

PILOOTPROJEKT VAC-PACT  
USALDUS VAKTSINEERIMISE SUHTES

—  
PATSIENTIDE JA SPETSIALISTIDE  
TEADLIKKUS, SUHTLUS JA USALDUS

# Vaktsineerimine ja hingamisteede haigused



Rahastatud  
Euroopa Liidu vahenditest



# Praegune olukord

- Tuhanded täiskasvanud üle kogu maailma põevad haigusi, mida võiks igal aastal vaktsiinidega ära hoida.
- Iseäranis hingamisteede haigustega inimestel on sageli suurem risk tüsistute tekkeks vaktsiinidega ennetatavate haiguste tõttu.

Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) hinnangul:

**262** miljonil inimesel

kogu maailmas on astma

**65** miljonil inimesel

on krooniline obstruktiivne kopsuhaigus (KOK)

... samas on **veel miljonitel** allergiline riniit ja muud sageli aladiagnoositud kroonilised hingamisteede haigused.

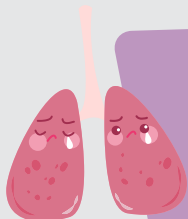
Krooniliste hingamisteede haiguste põhjused on hästi teada – nendeks on kokkupuude sise- ja välisõhu saasteainete, allergeenide ja tööalaste kemikaalidega. Enamik muudetavatest riskidest on **tubakatoodete** kasutamine ning vähemal määral kui teiste krooniliste haiguste puhul, **ebatervislik toitumine, ülekaal ja füüsiline passiivsus**.

Lisaks seostatakse vananemist krooniliste ja invaliidistavate haiguste kasvuga. Kroonilised hingamisteede haigused on kõige sagedasemad ja tõsisemad.

Vaktsineerimine on tervise hoidmisel oluline samm.

**Rääkige tervishoiutöötajaga, arutage oma konkreetset seisundit ja tervisega seotud vajadusi ning veenduge, et teie vaktsiinid oleksid õigeaegselt tehtud.**

# Hingamisteede haiguste ülevaade



**Kroonilised hingamisteede haigused** on hingamisteede ja muude kopsustruktuuride kroonilised haigused. Need võib jagada **obstruktiivseteks kopsuhaigusteks** ja **restriktiivseteks kopsuhaigusteks**.



- **Obstruktiivsed kopsuhaigused**, näiteks astma, krooniline obstruktiivne kopsuhaigus (KOK) ja bronhoektaas, põhjustavad rohkem raskusi õhu väljahingamisel.

- **Restriktiivsed kopsuhaigused**, näiteks kopsufibroos, krooniline sinusiit ja kutsealased kopsuhaigused, võivad põhjustada probleeme, takistades õhu sissehingamist.



Peamised sümptomid on kähisev hingamine, hingeldus, pitsitustunne rinnus ja köha. Praegusel ajal pole kroonilistest hingamisteede haigustest võimalik terveneda, kuid **ravi, ennetava hoolduse ja elustiili muudatuste abil võite elada pika ja terve elu!**

# Hingamisteede haiguste ülevaade

Normaalne hingamisteede sein

..jätkub

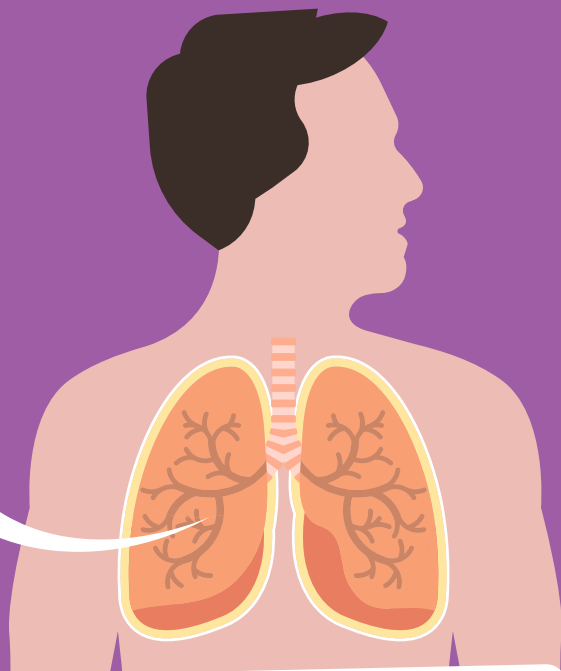


Terve

Põletik ja liigne lima

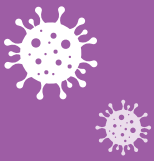


Hingamisteede  
põletik



- Terve patsiendi **hingamisteede ümbrus** näeb normaalne välja ja seal pole lima.
- Seevastu patsiendil, kel on **hingamisteede põletik**, esineb põletikuline, paksenenud ja limane hingamisteede sein, mis võib hingamist raskendada.

**Peale selle võivad teatud vaktsiinidega ennetatavad haigused suurendada hingamisteede ja kopsude paistetust.** Nende kahe kombinatsioon võib kaasa tuua kopsupõletiku ja teised rasked hingamisteede haigused.



# Vaktsiini olemus

Vaktsineerimine kaitseb vaktsineerituid, neid ümbritsevaid inimesi ja kogukonda tervikuna. Kui elanikkonnast on piisavalt inimesi nakkushaiguse suhtes immuunsed, siis on ebatõenäoline, et haigus levib ühelt inimeselt teisele. Seda nimetatakse **kogukonna immuunsuseks** (samuti **karjaimmuunsuseks**).

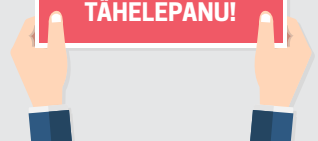
Mõned patsiendid alahindavad riski haigestuda ega mõista, et vaktsineerimisest loobumine võib põhjustada tõsist ohtu nende endi ja teiste tervisele.

- Me teame, et **hingamisteede haigustega inimestel** on seoses vaktsiinidega ennetatavate haigustega suuremad terviseriskid.
- On ülioluline **konsulteerida oma tervishoiutöötajaga igal üksikjuhul eraldi**, kuna teatud vaktsiine ei soovitata inimestele, kel on nõrgenenud immuunsüsteem ja/või allergiad.

**Meeldetuletus.** Tervishoiutöötajate nõuanded mõjutavad oluliselt patsientide suhtumist vaktsineerimisse.

## Pidage meeles.

- Kogu ELi riiklikes immuniseerimiskavades on endiselt märkimisväärseid erinevusi.
- Võite saada ülevaate vaktsineerimiskavade erisustest ELi/EMP riikides, kasutades Haiguste Ennetamise ja Tõrje Euroopa Keskuse (ECDC) pakutavat vaktsiiniplaneerijat.



# Olulised vaktsiinid ...jätkub

Siin on **4 olulist vaktsiini**, mis aitavad asutuse Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (Haiguste Ennetamise ja Tõrje Keskus) soovitude kohaselt neid riske vähendada:

## Gripivaktsiin

Hoiab igal aastal ära gripiinfektsioone. Gripiga seotud haiguste seas on eri tüüpi kopsuinfektsioone, mis võivad põhjustada kaasnevate krooniliste seisundite süvenemist. **Nüüd on gripivaktsiini saamine olulisem kui kunagi varem, kuna patsientidel on suurem oht tõsiste COVID-19 tüsistuste tekkeks.**

## DTaP või DTwP vaktsiin

Hoiab ära **teetanust, difteeriat ja läkaköha**, mis võivad igas vanuses olla tõsised haigused. Kangestuskramptõbi, krupp ja paukuv köha on mõned nende infektsioonide ebameeldivatest sümptomitest. Vaktsiinidooside sagedust **soovitatakse vanuse järgi**: tavaliselt manustatakse korduvannus iga 10 aasta tagant.





## Pneumokokkvaktsiin

Kaitseb **pneumokoki bakteri** eest, mis võib põhjustada kopsupõletikku, vereinfektsioone ja meningiiti. Pneumokokkhaigus on tavaline väikelastel, kuid vanematel täiskasvanutel on suurim risk tõsiseks haiguseks ja surmaks. Nende nakkuste saamise oht suureneb gripiga. Vaktsineerida **soovitatakse kõigil 65-aastastel ja vanematel täiskasvanutel**. Mõned rühmad võivad vajada mitmeid või korduvaid doose.

## Vöötohatise vaktsiin

Hoiab ära **vöötohatist** (tuntud ka kui herpes zoster) ning sellega kaasnevat valulikku löövet ja ville, mis ilmnevad ühel kehapoolel, sageli näol või rindkerel. Villid kooruvad üldiselt 7–10 päevaga ja kaovad täielikult 2–4 nädala jooksul. Kuid mõnel võib valu kesta kuid või isegi aastaid pärast lööbe taandumist. Vaktsineerida **soovitatakse 50-aastastel ja vanematel täiskasvanutel**, samuti täiskasvanutel, kel on olnud vöötohatis või keda on varem vöötohatise vastu vaktsineeritud.

Lisaks on oluline mainida, et kuigi mõnel patsiendil võivad pärast vaktsineerimist tekkida kergemad sümptomid, on need normaalsed märgid, et keha on end kaitsmas. Sümptomid peaksid mõne päevaga taanduma.



# COVID-19

11. märtsil 2020 ütles WHO, et COVID-19 **on nakkav hingamisteede haigus**, mida põhjustab hiljuti avastatud koroonaviirus ja globaalne pandeemia mõjutab igas vanuses inimesi.



## Sagedasemad sümptomid



Palavik



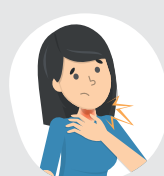
Köha



Lihaskvalu



Väsimus



Hingamisraskused



## Hingamisteede haigustega

**inimesi** peetakse COVID-19 suhtes kõrge riskiga rühmaks, kel on suurem tõenäosus raskete sümptomite tekkeks.





# COVID-19

...jätkub

Arvestades nende suurenenud riski tervises seisundi halvenemiseks COVID-19 tagajärjel, on oluline, et hingamisteede haigustega inimesed kuuluksid vaksineerimisprogrammide eelisrühmadesse.

2021. aasta septembriks on Euroopa Raviamet (EMA) lubanud Euroopa Liidus kasutada järgmisi COVID-19 vaktsiine: **Comirnaty** (Pfizer-BioNTech), **Spikevax** (Moderna), **Vaxzevria** (AstraZeneca) ja **Janssen**.

**EMA jälgib tähelepanelikult kõikide vaktsiinide ohutust ELis.**



Sümptomid algavad tavaliselt **3-7 päeva jooksul pärast kokkupuudet**

viirusega, kuid mõnel juhul on sümptomite avaldumiseks kulunud kuni 14 päeva.



**Haruldaste ja raskete tüsistuste**

hulka kuuluvad kopsupõletik, neeruhaigus ja isegi surm.



COVID-19 tõsidust seostatakse **kõrgema ea (> 60 aastat)** ja mitme eelneva terviseprobleemiga,

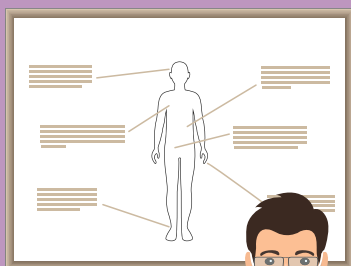
sealhulgas kõrgeenenud vererõhk, diabeet, südame-veresoonkonna haigused, kroonilised hingamisteede haigused ja immuunsupressioon. Hiljutised andmed osutavad ka sellele, et meessoost rühmadel on veidi kõrgemad riskiastmed.

# Informeeritud otsus

Vaktsineerimine on muutumas emotsionaalselt laetud teemaks, kuid on oluline, et madalat vaktsineerituse taset ja vaktsiinikõhklust käsitletakse läbi **avatud dialoogi**, mida toetavad **teaduslikud tõendid**.

**Patsiendi jõustamine** on üks patsiendikeskse tervishoiu põhielementidest. See on mitmemõõtmeline protsess, mis aitab patsientidel saavutada kontrolli oma elu üle ning suurendada nende võimet tegutseda küsimustes, mida nad peavad enda jaoks olulisteks.

Selles, et inimene nõustuks tervisealaste sekkumistega, võib sõnumitoojal olla suurem tähtsus kui sõnumil.



## **Meeldetuletus.**

Küsimuste esitamine on võimas ja positiivne vahend!



# Informeeritud otsus

...jätkub

Patsientide jõustamine hõlmab 3 kattuvat ja vastastikku tugevdavat aspekti: **tervisekirjaoskus**, **jagatud otsuste tegemine** ja **enesejuhtimine**.

Jõustamine on kahesuunaline protsess. Patsient vajab vastaspoolt, „jõustatud tervishoiutöötajat”, kes tunneb heameelt patsiendi osalemise üle ja teab, kuidas luua soodustav tervishoiukeskkond.



# Harta teemal **patsientide jõustamine**

01

## **Teie terviseseseisund ei määratle teid**

Tervishoid on olemuslikult seotud inimsuhtlusega. Austuse, väärikuse ja kaastundega kohtlemine ning nägemine inimesena, kellel on elu väljaspool terviseseseisundit või staatust, on jõustamise lähtepunkt.

02

## **Teid jõustatakse nii suures ulatuses kui soovite**

Kõiki patsiente tuleks toetada ja aidata neil vastavalt võimetele ja soovidele oma ravi asjus kaasa rääkida, olenemata vanusest, soost, võimekusest, etnilisest päritolust, religioonist või uskumustest, sotsiaalmajanduslikust olukorrast, seksuaalsest/soolisest suunitlusest, identiteedist, väljendusest või omadustest.

03

## **Olete võrdne partner kõigi teie tervisega seotud otsuste langetamisel**

Kõik tervisega seotud otsused, pikaajalise ravi planeerimine keerulisteks vajadusteks või ühekordne ravi/-ennetusotsus, peaksid olema patsiendi ja tervishoiutöötajate ühise otsustusprotsessi tulemus. Patsiendid ja spetsialistid peavad võrdsete partneritena osalema dialoogis ravieelistuste, prioriteetide ja väärtuste teemal.

04

## **Teil on vajalik teave, sealhulgas teie terviseandmed, kergesti mõistetavas vormis**

Patsientidel on õigus saada vajalikku ja soovitud teavet sobivas koguses ja vormingus õigel ajal ning piisavalt lihtsas keeles, et teha valikuid vastavalt oma soovidele. Patsientidele mõeldud teave tuleks kujundada koos patsientidega, et tagada selle kvaliteet.

05

## **Teie tervishoiutöötajad ja tervishoiusüsteem edendavad aktiivselt tervisekirjaoskust**

Tervisekirjaoskus on enam kui teave: see puudutab terviseteabe otsimist, hindamist ja kasutamist, et teha häid tervisealaseid otsuseid kõigis eluvaldkondades.

06

## Saate pidevalt vajalikku toetust, et oma ravi juhtida

Üksikpatsientide vajadused juhtida oma ravi ja elu isiklike väärtuste, eesmärkide, perekonna ja muude asjaolude kontekstis peaksid olema ravi ühtse käsitlusviisi keskmes. Patsientidele ja nende peredele tuleks mõtestatud valikute tegemiseks pakkuda kõiki asjakohaseid valikuid. Enesejuhtimise haridus peaks krooniliste haiguste ravi lahutamatu osana olema ka kogukonnas laialdaselt kättesaadav.

07

## Teie kogemus on oluline tervishoiuteenuste kvaliteedinäitaja

Tervishoiuteenuste kvaliteedi hindamisel tuleks põhinäitajana arvestada patsientide kogemustega. See ei tähenda linnukeste tegemist, nagu rahulolu-uuringud, vaid sisukaid, sh kvalitatiivseid patsiendikeskseid meetmeid. Näitajad, millega hinnatakse tervishoiu kvaliteeti, peaksid määratlema ka patsiendid ise.

08

## Võite osaleda tervishoiuteenuste hindamises ja ühiskavandamises, et need muutuksid kõigi jaoks paremaks

Patsientide mõtestatud kaasamine põhineb eeldusel, et patsientidel on ainulaadsed teadmised ja kogemused – ainult patsient näeb kogu teekonda. Patsiendid tuvastavad puudusi teenuste pakkumises, aga ka liigseid või soovimatuid teenuseid, muutes tervishoiu tõhusamaks ja tulemuslikumaks. Patsientidel on ka demokraatlik põhiõigus olla esindatud kõigil tasanditel, nende kaasamine peaks olema sisse viidud ametlikesse struktuuridesse ja protsessidesse.

09

## Patsientide ühenduste kaudu saab teie hääl osaks suuremast, ühinenud häälest

Üksikpatsiendid võivad tänu oma isiklikele kogemustele ja olukordadele olla jõulised toetajad. Samas kui patsientide ühendused avaldavad seisukohti, esindades patsiente tervikuna.

10

## Võrdsus ja jõustamine käivad käsikäes

Jõustatudpatsiendiks saamiseks on vajalik võrdne ja diskrimineerimata juurdepääs kvaliteetsele ravile ning tervishoiule ja sotsiaalhooldusele.



Pilootprojekt Vaccination Confidence - Patients' and Professionals' Awareness, Communication and Trust (VAC-PACT, Usaldus vaksineerimise suhtes – patsientide ja spetsialistide teadlikkus, suhtlus ja usaldus), mida rahastab Euroopa Liidu terviseprogramm SANTE/2019/C3/013-S12 820639 teenuslepingu raames, koondab eri oskusteabe ja taustaga sidusrühmi kogu Euroopas

