

PILOOTPROJEKT VAC-PACT
USALDUS VAKTSINEERIMISE SUHTES

—
PATSIENTIDE JA SPETSIALISTIDE
TEADLIKKUS, SUHTLUS JA USALDUS

Vaktsineerimine ja diabeet



Rahastatud
Euroopa Liidu vahenditest



Praegune olukord

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

Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) hinnangul:

422 miljonil inimesel

kogu maailmas on diabeet

1,6 miljonit surma

on igal aastal otseselt diabeedist põhjustatud

Mõned diabeedi/vaktsiinide arvud:

-24%

Kõigist põhjustest tingitud suremuse vähenemine

vaktsineeritud gripihooajal, võrreldes vaktsineerimata osalejatega¹.

-22%

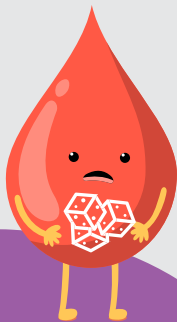
Haiglaravi määra vähenemine gripihooajal ägeda müokardi infarkti korral².

Vaktsineerimine on tervise hoidmisel oluline samm.

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

1. Süstemaatiline ülevaade, Dos Santos et al. (Dos Santos, 2018), mis viidi läbi 125 503-12. tüüpi diabeediga täiskasvanul.
2. Vähenemine oli 18% rabanduse, 17% südamepuudulikkuse ja 25% kopsupõletiku või gripi korral.

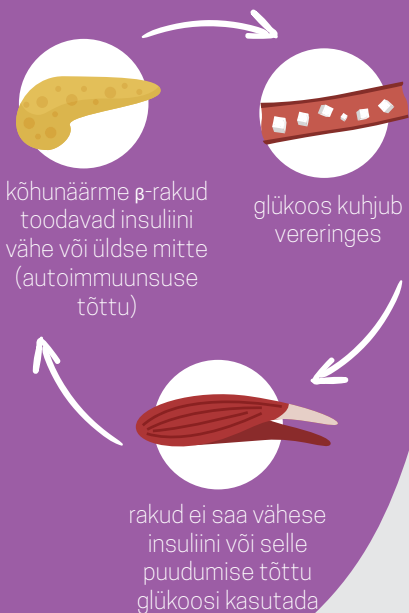
Diabeedi ülevaade



Diabeet on **krooniline seisund**, millele on omane **kõrgenenud veresuhkur** (glükoos). Nii juhtub, kui kõhunääre ei suuda enam insuliini toota, või kui keha ei saa ära kasutada insuliini, mida see toodab. Diabeet esineb erinevates vormides, olenevalt põhjusest.

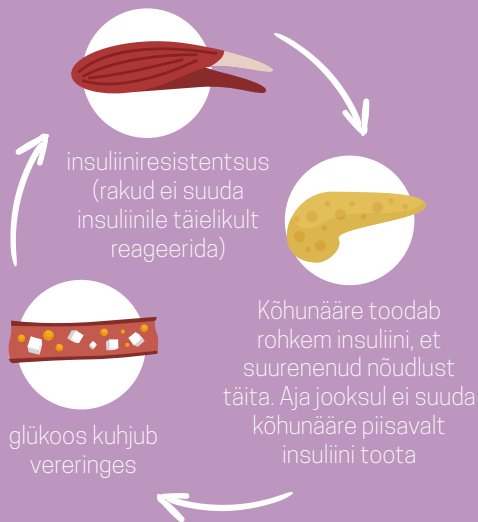
1. tüüpi diabeet

võib tekkida igas vanuses, kuid on sagedasem laste ja noorukite seas.



2. tüüpi diabeet

on kõige tavalisem, ning moodustab umbes 90% juhtudest, enamasti täiskasvanute seas.



Diabeedi ülevaade

...jätkub



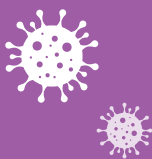
Muud tüüpi diabeetide seas on ka **gestatsioonidiabeet (GDM)**, mis võib tekkida raseduse ajal, ning on seotud nii emal kui ka lapsel ilmnevate tüsistustega. Seda põdevatel naistel ja nende lastel on suurenenud risk 2. tüüpi diabeedi tekkeks.



Eriti kui seda piisavalt ei kontrollita, võib diabeet teha teie immuunsüsteemile **infektsioonidega võitlemise** raskemaks kui neil, kes ei põe diabeeti. Kõrgenenud veresuhkru tase võib aja jooksul tõsiselt kahjustada südant, veresooni, silmi, neere ja närve.



Praegusel ajal pole diabeedist võimalik terveneda, kuid **ravi, ennetava hoolduse ja elustiili muudatuste abil võite elada pika ja terve elu!** Rutiinsed arstivisiidid on sobiv aeg diabeedihoolduseks, järelkontrolliks ja patsientide jätkuvaks harimiseks.



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 **diabeetikutel** 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 **5 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.**

B-hepatiit

Kaitseb **B-hepatiidi viiruse** (HBV) eest, mis ründab maksa, põhjustades eluaegset infektsiooni, tsirroosi (armistumist), maksavähki, maksapuudulikkust ja surma. Rohke alkoholitarbimine, toksiinid, ravimid ja mõned terviseprobleemid võivad põhjustada hepatiiti. Vaktsineerimist **soovitatakse alla 60-aastastele täiskasvanutele.**

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 ebaeeldivatest 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 vilti, 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



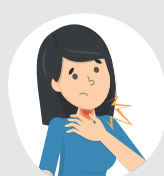
Köha



Lihasvalu



Väsimus



Hingamisraskused



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



COVID-19

...jätkub

Arvestades nendes suurenenud riskitervise seisundihalvenemiseks COVID-19 tagajärjel, on oluline, et diabeetikud kuuluksid vaktsineerimisprogrammide eelisrühmadesse.

2021. aasta septembriks on Euroopa Ravimiamet (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 kõrgenenud vererõhk, diabeet, südameveresoonehaigused, 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.



Ärge kunagi unustage, et 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 tervishoidu 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.



Pilotprojekt 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



COMITÉ PERMANENT DES MÉDECINS EUROPÉENS
STANDING COMMITTEE OF EUROPEAN DOCTORS



Health Connect Partners
supporting trust in data