



**TAL
TECH**

**"MIKS TA NII TEEB?" KUIDAS LUUA
TERVISEKOMMUNIKATSIOONIS AVATUD
DIALOOGE JA VÄLTIDA
STIGMATISEERIMIST?**

Kadi Lubi

Tervisetehnoloogia instituut / E-tervise keskus 18.12.2025

**TALLINNA
TEHNIKAÜLIKOO**



Teadlane: unustage teadmine, et 1000 sammu päevas! (103)

Meditasiinidoktor **Mihkel Zilmer** soovitab loobuda arusaamast, et teadmine on müüt.



Silja Paavle
silja.paavle@maaleht.ee



„Praegu tundub uskumatu, et mul tuli diagnoosi saamiseks teha läbi aastatepikkune võitlus, täis alandust, väheseid uskujaid ja meditsiinisüsteemi ignorantsi.“

„Lihtsalt terviseärev“

Üks arst soovitas mul pikad püksid jalga panna, et sinised hapnikuvaese koega jalad välja ei paistaks – kui ei näe, siis pole probleemi.



PM Tervis

16. oktoober 2025, 15:37



Kuula



TELLIJALE

ONK
aast
rohk



PM Tervis

21. oktoober 2025, 08:31



Kuula



anne

UUDISED

ILU JA MOOD

SUHTED

PERSOON

VODCAST

PEATOIMETAJA

DELFI LOOD

Toitumise

Naise k
östroge
haigust
risk. To
millist
kui ka

TELLIJALE

ŠOKEERIV > Eestis diagnoositi rekordarv vähijuhtumeid



07.09.2025, 06:00

Keerulise haigusega elama õppinud Miia: olen nutnud, lõõnud käega vastu pead, miks mu aju ei tööta. Miks teised suudavad ja mina mitte?

„Taltsad“ vs „nurjatud“ probleemid

Probleem

Lahendus

Nurjatud
probleemid

Nähtavalt
seotud
krooniliselt
**ebaõnnes-
tunud
poliitikatega**

**Keerukad
defineerida**

**Paljude
põhjustega ja
omavahel
sõltuvad**

Lahendus võib
viia
**ettenägematu
tagajärjeni**

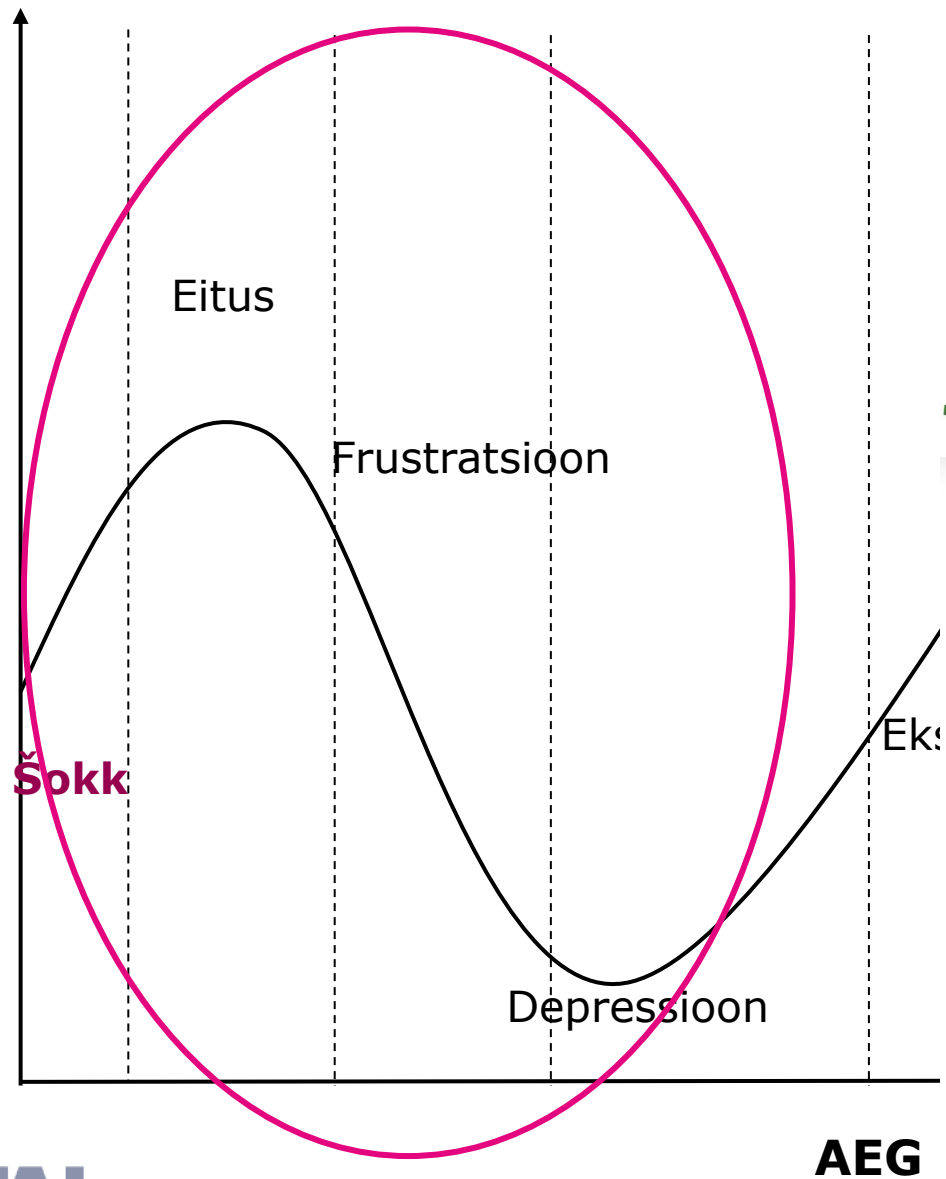
**Selge
lahenduseta**

**Sotsiaalselt
kompleksne**

Sisaldavad
**käitumise
muutust**

Organisatsiooni-
lised **piirid ja
vastutused**

MORAAL JA
PÄDEVUS



TAL
TECH

Kübler-Ross'i mudel; Kübler-Ross 1970.

Tervis Pluss

Terviseteatmik •

Tervis

Mees

Psühholoogia

Keha vormi

Minu tervise lugu

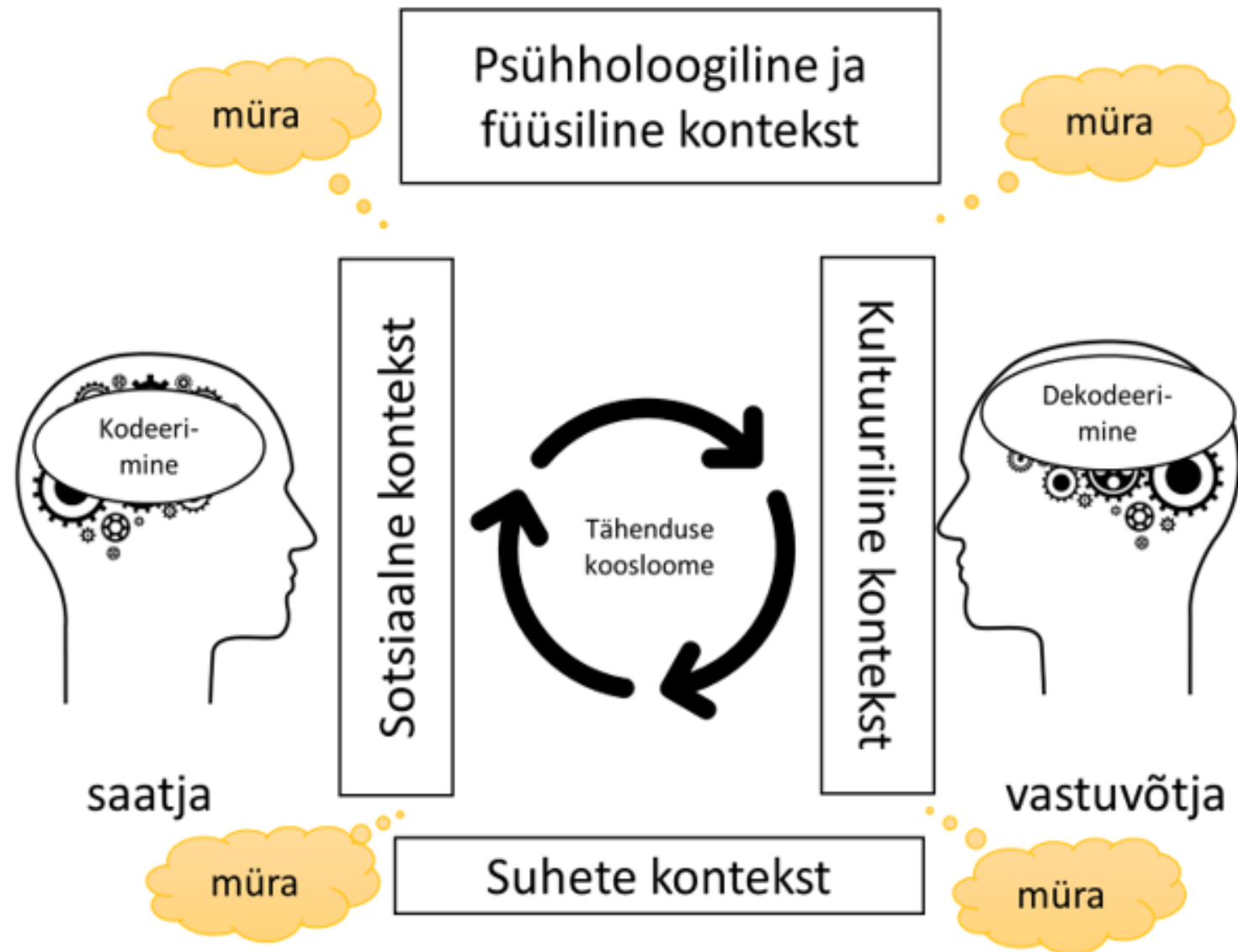
korraga kaks vähki: verevähk ja **maovähk**. Lõplik diagnoos oli maovähk – neljas staadium ja siiretega.

Depressioonioht ja üles-alla meeleolu

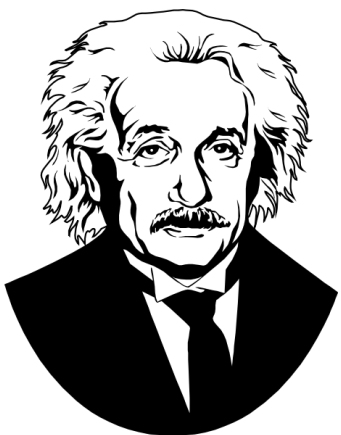
„Algus oli üsna masendav,“ ütleb Peep. „Tekkis depressioonioht. See on hiljem ka peal käinud, aga siis jälle üle läinud. Meeleolu kõigub pidevalt üles-alla,“ tõdeb ta. Keemiaravi oli plaanis alustada juba veebruari keskel, kuid oma esimest seanssi lükkas ta veidi edasi. Nimelt ootas teda ees oluline sündmus: Eesti vabariigi president andis talle üle Valgetähe IV klassi ordeni tänutäheks muusikaelu edendamise ja loodushoiu teadustaja rolli eest.



KOMMUNIKATSIOON KUI *TÄHENDUSE KOOSLOOME*



AUTORITEETIDE MUUTUS



Juhtiv
teadlane
(enne
1980ndaid)



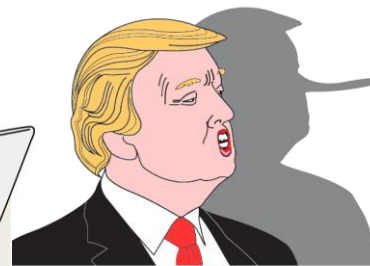
Doktorandid
(1990ndad)



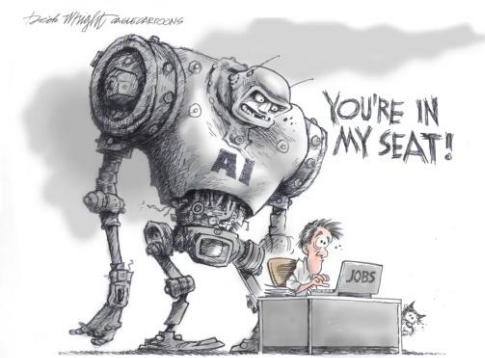
Ajakirjanikud/
meedia
(2000ndad)



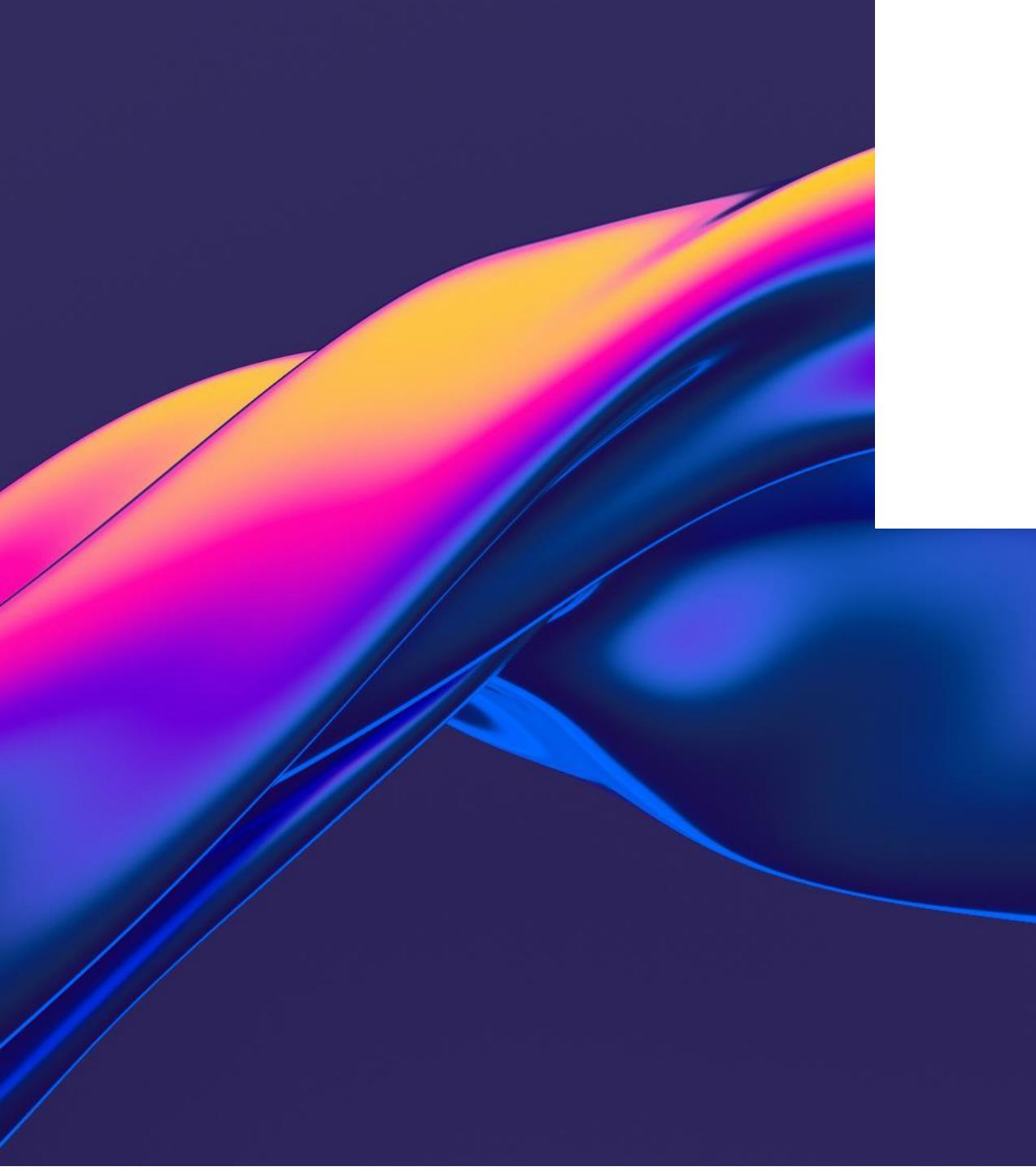
Karen & Dr
Google
(2010ndad)



Poliitikud
(2020+)



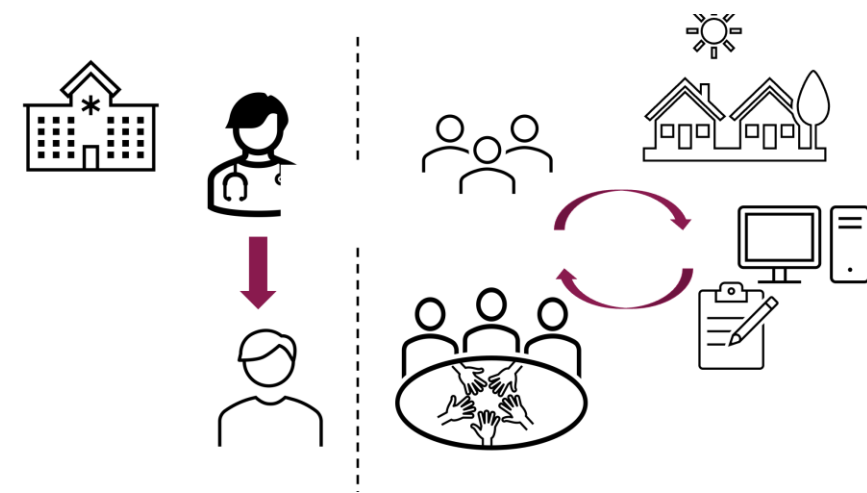
AI?



**MILLENI
AUTORITEETIDE
MUUTUS VIINUD ON?**

**KUIDAS TEADA, MIS
ON OIGE?**

INDIVIDUAALNE VASTUTUS ... ?



KUIDAS HINNATA ALLIKA/INFO USALDUSVÄÄRSUST?

“Minu jaoks tähendab usaldusväärsus seda, et neid veebilehti külastavad erinevad inimesed ja **mida rohkem inimesi neid kasutab, seda usaldusväärsemad** need tunduvad.”

“Neil (tervisetoodete müüjatel) on voldikud **niinimetatud teaduslike artiklitega** ja ajaleheartiklitega selle kohta, kuidas inimesed on terveks saanud.”

MIDA TEHA MEEDIAGA?

“Ma ei ole kindlasti /---/ gripivaktsiini vastane /---/
lihtsalt **mina ei ole pidanud seda enda jaoks vajalikuks**. Võib-olla ma nopingi siis üles nagu selliseid lugusid, kus on nagu et vot, et nüüd talle tehti gripivaktsiin ja vaata ta jäi veel raskemalt haigeks ja **võib-olla nagu mina just nagu niimoodi alateadlikult nopin neid lugusid** üles, et /---/ Ega seda ei tule ju keegi rääkima ka, et ma vaktsineerisin ennast gripi vastu ja /---/ ei jää haigeks”

KOHANEMISSTRATEEGIA

“Mis puutub arstidesse, siis neil on oma arvamus ja nad kaitsevad neid. Mõlemad pooled on õiged ning see vaidlus ei too positiivset tulemust. **Sa saad rääkida inimesega, kes mõistab:** see on minu kogemus.”

“Ma tean täpselt, millisele arstile ma kindlasti ei räägi, et ma *seda* kasutan.”

KUI INDIVIDUAALNE VASTUTUS MUUTUB ISE "RELVAKS"...

"Kindlasti ma ei ütleks oma arstile, et ma seal käin, aga jah, ma olen abi saanud ja **mulle on oluline, et suudan ise toime tulla.**"

"Ma **usaldan ja tunnen oma keha**, usaldan seda tunnet, kas kõik on korras või mitte. Kui keegi teine tunneb, et ta peab minema, siis ta võib minna (sõeluuringule)."

EMOTSIONAALSED VÄLJAKUTSED

“Ma ei taha teada (kas on vähk) /.../ Ma armastan elu enda ümber /.../ Päeval, **kui ma tunnen, et midagi on olemas, saab** minu jaoks **kõik otsa**./.../ Ma elan roosas mullis /.../ ma ei luba sellesse mulli ühtegi teist värvi.”

AGA KUI SAAB RÄÄKIDA...?

“Rääkisin oma günekoloogiga /.../ soovitas lapse vaktsineerimist siis, kui menstruaaltsükkel on välja kujunenud. See tundus minu jaoks hea argumendina.” (HPV vaktsineerimine)

“Perearst ütles, et seda ei tohiks ilma vajaduseta teha, sest see on samuti kiiritus.”
(rinnavähi sõeluuring)

NURJATU PROBLEM



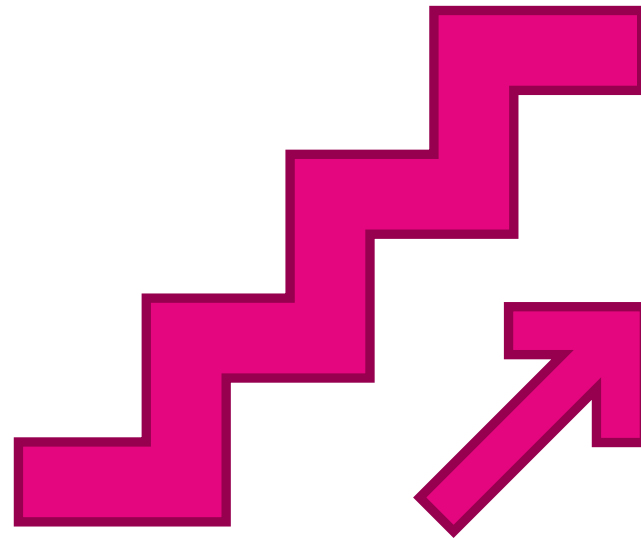
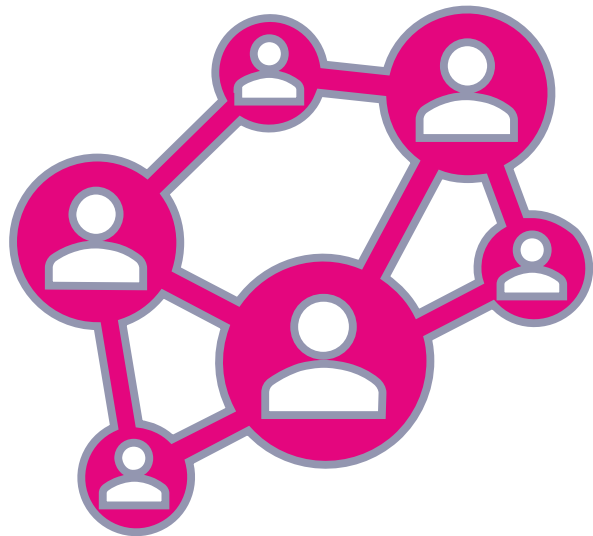
ÜHINE TÄHENDUSLOOME

- = millise info vahetamine on vajalik erinevatele osapooltele?
- = kas kõik osapooled on saanud küsida oma küsimusi?
- = kas kõik osapooled saavad ühtmoodi aru?
- = eriarvamused...?



KOMMUNIKATSIOON KUI PROTSESS

- Astmeline ja korduv infoedastus.
- Kommunikatsiooni korraldus multidistsiplinaarses meeskonnas.



KOMMUNIKATSIOON KUI KLIINILINE VÕTMEPÄDEVUS

- Sõltumata väljaõppel saadust vajavad kommunikatsiooni- ja tervisealase kirjaoskuse teadmised pidevat täiendamist.



TRAVIS (Trust and Visuality in Everyday Digital Life) – kuidas inimesed kogevad, loovad ja tõlgendavad usaldust tervise-, ja heaoluteemalise pildirikka sotsiaalmeediasuhtluse kontekstis (2023-2025, CHANSE). Eesti, Soome, Austria, Suurbritannia.

Andmed ja meetodid: 125 (18-30 a) sotsiaalmeediakasutajat (uitamisintervjuud, agregeeritud digitaalsed autoetnograafiad), 40 sisuloojat (uitamisintervjuud), platvormianalüüs, digitaalsete ökosüsteemide analüüs, lubavuste analüüs, sisu analüüs (330 mainitud kasutajaprofiili, 550 mainitud postitust, 1377 pilti / kuvatõmmist + intervjueeritud sisuloojate sisu)

Meeskond: Jaana Davidjants, Patience Gombe, Gillian Rose, Josie Hamper, Asko Lehmuskallio, Jenni Niemelä Nyrhinen, Matti Kortesoja, Tobias Schmidt, Maria Schreiber, Marius Liedtke, Andrea Schaffar

Tähendusloome sotsiaalmeedias: tervis ja rahvapärane mõtteviis

PI Maili Pilt (Tartu Ülikool, maili.pilt@ut.ee). 2025-2027. Eesti andmed

Põhitäitjad: Siim Sorokin, Ülo Valk, Katrin Tiidenberg;

Täitjad doktorandid: Uku Kangur, Hendrik Šuvalov, Kristina Seimann

Täitjad magistrandid: Henriette Liis Meeliste, Nette Junkur, Ellu Marie Meos

Uurimus on valminud Haridus- ja Teadusministeeriumi programmi "Eesti keel ja kultuur digiajastul" projekti "Tähendusloome sotsiaalmeedias: tervis ja rahvapärane mõtteviis" (EKKD-TA32) toel.

ALLIKAD

1. Budesá, Z., Klar, M., Datta, S., Moore, E., & Lamsen, L. (2022). Evaluating first year residents' communication skills: a health literacy curriculum needs assessment. *Journal of Communication in Healthcare*, 16(1), 30–37. <https://doi.org/10.1080/17538068.2022.2026054>
2. Lapum, J.L. (2020). Introduction to Communication and Communication Theory in Nursing (Ch. 1). In: Lapum, J. L. (toim.). *Introduction of Communication in Nursing*. Veebiõpik. Ryerson University, <https://pressbooks.library.torontomu.ca/communicationnursing/front-matter/introduction/> (kasutatud 25.10.2024).
3. Lubi, K. (2019). The adaptation of everyday practices in the adoption of chronic illness. *Health An Interdisciplinary Journal for the Social Study of Health Illness and Medicine*, 23 (3), 325–343. <https://doi.org/10.1177/1363459317742263>.
4. Lubi, K., Vihalemm, T., Taba, P. (2013). "There is no need to tell me too much": Chronically ill patients' strategies of controlling information inflow. *International Journal of Communication and Health*, 1, 24–30.
5. Nepps P, Lake A, Fox J, Martinez C, Matsen P, Zimmerman K. (2023). Improving Health Equity Through Health Literacy Education. *Health Literacy Research and Practice*, Jun;7(2):e99-e104. doi: 10.3928/24748307-20230522-01.
6. Nettleton, S. (2013). *The Sociology of Health and Illness 3rd Edition*. Cambridge: Polity Press.
7. Norman C, Skinner H. (2006). eHealth Literacy: Essential Skills for Consumer Health in a Networked World. *Journal of Medical Internet Research*, 8(2):e9, DOI: 10.2196/jmir.8.2.e9
8. Nutbeam, D. (1998). "Health promotion glossary." *Health Promotion International*, 13 (4): 349-364. <https://doi.org/10.1093/heapro/13.4.349>.
9. Rittel, H. W., & Webber, M. M. (1973). *Dilemmas in a General Theory of Planning*. Policy sciences, 4(2), 155-169.
10. Schiavo, R. (2013). *Health Communication: From Theory to Practice, 2nd Edition*. New York: Jossey-Bass
11. Vihalemm, T., Keller, M, Kiisel, M. (2016). From Intervention to Social Change. A Guide to reshaping everyday practices. Routledge: London



TAL TECH

TALLINNA TEHNIKAÜLIKOOL

Ehitajate tee 5, 19086 Tallinn,

Tel 620 2002 (E-R 8.30–17.00)

taltech.ee

**TALLINNA
TEHNIKAÜLIKOOL**