

Soole ärritussündroomi  
Teabekeskus

# SOOLE ÄRRITUSSÜNDROOM EESTIS

Soolehädadega inimeste olukorra  
kaardistus patsientide ja perearstide  
hulgas läbiviidud intervjuude, küsitluse  
ning Tervisekassa andmete põhjal

2023/2024

taivi@fodmap.ee  
[www.fodmap.ee/teabekeskus](http://www.fodmap.ee/teabekeskus)

# SISUKORD

Sissejuhatus	3
Tervisekassa andmed	4
Perearstide küsitluse tulemused	5
Soolehädadega inimeste intervjuude kokkuvõte	9
FODMAP spetsialisti kogemused	11
Mis on Soole ärritussündroomi teabekeskus	12



# Sissejuhatus

Soole ärritussündroomi teabekeskuse eesmärk on adekvaatse ja teaduspõhise eestikeelse info jagamine soolehädadega inimestele ning FODMAP dieedi kui peamise ja teaduslikult tõestatud soole ärritussündroomi sümptomite leevendaja tutvustamine. Teeme seda nii otse kui ka sõbralikus partnerluses perearstidega üle Eesti.

Tervisekassa andmetel on Eestis 73000 soole ärritussündroomi diagnoosiga inimest, mis moodustab 5.3% kõigist Eesti elanikest. Kuna soole ärritussündroom on äärmiselt raskesti diagnoositav (loe põhjustest pikemalt lk. 4-5), on Eestis tõenäoliselt veel kümneid tuhandeid inimesi, kes pole diagnoosi saanud.

Erinevates riikides läbiviidud uuringute põhjal on tõenäoline, et soole ärritussündroomi all kannatavate inimeste osakaal elanikkonnast on ka Eestis tegelikult kusagil 10 - 20% vahemikus.

NB! Palume suhtuda antud töösse mitte kui teadusuuringusse, vaid kui praktilisse kasutajakogemuse kaardistusse, eesmärgiga leida probleemimustreid ja kitsaskohti, nii perearsti kui patsiendi vaatest.



## Olukorra kaardistamine

Ajavahemikus juuli 2023 - jaanuar 2024 oleme läbi viinud intervjuud 36 inimesega, kellel on kroonilised seedehäired. Nendest inimetest pooltel on soole ärritussündroomi diagnoos ja pooltel on aastaid kestnud kroonilised, antud diagnoosile viitavad sümptomid, kuid kes erinevatel põhjustel pole ühegi diagnoosini jõudnud.

Perearstide küsimustik saadeti 759'le perearstile. Vastas 159 perearsti ehk 21% kõigist Eesti perearstidest (Tervisekassa lepingupartnerid seisuga 30.06.2023).

Vastajatest, 131 perearsti täitis kirjaliku küsitluse vormi ja 28 arstiga viidi läbi telefoniküsitlus (16 juhul ka süvaintervjuu).



Soole ärritussündroomi  
Teabekeskus

# TERVISEKASSA ANDMED

Andmed seisuga 05.12.2023

Eestis on 72926 inimest (5,3% elanikkonnast) soole ärritussündroomi diagnoosiga - neist 65% on naised ja 35% mehed.

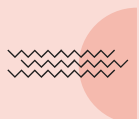
(Andmed alates 2004)

Viimase kümne aasta jooksul on soole ärritussündroomi pandud esmase põhidiagnoosina Eestis kokku 33963 korral.

Aasta	Esmadiagnooside hulk
2023	2973
2022	3265
2021	2887
2020	3030
2019	3443
2018	3498
2017	3608
2016	3891
2015	3768
2014	3600

**Viimase kümne aasta jooksul on esmane põhidiagnoos pandud perearstide poolt 21912 ja gastroenteroloogide poolt 14346 inimesele.**

**Kõige sagedasemaks diagnoosiks soolehädade puhul on Muu soole talitushäire (K59), mis on alates 2004ndast aastast pandud põhidiagnoosina 164558 inimesele ehk 12%le elanikkonnast.**



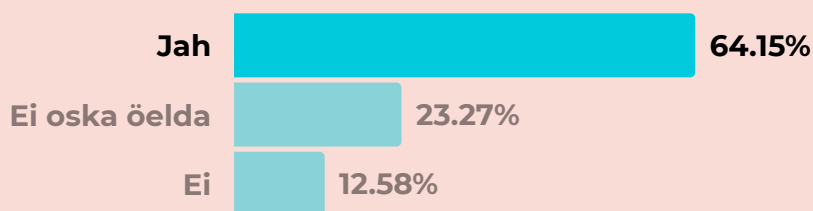
Soole ärritussündroomi  
Teabekeskus

# PEREARSTIDE KÜSITLUSE TULEMUSED

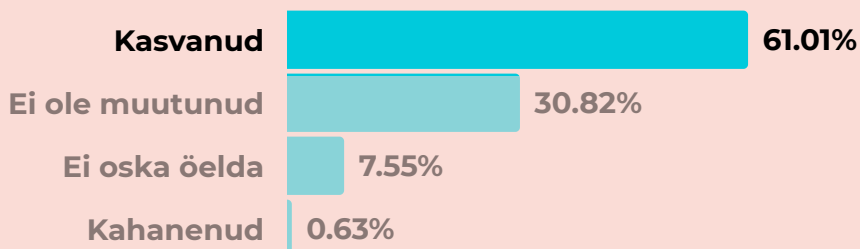
Vastas **159 perearsti ehk 21% kõigist Eesti perearstidest.**

Vastajatest 131 täitis kirjaliku küsitlusvormi ja 28 arstiga viidi läbi telefoniküsitlus (21 juhul ka süvaintervjuu). Küsitlus viidi läbi 2023 aasta suvel-sügisel.

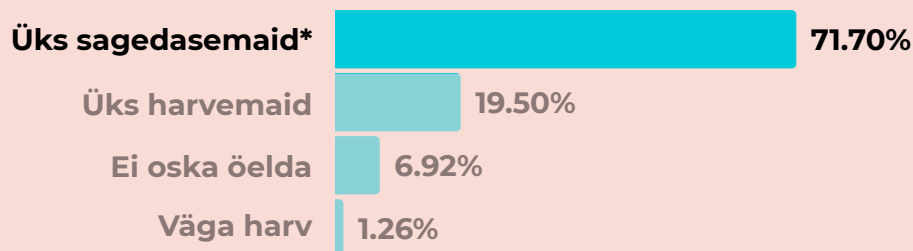
## Kas olete nõus väitega, et soole ärritussündroom on aladiagnoositud?



61% uuringus osalenud arstidest vastas, et perearstide poole seedehäiretega pöörduvate patsientide hulk on viimaste aastate jooksul kasvanud.



Milline on seedehäiretega pöördujate hulk võrreldes muude tervisehädadega? (Mitte gripihooaega ja muid erakorralisi perioode arvestades)



\*Nimiliku eksimuse tõttu puudus küsimustiku lõppversioonis "keskmist" sagedust väljendav vastusevariant, mis kindlasti mõjutas ka antud küsimuse vastuste tulemusi.

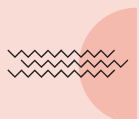


# PEREARSTIDE KÜSITLUSE TULEMUSED

**Küsimus arstidele: Mida peate peamiseks probleemideks või takistusteks soole ärritussündroomi diagnoosimisel?**

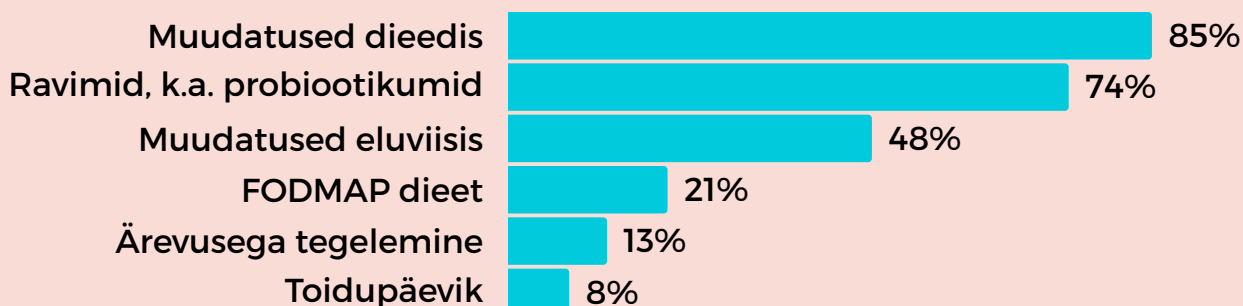
**Vastus: Enamikus perearstide poolt antud vastustes kordus 6 läbivat teemat.**

- 1** Soole ärritussündroomi diagnoosimiseks **puuduvad kindlad kriteeriumid**. Sageli on soole ärritussündroom kõige tõenäolisem diagnoos juba esmase anamneesi ja objektiivsete leidude põhjal, kuid **välistusdiagnoosi panemiseks on vaja läbi viia palju lisauuringuid**.
- 2** **Raha on perearstide fondis piiratud** - analüüsid ning uuringud on kulukad (nt. koloskoopia) ning seetõttu tuleb väga kaaluda kellele ja millal kallid uuringud määrata.
- 3** **Järjekorrad diferentsiaaldiagnostilistele uuringutele on pikad ja seetõttu paljud patsiendid loobuvad** - vahepeal on enesetunne läinud paremaks või ei ole teema muudel elulistel põhjustel sel hetkel aktuaalne. Uuel kriisihetkel tullakse sama murega perearsti juurde jälle tagasi.
- 4** **Koloskoopia on patsientidele ebameeldiv**, seetõttu patsiendid loobuvad ja diagnoosimine takerdub.
- 5** **Patsiendid ei nõustu perearsti diagnoosiga, uskudes, et tegemist on mingi "tõsisema" haigusega** (nt. kasvaja) ning soovivad perearstilt üha uusi või korduvaid uuringuid (UH, FGS, koloskoopiat, KT või MRT kõhust).
- 6** **Patsiendid ei nõustu perearsti diagnoosiga ja soovivad gastroenteroloogi või muude eriarstide vastuvõttele**.



# PEREARSTIDE KÜSITLUSE TULEMUSED

Millised on peamised soovitud soole ärritussündroomi sümptomite leevendamiseks, mida te perearstina patsientidele jagate?



Nii intervjuudes kui vabateksti vastustes toonitasid arstid korduvalt, et **soole ärritussündroomi sümptomite leevendamise võti on patsiendi enda käes**. Arsti võimalused medikamentoosete vahenditega patsienti aidata on piiratud. Patsient peaks ise tegelema oma toitumise ja eluviisiga.

Enam kui pooled perearstid tõid välja neli probleemi:

- 1** Perearstidel ja -õdedel tihti **puuduvad aeg ning võimalused** anda visiidi käigus patsiendile piisavalt toitumisalaseid ja eluviisi puudutavaid nõuandeid.
- 2** **Suur puudus on infomaterjalidest**, mis aitaks selgitada soole ärritussündroomiga patsientidele nii selle haiguse olemust kui annaks juhiseid edaspidiseks käitumiseks.
- 3** Perearstidel ja -õdedel **puuduvad spetsiifilised teadmised FODMAP dieedi kohta**. Puudu on FODMAP dieedi spetsialistidest ja toitumisnõustajatest, kelle juurde arst saaks patsiente suunata.
- 4** Tihti on **soolehädadega patsiendid stressis ja ärevad, ei tööta kaasa ning võtavad korduvate pöördumistega väga palju arsti ajast**.

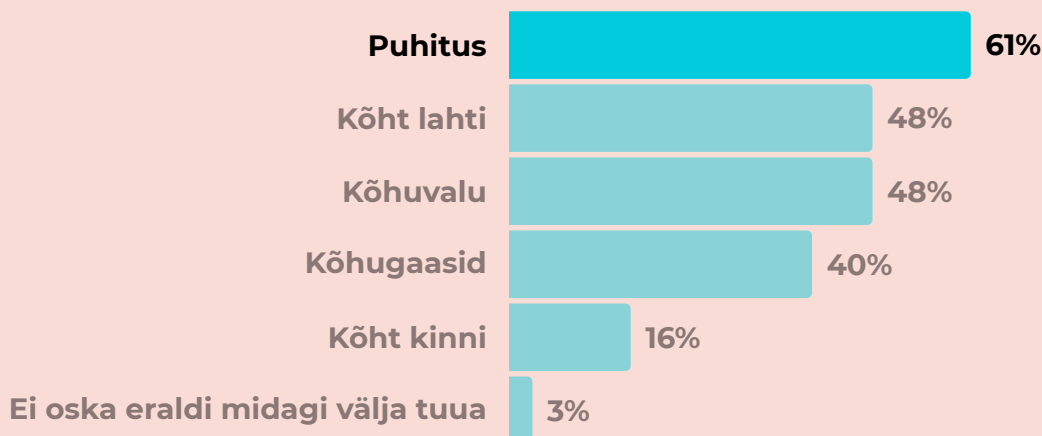


# PEREARSTIDE KÜSITLUSE TULEMUSED

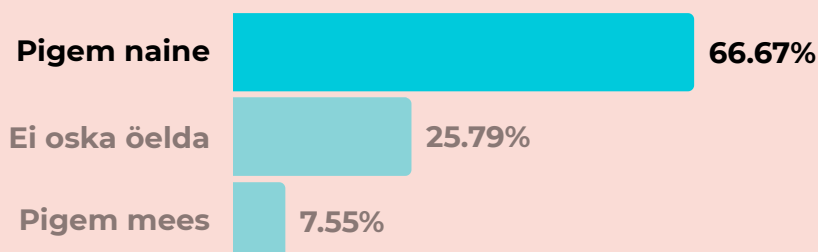
Lisage mõni sagedasem asjaolu millega soole ärritussündroomi esinemine seotud on (näiteks varasemad sooleinfektsioonid, piiravad dieedid, töö- või koolistress, vms.)



Tooge välja kuni 2 (kaks) peamist soolehäda, mille üle pöördujad kurdavad?



Kes on tüüpiline seedehäiretega pöörduja?

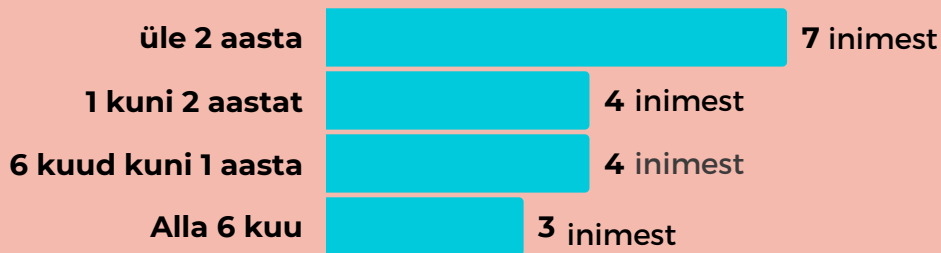




# SOOLEHÄDADEGA INIMESTE INTERVJUUDE KOKKUVÕTE

**Intervjueeritud** kokku 36 inimest (22 naist ja 14 meest vanuses 23 kuni 71), kellest pooltel on diagnoositud soole ärritussündroom. Ülejäänutel on kroonilised soolehäädad, aga ei ole välja pandud ühtegi soolehaiguse diagnoosi.

**1** Enam kui pooltel **soole ärritussündroomi diagnoosiga inimestest**, võttis diagnoosi saamine aega, alates esimesest arstivisiidist, **rohkem kui üks aasta**.



Seitsmest inimestest, kes said diagnoosi vähem kui aastaga, viie puhul oli diagnoosi määräjaks gastroenteroloog ja kahel perearst. Mitte ühelegi neile seitsmest inimesest ei ole tehtud gastroskoopiat ega koloskoopiat. Kõigile patsientidele tehti enne diagnoosi määramist vereanalüüs ja laktoositalumatuse test.

**2** 18 inimese puhul, kellel on **kroonilised soolehäädad, aga puudub varasemalt välja pandud soole ärritussündroomi või muu soolehaiguse diagnoos**, on perearstid väljendanud 14 juhul kahtlustust soole ärritussündroomile. Pea kõigil, on soolemurede algusest ja arsti-esmavisiidist, möödus rohkem kui üks aasta; **kuuel inimesel, enam kui viis aastat ja kahel inimesel enam kui kümme aastat**.



Juhime veelkord teie tähelepanu asjalolule, et tegemist on kasutajakogemuse kaardistamisega, mitte teadusuuringuga, mis eeldaks oluliselt suuremat statistilist valimit ja teistsugust lähenemist uuringu metodoloogias.

# SOOLEHÄDADEGA INIMESTE INTERVJUUDE KOKKUVÕTE

- 1** Soole ärritussündroomi diagnoosiga inimestel valdavalt **puuduvad teadmised ja arusaam, mida tähendab elu soole ärritussündroomiga ja mida nad ette peaksid võtma.**
- 2** Soolehädaga inimestel on nende **individuaalsed sümptomid ja nendest tulenevad sotsiaalsed mured** ning keskendutakse antud sümptomitega tegelemisele, mis iganes vahenditega. Kui inimesel on pidevalt kõht kinni, siis tema jaoks see ongi diagnoos.
- 3** Inimesed ei tunneta seoseid oma **sooleprobleemide ja eluviisi ning stressitaseme vahel.** Seoseid toitumisega, aga pigem küll. Samas, oodatakse ja otsitakse ühte, kõiki probleeme lahendavat ravimit või toidulisandit. Kui neist ei ole abi, siis **vaadatakse alternatiivmeditsiini poole või otsustatakse iseseisvalt, et tegemist on laktoosi- ja/või gluteenitalumatusega** ning jäetakse ilma tegeliku põhjuseta piimatooted ja muid toiduaineid toidulaualt välja.
- 4** Enamus intervjueeritavatest on teinud **reklaami survele ka vähemasti ühe toidutalumatuse testi.** Kaheksa inimest on teinud aastate jooksul neid teste mitmeid kordi. **Enamus testi teinutest on tulemuste põhjal jätnud oma toidulaualt välja rea toiduaineid isegi siis, kui neil pole mitte kunagi olnud nende toiduainete peale tunnetatavat reaktsiooni.** "Ma ei ole viis aastat söönud muna, sest see oli mul testis kollane", on tüüpiline selgitus.
- 5** Valdav osa intervjueeritavatest ei tea midagi **FODMAP dieedist** ja selle võimalustest soole ärritussündroomi sümptomite leevendamisel. Mõni üksik, kes on midagi kuulnud, on iseseisvalt adekvaatse info leidmisel internetist hätta jäänud. Teemat puudutavaid inglise keelseid **artikleid peetakse liiga segasteks või vasturääkivateks.** Eesti keelset infot saadaval eriti ei ole.



# FODMAP SPETSIALISTI KOGEMUSED

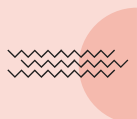


Taivi Aun

Soole ärritussündroomi teabekeskus on aktiivselt toiminud alates 2023 aasta maist. Esimese seitsme kuuga on teabekeskuse artikleid lugenud ligi 14 000 unikaalset inimest ja telefonitsi-meilitsi oleme nõustanud sadu inimesi.

Ma pakun ka tasuta FODMAP dieedi spetsialisti nõustamisteenust läbi veebikeskkonna. Minu peamised õppetunnid on siiani olnud järgmised:

- 1 FODMAP dieet on tõesti efektiivne soole ärritussündroomi sümptomite leevendamise vahend.** Enamus nõustamis-tsükli läbinud inimestest on saanud abi ja klientide senine hinnang teenusele on väga kõrge 4,8 / 5.
- 2 Paljud soole ärritussündroomiga inimesed on tavapärasest selgelt kõrgema ärevustasemega** ja vajavad palju tähelepanu, tuge ja selgitamist. Nõustamiste vahel **on vaja korduvalt vastata mitmetele emailitsi tulevatele lisaküsimustele**, selgitada ja täpsustada.
- 3 Soole ärritussündroomiga inimestel on suur puudus nõuannetest ja juhistest kuidas oma sooleprobleemidega hakkama saada erinevates sotsiaalsetes olukordades** (pere, töö, sõbrad, reisimine, jne) ning infost, mis selgitaks **eluviisist tulenevaid riske sooletervise seisukohast**.
- 4 Suurimaks väljakutseks nõustamisel on inimeste mõttemustrite muutmine:**
  - Paljud soole ärritussündroomiga **inimesed on, kas googeldades või toidutalumatus testidest pärit info põhjal, jõudnud erinevate põhjendamata arusaamade ning järeldusteni**, mis ajapikku on kristalliseerunud veendumusteks.
  - Paljude jaoks on keeruline omaks võtta, et suure tõenäosusega peavad nad soole ärritussündroomi ja sellest tulenevate riskide ning sümptomitega arvestama elu lõpuni ning, **et kõige rohkem saab just inimene ise oma elukvaliteedi jaoks ära teha läbi igapäevaste teadlike valikute**.
- 5 Väga suur kasu soole ärritussündroomiga inimese jaoks on perearsti poolt antud selged juhised ning soovitusel FODMAP dieedist abi otsimiseks.** Perearstide poolt meile suunatud **inimesed on valmis suurema pühendumisega pidama kinni dieedi-protokollist ja jõuavad seetõttu ka suurema tõenäosusega paremate tulemusteni**.




# Mis on Soole ärritussündroomi teabekeskus?

Soole ärritussündroomi teabekeskus pakub nii tasuta kui tasulist nõustamist soole ärritussündroomi ja FODMAP dieedi teemadel. Teabekeskuse lehel ja uudiskirjades jagame teaduspõhist praktilisist informatsiooni ning nõuandeid sooletervisest üldiselt, soolehädadest põhjustatud vaevuste leevendamiseks ja elukvaliteeti tõstvate teadlike valikute tegemisest.

Me usume, et üheskoos perearstide ja gastroenteroloogidega saame palju ära teha üldise teadlikuse tõstmiseks nii soole ärritussündroomiga patsientide kui nende lähedaste hulgas, mis aitaks elada kvaliteetsemat elu paljudel soolehädadest vaevatud inimestel.

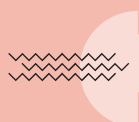
Kliki seda linki ja vaata lisaks:

[fodmap.ee/teabekeskus](https://fodmap.ee/teabekeskus) 



**Taivi Aun**  
Soole ärritussündroomi  
teabekeskuse juht

tel. 5108950  
email: taivi@fodmap.ee



Soole ärritussündroomi  
Teabekeskus