

# Kuidas tõhusalt suhelda noorte ja lapsevanematega HPV ja vaktsineerimise teemal?



Kai Part

Tartu Ülikool, Tartu Ülikooli Kliinikum

06.03.2025

# Kuidas info HPV/ vaktsineerimise kohta noorteni jõuab?

- Koolitundide kaudu
- Kooliõe kaudu
- Ümbritsevast meediast
- Lapsevanemate kaudu



Tervise  
Arengu  
Instituut



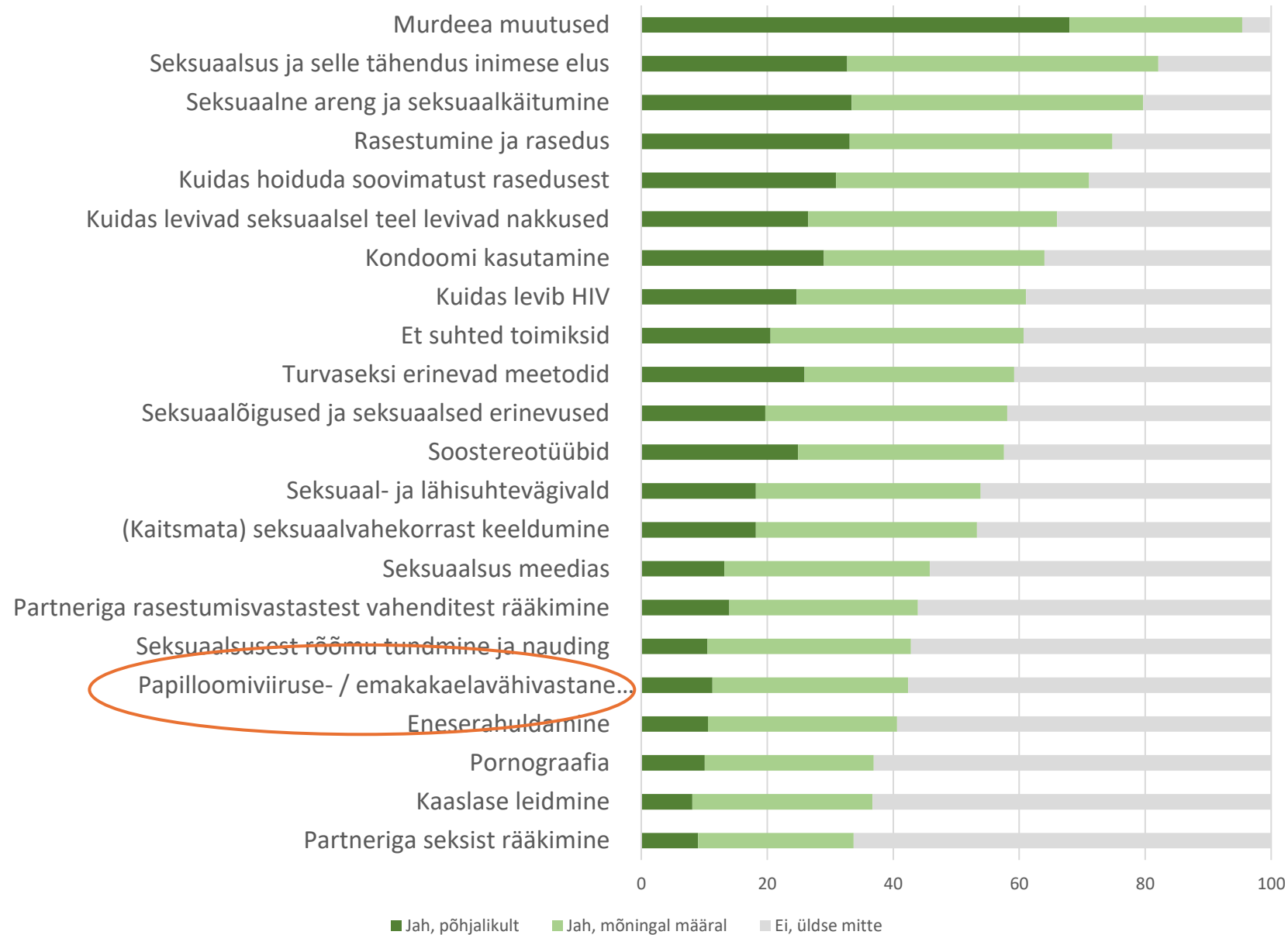
# Eesti noorte seksuaaltervis:

teadmised, hoiakud ja käitumine

2021. aasta uuringu aruanne

Lillia Lõhmus, Merili Tamson, Tiia Pertel,  
Katri Abel-Ollo, Kristi Rüütel

Tallinn 2023



Seksuaalhariduse teemade käsitlemine koolis 7.–9. klasside õpilaste hinnangul (%), n = 2221), TAI noorte seksuaalkäitumise uuring (Part K, Larm A, Lõhmus L. Eesti Arst, avaldamise märtsis 2024)

# Millised on kooliõe võimalused õpilastega --- > vanematega suhtlemiseks?

- Kirjalik info koos nõusolekuvormiga
- Suunamine edasi vaktsineeri.ee jm
- Teemakohaste tundide andmine
- Pakkuda välja võimalus küsida
- Loengud lapsevanematele
- KKK
- Igapäeva töö käigus julgustamine
- 10.kl. tervisekontrolli raames

## Lisa 7.

Lugupeetud lapsevanem!

Soovin Teie nõusolekut Teie lapse (ees- ja perekonnanimi) \_\_\_\_\_  
vaktsineerimiseks **inimese papilloomiviiruse (HPV)** vastu.

Vaktsineerimiskuur koosneb ühest doosist.

Üldinfo info HPV ja selle vastu vaktsineerimise kohta on lisatud.

Küsimuste korral helistage tel. \_\_\_\_\_, E-R kell \_\_\_\_\_

või kirjutage e-aadressile \_\_\_\_\_

Kooliõde \_\_\_\_\_

Lapsevanem \_\_\_\_\_  
(ees- ja perekonnanimi)

Olen nõus: \_\_\_\_\_  
(kuupäev, allkiri)

# Milline kommunikatsioon toimib kõige paremini?

- Vaktsineerijate enesekindlus ja usaldusväärsus
- Võimekus kõnetada vanemaid ja nende küsimustele/ hirmudele vastata
- Patsiendikeskne suhtlemine – aktiivne kuulamine, inimese muredest lähtumine, empaatia väljendamine

[Healthcare \(Basel\)](#). 2023 Jun; 11(12): 1702.

Published online 2023 Jun 10. doi: [10.3390/healthcare11121702](https://doi.org/10.3390/healthcare11121702)

PMCID: PMC10298233

PMID: [37372820](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37372820/)

Patient–Provider Health Communication Strategies: Enhancing HPV Vaccine Uptake among Adolescents of Color

[Mia Ann Xu](#),<sup>1,\*</sup> [Jasmin Choi](#),<sup>1</sup> [Ariadna Capasso](#),<sup>2</sup> and [Ralph DiClemente](#)<sup>1</sup>

# Milline kommunikatsioon toimib kõige paremini?

- Selges keeles pigem lühike arusaadav info: HPV, sellest tingitud vähid ja vaktsiini ohutus + *Kas teil on küsimusi?*
- Fookuse asetamine mitte ainuüksi seksuaalelu alustamisele, vaid vähiennetusele
- Personaalsete näidete ja eeskujude toomine
- Eri kanalitest ja eri viisil teabe edastamine
- Korduvad meeldetuletused

[Healthcare \(Basel\)](#). 2023 Jun; 11(12): 1702.

Published online 2023 Jun 10. doi: [10.3390/healthcare11121702](https://doi.org/10.3390/healthcare11121702)

PMCID: PMC10298233

PMID: [37372820](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37372820/)

Patient-Provider Health Communication Strategies: Enhancing HPV Vaccine Uptake among Adolescents of Color

[Mia Ann Xu](#),<sup>1,\*</sup> [Jasmin Choi](#),<sup>1</sup> [Ariadna Capasso](#),<sup>2</sup> and [Ralph DiClemente](#)<sup>1</sup>

Enamik noortest ja vanematest aktsepteerib HPV vaktsineerimist,  
kui efektiivselt seda soovitada ja inimeste küsimustele vastata



# Korduma kippuvad küsimused



Centers for Disease Control and Prevention  
CDC 24/7: Saving Lives, Protecting People™

Human Papillomavirus (HPV)

# HPV vaktsiin nagu iga teine vaktsiin

Soovitage HPV vastu vaktsineerimist samal viisil nagu soovitate teisi vaktsiine noortele.

*Nüüd, kui teie poeg on 12-aastane, tuleb teda täna vaktsineerida, et kaitsta teda HPV vähi eest. Kas teil on küsimusi?*

<b>12-14 aastat</b>	<b>HPV 1</b> / Inimese papilloomiviirus (HPV)	Peamine sihtrühm 12-14-aastased poisid ja tüdrukud. Täiendavalt võimaldatakse tasuta vaktsineerimist ka 15-18-aastastele noortele.
<b>13 aastat</b>	<b>MMR 2</b> / Leetrid 2, mumps 2 ja punetised 2	
<b>15-17 aastat</b>	<b>dTaP</b> / Difteeria 6, teetanus 6, läkaköha 6	
<b>Täiskasvanud</b> (iga 10 aasta järel)	<b>dT 7</b> / Difteeria ja teetanus	

# Miks on HPV vaktsiin vajalik?

- See hoiab ära nakatumise viirusega, mis põhjustab vähki.

**KAITSE OMA LAST!**

HPV-vastane vaktsineerimine aitab ennetada viiruse põhjustatud haigusi ja vähki

**VAKTSINEERIMISEKS ON VAJALIK LAPSEVANEMA NÕUSOLEK**

12–18aastaseid noori vaktsineeritakse tasuta. Vaktsineerimine toimub enamasti koolis ja koolilõde küsib selleks alaealise lapse vanemalt nõusoleku. Põhjendatud juhtudel võib vaktsineerimine toimuda ka perearsti juures.

HPV viirus ohustab nii mehi kui ka naisi. Enamik inimesi nakatub elu jooksul selle viirusega. Mõned viiruse tüübid võivad põhjustada meestel ja naistel vähki. Eestis haigestub igal aastal HPV põhjustatud vähki enam kui 300 inimest. Vaktsineerimine on ohutu ja tõhus viis HPV nakkuse ja selle põhjustatud vähi ennetamiseks. 12–18aastastele poistele ja tüdrukutele on vaktsineerimine tasuta.

Rohkem infot: [vaksineeri.ee](http://vaksineeri.ee)

TERVISEAMET

TERVISEKASSA

# Mis haigusi HPV põhjustab?

- HPV osad alatüübid põhjustavad vähki - emakakaelal, vulval, pärakus, peenisel, suus ja neelus.
- Nende vähkide teket saab vaktsineerimisega ennetada.
- Eestis on emakakaelavähki haigestumus ja suremus Euroopa kõrgeim.

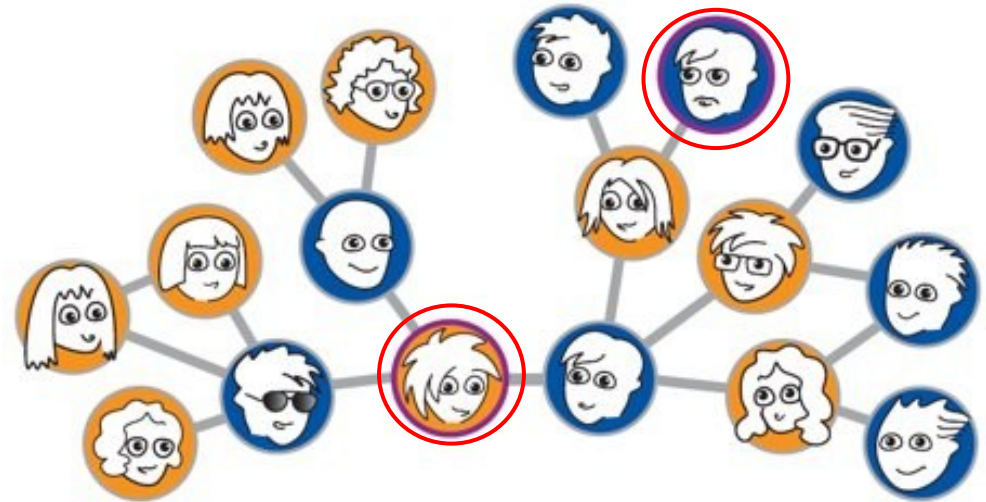


# Kas vaktsiinid tõesti toimivad vähki ennetavalt?

- Uuringud on tõestanud, et HPV vaktsiin on väga tõhus - HPV ja sellest tingitud vähkide levimus langeb 90% ja vaktsiin annab vähi vastu pikaajalise kaitse.

# Kuidas mu laps on ohustatud HPVst?

- HPV on väga levinud nii noorte kui täiskasvanute hulgas.
- Pea igaüks nakatub sellega elu jooksul.
- Praegu vaktsineerides saate nakatumist ära hoida.



# Miks on vaja nii noorelt vaktsineerida?

- Vaktsineerida on mõistlik enne viirusega kokkupuudet.
- Vaktsineerides vanuses 12-18a piisab ühest doosist.

# Kas vaktsineerimine paneb noored mõtlema, et nüüd on OK alustada seksuaaleluga?

- Uuringute järgi see nii ei ole – seksuaaleluga alustatakse enamasti loomulikul ajal oma seksuaalses arengus

**B4** ~~Esmasseksuaalvahekorra vanus - kaalutud andmed 2024 rahvastikule~~

Kui vanalt Te olite esimest korda seksuaalvahekorras?	2004	2014	2024
mediaan	18,00	17,00	17,00
keskmine	18,08	17,53	17,43
standardhälve	2,58	2,60	2,73

Eesti naiste tervise uuring 2024



# Miks vaktsineeritakse poisse?

- HPV vaktsiin kaitseb peenuse, päraku ja suu ja neelu vähi + kondüloomide eest
- Poiste ja tüdrukute vaktsineerimine võimaldab kiiremini HPV levikut pidurdada.

## Veebruarist saavad HPV vastu tasuta vaktsineerida ka poisid

12. Veebr 2024

Selle aasta veebruarist on võimalik HPV vastu tasuta vaktsineerida ka poistel. Tasuta vaktsineerimist võimaldatakse kõigile 12-18-aastastele poistele ja tüdrukutele. Vaktsineerimine on lihtne ja tõhus viis HPV põhjustatud vähkide ennetamiseks.

"HPV vastast vaktsineerimist võimaldatakse nii tüdrukutele kui poistele kõikjal Euroopas. Eestis on HPV vastast vaktsineerimist seni seostatud peamiselt emakakaelavähi ennetusega naistel. Oluliselt vähem teatakse, et HPV põhjustab vähki ka pea- ja kaelapiirkonnas, näiteks suuõõnes või neelus ja sagedamini just meestel," ütles Põhja-Eesti Regionaalhaigla pea- ja kaelakirurg **dr Birgit Volmer**. "Suuneelu vähki haigestumine on kasvamas nii Eestis kui mujal maailmas.



# Kas vaktsiin on ohutu?

- Jah, väga ohutu.
- Nagu igal ravimil, võib ka HPV vaktsiinil olla kõrvaltoimeid ja need on sarnased teiste vaktsiinidega - nt valu, punetus ja turse süstekohas (möödub 1-2 päevaga).
- Mõnikord on üldreaktsioone (peavalu, palavik, pearinglus, iiveldus) ja minestust (psühhogeenne reaktsioon), seetõttu tehakse vaktsiini istuvas asendis.
- HPV vaktsiin on kasutusel olnud 20 aastat ja on tehtud miljoneid doose.
- Vaktsiin on lapse parimates huvides.


- Vt lähemalt

# HPV JA VAKTSIIN

Infomaterjal tervishoiutöötajatele

## Põhisõnumid

- HPV ehk inimese papilloomiviiruse infektsioon võib põhjustada meestel ja naistel pahaloomuliste kasvajate teket genitaalpiirkonnas (nt emakakaela-, häbeme-, tupe-, pära- ja peenisvähk ja vähieelsed seisundid) ning suuõõnes (nt suu- ja neeluvähk).
- Alates 1.02.2024 vaktsineeritakse HPV vastu kõiki Eesti lapsi (poisse ja tüdrukuid) vanuses 12-14 aastat. Samuti võimaldab riik tasuta vaktsineerimist nendele 15-18-aastastele, kes ei ole veel HPV vastu vaktsineeritud.
- Poiste ja tüdrukute vaktsineerimine võimaldab HPV infektsiooni levikut kiiremini pidurdada ja ennetada HPV põhjustatud vähki.
- Vaktsineerimiskuur koosneb ühest vaktsiinidoosist. Värsked teadusuuringud on näidanud, et HPV vaktsiini üks doos annab piisava ja pikaajalise kaitse HPV nakkuse vastu.
- HPV vaktsiin on ohutu ja efektiivne.



Rohkem infot:  
**vaktsineeri.ee**

TERVISEAMET Terviseamet

- [https://www.terviseamet.ee/sites/default/files/Nakkushaigused/Vaktsineeri/hpv\\_info\\_tervishoiutootajatele.pdf](https://www.terviseamet.ee/sites/default/files/Nakkushaigused/Vaktsineeri/hpv_info_tervishoiutootajatele.pdf)

# Kas teie laseksite oma last vaktsineerida?

- Jah, minu laps (lapselaps) sai vaktsiini 12-aastaselt, sest ma soovisin talle pakkuda kaitset tulevikus.

# Kas HPV vaktsiin võib põhjustada viljatust?

- Ei.
- Kuid inimestel, kellel tekib HPVst põhjustatud vähk võib see nii olla – naistel võidakse eemaldada emakas, vajalik on keemia- või kiiritusravi; vähieelsete muutuste kirurgiline ravi võib põhjustada enneaegset sünnitust jne.

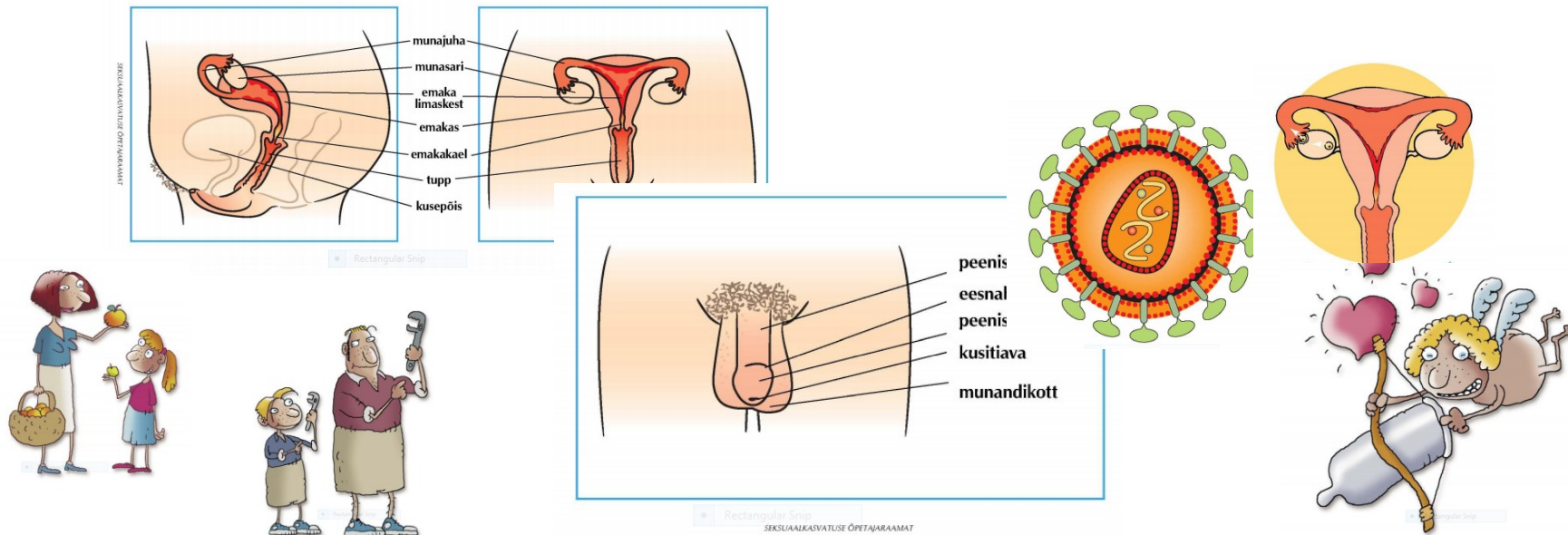
# Kui vanemad keelduvad vaktsineerimisest?

- Võib küsida, mis neile muret teeb? Mis küsimused neil on?
- Personaalsete lugude jagamine
- Lisalugemist
- Saame sellest järgmisel korral edasi rääkida

Teemakohase tunni andmine

# Teemakohase tunni andmine

- Vajalikud eelteadmised naise ja mehe suguelundite anatoomiast ja füsioloogiast (peenise, emakakael ...), seksuaalvahekorra kohta
- Bakterid, viirused, vaktsineerimise põhimõte





# Tunni sissejuhatus

Selgitage õpilastele, et tunnis räägitakse HPVst ja sellest põhjustatud haigustest ning kuidas neid vaktsineerimisega vältida

**Tööleht rühmades lahendamiseks:** põhimõisted, millest tunnis räägitakse:

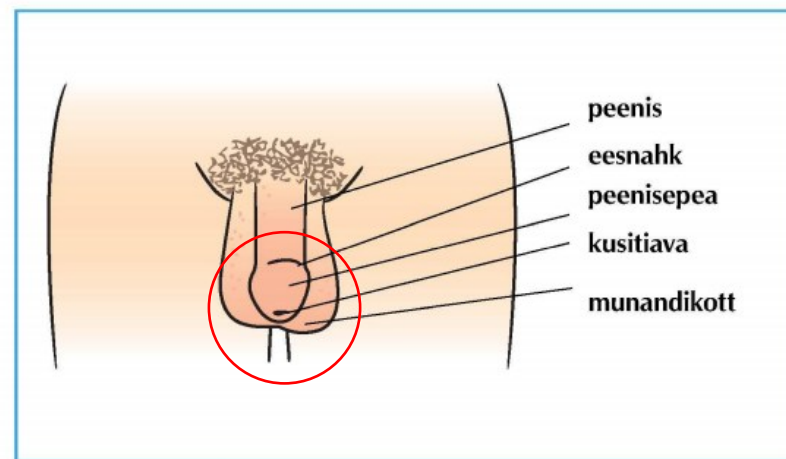
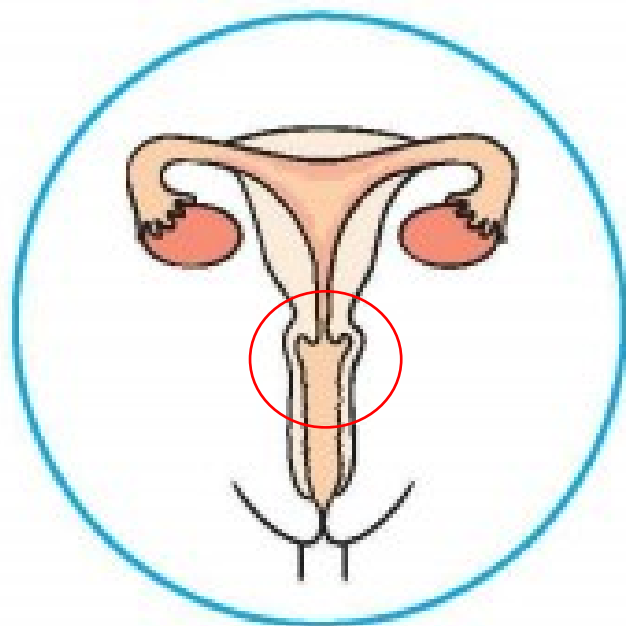
- a) Paluge õpilastel kirjutada töölehele nende mõistete tähendus oma sõnadega. Eeldame, et õpilased on nende mõistetega kokku puutunud eelmistes tundides.
- b) Kui õpilased on töölehe täitnud, siis andke õpilastele sedelid valmis vastustega ja paluge paigutada need töölehele õigesse kohta.
- c) Koguge lehed kokku --- arutage suure rühmas, mida õpilased lehtedele kirjutasid → õpilastel tekib mõistetest ühine arusaam

<b>Viirus</b>	<b>Seksuaalsel teel levivad haigused</b>
<b>Emakakael</b>	<b>Vaktsineerimine</b>
<b>Emakakaelavähi sõeluuring</b>	<b>Kondüloomid</b>

<p><b>Viirus</b></p> <p>Väikseimad rakulise ehituseta haigustekitajad, mis paljunevad ainult elusrakkudes</p>	<p><b>Seksuaalsel teel levivad nakkused</b></p> <p>Nakkused, mis levivad inimeselt inimesele kondoomita seksuaalvahekorra kaudu või suguelundite kokkupuute teel; sageli ilma haigustunnusteta</p>
<p><b>Emakakael</b></p> <p>Emaka alumine osa, asub tupe lõpus</p>	<p><b>Vaktsineerimine</b></p> <p>Surnud/nõrgestatud haigustekitajate osakeste viimine organismi eesmärgiga tekitada kaitse (immuunsus) antud haigustekitaja suhtes</p>
<p><b>Emakakaelavähi sõeluuring</b></p> <p>Naistele regulaarselt emakakaelast HPV-testi ja vajadusel rakuproovi tegemine, et avastada HPV-kandlust ja muutunud rakke, millest võib edaspidi tekkida vähk</p>	<p><b>Kondüloomid</b></p> <p>Näsaajad, mõnikord lillkapsataolised moodustused (kondüloomid, papilloomid), mis võivad esineda välissuguelunditel ja päraku ümbruses</p>

# Tunni põhiosa

Emakakael ja peenis → kuidas tekib vähk?



Rectangular Snip  
SEKSUAALKASVATUSE ÕPETAJARAAMAT

## Kuidas tekib vähk?

- Rakud moodustavad kehas kudesid ja elundeid
- Rakud jagunevad tavaliselt kontrollitult → tekivad samasugused rakud
- Mõnikord tekib rakkude jagunemisel viga → tekivad ebanormaalsed (muteerunud) rakud → muteerunud rakud hakkavad paljunema → tekib vähk

**Inimese papilloomiviirus (HPV) levib seksuaalvahekorra teel emakakaelale ja tungib selle rakkudesse → vähieelsed muutused rakkudes → vähk**

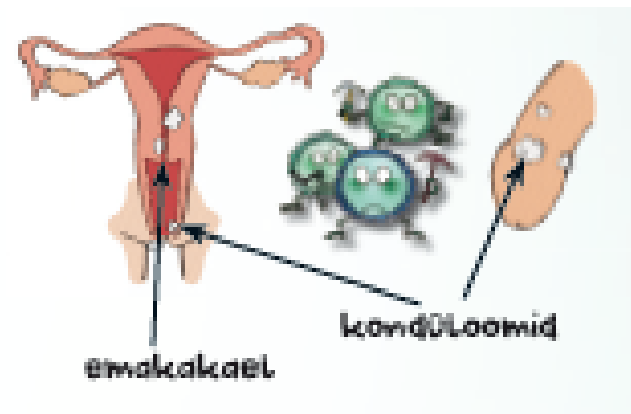
HPV võib põhjustada **meestel ja naistel** pahaloomulisi kasvajaid genitaalpiirkonnas (nt emakakaela-, häbeme- ja tupe-, päraku, peenisevähk) ning suuõõnes (nt suu- ja neeluvähk).



Aira Peri, Inga Aavik jt voldik “Vaktsinvälditavad HPVst põhjustatud haigused”

## Kondüloomid – ebamugavad näsad suguelunditel

- ravimid
- “kõrvetamine”, laserravi
- ennetamine (vaktsiin)



- Häbememokkadel<sup>8</sup>
- Tupes<sup>8</sup>



- Eesnaha all<sup>8</sup>
- Peenise peal ja tüvel<sup>8</sup>



- Päraku ümbruses<sup>8</sup>
- Kusiti piirkonnas<sup>8</sup>



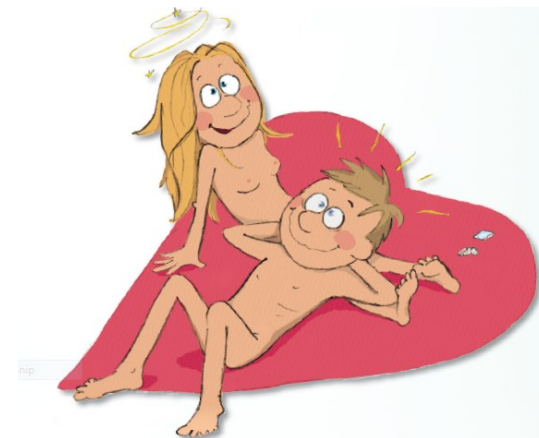
# Kuidas toimub nakatumine?

- **Enamik vaktsineerimata inimesi nakatuvad** elu jooksul ühe või mitme HPV tüübiga, sest nakatuda on lihtne (seksuaalvahekord või puudutus).
- Nakkusallikaks on teine inimene.
- HPV elab meie nahal ja limaskestadel (suu, tupp, peenis, pärak), **nakatume kergesti nahk-naha kontaktil**

• *Kas mina võin ka selle viiruse saada?*

*Aga kui ma pole vahekorras olnud, olime lihtsalt kaisus ...*

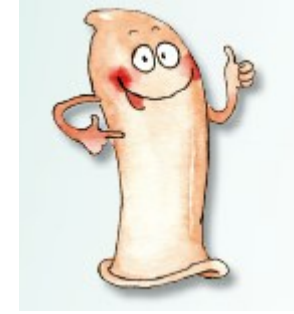
*Soolatüükad – kas ka HPVst?*



Pilt: Voldik 13-16-aastastele “Papilloom – papist loom või kuri viirus?”



# Kas kondoom kaitseb HPV eest?

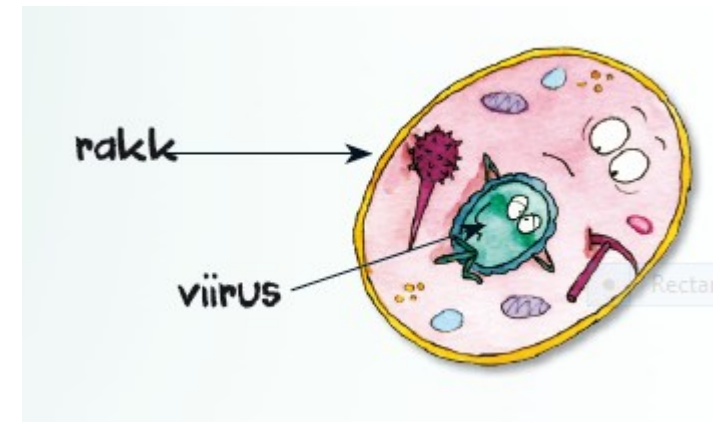


- **Kondoomi kasutamine** ei väldi kaitset, kuna kondoomiga katmata nahalt võib ikkagi nakatuda
- Siiski, mida rohkem on meespartner elu jooksul kondoomi kasutanud, seda väiksem oht on naispartneril HPVga nakatuda
- Rasestumisvastased tabletid ei kaitse HPV eest

*Kas naistel esineb HPV  
viirusega nakatumist  
sagedamini kui meestel?*

# Mis pärast nakatumist edasi saab?

- Pärast nakatumist võib viirus elada ilma haigustunnusteta inimese kehas pikka aega.
- Enamasti **suudab inimese immuunsüsteem HPV nakkusest jagu saada** mõne kuu või aasta jooksul
- Osal inimestest ei õnnestu viirusest vabaneda, viirus jääb rakkudesse püsima ja **neil võib tulevikus aastate jooksul areneda vähk**



Pilt: Voldik 13-16-aastastele “Papilloom – papist loom või kuri viirus?”

# Mis soodustab viiruse püsijäämist ja vähi väljakujunemist?

## Kõrge riski viirus

Varane seksuaalelu algus (<15a)

**Suurem seksuaalpartnerite arv** ja kondoomita svk

Suitsetamine

Immuunsüsteemi kahjustavad haigused (nt HIV, mõned verehaigused, suhkruhaigus jt)

Korraga erinevad HPV-tüübid

Nakatumine mõne teise STLHga



# Kuidas neid vähieelseid muutusi emakakaelal avastatakse ja jälgitakse?

- HPV uuring - sõeluuring kõikidele naistele iga 5 aasta järel, alustades 30. eluaastast
- Test avastab **viirusest põhjustatud muutusi emakakaela rakkudes**, millest võib edaspidi kujuneda emakakaelavähk
- Muutuste avastamise korral saab nende arenemist jälgida ja emakakaela kirurgiliselt **ravida (konisatsioon)** – nii ei saa emakakaelavähki tekkida

*Kus seda HPV testi saab teha?*

*Kas see on valus?*

*Olen kuulnud, et HPV testi tuleb teha kord aastas?*

*On see tõsi?*

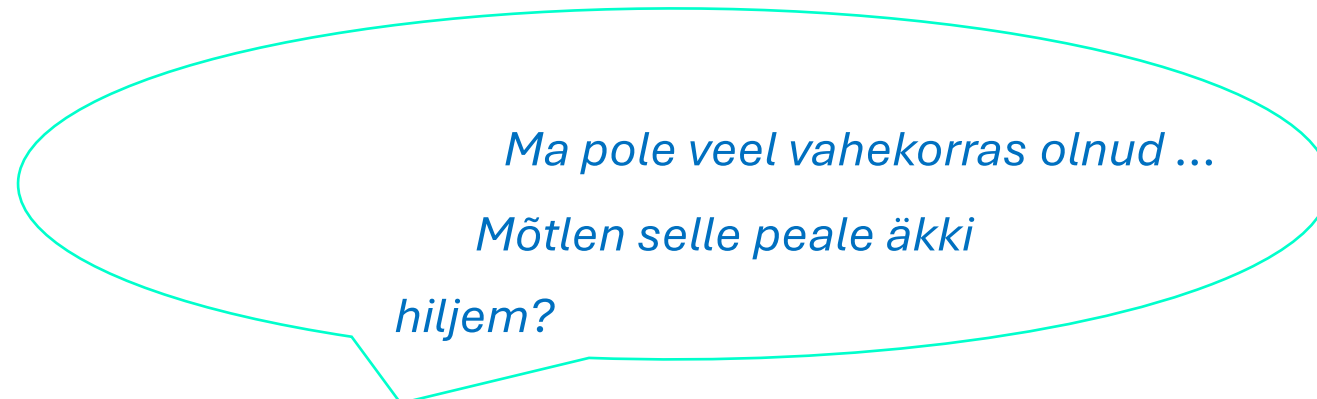
*Kui ma olen vaktsineeritud, kas siis pole HPV testi vaja teha?*

# Kas vaksineerimisega on võimalik nakatumist vältida?

Jah, **on olemas vaktsiin**, mis kaitseb 9 sagedasema kõrge ja madala riskiga HPV tüübi eest

Vaksineeritakse (12-18-aastaseid) **tasuta ja ühe doosiga**.

Mõistlik on ennast vaksineerida **ENNE viirusega kokkupuudet**



# Vaktsineerimisest üle otsustamine

**Tööleht individuaaltöök:** minu mõtted HPV vaktsiini teemal

Miks ma sooviksin HPV vastu vaktsineerida:

- 
- 
- 

Mul on veel järgmised küsimused  
vaktsiini kohta:

# Nõu ja abi

Kuhu pöörduda nõu pidamiseks ja küsimuste korral?

- Kooliõde
- pea nõu oma ema või isaga
- perearst
- noorte nõustamiskeskus
- naistearst
- Terviseamet: [hpv.vaktsineeri.ee](http://hpv.vaktsineeri.ee)





[ÕIGUSKANTSLER](#)[ÜLESANDED](#)[TEGEVUS](#)[AMETKOND](#)

## Uudised

### Valmis lapsedatsiendi kaalutlusvõime hindamise juhend

12.04.2024

Õiguskantsleri Kantselei on koostöös tervishoiutöötajatega koostanud juhendmaterjali „Lapsedatsiendi kaalutlusvõime hindamine tervishoiuteenuse osutamisel“. Juhendis selgitatakse, millistel juhtudel...

[Loe edasi »](#)

Laps on kaalutlusvõimeline, kui ta suudab:

- mõista talle antavat informatsiooni;
- aru saada, et see informatsioon käib tema kohta;
- kasutada seda informatsiooni iseseisva valiku tegemiseks;
- otsustada (teha valiku).<sup>4</sup>