



Regionaalhaigla

# VÄHIRAVI TEEJUHT

patsiendile ja tema lähedastele



## SISUKORD

Sissejuhatus .....	3–4
Raviteekond.....	5
Uuringud.....	6
Raviplaan .....	7
Kirurgiline ravi .....	8
Kiiritusravi.....	9
Keemiaravi.....	10–11
Vereloometüvirakkude siirdamine .....	12
Vaevuste ravi .....	12
Valuravi.....	13–14
Vähiravi toetav palliatiivravi meeskond.....	15–16
Palliatiivravi konsultandid ja kootööpartnerid.....	16
Vähihaigete kodune toetusravi.....	17–18
Vähihaigete taastusravi .....	19
Patsientide ühingud.....	20–21
Isiklik raviteekond ja päevik.....	22
Soovitatav lugemisvara .....	23



Vähiravi teejuht annab ülevaate vähiravist. Soovime aidata Teil ravi enda jaoks lahti mõtestada, et haigusesse tasakaalukalt suhtuda ja näha raviteekonnal võimalusi tervenemiseks ning raskuste ja probleemidega toimetulekuks.

Brošüüri lõpus on ruumi märkmete jaoks, sinna saate kirja panna ravi kuupäevad, arstide nimed, ravimite nimetused ja muu Teile olulise info.

Vähk on pahaloomuliste kasvajate, sh vereloomekoe kasvajate, leukeemia ja lümfoomide üldistav kõnekeelne nimetus, mis otse väljaöelduna võib tunduda hirmutav. Julgustav on tõsiasi, et vähiravi on viimastel aastakümnetel väga kiiresti arenenud ja suur osa vähijuhtumitest on ravitavad. Pea igal aastal lisandub uusi üha tõhusamaid ja vähem vaevusi tekitavaid ravimeid, samuti arenevad uuringuvõimalused ja ravimeetodid.

Nii vähikahtlus või -diagnoos kui ka iga uus raviotsus tekitab tihti palju vastusetta küsimusi, segadust ja hingelisi üleelamisi. Rasketel hetkedel ja otsuste tegemisel on hea, kui Teid toetavad lähedased olulised inimesed. Teejuht ei ole mõeldud ainult patsiendile, vaid ka kõigile neile lähedastele, kes vähihaiget aitavad ja toetavad.

Vähiravi on kompleksne ja kestab enamasti pikka aega. Seda võib võrrelda teekonnaga läbi raske maastiku. Teekond on küll hästi planeeritud, kuid siiski ei saa maastikul liikudes vältida ootamatuid takistusi ning vajadust teha uusi otsuseid. Sellel teekonnal on Teie kaaslasteks lisaks lähedastele ravimeeskonna liikmed: vähiraviga tegelevad kirurgid, keemia- ja kiiritusravi arstid, hematoloogid, valu- ja taastusravi arstid. Peale arstide ja õdede töötavad Teie heaks ka spetsialistid, kes aitavad toime tulla raviga kaasnevaga, ka igapäevaelu raskuste ja hingeliste muredega. Teile on toeks vastava ettevalmistusega nõustajad, kes vajadusel aitavad langetada tõsisemaid otsuseid või annavad nõu, kuidas kasutada ja taastada oma jõuvarusid ning keda lähedastest või sõpradest kaasata.

Teejuhi esimeses osas kirjeldame vähiravi teekonna eri etappe. Võimalik, et Teile peate läbima vaid osa neist, samuti on võimalikud erinevate ravietaappide kombinatsioonid. Ravi oleneb haiguse iseloomust ning inimese organismi eripärast ja seisundist, sestap koostatakse igale inimesele individuaalne raviplaan – kavandatakse raviteekond.

Vähiravi eesmärgid võivad olla erinevad: tervenemine, haiguse kontrolli all hoidmine, haigusega elamise kergendamine ehk elukvaliteedi parandamine.

Seetõttu ei saa teiste inimeste ravikogemuste põhjal teha enda kohta järeldusi. Raviteekond võib hõlmata kõiki põhilisi ravimeetodeid: kirurgilist, kiiritus- ja keemiaravi ning vereloomekoe kasvajate puhul kasutatavat vereloome tüvirakude siirdamist. Osadel haigusjuhtudest piisab vaid ühe raviviisi kasutamisest.

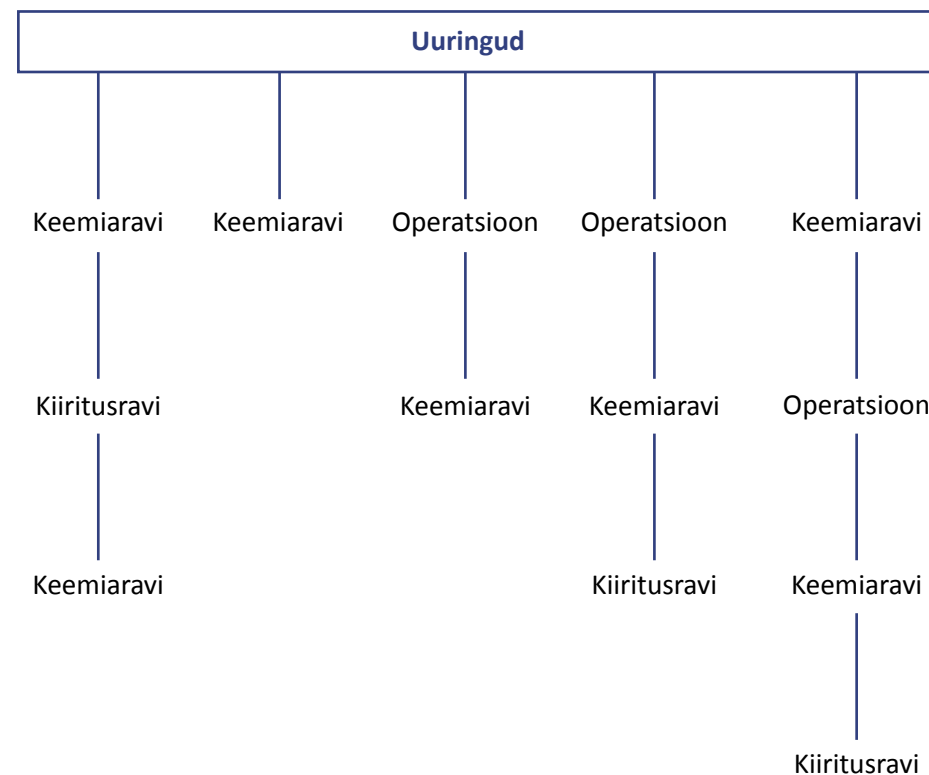
Vähiraviga tegelevad eri valdkondade arstid ja seetõttu on tavaline, et Teil on mitu raviarsti. Operatsiooni teeb kirurg, kes on Teie raviarst kirurgiaosakonnas ravil oleku ajal. Keemia- ja kiiritusravi ajal on Teie raviarstiks vastava osakonna onkoloog, keemia- ja kiiritusravi arst ning hematoloogia osakonnas hematoloog ehk verehaiguste arst.

Raviteekonnal võib olla etappe, kus olete lõpetanud ravi ühes osakonnas, kus Teid ravis kirurg, kuid järgmise ravietapini, näiteks keemiaravini, kus Teie raviga tegeleb keemiaravi arst, on veel aega. Perioodil, kui Teil ei ole oma kindlat raviarsti, kelle poole oma küsimuste või muredega pöörduda, aitab Teid vajadusel palliatiivravi meeskond (vt lk 15).



## RAVITEEKOND

Toome siin vähiravi teekonna näited, mis hõlmavad enamikku ravietappe, kuid mitte kõiki. Selle skeemi alusel saate koos raviarstiga joonistada oma raviteekonna.



## UURINGUD

Raviteekond võib alata pere- või eriarsti juures, kui Teil tekib vähikahtlus. Teostatakse uuringud, millega haigusekahtlus, kas kummutatakse või kinnitatakse. Sümptomid ei pruugi olla üheselt tõlgendatavad ja seetõttu võib diagnoosini jõudmine olla aeganõudev.

Vähktõve kindlakstegemiseks kasutatakse erinevaid uuringuid, näiteks vere- ja luuüdiuuringuid, röntgenuuringuid, kompuutertomograafiat, magnetuuringut, biopsiat kasvajakoe, endoskoopilisi uuringuid, ultraheliuuringuid. Lõpliku otsuse kasvaja olemusest annab histoloogiline uuring ehk koeuuring.

Uuringud täpsustavad kasvaja olemasolu, paiknemist, suurust ja levikut organismis. Vähiravi sõltub suuresti kasvajakude tüübist ja omadustest. Vajadusel tehakse lisauuringuid ka ravi käigus, et raviotsuste täpsustamiseks saada infot ravi tõhususe ja organismi seisundi kohta.

Enamik uuringuid tehakse tavaliselt ambulatoorselt. Osa uuritavat materjali, nt kasvajakude, saadakse ainult operatsiooni käigus ning sellega kaasneb tavaliselt haiglas viibimine.

Mõnede uuringute analüüsimine võtab kauem aega ning uuringute tulemusi tuleb vahel oodata paar nädalat või kauem. Tulemuste ootamise aeg on tihti hingeliselt väga raske. Sel perioodil soovitame Teil kindlasti pöörduda palliatiivravi meeskonna poole, kes vastavad Teie küsimustele ja aitavad Teil leida vajalikud jõuvarud ning toimetulekuviisid. Palliatiivravi meeskonna liikmetega on võimalik vestelda ka telefoni teel.

## RAVIPLAAN

Raviteekonnale asumiseks tehakse raviotsus ja koostatakse raviplaani. Raviplaani arvestatakse kasvaja tüüpi, selle paiknemist, suurust ja levikut, samuti Teie tervislikku seisundit, mis tehakse uuringutega kindlaks enne otsuse tegemist.

Enamasti tehakse esmane raviotsus arstlikus konsiiliumis. Konsiiliumi otsuse edasise ravi kohta saate ka kirjalikult.

Tänapäevases ja kvaliteetses vähiravis kasutatakse erinevaid onkoloogilisi raviviise, mida vajadusel omavahel kombineeritakse – nii kujunebki Teie raviplaani teekond.

Arsti vastuvõtul või haiglaravile saabudes selgitatakse Teile, milline ravi on Teie jaoks meditsiiniliselt soovitatav, mis on ravi eesmärk, kuidas ravi kulgeb ning milliste kõrvalnähtudega peate arvestama. Ravi käigus võidakse raviplaani muuta haiguse kulust, seisundi muutusest, ravi tulemustest või Teie soovist lähtuvalt.

Raviplaani järgi ravimiseks peab arstil olema Teie nõusolek. Teil võib olla raske esmasel vastuvõtul otsustada, kas pakutud raviga nõustuda või mitte. Teil on õigus paluda mõistlikku mõtlemisaega, et teha ravi alustamise otsus. Ka ravi käigus võib tekkida vajadus uuesti otsustada, kas ja mis tüüpi raviga nõus olla.

On loomulik, et raviotsus ei pruugi Teile mõistetav olla ja täiendavad küsimused ei tule alati kohe meelde. Liiatigi võib vähidiagnoosi kuulmine olla psühholoogiliselt raskesti talutav. Kui vähegi võimalik, võtke arsti vastuvõtule kaasa keegi lähedastest inimestest tugiisik, kes on Teile toeks, aitab räägitavast aru saada ning meeles pidada, mida arstid Teile haiguse ja ravi kohta räägivad. Soovitame Teil pöörduda meie nõustajate poole, kes aitavad Teil raviplaani lahti mõtestada ja pakuvad hingelist tuge. Enne arsti vastuvõtule tulekut soovitame kõik küsimused eelnevalt üles kirjutada, et vastuvõtu ajal ei ununeks kõike Teid huvitavat arstilt küsida.

## KIRURGILINE RAVI

Kirurgiline ravi on vähikolde või vähikollete eemaldamine kirurgiliselt ehk operatsiooni teel. See on peamine ravivõimalus patsientidele, kellel ei ole vähk levinud algkoldest kaugemale teistesse kehapiirkondadesse.

Operatsiooni käigus eemaldatakse vähkkasvaja ja selle ümber paiknevat tervet kudet, et kindlasti eemaldada kogu kasvaja. Sageli eemaldatakse ka lähedal paiknevad lümfisõlmed. Operatsiooni ulatus sõltub kasvaja tüübist, levikust ja paiknemisest.

Sõltuvalt kasvaja olemusest võib kirurgiline ravi olla ainuke raviviis, kuid vajadusel võidakse seda kombineerida kiiritus- ja keemiaravi või teiste ravimeetoditega. Teiste raviviiside kasutamise vajadus selgitatakse välja operatsiooni käigus eemaldatud kasvajakoe uuringute põhjal.

Alati ei ole võimalik eemaldada kogu kasvajat, sel juhul eemaldatakse osa kasvajast ning jätkatakse ravi kiiritus- või keemiaraviga. Vahel on vaja kiiritus- või keemiaravi teha enne kirurgilist ravi, et vähendada kasvaja suurust ja pidurda levikut. Operatsiooniga võidakse eemaldada ka vähisiirded ehk metastaasid.



## KIIRITUSRAVI

Kiiritusravi ehk radioteraapia on ioniseeriva kiirgusega teostatav kasvajas-tane ravi. Kiiritusraviga kahjustatakse kasvajakarakke nii, et need hukuvad. Normaalsed rakud, mis jäävad kiirituse piirkonda, taastuvad tänu oma paranemisvõimele.

Mõningaid vähiliike ravitakse ainult kiiritusraviga, kuid enamasti kasutatakse kiiritusravi koos operatsiooni(de) ja keemiaraviga.

Kiiritusravi võidakse kasutada ka vähi siirete hävitamiseks. Kiiritusravi kasutatakse nii tervistaval eesmärgil kui ka kasvaja leviku piiramiseks või sümptomite leevendamiseks näiteks valu, luumurru või närvijuure surve ohu korral.

Kiiritusravile eelneb kiiritusravi plaani tegemine. Kompuutertomograafia abil määratakse kiiritatav piirkond ning märgitakse kehale kiiritusvälju tähistavad märgid. Neid märke säilitage ravi lõpuni.

Pärast plaani tegemist määratakse kiiritusravi algusaeg. Kiiritusravi toimub tavaliselt üks kord päevas, 5 korda nädalas tööpäeviti ja kestab mitu nädalat. Üks kiiritusravi protseduur kestab umbes 15–20 minutit. Kui Teie seisund lubab, siis võite käia kiiritusravil kodust.

Levinumad kiiritusravi liigid on väliskiiritusravi, kus kiirgus on suunatud kiiritusaparaadist kiiritatavasse piirkonda, ning koe- või õõnesisene kiiritusravi, kus kiirgusallikas viiakse kasvajaga vahetusse kontakti.

Kiiritusravi tehakse Põhja-Eesti Regionaalhaigla Mustamäe korpuse X-korpuse 0 korrusel, kus on vajalik aparatuur ning hea ettevalmistusega personal.

## KEEMIARAVI

Keemiaravi hävitab kasvajakke kasvjavastaste ravimitega. Keemiaravi on kasvajate süsteemse ravi kõnekeelne nimetus.

Keemiaravi kasutatakse enne operatsiooni kasvajakolde vähendamiseks, kasvaja kasvu kontrollimiseks või haigusnähtude leevendamiseks ning pärast operatsiooni vähirakkude hävitamiseks ja vähi taastekke võimaluste vähendamiseks. Keemiaravi on kasutusel ka tervistava raviviisina, näiteks vereloome ja lümfisüsteemi kasvajate, munandikasvajate jt puhul.

Sagedamini kasutatakse keemiaravi kombinatsioonis kirurgilise ja kiiritusraviga. Keemiaravi on põhiline ravimeetod pahaloomuliste lümfi- ja vereloomekoest lähtunud kasvajate ravis.

Lisaks traditsioonilisele vähirakke hävitavate rakumürkidega keemiaravile kasutatakse vähivavis bioloogilist, sihtmürgistatud ja immuunravi. Bioloogiline ravi pidurdab kasvajas ja selle ümber asuvate veresoonte kasvu, mille tulemusena kasvaja jääb ilma kasvamiseks ja levimiseks vajalikust verevarustusest. Bioloogilise raviga saab mõjutada ka kasvajakude elutsükli ja paljunemist.

Keemiaravi ravimite või nende kombinatsiooni valik sõltub Teie haigusest ja üldisest seisundist. Ravi määramisel ja ravi käigus lähtutakse põhimõttest, et ravist saadav efekt oleks kindlasti suurem raviga kaasnevatest võimalikest vastustest ja kõrvaltoimetest. Iga inimene reageerib ravimitele erinevalt, seetõttu on ka kõrvaltoimed erinevad, samuti ei pruugi kõrvaltoimeid üldse olla.

Keemiaravi ravimeid manustatakse peamiselt veenisiseste tilkinfusioonidena, kuid üha enam ka suukaudse tabletravina. Harvem manustatakse ravimid nahaaluste või lihasesiseste süstidena. Üksikutel juhtudel (hematoloogiliste kasvajate korral) manustatakse keemiaravimeid ka seljaajukanalisse.

Keemiaravi tehakse regulaarsete ravitsüklitena kindla raviskeemi järgi, kus ravipäev(ad) vahelduvad puhkeperioodidega.

Keemiaravi tehakse ambulatoorselt polikliinikus ja päevaravi osakonnas või statsionaarselt keemiaravi osakonnas. 80% juhtudest on keemiaravi võimalik

teha ambulatoorselt ning patsient ei pea viibima haigla statsionaarses osakonnas.

Ambulatoorseteks päevaravi protseduurideks tuleb varuda terve päev. Enne uue ravikuuri määramist annate vereanalüüsid, mille alusel Teie raviarst otsustab, kas organism on eelmisest ravist taastunud ja saab alustada uue ravitsükliga. Vereanalüüsi vastuste saabumine laborist võtab aega vähemalt 1 tunni. Seejärel kohtute oma raviarstiga, kes hindab Teie organismi seisundit ning võimalusel määrab uue ravi. Ravimid valmistatakse ehk lahustatakse spetsiaalselt Teie jaoks haiglaapteegis ning see võtab omakorda aega. Ravimite manustamine võib olenevalt raviskeemist võtta aega poolest tunnist mitme tunnini.

Ravi vaheaegadel võib haigusest või ravist tulenevalt tekkida erakorraline olukord:

- palavik üle 38°C – vereanalüüsiga määratakse vererakkude näitajad ning vajadusel alustatakse antibakteriaalset ravi. Kui vererakkude arv on väga madal, siis vajab patsient kohest haiglaravi;
- keemiaravist tingitud kõhulahtisus vähemalt 48 tundi – kuna soole kaudu kaotatud vedeliku hulk võib olla väga suur ning suukaudsest vedelikutarbimisest jääb väheseks, siis võib osutada vajalikuks veenisisene vedeliku manustamine.

Teie raviarst annab Teile telefoninumbreid, et saaksite vajadusel konsulteerida oma raviarsti või õde-nõustajaga. Konsultatsiooni ei anta e-kirja teel.

Kui erakorraline olukord tekib raviarsti või õde-nõustaja töövälisel ajal, siis võtke kohe ühendust oma perearstiga või pöörduge lähimasse erakorralise meditsiini osakonda, kus kindlasti andke teada käimasolevast keemiaravist.

## VERELOOME TÜVIRAKKUDE SIIRDAMINE

Normaalse vereloome taastamiseks saab patsiendile vereloome tüvirakke üle kanda ehk siirdada. Enamasti saab haige eelnevalt väga tugevat keemiaravi, et hävitada kõik kasvajakud.

Siirdamine võib olla autoloogne, mil kantakse üle patsiendi enda varem kogutud tüvirakke, või allogeenne, mil kantakse üle sobivalt doonorilt saadud tüvirakud. Valik sõltub haigusest ja patsiendi organismi eripärast.

Autoloogset siirdamist tehakse nii Põhja-Eesti Regionaalhaiglas kui ka Tartu Ülikooli Kliinikumis. Allogeenset siirdamist tehakse ainult Tartu Ülikooli Kliinikumis.

## VAEVUSTE RAVI

Vähiravis räägitakse põhihaiguse ravist ehk kasvaja otsesest mõjutamisest raviga ning vaevuste ehk sümptomite ravist, et säilitada patsiendi elukvaliteeti nii ravi ajal kui ka pärast ravi.

Sümptomite ravi tähendab nii kasvajast tingitud kui ka ravi kõrvalmõjudest põhjustatud vaevuste ravi. Eelkõige mõeldakse valuravi, iivelduse, kõhulahtisuse või -kinnisuse ravi ja ärahoidmist, kiiritusravi puhul näiteks nahapunetuse leevendamist jms. Sümptomite ravi toimub paralleelselt põhiraviga. Ravi kõrvaltoimetest ning võimalikest raviga kaasnevatest vaevustest on kirjutatud kasvaja ja vähiravi protseduure käsitlevates brošüürides, mida leiab poliiklinikust, haigla osakondadest ja patsientide teabetoast, samuti on teemat käsitletud Regionaalhaigla vähiveebis [www.onkoloogiakeskus.ee](http://www.onkoloogiakeskus.ee).

Kui vähk on kaugele arenenud, kasvavastase ravi võimalused ammendunud või organism on liiga nõrk ravi talumiseks, siis ei saa rakendada kasvavastast spetsiifilist ravi ning keskendutakse sümptomaatilisele ravile, mis leevendab vaevusi ja parandab elukvaliteeti. Sümptomaatilist ravi tehakse haiglas või kodus. Kodus juhivad ravi perearst või koduse toetusravi meeskond.

## VALURAVI

Valu halvendab oluliselt elukvaliteeti ning võib tekitada depressiooni ja ängistust. Kindlasti ei pea valu kannatama, sest valu on võimalik leevendada. Valu kannatamine halvendab kontsentreerumisvõimet ja nõrgendab mälu, see võib kaasa tuua meeleolu-, une- ja söömishäireid, psüühika tasakaalutust ning isegi enesetapumõtteid. Valu tõttu hakkab keha tootma stressihormoone, mis omakorda nõrgestavad vastupanuvõimet haigustele. Operatsioonijärgne vaigistamata valu pikendab paranemisperioodi.

Valuravi peab algama kohe, kui tekib vajadus, ja kulgema samaaegselt kasvaja raviga ning jätkuma ka siis, kui tervendav ravi pole enam võimalik.

Valuravi määrab tavaliselt Teie raviarst. Mõnikord suunab raviarst Teid edasi valuraviarsti juurde. Valuravi saab korraldada ka perearst.

Valu võib olla tingitud nii vähkkasvajast kui ka vähivastasest ravist, paraku ka keemia- või kiiritusravijärgsed kahjustused võivad põhjustada palju kannatusi. Valu allikaks võivad olla ka vähene liikumine, kõhukinnisus, lihaspinged ja kaasuvad kroonilised haigused, nt liigesepõletik, suhkruhaigus jms.

Valuravi eesmärk on eelkõige leevendada öist valu, et inimene saaks end korralikult välja puhata. Valu ei tohiks oluliselt takistada päevaseid toimetusi ega teiste inimestega suhtlemist. Kahjuks on väga raske täielikult ära võtta valusid, mis on seotud liikumisega.

Valuravis lähtutakse neljast olulisest põhimõttest. Valuravi peaks toimuma:

- põhiliselt suu kaudu tablettide või lahustena ja vajadusel naha kaudu plaastritena;
- regulaarselt kindlatel kellaaegadel;
- arvestades valujoonlaua järgi valu ja valuvaigistite tugevust. Nõrga valu korral kasutatakse lihtsaid põletikuvastaseid valuvaigisteid, mõõduka ja tugeva valu korral opioide ehk narkootilisi valuvaigisteid. Opioidide kasutamisel valuravis ei teki psüühilist sõltuvust;

- individuaalselt – iga inimese haigus on iselaadne ning valuvaigistite sobivus erinev. Sageli tuleb omavahel kombineerida mitut valuvaigistit, nt nÄrvivalu korral lisatakse tavalisele valuvaigistile antidepressant vÅi epilepsiaravim.

Valuvaigistid vÅivad tekitada kÅrvaltoimeid. Sagedasemateks kÅrvaltoimeteks on iiveldus, unisus vÅi Ärevus, kÅhukinnisus, naha sÅgelemine jm. KÅrvaltoimeid saab leevendada, samuti saab vajadusel ravimit vahetada.

Lisaks valuvaigistitele kasutatakse valu leevendamiseks ka palliativset (leevendavat) kirurgilist ravi, palliativset kiiritus- ja keemiaravi, nÄrviblokaade ja hormoonravi. Valu leevendavad ka meeldivad elamused, lÅÅgastumine ja meelerahu.



### Valuravikabinetid

PÅhja-Eesti Regionaalhaigla J. SÅtiste tee 19, Tallinn	registreerimine telefonil 617 1049 NB! VÅtab vastu ainult vÄhihaigeid
Ida-Tallinna Keskhaigla Ravi 18, Tallinn	info ja vastuvÅtule registreerimine telefonil 1900
PÄrnu Haigla Ristiku 1, PÄrnu	registreerimine telefonil 447 3300
Tartu Ülikooli Kliinikum Puusepa 8, Tartu	registreerimine telefonil 731 9100
Rakvere Haigla LÅuna pÅik 1, Rakvere	registreerimine telefonil 322 9780 konsultatsioonid telefonil 504 6659
Ida-Viru Keskhaigla valuravikabinet Ravi 10, Kohtla-Järve	registreerimine telefonil 339 5109 ivkh@valu.ee

## VÄHIRAVI TOETAV PALLIATIIVRAVI MEESKOND

Palliativravi keskuse koosseisus tÅõtavad jÄrgmised spetsialistid:

- palliativravi Åed-nÅustajad;
- valuraviÅde;
- sotsiaaltÅõtajad;
- psÅhholoogid;
- hingehoidjad;
- kogemusnÅustajad;
- valu- ja palliativse ravi arstid.

**Palliativravi Åde-nÅustaja** on abiks haiguse ja ravi lahtimÅtestamisel, sÅptomite kontrolli all hoidmisel, fÅsilselt ja psÅhholoogiliselt raskesti talutavate olukordade leevendamisel ning maksimaalse vÅimaliku elukvaliteedi saavutamisel. Åde-nÅustaja tutvustab erinevaid Åendusabi vÅimalusi nii kodus kui ka haiglas ning abistab nende teenuste korraldamisel.

**SotsiaaltÅõtaja** annab teavet patsiendile ja tema lÄhedastele riigi pakutavatest sotsiaaltoetustest ja -teenustest, Åendusabi ja hooldusteenuste vÅimalustest kodus ja haiglas, tÅÅvÅime hindamise taotlemisest, puude raskusastme tuvastamisest, ravikindlustuse taotlemisega seotud toimingutest, abivahendite taotlemise vÅimalustest ja muudes sotsiaalvaldkonda puudutavates kÅsimustes.

**PsÅhholoog** aitab haigel ja tema lÄhedasel mÅista ja Åle elada haigusega seotud kriisi kÅik etapid. Ta annab nÅu, kuidas kaotatud meelerahu tagasi saada, kuidas leida jÅuvarusid hingeliseks toimetulekuks, kuidas muutunud elukorraldusega toime tulla, saada aru ja mÅtestada lahti haigusega kaasnevaid tundeid: vÄÄrtusetus, lootusetus, sÅÅtunne ja suitsiidimÅtted. Selliste tunnete tÄhelepanuta jÄtmine avaldab negatiivset mÅju ravi tulemusele ja elukvaliteedile ning pikendab haiglas viibimise aega.

**Hingehoidja** pakub tuge ja mÅistmist, aitab leida elujulgust ja lootust ka lootusetuna tundavas olukorras. Hingehoidja on kristliku teoloogilise ette-



valmistusega ning ta tunneb erinevaid religioone. Ta lähtub oma töös alati inimese enda veendumustest ja usulistest tõekspidamistest ning saab kutsuda patsiendi soovil tema juurde vaimuliku. Rasketel eluhetkedel, mis puudutavad elu ja surma, inimsuhteid või suhet jumalaga, on hea oma mõtteid jagada. Hingehoidja töö haiglas on kaasamõtlemine ja kaasarääkimine elu ja haigusest tuleneva olukorra, olnu ja tuleva mõtestamisel.

**Kogemusnõustaja** annab patsientidele ja nende lähedastele teaduspõhist teavet ja kirjandust ning praktilist nõu, kuidas haiguse ja selle raviga paremini hakkama saada. Patsiendil on usalduslikus vestluses kogemusnõustajaga julgust küsida asju, mida arstilt ja õelt ei julgeta küsida.

**Valu- ja palliatiivse ravi arstid** aitavad leevendada valu ja teisi vaevusi sobivate ravimite abil. Vajadusel kaasatakse teisi spetsialiste patsiendi ja perekonna nõustamiseks.

**Palliatiivravi keskusega saate ühendust tööpäeviti kell 8–16 tel 617 1777.**

## PALLIATIIVRAVI KONSULTANDID JA KOOSTÖÖPARTNERID

### Stoomikabinet

Stoomikabinetis antakse nõu ja juhendatakse, kuidas tulla toime stoomiga. Stoomikabinetist saate infot erinevate stoomikottide ja stoomi hooldusvahendite kasutamise ning soetamise kohta. Haiglas viibides saate kokku leppida konsultatsiooni palatis.

### Toitumisravi meeskond

Sageli on söömine ja söögiisu kasvajalise haiguse või selle ravi tüsistuste tõttu piiratud, mistõttu on äärmiselt oluline alustada korrektse toitumisega võimalikult varakult, et vältida alatoitumuse väljakujunemist või süvenemist. Toitumisravi meeskond nõustab vähiga haigeid haiguse- ja raviaegse toitumise osas. Meeskonda kuuluvad kliinilise toitumise arst-konsultant, dietoloog, toitumisravi õed ning kliiniline proviisor.



## VÄHIHAIGETE KODUNE TOETUSRAVI

Kodune toetusravi on mõeldud neile vähihaigetele, kellel on vähispetsiifiline ravi lõpetatud. Nende vaevusi kergendatakse, peret toetatakse ning neil on enda ja omaste soovil võimalik oma edasine elu veeta kodus. Vähihaigele on teenus tasuta.

Koduse toetusravi eesmärk on füüsilise ja vaimse elukvaliteedi säilitamine ka siis, kui aktiivraviga ei ole võimalik haiguse kulgu muuta. Kodune toetusravi püüab ühendada haige, pere ja koduse keskkonna ühtseks tervikuks, kus haiget ei jäeta üksi.

Kodune toetusravi sobib haigele:

- kes ise soovib toetusravi kodus;
- kellel on hooliv pere ja kodu, kus koduse toetusravi arst/õde saavad osutada meditsiinilist abi;
- keda ei ole võimalik terveks ravida, kuid kelle vaevusi on võimalik kergendada ja leevendada.

SA Vähihaigete Toetusravi kabinetid töötavad Tallinnas, Tartus, Pärnus, Rakveres, Viljandis, Põlvas, Võrus, Valgas, Paides, Haapsalus, Kohtla-Järvel, Jõgeval ja Hiiumaal.

Tallinnas Hiiu 44 kabinet 11	telefon 617 2313 E–R kell 9–11
Pärnus Ristiku 1, SA Pärnu Haigla	telefon 447 3446 T 10–11
Rakveres Tuleviku 1, Rakvere Tervisekeskus taas-T, K 14–15 tusravi kabinet 23-A	telefon 322 3984
Viljandis Pärsti vald, Viljandi Maakonnahaigla	telefon 5665 0771
Tartus Tiigi 11, Lõuna-Eesti Vähiühing	telefon 734 1092 E–R 10–12
Põlvas Uus 2, Põlva Haigla	telefon 799 9160 K 9–10
Võrus Jüri 19 A, Võru Polikliinik	telefon: 5650 2219
Paides Tiigi 8, Järvamaa Haigla	telefon 5635 9668
Kohtla-Järvel Ida-Viru Kesksaigla	telefon 5649 0238
Valgas Peetri 2, Valga Haigla, kabinet 112	telefon 766 5165 E 15–16
Haapsalus Vaba 6, Läänemaa Haigla, kabinet 22	telefon 472 5834
Jõgeval Piiri 2, Jõgeva Haigla, kabinet 4	telefon 5663 5404 T 13–14
Hiiumaal Tööstuse 25, Kõrgessaare	telefon 5690 7061

## VÄHIHAIGETE TAASTUSRAVI

Taastusravi on suunatud häirunud funktsioonide taastamisele, parandamisele või puudega kohanemisele. Onkoloogilise haiguse ja selle ravi tõttu võivad tekkida erinevad funktsioonihäired, näiteks üldine nõrkus ja väsimus, turseprobleemid, kõnni-, neelamis-, kõne-, põie-, soole- või liikumishäired.

Kuna kaebused võivad olla väga mitmesugused, võib taastusravi sisaldada erinevaid ravivõtteid. Valdavalt on taastusravi meeskonnatöö. Taastusravi keskuse meeskonnas on taastusarst, füsioterapeut, tegevusterapeut, logopeed ja kliiniline psühholoog.

**Taastusarst** koostab taastusraviplaani.

**Füsioterapeut** tegeleb liikumisvõime säilitamise või taastamisega patsiendil, kellel esineb füüsilise jõudluse langus ning piirangud igapäevases toimetulekus. Näiteks põiepidamatuse korral on abi vaagnapõhja füsioteraapiast, lümfitursete esinemise puhul teevad lümfiterapeudi väljaõppe läbinud füsioterapeudid lümfiteraapiat.

**Tegevusterapeut** aitab säilitada ja edendada häirunud tegevusvõimet, et võimaldada inimesel osaleda igapäevastes tegevustes.

**Logopeed** tegeleb neelamisfunktsiooni hindamise ning teraapiaga, neelamis-häirega patsiendile sobiva konsistentsiga toidu määramisega ning patsiendi ja lähedaste nõustamisega.

**Kliiniline psühholoog** tegeleb peamiselt emotsionaalse seisundi hindamisega ning psühhoteraapia vajaduse määramisega.

**Põhja-Eesti Regionaalhaigla taastusravi keskuse taastusspetsialistide** poole saavad pöörduda patsiendid haigla erinevatest statsionaarsetest osakondadest. Samuti on võimalik tulla ambulatoorsele taastusarsti vastuvõtule, kes hindab patsiendi seisundit ning koostab raviplaani.

Täpsemat informatsiooni ambulatoorse ja statsionaarse taastusravi lepingu-partnertite kohta saate Eesti Haigekassa kodulehelt [www.haigekassa.ee](http://www.haigekassa.ee) või tööpäeviti kell 8.30–16.30 infotelefonilt 669 6630. Haigekassa tasub taastusravi eest (pere)arsti saatekirja alusel.

## PATSIENTIDE ÜHINGUD

Üle Eesti tegutsevad erinevad patsientide ühendused, mis jagavad teadmisi ja kogemusi haigusega toimetulekuks.

Lisainfot saate tööpäeviti kella 10.00–12.00 ja 18.00–20.00 Eesti Vähiliidu nõuandetelefonilt:

- 800 2233 lauatelefonilt helistades (tasuta)
- 631 1727 mobiililt helistades (kõne hind vastavalt helistaja kõnepaketile mobiililt Telia võrku)



JÄRVAMAA VÄHIHAIGETE ÜHING Lai 33, 72720 Paide	telefon 5191 6317
LÕUNA-EESTI VÄHIÜHING Tiigi 11, 51003 Tartu	telefon 734 1092
LÄÄNEMAA VÄHIÜHING Metsa 49-7, 90505 Haapsalu	telefon 5398 6248 laane.vahiuhing@gmail.com
LÄÄNE-VIRUMAA VÄHIHAIGETE ÜHENDUS Kagu 5, 44316 Rakvere	telefon 513 3220 konso@hotmail.ee
PÕHJA-EESTI VÄHIHAIGETE ÜHENDUS Hiiu 44, 11619 Tallinn	telefon 507 6878
PÄRNUMAA VÄHIÜHING Riia mnt 70, 80010 Pärnu	telefon 5347 7574
RINNAVÄHK BCF MTÜ	telefon 507 6878
SAAREMAA VÄHIÜHING Pikk 39, 93812 Kuressaare	telefon 5451 2202; 510 5752 saare.vahiuhing@gmail.com
VÄHIÜHING "KAEV" Veehoidla 35, 74117 Maardu Harjumaa	www.kaev.ee vahiyhingkaev@gmail.com
TALLINNA KOHANEMISKESKUS DANKO Endla 59, 10615 Tallinn	telefon 534 72167 danko98@hotmail.ee
TEHISUURISEGA HAIGETE ÜHING ESTILCO Õle 34, 10319 Tallinn	telefon 516 3235 www.estilco.ee estilco@gmail.com
VILJANDIMAA VÄHIHAIGETE TUGIRÜHM Posti 20, 71004 Viljandi	telefon 509 7960
EESTI HEMOFILIAÜHING Lepiku tee 14, Õssu küla, Ülenurme vald 61715 Tartumaa	telefon 502 1717 ehy@hemofilia.ee
VÄHIHAIGETE LASTE VANEMATE LIIT Tervise 28, 13419 Tallinn	telefon 5691 2965; 5682 7204 www.vahilapsed.ee

## ISIKLIK RAVITEEKOND

Sia saate koos oma raviarstiga märkida raviteekonna.

↓
↓
↓

## PÄEVIK

Sia saate kirja panna ravi kuupäevad, arstide nimed, ravimite nimetused ja muu Teile olulise teabe.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## SOOVITATAV LUGEMISVARA

Brošüürid:

- Kasvajad ja nende ravi
- Teadmisi rinnavähist
- Teadmisi emakakaelavähist
- Kiiritusravi. Infobrošüür kiiritusravi saavale patsiendile
- Mis on leukeemia ja lümfoom
- Krooniline müeloidne leukeemia
- Krooniline lümfoidne leukeemia
- Keemiaravist patsiendile
- Vähihaigete taastusravi
- Kopsuvähk
- Mehe teine süda (eesnäärmehaigused)
- Seedeelundite kasvajakasvajad
- Vähihaigete toetusravi
- Tromboos

Veebilehed:

- Põhja-Eesti Regionaalhaigla vähiveeb
- [www.onkoloogiakeskus.ee](http://www.onkoloogiakeskus.ee)
- Vähiliidu veebileht internetis, kust leiate ka enamiku infobrošüüre
- [www.cancer.ee](http://www.cancer.ee)

**Patsiendid ning nende lähedased saavad informatsiooni ja tuge veebilehtedelt**

[www.leukeemia.ee](http://www.leukeemia.ee)

[www.pallium.ee](http://www.pallium.ee)

[www.kasvaja.net](http://www.kasvaja.net)

[www.lein.ee](http://www.lein.ee)

[www.stoom.ee](http://www.stoom.ee)

[www.lastekriis.ee](http://www.lastekriis.ee)

[www.rinnavahk.ee](http://www.rinnavahk.ee)

[www.terviseleht.ee/200327/27\\_valu.php](http://www.terviseleht.ee/200327/27_valu.php)

[www.hemofiilia.ee](http://www.hemofiilia.ee)

[www.terviseleht.ee/200137/37\\_16vahk.php](http://www.terviseleht.ee/200137/37_16vahk.php)

[www.myeloomiliit.ee](http://www.myeloomiliit.ee)

[www.sotsiaalkindlustusamet.ee](http://www.sotsiaalkindlustusamet.ee)

[www.toetusravi.ee](http://www.toetusravi.ee)

[www.tootukassa.ee](http://www.tootukassa.ee)

[www.taastusravi.ee](http://www.taastusravi.ee)

[www.haigekassa.ee](http://www.haigekassa.ee)

Koostanud palliativravi keskus (2018).

SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla

J. Sütiste tee 19, 13419 Tallinn

[www.regionaalhaigla.ee](http://www.regionaalhaigla.ee)

[info@regionaalhaigla.ee](mailto:info@regionaalhaigla.ee)