inimese papilloomviiruse Seltsi eestvedamisel. HPV teadlikkuse nädal Eestis toimub tänavu esmakordselt 11- 17. märtsil, et pöörata tähelepanu ja tõsta teadmisi ennetusvõimalustest.

Lisainformatsioon:
Hpv-info.ee; cancer.ee, vakstineeri.ee

Raadios Kuku saated 14.03.2024 ja 15.03.2024
Kuku „Terviseminutid" saade kell 14.00-14.15 sisuturunduse teemal „Soovime tuua tähelepanu inimese papilloomviiruse (HPV) ennetusele".
https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseminutid/176999

Alates 15. märtsist on 14 päeva üleval Delfi teemavärav:

HPV ennetuse lindi panevad saates peale ja räägivad teemast selle nädala jooksul:

- TV3 Seitsmesed
- Terevisioon ja Katrin Viirpalu
- Kofe+ saatejuhid
- Hommik Anuga

Sotsiaalmeedia ja Tervis Pluss Triin Luhatsiga:

Triin Luhats: kui saad ennast mõnda vähivormi nakatumise eest kaitsta, annab see tubli annuse meelerahu - Tervis Pluss
https://tervispluss.delfi.ee/artikkel/120277168/triin-luhats-kui-saad-ennast-monda-vahivormi-nakatumise-eest-kaitsta-annab-see-tubli-annuse-meelerahu

Triin Luhats'i kampaania sotsiaalmeedias:

Tervis Pluss artiklid:

Loe, millised on 10 kõige enam esitatud küsimust HPV teemal? - Tervis Pluss
https://tervispluss.delfi.ee/artikkel/120277461/loe-millised-on-10-koige-enam-esitatud-kusimust-hpv-teemal

HPV on oluline terviserisk meestel ja naistel. Vaata, kuidas kaitsta ennast ja oma lapsi! - Tervis Pluss
https://tervispluss.delfi.ee/artikkel/120277172/hpv-on-oluline-terviserisk-meestel-ja-naistel-vaata-kuidas-kaitsta-ennast-ja-oma-lapsi

Delfi sport ja jalgpallurid:

Premium Liiga meeskonnad kandsid HPV teadlikkuse teemalinte - Delfi Sport
https://sport.delfi.ee/artikkel/120278557/premium-liiga-meeskonnad-kandsid-hpv-teadlikkuse-teemalinte?fbclid=IwAR3sL8bNOOvp5v6j3qEq8FlRLWelztDPrsedXuQrosqVGedt927qhK_ar6U
Eesti jalgpalli kõrgliiga Premium Liiga sellel nädalavahetusel võistlevad (ja kuni märtsi lõpuni) meeskonnad panevad mängu alguse rivistusel rinda lilla lindi, et toetada HPV teadlikkuse nädalat

Mängud toimuvad:

Laupäev 16.03:
14:30 Narva Trans vs Tartu Tammeka (Jalgpall.ee otseülekanne) - mäng toimub Narvas
14:30 Paide Linnameeskond vs FC Flora Tallinn (Soccernet.ee otseülekanne) - mäng toimub Paides
Pühapäev 17.03:
12:30 Pärnu Vaprus vs FC Kuressaare (Soccernet.ee otseülekanne) - mäng toimub Pärnus
Mängudest tehakse ka video sotsiaalmeedias jagamiseks sõnumiga “Kaitsesse! HPV vastu!”
HPV teadlikkuse reklaamid Soccernetis, mis jooksevad kõikide jalgpalli mängude ülekannete ajal märtsi ja aprilli jooksul.

Suitsetamise ennetustegevused

Koostöös Tallinna Haridusametiga valmisid 2024. a. kevadel Tallinna 58 üldhariduskooli digiekraanide tarbeks e-sigareti ja nikotiinipatjade tarvitamisega kaasnevatest ohtudest teavitamise 25 postrit. Postreid kasutavad ka Saue valla haridusasutused.

Koostöös Tallinna Haridusametiga viidi 2024. a. kevadel 16 Tallinna üldhariduskoolis läbi 20 ennetusloengut "Ütle nikotiinile ja tubakale EI".
Ennetusloeng käsitleb teemasid nagu e-sigareti vedelikus sisalduvad mürgid, nikotiinipadjakeste ohud, nikotiini sõltuvus, vähi tekke seos tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisega, passiivne suitsetamine jne.

Eesti Vähiliit uuendas ennetusloengu esitlusmaterjali augustis 2024 ja vahemikus 2024 sept–nov viib 7000 õpilasele/õpetajale 40-s Eesti koolis (linnades nagu Pärnu, Võru, Haapsalu, Tartu, Tallinn, Narva) läbi 60 ennetusloengut "Ütle nikotiinile EI".

Melanoomipäeva (06.05.2024) tähistamiseks avaldati vastavasisuline pressiteade, Kuku raadios saade „Terviseks“ ja teleklipp.

Melanoomi avastatakse järjest rohkem

Mail tähistatakse Eestis ja kogu Euroopas melanoomipäeva. Eesti Vähiliit juhib tähelepanu, et viimase 10 aasta vältel on haigestumus melanoomi Eestis kasvanud lausa poole võrra.
Mittemelanoomseid pahaloomulisi nahakasvajaid ehk nahavähki diagnoositi 2021.a. Eestis 769 naisel ning 477 mehel, 1246 juhtu kokku. Haigestumus naha maliigsesse melanoomi kasvas kiiresti meestel vanuses 25–39 ja üle 15 aasta vanustel naistel. Melanoomi uusi haigusjuhte esines 2021.a 121 naisel ja 93 mehel (allikas: www.tai.ee, Tervisestatistika ja terviseuuringute andmebaas).

Kauaoodatud päikeselised ilmad on taas kohal ning meelitavad inimesi päikest võtma ja D-vitamiini ammutama. Päikesevalgus on oluline, et toota organismile vajalikku D-vitamiini, see on vajalik ka kaltsiumi imendumiseks ja luude kasvuks. Loomulikult inimestele meeldib päike, endorfiinide vabanemine tekitab mõnutunne. Päikesega liialdamine, sealhulgas solaariumi kasutamine, aga suurendavad nahavähi ja melanoomi teket, samuti kiirendab see naha vananemist, vähendab immuunsüsteemi tõhusust ning põhjustab ka erinevaid silmahaigusi,
Melanoom on naha pahaloomuline kasvaja, mis lähtub pigmentrakkudest. Iga nahakasvaja ei ole kindlasti melanoom, aga ta on üks osa naha pahaloomulistest kasvajatest ja neist kõige agressiivsem.

Eestis on aastas melanoomi esmajuhte 214, tuginedes Vähiregistri statistikale. Kõige rohkem diagnoositakse melanoomi tööealistel inimestel, 45-65-aastaste hulgas. Haruharva leiab seda ka lastel ja päris noortel, ent see risk paraku järjest tõuseb.

Mõistlik oleks vähendada tahtlikku naha päevitamist, kaitsta väikelapsi ja pakkuda kaitset välitingimustes töötajatele otsese päikesekiirguse eest. Nahavähile ja riskifaktorite ennetamisele pöörab Euroopas kõige suuremat tähelepanu heategevuslik organisatsioon Euromelanoma, mis asutati dermatoloogide poolt, tänaseks osalevad seal 33 Euroopa riigi arstid.

Kuna nahavähk on nähtav, siis soovitame oma nahka ise peeglist kontrollida kord kuus. Naha eneseanalüüsimine võiks muutuda regulaarseks harjumuseks. Kui teie sünnimärk näitab mõningaid märke, nagu asümmeetria, kus üks pool erineb teisest, või kui sünnimärgi serv on muutunud sakiliseks või ähmastunud, on oluline see meditsiinilisele kontrollile allutada. Samuti tuleks tähelepanu pöörata sünnimärgi värvuse muutustele, eriti kui see on muutunud mitmevärviliseks. Suurus on samuti kriitiline tegur; sünnimärk, mis on suurem kui 5 mm, võib samuti vajada täiendavat uurimist. Peale selle, kui märkate, et sünnimärgi mõõtmed või kontuurid on lühikese aja jooksul muutunud, on see selge märk, et on aeg konsulteerida spetsialistiga. Nende tunnuste märkamine ja õigeaegne tegutsemine võib aidata tuvastada võimalikke nahaprobleeme varajases staadiumis, tagades seeläbi paremad võimalused edukaks raviks. Tervis on meie kõige väärtuslikum vara, seega on oluline olla tähelepanelik ja hoolitseda oma nahatervise eest, pöördudes vajadusel nahaarsti poole.
https://cancer.ee/wp-content/uploads/2018/02/Melanoom-flyer-eesti-keeles.pdf

Lisainformatsioon
Eesti Vähiliit
info@cancer.ee
+372 631 1730

Terviseks saade Kuku raadios 02.05 ja 03.05.2024
Terviseks Saade valmib koostöös Eesti Vähiliiduga.
Jätkame eile alustatud teemal ning räägime melanoomist. Täpsemalt keskendume silma melanoomile. Põhja-Eesti Regionaalhaigla onkoloog-vanemarst, dr Kadri Putnik. Saatejuht on Ingela Virkus. Kuula saadet neljapäeval ja reedel kell 14.45.
https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/173940

Telereklaamid mais 2024
Vähiliidu poolt toodetud melanoomi **telereklaamklipp** edastati telekanalis Kanal 2 ja duo 4 perioodil 02.05-18.05.2024.

https://cancer.ee/teavitusklipid

Eesti Vähiliidu poolt koostatud leafletid ilmusid järgmistes meediaväljaannetes:
Postimees | Tartu Postimees | Pärnu Postimees | Sakala | Virumaa Teataja | Järva Teataja | Lõuna-Eesti Postimees | Maa Elu | Ajakiri 60+

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 01.mai 2024

Eesti naisettevõtjad ühinevad olulises võitluses rinnavähi vastu

Mai valgustab teed tervisele ning ühendab südameid rinnavähi vastu. Tähtsal rännakul tervislikuma homse poole, otsustasid ka Eesti tegusad naised lüüa käed kokku ning anda oma ühine panus Eesti Vähiliidu toetuseks, julgustades ühtlasi ka oma kliente osalema selles elupäästvas võitluses.

Tervis on meie kõigi suurim aare ning traditsiooniliselt toob mai kuu tähelepanu keskmesse rinnavähi ennetuse ja varajase avastamise. See on aeg, mil saame üheskoos astuda sammu tervislikuma tuleviku suunas. Juuksemuredele lahendust pakkuva Placent Active'i looja, kes on teinud Eesti Vähiliiduga koostööd juba aastaid, otsustas käesoleval kevadel kutsuda selle tähtsa missiooni täitmiseks ühendama jõud ka teised silmapaistvad Eesti ärinaised, et üheskoos koguda veel suurem toetuse summa. „Meie ühine eesmärk on muuta maailma tervemaks, seda sõnumit kannab meie süda kui räägime rinnavähi vastu võitlemisest. Kutsume kõiki naisi üles hoidma oma tervist kui kallimat kingitust ning üheskoos koguma annetusi, et toetada Eesti Vähiliitu," ütleb ta.

Selles ilusas ühise missiooni tuules panevad õla alla sellised ettevõtted ja brändid nagu Placent Active, Tassikoogid, Silma Retreat, Symmetrista, Babor Beauty Spa, CARÁ, Happy Aging, Dodici, Muuni, Malino Beauty Studio ja portail.ee, kes on võtnud südameasjaks olla osa lahendusest, andes oma panuse rinnavähi vastu võitlemisse. Nende toetamisel, toetad ka sina terve maikuu vältel Eesti Vähiliitu võitluses rinnavähiga.

Rinnavähk puudutab meid kõiki, otse või kaudselt. Viimaste statistikaandmete kohaselt diagnoositakse Eestis igal aastal rinnavähk ligikaudu 900 naisel. Valguskiirena pimeduses seisab varajane avastamine, mis avab ukse ravivõimalustele. Eesti Vähiliidu tegevjuht Maie Egipt rõhutab: „Meie eesmärk on suurendada teadlikkust sellest, kui oluline on regulaarselt kontrollis käia. Sõeluuringud ei päästa mitte ainult elusid, vaid annavad võimaluse elada täisväärtuslikku elu ka pärast diagnoosi. Varajane avastamine on võti terveks ja rõõmsaks homseks, sest nii on võimalik haiguse kulgu märkimisväärselt mõjutada ning tagada paremad võimalused täielikuks taastumiseks." Lisaks sellele on oluline meeles pidada, et rinnavähi ennetamine algab igapäevastest valikutest ja eluviisist. Olgu selleks naerurõõmus jalutuskäik, tervislikumad toitumisvalikud või stressi maandamise meetodid. Iga väike samm ja südamest tulev sõbrakäsi loeb ja võib anda olulise panuse rinnavähi ennetamisse. Võta sinagi vastutus oma tervise eest ning tule sõeluuringule!

Ja kui südames peitub tahtejõud, saab teoks ime! Sinu annetus võib olla just see särav täht, mis valgustab pimedust ja aitab päästa kellegi elu. Igal soovijal on võimalus anda oma panus, tehes annetuse MTÜ Eesti Vähiliidule:
MTÜ Eesti Vähiliit
EE562200221002163986 (Swedbank)
Selgitusse lisa: Rinnavähi ennetustegevuseks
SWIFT kood/BIC: HABAEE2X

Sinu panus võib olla elupäästev!

Raadios Terviseks saade 09.05 ja 10.05.2024

Terviseks saade valmib koostöös Eesti Vähiliiduga.

Räägime rinnavähist ja sõeluuringus osalemise olulisusest. Külas on Põhja-Eesti Regionaalhaigla onkoloog-ülemarst ja Eesti Vähiliidu president dr Vahur Valvere. Saatejuht on Ingela Virkus. Kuula saadet neljapäeval ja reedel kell 14.45

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/173944

Telereklaamid mais 2024

Vähiliidu poolt toodetud rinnavähi **telereklaamklipp** edastati telekanalis Kanal 2 ja duo 4 perioodil 14.05-31.05.2024.

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+

LHV maijooksu raames toimetasid nn. „roosad heategevusflamingod“. Kohal oli vähiliidu mammograafiabuss ning „roosad flamingod“ kutsusid naisi 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 rõõmustasid nädalavahetusel LHV Maijooksul nii suuri kui ka väikeseid spordisõpru.

Ka sel aastal tegid vahvad flamingod jooksjate tuju heaks, olid fotodel oodatud kaaslased, süstisid lisaenergiat ning kutsusid Lauluväljakule kohale sõitnud Eesti Vähiliidu mammograafiabussi rinnakontrolli. Flamingode jagatud infolehtedelt sai kasulikku teavet Eesti Vähiliidu tegemiste ja toetusvõimaluste kohta.

Eesti Vähiliit on suurim vähipatsiente koondav katuseorganisatsioon, kuhu kuulub 14 patsientide alaorganisatsiooni; ühtekokku üle 2000 liikme. Eesti Vähiliidu põhieesmärk on vähi ennetamine ja vähi varajane avastamine. Samuti vähipatsientide, nende lähedaste ja arstide

tugivõrgustikuks ühendamine ning toetuse pakkumine vähipatsientidele nende elukvaliteedi parandamiseks.

Tänaseks on Eesti Vähiliidul kolm mobiilset kabinetti, sealhulgas mammograafiabuss, mis sõidab mööda Eestimaad, et tuua rinnavähi varajase avastamise võimalus kõigile lähemale. Kuid iga mammograafi eluiga on kahjuks piiratud ning juba paari aasta pärast vajab see väljavahetamist. Selleks, et Vähiliit saaks edukalt oma elupäästvat missiooni jätkata, on vaja juba täna hakata koguma raha uue mammograafi soetamiseks.
Naised hoolitsevad oma välimuse eest regulaarselt, käies juuksuris ja ilusalongis. Aga kui paljud neist tegelevad sama hoolikalt oma tervisega, sealhulgas oma rindadega? Sarnaselt paljudele riikidele on ka Eestis rinnavähk naiste seas kõige sagedasem pahaloomuline kasvaja. Ometi on iga naise jaoks väga oluline hoolitseda rindade tervise eest - teostada enesevaatlust ja osaleda sõeluuringutel, sest mida varajasemas staadiumis rinnavähk diagnoositakse, seda paremad on ravitulemused ja prognoos edasisele elule.
Vähiliitu saad toetada, helistades annetustelefonidele:
9001004 – toetus 5 eurot; 9001040 – toetus 10 eurot.

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 mammograafiga. 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.

Pärnu rannakiosk muutub sel suvel rinnakioskiks, et tõsta teadlikkust rinnavähist

Sel suvel muutub Pärnu rannas olev R-kiosk mängulise nimega Rinnakioskiks, et toetada annetuskampaaniaga Vähiliidule uue mammograafi soetamist ja juhtida muu hulgas tähelepanu rinnavähi varajase avastamise olulisusele. Rannakiosk värvub roosaks, seal leidub infot rinnavähi kohta ja lisaks leiab Pärnu rannast ka spetsiaalsed riietumiskabiinid ehk rinnakabiinid.

Rinnavähk on endiselt Eesti naistel kõige sagedamini esinev vähivorm – igal aastal haigestub üle 900 naise ja neist umbes veerandil on haigus avastamise hetkel juba kaugelearenenud staadiumis. Koostöös R-kioskiga juhib Tervisekassa sel suvel tähelepanu rinnavähiga seotud teemadele ning kutsub naisi üles oma tervisest hoolima ja regulaarselt kontrollis käima. "Rinnavähi sõeluuringuga on lootust leida vähk varajases faasis, mil ravi on lihtsam ja kergemini talutav ning tervenemine täiesti võimalik. Oluline on uuringul osaleda ka siis, kui kaebused puuduvad, sest varajases staadiumis vähk endast märku ei anna. Samuti on tähtis oma rindu ise iga kuu kontrollida – selleks tegime koostöös Saaremaa Vähiühinguga valmis õpetava videoklipi, mida ka Pärnu rannas olevas kioskis näha saab," **sõnas Tervisekassa sõeluuringute teenusejuht Maria Suurna.**

Juulis annetavad kõik R-kioskid Eestis igalt müüdud, kampaaniamärgistusega salatilt 1 euro Vähiliidule, et liikuda lähemale eesmärgile osta tulevikus uus mammograaf Vähiliidu mammograafiabussi. “Mammograafi eluiga on kahjuks piiratud ning ta vananeb iga tehtud uuringuga ning kahe-kolme aasta pärast vajab aparaat väljavahetamist. Tänaseks on Eesti Vähiliidul kolm mobiilset diagnoosikabinetti, sealhulgas mammograafiabuss, mis sõidab mööda Eestimaad, et tuua rinnavähi varajase avastamise võimalus kõigile lähemale. Selleks, et Vähiliit saaks edukalt oma elupäästvat missiooni jätkata, on vaja juba täna hakata koguma raha uue mammograafi jaoks,” **sõnas MTÜ Eesti Vähiliidu juhatuse esimees Maie Egipt.** Ta lisas, et kuigi Tervisekassa korraldab ja rahastab sõeluuringuid, on Vähiliidu diagnoosikabinettidesse uute seadmete ostmine toimunud suuresti heade koostööpartnerite ja annetuste toel.

Rinnakiosk sündis R-kioski ja Tervisekassa koostöös. **Reitan Convenience Estonia tegevjuhi Tiia Ilvese sõnul soovivad nad toetada ühiskonnas olulist teemat ja tõsta elanikkonna teadlikkust.** “Üle 90% meie töötajatest on naised – ainuüksi see fakt ütleb, miks see teema on ka meie jaoks väga oluline,” lisas Ilves.

Suurna sõnul on hea näha, et erasektor pöörab terviseteemadele aina rohkem tähelepanu ja julgeb välja tulla uudsete lahendustega, mis olulistele teemadele kõlapinda annavad. "Rinnakiosk on loodud eesmärgiga tuua tähelepanu nii rinnavähi sõeluuringule kui ka ise rindade kontrollimisele. Üheskoos saame pingutada selle nimel, et rinnavähk leitakse üles varakult, et naistel oleks võimalus elada veel kaua ka pärast diagnoosi saamist," märkis ta.

Sel aastal on tasuta rinnavähi sõeluuringule oodatud ravikindlustatud ja -kindlustamata naised sünniaastaga 1950, 1954, 1956, 1958, 1960, 1962, 1964, 1966, 1968, 1970, 1972 ja 1974. Aja broneerimiseks kasutage Terviseportaali või pöörduge sobivasse tervishoiuasutusse.

Rinnakiosk on avatud suve lõpuni.

Rahvusvaheline hepatiidi päev

28. juulil tähistatakse rahvusvahelist hepatiidipäeva, millega pööratakse tähelepanu viirustest põhjustatud hepatiidile ehk maksapõletikule, mis võib kulgeda aastaid sümptomiteta, aga põhjustada hiljem väga tõsiseid tagajärgi. Eesti Vähiliit juhib tähelepanu, et C-hepatiidi põdemine tõstab oluliselt maksavähi tekkeriski, mistõttu on haiguse varajane avastamine, ravi ning ravijärgne kontroll eluliselt oluline.

Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) andmetel elab maailmas üle 50 miljoni inimese, kellel on krooniline C-hepatiit (HCV) ning igal aastal nakatub 1 miljon inimest. WHO hinnangul suri 2022. aastal ligikaudu 242 000 inimest maksatsirroosi ja maksavähi tõttu.(1)

Eesti Infektsionistide Seltsi esimehe dr Mait Altmetsa sõnul näitab hiljutine hiljutine Euroopa Haiguste Ennetamise ja Tõrje Keskuse raport (2), et Eestis on C-hepatiidi esinemissagedus ~1,7%. Seega võib arvestuslikult Eestis elada ligikaudu 17 000 inimest, kellel on krooniline C-hepatiit ja kes paraku ise ei ole oma haigusest teadlikud ning pahaaimamatult ka viirust edasi kannavad. Sellega on Eesti Euroopas koos Rumeenia ja Bulgaariaga kõrgeima C-viirushepatiidi levimusega riikide hulgas. Olukorra lahendamist raskendab tõsiasi, et Eestis ei ole endiselt loodud riikliku hepatiitide skriinimise süsteemi, mis aitaks patsiendid üles leida.

Hepatiidi peamisteks põhjustajateks on viirused, millest enimlevinud on A-, B- ja C-hepatiidi viirus. Eesti Vähiliit toob välja, et kui A- ja B-hepatiit on vaktsineerimisega ennetatavad, siis C-hepatiidi vastu puudub vaktsiin, kuid on olemas ravi.

C-hepatiit levib peamiselt kokkupuutel nakatunud verega, kuid viirust võib leida teistes haige inimese kehavedelikes – nt spermas jne. C-hepatiidi avastamise teeb keeruliseks asjaolu, et haigus kulgeb tavaliselt ilma spetsiifiliste sümptomiteta, mistõttu jääb ägedas staadiumis enamasti diagnoosimata ning haigus kulgeb edasi kroonilisena. Pikaaegne viiruskandlus kahjustab lisaks maksale veel mitmeid teisi organeid. Süsteemse haigusena raskendab C- hepatiidi viirus krooniliste haiguste ja erinevate kasvajaliste protsesside kulgu. Oluline on teada, et läbipõdemisel ei teki immuunsust ning võimalik on korduv nakatumine.

C-hepatiidi avastamiseks on lihtne vereproov, mida on võimalik teha perearsti juures või SYNLABi proovivõtupunktides üle Eesti. **Testima peaksid ennast eelkõige inimesed, kellele on tehtud vereülekanne enne 1994. aastat või need, kellel on tätoveeringud või keha augustusi, kes on kasutanud püsimeiki või on jaganud mingil põhjusel teise inimesega süstalt.** Ettevaatusabinõuna ei ole soovitatav jagada teiste inimestega isiklikke hügieenitarbeid, näiteks hambaharja, raseerimisvahendeid ja maniküüritarbeid ning juhuslike vahekordade ajal tuleks alati kasutada kondoomi.

„Eriti kurvaks muudab olukorra tõsiasi, et kroonilise C-hepatiidi jaoks on olemas ravi juba alates 2016. aastast, kuid **maksavähki haigestumise ja suremuse näitajad Eestis on endiselt tõusuteel,“** tõdes Eesti Vähiliidu juhataja Maie Egipt. “Maandage maksavähki haigestumise riske, testige ennast C-hepatiidi viiruse suhtes vähimagi kahtluse korral,“ lisas Egipt.

Riskirühma kuulumist täpsemalt on võimalik kontrollida täites lihtsa riskiküsimustiku. Riskigruppi kuulumise korral soovitab Vähiliit kindlasti teha analüüs C-hepatiidi viiruse antikehade määramiseks.

Rohkem infot:

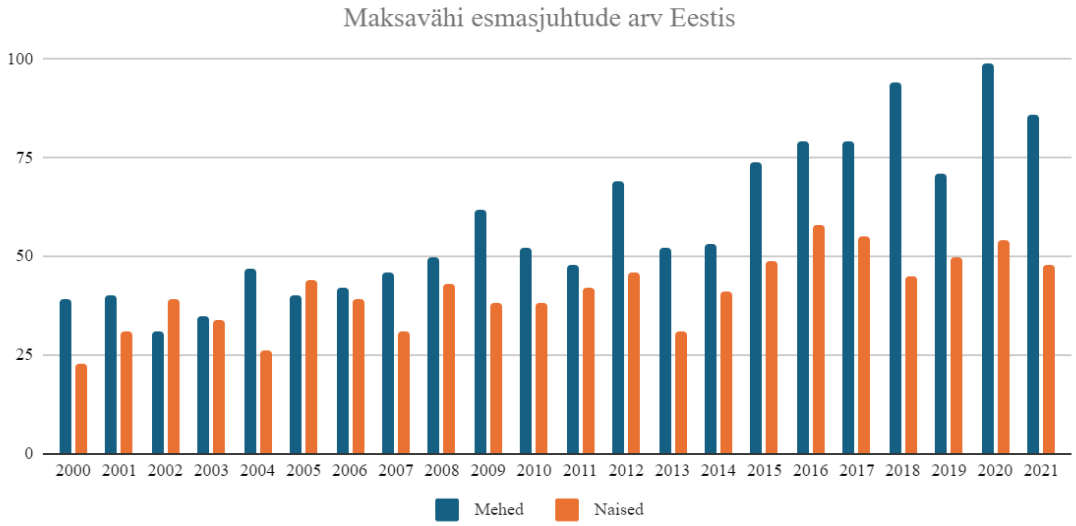
C-hepatiidi kohta
Maksavähi kohta

Referentsid:

1. WHO faktileht C-hepatiidist
2. „Prevalence ofchronic HCV inEU/EEA countries using multiparameter evidence synthsis“

Taust:

Maksavähi esmasjuhtude arv Eestis (Allikas: Tervise Arengu Instituut)



Raadios Terviseks saade 25-26.07.2024
Terviseks saade valmib koostöös Eesti Vähiliiduga.
Seekord räägime C-hepatiidist. Külas on Lääne-Tallinna Keskhaigla ambulatoorse nakkuskeskuse ülemarst-juhataja dr Kersti Kink, kes selgitab, kuidas C-hepatiit levib, mida ohtlikku see organismis teha võib, kui see avastamata jääb ning milline on selle ravi. Saatejuht on Ingela Virkus. https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/183355

Rinna tervise päeva (15.10.2024) meediakajastus oli üle-eestiline (pressiteade, Kuku raadio „Terviseks“ saade, rinnavähi teemaline poster maakonnalehtedes, teleklipp).

Oktoober on rahvusvaheline rinnavähi vastu võitlemise ja teadlikkuse tõstmise kuu.

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

Rinnavähi sõeluuringule on kutsutud 2024 aastal 103 892 naiset, kelle sünniaasta jääb 1950, 1954, 1956, 1958, 1960, 1962, 1964, 1966, 1968, 1970, 1972 ja 1974 aastatele. Uuringule kutsutakse naisi vanuses 50–70 ja 74 iga kahe aasta järel, kui neil ei ole viimase viie aasta jooksul diagnoositud rinnavähki ning nad ei ole viimase 12 kuu jooksul käinud mammograafia uuringul.

Vähiliidu mammograafiabussis tehti koostöös Viljandi Haiglaga 2024. aastal 7602 rinnavähi sõeluuringut. Täiendavatele uuringutele suunati 215 naist. Lisauuringutel leidis mammograafiabussi meeskond 24 rinnavähki, valdav enamus neist olid varajased ehk I A staadiumis. Kahel naisel leiti rinnavähk mõlemas rinnas.

15. oktoobril toimub juba seitsmeteistkümnendat aastat EUROPA DONNA (Euroopa Rinnavähi Ühendus) poolt algatatud üleeuroopaline teavituskampaania Rinna Tervise Päev, millega tuletatakse tütarlastele ja naistele meelde tervislike eluviiside tähtsust ning rinnavähi varajase avastamise võimalusi. Uuringud Euroopas näitavad, et 50-69-aastastel naistel, kes osalevad rinnavähi sõeluuringutes, väheneb rinnavähki suremuse risk umbes 35%. EL-i 28-s liikmesriigis tekib rinnavähk ühel naisel 8-st enne 85-ndat eluaastat.

Rinnavähi riski suurendab alkoholi joomine, tubaka tarbimine, ülekaalulisus ja rasvumine. Tervislikud harjumused omakorda vähendavad riskifaktoreid ja selleks on mõistlik treenida regulaarselt, toituda tervislikult, säilitades normaalset kehakaalu, magada piisavalt ja vältida stressi. Kõik naised olenemata vanusest peaksid aastaringselt kord kuus enesevaatluse korras oma rindu kontrollima ka siis kui kaebusi ja sümptomeid ei esine, sest varajases staadiumis rinnavähk endast tunda ei anna. Enesevaatlus aitab varakult leida muutusi rindades, mille puhul tuleb kohe pöörduda perearsti või naistearsti poole. Viimastel aastatel on leitud tõendeid selle kohta, et regulaarne füüsiline aktiivsus vähendab rinnavähi riski ka naistel, kes on juba menopausis. Väga oluline on pöörata tähelepanu ka metastaseerunud rinnavähile. Kuigi kaugmetastaaside esinemise korral pole haigusest täielik paranemine võimalik, pakuvad kaasaegsed ravimeetodid siiski võimalusi haigust pikalt kontrolli all hoida. See võimaldab patsiendil säilitada oma elukvaliteet ja töövõime. Meditsiiniline tugi annab lootust ja jõudu, et elada võimalikult täisväärtuslikku elu, keskendudes positiivsetele hetkedele koos lähedastega
Tänastest valikutest sõltub meie tervis oluliselt tulevikus.

Tänu Tervisekassa, Vähiliidu ja Viljandi haigla edukale koostööle sõidavad mööda Eestimaa teid Eesti Vähiliidu mammograafiabuss ja mobiilsed diagnoosikabinetid, päästetud on sadu elusid, toetatud tuhandeid vähihaigeid. Alates 2025. aastast hakkab sõitma mööda Eestimaad ka vähiliidu mobiilne kompuutertomograaf, et kiirendada inimeste õigeaegset jõudmist arsti juurde.
Iga mammograafi eluiga sõltub tehtud piltide arvust. Kahe või kolme aasta pärast vajab vähiliidu mammograaf väljavahetamist. Kõik oleneb sellest kui palju naisi käib meie bussis uuringutel. Selleks, et vähiliit saaks edukalt oma elupäästvat missiooni jätkata ja mammograafiabussi tegevus oleks jätkusuutlik, on vaja juba täna hakata koguma raha uue 3D mammograafi soetamiseks. Uus seade viib digitaalse mammograafia uuele tasemele, võimaldades senisest veelgi täpsemat ja paremat rinnamuutuste diagnostikat, kasutades uusimat ja ainulaadset radiograafilist lahendust ning tehisintellekti.

Igal inimesel on võimalus anda oma panus uue 3D mammograafi ostmiseks tehes annetuse MTÜ Eesti Vähiliidule. Koostöös BonBon Lingeriega saad ka sina toetada uue 3D mammograafi ostu. Ostes ajavahemikul 15.10–20.10.2024 rinnamärgi "Roosa lint" (2 €), kehtib Sulle kogu BonBon Lingerie täishinnaga kaubavalikus allahindlus -25%. Rinnamärki "Roosa lint" saab kogu oktoobrikuu jooksul soetada BonBon Lingerie e-poes ja esindusbutiikides, millega toetad Eesti Vähiliitu uue 3D mammograafi ostmist.

Uute seadmete ostmine vähiliidu mobiilsetesse kabinettidesse on toimunud ainult heade koostööpartnerite ja annetuste toel. Oleme kõigile toetajatele südamest tänulikud, sest ainult koos me muudame Eestimaa tervemaks.

Info
Eesti Vähiliit
www.cancer.ee

Terviseks saade 17.10 ja 18.10.2024

Terviseks saade valmib koostöös Eesti Vähiliiduga.
Kuku raadio saates "Terviseks" räägime sel korral rinnavähist ja täpsemalt metastaatilisest ehk kaugele arenenud rinnavähist. Külas on Regionaalhaigla onkoloog-vanemarst Riina Kütner. Saatejuht on Ingela Virkus. Kuula saadet neljapäeval ja reedel kell 14.45.
https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/185580

Vähiliidu poolt toodetud telereklaamiklippi metastaatilisest rinnavähist edastati 14.10-27.10.2024 telekanalites Duo 4, Kanal 2 ja Duo 3.
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+

Sotsiaalmeedia kampaania oktoobri kuus

Sotsiaalmeedia kampaania põhisõnumiks oli „Oktoober on rinnavähi teadlikkuse kuu - katsu julgelt!“.

https://www.facebook.com/vahiliit

TRADITSIOONILINE VÄHINÄDAL 2024.a.
Uue mobiilse kompuutertomograafi tutvustamise pressikonverents

Eesti Vähiliit esitleb uut ja kaasaegset mobiilset kompuutertomograafi, mis hakkab alates 2025. aastast sõitma mööda Eestit ja võimaldab kopsuvähi avastamist väga varajases etapis. Tervisekassa ja Eesti Vähiliidu koostöös viiakse kopsuvähi sõeluuringud uuele tasemele, tuues uuringud inimestele lähemale, pakkudes sellega paremaid võimalusi haiguse varajaseks avastamiseks ja raviks. See uus tehnoloogiliselt tipptasemel mobiilne kompuutertomograaf/treiler täiendab Eesti Vähiliidu kahte olemasolevat mobiilset diagnoosikabinetti ja mammograafiabussi, mis kõik pakuvad kiiret ja professionaalset võimalust vähi ennetamiseks ja vähi varajaseks avastamiseks.

Tänu P&E Foundationilt saadud suurannetusele sai Eesti Vähiliit soetada uue mobiilse kompuutertomograafi. **Maie Egipt, Eesti Vähiliidu juhatuse esimees:** "Oleme äärmiselt tänulikud Piilmannite perekonnale, TV3 heategevussaate „Tantsud tähtedega“ toetajatele, 500Kleiti kleidioksjonile ja kõigile eraisikutele ja firmadele, kes tegid selle ostu võimalikuks, aidates kaasa meie missioonile avastada vähk varajases staadiumis, kui see on veel tervistavalt ravitav.”

Hr. Rain Laane, Tervisekassa juhatuse esimees: "Juba kaks pilootprojekti läbinud kopsuvähi sõeluuring on andnud suurepäraseid tulemusi, mistõttu soovime uuringutega Tartu linnas ja maakonnas jätkata ning vähehaaval uutesse maakondadesse laieneda. Eelmise aasta pilootprojekti raames avastasime 39 varajases staadiumis kopsuvähki. Kindlasti saab uuringuid veelgi paremini teha, näiteks täpsemalt sihtida. Samuti on täiendavaks väljakutseks kärbete ajal rahastuse leidmine. Seetõttu oleme Eesti Vähiliidule eriti tänulikud nende pikaaegse panustamise eest vähiennetusse ja vähi varajasse avastamisse Eestis.”

Järgmisest aastast algab uus etapp kopsuvähi ennetuses. Tartumaal paaril viimasel aastal läbi proovitud ja edu saavutanud kopsuvähi sõeluuring laieneb 2025. aastal Viljandimaale ja Ida-Virumaale. See laienemine on oluline samm kopsuvähi varajase avastamise ja lõpptulemusena ravi efektiivsuse parandamise suunas.

Heategevusfondi P&E Foundation jaoks on kompuutertomograafi ostmise toetamine esimene suurannetus. „Kopsuvähi ennetustegevus ja varajane märkamine on väga olulised teemad, millesse panustada, sest haiguse hilisema avastamise korral võib olla keeruline ja kulukas midagi ette võtta. Meil on väga hea meel, et oleme saanud siia oma panuse anda,“ **sõnas heategevusfondi üks asutajatest Eve Piilmann.**

P&E Foundation on perekondliku taustaga heategevusfond, mis loodi sooviga anda panus Eesti arengusse, et inimesed saaksid elada tervemalt ning loodussõbralikult. „Fondi fookuses on suure mõjuga algatused tervishoiu ja keskkonna valdkondades ning meie eesmärk on igal aastal toetada vähemalt ühte projekti, mis ilma meiepoolse panuseta ettenähtavas perspektiivis muidu ei realiseeruks,“ **sõnas fondi tegevjuht Kersti Ojala.**

Kopsuvähk on kogu maailmas ja ka Eestis kõige levinum vähisurma põhjustaja. **Igal aastal diagnoositakse Eestis kopsuvähk umbes 800 inimesel ja umbes 300 inimest sureb selle tõsise haiguse tõttu. Kuigi Eesti Vähiregistri andmetel on kopsuvähihaigete 5 aasta elulemus Eestis aastatega eeskätt tänu diagnostika ja ravi täiustumisele paranenud, jääb see ikkagi vaid umbes 20% piiridesse.**

"Kuna kopsuvähk diagnoositakse Eestis väga sageli juba regionaalselt või kauglevinud staadiumis, siis on eriti oluline just läbi kompuutertomograafia-põhise sõeluuringu vähk õigeaegselt ehk varajases staadiumis avastada, et seda siis täielikku tervistumist võimaldavalt ravida," **sõnas Eesti Vähiliidu president dr Vahur Valvere.**

AS Semetron võitis Eesti Vähiliidu poolt korraldatud riigihanke ja garanteerib mobiilse kompuutertomograafi/treileri üleandmise vähiliidule 23. septembril 2024. Uus kompuutertomograaf võimaldab nii kopsuvähi sõeluuringuid, kui ka teisi eriarstide poolt määratud uuringuid teha inimeste elukoha lähedal nii suuremates tõmbekeskustes kui ka maapiirkondades. Näiteks on seade väga efektiivne ägedate haigusjuhtude ja suurte traumade diagnoosimiseks.

Kompuutertomograaf teeb vaid mõnekümne sekundiga inimese kehast palju kihilisi ülesvõtteid, võimaldades kiiresti ja tõhusalt uurida suuri kehapiirkondi ja avastada potentsiaalselt eluohtlikke seisundeid. Vähki on võimalik avastada enne sümptomite ilmnemist, tänu sellele saab alustada ravi väga varajases staadiumis, mil on võimalik vähist terveneda. Uue kompuutertomograafi kasutamisega kaasneb madal kiirgusdoos, mis on ligi kümme korda väiksem kui enamikel praegu kasutusel olevatel seadmetel. **Mobiilse kabinetioperaatoriks saab SA Viljandi Haigla.**

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. Sellise tipptasemel tehnikaga on meil suur au Eesti rahvale teenust pakkuda."

Uus mobiilne kompuutertomograaf ei ole kingitus mitte ainult Eesti Vähiliidule, vaid kogu Eesti rahvale. Nüüd saame vähi vastu senisest tõhusamalt võidelda üle Eesti. **Üheskoos muudame Eestimaa tervemaks.**

Meediakajastus mobiilse kompuutertomograafi tutvustamise kohta teistes meediakanalites:
https://tervispluss.delfi.ee/artikkel/120324393/kopsuvahi-soeluuringud-viiakse-eestis-uuele-tasemele-mobiilne-kompuutertomograaf-voimaldab-haiguse-avastada-varajases-etapis

https://www.ohtuleht.ee/naisteleht/1115144/naistelehe-peatoimetajalt-silja-paavle-palun-osale-soeluuringus-kui-sind-kutsutakse-kindlustunde-parast

https://tervis.postimees.ee/8101983/galerii-eestis-asutakse-kopsuvahki-valja-juurima-mobiilse-kompuutertomograafi-abil

https://www.ohtuleht.ee/tervis/1115188/galerii-eestisse-joudis-ulimoodne-liikuv-seade-mis-aitab-varakult-vahki-avastada

https://www.mu.ee/uudised/2024/09/23/vahiliit-esitles-uut-kompuutertomograafi-treilerit

https://med24.ee/uudised/pildid-v%C3%A4hiliit-esitles-mobiilset-kompuutertomograafi

https://jupiter.err.ee/1609468468/ainulaadne-vahibuss

https://www.tv3.ee/tv3/saade/tv3-uudised/?type=clips&video=8139116/#tvplay-player

https://www.facebook.com/watch/?v=1724715178357040

https://www.armastanaidata.ee/annetan/tervis-ja-toimetulek/eesti-vahiliit-terve-eestiga-vahi-vastu-3/blog/annetajate-abil-soetatud-unikaalne-kompuutertomograaf-joudis-eestisse-ja-on-valmis-uuringutega-alustama#blog

Terviseks saade 26.10 ja 27.10.2024
Terviseks saade valmib koostöös Eesti Vähiliiduga.
Kuku raadio saates "Terviseks" seekord räägime kopsuvähist ning sellest, kuidas ajaloo suurim annetus Eestis aitab kaasa selle varajasele avastamisele. Külas on Regionaalhaigla onkoloog-ülemarst ja Eesti Vähiliidu president dr Vahur Valvere. Saatejuht on Ingela Virkus. Kuula saadet neljapäeval ja reedel kell 14.45.
https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/185568

Eesti Vähiliidu poolt koostatud poster ilmus järgmistes meediaväljaannetes:
Postimees | Tartu Postimees | Pärnu Postimees | Sakala | Virumaa Teataja | Järva Teataja | Lõuna-Eesti Postimees | Maa Elu |

Sotsiaalmeedia kampaania novembrikuus

Sotsiaalmeedia kampaania põhisõnumiks oli „November on kopsuvähi teadlikkuse kuu“.

https://www.facebook.com/vahiliit

Meeste tervise kampaania novembris 2024 „Iga mees peab teadma“, mille fookuses oli eesnäärmevähk. Toimusid erinevad üritused, loengud ja meediakajastused. Teadvustasime eesnäärmevähi riskitegureid meestele erinevate meediaväljaannete kaudu (pressiteade, „Terviseks“ raadiosaade, poster maakonnalehtedes, teleklipid)

EESTI VÄHILIIDU PRESSITEADE 2024.a.
„IGA MEES PEAB TEADMA“

Eesti Vähiliidu meeste tervisele suunatud teavituskampaania eesmärgiks on rääkida meeste tervisest ja tuletada meelde eesnäärmevähi riskitegurid ning varajase avastamise tähtsuse, sest varakult avastatud eesnäärmevähk on ravitav.

Eesti meeste tervis on murettekitav, kuna nende oodatav eluiga on võrreldes naistega ligi üheksa aastat lühem. Üks peamisi probleeme on kõrge vererõhk, mis mõjutab enam kui poolt meestest. Lisaks on 40–50-aastaste meeste hulgas 72,2% ülekaalulised, mis suurendab südame-veresoonkonna haiguste riski – 2024. aastal moodustasid vereringeelundite haigused aktiivravi põhjustest 15%, sealhulgas 65-aastastel ja vanematel patsientidel 27%.

Kuigi mehed seisavad silmitsi tõsiste terviseprobleemidega, kasutavad nad kuni 50. eluaastani tervishoiuteenuseid vähem kui naised. Seetõttu jõuavad mehed sageli arsti juurde juba välja kujunenud ja kallist ravi vajavate haigustega. Näiteks 15–20% 20–50-aastastest meestest põevad eesnäärmepõletikku, ja rohkem kui pooled üle 50-aastased mehed kogevad eesnäärme healoomulise suurenemisega seotud urineerimishäireid.

Oluline on tähelepanu pöörata ka meeste vaimsele tervisele. Mehed ei ole altid tunnistama ja otsima abi oma murede, eriti vaimse tervise või meeleoluhäirete korral. See on suure tõenäosusega põhjus, miks püütakse muredega ise hakkama saada ja abi nähakse pigem tervist kahjustavatest tegevustest nagu näiteks tubaka- ja alkoholitoodete tarbimine. **Mees, ära muretse—abi otsimine ja vastutuse võtmine oma tervise eest on tugevus ja positiivne mehelik omadus.**

Eesnäärmevähk on samuti meeste seas järkuvalt suur probleem. Elu jooksul diagnoositakse eesnäärmevähk ühel mehel viiest, ning haiguse esinemissagedus kasvab märgatavalt pärast 60. eluaastat. Uuringud näitavad, et peaaegu 80% 80-ndates eluaastates meestel võib avastada eesnäärmevähi. Eesnäärmevähk on Eesti meestel endiselt kõige sagedasem pahaloomuline kasvaja. Eesti Vähiregistri andmetel registreeriti Eestis 2021. aastal 1053 uut eesnäärmevähi juhtu. **Eesti Vähiliit kutsub mehi üles hoolitsema oma tervise eest ja kasutama võimalust minna sõeluuringule, eriti novembris, mil keskendutakse meeste tervisele.** Eesnäärmevähi varajane avastamine on ülioluline, sest algstaadiumis on see hästi ravitav. Samuti on oluline teada, et varajases staadiumis ei põhjusta eesnäärmevähk enamasti mingeid vaevusi.

Eesti Vähiliidu mobiilses meestekabinetis osutati 2024. aastal teenust 36 vastuvõtupäeval, kokku tehti 1256 vastuvõttu, millest 705 olid kontakt- ja 551 kaugvastuvõtud. Mobiilse kabineti kaudu avastati varajases staadiumis kolm eesnäärmevähi juhtu, üks põievähk ja üks neerutuumor, mis on praegu jälgimisel. Need juhtumid tõestavad regulaarsete tervisekontrollide ja varajase avastamise olulisust.

Uroloog dr Teesi Sepa sõnul on meeste teadlikkus oma tervisest paranenud, ning nad otsivad aktiivselt võimalusi varajaseks avastamiseks ja ennetamiseks. **Eriti oluline on, et üle 50-aastased mehed teeksid regulaarselt PSA analüüsi, eriti kui perekonnas on olnud eesnäärmevähi juhtumeid. PSA testi on soovitatav alustada 45. eluaastast, kui perekonnas on esinenud varasemaid juhtumeid.**

Eesnäärmevähi riskifaktorid:

- Vanus (alates 50. eluaastast suureneb risk)
- Perekondlik eelsoodumus
- Ülekaalulisus ja metaboolne sündroom
- Suitsetamine ja ebatervislik toitumine

Viljandi Haiglaga koostöös toimuvad Eesti Vähiliidu mobiilses meestekabinetis vastuvõtud, kuhu saab registreerida telefonil (+372) 434 3001. Mobiilse kabineti teenus jõuab ka väljaspool suurlinnu elavate meesteni, pakkudes esmaseid uuringuid ja järelkontrolli võimalusi kodukandis. Varajane avastamine ja ravi on eluliselt tähtis, sest õigeaegne sekkumine võib päästa elusid.

Mehed, hoolitsege oma tervise eest – ärge lükake kontrolli edasi! Registreerige end sõeluuringule ja kasutage mobiilse kabineti võimalust!

Lisainfo ja registreerimisvõimalused:
www.cancer.ee

Raaios Terviseks saade 28-29.november 2024
Terviseks saade valmib koostöös Eesti Vähiliiduga.
Kuku raadio saates "Terviseks". Saatejuht on Ingela Virkus. Kuula saadet neljapäeval ja reedel kell 14.45.
Jätkame meeste tervise kuul meeste tervisega. Seekord keskendume eesnäärmega seotud terviseprobleemidele. Kellel nende tekkeks suurem soodumus on ja millal minna uroloogi, millal meestearsti juurde? Külas on Ida-Tallinna Keskhaigla Uroloogiakeskuse juhataja ja uroloog ning Eesti Uroloogide Seltsi juhatuse esimees dr Martin Kivi. Saatejuht on Ingela Virkus.
https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/185604

Ajavahemikul 11. -24. november 2024:
Telekanalites Kanal 2 ja Duo 5 edastati kahte erinevat vähiliidu telereklaami meeste tervisest
Üks reklaam oli näitleja Mait Malmsteniga)
vt. meestetervis.ee või https://www.youtube.com/watch?v=Up2Jyq3IrBo
Teine oli animeeritud teavitusklipp meestele: https://www.youtube.com/watch?v=lS7f4olWdIU

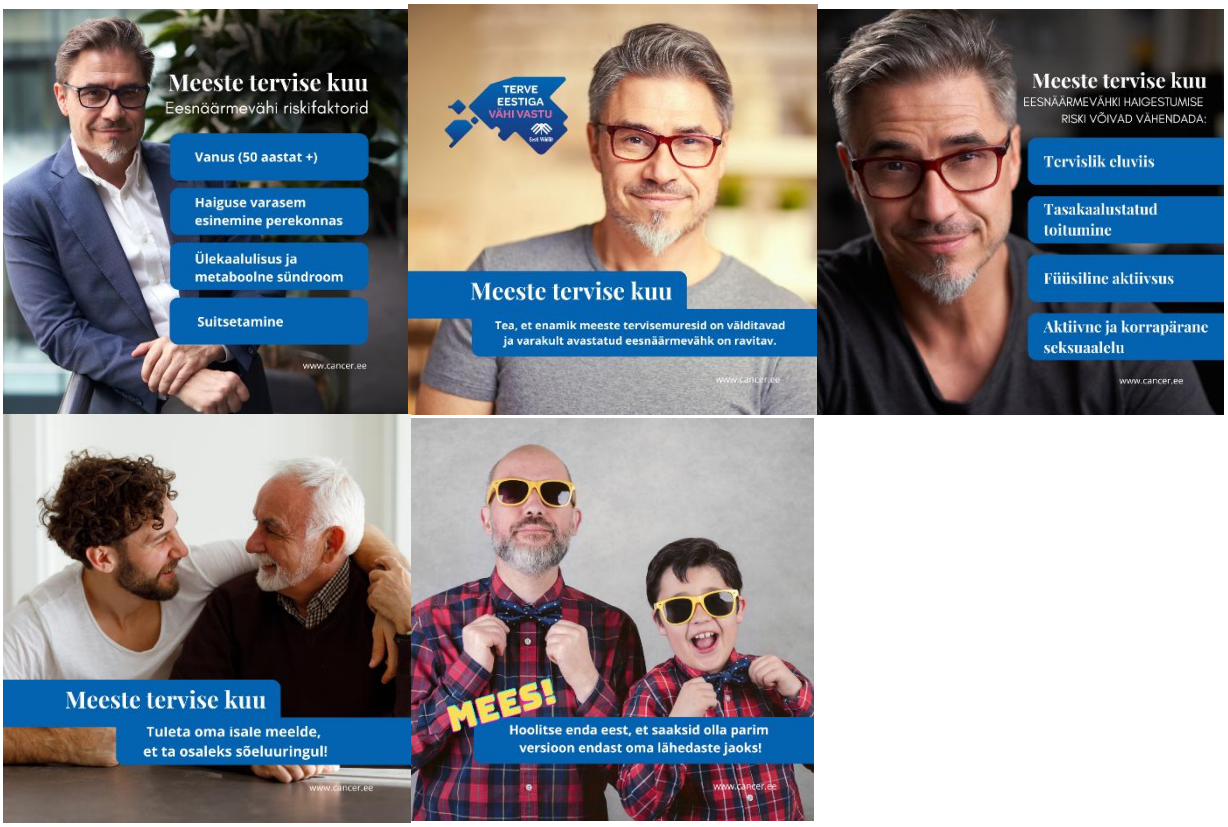
Kõiki valminud telereklaame näeb https://cancer.ee/teavitusklipid/

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

<u>Sotsiaalmeedia kampaania novembrikuus</u>

Sotsiaalmeedia kampaania põhisõnumiks oli „Meeste tervise kuu – iga mees peab teadma!“.



https://www.facebook.com/vahiliit

PATSIENTIDELE SUUNATUD TEGEVUSED

Tervise – ja koolituslaager patsientidele

Eesti Vähiliidu patsientide üle-eestiline tervise koolituslaager toimus 16.–18. august 2024 Jänedal. Laagris osales 117 vähialaorganisatsioonide patsienti. Kõik vähipatsientide alaorganisatsioonid said ka vähiliidu poolt aastas ühe koolituse oma kodukohas.
Lisaks uutele teadmistele pakub terviselaager alati võimalust saatusekaaslastega suhelda, kogemusi vahetada ja luua tihedamaid suhteid vähipatsientide maakondlike ühenduste vahel. Laagrit on patsiendid nimetanud väga vajalikuks.

Eneseabi ja toimetuleku koolitused vähipatsientidele

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

Nõuandetelefoni ja kodulehet

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

Parukate laenutus

Heade annetajate abiga saame juuksed kaotanud vähipatsientidele laenutada tasuta parukaid.

TOETAV KOOSTÖÖ

Koostöö Armastan aidata annetuskeskkonnaga

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

RAHVUSVAHELINE KOOSTÖÖ

Eesti Vähiliit kuulub 1993. aastast rahvusvahelisse vähivastasesse liitu **Union for International Cancer Control (UICC**). Teeb tihedat koostööd ka Euroopa rinnavähikoalitsiooni – **Europa Donnaga**, mille Eesti esindajaks on vähiliidu juhataja Maie Egipt. Alates 2003. aastast teeb vähiliit koostööd **Ameerika rinnavähikoalitsiooniga**, liidul on head sidemed Soome, Rootsi, USA jt maade vähiliitudega. 2006. aastast kuulub vähiliit **Euroopa emakakaelavähi liitu (European Cervical**

Cancer Association) ning **Euroopa vähipatsientide koalitsiooni (European Cancer Patient Coalition)**. On olnud pikaajaline koostöö organisatsioonidega **International Alliance of Patients' Organizations (IAPO)** ja **Internationa Cancer Information Service European Group (ICISG)**.
2016. aastast kuulume Euroopa kolorektaalvähi mittetulunduslikku organisatsiooni **EuropaColon**, et üheskoos teha veelgi tõhusamalt teavitustööd soolevähist.
Alates 2023 aastast kuulume **The Association of European Cancer Leagues (ECL)**. Brüsselis asuv ECL pakub oma liikmetele ainulaadset platvormi rahvusvaheliseks koostööks eelkõige vähi ennetamise, tubakakontrolli, ravimite kättesaadavuse ja patsientide toetamise valdkondades ning loob võimalusi nende teemade eestkõnelemiseks ELi tasandil.

KOKKUVÕTE

Vähiliit on läbi viinud vähiteemalisi ennetuskampaaniad eesmärgiga võimalikult vara avastada vähki haigestumine. Kampaaniate jooksul teadvustasime erinevate vähipaikmete (rinnavähk, melanoom ja eesnäärmevähk) riskitegureid ja ennetamisvõimalusi. Üks kolmest vähisurmast on ennetatav läbi lihtsate eluviisi muutuste, näiteks tervislikuma toitumise, füüsilise aktiivsuse suurendamise, suitsetamisest loobumise ning alkoholitarvitamise vähendamisega. Seetõttu on vähivastase tegevuse eesmärgiks innustada inimesi tervislikemate eluviiside poole ja seeläbi vähendada haigestumisriski. UICC eesmärk on vähendada 2025. aastaks vähihaigestumist veerandi võrra. Allikas: https://www.worldcancerday.org/

Eesti Vähiliidu kogemused kampaaniate läbiviimisel ja tagasiside saamisel näitavad, et erinevate vähipaikmete ennetuskampaaniad peavad olema järjepidevad ja jätkusuutlikud. Sellel aastal saame juba nentida, et kõik nendel aastatel läbiviidud teavituskampaaniad hakkavad ka tulemusi andma. Palju rohkem inimesi huvitub tervislikust eluviisist ja inimesed on teadlikumad vähiriskidest – seda toob välja ka **Aleksei Baburin oma doktoritöös,** et rinnavähisuremus on vähenemas alates 1990. aastate teisest poolest, kõige kiiremini 40–79aastastel naistel. Kui varasemates sünnikohortides suurenes suremus vanuse kasvades, siis sõeluuringule kutsutud sünnikohortides jäi suremus pärast sõeluuringu vanusesse jõudmist samale tasemele või hakkas vähenema. Sõeluuringu käivitamisele eelnenud perioodiga võrreldes vähenes sellele järgnenud perioodil suremus nii noortel kui ka sõeluuringu vanuserühma kuulunud naistel. See on tõestus sellele, et Eesti Vähiliidu, Tervisekassa ja TAI koostöö ennetustegevuses ja varajases avastamises on toonud tulemuse, mis viitavab, et hoolimata madalast osalusmäärast on sõeluuring koos teadlikkuse tõusu ning diagnostika ja ravi tõhustumisega olulisel määral aidanud kaasa rinnavähisuremuse vähenemisele Eestis.

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

Plaanime edaspidi kasutada mitmekülgsemaid ja kaasaegsemaid meediavõimalusi, et haarata ja mõjutada veelgi suuremaid ja erinevamaid vanusegruppe. Püüame läheneda erinevatele gruppidele neile sobivaimal viisil – noorematele Online meedia, videod ja kõik sotsiaalmeediakanalid: FB, Instagram, LinkedIn. Loome Vähiliidu podcasti, et suurendada kanalite valikuid, mille kaudu Eesti

rahvas saab teadlikumaks vähialasest ennetustegevusest. Näib, et ka nooremad ajakirjanikud ise on hakanud aktiivselt välja pakkuma erinevaid, kaasaegseid kajastusi. Eriti soovitakse kajastada patsientide tervenemise lugusid.

Vähiliit alustas 2024 aastal uue kodulehe loomist. Küsk toetusega uuendame 2025 aastaks Eesti Vähiliidu kommunikatsioonikanalid ja loome juurde ka Eesti Vähiliidu podcasti.

Maie Egipt
juhatuse esimees
Eesti Vähiliit