

ELU PROJEKTI PORTFOOLIO

Projekti nimi (ELU veebilehel): Vähi teaduspäev Tallinna Ülikoolis

Mentor: Kairi Koort

Juhendaja(d): Kendra-Marii Sikk ja Vivian Pöld

Liikmed: Iiris Rehme, Kaili Jaago, Henry Kaldas, Sandra Morozov, Christine Grete Rüütalu, Nora Lisette Leiste

1. Projekti taust ja kirjeldus

Projekti laiem eesmärk on tutvustada bioloogia ja meditsiini tahku, millest põhjalikult ei räägita, kuid on tohutult oluline. Samuti soovime rõhutada loodusteaduste olulisust ja erinevate erialade vahelist koostööd, et tulevikus oleks võimalik välja töötada paremaid lahendusi halvaloomuliste kasvajate raviks ja avastamiseks. Lisaks pakkuda unikaalset võimalust onkoloogiast huvitatud tudengitele (ka teistest ülikoolidest), kohtuda selle ala tippspetsialistidega.

Meditsiin ei ole ainult arstid ja haiglad, väga palju toimub taustal ja sooviksime sellest rohkem teada saada ja ka pakkuda huvilistele võimalust ennast sellel teemal harida. Selline seminar oleks hea viis teadust populariseerida ning motiveerida noori loodusteaduste valdkonna vastu huvi tundma ja üleüldse õppima vähkkasvajate tekke protsesse ja sellega seonduvat (uuemad ravivõimalused). Teaduspäev näitaks, et uute ravivõimaluste väljatöötamiseks on vaja erinevate spetsialistide panust ja rõhutada nende valdkonade olulisust tervishoiusüsteemis ja ka kogu maailmas. Ometi puudub vähk paljusid inimesi väga lähedalt ja seetõttu on oluline roll taustsüsteemil, selleks tahame tuua inimesteni kogemuslugusid. Seminaripäev oleks suunatud või võiks huvi pakkuda eelkõige loodusteaduste, inseneri-, ja meditsiini valdkonnast huvitatud või õppivatele tudengitele ja neile, kes on selle teemaga lähedalt kokku puutunud.

2. Tegevuste rakendamine

Selleks, et täita eesmärk, milleks on teavitada võimalikult palju inimesi vähkkasvajatest, tuleb teha koostööd. Seda nii meeskonnasiseselt ja mentoriga kui ka Vähiliiduga, ülikooliga ning kõigi esinejatega. Selleks, et töö toimuks lodusamalt ja kiiremini oleme kogu rühma jaganud väiksematesse gruppidesse.

1. Korraldusmeeskond

- **Ülesanded:**

- Üldine ürituse planeerimine ja koordineerimine.
- Eelarve koostamine ja haldamine (nt nahabussi organiseerimine).
- Koostöö ülikooli juhtkonna ja turundustiimiga.
- Ürituse logistikaga tegelemine: ruumide broneerimine, tehnika tagamine (helisüsteemid, esitlusseadmed jne).

2. Esinejate tiim

- **Ülesanded:**

- Esinejate leidmine ja nendega suhtlemine (nt onkoloogid, teadlased, meditsiinitöötajad).
- Loengute sisu planeerimine (koos esinejatega).
- Programmi ülesehitus ja ajakava koostamine.

3. Sisuloome- ja turundustiim

- **Ülesanded:**

- Ürituse reklaamimine (sotsiaalmeedia, plakatid, e-mailid) ja teadlikkuse tõstmine.
- Osalejate registreerimise haldamine ja informeerimine (nt kuidas sünnimärgi kontrollile registreeruda).
- Suhtlus meedia ja partneritega (nt võimalikud annetuste kogumise kampaaniad).

4. Koostööpartnerite tiim

- **Ülesanded:**

- Sponsorite leidmine ja nendega suhtlemine, koostöövõimaluste loomine.
- Sündmuse toetajate leidmine ja selle organiseerimine.

- Kinkekottide komplekteerimine ja haldamine.

Lõpptulemus:

- **Teaduspäeva lõpptulemus** peaks olema inimeste teavitamine vähi põhjustest, ravist ja ennetusest nii tudengite kui ka laiemas kogukonnas.
- **Osalejad** tunnevad suuremat huvi loodusteaduste ja meditsiini koostöö vastu ning saavad selge arusaama, kuidas erinevad valdkonnad panustavad vähktõve ravi ja ennetuse arengusse.
- **Tudengitele** pakutakse unikaalset võimalust kohtuda ja õppida valdkonna tippspetsialistidelt, mis võib inspireerida neid oma karjääri kujundamisel.
- **Edukas seminaripäev**

3. Projektiga seotud sidusrühmad

Projekt "Vähi teaduspäev Tallinna Ülikoolis" mõjutab mitmeid asutusi ja sidusrühmi. Vähk ja erinevad kasvavad on kahjuks üha levinum probleem ja ei ole inimest, kes ühel või teisel moel pole sellega kokku puutunud. Allpool on loetelu olulisematest rühmadest ning selgitus, kuidas projekt neid mõjutab ja milliseid sidusrühmi kaasatakse.

1. Tallinna Ülikool

- **Mõju:** Projekt toetab ülikooli teadus- ja haridusalaseid eesmärke, edendades loodusteaduste ja meditsiini populariseerimist ning pakkudes üliõpilastele unikaalseid õppimisvõimalusi.
- **Koostöö:** Oleme ülikooliga tihedas kontaktis, et tagada logistiline tugi ja juurdepääs vajalikele ressurssidele (ruumid, tehnika). Samuti teeme koostööd kooli turundustiimiga, et meie ürituse turundamine oleks kooskõlas kooli omaga.

2. Meditsiini ja bioloogia tudengid

- **Mõju:** Projekt pakub tudengitele praktilisi õppimisvõimalusi ja kokkupuudet valdkonna ekspertidega, mis aitab neil paremini mõista vähktõve olemust ja ravivõimalusi. Eestis ei ole võimalik õppida spetsiifilisemalt just vähkkasvajatest ja sellega seonduvatest protsessidest kraadiõppes v.a arstiteadus, seega pakub projekt teadmiste edasi andmist valdkonnast

huvitatud inimestele.

- **Koostöö:** Uurime tudengite vajadusi ja ootusi töötubade ja loengute sisu osas, et pakkuda väärtuslikku ja motiveerivat õpikeskkonda. Oleme saanud sisendit tudengiorganisatsioonidelt ja üliõpilasnõukogudelt.

3. Eesti Vähiliit

- **Mõju:** Projekti kaudu tõstame teadlikkust Vähiliidu tegevustest ja eesmärkidest.
- **Koostöö:** Vähiliiduga koostöös pakume nahaarsti vastuvõttu ning arutame, kuidas üritus saaks nende tegevust kõige paremini toetada.

4. Meditsiinitöötajad ja onkoloogiaekspertid

- **Mõju:** Ekspertid saavad jagada oma teadmisi ja tutvustada uusi ravimeetodeid, millel võib olla laiem mõju ka nende enda töö tutvustamisele ja teadlikkuse tõstmisele.
- **Koostöö:** Oleme kutsunud koostööd tegema mitmed teadlased ja meditsiinitöötajad, et pakkuda usaldusväärset sisu.

5. Lemmikloomaomanikud

- **Mõju:** Lemmikloomaomanikud saavad rohkem teada, millised kasvajad võivad mõjutada nende lemmikuid ning millistel tõugudel on nende esinemissagedus suurim.
- **Koostöö:** Vähist loomadel tuleb rääkima loomaarst.

6. Vähipatsiendid ja nende lähedased

- **Mõju:** Sündmus on avatud kõigile huvilistele ja kuulama on oodatud ka vähipatsiendid ning nende lähedased.
- **Koostöö:** Esitamisele tuleb kogemuslugu.

7. Avalikkus ja teaduse populariseerimine

- **Mõju:** Avalikkusele pakub teaduspäev eneseharimise võimalust, rõhutades ennetuse ja tervise kontrolli olulisust ning andes praktilisi nõuandeid vähivastases võitluses. Samuti on mõjutatud ka vähki haigestunud või vähihaigete lähedased, kellel oleks võimalus seminaripäeval küsida küsimusi ning saada soovitusi, kuidas vaimselt haigusega toime tulla.
- **Koostöö:** Teavitamise levitamiseks teeme koostööd kohalike meediaväljaannetega ja jagame infot sotsiaalmeedias, et kaasata laiemat avalikkust.

Projektis töötame koostöös kõigi nimetatud sidusrühmadega, et tagada kõigi huvide ja vajaduste arvestamine ning pakkuda sisukat ja mõjusat üritust.

4. Teaduspõhisus

Esinejateks tulid oma ala tippspetsialistid, kelle töö põhineb teadusel. Samuti ükski Eesti ülikool ei paku onkobioloogia õppekaval õppimise võimalust kõrghariduslikul ega mikrokraadi tasemel, mistõttu oli see unikaalne võimalus, veidi rohkem sellest valdkonnast teada saada. Samuti käis meie seminari päeval oma haigusest rääkima Terje Põvvat, kes põeb kolmikrinnavähki ning on maailma esimene inimene, kelle peal katsetatakse tuleviku ravivõimalusi Saksamaal.

Toivo Maimets

Projektid:

1. AHR signaalsiooni inhibeerimine pakrease kasvajates eesmärgiga suurendada PD-1/PD-L1 inhibiitorite mõju ja ELAVL1 rajale mõjuvat kemoteeraapiat.

2. Muteeritud neoantigeenid hepatotsellulaarses kartsinoomis (HEPAMUT)

https://www.etis.ee/CV/Toivo_Maimets/est?tabId=CV_ENG

Kruuse, S., & Maimets, T. (2023). *Rakubioloogia. Õpik kõrgkoolidele*. Tartu Ülikooli kirjastus.

Laura Kiiroja

Artiklis mainitakse, et uuritakse võimalust, kuidas koerad saaksid lõhna järgi tuvastada vähk kasvajate olemasolu inimesel.

L., Kiiroja, S. H. Stewart, S. Gadbois. (2024). Can scent-detection dogs detect the stress associated with trauma cue exposure in people with trauma histories? A proof-of-concept study. <https://doi.org/10.3389/falgy.2024.1352840>

5. Interdistsiplinaarsus

Christine Grete – riigiteadused

Christine eriala riigiteadused on meile abiks terviseministri Riina Sikkuti kutsumisel ning kommunikeerimisel suur toetaja leidmisel. Christine kasutab erialast suhtlemisoskust ning

saab kogemusi tippjuhtidega suhtlemisel.

liris – bioloogia

lirise ülesanne on otsida meie üritusele sponsorid, kes bioloogia erialaga seotud, ta tegi taustauuringut, et tooted, millega sponsoreeritakse oleksid enamuses keskkonnasõbralikkud ja ka tervislikud

Henry – kehakultuur

Kehakultuurlasena otsis Henry ülikoolist inimest, kes oleks nõus rääkima tervisliku eluviisi olulisusest ning spordist. Ning kirjutab selleteemalise lühipostituse ülikooli *Instagram*'i.

Sandra – pedagoogika

Sandra on õpetaja ning tema hoolitseda on see, et kogu hariv informatsioon jõuaks meie kuulajateni ja seminaripäeval osalejateni. Seega suhtleb Sandra TAI-ga ning tegeles jooksvalt esinejate kutsumisega ja suhtleb gümnaasiumitega, saates neile kutseid Vähi teaduspäevale õppureid suunama.

Nora Lisette – bioloogia ja inimeseõpetus

Nora Lisette tegeleb sotsiaalmeedias meie ürituse kajastamisega, mõeldes välja postitusi vähist ning nendega seotud faktidest, mis ongi otseselt seotud bioloogia erialase kirjandusega.

Kaili – bioloogia

Kaili tegeleb meie seminaripäeva reklaamimisega, postitades samuti vähkkasvajate teemalisi postitusi ning hoolitseb ka reklaamvideo ja plakatite välja nägemise eest.

Vivian ja Kendra hoiavad juhendajatena silma peal, mõtlevad välja kava seminaripäevaks, täidavad vajalikke dokumente ja koostavad vahekokkuvõtet ning esitluse. Samuti suhtlevad välismeediaga, organiseerivad kooli siseseid kokkusaamisi ning muretsevad kõigi eest. Samuti aitavad kirjutada esinejatele, sponsoritele ja nõustavad grupi liikmeid raskustes ja küsimustes.

6. Projekti tegevuskava

Kogu meie projekti kulminatsiooniks on täispikk seminaripäev, mis toimub 29. novembril. See eeldab seda, et enamus tööst peab novembri lõpuks tehtud olema ja tegevusega pidime alustama varakult.

Teaduspäeva struktuur

Me soovisime, et seminaripäeva struktuur oleks kuulajatele loogiline.

Päeva esimesed loengud kajastasid statistikat ja vähi tekkemehhanisme ja tausta.

Kuna viimasel ajal on paljud lähedased kaotanud lemmikuid vähile, otsustasime, et ka see on teema, mida peaks inimesteni tooma. Samuti avanes meil harukordne võimalus saada rääkima Laura Kiiroja PhD vähki tuvastavatest koertest. Loomade teemad sidusime teraapiakoertega, kelle tutvustus toimus kõrvalsaalis.

Paralleelselt toimus nahabussis sünnimärkide kontroll, mis oli piiratud visiitide arvuga ja sellega seoses soovisime, et kõigile kuulajatele oleks loeng, mis käsitleks melanoomi ja selle ennetamist. Üheks oluliseks osaks, millest tihti ei räägita on taastusravi. Soovisime, et oma ala spetsialist räägiks katsumustest pärast vähki ja ka vähi ajal ning räägiks tulemustest, kuidas inimeste elukvaliteeti saab taastusraviga parandada.

Sellist päeva lõpetama peaks kogemuslugu, selleks, et leida sobiv esineja lugesime erinevate inimeste kogemuslugusid meediaväljaannetest.

Tegevused

Projekti alustasime meeskonnaliikmete määramisega, selleks lugesime suure hulga motivatsioonikirju ja valisime parimad kandidaadid. Järgmiseks tutvustasime meeskonnaliikmetele projekti eesmärgi ja tegevusi, mida on vaja selle elluviimiseks. Esimesel kohtumisel said määratud liikmete ülesanded ja esmased tähtajad.

Edaspidi lõime ühise grupivestluse, kus pidevalt antakse teada edusammudest ja uutest jooksvatest ülesannetest.

Eesmärgiks seadsime, et vahenädalaks võiksid olla olemas kõik esinejad ja sponsorid ning Tallinna Ülikooli lehel ürituse tutvustus.

Pärast vahenädalat algas intensiivsem turundustegevus sotsiaalmeedia ja ülikooli allikate vahendusel. Samuti oli kõigi ühiseks rolliks kutsuda inimesi seminaripäevast osa võtma.

Lõime registreerimisvormi nahabussi küllastajate ja teraapiakoorte töötubade jaoks.

Suurem osa meie tegevuste haldamisest toimus exceli vahendusel, kus olid tegevused jaotatud ning neile oli seatud vastutaja, tähtaeg ja staatus.

Novembris tuli suhelda meediaga, filmida reklaamvideoid, kõrgkoolidele saata ja kujundada kutsed.

Vahetult enne sündmust tuli saada esinejatelt kinnitus tuleku kohta ning saada esitlusmaterjal, transportida sponsortooted ülikooli ning need komplekteerida, suhelda Viljandi Haiglaga seoses nahabussi ja selle parkimise ja vooluvajadusega. Samuti tegeleti turundustegevusega ja konsulteeriti haldusosakonna ja konverentsikeskusega selleks, et sündmus kulgeks sujuvalt.

Põhilised tegevused, mis viisid meid eduka seminaripäevani oli rühma sisene kommunikatsioon ja tähtaegadest kinnipidamise reegel ning kõikide rühma liikmete võrdne

panustamine projekti.

Meie meeskonnas rühm jagunes kolmeks alamrühmaks:

- Sponsorluse ja toetajate leidmine
- Esinejate kutsumine ning nende tehnilistele küsimustele vastamine
- Turundus

Sponsorluse ja toetajate leidmine

Selles alamrühmas tegutsesid Iiris ja Christine Grete. Iirise põhiülesanneteks oli leida sponsoreid, kes täidaksid esinejate kinkekotid. Christine Grete otsis suurtoetajat, kes saaks projekti toetada rahaliselt, riigiteaduste tudengina tegeles ta ka ametlikuma poolega ehk kutsus ministri päeva avama.

Esinejate kutsumine ning nende tehnilistele küsimustele vastamine

Selles alamrühmas tegutsesid Henry ja Sandra. Nende ülesandeks oli leida inimesed, kes tulid esinema ning hoolitseda selle eest, et esinejad jõuaksid õigesse kohta seminaripäeval.

Henry on üks neist, kes on melanoomile varakult jälile saanud ning sellepärast on talle see teema oluline. Sellest ajendatuna, leidis tema nahaarsti, kes on nõus nahavähist ja selle ohtudest rääkima.

Sandra hoolitses selle ees, et Tervise arengu instituut saaks tulla kohale ning infolaua oleksid vajalikud harivad flaietid, mida päeva osalejad saaksid uurida ja kaasa võtta. Näiteks, miks on oluline vaktsineerida nii noormeetsel kui ka neidudel HPV vastu.

Turundus

Selles alamrühmas tegutsesid Kaili ja Nora Lisette. Tänu eelnevatele kogemustele turundus- ja kommunikatsioonivaldkonnas tegelesid nemad ürituse sotsiaalmeedias kajastamisega, filmisid videoid ja tegid plakateid.

Juhendajad

Vivian ja Kendra-Marii hoidsid grupi tegemistel silma peal ning nende käest tuli kogu informatsioon, mis puudutab seminaripäeva. Samuti hoolitsesid juhendajad, et ülesanded jõuaksid õigeaks ajaks tehtud ja täidetud, lisaks toetasid oma grupi liikmeid ja nõustasid neid kõikides küsimustes. Lisaks suhtlesid välismeediaga. Koostasid dokumente (portfoolio).

7. Projekti tulemused

29. novembril toimus Tallinna Ülikoolis Vähi teaduspäev, mis algas terviseministri Riina Sikkuti avakõnega kell 10.00. Seejärel pidas loengu Keiu Paapsi MSc Tervise Arengu Instituudist, vähistatistika ja ennetuse teemal. Üles astus ka Tartu Ülikooli molekulaar- ja rakubioloogia instituudi direktor ning endine teadus- ja haridusminister Toivo Maimets PhD. Samuti osalesid Janne Orro DVM ja Laura Kiiroja PhD, kes rääkisid loomade vähkkasvajatest ning kuidas suudavad koerad olla abiks kasvajate avastamisel. Lisaks tegi väga põhjaliku loengu dr. Marina Teras Põhja-Eesti Regionaalhaiglast melanoomi teemal ning ürituse lõpupoole esinesid Reio Vilipuu, kes tutvustasid vähipatsientide taastusravi võimalusi ning Terje Põvvat jagas oma kogemuslugu kolmiknegatiivse rinnavähi patsiendina.

Ajakava:

10:00 Eesti Vabariigi terviseminister Riina Sikkut (Loengupäeva avakõne)

10:15 Keiu Paapsi MSc Tervise Arengu Instituudi loeng teemal "Vähi riskitegurid, ennetamine ja sõeluuringud"

11:00-12:30 Toivo Maimets PhD "Kasvajate teke ja onkobioloogia"

12:30-13:00 Laura Kiiroja PhD "Vähki tuvastavad koerad"

13:00-14:00 DVM Janne Orro "Vähk loomadel"

14:00-15:00 Dr Marina Teras PhD "Mis on melanoom ja kuidas seda ennetada?"

15:00-16:00 Reio Vilipuu "Taastusravi olulisus vähipatsientidel"

16:00-17:00 Terje Põvvat "Kogemuslugu: esimene kolmiknegatiivse rinnavähi ravivõimaluste katseisik maailmas"

Lisaks Maximumi saalis toimunud loengutele toimus paralleelselt Eesti Abi- ja Teraapiakoorte Ühingu infotund teemal "Loodust ja loomi kaasavate sekkumiste võimalused inimese tervise edendamisel" ja töötoad, kus koeratimid tutvustasid oma tööd.

Samuti oli Tervise Arengu Instituut väljas oma lauaga, kus sai tutvuda nende tegevusega ja räägiti miks on oluline vaktsineerida HPV vastu nii poistel kui ka tüdrukutel.

Mare maja ees olevas Europarki parklas oli Viljandi Haigla ja Vähiliidu nahabuss, kus Meliva kliiniku nahaarst dr. Alina Brokk kontrollis eelregistreerunute sünnimärke.

Meie üritust toetasid Tallinna Ülikooli, Eesti Vähiliit, Viljandi Haigla, Meliva kliinik, Europark, Näkk, Ring SPA, Nõgel, A. le coq, Maks&Moorits, Orto Puhas Loodus tootesari, D'Difference.

Meediakajastus

Sotsiaalmeedia

Facebook event'il üle 200 reageerimise

6404 vaatamist – sündmust tutvustav reel Keviniga

2333 vaatamist – sündmust tutvustav reel Kendraga

LunaTv (20.11 kuupäevaga episood)

Taltech sotsiaalmeedia (Julius Tipikas *Instagram story*)

Tallinna Tehnikakõrgkool (*Instagram story*)

Uudiste väljaanded

Postimees Tervis ja Äripäeva meditsiiniuudistes kutsuti inimesi teaduspäevale

<https://www.mu.ee/uudised/2024/11/28/reedel-toimub-tallinna-ulikoolis-tudengite-initseeritud-vahi-teaduspaev>

<https://tervis.postimees.ee/8142280/tallinna-ulikooli-teaduspaeval-on-koigil-voimalus-rohkem-teada-saada-vahi-kohta>

Postimehes avalikustati ka sündmuse järelkaja

<https://www.postimees.ee/8144922/tudengite-algatus-toi-vahi-teaduspaeva-tallinna-ulikool>

Õhtuleht Tervis rubriigis avaldati kolm artiklit

<https://www.oh tuleht.ee/tervis/1119825/vahk-ei-anna-alla-juhtude-arv-kasvab-kuid-maailma-helgeimad-pead-otsivad-lah-endusi>

<https://www.oh tuleht.ee/tervis/1120888/mida-teha-suurenenud-sunnimargiga-nahaarst-osa-muutusi-on-healoomulised-ag-a-mitte-koik->

<https://www.oh tuleht.ee/tervis/1120974/lohn-reedab-haiguse-treenitud-koerte-fantastiline-nina-voib-avastada-isegi-vahk-i>

Tagasiside

Saime Eesti Vähi Liidult väga palju kiita hea ennetustöö eest. Samuti saime kiita Toivo Maimetsalt, kes tänas meid, et teeme sellist üritust. Tallinna Ülikooli konverentsikeskus tundis samuti uhkust, et korraldame nii suure sündmuse iseseisvalt. Meditsiiniuudiste peatoimetaja Sirje Maasikmäe kiitis samuti väga hea kava ning esinejate valikut, tema meelest on olnud see üks parimaid semiaripäevasid, kus ta käinud on. Lisaks olid ka esinejad väga rahul ja tänulikud.

Kokkuvõte

Saame sündmust pidada edukaks, saalis oli pidevalt kohal üle 60ne kuulaja, kõik nahaarsti ajad täitusid paari tunniga, peaaegu kõikide töötubade kohad olid täidetud. Paljud ettevõtted olid huvitatud meid sponsoreerima ja koostööd tegema ning reklaamisid üritust ka oma

sotsiaalmeeidas.

Eelarve oli meil minimaalne, kuid tänu instituudi toetusele, ELU stipendiumile ja ühle erarahastajale saime kõik korraldatud.

Nii suurt projekti oli keeruline teha, taksituseks sai inimressursi vähesus, sponsorite saamisel oli probleemiks see, et sündmus on aasta lõpus ja eelarved kulutatud. Üheks keerulisemaks katsumuseks oli see, et vähem kui nädal enne sündmust üks esineja teatas, et ta ei saa tulla ja pidime kiiresti asendaja leidma. Samuti oli meedia kohale kutsumine keeruline, sest meile ei vastatud või ei nähtud uudise väärtust.

Sellise sündmuse saime korraldada tänu inimeste lahkusele ja abivalmidusele. Meile tuldi tohutult vastu ning meeskond töötas ladusalt ja liikmetel ei olnud probleemi tegeleda kõiksuguste ülesannetega.