



Keerulistest teemadest lühidalt ja mõjusalt

Keiu Paapsi
Tervise Arengu Instituut

Tervisedenduse konverents 2025

Table III. Specific follow-up recommendations, according to the treatment received and the location

<i>Radiotherapy/Proton therapy</i>			
Location	Potential organic damage	Toxicity	Diagnosis and follow-up
Head	Brain	Neurocognitive disorders	Neurocognitive studies
	Eyes	Cataracts	Annual eye exam
	Meninges	Meningioma	Brain MRI, if persistent headache or appearance of new neurological symptoms
	Pituitary	(Pan) hypopituitarism	Determination of LH, FSH, TSH, GH
	Teeth	Altered dentition Osteonecrosis	Frequent dental care and dental examinations
Neck	Carotid arteries	Cerebrovascular disease	Carotid Doppler Ultrasound
	Thyroid	Thyroid dysfunction Thyroid cancer	Annual thyroid function examination and test In case of palpation of nodules and thyroid ultrasound
Chest	Breasts	Breast cancer	Breast cancer screening (palpation, mammography, ultrasound, MRI)
	Heart	Cardiomyopathy Cardiovascular disease Valvular heart disease	Echocardiogram, electrocardiogram, and stress test
	Lungs	Pulmonary fibrosis	Lung function test
Abdomen	Kidney	Renal insufficiency	Creatinine, cystatin C, and urinalysis
	Liver	Liver fibrosis	Liver function test Liver ultrasound/Elastography
	Pancreas	Diabetes	Glucose tolerance test, insulin and hemoglobin A1C
	Spleen	Functional hypo/asplenia	Diagnosis and active management of infections in case of fever of unknown origin
Pelvis	Gonads	Gonadal dysfunction	Determination of FSH, LH, estradiol (women), testosterone (men) and semen analysis (men)
Skeleton	Bones	Osteopenia/osteoporosis	Vitamin D levels and phospho-calcium metabolism Bone densitometry
		Osteonecrosis	MRI of the affected area in case of symptoms
	Bone marrow	Secondary leukemia Myelodysplastic syndrome	Full blood count with leukocyte formula Bone marrow aspirate/biopsy if indicated
Skin	Skin	Skin cancer	Dermatological examination
<i>Chemotherapy</i>			
Alkylating agents	Bone marrow	Secondary leukemia Myelodysplastic syndrome	Full blood count with leukocyte formula Bone marrow aspirate/biopsy, if indicated
		Gonads	Gonadal dysfunction
	Kidney	Renal insufficiency	Creatinine, cystatin C, and urinalysis
Anthracyclines	Bone marrow	Secondary leukemia Myelodysplastic syndrome	Full blood count with leukocyte formula Bone marrow aspirate/biopsy if indicated
	Heart	Cardiomyopathy	Electrocardiogram and echocardiogram
Antimetabolites	Brain	Neurocognitive defects	Neurocognitive tests
	Liver	Liver dysfunction	Liver function test
Corticosteroids	Bones	Decreased bone mineral density	Bone densitometry Phospho-calcium metabolism and vitamin D levels
		Osteonecrosis	MRI of the affected area in case of symptoms
Epipodophylotoxins	Bone marrow	Secondary leukemia	Full blood count with differential count Peripheral blood smear (if indicated)
Vinca alkaloids	Peripheral nervous system	Sensory-motor neuropathy	Complete neurological examination Neurophysiological studies
Intrathecal chemotherapy	Central Nervous System	Neurocognitive deficits	Neurocognitive tests



...iga keeruline teema vajab inimlikku, selget ja inspireerivat sõnumit



1. Tõenduspõhise ja lihtsustatud sõnumi kujundamine
2. Inimesele suunatud lugu
3. Visuaalne ja interaktiivne esitus
4. Infomüra vähendamine ja usaldusväärsed kanalid

Tõenduspõhise ja lihtsustatud sõnumi kujundamine

Keerulist epidemioloogilist infot tuleb pakkuda selgelt, kasutades **faktipõhist lühisõnumit**.

- “Eestis diagnoositakse igal aastal umbes 35 uut lapseea vähijuhtu”
- “Tervise Arengu Instituudi andmetel diagnoositakse Eestis igal aastal keskmiselt umbes 35 vähi esmasjuhtumit vanuserühmas 0–14”

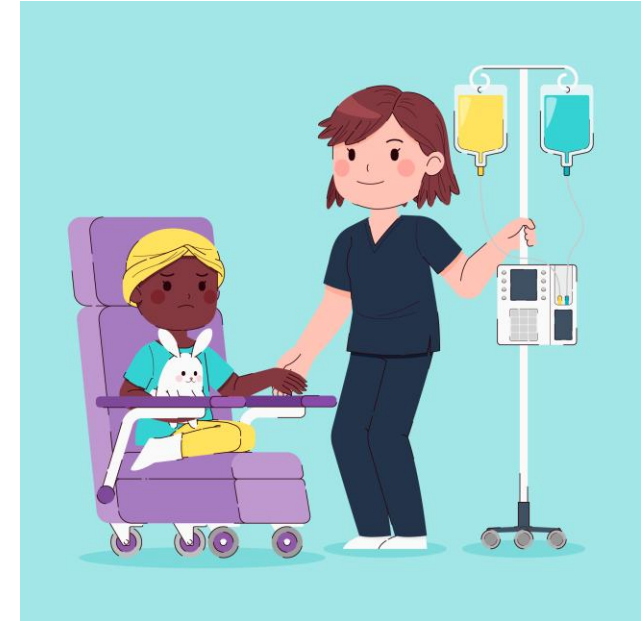
Mis sihtrühmale sõnum on mõeldud - avalikkus, ajakirjanikud, poliitikakujundajad, patsiendid?

- "Eestis haigestub igal aastal vähki sama palju lapsi, kui mahub ühte klassiruumi. Iga diagnoos muudab ühe Eesti pere elu alatiseks“
- "Eestis diagnoositakse igal aastal umbes 35 uut lapseea vähijuhtu – ent paraku puudub Eesti tervishoiusüsteemil jätkusuutlik fookus laste kasvajatele, mistõttu jäävad pediaatrilised patsiendid ja nende pered tihti psühhosotsiaalse toeta“
- "Eestis diagnoositakse igal aastal umbes 35 uut lapseea vähijuhtu ja prognoosid on üldjuhul head: tänapäevaste ravimeetoditega paraneb enamik lapsi ning ellujäämus on jõudmas Põhjamaade tasemele"

Inimesele suunatud lugu

Nimi ja nägu toob statistika taha elulised lood – empaatia, samastumine

- *case study* – kolmeaastane poisslaps, akuutne lümfoblastleukeemia...
- kogemuslugu – kaks kuud peale oma 15. sünnipäeva sain luuvähi diagnoosi...
- näited – 0 kuni 4aastaste vanuserühmas diagnoositi 2022. aastal kolm leukeemia juhtu. *** oli 2a 8k vana kui ta sai ägeda lümfoblastleukeemia diagnoosi...

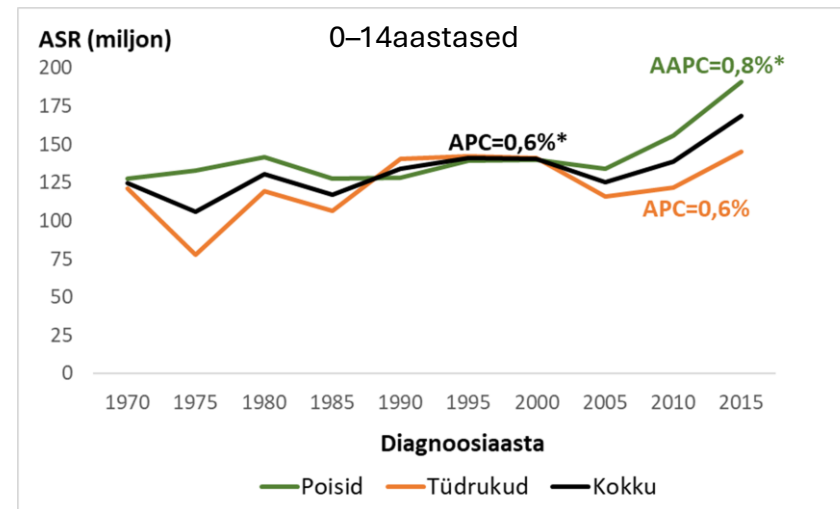


Visuaalne ja interaktiivne esitus

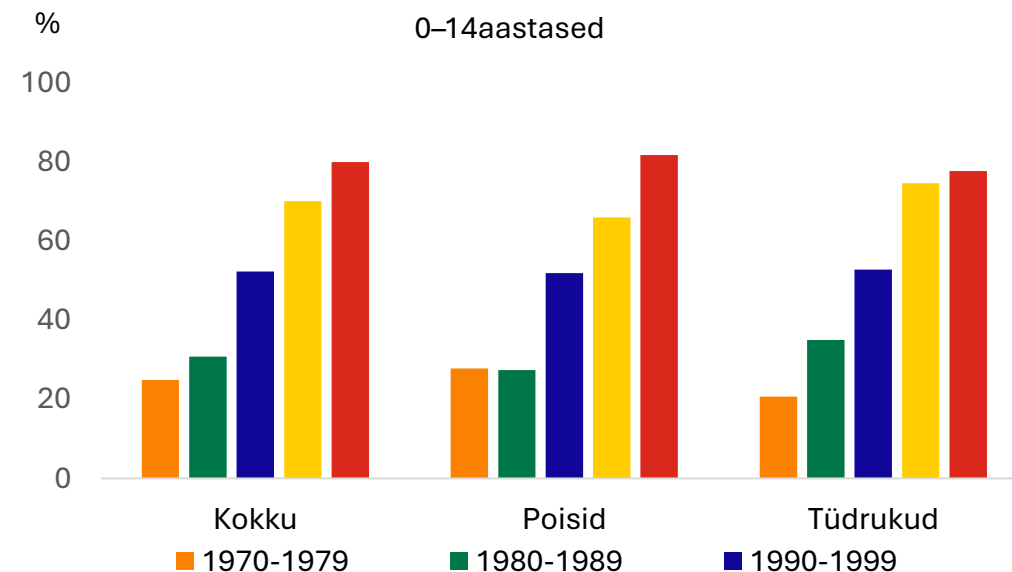
Standarditud haigestumus kasvas lastel vanuses 0–14 aastatel 1970 kuni 2019 poistel keskmiselt 0,8% ja tüdrukutel 0,6% aastas, kusjuures tõus oli statistiliselt oluline vaid poistel ja kokku.

Kuni 14aastaste laste 5-aasta elulemus paranes 25%-ilt 80%-ni, olles algset kõrgem tüdrukutel ent viimasel vaadeldaval perioodil poistel. Enim paranes elulemus perioodidel 1980–1989 ja 1990–1999.

vs



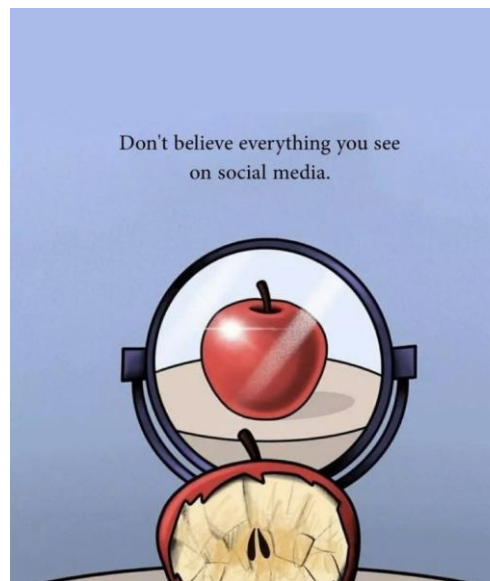
vs



Infomüra vähendamine ja usaldusväärsed kanalid

- Vali usaldusväärsed kommunikatsioonikanalid.
Riiklikud uudisteportaalid, teadusajakirjad.
- Väldi sotsiaalmeedia kuulujutte või mitteametlikku infot.
- Sõnum peab olema allikatega toetatud.
- Infomüra vähendamiseks hoia sõnum lühike ja konkreetse fookusega

Arvamus ei ole alati fakt!



EVERYTHING
WE HEAR
IS AN OPINION,
NOT A FACT.
EVERYTHING
WE SEE IS A
PERSPECTIVE,
NOT THE
TRUTH.

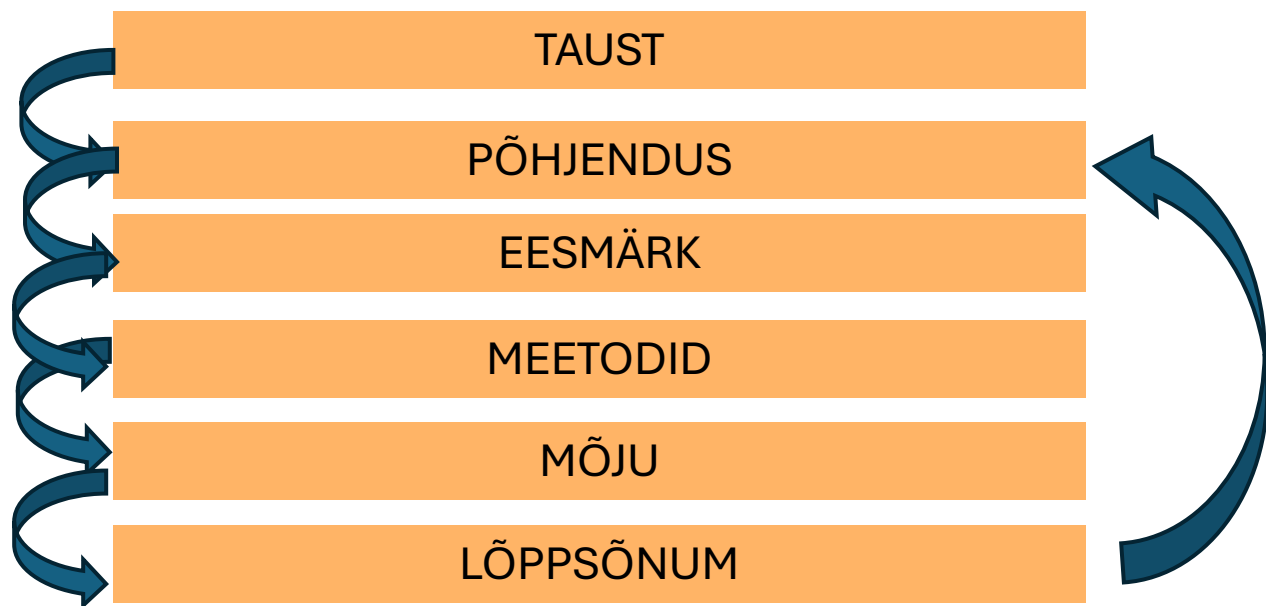
MARCUS AURELIUS

3MT

Austraalia, 2008

Formaat tugineb teaduskommunikatsiooni ja kognitiivse psühholoogia põhimõtetele – publik, eriti mittespetsialistid suudavad lühikeste, narratiivsete esitluste abil paremini teavet meeles pidada, uusi ideid töödelda ja kaasatust säilitada

- *Storytelling* – ja, aga, seega
- *Core message!*



The Hook

Isiklik seos või anekdoot

Analoogia

Tugev lõpusõnum või tulevikuvision



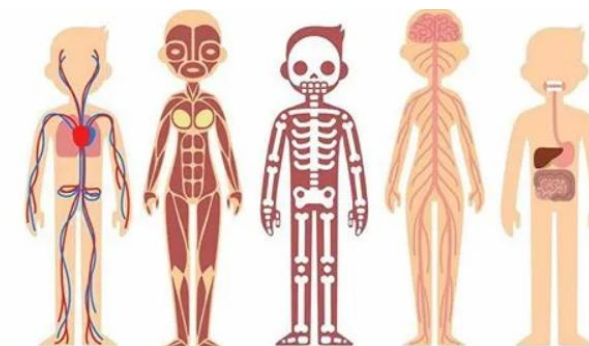
**Kuhu
hüppas
tiiger?**



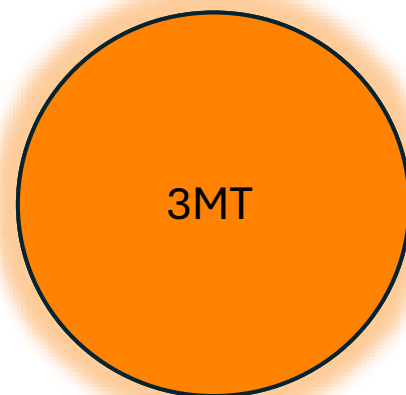


0–14aastased
2022.a 33 juhtu

25% -> 80%



15–24aastased
2022.a 33 juhtu



25–39aastased
2022.a 245 juhtu

60% -> 86%



1970–2024a u 15 000 last ja noort

WHAT IS THE ANSWER?

Koostöö ja koordineeritud juhtimine

Mitte ühestki aspektist ei ole ma kommunikatsiooniekspert, aga ma olen teadlane, kelle suurim soov on, et see teadus, mida ma teen, ei jääks sahtlisse, vaid aitaks neid, keda ma uurin.

