

Algus lk 618

“Taastusravi toimib meeskonatööna,” selgitab dr Nikitina ja loetleb: “Taastusarst, füsioterapeut, tegevusterapeut, psühholoog, vajadusel ka logopeed, dieetoloog, sotsiaaltöötaja või protestist ja teiste erialade esindajad. See töö on kompleksne.”

Arstid mures riigi rahastuspoliitika üle

Taastusravi erialal on meil koolitatud kompetentseid spetsialiste nüüdseks piisavalt, ometi ei jõua see kõigi abivajajateni.

“Taastusravi üleregulatsioon ja ebapiisav rahastamine piirab samas nii taastusravi arengut kui ka ravi kättesaadavust,” usub dr Nikitina. “Praegu on liiga suur osa taastusravikuludest patsientide enda kanda.”

“Taastusraviga aga venitada ei saa,” teab Eesti Taastusarstide Seltsi juhatuse liige Eve Sooba. “Patsiendil pole aega aastaid oodata, millal riik taastusravise piisavalt panustab, sest taastusravi on eriti efektiivne kohe pärast esmast ravietappi. Raske haiguse tagajärjel õigeaegse taastusravita jäämine võib põhjustada inimesele püsivaid terisekahjustusi, mida saaks õigeaegse raviga ära hoida. Paraku maksab riik selle kunagi mitmekordselt kinni: tööjõust ilma jäämisega, invaliidisustoetuste maksmisega.”

Naised on usinamad paranejad

Nagu uuringust välja tuli, on naised usinamad paranejad kui mehed. Nad otsivad infot, küsivad nõu ja hoiavad pidevalt silme ees eesmärki paraneda. Mehed, kes teadagi eksinunagi “ei alandu” vastutulijalt teed küsima, on paraku ka oma tervise koha pealt ükskõiksemad, uurimata, kust abi võiks saada.

Ka usul paranemisse on suur roll. Siinkohal pole pere ja lähedaste sõprade-tuttavate toetusest kunagi küll. Haletsemisel ja toetusel on väga suur vahe ning see pärast peaksid ka lähedased olema teadlikud kõigest sellest, mis soodustab vähahaige paranemist.

KAJA PRÜGI

Ära pelga nõu küsida

Eesti Vähiliidu meditsiini-nõunik dr Tiiu-Liis Tigane annab nõu nii vähiliidu infotelefonil kui ka vähiliidu ja PERHi vähipatsientide teabetoas.

Kes on need inimesed, kes helistavad vähiliidu infotelefonile?

Vähiliidu teabetelefonile helistajatest moodustavad kõige suurema hulga vähahaiged ise väga mitmesuguste probleemidega, aga ka vähahaige sugulased: eelkõige abikaasa, tütar... Jah, just tütar, ja üldse helistavad naised rohkem kui mehed. Nad on ehmunud ja vajavad natuke ka ise psühholoogilist abi, aga kindlasti saavad nõu, kuidas vähahaiget aidata, millised võimalused on taastusraviks jne. Nad helistavad kohe, kui lähedane on vähidiagnoosi saanud, aga ka hiljem, kui operatsioon on juba edukalt läbitud.

Mida küsivad vähidiagnoosi saanud, millisest nõust neil kõige suurem puudus on?

Vähipatsiendid helistavad kõige sagedamini siis, kui operatsioon on tehtud ja käib keemiaravi. Operatsioon on ühe- või mitmekordne akt, mis loob emotsionaalselt uusi lootusi, aga keemiaravi põhjustab sageli vaevusi. Siis tahab inimene teada, kas see kõik on normaalne ja kuidas saaks neid vaevusi leevendada.

Õnneks räägitakse viimasel ajal väga palju õigest toitumisest ja seetõttu oskavad patsiendid selle kohta ka küsida ning mina hea meelega vastata. On lihtsaid toitumisreegleid, millest kinnipidamisega saab leevendada vaevusi ja kiirendada tervenemist.

Kindlasti suunate küsijaid ka laiemale teabe poole, annate interneti-aadresse ja...

Meie elanikkond küll vananeb, kuid paljud eakad on ka internetiga kursis. Või abistavad neid selles osas nooremad sugulased. Palju selgitavat materjali on saadaval Eesti Vähiliidu kodulehel. Kes inglise keelt oskavad, leiavad internetist kõikide vähipaikmete kohta täpset teavet. Vähihivahaiglates on saadaval ka kirjalikke teabematerjale brošüüride ja buklettide näol. Nii Tartus kui Tallinnas on loodud vähipat-

ERAKOGU



Tiiu-Liis Tigane.

sientidele võimalus saada nõu ja abi nõuandekabinettidest, mida Tallinnas nimetatakse teabetoaks ja mis asub PERHis (Mustamäe haiglas).

Rääkige palun sellest teabetoast.

Tallinnas on võimalik igal tööpäeval külastada PERHis vähipatsientide teabetuba. Etteregistreerimine pole vajalik, aga kuna iga inimesega tegeldakse individuaalselt, siis mõningase ooteajaga võiks arvestada. Ise olen teabetoas üks kord nädalas ning annangi eelkõige toitumisenõuannet. Nõustajateks on kaks vähist tervenendud patsienti, kes on saanud tugiisiku koolituse ning on väga sobilikud oma kogemuste baasil nõu ja abi andma. Ka sinna tulakse vahel koos lähedasega, et küsides midagi meelest ei läheks ja kõik oluline pärast meelde jääks.

Millise vähidiagnoosiga kõige enam teabetuppa pöörduetakse?

Nii vähiliidu infotelefonile kui ka PERHi teabetuppa pöördujatest on 2/3 naised, ja kuna rinnavähk on naistel kõige sagedasem vähivorm, ongi kõige rohkem rinnavähipatsiente. Mehed on oma tervise suhtes tagasihoidlikud – otsivad abi vähem ja juhtub, et ka hilinenult.

Kas on midagi, mida panete eriti vähipatsientidele südamele?

Tänapäeval areneb geneetika jõudsalt, on avastatud kaks geeni, mis põhjustavad rinna- ja munasarjavähki. Kui perekonnas on mitmel lähisugulasel neid vähijuhtumeid esinenud, tuleks kindlasti käia geneetiku konsultatsioonil oma vähiriski hindamas, sest kui on tegu päriliku vähiriskiga, on oht haigestuda kümneid kordi kõrgem kui teistel. Geneetiku juurde saab suunata ka perearst.

KAJA PRÜGI