



Eesti Vegan Seltsi uuringu

# VEGANITE KOGEMUSED EESTI MEDITSIINISÜSTEEMIS

tulemuste esitlus



# Uuringu taust ja eesmärgid

- Veganluse populaarsuse kasv Eestis
- Veganite tervisega seotud küsimused: meediakajastus, riiklikud toitumissoovitused
- Kaardistada veganite kogemusi Eesti meditsiinisüsteemis, kokkupuutel arstide ja teiste tervishoiutöötajatega
- Selgitada veganite ootusi arstidele ja meditsiinisüsteemile
- Tulemusi saab kasutada sisendina vegansõbralike tervishoiuteenuste ja arstiabi kujundamisel Eestis

# Uuringust

- Andmete kogumine: september – november 2017
- Isetäidetav veebiküsimustik Google Forms keskkonnas
- Avatud küsimused, vastamine vabas vormis ja pikkuses, näited
- Keskne küsimus: Millised on olnud Sinu kogemused pere- ja eriarstidega (sh haiglas olekuga, kui selline kogemus on olnud) Eestis? Kas need on aja jooksul paranenud? Kas oled arstidele öelnud, et oled vegan? Kui ei, siis miks mitte? Kas Sinu arvates on Eesti meditsiinisüsteem ja arstid, kellega oled kokku puutunud, veganluse osas mõistvad ja toetavad? Palun too konkreetseid näiteid oma kogemustest.
- Millised on Sinu ootused veganina Eesti meditsiinisüsteemile ja arstidele? Millist abi ja tuge ootaksid?
- Kogusime ka veganitest lapsevanemate kogemusi arstidega

# Ülevaade peamistest tulemustest

- 110 vastajat
- Keskmine vanus 29,7
- Ligi 80% elab Eesti suurlinnades
- 101 naist ja 9 meest
- Toodi esile nii positiivseid kui negatiivseid kogemusi, mitmed vastajad esitasid mõlemaid
- Enam domineerisid negatiivsed kogemused, mida kirjeldati üksikasjalikumalt (osaliselt tuleneb teema ja andmekogumise eripärast)

# Positiivsed kogemused

- Kogemused, kus tervishoiutöötajad patsiendi veganlusse suhtunud hästi, toetavalt või hinnanguvabalt
- Neutraalseteks ja vahel isegi positiivseteks peeti arstide reaktsioone, mis ei olnud veganlust hukka mõistvad ega hinnanguid andvad, seejuures ka arstide vaikimist ning kommentaaride puudumist veganluse kohta
- Arst selgitab patsiendile, millistest taimsetest allikatest teatud toitaineid saab
- Soovitab veganitele sobivaid toidulisandeid
- Kontrollib (omalgatuslikult) veganitele olulisi verenäitajaid
- Näitab üles teadlikkust veganlusest ja vegantoitumisest
- Suhtub toetavalt ja mõistvat patsiendi veganlusse
- Näitab üles initsiatiivi asjakohaste nõuannete jagamisel
- Arst on ajapikku hakanud veganlust aktsepteerima, nähes patsiendi häid tervisenäitajaid

# Negatiivsed kogemused

- Teadmatus, halvakspanu ja skeptiline suhtumine veganlusse arstide poolt (teadmatus täisväärtusliku veganmenüü osas, veganluse põhjuste mittemõistmine ja/või nende halvustamine)
- Kõigi terviseprobleemide seostamine veganlusega (sh günekoloogilised, traumade ja hammastega seotud probleemid)
- Müütide ja valeinfo jagamine veganluse kohta (nt soja kasvatab meestel rindu)
- Terviseprobleemide tekkimisega hirmutamise, isegi kui patsiendi tervis oli korras („varem või hiljem tekib rauapuudus, tuleb hakata liha sööma“)
- Veganitele mittesobivate nõuannete jagamine (süüa maksa, tarbida kalamaksaõli, punast liha jne)
- Negatiivsed kogemused veganina haiglas (vaatamata eelnevale teavitamisele polnud vegantoitu võimalik saada, töötajate negatiivne suhtumine)
- Põhjuseks peeti arstide teadmatust ja eelarvamusi vegantoitumise suhtes, toitumisteaduse ja eriti veganluse napp käsitlemine arstide väljaõppes

# Veganite toimetulekustrateegiad negatiivsete kogemustega: 1) veganluse varjamine

- Veganluse varjamine (mõnede) meditsiinitöötajate eest – põhines eelnevatel negatiivsetel kogemustel, kasutati ennetava strateegiana
- Arstidele veganlusest mitterääkimine ja ka mõnel juhul ka valetamine, juhul kui arst otse selle kohta küsis, teadlikult sõna „vegan“ kasutamise vältimine, valetamine loomsete toodete mittetarbimise põhjuste kohta (eetiliste põhjuste mainimata jätmine)
- Sooviti vältida
  - hirmutamist võimalike veganlusest tulenevate terviseprobleemidega
  - kõikide patsiendi terviseprobleemide seostamist veganlusega
  - halvustavat suhtumist valitud eluviisi aadressi
- Leiti, et veganlusest pole vaja alati kõigile arstidele rääkida

# Veganite toimetulekustrateegiad negatiivsete kogemustega: 2) (pere)arsti vahetamine, veganlust aktsepteeriva arsti otsimine

- Veganlusse toetavalt või vähemalt neutraalselt suhtuva arsti otsimine
- Uue arsti leidmine võis olla aega- ja vaevanõudev, emotsionaalselt kurnav protsess



# Veganite toimetulekustrateegiad negatiivsete kogemustega: 3) arstide vältimine ja muude ravivõimaluste otsimine

- Arsti juures käimise vähendamine, arstide vältimine
- Terviseprobleemide ise diagnoosimine, internetist leitud info abil
- Pöördumine alternatiivmeditsiini poole
- Oma initsiatiiv: õiguste tundmine patsiendina, enda harimine tervise- ja meditsiiniteemadel

# Veganitest lapsevanemate kogemused

- Vastas 30 inimest, mitmete lapsed ei olnud veganid
- Valdavalt negatiivsed kogemused, sarnased eelkirjeldatud kogemustele
- Mõistmatus ja toe puudumine, eelarvamused laste veganluse osas
- Veganluse pidamine lapse terviseprobleemide allikaks (isegi, kui laps ei olnud vegan)
- Veganlastele sobimatute nõuannete andmine (liha söömine jne)
- Toimetulekustrateegia: lapse veganluse varjamine arstide eest
- Mõned tulevikus lapsi planeerivad veganid: hirm võimaliku lapsesaamise pärast tulevikus, kartus saada arstide hukkamõistu osaliseks
- Üksikud positiivsed kogemused: arstide mõistev ja toetav suhtumine, verenäitajate regulaarne kontroll, arst saatis pere toitumisterapeudi juurde, tunnistas, et tal endal pole piisavalt kogemusi

# Mõningaid järeldusi

- Valdavalt peeti positiivseid ja neutraalseid kogemusi tervishoiusüsteemis üllatuslikuks, arstide negatiivset suhtumist aga ootuspäraseks. Osutab veganite üldiselt madalatele ootustele Eesti meditsiinisüsteemile- ja personalile veganluse osas
- Veganid ei taju valdavalt arstide poolt tuge ja mõistmist oma toitumisvalikule ning leiavad, et tervishoiutöötajate teadmised veganlusest on puudulikud.
- Toimetulekustrateegiatena kasutatud veganluse varjamine arstide eest ja ka arstide vältimine võib tuua kaasa negatiivseid tagajärgi patsiendi tervisele – terviseprobleemid võivad jääda õigeaegselt diagnoosimata, mõne terviseprobleemi diagnoosimisel võib olla oluline info patsiendi toitumise kohta
- On oluline, et veganid julgeksid arstidele vabalt oma toitumisest rääkida
- Veganluse varjamine arstide eest võib olla veganite jaoks ka emotsionaalselt keeruline ning tekitada pingeid seetõttu, et näib ebaeetilise tegevusena.
- Veganid peavad Eesti meditsiinisüsteemis navigeerimisel tegema segatoitlastest oluliselt suuremaid pingutusi, et saada veganitena asjakohast nõu ja abi.

# Veganite ootused Eesti meditsiinisüsteemile

- arstide suuremat teadlikkust vegantoitumisest, lähtudes kaasaegsest toitumisteadusest
- mõistvat ja toetavat suhtumist, patsiendi elustiilivaliku austamist ning hoidumist eelarvamuste väljendamisest ja halvustamisest
- et veganlust toetavaid või sellesse neutraalselt suhtuvaid arste oleks hõlpsam leida
- et arstid pööraks suuremat tähelepanu toitumise ja tervise omavahelistele seostele
- paremaid võimalusi meditsiinipersonaliga oma tervist puudutavates küsimustes nõu pidada
- suurema vastastikuse usalduse tekkimist arstidega, tunnet, et veganlust ei pea varjama
- enam võimalusi regulaarseks tervisenäitajate kontrolliks
- veganitele sobivaid toitumis- ja ravimisoovitusi arstidelt
- veganite võrdset kohtlemist meditsiinisüsteemis
- arstide oskust ja valmidust toitumisalaste teadmiste puudumisel patsient pädeva spetsialisti juurde edasi suunata
- vegantoidu võimalust haiglas