

Opinnäytetyö (AMK)

Sairaanhoidtaja

MTMK17

2017

Eija Cavén, Hanna Rantala ja Marjut Rönttilä

NUUSKAN KÄYTÖN ENNALTAEHKÄISY JÄÄKIEKKOA HARRASTAVILLA NUORILLA

– Toiminnallinen tapahtuma jääkiekkoleirillä

Eija Cavén, Hanna Rantala ja Marjut Rönttilä

NUUSKAN KÄYTÖN ENNALTAEHKÄISY JÄÄKIEKKOA HARRASTAVILLA NUORILLA

- Toiminnallinen tapahtuma jääkiekkoleirillä

Nuorten nuuskan käyttö on lisääntynyt 2000-luvulla. 15-vuotiaista pojista jopa 15% käyttää nuuskaa päivittäin tai satunnaisesti. Nuuskan käyttö liitetään joukkueurheiluun ja erityisesti jääkiekkoon. Nuuska sisältää jauhettua tupakkaa ja makuaineita. Nuuskassa on nikotiinia, mikä aiheuttaa voimakasta riippuvuutta. Nuuska rikkoo suun limakalvoja, aiheuttaa sydän- ja verisuonitauteja sekä lisää riskiä sairastua syöpään.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää toistettavissa oleva osallistava toiminnallinen tapahtumapäivä jääkiekkoleirillä osana Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen Niko-projektia. Opinnäytetyössä sovellettiin Satu Takalan (2017) Syövän ehkäisyn ja terveyden edistämisen osallistavaa toimintamallia. Tavoitteena oli ehkäistä nuorten nuuskan käytön aloittamista. Opinnäytetyöhön sisältyi teoriaosa, toiminnallisen tapahtuman kuvaus sekä raportti. Teemat olivat nuuska, urheilu ja terveyden edistäminen. Intervention suunnittelussa käytettiin apuna terveyden edistämisen mallia.

Toiminnallinen tapahtuma toteutettiin Tarvasjoen Urheilijoiden järjestämällä jääkiekkoleirillä 12 – 14 –vuotiaille pelaajille. Tapahtuma aloitettiin learning café kysymyksillä, joilla selvitettiin nuorten tietoa nuuskasta, tietoa nuuskan terveysvaikutuksista ja vaikutuksista urheiluun, nuuskan käytön lopettamisesta sekä kartoitettiin nuorten asenteita nuuskaa kohtaan.

Nuuskaifon avulla annettiin relevanttia nuuskaan liittyvää tietoa. Kahoot! –tietokilpailusovelluksen avulla testattiin, miten nuoret olivat sisäistäneet nuuskainfosta saamaansa tietoa. Lopuksi nuuskanäyttelyn avulla havainnollistettiin, mitä nuuska sisältää ja miten nuuskan käyttö vaikuttaa terveyteen. Tämän tapahtuman toiminnallinen osallistava interventio oli uudenlainen yhdistelmä, jolla voidaan toteuttaa terveyden edistämistä ja syövän ehkäisyä käytännössä.

ASIASANAT:

ennaltaehkäisy, interventio, (jääkiekko), nuoret, (nuuska), osallistaminen, syöpä, urheilu

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in Nursing

2017| 57+28

Eija Cavén, Hanna Rantala and Marjut Rânttilä

PREVENTION OF USING SNUFF AMONG YOUNG ICEHOCKEY PLAYERS

- Participatory intervention at ice hockey camp

The use of snuff has increased among the young people. Snuff use among teenagers is common, even 15% of the boys at age 15 have used snuff daily or occasionally. Team sports (especially ice hockey) were associated with increased use of snuff. Snuff consists of tobacco and flavours. The most addictive component of snuff is nicotine. Snuff causes increased risk of cancer and snuff affects the cardiovascular system. Snuff causes damage in the mouth.

The purpose of this project was to create a participatory intervention which can be reutilised. This project was a part of Niko project – a research and development project of the Southwestern Finland Cancer Society and the Turku University of Applied Sciences.

This thesis was based on the cancer prevention and health promotion participatory approach model created by Satu Takala. The aim was to prevent and reduce the use of snuff among young people. Practise-based thesis included theory, participatory event at ice hockey camp and a report. The themes were health promotion, snuff and young ice hockey players' use of snuff. The Health promotion model provided a tool for planning and implementation of the intervention.

Participatory intervention was arranged at Tarvasjoki ice hockey camp for young players aged 12-14. Intervention was started by Learning Café method. Learning Café themes were: what young boys do know about snuff, what they understand of its health effects, do they have knowledge of how snuff influences sporting and condition, what kind of attitude they have to snuff, where they can find relevant information about snuff and do they know how to stop using it. Participants were given relevant information after Learning Café.

Kahoot! is a free game-based learning platform. Players answered the questions on their own mobile phones. Snuff Kahoot! tested what they had learned and what kind of attitude they had. Finally boys were shown an installation about snuff. This combination of three different participatory methods was unique. It was developed to implement cancer prevention and health promotion model.

KEYWORDS:

cancer, (ice hockey), intervention, (snuff), participation, prevention, sport, youth

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	7
2 LOUNAIS-SUOMEN SYÖPÄYHDISTYKSEN NIKO-HANKE	9
3 TIEDONHAUN KUVAUS	11
4 TERVEYDEN EDISTÄMINEN	12
4.1 Terveyden edistäminen käsitteenä	12
4.1.1 Terveyden edistämisen eettinen perusta	13
4.1.2 Koherenssi	13
4.2 Terveyden edistämisen malli	14
4.2.1 Terveyden edistämisen johtaminen	14
4.2.2 Terveyden edistämisen osallistaminen	15
4.2.3 Kohderyhmän määrittely ja tunteminen	16
4.2.4 Terveyden edistämisen interventiot	17
4.2.5 Terveyden edistämisen tulokset ja pysyvyys	18
5 NUUSKA	19
5.1 Lainsäädäntö	19
5.2 Nuuska nikotiinivalmisteena	19
5.3 Fysiologiset vaikutukset ja nikotiiniriippuvuus	20
5.4 Terveyshaitat	22
5.4.1 Syöpä	22
5.4.2 Nuuskan vaikutukset suun terveyteen	23
5.4.3 Sydän- ja verisuonitaudit, diabetes, ylipaino ja aineenvaihdunnan häiriöt	24
5.5 Nuuskan käytön vaikutukset urheilusuoritukseen	24
6 NUORET, URHEILU JA NUUSKAN KÄYTTÖ	25
6.1 Nuorten nuuskan käyttö	25
6.2 Urheilu ja nuuskan käyttö	27
6.3 Nuuskan käytön ennaltaehkäisy	28
6.4 Nuuskan käytön lopettaminen	29
7 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	30

8 OSALLISTAVA INTERVENTIO	31
8.1 Learning café-menetelmä	31
8.2 Kahoot!	32
8.3 Nuuskanäyttely	32
8.4 Yhteistyö Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen kanssa	33
8.5 Osallistavan intervention toteuttaminen	35
9 TULOKSET	37
9.1 Learning café vastausten sisällön analyysi	37
9.1.1 Learning café:n pelkistetyt vastaukset	38
9.2 Kahoot! –tietokilpailun tulokset	39
9.3 Nuuskanäyttelyn toteutus	45
10 POHDINTA	46
10.1 Eettisyys ja luotettavuus	46
10.2 Tulosten tarkastelua	47
10.2.1 Learning café:n tulosten tarkastelu	48
10.2.2 Kahoot! -tietokilpailuvastausten tarkastelu	50
10.2.3 Havaintoja nuuskanäyttelystä	51
10.3 Prosessin arviointia ja kehitysideoita	51
LÄHTEET	54

LIITTEET

- Liite 1. Taulukko 2. Keskeiset tutkimukset.
 Liite 2. Kuvat 1-6. Learning café vastaukset
 Liite 3. Taulukko 3. Learning café sisällön analyysi.
 Liite 4. Dia-materiaali. Nuuskainfo.
 Liite 5. Kuvat 7-15. Nuuskanäyttely.

KUVIOT

Kuvio 1. Niko-projektikaavio.	10
Kuvio 2. Terveyden edistämisen viitekehys	12
Kuvio 3. Syövän ehkäisy ja terveyden edistämisen osallistava toimintamalli	14

Kuvio 4. Veren nikotiinipitoisuuksia eri nikotiinia sisältäviä tuotteita käytettäessä Foulds ja Ramströmin 2003 mukaan	21
Kuvio 5. Nuuskaa joskus kokeilleiden 12-18-vuotiaiden osuudet (%) vuosina 1981-2017 iän ja sukupuolen mukaan	26
Kuvio 6. Opinnäytetyön eteneminen.....	34
Kuvio 7. Tarkoituksen ja tavoitteiden mukaiset teemat	38
Kuvio 8. Kahoot! 1. kysymyksen vastaukset.	39
Kuvio 9. Kahoot! 2. kysymyksen vastaukset.	40
Kuvio 10. Kahoot! 3. kysymyksen vastaukset.	40
Kuvio 11. Kahoot! 4. kysymyksen vastaukset.	41
Kuvio 12. Kahoot! 5. kysymyksen vastaukset.	42
Kuvio 13. Kahoot! 6. kysymyksen vastaukset.	42
Kuvio 14. Kahoot! 7. kysymyksen vastaukset.	43
Kuvio 15. Kahoot! 8. kysymyksen vastaukset.	43
Kuvio 16. Kahoot! 9. kysymyksen vastaukset.	44
Kuvio 17. Kahoot! 10. kysymyksen vastaukset.	44
Kuvio 18. Syövän ehkäisyn ja terveyden edistämisen mallin osa-alueet.	53

TAULUKOT

Taulukko 1. Tiedonhaku.....	11
-----------------------------	----

1 JOHDANTO

Tutkimusten mukaan nuorten nuuskan käyttö on lisääntynyt 2000-luvun puolivälistä. Nuorten terveystapatutkimuksen (Kinnunen ym. 2015) mukaan yhä useampi 16-18 –vuotias poika käyttää nuuskaa päivittäin tai silloin tällöin. Nuuskan käytön on todettu olevan yleisempää urheilua harrastavilla nuorilla sekä joukkuelajeissa. Nuuskan käytön ja jääkiekon harrastamisen välillä on huomattu olevan erityisen vahva yhteys. (Wickholm ym. 2012, 1094; Salomäki & Tuisku 2013, 32-33, 47-51). Yli 14-vuotiaiden jääkiekkojuniorien on todettu nuuskaavan selvästi useammin verrattuna saman ikäisiin nuoriin. Jääkiekkoliiton päihdekyselyn mukaan 15-16 –vuotiaista nuuskaa käytti 15% viikoittain tai päivittäin, 17-18 –vuotiaista jopa 40%. (Pitkänen 2006, 19-20.)

Nuuskan käyttäminen on selvästi ikäsidonnainen asia. Suuri muutos nuuskaamisen yleistymisessä alkaa 15-vuoden iässä. (Pitkänen 2006, 19-20.) Nuorena aloitettu päihteiden käyttö altistaa päihderiippuvuudelle ja aiheuttaa haittoja kasvuun ja kehitykseen. Lyhytaikaisetkin vaikutukset käyttäytymisessä voivat olla tehokkaita oikein ajoitettuina, mutta on oltava tietoa nuorten maailmasta, jotta interventiot onnistuvat. (Soikkeli, Salasuo, Puuronen & Piispa 2015, 37.) Opinnäytetyön kohderyhmänä ovat 12-14-vuotiaat jääkiekkoilijat, koska tämä on tutkimusten mukaan otollinen ikäryhmä päästä vaikuttamaan asenteisiin nuuskaa kohtaan ennenkuin nuoret aloittavat nuuskan käytön.

Nuuskan käytöllä tiedetään olevan yhteyttä useisiin sairauksiin ja terveyshaittoihin. Nuuska lisää usean syövän riskiä sekä aiheuttaa sydän- ja verisuonitauteja. Nuuska sisältää nikotiinia 20 kertaa enemmän kuin tupakka ja aiheuttaa siksi voimakasta riippuvuutta. Nuuska aiheuttaa suussa ja hampaissa pysyviä vaurioita (Wickholm ym. 2012; THL 2017.) Nuorten tietämys nuuskan haittavaikutuksista terveydelle on puutteellista ja nuuskan käyttöön liittyy myös virheellisiä käsityksiä. Jääkiekon lajikulttuuriin ja harrastusympäristöön liittyvät tekijät vauhdittavat psyykkisen ja sosiaalisen riippuvuuden syntyä. (Salomäki & Tuisku 2013, 32.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää nuorten tietoa nuuskasta ja nuuskan haittavaikutuksista sekä nuorten asenteita nuuskaa kohtaan. Tavoitteena on nuorten jääkiekkoilijoiden nuuskatietouden lisääminen ja nuuskan käytön ennaltaehkäisy toiminnallisten menetelmien avulla. Opinnäytetyö on osa Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen 2-vuotista NIKO -hanketta, jonka tarkoitus on syövän ehkäisy ja

terveyden edistäminen nikotiinivalmisteita (tupakka ja nuuska) käyttävien nuorten arjessa.

Opinnäytetyön toiminnallinen osa sisältää toimintapäivän jääkiekkoleirillä 12 - 14 -vuotiaille junioreille yhteistyössä Tarvasjoen Urheilijat -urheiluseuran kanssa. Pyrkimyksenä on nuorten osallistaminen itse pohtimaan ajatuksiaan ja käsityksiään nuuskasta sekä oikean tiedon antaminen.

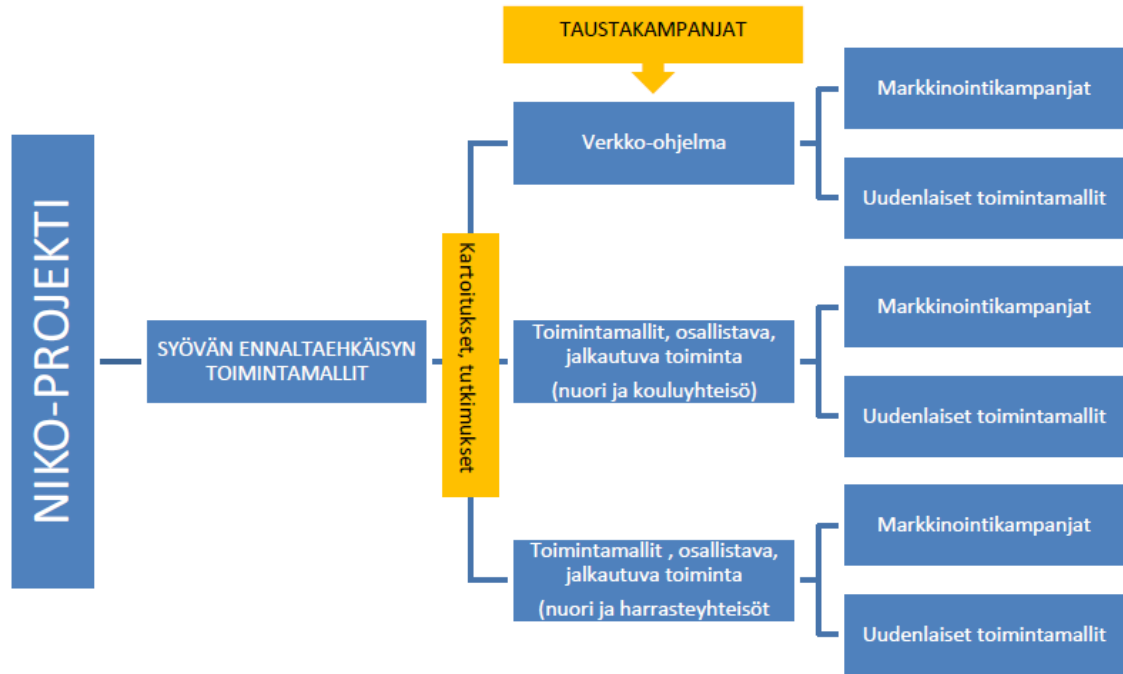
Tapahtuman toteutus on usean osallistavan intervention uusi yhdistelmä. Interventioissa käytetään havainnollistamista ja vuorovaikutusta. Terveystietoa jaetaan nuorten keinoilla ja liittämällä valistus nuorten maailmaan (Soikkeli ym. 2015, 35). Näillä keinoilla on tavoitteena päästä vaikuttamaan nuorten asenteisiin ja edistää nuorten terveyttä.

2 LOUNAIS-SUOMEN SYÖPÄYHDISTYKSEN NIKO-HANKE

NIKO-hanke on Lounais-Suomen Syöpäyhdistys ry:n (LLSY) 2-vuotinen projekti. Projektin tarkoituksena on syövän ehkäisy ja terveyden edistäminen nikotiinivalmisteita (tupakka ja nuuska) käyttävien nuorten arjessa. NIKO-projektiin liittyy osahankkeita, jotka ovat Turun AMK:n ylempään ammattikorkeakoulututkintoon ja ammattikorkeakoulututkintoon liittyviä pääasiassa toiminnallisia opinnäytetöitä. Kuviossa 1 esitellään Niko-projektikaavio. (Salakari 2017.)

NIKO-projektin tarve perustuu tietoon nuorten ja nuorten aikuisten (12-20 vuotiaat) lisääntyneestä ja monipuolistuneesta nikotiinituotteiden käytöstä. Hankkeen tavoitteena on luoda alueellisia, valtakunnallisia ja jopa kansainvälisesti päteviä toimintamalleja syövän ennaltaehkäisyyn ja nikotiinituotteiden käytön vähentämiseen. Hankkeessa toteutetaan terveyden edistämisen- ja syövän ehkäisytyötä ja siinä hyödynnetään Satu Takalan (2017) kehittämää Syövän ehkäisyyn ja terveyden edistämisen osallistavaa toimintamallia.

Lähtökohtana projektissa ovat nuoret ja heidän maailmansa. Projektissa selvitetään nuorten asenteita liittyen nikotiinituotteisiin. Keinoina ovat toiminnalliset, nuorten ja lähiympäristön pariin jalkautuvat osallistavat tilaisuudet koulu- ja harrasteympäristöissä. Projektin tavoitteena on tuottaa moniammatillisin keinoin uusia toiminnallisia menetelmiä, interventioita ja toimintamalleja, jotka synnyttävät kiinnostusta, pysyvyyttä ja jatkuvuutta nuorten elämäntapamuutoksissa. Hankkeessa kehitetään verkkosivusto ja verkkoympäristö tiedon jakamiseen. Osaprojektissa luodut toimintamallit on tarkoitus integroida LSSY hymyä huuleen -verkkosivustolle ja olla nuorten sekä koulu- ja harrasteyhteisöjen käytettävissä. (Salakari 2017.)



Kuvio 1. Niko-projektikaavio. (Salakari 2017.)

3 TIEDONHAUN KUVAUS

Opinnäytetyön aiheen varmistuttua kartoitettiin hakusanoja ja tietokantoja, joilla tiedonhaku aiottiin suorittaa. Lähdemateriaalia etsittiin Finna-hakupalvelun luotettavista tietokannoista, kuten Fennica, Melinda ja Google Scholar. Keskeisimmät hakusanat suomenkielisistä hakusanoista olivat nuuska, nuoret, urheilu, jääkiekko, terveys ja terveyden edistäminen. Englanninkielisistä hakusanoista keskeisimmät olivat smokeless tobacco, health promotion ja snuff. Manuaalista tiedonhakua tehtiin tiedonhakuprosessin aikana löytyneiden tutkimusten, lehtiartikkelien sekä kirjojen lähdeluetteloihin. Kirjalähteitä ja artikkeleita löytyi paljon, joten aineistoa karsittiin ja pyrittiin valitsemaan uudempia, alle kymmenen vuotta vanhoja lähteitä. Lähteitä arvioitiin myös huomioiden kirjoittajan tunnettavuutta, lähteen luotettavuutta sekä lähteen julkaisijan ja kustantajan tunnettavuutta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2016, 113-114.) Taulukossa 1 esitetään opinnäytetyön tiedonhankintaa ja liitteessä 1 esitetään keskeiset tutkimustulokset.

Taulukko 1. Tiedonhaku

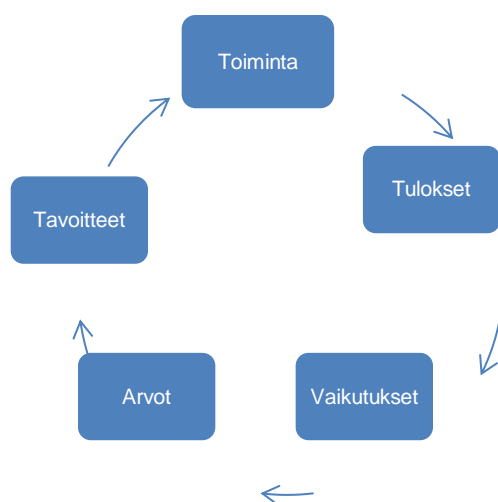
Tietokanta	Hakulauseke	Rajaukset	Tulos (osumien määrä)	Mukaan valitut (määrä)
Fennica	Nuuska AND terveys	2000-2017	3	1
Finna	nuoret AND nuuska	2000-2017	10	1
Finna	Nuoret urheilijat OR nuuska OR terveydenedistäminen	Verkossa saatavat	75	1
Finna	Terveyden edistäminen	2005 - 2017	220	3
Google Scholar	jääkiekko AND nuuska	2000-2017	90	1
Melinda	nuoret AND nuuska	2000-2017	29	2
Melinda	Terveyden edistäminen AND nuoret	2005 – 2017 Verkossa saatavat	290	3
Melinda	Health promotion AND Smoking	Verkossa saatavat	10	1

4 TERVEYDEN EDISTÄMINEN

4.1 Terveyden edistäminen käsitteenä

Terveyden edistäminen voidaan määritellä arvojen, toiminnan, tavoitteiden tai tulosten ja vaikutusten kautta. (Kuvio 2.) Osatekijöillä on vaikutusta toisiinsa. Toimintaan kuuluvat terveyttä edistävä politiikka ja terveyden edistämisen ohjelmat. Tuloksena ovat esimerkiksi terveellisemmät elämäntavat ja tehokkaat palvelut. Tuloksena on myös koherenssin lisääntyminen ja hyvinvoinnin lisääntyminen. Terveyden edistämisen vaikuttaminen kohdistuu yksilöihin, yhteisöön ja yhteiskuntaan. Terveyden edistämisen tavoitteena on luoda mahdollisuudet terveeseen elämään sekä ehkäistä sairauden riskitekijöitä. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 39 – 40.)

Terveyden edistämistä voidaan tarkastella eri tieteenaloilla erilaisista näkökulmista. Terveyden edistämisen tutkimuksissa yhdistetään psykologian, kasvatustieteen, terveystieteiden ja viestintä- ja informaatiotieteen tietoa. Terveyden edistämistä tutkitaan myös kansanterveystieteen ja hoitotieteen näkökulmista sekä ympäristötieteessä. Eri tieteenalojen tutkimusten avulla saadaan tietoa, jota voidaan hyödyntää väestön hyvinvoinnin ja terveyden lisäämiseksi. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 42-45.)



Kuvio 2. Terveyden edistämisen viitekehys. (Mukaellen Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 40.)

4.1.1 Terveyden edistämisen eettinen perusta

Ihmisille on tärkeää tulla hyväksytyksi ja kuulua yhteisöön. Koettu hyvinvointi ei välttämättä liity terveyteen, pitkäaikaissairaus ei aina heikennä toimintakykyä. Terveys on suomalaisille tärkein arvo. Terveyden edistämiseen liittyy eettisiä kysymyksiä. Tiedetään elämäntapojen vaikutukset sairauksien synnyssä mutta ihmisiä ei pitäisi syyllistää tai jättää hoitamatta huonojen elintapojen vuoksi. Priorisointia on pakko tehdä rajallisten resurssien vuoksi. Itsemääräämisoikeutta tulisi kunnioittaa, joskus hoidossa on kuitenkin pakkohoitoa vaativia tilanteita. (Pietilä ym. 2010, 16-19.)

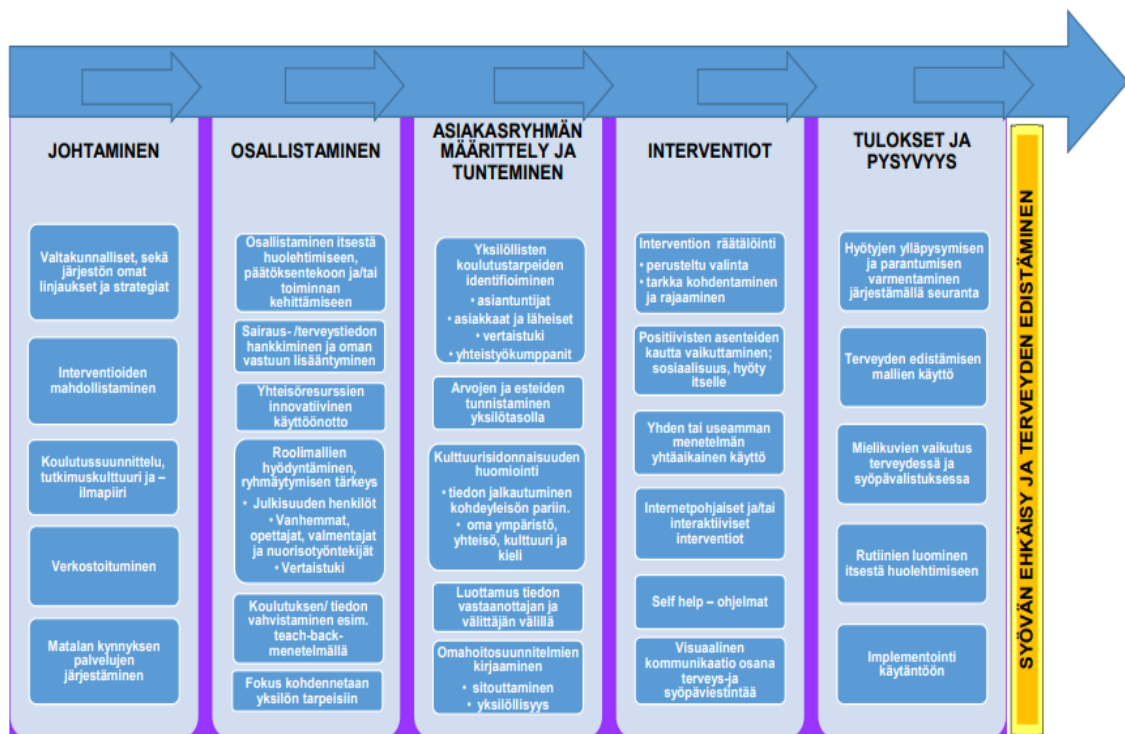
Terveyden edistämiseen liittyviä arvoja ovat ihmisarvo, tarvelähtöisyys, omavoimaistaminen, oikeudenmukaisuus, osallistaminen, kulttuurisidonnaisuus. Omavoimaistaminen tarkoittaa sitä, että tuetaan omien voimavarojen hallintaa. Omavoimaisuus kasvaa oppimalla elämäntaitoja mutta sitä voidaan lisätä myös ympäristöön tai sosiaalisiin / taloudellisiin seikkoihin vaikuttamalla. Oikeudenmukaisuus liittyy resurssien puolueettomaan jakamiseen. Oikeudenmukaisuus on WHO:n mukaan pyrkimystä kaventaa terveyseroja. Osallistaminen vaihtelee tiedon jakamisesta omatoimiseen aloitteen tekemiseen. Yhteenkuuluvuuden tunne lisää osallisuutta. Yhteisöjen sisällä on vaihtelua mutta samankaltaiset yksilöt muodostavat pienempiä yhteisön osia. Tiedetään myös niiden yleensä osallistuvan vähiten kenelle saattaisi olla eniten hyötyä ja tarvetta. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 25 - 26, 39 – 40, 62 - 64.)

4.1.2 Koherenssi

Koherenssi tarkoittaa elämän hallinnan tunnetta, kokemusta siitä, että elämällä on tarkoitus. Koherenssiin liittyy kyky käyttää omia sisäisiä voimavaroja vuorovaikutuksessa ympäröivään maailmaan. Koherenssin tunteella on todettu myönteinen vaikutus mielenterveyteen, stressiin ja ikääntymiseen. Korkean koherenssin avulla ihmiset selviävät paremmin elämäntilanteista ja kokevat että elämä on hyvää huolimatta esimerkiksi pitkäaikaissairauksista tai sosiaalisista ongelmista. Koherenssi kehittyy nuoruusiässä ollen korkeimmillaan suunnilleen 30-vuotiaana. Terveyden edistämisen interventioilla on todettu koherenssia lisäävä vaikutus, siksi erityisesti nuoriin kohdistetuilla interventioilla on vaikuttavuutta. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 75 – 78; Lindström & Eriksson 2010, 41 – 44.)

4.2 Terveyden edistämisen malli

Satu Takala (2017) on kehittänyt YAMK lopputyönä systemaattisen kirjallisuuskatsauksen avulla osallistavan toimintamallin syövän ehkäisyyn ja terveyden edistämiseen (kuvio 3). Toimintamallin osa-alueet ovat: johtaminen, osallistaminen, asiakasryhmän määrittely ja tunteminen, interventiot sekä tulokset ja pysyvyys. Tämä toiminnallinen oppinäytetyö pohjautuu Takalan toimintamalliin ja pyrkii soveltamaan mallia käytännössä.



Kuvio 3. Syövän ehkäisy ja terveyden edistämisen osallistava toimintamalli (Takala 2017).

4.2.1 Terveyden edistämisen johtaminen

Terveyden edistämistä johdetaan valtion lainsäädännöllä sekä kansallisilla suosituksilla ja toimenpideohjelmilla. Terveyden edistämistä määritteleviä lakeja ovat mm. terveydenhuoltolaki, lastensuojelulaki, tupakkalaki, laki toimenpiteistä tupakoinnin vähentämiseksi. Valtio myöntää resursseja kunnille, jotka sitten toteuttavat toimenpideohjelmaa. Terveyden edistämisen laatusuosituksessa on osa-alueita, joista mainittakoon kansanterveyden edistäminen sekä tupakka ja päihteet. Kunnissa

voidaan tarkastella terveyden edistämisen tavoitteiden toteutumista esimerkiksi hyvinvointikertomuksen avulla. (THL verkkosivu)

Suomessa Sosiaali- ja terveysministeriö ohjaa ja kehittää tupakkapolitiikkaa. Tavoitteena on ehkäistä tupakkatuotteiden käytön aloittamista ja nikotiiniriippuvuuden syntymistä sekä edistää tupakkatuotteiden käytön lopettamista. Suomi on maailman ensimmäinen maa, joka on kirjannut lakiin tavoitteeksi tupakoinnin lopettamisen. Tavoite aiotaan saavuttaa jo vuoteen 2030 mennessä, kun aiempi tavoitevuosi oli 2040. Savuttomaksi Suomi voi julistautua, jos enää alle viisi prosenttia väestöstä käyttää tupakkatuotteita päivittäin. (STM 2017.)

Aluehallintovirastot (AVI) ovat keskeisessä roolissa paikallistasolla terveyden edistämisen valvonnassa ja ohjauksessa. Kansallisella tasolla Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) tutkii, kouluttaa ja koordinoi hankkeita. KASTE-ohjelmassa yhdistyy valtiontason, alueellisen ja paikallisen tason kehittäminen. (Tukia & Wilskman 2011, 15-17.) KASTE on Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma, jonka tavoitteena on ollut hyvinvointi- ja terveyserojen kaventaminen sekä sosiaali- ja terveyspalveluiden rakenteiden ja palveluiden asiakaslähtöisyyden parantaminen (STM verkkosivu).

4.2.2 Terveyden edistämisen osallistaminen

Osallistavuus tarkoittaa aktiivista osallistumista sekä vuorovaikutusta osallistujien ja toimijoiden välillä. Osallistaminen on myös yhteiskunnallista vaikuttamista. Osallistaminen mahdollistaa vaikuttamisen omia asioita koskevaan päätöksentekoon. (Heikkinen 2006, 32-33.)

Nuorilla on oikeus osallistua nuorisoa koskevien asioiden käsittelyyn ja suunnitteluun. Oikeus osallisuuteen määritellään useissa Suomen laeissa: perustuslaissa, nuorisolaissa ja koulutusten säädöksissä. Suomi on myös luvannut noudattaa YK:n lastenoikeuksien sopimusta, mikä edellyttää lasten ja nuorten huomioimista ja kuulemista. Nuorten vaikuttaminen ja osallistuminen kehittävät yhteiskuntaa paremmaksi. Nuoret eivät ole vain vaikuttamisen kohde tai väline, päämääränä on yhdessä rakentaa tulevaisuutta. Osallistamisen avulla nuoret oppivat aktiivisiksi ajattelijoiksi ja toimijoiksi. (Tervonen 2009, 7-10.)

Osallisuuden esteitä voivat olla esimerkiksi päättäjien tai virkamiesten haluttomuus. Nuorilla voi olla huonoja kokemuksia osallistamisesta tai asioita ei tehdä nuorten tavalla. Aihe voi olla vieras, nuorille ei anneta riittävästi apua tai autetaan liikaa. Kaikki nuoret eivät ole halukkaita osallistumaan. Osallistujat saattavat olla niitä aktiivisia nuoria, joilla elämä muutenkin sujuu hyvin. (Tervonen 2009, 15.)

Tupakka- ja nuuskavalistuksen päämääränä on osallistaa nuoret heidän omassa ympäristössään ja kontekstissaan. Terveystietoa jaetaan nuorten keinoilla ja liittämällä valistus nuorten maailmaan (internet, tubettajat). (Soikkeli ym. 2015, 35.)

4.2.3 Kohderyhmän määrittely ja tunteminen

Kohderyhmä tarkoittaa määriteltyä joukkoa yksilöitä, ryhmiä tai yhteisöjä sekä toimintaympäristöä, johon interventio kohdistetaan. Lopullinen kohderyhmä tarkoittaa sitä joukkoa, joka on pääasiallinen kohde. Kohderyhmä voi olla myös välillinen, jolloin pyritään vaikuttamaan varsinaisen kohderyhmän lähipiiriin (joukkuetoverit, valmentajat, perheet). Kohderyhmän määrittelyssä ja valinnassa tulee huomioida olemassa oleva tutkimustieto ja kohderyhmä pitää perustella. (Soikkeli & Warsell 2013.)

Ihminen muokkaa omaa käytöstään ja toimintaansa sosiaalisen oppimisen kautta. Jo pienenä lapsi matkii aikuisia ja muita lapsia. Nuoruusiässä kavereiden merkitys korostuu ja sosiaalinen ryhmäpaine vaikuttaa myös päihteiden käytön kokeilemiseen tai siitä pidättäytymiseen. Jääkiekko on joukkuelaji, jossa ryhmähenki on erityisen vahva. (Glanz, Rimer & Wisvanath 2015, 176-177.)

Tutkimusten mukaan nuoriin kohdistetuilla valistuskampanjoilla saadut positiiviset käyttäytymisen muutokset eivät ole pysyviä. Toisaalta aikaisin aloitettu päihteiden käyttö aiheuttaa haittoja kasvuun ja kehitykseen sekä altistaa päihderippuvuudelle ja syrjäytymiselle. Mitä pidemmälle pystytään siirtämään tupakointikokeilua, sitä vähemmän se enää nuoria kiinnostaa 14 ikävuoden jälkeen. Seuraava riski-ikä tupakkatuotteiden kokeilussa on täysi-ikäisyys, kun aletaan käydä ravintolassa. Lyhytaikaisetkin vaikutukset käyttäytymisessä voivat olla tehokkaita oikein ajoitettuina, mutta on oltava tietoa nuorten maailmasta, jotta interventiot onnistuvat. (Soikkeli ym, 2015, 37.)

Kohderyhmänä opinnäytetyössä olivat 12 – 14 -vuotiaat jääkiekkoilijat, koska tutkimusten mukaan nuuskan käyttö on yleisempää joukkuelajeja harrastavilla ja

erityisesti jääkiekkoilijanuorilla. (Wickholm ym. 2012, 1094, Salomäki & Tuisku 2013, 32-33, 47-51). Kohderyhmämme jääkiekkonuoret olivat otollisessa iässä päästä vaikuttamaan heidän asenteisiinsa nuuskan haitallisuudesta, sillä yli 14-vuotiaiden jääkiekkojuniorien on todettu nuuskaavan selvästi useammin verrattuna saman ikäisiin nuoriin. (Pitkänen 2006, 4, 19.)

4.2.4 Terveysten edistämisen interventiot

Nuorilla on mielenkiintoa nuuskakokeiluihin, koska se on monen mielestä ”coolia” tai ”siistiä”. Nuorilla on myös luuloja, että nuuskan avulla voisi päästä eroon tupakasta. Kavereiden tai treenikavereiden vaikutuksesta moni on utelias ja haluaa tietää miltä nuuska tuntuu ja maistuu sekä miten se vaikuttaa olotilaan. Nuuskaan liitetään miehekkyyys, rentous ja urheilullisuus. Tunnettujen jääkiekkoilijoiden ja poptähtien nuuskan käyttö vahvistaa tätä mielikuvaa. (Salomäki & Tuisku 2013, 12-15.)

Terveyskasvatuksessa käytetään pelottavia mielikuvia kuten aitoja kuvia tupakan ja nuuskan vahingoittamista suun limakalvon, ienten ja hampaiden vaurioista lisäämään valistussanoman uskottavuutta. On todettu, että näiden pelkoelementtien lisäämisellä viestiin parannetaan valistussanoman uskottavuutta, mutta vain silloin, jos vastaanottaja ei koe itse olevansa uhan kohteena. Pelottavaa viestiä kuten nuuskan vaurioittamaa suuta voidaan siis pitää tehokkaana, kun halutaan muuttaa käyttäytymistä. Terveysviestinnässä pelkkä terveysriskeistä kertominen ei riitä, vaan terveyttä koskevan tiedon pitää koskettaa myös tunnetasolla. Asenteisiin vaikuttamiseen tarvitaan siis sekä tietoa, tunnetta että toimintaa. (Puuronen 2012, 72, 77.)

Nuoren Suomen urheilijoille tehdyssä tutkimuksessa selvitettiin nuorten omia käsityksiä vaikuttamistavoista, jotka tehoavat nuoriin. Muuhun kuin urheiluun liittyvissä asioissa eniten vaikutusta oli vanhemmilla ja kavereilla. Tavoitteellisesti urheilevilla nuorilla myös asiantuntijoiden ja seuravalmentajan mielipide oli tärkeä. Nuoret arvioivat itse omaavansa harkintakykyä. Ulkopuolisen tahon järjestämää keskustelutilaisuutta pidettiin melko tehokkaana. (Kokko, Villberg & Kangas 2011, 54, 67.)

Sosiaalisen konstruktivismin tilannekohtaisen suuntauksen mukaan oppiminen on kiinteästi sidoksissa siihen tilanteeseen, jossa se tapahtuu. Tämän suuntauksen mukaan esimerkiksi koulussa opitut asiat siirtyvät heikosti käytäntöön. Oppiminen on

tehokasta tilanteessa, jossa sitä on myös tarkoitus käyttää ja hyödyntää. (Pruuki 2008, 20.) Opinnäytetyömme toiminnallinen osuus tapahtui jäähallilla jääkiekkoa harrastavien nuorten omassa toimintaympäristössä.

4.2.5 Terveyden edistämisen tulokset ja pysyvyys

Englannissa tehdyn tutkimuksen mukaan tupakkatuotteiden käyttäjät tiesivät nikotiinin vaaroista ja riskeistä, mutta eivät uskoneet terveystieteiden koskevan itseään. Terveyden edistämisen toiminnan tuloksellisuuden kannalta on mietittävä miksi nuoret käyttävät nuuskaa. Terveyden edistämisen malli on rakenteellinen työkalu optimaalisen intervention ja lähestymisstrategian valintaan. Tiedetään että yhteistoiminnalliset menetelmät tehoavat nuoriin. (Upton & Thirlaway 2010; Liimatainen, Ryttyläinen & Mäkitalo 2010, 121-122.)

Terveysvalistuksen tuloksellisuutta on tutkittu selvittämällä kampanjoiden onnistumista nuorille suunnatuilla kyselytutkimuksilla. Onnistunut kampanja on ymmärrettävä ja sen avulla on tapahtunut muutosta käyttäytymisessä yksilöillä ja yhteisössä. Myös käytöksen pysyvyyttä on selvitetty tutkimuksilla. Nuorten osallisuus on itsessään tärkeä päämäärä ja syöpäjärjestöjen nuorisokulttuuria hyödyntävät kampanjat on koettu hyödyllisiksi. (Soikkeli ym. 2015, 35).

Tutkimustieto on muuttuvaa ja sidoksissa senhetkiseen tietämykseen. Tutkimuksen luotettavuutta lisää sen toistettavuus ja mikäli kirjallisuuskatsauksissa esitetään keskenään samansuuntaisten tutkimusten tuloksia. Yksittäisten tutkimusten tulokset voivat olla ristiriitaisia jolloin terveysvalistuksen on otettava myös nämä tutkimukset huomioon. On pohdittava mikä on eettisesti oikein: voiko mainita epävarmoja tietoja vai jättääkö huomioimatta joitain seikkoja esim. riskitekijöitä. (Soikkeli ym. 2015, 57, 61, 64.)

Nuorilla on positiivinen mielikuva nuuskan käyttäjistä. Nuoret uskovat nuuskan olevan vähemmän haitallista kuin tupakointi ja moni uskoo että nuuskan avulla voi lopettaa tupakanpolton. Nuuskan haitoista ei olla tietoisia vaan sen uskotaan jopa parantavan suorituksia. Nuuskaaminen hyväksytään sosiaalisissa tilanteissa, koska se on melko huomaamaton. Vaikuttamalla mielikuviin ja antamalla oikeaa tietoa pystytään nuorten nuuskan käyttöön vaikuttamaan. (Salomäki & Tuisku 2013, 26.)

5 NUUSKA

5.1 Lainsäädäntö

Nykyinen tupakkalaki on vuodelta 1976, mutta sitä on muutettu vuosien aikana useita kertoja. Uusin lakimuutos tuli voimaan 15.8.2016. Uuden tupakkalain tarkoituksena on ehkäistä nuorten tupakkatuotteiden käytön aloittaminen ja nikotiiniriippuvuuden syntyminen sekä kannustaa ihmisiä lopettamaan tupakkatuotteiden käyttö. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016.) Nuuskan myynti on ollut Suomessa kiellettyä vuodesta 1995 (THL 2017). Uusi tupakkalaki kieltää myynnin lisäksi myös nuuskan luovuttamisen tai välittämisen (Tupakkalaki 549/2016, 51§). Nuuskan maahantuonti on kiellettyä ja maahantuontikielto koskee myös nuuskan hankkimista ja vastaanottamista postitse tai muulla vastaavalla tavalla Suomen ulkopuolelta. Yksityishenkilö saa omaa henkilökohtaista käyttöään varten maahantuoda vuorokaudessa yhteensä enintään 1000 grammaa savuttomia tupakkatuotteita. Alle 18-vuotias ei saa tuoda maahan eikä pitää hallussaan tupakkatuotteita. (Tupakkalaki 549/2016, 55§, 62§, 63§, 120§.)

Tupakkalaki kieltää tupakan vastikkeiden, kuten energianuuskan myynnin ja muun luovuttamisen alle 18-vuotiaille. Myös energianuuskan markkinointi on kiellettyä, eikä sitä saa pitää esillä kaupan kassoilla. (Tupakkalaki 549/2016, 53§ 68§, 71§.)

5.2 Nuuska nikotiinivalmisteena

Nuuska on yksi savuttoman tupakan muodoista, joka koostuu jauhetusta tupakasta ja makuaineista. Savutonta tupakkaa käytetään maailmanlaajuisesti eri muodoissa. Nuuskalaadut vaihtelevat maittain ja alueittain, mikä vaikeuttaa nuuskan terveyshaittojen vertailua. Pohjoismaissa ja Suomessa käytetään ruotsalaistyylistä kosteaa nuuskaa (snus). (THL 2017.) Yhdysvalloissa, Afrikassa ja Aasiassa taas suosituinta on kuivanuuska (Wickholm ym. 2012). Tässä opinnäytetyössä nuuskalla tarkoitetaan Pohjoismaissa käytettävää kosteaa nuuskaa. Tupakan osuus nuuskassa on noin 40–45%. (THL 2017.) Nuuska pakataan noin 25-50 gramman rasioihin joko irtonuuskana tai annospusseissa. Se asetetaan ylähuulen alle ja sen sisältämä nikotiini imeytyy verenkiertoon suun limakalvon kautta. Käyttäjän nikotiinipitoisuus

pysyy pitkään korkeana. Tupakkakasvista on tunnistettu noin 2500 ainetta. (Wickholm ym. 2012.) Nuuskasta on löydetty 28 syöpää aiheuttavaa ainetta kuten nitrososamiineja, polysyklisiä hiilivetyjä, aldehydejä, raskasmetalleja sekä radioaktiivista polonium 210:tä. (Cnattingius ym. 2005, 8.; European Commission 2008, 5, 10.; Wickholm ym., 2012; THL 2017.) Polysyklisten hiilivetyjen eli PAH-yhdisteiden on todettu aiheuttavan kehon uusiutuviissa soluissa muutoksia. Lisäksi nuuskan on todettu sisältävän muita myrkyllisiä aineita kuten raskasmetalleja: esimerkiksi arsenikkia, lyijyä, kromia ja nikkeliä sekä jätteitä tuholais- ja kasvimyrkyistä. Myrkyt tulevat nuuskaan tupakkakasvista ja sen viljelyyn käytetyistä torjunta-aineista. (Wickholm ym. 2012.) Tupakkakasvien mukana nuuskaan tulee myös hiekanjyviä. Nuuskaan lisätään aromi- ja makuaineita, joiden tarkoituksena on peittää tupakan makua ja tehdä nuuskan käytöstä houkuttelevampaa. (Suomen ASH www-sivut 2017; THL 2017.)

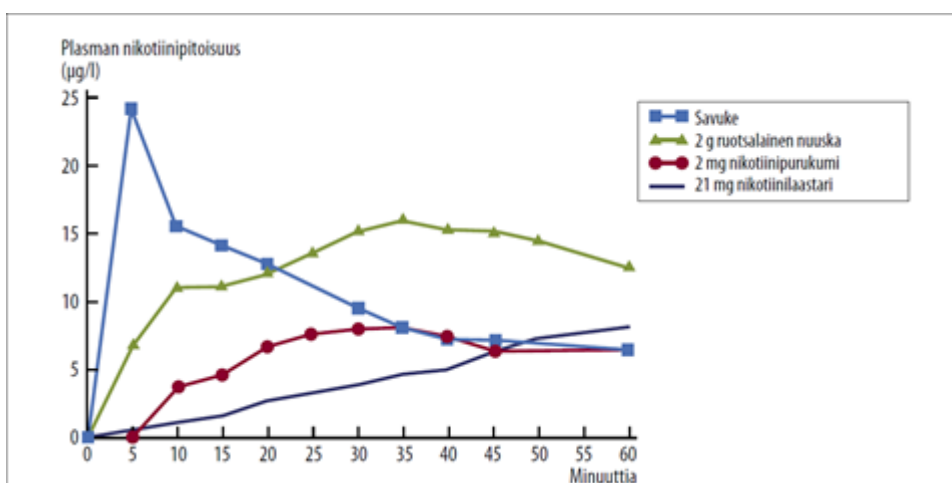
Energianuuskaa käytetään kuten tavallista nuuskaa, mutta se ei sisällä tupakkaa eikä nikotiinia. Siihen on lisätty piristäviä ainesosia kuten kofeiinia. Lisäksi joihinkin tuotteisiin on lisätty vitamiineja, antioksidantteja ja ksylitolia. Energianuuskaa onkin markkinoitu terveystuotteenomaisena ja hampaille harmittomana tuotteena. Energianuuska voi lisätä hampaiden reikiintymisen riskiä sekä hampaiden värjäytymistä. Päihdeasiantuntijat pelkäävät energianuuskan toimivan harjoittelunuuskana lapsille ja nuorille ennen oikean nuuskan käyttöön siirtymistä. Se on tupakkalaissa luokiteltu tupakan vastikkeeksi. (Heikkinen 2014.)

5.3 Fysiologiset vaikutukset ja nikotiiniriippuvuus

Nuuska sisältää nikotiinia 20 kertaa enemmän kuin tupakka (THL 2017). Nikotiinin määrä grammassa nuuskaa vaihtelee muutamasta milligrammasta myynnissä olevien vahvimpien nuuskatuotteiden sisältämään kahteenkymmeneen milligrammaan asti. Tyypillisimmillään nikotiinipitoisuus nuuskassa on 7-8 mg/ml. (Folkehelseinstituttet, 2014, 17.) Keskimääräisen kulutuksen arvioidaan olevan noin 19 grammaa nuuskaa päivässä. Tällöin nuuskan käyttäjä saa tavanomaisella päiväannoksella nikotiinia 3-5 kertaa enemmän kuin savukkeita polttava. (Wickholm ym. 2012.) Nuuskan sisältämä runsas nikotiinimäärä ja pitkä altistumisaika aiheuttavat voimakasta riippuvuutta. Nikotiini aktivoi hermoratoja ja aktivaatio johtaa välittäjäaineiden muutoksiin.

Välittäjäaineiden muutokset edistävät ja ylläpitävät nikotiiniriippuvuutta. (THL 2017.) Nikotiini herkistää aivojen nikotiinireseptoreja, jolloin aivojen nautintokeskuksen toiminta kiihtyy. Tällöin nikotiinireseptoreiden rakenne muuttuu ja määrä kasvaa, jolloin nikotiinin sietokyky lisääntyy ja fyysinen riippuvuus kasvaa. (Hara & Simonen 2013, 27-28). Jääkiekon lajikulttuuriin ja harrastusympäristöön liittyvät tekijät taas vauhdittavat psyykkisen ja sosiaalisen riippuvuuden syntyä (Salomäki & Tuisku 2013, 58). Nuuskan käytön yhdeksi syyksi on myös esitetty dopamiiniteoriaa, jonka mukaan nikotiini pitkittää niitä dopamiinin palkitsevia vaikutuksia, jotka ovat tyypillisiä intensiiviselle urheilulle kuten jääkiekolle (Wickholm ym. 2012). Koska lasten ja nuorten aivojen kehitys on vielä kesken, ovat heidän aivonsa herkempiä riippuvuuksien synnylle. Riippuvuuden seurauksena tupakkatuotteiden käytöstä syntyy vakavia sairauksia ja ennenaikaista kuolleisuutta. Tämän vuoksi tupakkatuotteiden käytön aloittaminen on erityisen vaarallista lapsille ja nuorille. (Hara & Simonen 2013, 22.)

Nikotiini imeytyy suun limakalvon läpi. Nuuskan korkea pH lisää ja nopeuttaa nikotiinin imeytymistä. Säännöllisesti nuuskaa käyttävillä veren nikotiinipitoisuus pysyy samalla tasolla kuin tupakkaa polttavilla. Nuuskan ja savukkeiden aiheuttamat veren nikotiinipitoisuudet ovat keskimäärin yhtä suuret (kuvio 4.), mutta savuke nostaa nikotiinipitoisuuden nopeasti, kun taas nuuska pitää nikotiinipitoisuuden korkeana huomattavasti kauemmin. (Wickholm ym. 2012.)



Kuvio 4. Veren nikotiinipitoisuuksia eri nikotiinia sisältäviä tuotteita käytettäessä Foulds ja Ramströmin 2003 mukaan (Wickholm ym. 2012).

Suurin osa nuuskan fysiologisista vaikutuksista johtuu sen sisältämästä nikotiinista. Nikotiini sekä stimuloi että rauhoittaa. Tyypilliset vaikutukset sydämeen ja verenkiertoon ovat verenpaineen kohoaminen (systolisen paineen nousu 5-10 mmHg) ja sykkeen nopeutuminen 10-20 lyönnillä minuutissa. Tällöin sydän rasittuu normaalia enemmän. (Wickholm ym. 2012.)

Muutaman tunnin kuluttua nuuskan käytön lopettamisen jälkeen syntyy tyypillisiä vieroitusoireita. (Wickholm ym. 2012). Nikotiinin vieroitusoireita ovat muun muassa voimakas nikotiinin himo, levottomuus, ärtyneisyys, keskittymisvaikeudet, heikentynyt stressin sietokyky, päänsärky ja unettomuus (Sorvari, Laivisto & Pylkkänen 2013, 73). Pohjois-Suomen 1163 varusmiehelle tehdyn kyselytutkimuksen mukaan nuuskan käyttö tupakoitsijoilla vaikutti liittyvän vahvempaan nikotiiniriippuvuuteen (Tuisku 2016, 70). Nuorten nuuskan käyttö lisää todennäköisesti riskiä myöhempään tupakoinnin aloittamiseen. (Folkehelseinstituttet 2014, 21).

5.4 Terveyshaitat

Tupakointiin verrattuna nuuskan terveyshaittoja on tutkittu vähän (Wickholm ym. 2012). Nuuskan vaikutuksista terveyteen on kuitenkin tehty useita tutkimuksia. Mutta koska laaja nuorena aloitettu säännöllinen nuuskan käyttö on melko uusi ilmiö, ei nuorena aloitetun käytön aiheuttamista terveysvaikutuksista ole vielä pitkäaikaistutkimuksia. Todellinen kuva nuorena aloitetun nuuskan käytön pitkäaikaisvaikutuksista terveyteen tulee esille vasta vuosikymmenien kuluttua. (Wickholm ym. 2012; Sorvari ym. 2013, 71.)

5.4.1 Syöpä

Tutkimustulokset syövän riskitekijöistä, jotka liittyvät pitkän aikavälin nuuskan käyttöön, eivät ole täysin yksiselitteisiä (Cnattingius ym. 2005, 9). Riskiarvioiden esittämistä vaikeuttaa erilaisten savuttomien tupakkatuotteiden kirjo ja niiden käyttötapojen erilaisuus sekä mahdollinen samanaikainen tupakointi. Amerikkalaisen nuuskan on todettu olevan vaarallisempaa kuin ruotsalaisen nuuskan ja aasialaisen on todettu olevan erityisen vaarallista. (Wickholm ym. 2012; THL 2017.) Lisäksi riskiarvioon vaikuttaa se, milloin nuuskan käyttö on alkanut ja kuinka kauan sitä on käytetty, sekä

kuinka säännöllistä nuuskan käyttö on ja kuinka paljon sitä käytetään (Folkehelseinstituttet 2014, 18).

Epidemiologisten tutkimusten mukaan nuuskan käyttäjillä on suurentunut riski useisiin syöpäsairauksiin ja tutkimusten mukaan ruotsalaisen nuuskan on todettu olevan syöpävaarallista. Selvin yhteys on aiemmin todettu haimasyöpään. Lisäksi nuuskan on todettu lisäävän suu-, maha- nielu- ja ruokatorven syövän riskiä. (Cnattingius ym. 2005, 8-9, 57; Kuikka 2013, 36-37; Folkehelseinstituttet 2014, 18.) Uusimpien aineistojen yhteisanalyyseissä ei enää havaittu ruotsalaistyyppisen nuuskan yhteyttä haimasyöpään, vaikka näyttö haimasyövän ja muiden suussa käytettävien tupakkatuotteiden yhteydestä on vahva (THL 2017). On olemassa jonkin verran näyttöä sitä, että nuuskan käyttö lisää lisäksi vatsa-, keuhko-, paksu- ja peräsuolen syövän riskiä. Lisäksi nuuskan käyttö huonontaa jo olemassa olevan syövän ennustetta. (Folkehelseinstituttet 2014, 18.) Ruotsalaisen nuuskan yhteyttä suun ja kaulan alueen kasvaimiin on tutkittu, mutta näiden tutkimusten tulokset vaihtelevat ja ovat erisuuntaisia (Wickholm ym. 2012). Henkilöillä, jotka käyttävät nuuskaa ainoana tupakkatuotteena, on todettu suurempi syöpäkuolleisuuden riski, kuin henkilöillä jotka eivät käytä lainkaan tupakkatuotteita. (Wickholm ym. 2012; THL 2017.)

5.4.2 Nuuskan vaikutukset suun terveyteen

Yleisin nuuskan aiheuttama vaurio suussa on paikallinen limakalvovaurio eli nuuskaleesio. Se näkyy paksuuntuneena, harmahtavana ja rypyisenä limakalvomuutoksena alueella, jossa nuuskaa on pidetty. Tästä limakalvomuutoksesta käytetään myös nimitystä ”norsunnahka” (kuva liitteessä 6). Irtonuuskan päivittäinen käyttö sekä nuuskan korkea pH- tai nikotiinipitoisuus aiheuttavat vakavimmat suun alueen vauriot. Suurin osa vaurioista paranee nuuskan käytön lopettamisen jälkeen. Nuuska aiheuttaa suussa pysyviä ienrajojen syöpymisvaurioita ja ärsyttää suun limakalvoja. Nuuskan vaikutuksesta hampaat värjäytyvät ja kuluvat helposti. Sillä alueella, missä nuuskaa on pidetty, on ikenien vetäytyminen ja hammaskaulojen paljastuminen yleistä. Tällöin hampaat ovat myös herkempiä reikiintymään. Ikenien vetäytyminen on palautumaton muutos. (Wickholm ym. 2012; THL 2017.) Nuuskan käyttö aiheuttaa lisäksi hampaiden kiinnityskudosten löystymistä eli parondiittia (Heikkinen, Meurmann & Sorsa 2015).

5.4.3 Sydän- ja verisuonitaudit, diabetes, ylipaino ja aineenvaihdunnan häiriöt

Nuuskan käytön seurauksena verenpaine kohoaa ja pulssi nopeutuu. Useissa tutkimuksissa on selvitetty nuuskan vaikutuksia sydämeen ja verenkiertoelimistöön. Nuuskaajilla on todettu kohonnut riski kuolemaan johtaviin aivoverenkiertohäiriöihin, erityisesti aivoinfarktiin. (Wickholm ym. 2012.) Nuuskan käyttö saattaa lisätä sydän- ja verisuonitautien sekä sydäninfarktin riskiä. Nuuskan käytöllä voi olla myös yhteyttä sydämen vajaatoimintaan. Lisäksi nuuskan käytöllä on todettu olevan kohonnut kuoleman riski sydän- tai aivoinfarktin jälkeen. Ruotsalaistutkimuksen mukaan on näyttöä siitä, että runsas nuuskan käyttö on yhteydessä lisääntyneeseen tyyppin 2 diabetekseen. Tämä koskee erityisesti yli viisi rasiaa viikossa käyttäviä henkilöitä. Nuuskan sisältämä nikotiini voi haitata kehon herkkyyttä insuliinille ja diabetes voi kehittyä, kun keho ei reagoi tehokkaasti insuliiniin. Nuuskan käyttöön saattaa liittyä myös painon nousua ja ylipainoa sekä metaboliaa eli rasva-aineenvaihdunnan häiriöitä. (Folkehelseinstituttet 2014, 19.)

5.5 Nuuskan käytön vaikutukset urheilusuoritukseen

Nuuskan sisältämä nikotiini aiheuttaa verisuonien supistumista, jonka seurauksena lihasten verenkierto heikkenee. Lisäksi nikotiini estää lihasten hermojen viestintää ja vaikuttaa aineenvaihduntaan. Tämä lisää liikuntavammojen vaaraa ja hidastaa palautumista urheilusuorituksen jälkeen. Nikotiinin käytön seurauksena lihasvoima ja -massa vähenevät, koska lihasten hapen ja ravintoaineiden saanti vähenee. Tämä lisää vammautumisariskia ja myös vammojen paraneminen hidastuu. Nuuskaa käyttävillä urheilijoilla on tutkimusten mukaan 50 prosenttia suurempi riski saada lihas- ja luustovaurioita kuin nuuskaamattomilla. (Wickholm ym. 2012.) Nuuskan sisältämä nikotiini nostaa verenpainetta ja sydämen sykenopeutta ja vähentää sydämen lyöntikapasiteettia. Tällöin fyysinen suorituskyky heikkenee. Lisäksi nuuskaa käyttävillä urheilijoilla on todettu selvästi suurentunut selkävun, polvien rasitusvammojen, jännetupentulehduksen ja nivelsiteiden rasituksen riski. (Wickholm ym. 2012.) Nikotiinin vieroitusoireet haittaavat keskittymistä ja suorituskykyä (Sorvari ym. 2013, 73).

6 NUORET, URHEILU JA NUUSKAN KÄYTTÖ

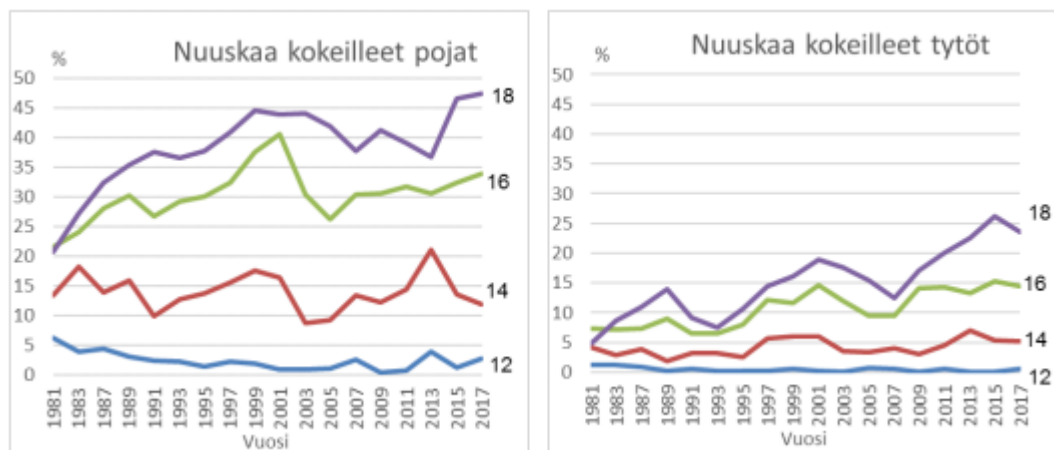
6.1 Nuorten nuuskan käyttö

Sosiaali- ja terveysministeriön teettämä valtakunnallinen nuorten terveystapatutkimus on seurannut suomalaisten 12–18-vuotiaiden nuorten terveyttä ja terveystottumuksia vertailukelpoisin menetelmin jo vuodesta 1977 alkaen (Kinnunen ym. 2015, 3).

Suomalaisten nuorten tupakointi väheni vuodesta 2001 vuoteen 2015. Valtioneuvoston vuonna 2001 asettaman Terveys 2015 -kansanterveysohjelman tavoitteena oli, että vuonna 2015 16–18-vuotiaista tupakoisi alle 15 %. Tavoite saavutettiin, sillä pojista tupakoi 14% ja tytöistä 13%. Ohjelmaa asetettaessa vuonna 2001, tupakoi 16–18-vuotiaista päivittäin vielä 31 %. (Kinnunen ym. 2015, 57.)

Nuorten nuuskan käyttö on puolestaan ollut nousussa 2000-luvun puolivälistä. Terveys 2015 -ohjelmassa ei erikseen mainittu v. 2001 nuuskaa, jonka kokeilut ja käyttö ovat kasvaneet. Etenkin silloin tällöin sekä päivittäin nuuskaavien poikien osuudet nousivat 16- ja 18-vuotiaiden ikäryhmissä (Kinnunen ym. 2015, 48). Tämä käy ilmi myös toiseksi viimeisimmässä Nuorten terveystapatutkimus 2015 Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977–2015 muistiossa. Nuuskan kokeilu oli yleistä 18-vuotiailla pojilla (47 %) ja tytöillä (26 %). Uutena ilmiönä oli 18- vuotiaiden poikien keskuudessa vain nuuskaa, mutta ei savukkeita päivittäin käyttävien osuuden voimakas nousu 0,9 %:sta 4,4 %:iin.

Uusin Nuorten terveystapatutkimus julkaistiin kesäkuussa 2017. Muutokset nuuskakokeiluissa vuosien 2015 ja 2017 välillä eivät olleet tilastollisesti merkitseviä missään ikäluokassa. 16-vuotiaiden poikien nuuskakokeilut olivat hieman nousseet ja 18-vuotiaiden poikien osuudet pysyneet vakiona. 12-vuotiaiden poikien nuuskakokeilut olivat lisääntyneet hieman (1%:sta 3% :iin), kun taas 14- vuotiailla pojilla osuudet olivat hieman laskeneet (14% :sta 12% :iin). Vuosina 2015– 2017 silloin tällöin tai päivittäin nuuskaavien poikien osuudet nousivat 18-vuotiailla, kun ne taas laskivat hieman 14-vuotiailla. (Kuvio 5.) Muutos oli tilastollisesti merkittävä vain 18-vuotiailla pojilla, joista nuuskasi 17 % vuonna 2015 ja 23 % vuonna 2017. Muissa ryhmissä muutokset olivat vähäisiä. (Kinnunen ym. 2017, 19-20.)



Kuvio 5. Nuuskaa joskus kokeilleiden 12-18-vuotiaiden osuudet (%) vuosina 1981-2017 iän ja sukupuolen mukaan (Kinnunen ym. 2017).

Terveys 2015 -kansanterveysohjelman tavoite alle 15 % saavutettiin tupakoinnin osalta 16–18-vuotiaiden ikäluokassa vuonna 2015. Kun katsotaan tupakkatuotteiden kokonaiskäyttöä, jossa mukana ovat savukkeet ja nuuska, päivittäin tupakkatuotteita käyttävien poikien osuus oli 18 % ja tyttöjenkin 14 %. (Kinnunen ym. 2015, 57.) Uusimmassa vuoden 2017 nuorten terveystapatutkimuksessa tupakkatuotteiden (savukkeet ja nuuska) päivittäinen käyttö laski edelleen 14-16-vuotiaiden ikäluokassa. Poikkeuksena oli 18-vuotiaat pojat, joissa luku oli 21%. (Kinnunen ym. 2017, 21-22.)

Vaikka nuuskan myynti on ollut Suomessa kiellettyä vuodesta 1995 alkaen, on pääteltävissä, että nuuskaa on liian helposti nuorten saatavilla. (Kinnunen ym. 2015, 57.) Hämmästyttävää on myös, että vaikka Suomessa ei saa myydä nuuskaa niin 5 % 16-vuotiaista ja 7 % 18-vuotiaista pojista käyttää nuuskaa päivittäin. (Kinnunen ym. 2017, 64).

Nuuskaaminen on todennäköisempää, jos nuori liikkuu piireissä, missä nuuskaaminen on yleistä. Nuuskaamisessa voidaan puhua ryhmäilmiöstä, jossa etenkin kavereiden vaikutus on merkittävä. (Edvardsson ym. 2012.) Joissain määrin myös muun lähipiirin, kuten kodin tarjoama esimerkki vaikuttaa nuoren nuuskaamiseen. Nuuskaamisen ryhmäilmiöön kuuluu myös se, että nuori voi kokea olevan ”cool” omissa ja toisten silmissä sekä paremmin tuntee kuuluvansa osaksi ryhmää. (Liimakka ym. 2015.)

6.2 Urheilu ja nuuskan käyttö

Liikuntajärjestöjen ja urheiluseurojen toiminnan tavoitteisiin kuuluu tunnetusti tervehenkisyys ja raittiit elämäntavat. Urheilun katsotaan pitävän ”nuoret pois kadulta ja pahanteosta”. Päihteiden käyttö on kuitenkin nykyään kulttuurisen muutoksen myötä entistä enemmän sosiaalisesti hyväksyty tapa. Ristiriitaisuutta aiheuttaa, kun muuten terveet elämäntavat omaava urheilijanuori käyttää päihteitä, esimerkiksi nuuskaa.

Nuuskan käytön on todettu olevan yleisempää urheilua harrastavilla nuorilla kuin muilla nuorilla (Mattila ym. 2012). Tutkimusten mukaan joukkuelajeja harrastavilla nuorilla on eniten nuuskan käyttöä verrattuna muihin urheilulajeihin. Nuuskan käytön ja jääkiekon harrastamisen välillä on huomattu olevan vahva yhteys. (Wickholm ym. 2012; Salomäki & Tuisku 2013, 32-33, 47-51). Nuori Suomi ry:n vuonna 2011 teettämän tutkimuksen mukaan suomalaisista 13-15 vuotiaista urheilijoista nuuskaa oli kokeillut pojista 24% ja tytöistä 5%. Lähes päivittäin nuuskaa käytti urheilijapojista 13 % ja tytöistä 2 %. (Kokko ym. 2011, 44-46.) Ruotsissa jopa 12-vuotiaat käyttävät nuuskaa ja 19-vuotiaista jääkiekkoilijanuorista lähes neljännes (24,3 %). Jääkiekon ohella jotain muuta urheilua harrastavat pojat käyttivät merkittävästi harvemmin nuuskaa. Tästä on pääteltävissä, että nuuska on osa joidenkin lajien kulttuuria (Rolandsson ym. 2006; Wickholm ym. 2012).

Suomen jääkiekkoliiton valtakunnallisen päihdekyselyn mukaan vuonna 2006 nuuskaa käytti viikoittain tai jopa päivittäin 15% 15-16 vuotiaista ja 40% 17-18 vuotiaista. Tupakointi ja nuuskaaminen ovat yleisintä 15-vuotiailla ja sitä vanhemmilla juniorikiekkoilijoilla. Nuuskan käyttäminen on selvästi ikäsidonainen asia. Suuri muutos nuuskaamisen yleistymisessä alkaa 15-vuoden iässä. (Pitkänen 2006, 19-20.)

Nuuska nuorten maailmassa -selvityksen (Salomäki & Tuisku 2013) mukaan jääkiekon harrastusympäristö vahvistavaa nuuskan käyttöä. Nuuskan käyttö on osa jääkiekon lajikulttuuria ja eräänlainen muoti-ilmiö nuorten urheilijoiden keskuudessa. Vaikka jääkiekkonuori ei itse nuuskaa käyttäisikään, hän ei voi olla kohtaamatta nuuskaa ja nuuskan käyttöä harrastuksensa parissa. Nuuskaa liikkuu jääkiekkopiireissä ja sitä on saatavilla. Jääkiekossa vallitsee myös voimakas ja yhtenäinen idolikulttuuri, jossa jääkiekkojuniorit ihailevat oman seuransa edustusjoukkueen pelaajia, SM-liiga-, NHL- ja maajoukkuepelaajia. Pelaajien lisäksi vaikutteita saadaan valmentajilta ja huoltajilta. Jääkiekkoarjessa nuuska onkin läsnä monin tavoin, sillä nuuskaa käyttävät sekä

pelaajat että toiminnassa mukana olevat aikuiset (valmentajat, huoltajat, katsojat, isät jne.). Laji- ja idolikulttuuriin liittyy siis tekijöitä, jotka saattavat lisätä houkutusta nuuskakokeiluihin ja nuuskan käyttöön sekä vaikeuttaa nuuskan käytön lopettamista. Nuorten tiedontaso nuuskan haittavaikutuksista on heikko. Erityisesti ei tiedetä, miten nuuska vaikuttaa urheilusuoritukseen. Joukkueen asenneilmapiirillä ja toimintatavoilla on tärkeä merkitys. Myös valmentajilla on tärkeä rooli edistää urheilijanuorten nuuskattomuutta omalla esimerkillään, luoden joukkueelle tervehenkisen päihteettömän toimintakulttuurin. (Salomäki & Tuisku 2013, 45-47, 63.)

Tietoa nuuskasta on tarjolla vähän ja vääränlaista. Pääasiassa tietoa nuuskan terveyshaitoista saadaan koulussa terveystiedon tunneilta, internetistä, lehdistä, mediasta ja kavereilta. Mediasta saatu tieto kiinnostaa nuoria, mutta esimerkiksi terveydenhoitajilta ja oppikirjoista saatu informaatio voidaan kokea liioittelevaksi, mikä vähentää valistuksen uskottavuutta. (Salomäki & Tuisku 2013, 20.)

6.3 Nuuskan käytön ennaltaehkäisy

Nuuskanvastaista työtä tehdään useissa lajeissa ja useat urheilujärjestöt, mm. jääkiekkoliitto, ovat kieltäneet nuuskan käytön kilpailutoiminnan yhteydessä vuodesta 1998 alkaen. Nuuskan vastaiseen työhön on tartuttu vahvasti jääkiekkoliitossa. Suomen Jääkiekkoliitto käynnisti vuonna 2005 -Operaatio Urheilullinen Elämäntapa (OUE) – nimisen eettisen kokonaisvaltaisen kehityshankkeen, jonka tavoitteena on terveyttä edistävä ja näkyvä päihteiden vastainen työ urheilun avulla. Tutkimuksessa Huvin ja urheiluhengen vuoksi? selvitettiin juniorijääkiekkoilijoiden päihteiden käytön tilannetta. Kyseisen selvityksen tavoitteena oli luoda perusteita terveiden elämäntapojen edistämishelmalle. Kyselyn mukaan yli 14-vuotiaat jääkiekkoniorit nuuskasivat selvästi useammin kuin saman ikäiset nuoret keskimäärin. Nuuskaa käytettiin yleensä rentoutumisen ja mielihyvän vuoksi, mutta myös nikotiiniriippuvuus, kaverit ja ryhmäpaine vaikuttavat nuuskan käyttöön. Nuoremmissa ikäluokissa jääkiekkoniorien nuuskan käyttö ei poikennut merkittävästi ikätovereista nuuskaamisen suhteen, mutta 16- ja 18- vuotiailla pelaajilla nuuskaaminen oli huomattavasti yleisempää kuin ikäluokan nuorilla keskimäärin. (Pitkänen 2006, 2-4,19-20, 37.)

Nuuska nuorten maailmassa -tutkimuksessa haastatellut jääkiekkovalmentajat korostivat muiden terveiden elämäntapojen ohella myös päihteettömyyttä. Vaikka

valmentajilla oli erilaisia käsityksiä nuuskasta ja sen haitallisuudesta, niin he pitivät nuuskattomuutta tärkeänä joukkueen maineen ja seuran edustamisen kannalta. (Salomäki & Tuisku 2013, 53-55.)

Tarvitaan asennemuutosta, että nuuska mielletäisiin päihteeksi, joka aiheuttaa riippuvuutta ja joka ei kuulu urheiluun. Viestin urheiluille lapsille ja nuorille pitää olla selkeä ja yhdenmukainen. Urheiluseurat ovatkin tärkeässä roolissa, kun tavoitteena on nuorten nuuskan käytön vähentäminen. Ylipäätään aikuisten rooli on merkityksellinen nuorten nuuskan käytön ehkäisy- ja vieroitustyössä.

6.4 Nuuskan käytön lopettaminen

Nuuskan sisältämä nikotiini aiheuttaa voimakasta riippuvuutta ja siksi nuuskan käyttöä voi olla vaikea lopettaa. Nuuskan käytön lopettamisen seurauksena ilmenee fyysisiä vieroitusoireita, kuten ärtyneisyyttä, ahdistuneisuutta sekä keskittymis- ja univaikeuksia. Lisäksi nikotiiniriippuvuus aiheuttaa psyykkistä ja sosiaalista riippuvuutta. (THL 2017.)

Nuoret käyttävät nuuskaa myös tupakasta vieroittautumiseen. Tupakan korvaaminen nuuskalla ei kuitenkaan auta tupakoinnin lopettamisessa, vaan sen sijaan tupakkariippuvuus vaihtuu nuuskariippuvuuteen. Koska nuuska sisältää jopa 20 kertaa enemmän nikotiinia kuin tupakka, voi nikotiiniriippuvuus pahentua entisestään. (THL 2017.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) mukaan ei ole minkäänlaista tieteellistä näyttöä, että nuuska auttaisi tupakasta vieroituksessa. Sen sijaan tutkimusten mukaan nikotiinikorvaushoidot auttavat hallitsemaan vieroitusoireita ja jopa kaksinkertaistavat mahdollisuuden onnistua lopettamisessa. Siksi tupakkatuotteista vieroittautumiseen suositellaan nikotiinikorvaushoitoja. Alle 18-vuotiaat saavat nikotiinikorvaustuotteita reseptillä ja nikotiinikorvaustuotteet sopivat siis myös nuorille. (THL 2017.)

Tietoa nuuskan lopettamisesta sekä vertaistukea nuorille löytyy esimerkiksi sivustoilta www.fressis.fi, www.stumppi.fi, <https://nuortenlinkki.fi> ja www.tyokalupakki.net.

7 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää nuorten tietoa nuuskasta ja nuuskan haittavaikutuksista sekä nuorten asenteita nuuskaa kohtaan. Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda uudenlainen osallistava interventio, joka on toistettavissa ja hyödynnettävissä. Tarkoituksena oli järjestää nuoria osallistava toiminnallinen nuuska - teemapäivä ja selvittää nuorten käsityksiä nuuskasta ja sen terveysvaikutuksista. Nuuskatyöpaja sisälsi menetelminä Learning cafén, nuuskainfon, Kahoot!-tietokilpailun sekä nuuskanäyttelyn.

Tavoitteena oli lisätä nuorten tietoisuutta nuuskan haitallisista vaikutuksista ja ennaltaehkäistä nuuskan käytön aloittamista. Tavoitteena oli terveystiedon antaminen uudella osallistavalla tavalla. Tavoitteena oli vaikuttaa nuorten asenteisiin nuuskaa kohtaan. Ehkäisemällä nuuskan käytön aloittamista pyrittiin nuorten terveyden edistämiseen sekä vähentämään syöpään sairastuvuutta.

8 OSALLISTAVA INTERVENTIO

8.1 Learning café-menetelmä

Toiminnallisen osuuden ensimmäinen vaihe toteutettiin osallistavalla Learning café-menetelmällä. Suomessa menetelmästä käytetään myös nimeä oppimiskahvila. Kansainvälisessä kirjallisuudessa Learning café-menetelmä tunnetaan nimellä World Café (Laaksonen, Koskinen & Salminen 2011, 39). World Café-menetelmän on alun perin luonut Yhdysvalloissa Juanita Brown, joka toimii kouluttajana hallinnon ja liike-elämän aloilla. Menetelmän tavoitteena on edistää avointa tiedon jakamista ja kuuntelemista sekä erilaisten mielipiteiden hyväksymistä. Menetelmä perustuu vastavuoroiseen keskusteluun, jonka avulla kysymyksiin ja tilanteisiin voidaan löytää uusia toimintamalleja ja ratkaisuja. Learning cafessa tarkoituksena on synnyttää uusia ideoita, luoda asiasta yhteinen näkemys, levittää tietämystä sekä synnyttää uutta ajattelua ja osaamista. Hyödyntämällä sekä pienissä ryhmissä että koko suuren ryhmän kanssa tapahtuvaa vuorovaikutusta, voidaan yksilölliset tiedot yhdistää kollektiiviseksi ymmärrykseksi ja tällöin maksimoida olemassa oleva tieto. (Brown & Isaacs 2005, 3-4; Prewitt 2011, 190-191; Laaksonen ym. 2011, 39, 42.) Learning café-menetelmässä hyödynnetään osallistujien omia kokemuksia ja asiantuntijuutta. Siinä myös kannustetaan dialogiin ja innovatiivisuuteen. Kahvilamaisella teemalla opetuksen ja oppimisen on tarkoitus olla rentoa ja kannustavaa. Tiedonkeruu voi tällöin olla myös hauskaa. (Brown & Isaacs 2005, 1-9.)

Learning café menetelmässä keskustelut tapahtuvat noin neljän tai viiden hengen ryhmissä erillisissä pöydissä. Kussakin pöydässä keskustellaan ohjaajan etukäteen miettimästä kysymyksestä tai aiheesta etukäteen sovitun ajan. (Laaksonen ym. 2011,40; Haukijärvi; Kangas; Knuutila; Leino-Richert & Teirasvuo 2014, 38.) Kaikissa pöydissä on eri kysymys, joka liittyy käsiteltävään laajempaan teemakokonaisuuteen. Ryhmän ajatukset kirjataan ylös joko pöydälle aseteltuihin valkoisiin kertakäyttöpöytäliinoiniin tai fläppipaperille. Kirjaamisen voi tehdä joko puheenjohtaja tai erikseen sovittu sihteeri. Jokaisessa pöydässä on puheenjohtaja. Puheenjohtajan tehtävänä on ylläpitää keskustelua ja mahdollistaa kaikille puheenvuoro. Ennakkoon sovitun ajan kuluttua osallistajat vaihtavat pöytiä, mutta puheenjohtajat jäävät paikoilleen. Uudessa pöydässä keskustelun alussa puheenjohtaja tekee yhteenvedon edellisen ryhmän käymästä keskustelusta, ja uusi ryhmä jatkaa keskustelua siitä mihin

edellinen ryhmä on jäänyt. Uusi ryhmä kehittää ja yhdistää ideoita edelleen. Keskustelu jatkuu tällä tavoin eteenpäin. Lopuksi, kun osallistujat ovat käyneet kaikissa pöydissä, puheenjohtajat kertovat tiivistetysti oman pöytäkuntansa ajatukset koko ryhmälle ja keskustelua jatketaan isona ryhmänä. (Laaksonen ym. 2011, 40-41.) Learning café menetelmän onnistumisessa etukäteissuunnittelu on tärkeää. Onnistuakseen tilaisuus vaatii ohjaajilta perehtyneisyyttä teorian tietoon sekä tarkkaa suunnitelmaa tilaisuuden kulusta. Kysymysten ja keskusteluaiheiden tulisi olla hyvin rajattuja, konkreettisia ja niiden tulee perustua teorian tietoon. Tällä tavoin voidaan varmistaa, että saavutetaan tapahtumalle asetetut tavoitteet. (Laaksonen ym. 2011, 42-47.)

8.2 Kahoot!

Kahoot! on tietokilpailusovellus, jossa opettaja / ohjaaja esittää kysymykset ja oppilaat / vastaajat valitsevat yhden neljästä vaihtoehdosta. Yleensä vain yksi vaihtoehto on oikein. Kahoot! on Suomessa kehitetty mobiilioppimisen väline. Pelaajat eli osallistujat voivat liittyä peliin tai luoda itse omia oppimistehtäviä. Sovellukseen tarvitaan matkapuhelin tai tabletti, jolla osallistuja liittyy kilpailuun pin-koodin avulla. Koodi varmistaa, että pelaaja liittyy juuri kyseiseen peliin. Ohjaaja esittää näytöllä ja videotykillä kysymykset ja niiden vastausvaihtoehdot. Sen jälkeen vastaajilla on lyhyt aika valita jokin vaihtoehdoista. Näytölle tulee kysymyksen jälkeen oikea vaihtoehto sekä pelissä olevien vastaukset. Peliin voi osallistua nimimerkillä eikä pelaajia pysty tällöin tunnistamaan. Pelin päätyttyä näkyy, montako vastausta on oikein ja kuka pelaajista saanut korkeimman pistemäärän. Nopeasta vastaamisesta saa korkeammat pisteet. Kahoot!in tulokset tallentuvat excel taulukkoon ja niitä pystyy hyödyntämään opetuksessa ja tutkimuksessa. (Kokoa education standard 2017, peda.net 2017.)

8.3 Nuuskanäyttely

Nuuskanäyttelyssä menetelmänä käytettiin havainnollistamista ja konkretisointia. Ajatuksen nuuskanäyttelyn tekemiseen saimme muun muassa Marttaliiton ja Sydänyhdistysten pitämistä rasva-, sokeri- ja suolanäyttelyistä. Niissä eri ruoka-aineiden sisältämät rasva-, sokeri- ja suolamäärät on konkretisoitu esimerkiksi voinapeiksi, sokeripaloiksi ja koeputkiksi joissa on suolaa.

Ihminen on suhteessa ympäristöönsä aistien kautta. Havainnollistaminen perustuu kuulo-, näkö-, tunto-, haju- ja maku-aistihavaintoihin. Havainnollistamisessa pyritään käyttämään hyväksi useita aisteja. Oppimisen on todettu olevan sitä konkreettisempaa ja tehokkaampaa, mitä useampaan aistiin se perustuu. Havainnollistaminen auttaa konkretisoimaan, ymmärtämään, vastaanottamaan, jäsentämään ja muistamaan opittavaa asiaa. Havainnollistaminen auttaa myös luomaan virikkeisyyttä sekä herättää ja ylläpitää mielenkiintoa. Havainnollistaminen ja konkretisointi ovat käsitteinä lähellä toisiaan, mutta eivät merkitse ihan samaa. Havainnollistaminen korostaa aistien avulla tehtävien havaintojen merkitystä, eli näkemistä, kuulemista, haistamista, tuntemista jne. Konkretisoinnissa asiat ovat taas niin lähellä todellisuutta, että asiat saavat kokemuksen avulla ymmärrettäviä sisältöjä, vaikka muuten voivat olla hyvinkin abstrakteja käsitteitä. Konkretisointi on siis käsitteenä laajempi kuin havainnollistamisen. (Vuorinen 1993, 42-43, 47.) Nuuskanäyttelyn avulla halusimme havainnollistaa ja konkretisoida nuuskan sisältämiä aineosia sekä nuuskan vaikutuksia terveyteen ja urheilusuoritukseen.

Nuuskanäyttelyn tarkoituksena oli antaa nuorille ikätason mukaista tutkittua ja ajantasaista tietoa nuuskasta ja sen käytön haittavaikutuksista nuoria kiinnostavalla tavalla heidän omassa harrasteympäristössään. Tarkoitus oli antaa faktatietoa sellaisessa muodossa, jonka uskotaan kiinnostavan nuoria ja vaikuttavan heidän käyttäytymiseen nuuskan suhteen.

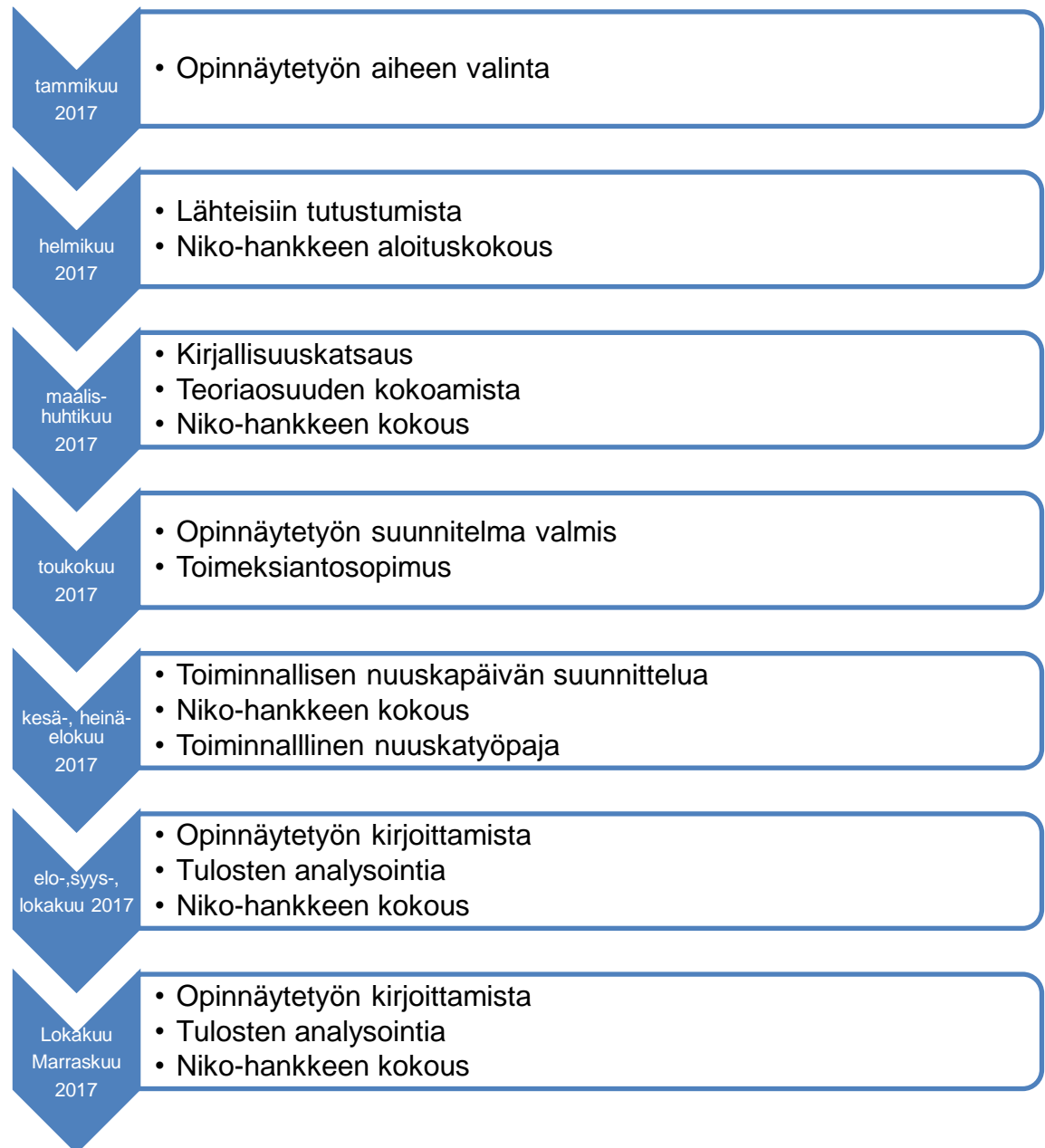
8.4 Yhteistyö Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen kanssa

Niko-projektin aloituskokous oli helmikuussa 2017 Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen tiloissa. Tuolloin ideoitiin projektiin liittyvien AMK ja YAMK aiheita projektipäällikön (Minna Salakari) johdolla. Aiheen tarkennettua tutustuimme lähteisiin ja aloimme koota opinnäytetyön teoriaosuutta. Kohderyhmän valinnan jälkeen aloimme etsiä jääkiekkoseuroista yhteistyöjoukkuetta.

Toukokuussa 2017 opinnäytetyön suunnitelma palautettiin opettajalle ja osallistuimme Niko-projektin kokoukseen. Nuuskanäyttelyn materiaali koottiin yhdessä Minna Salakarin kanssa. Learning cafén teemat ja kysymykset tarkentuivat, Kahoot! kysymykset ja vaihtoehdot valittiin sekä luotiin Nuuska-peli Kahoot!iin. Nuuska-

kysymykset ja peli esitettiin kahdesti lähipiiriin kuuluvien nuorten avulla ja kysymys- ja vastausvaihtoehtoja muokattiin palautteen perusteella.

Toimintapäivä jääkiekkjoukkueelle järjestettiin heinäkuussa 2017. Tapahtuma oli osa Tarvasjoen Urheilijoiden Rennosti täysillä -jääkiekkoleiriä. Elokuussa 2017 alkoi toimintapäivän tulosten purkaminen ja analysointi. Tutkimusraportin kirjoittaminen jatkui ohjaajan johdolla syksyn ajan. Kuviossa 6 kuvataan opinnäytetyön prosessi.



Kuvio 6. Opinnäytetyön eteneminen.

8.5 Osallistavan intervention toteuttaminen

Toiminnallinen tapahtuma toteutettiin 3.7.2017 Tarvasjoen jäähallilla Rennosti Täysillä nimisellä jääkiekkoleirillä leirin ensimmäisenä päivänä. Leirille osallistui runsas sata vuosina 2003 – 2009 syntynyttä lasta ja nuorta. Kohderyhmänämme olivat leirin vanhimmat osallistujat, joita oli yhteensä 24 poikaa. Heistä kaksi oli syntynyt vuonna 2005 ja loput vuosina 2003 - 2004. Tapahtumahetkellä osallistujat olivat 12 – 14-vuotiaita. Tapahtumaa varten olimme varanneet aikaa kaksi tuntia.

Tapahtuma toteutettiin jäähallin neuvotteluhuoneessa, missä tilanpuutteen ja tilajärjestelyjen vuoksi ei ollut mahdollisuutta jakaa osallistujia erillisiin pienempiin pöytiin. Ahtauden vuoksi tilassa ei myöskään ollut mahdollisuutta vaihtaa paikkoja Learning cafén aikana. Tämän vuoksi osallistujille varattiin etukäteen oikea määrä tuoleja ja paikat tuleville ryhmille määriteltiin etukäteen. Tuoleille laitettiin numerolaput yhdestä kolmeen, niin että numero ykköset olivat toisessa päässä pitkää pöytää, numero kolmoset toisessa päässä ja kakkoset keskellä. Tämä osoittautui hyväksi ratkaisuksi. Jokaiseen ryhmään tuli kahdeksan jäsentä.

Tilaisuuden aluksi oli lyhyt järjestäjien ja tapahtuman esittely, jonka jälkeen toiminnallinen osuus aloitettiin Learning cafélla. Kysymyksiä oli yhteensä kuusi. Kysymyksellä numero yksi, **mitä nuuska on**, halusimme selvittää, mitä nuoret tietävät nuuskasta. Kysymyksen numero kaksi, **miten nuuska vaikuttaa terveyteen**, tarkoituksena oli selvittää, mitä nuoret tietävät nuuskan terveysvaikutuksista. Kysymyksellä numero kolme, **miksi urheilijat käyttävät nuuskaa**, halusimme kartoittaa nuorten käsityksiä urheilijoiden nuuskan käytöstä. Kysymyksellä numero neljä, **mitä mieltä olet nuuskan käytöstä**, halusimme selvittää millainen asenne nuorilla on nuuskan käyttöön. Kysymyksen numero viisi, **mistä saat tietoa nuuskasta**, tarkoituksena oli kysyä, mistä nuoret saavat halutessaan tietoa nuuskasta ja tietävätkö he mistä saa luotettavaa nuuskaa koskevaa tietoa. Kysymyksellä numero kuusi, **miten nuuskan käytön voi lopettaa**, halusimme kartoittaa, mitä nuoret tietävät nuuskan käytön lopettamisesta ja sen tukemisesta.

Olimme numeroineet ja kirjoittaneet kysymykset valmiiksi kuudelle isolle fläppitaulun kokoiselle paperille. Ensimmäiset kolme kysymyspaperia kiersivät kaikissa ryhmissä ja tämän jälkeen vaihdettiin uudet kysymyspaperit. Toiset kolme kysymyspaperia kiersivät jälleen kaikissa ryhmissä. Vastausaikaa oli alun perin suunniteltu jokaiselle ryhmälle

jokaiseen kysymykseen kuusi minuuttia. Jo ensimmäisen kysymyksen kohdalla huomasimme, että vastausaika on hieman liian pitkä, eivätkä osallistujat jaksaneet keskittyä käsiteltävään aiheeseen niin pitkään. Vastausaikaa lyhennettiin tämän jälkeen viiteen minuuttiin, mikä osoittautui riittävän pitkäksi ajaksi. Jokaisesta ryhmästä jäsenet valitsivat keskuudestaan yhden henkilön kirjaamaan ryhmän ajatuksia. Kysymykseen, *Mitä mieltä olet nuuskan käytöstä?*, jokainen ryhmän jäsen kirjoitti vuorotellen omia ajatuksiaan. Idea tähän tuli tilaisuudessa mukana olleilta kahdelta leirin nuorelta apuvalmentajalta. He olivat muutenkin suureksi avuksi tapahtuman aikana poikien toiminnan ohjauksessa.

Learning cafén purku tehtiin kysymys kerrallaan. Ensin kävimme läpi osallistujien pohdinnat kustakin kysymyksestä siten että yksi meistä ohjaajista luki poikien kirjoittamia vastauksia (liite 2). Tämän jälkeen me ohjaajat annoimme kunkin kysymyksen aiheeseen liittyvää tosietoa nuuskasta Powerpoint-esityksen muodossa. (liite 4). Kysymysten purku ja nuuskainfo-osuus kesti noin 30 minuuttia.

Learning cafén jälkeen osallistujat pelasivat kertauksena Kahoot! – tietokilpailupeliä matkapuhelimilla. Pelissä oli yhteensä kymmenen kysymystä (luku 9.2). Pelin paremmuusjärjestys riippui sekä oikeista vastauksista että vastausnopeudesta. Kahdelle ensimmäiseksi tulleelle annettiin palkinnoksi Niko-projektin tuotepalkinnot ja kaikille osallistujille Xylitol-purkkaa.

Lopuksi osallistujat kiersivät erilliseen huoneeseen kootun nuuskanäyttelyn. Nuuskanäyttelyssä oli näyttelypöydällä esillä infotauluja, joissa oli lyhyesti vielä kertauksena kerrottu, mitä ainesosia nuuska sisältää ja millaisia haittavaikutuksia nuuskan käytöllä on terveyteen ja urheiluasuoritukseen (liite 5). Nuuskan sisältämiä ainesosia oli konkretisoitu laittamalla tyhjiin erillisiin nuuskarasioihin mm. hiekkaa ja kasvinsuojeluainetta. Näiden tarkoituksena oli kuvastaa ainesosia, joita ei yleensä muuten laiteta suuhun vapaaehtoisesti. Lisäksi tyhjien nuuskarasioiden kansiin oli laitettu aitoja kuvia nuuskan aiheuttamista vaurioista suun limakalvoilla. Kuvien tarkoituksena oli havainnollistaa nuuskan vaikutuksia terveyteen. Näyttelyn lopussa oli esillä oikeaa irta- ja pussinuuskaa, jota osallistujat saivat haistaa tapahtuman järjestäjän valvonnassa. Nuuskapurkkeihin alaikäiset osallistujat eivät saaneet itse koskea. (Tupakkalaki 549/2016, 118 §.)

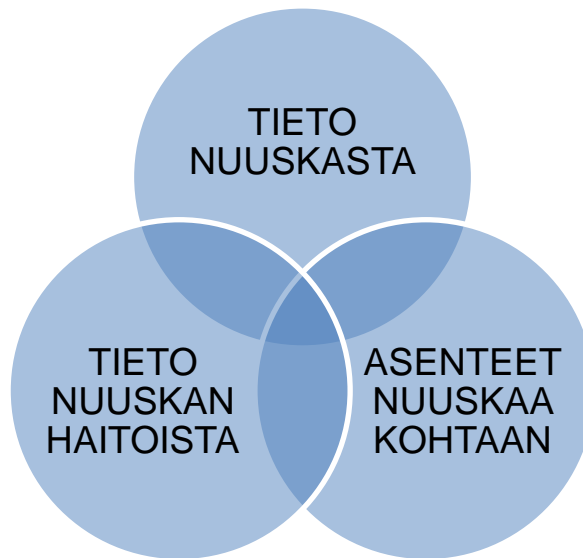
Koko tapahtuma kesti yhteensä puolitoista tuntia.

9 TULOKSET

9.1 Learning café vastausten sisällön analyysi

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön soveltuu laadullinen lähestymistapa, kun halutaan saada kokonaiskuva ja ymmärrystä nuorten urheilijoiden nuuskan käytöstä ilmiönä ja nuuskan käytön ennaltaehkäisystä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 63-64; Kakkuri-Knuuttila & Heinlahti 2006, 92, 131.) Sisällönanalyysi on perinteinen aineistojen analyysimenetelmä. Sen ideaa käytetään useissa eri kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmissä ja lähestymistavoissa. Sen avulla voidaan analysoida erilaisia aineistoja ja samalla kuvailla niitä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 133, 135.) Learning café tuotosten analyysissa sovellettiin deduktiivisen sisällönanalyysin periaatteita. Kun on käytetty etukäteen valittuja teemoja, se tarkoittaa deduktiivista lähtökohtaa. Deduktiivinen aineiston analyysi perustuu teoriaan ja testaa teoriaa käytännössä. (Kyngäs ym. 2011.) Teorialähtöinen sisällönanalyysi alkaa analyysirungon muodostamisella, jonka jälkeen aineisto pelkistetään (Tuomi & Sarajärvi 2002, 116-117). Deduktiivisen sisällönanalyysin sisällä voi olla induktiivista päättelyä (Kyngäs ym. 2011).

Learning caféssa nuoret kirjoittivat vastaukset ja mielipiteet suurille kirjoitusaloille, jotka otettiin talteen ja valokuvattiin. Aineistoa käsiteltiin induktiivisesti, kun kirjoitusaloille kirjoitetut alkuperäiset ilmaukset kirjoitettiin ylös samoin sanoin kuin nuoret olivat ne alkuperäisesti kirjoittaneet. Vastaukset koottiin ensin kysymys kerrallaan Learning café:n kuuden kysymyksen jaottelun mukaan. Sen jälkeen aineistoa jäsenneltiin kolmeen opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteiden mukaisiin teemoihin (kuvio 7), jotka toimivat analyysin luokittelurunkona: nuorten **tieto nuuskasta, sen haittavaikutuksista ja asenteet nuuskaa kohtaan** (liite 3).



Kuvio 7. Tarkoituksen ja tavoitteiden mukaiset teemat.

9.1.1 Learning cafén pelkistetyt vastaukset

Nuuskatietous- teemaan sisällytettiin alateemat tieto nuuskasta, tiedonsaanti ja nuuskan käytön lopettaminen. Nuorten nuuskatietoudesta nousi esiin, että nuuska on nikotiinivalmiste ja päihde ja, että nuuskaa on olemassa eri lajeja. Tietoa nuuskasta saatiin ammattihenkilöiltä, kavereilta, sukulaisilta, internetistä ja tietokirjoista, muilta aikuisilta ja käyttäjiltä. Nuuskan käytön lopettamisesta mainittiin korvaustuotteet, vaihtaminen toiseen tuotteeseen, rajoittamalla ja lopetuspäätös.

Tieto nuuskan haitoista -teemaan sisällytettiin alateema nuuskan terveysvaikutukset. Nuorten vastauksista nousi esiin suun terveyden heikkeneminen, kunnan huononeminen, eliniän väheneminen, syöpään sairastuminen, riippuvuuden syntyminen ja hajuhaitta.

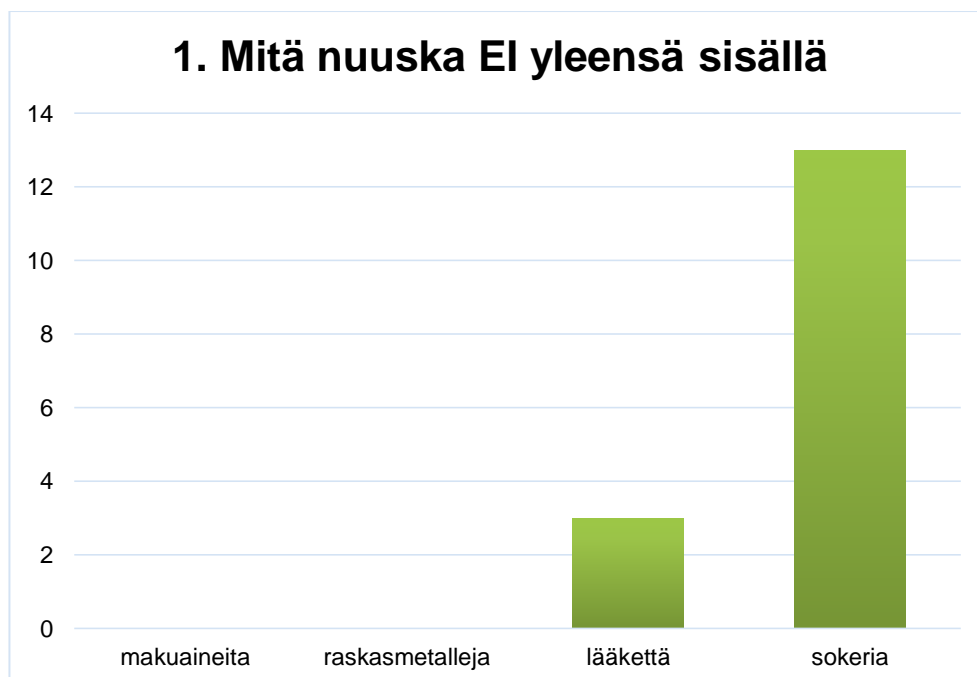
Asenteita nuuskaa kohtaan -teemaan sisällytettiin alateemat nuorten omat mielipiteet nuuskan käytöstä sekä syitä urheilijoiden nuuskan käytölle. Nuorten omat asenteet nuuskaa kohtaan olivat kielteisiä. Vastauksista tuli esille haittavaikutukset urheiluun ja terveyteen sekä taloudellinen menetys. Lisäksi mainittiin yksi positiivinen ja yksi neutraali vastaus. Urheilijoiden nuuskan käytön syiksi nähtiin nikotiiniriippuvuus, käytön helppous ja taloudelliset syyt.

9.2 Kahoot! –tietokilpailun tulokset

Kahoot! -tietokilpailukysymyksillä haluttiin selvittää nuorten tietoa nuuskasta. Kysymyksiä oli vain kymmenen, koska Kahoot! on nopeampoinen internetsovellus. Kysymysten vastausvaihtoehdot perustuvat www.tyokalupakki.net verkkosivuston nuuska-aineistoon, joka on syöpäjärjestöjen, Suomen sydänliitto ry:n, Hengityслиiton ja EHYT ry:n ylläpitämä sivusto kouluille ja seurakunnille. Sivusto on osa suomalaisten nuorten tupakoimattomuuden edistämisen ohjelmaa. Kahoot! –tietokilpailukysymyksiin vastatessa tuli valita oikea vaihtoehto.

Tietokilpailuun osallistui 16 vastaajaa, koska osalla ei toiminut internet yhteys ja jotkut vastasivat pareittain. Kaikkiaan kuudella oli 9 /10 oikeaa vastausta. Kaksi parasta vastaajaa palkittiin Niko-hankkeen jumppapussilla, missä oli purukumia ja t-paita. Paremmuusjärjestys riippui vastaamisnopeudesta sekä oikeiden vastausten määrästä. Kuudella vastaajalla oli 8 / 10 oikein, kahdella 7, yhdellä 6 ja yhdellä 4 oikeaa vastausta.

Kysymykseen yksi, *mitä nuuska Ei yleensä sisällä*, oikean vastauksen *lääkettä* tiesi 3 nuorta ja muut 13 vastasivat sokeria. Kukaan ei valinnut vaihtoehtoja *makuaineita* tai *raskasmetalleja*.



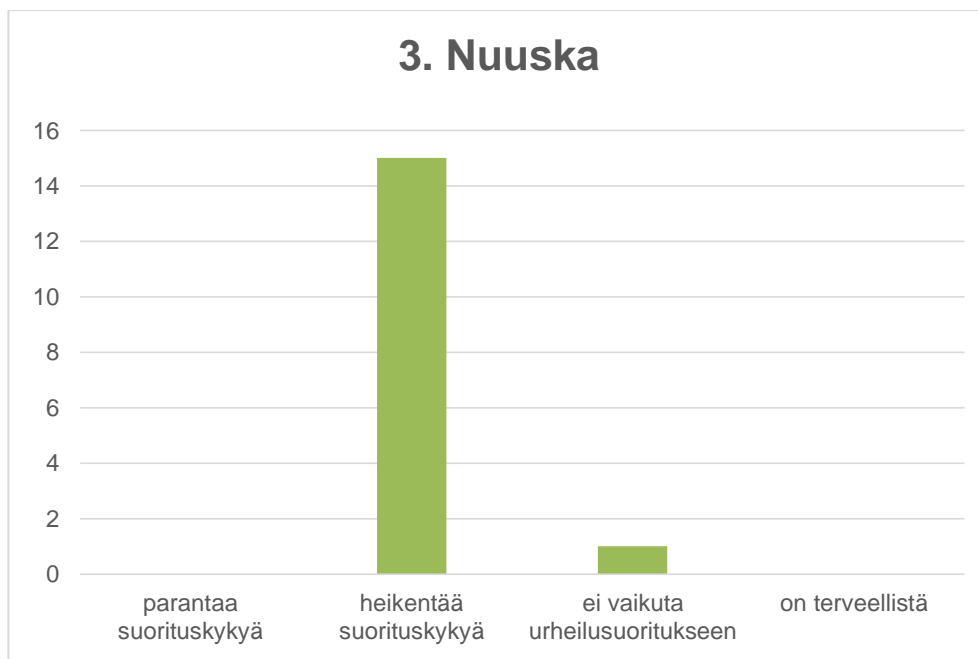
Kuvio 8. Kahoot! 1. kysymyksen vastaukset.

Kysymykseen kaksi, *mistä nuuskaa saa ostaa*, yksi vastaaja valitsi vaihtoehdon *kioskista*. Oikea vastaus oli *yli 18-vuotias omaan käyttöön* ja sen valitsivat loput 15 vastaajaa. *Kuka tahansa* ja *netistä kavereille* vaihtoehtoja ei valittu yhtään.



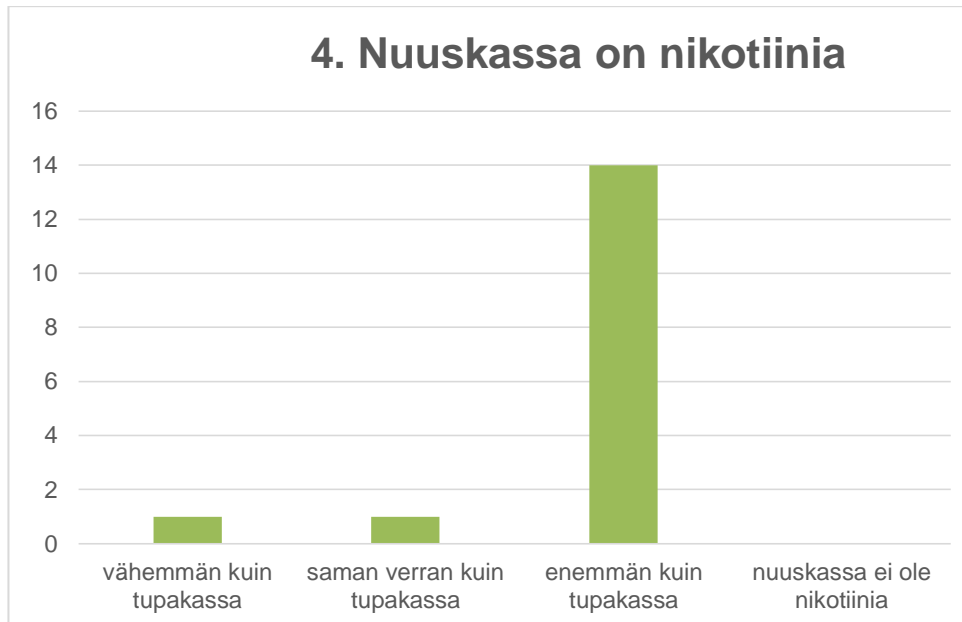
Kuvio 9. Kahoot! 2. kysymyksen vastaukset.

15 nuorta vastasi oikein kysymykseen kolme: *nuuska heikentää suorituskykyä*. Yhden mielestä *nuuska ei vaikuta suorituskykyyn*. Kukaan ei valinnut *parantaa suorituskykyä* tai *on terveellistä* vaihtoehtoa.



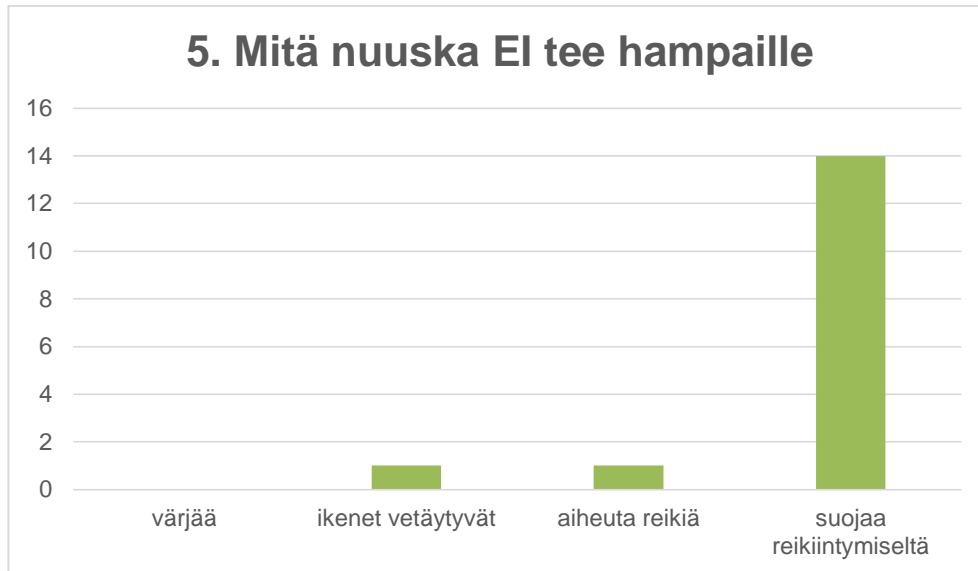
Kuvio 10. Kahoot! 3. kysymyksen vastaukset.

Kysymykseen neljä 14 vastaajista tiesi, että nuuskassa on *enemmän nikotiinia kuin tupakassa*. Yhden mukaan nuuskassa olisi *vähemmän nikotiinia* ja yksi vastaaja ilmoitti *molemmissa olevan saman verran nikotiinia*. Kukaan ei valinnut vaihtoehtoa *nuuskassa ei ole nikotiinia*.



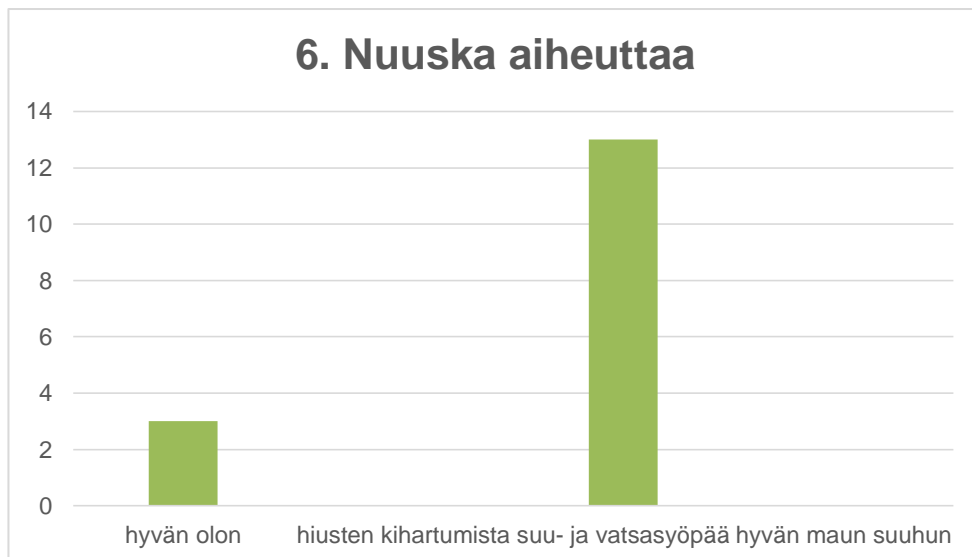
Kuvio 11. Kahoot! 4. kysymyksen vastaukset.

Kysymykseen viisi, mitä *nuuska EI tee hampaille*, 14 vastaajaa tiesi, että *nuuska ei suojaa reikiintymiseltä*. Yksi vastaaja valitsi vaihtoehdon *ikenet eivät vetäydy* ja yhden mukaan *nuuska ei aiheuta reikiä*. Vaihtoehtoa *värjää* ei valittu.



Kuvio 12. Kahoot! 5. kysymyksen vastaukset.

Kysymyksessä kuusi *nuuska aiheuttaa suu- ja vatsasyöpää* oli oikeita vastauksia 13. Kolme henkilöä vastasi että *nuuska aiheuttaa hyvän olon*.



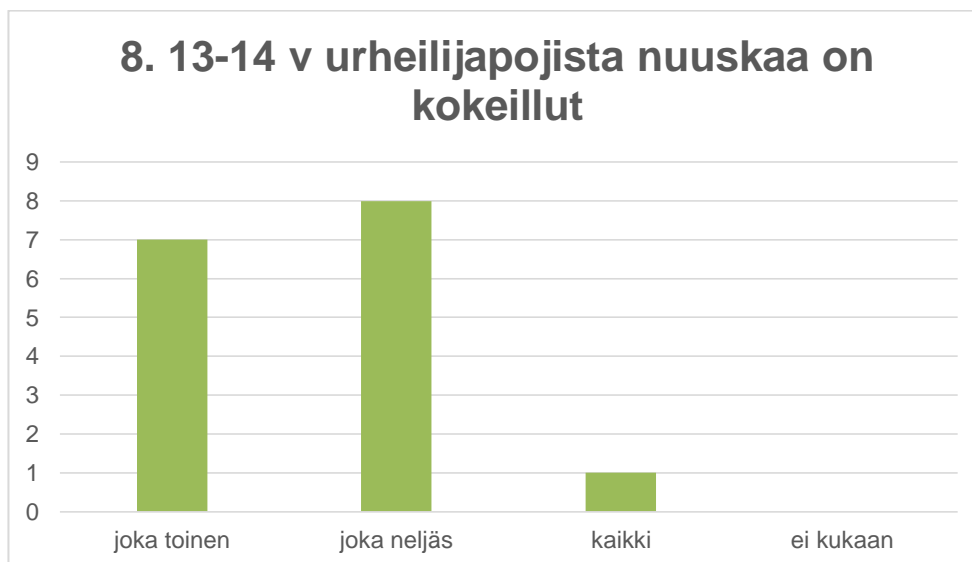
Kuvio 13. Kahoot! 6. kysymyksen vastaukset.

Vastaajista 15 tiesi, että *nuuskan käyttö on yleisintä jääkiekossa*. Tosin yhden vastaajan mukaan nuuskan käyttö on *taitoluistelussa yleisintä*. Kukaan ei valinnut vaihtoehtoja *koripallossa* tai *yleisurheilussa*.



Kuvio 14. Kahoot! 7. kysymyksen vastaukset.

Eniten hajontaa oli vastauksissa kysymykseen kahdeksan, *moniko 13-14-vuotias urheilijapoika on käyttänyt nuuskaa*. Yhden mielestä *kaikki ovat kokeilleet*, 7 vastasi *puolet* ja 8:lla oli tilastojen mukainen oikea vastaus *joka neljäs*.



Kuvio 15. Kahoot! 8. kysymyksen vastaukset.

Kysymykseen yhdeksän, *nuuskasta pääsee eroon helposti*, yhden mukaan *ei voi päästä eroon* ja muut vastasivat *jos saa apua ja tukea*. Vaihtoehtoa *ei tarvitse päästä eroon*, ei valittu.



Kuvio 16. Kahoot! 9. kysymyksen vastaukset.

Viimeisessä kysymyksessä numero kymmenen, kaikki vaihtoehdot olivat oikeita. Kysymykseen *nuuskaamisen lopettamiseen saa apua*, yksi jätti vastaamatta, yksi valitsi vaihtoehdon *perheeltä* ja muut valitsivat *terveydenhoitajalta tai lääkäriltä*. Vaihtoehtoja *valmentajalta* tai *apteekista* ei valittu.



Kuvio 17. Kahoot! 10. kysymyksen vastaukset.

9.3 Nuuskanäyttelyn toteutus

Osallistujat kiersivät nuuskanäyttelyn (liite 5) kolmessa eri pienemmässä ryhmässä. Ryhmät olivat samat, jotka muodostettiin Learning cafén toteutuksen ajaksi. Näyttelypöydällä oli ensin nuuskaa koskevia infotauluja, joita osallistujat pysähtyivät lukemaan ja katsomaan. Infotaulujen jälkeen oli esillä tyhjiä nuuskarasioita, joissa oli konkretisoituna nuuskan sisältämiä aineosia kuten hiekkaa ja kasvinsuojeluaineita. Lisäksi tyhjiin nuuskapurkkeihin oli laitettu kuvia nuuskan aiheuttamista vaurioista suun limakalvoilla. Näyttelyn lopussa oli esillä oikeaa irto- ja pussinuuskaa, jota osallistujat saivat haistaa. Nuuskapurkkeihin alaikäiset osallistujat eivät saaneet itse koskea. (Tupakkalaki 549/2016, 118 §).

10 POHDINTA

10.1 Eettisyys ja luotettavuus

Eettisyys ja luotettavuus, aina tiedonhankinnasta tulosten analysointiin ja raportointiin, pyrittiin varmistamaan huomioiden hyvät tieteelliset käytänteet (Hirsjärvi ym. 2016, 23-27). Eettisyyttä tarvitaan estämään vääryyttä ja lisäämään hyvää. Lapsiin ja nuoriin kohdistuva tutkimustoiminta noudattaa yleisiä eettisiä periaatteita, mutta tärkeää on nuorten osallistuminen ja nuorten mielipiteiden ja äänen huomioiminen aidosti. (Vehkalahti ym. 2010, 14-16.)

Opinnäytetyön teoriaosaan valikoitiin luotettavia, hyvän tieteellisen käytännön mukaisia lähteitä, huomioiden niiden ikä, laatu ja soveltuvuus (Vilka 2015, 41-42). Myös lähdeviittaukset tehtiin asianmukaisella tavalla Turun Ammattikorkeakoulun ohjeistuksen mukaisesti. Terveystieteiden edistämisen mallin käyttöön saatiin lupa Satu Takalalta. Lounais-Suomen syöpäyhdistys on Niko-projektin taustalla, mutta opinnäytetyö oli oma itsenäinen osa hanketta.

Alle 18-vuotiaiden tutkimukseen osallistumiseen tarvitaan huoltajan suostumus ja lisäksi tarvitaan lapsen oma suostumus. Yleensä riittää, että vanhempia tai muita huoltajia informoidaan etukäteen tutkimuksesta. He voivat halutessaan kieltää lapsen osallistumisen. (Nieminen 2010, 33.) Koska kohderyhmänä olivat alaikäiset nuoret, tarvittiin kyselyyn ja työpajaan osallistumiseen lupa nuorten vanhemmilta. Tarvasjoen urheilijoiden toiminnanjohtaja kysyi ennen leiriä kaikilta vanhemmilta sähköpostitse luvan leiriläisten osallistumiseen nuuskatapahtumaan. Kaikki tapahtuman ikäryhmään kuuluvat nuoret saivat huoltajilta luvan osallistua eikä kukaan jäänyt myöskään omasta halustaan pois tapahtumasta. Ennen leiriä huoltajilta oli kysytty myös lupa valokuvaukseen. Opinnäytetyöhön osallistuvien nuorten anonymiteetti suojattiin eikä heitä voida tunnistaa raportista

Opinnäytetyön luotettavuuteen vaikuttavat teorian luotettavuus, miten aineisto on ryhmitelty ja analysoitu sekä aineiston tulkinta ja johtopäätökset suhteessa teoriaan. Luotettavuutta voi lisätä uusinta- ja rinnakkaismittauksilla. (Vilka 2015, 196-197.) Tämä opinnäytetyö oli toiminnallinen, joka sisälsi mittauksina interaktiivisen Kahoot!-tietokilpailu-kyselyn ja vuorovaikutteisella Learning café -menetelmällä kerätyn tiedon nuuskasta, sen haittavaikutuksista ja asenteet nuuskaa kohtaan. Päihdevalistuksessa

vuorovaikutteisten menetelmien on todettu olevan tehokkaampia kuin yhdensuuntaisten tiedonkeruu menetelmien. Lisäksi intervention vaikuttavuutta lisää kohderyhmän osallistuminen ja vaikutusvalta toteutukseen. (Soikkeli & Warsell 2013, 38.)

Learning café –menetelmällä saatiin tietoa vastaajien nuuskatietoudesta ja mielipiteistä. Oli etukäteen tiedossa, että menetelmän riskinä olisi epätarkat tai asian vierestä olevat vastaukset. Kuitenkin menetelmä oli osallistava ja nuoret saatiin itse tuottamaan tietoa. Vastauksia ei voitu yleistää, mutta toiminnallinen päivä itsessään on siirrettävissä ja toistettavissa (Haukijärvi ym. 2014). Learning cafén tuotokset käytiin yhdessä osallistujien kanssa läpi kysymys kerrallaan. Tämän jälkeen nuoret saivat kysymykseen liittyvää tosietoa. Näin voitiin lisätä nuorten nuuskaa koskevaa tietoutta ja oikaista mahdollisia virheellisiä käsityksiä.

Interaktiivisen Kahoot! -tietokilpailun käytön luotettavuutta lisäsi lasten ja nuorten hyvät valmiudet ja taidot osallistua sähköisiin kyselyihin ja peleihin. Kahoot!issa oli valmiit vastausvaihtoehdot, joista vain yksi oli oikein lukuun ottamatta viimeistä kysymystä, jossa kaikki vaihtoehdot kelpasivat. Kysymyksen ja vastausvaihtoehtojen oli oltava yksiselitteisiä, eivätkä vaihtoehdot voineet olla päällekkäisiä. (Vilka 2015, 195-198.) Kahoot! –tietokilpailu esitettiin ikäryhmään kuuluvalla nuorilla. Kysymyksiä ja vastauksia muokattiin palautteen perusteella.

10.2 Tulosten tarkastelua

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä nuorten tietoisuutta nuuskan haitallisista vaikutuksista ja ennaltaehkäistä nuuskan käytön aloittamista. Nuorille annettiin tietoa eri tavoilla ja käsityksemme mukaan tieto otettiin vastaan. Nuuskan käytön aloittamisen ennaltaehkäisystä ei pystytty arvioimaan toteutuiko tavoite, koska nuorilta ei kysytty, onko joku heistä jo kokeillut nuuskaa. Tämän tavoitteen selvittäminen olisi vaatinut alkukartoituksen ja myöhemmin tehtävän jatkokyselyn.

Tavoitteena oli terveystietouden ja nuuskatiedon antaminen uudella osallistavalla tavalla sekä vaikuttaa nuorten asenteisiin nuuskaa kohtaan. Nuuskatietoa annettiin uudella tavalla ja nuoret osallistuivat aktiivisesti. Nuorten asenteet nuuskaa kohtaan olivat kielteisiä, mutta oliko interventiolla vaikuttavuutta siihen, ei myöskään pystytty arvioimaan. Toisaalta tutkimusten mukaan tiedetään, että tämä ikäryhmä on otollinen

asenteisiin vaikuttamiseen ja lyhytaikaisellakin interventiolla on merkitystä terveyden edistämisen kannalta. (Soikkeli ym. 2015, 37). Ehkäisemällä nuuskan käytön aloittamista pyrittiin nuorten terveyden edistämiseen sekä vähentämään syöpään sairastuvuutta. Nuorena aloitetun nuuskan käytön pitkäaikaisvaikutuksista terveyteen ei ole vielä riittävästi tutkimustietoa, mutta tiedetään nuuskan aiheuttavan syöpää. (Wickholm ym. 2012; Sorvari ym. 2013, 71.)

10.2.1 Learning cafén tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää nuorten tietoa nuuskasta ja nuuskan haittavaikutuksista sekä nuorten asenteita nuuskaa kohtaan. Nuorten tietoa nuuskasta selvitettiin kysymyksillä, *mitä nuuska on, mistä saat tietoa nuuskasta ja miten nuuskan käytön voi lopettaa*. Nuoret tiesivät nuuskan olevan *tupakka- ja nikotiinivalmiste ja päihdettä* ja he nimesivät eri nuuskalajeja, mutta heillä ei ollut tietoa muista nuuskan sisältämistä aineosista. Kysymykseen, *mitä nuuska on*, tulikin kaikista kuudesta kysymyksestä vähiten vastauksia. Tapahtuman nuorten mukaan tietoa nuuskasta sai *ammattihenkilöiltä, muilta aikuisilta, kavereilta, sukulaisilta, internetistä ja tietokirjoista sekä nuuskan käyttäjiltä*. Vuonna 2013 julkaistun Salomäen & Tuiskun selvityksen mukaan nuuskasta oli tarjolla vähän ja osittain vääränlaista tietoa. Selvityksen mukaan tietoa nuuskan terveyshaitoista saatiin pääasiassa koulussa terveystiedon tunneilta, internetistä, lehdistä, mediasta ja kavereilta. Mediasta saadun tiedon on nähty kiinnostavan nuoria, mutta esimerkiksi terveydenhoitajilta ja oppikirjoista saatu informaatio on voitu kokea liioittelevaksi, mikä taas vähentää valistuksen uskottavuutta. (Salomäki & Tuisku 2013, 20.) Tapahtumaan osallistuneilla nuorilla olikin aikaisempiin tutkimuksiin verrattuna ilahduttavan kattavasti tiedossa eri tietolähteitä, mistä saa nuuskaa koskevaa tietoa.

Tapahtuman nuorilta saatujen vastausten mukaan nuuskan käytön voi lopettaa rajoittamalla käyttöä, päättämällä lopettaa, pyytämällä apua tai vaihtamalla nikotiinipurkkaan. Nuorilla näytti myös olevan melko kattavasti tietoa nuuskan käytön lopettamisen keinoista. Keinoista tiedettiin, että käytön voi lopettaa joko pikkuhiljaa vähentämällä nuuskan käyttöä tai käyttämällä nikotiinikorvausvalmisteita. Esille tuli myös virheellistä tietoa. Ainoastaan kahdessa vastauksessa oli, että nuuskan käytön voi lopettaa vaihtamalla tupakkaan tai käyttämällä energianuuskaa tai nikotiinitonta nuuskaa. Yhden terveydelle haitallisen tupakkatuotteen korvaaminen toisella ei

kuitenkaan johda tupakoinnin tai muun nikotiinivalmisteen lopettamiseen, sillä vaarana on nikotiiniriippuvuuden jatkuminen (THL 2017). Myös Salomäen & Tuiskun (2013) selvityksessä nuoret uskoivat nuuskan olevan vähemmän haitallista kuin tupakointi ja moni uskoi, että nuuskan avulla voi lopettaa tupakanpolton.

Tietoa nuuskan haittavaikutuksista selvitettiin kysymyksellä, *miten nuuska vaikuttaa terveyteen*. Nuuskan aiheuttamiksi haittavaikutuksiksi nuorten vastauksissa tuli esille *suun terveydenheikkeneminen, kunnon heikentyminen, eliniän väheneminen, riippuvuuden syntyminen sekä hajuhaitta*. He myös tiesivät nuuskan aiheuttavan *suu- ja limakalvovaurioita* sekä *syöpää*. Nuoret eivät tuoneet esille yhtään nuuskan terveyttä edistävää vaikutusta. Kahdessa vastauksessa oli luultu nuuskan *laskevan verenpainetta*, vaikka se todellisuudessa *nostaa verenpainetta*. Salomäen & Tuiskun (2013) selvityksen mukaan nuorten tiedontaso nuuskan haittavaikutuksista oli heikko eikä juuri tiedetty, miten nuuska vaikuttaa urheilusuoritukseen. Tapahtumamme nuoret tiesivät nuuskan terveyttä heikentävistä vaikutuksista. He toivat vastauksissaan esille useita nuuskan haittavaikutuksia.

Nuorten omia asenteita nuuskaa kohtaan selvitettiin kysymyksellä, *mitä mieltä olet nuuskan käytöstä*. Nuorten käsityksiä urheilijoiden nuuskan käytöstä taas selvitettiin kysymyksellä, *miksi urheilijat käyttävät nuuskaa*. Nuorten omat asenteet nuuskan käyttöä kohtaan olivat lähes kokonaan kielteisiä. Vastauksissa tuli lisäksi esille taloudellinen menetys ja haittavaikutukset urheiluun ja terveyteen. Yksi vastauksista oli tulkittavissa positiiviseksi: *Jos tykkää ni sit...*, ja yksi neutraaliksi: *Ei mp:tä*. Kysymykseen, *miksi urheilijat käyttävät nuuskaa*, nuoret toivat esille *nikotiiniriippuvuuden, käytön helppouden ja taloudelliset syyt* käyttää nuuskaa. Nuoret näkivät nuuskaa käyttävien urheilijoiden asenteet positiivisempina kuin heidän omat asenteensa nuuskaa kohtaan olivat.

Kysymyksen, *miksi urheilijat käyttävät nuuskaa*, tilalle olisi ollut parempi kysymys, *miten nuuska vaikuttaa urheiluun*. Näin olisimme saaneet selvitettyä, mitä osallistujat tietävät nuuskan vaikutuksesta urheilusuoritukseen.

10.2.2 Kahoot! -tietokilpailuvastausten tarkastelu

Kahoot! oli nuorille ennestään tuttu tietokilpailusovellus. Nopeatempoinen kilpailu sopi hyvin kilpailuhenkisille jääkiekkoilijoille. Joillakin nuorista sovellus ei toiminut puhelimesta, mutta kilpailuun oli mahdollista osallistua myös pareittain.

Ensimmäiseen kysymykseen, *mitä nuuska ei sisällä*, suurin osa vastasi *sokeria*, oikea vastaus olisi ollut *lääkettä*. Mitä nuuska todellisuudessa sisältää, oli monelle yllätys ja nuuskanäyttelyn avulla se havainnollistui. Kysymykseen nuuskan myynnistä, yksi vastaaja valitsi vaihtoehdon *kioskista*. Tapahtuman nuoret kertoivat, että on tiedossa kioskeja, jotka myyvät tiskin alta luvattomasti nuuskaa. Yksi vastaaja oli sitä mieltä, että *nuuska ei vaikuta urheilusuoritukseen*. Muille vastaajille nuuskan vaikutus suorituksen heikkenemiseen oli tiedossa.

Tilastojen mukaan joka neljäs 13-14 –vuotias urheilijapoika on käyttänyt nuuskaa (Salomäki 2013, 32.) Kahoot!issa seitsemän vastaajaa oli sitä mieltä, että *joka toinen* ikäluokasta on käyttänyt nuuskaa ja yhden mielestä *kaikki* ovat käyttäneet nuuskaa. Kolmen vastaajan mielestä nuuska aiheuttaa *hyvän olon*. Näillä vastaajilla on todennäköisesti positiivinen ajatus nuuskasta, kenties olivat itse käyttäneet tai tunsivat nuuskaa käyttäviä henkilöitä. Vastaajilla oli tiedossa, että kyselyn tekijät olivat terveydenhuoltoalan ammattilaisina työskenteleviä opiskelijoita. Tämä saattoi vaikuttaa vastaamiseen viimeiseen kysymykseen *keneltä saa tukea nuuskan käytön lopettamiseen*, 15/16 vastaajaa valitsi vaihtoehdon *terveydenhoitajalta tai lääkäriltä*.

Yhden henkilön vastaukset poikkesivat selvästi muista. Joko vastaaja halusi provosoida vastauksillaan tai sitten suhtautuminen nuuskaan on positiivisempi. Kyseisen vastaajan mukaan *nuuska aiheuttaa hyvän olon, nuuska ei vaikuta urheilusuoritukseen, kaikki* ikäluokasta ovat käyttäneet nuuskaa, nuuskan *nikotiinimäärä on sama kuin tupakassa* ja nuuskasta *ei voi päästä eroon*.

Kahoot!issa jokaisen kysymyksen jälkeen näkyi oikea vastausvaihtoehto. Samalla nuoret saivat oikeaa tietoa nuuskainfon lisäksi. Kahoot!in jälkeen nuoret ohjattiin nuuskanäyttelyyn viereiseen huoneeseen. Nuuskanäyttelyn infotaulujen ja kuvien avulla havainnollistettiin informaatiota ja nuoret pääsivät myös näkemään ja haistamaan nuuskaa.

10.2.3 Havaintoja nuuskanäyttelystä

Näyttelyn aikana osallistujat keskustelivat aktiivisesti sekä keskenään että meidän tapahtuman järjestäjien kanssa. Osallistujissa oikea nuuska herätti kiinnostusta ja kaikki heistä halusivat haistaa sitä. Suurin osa heistä reagoi nuuskaan ja sen hajuun suhtautumalla kielteisesti, muun muassa sanomalla ”Hyi, pahan hajuista, ällöttävää”. Yksi leirin osallistujista ei halunnut katsoa kuvia nuuskan vaurioittamasta suusta. Havainnollistaminen tuntui toimivan hyvin ja uskoaksemme lisäsi nuorten negatiivista asennetta nuuskaa kohtaan.

10.3 Prosessin arviointia ja kehitysideoita

Opinnäytetyöprosessi sujui kaiken kaikkiaan hyvin ja aikataulussa. Opinnäytetyön aihe oli tärkeä, ajankohtainen ja mielenkiintoinen. Kohderyhmämme 12-14 -vuotiaat nuoret olivat sopivan ikäisiä nuuskan käytön ennaltaehkäisevän terveyskasvatuksen näkökulmasta. Valitsimme itsenäisesti yhteistyöseuran, jonka kanssa yhteistyö sujuikin mutkattomasti. Toimeksiantaja suuntasi opinnäytetyössämme käyttämistämme toiminnallisen osuuden menetelmistä Learning cafén ja nuuskainfon. Nuuskanäyttely-idean saimme Marttaliiton rasva-, sokeri- ja suolanäyttelystä ja Kahoot! -peli oli tuttu liittyen muihin opiskelutehtäviimme. Tutor-opettajaltamme saimme ohjausta ja hyviä neuvoja työn edetessä.

Tapahtuma toteutettiin jääkiekkoleirin ensimmäisenä päivänä. Leirin osallistujat tulivat leirille eri jääkiekkoseuroista eivätkä heistä monet näin ollen tunteneet ennestään toisiaan. Etukäteen ennen tapahtumaa meitä järjestäjiä mietitytti, kuinka toisilleen osittain tuntemattomat nuoret rohkenevat lähteä mukaan toiminnalliseen tapahtumaan ja sanoa näkemyksiään Learning caféssa. Huoli oli turha, koska heti tapahtuman alusta lähtien nuoret olivat toiminnassa aktiivisesti ja rohkeasti mukana. Learning cafén aikana he keskustelivat vilkkaasti. Kun aikaa oli enää vähän jäljellä kysymysten lopussa, herpaantui eteenkin nuorempien osallistujien keskittyminen hieman ja heille tuli muita oheistoimintoja. Koska jäähallin neuvotteluhuone oli pieni, ei Learnig caféssa pystytty vaihtamaan paikkoja kysymysten välissä. Jos paikkojen vaihtaminen olisi ollut mahdollista, olisi se katkaissut toimintaa hetkellisesti ja auttanut todennäköisesti osallistujia keskittymään vielä paremmin. Nuuskainfon Powerpoint-esityksessä olisi ollut kaksi lyhyttä videota. Toisessa videossa nuuskaa käyttävä jääkiekkoilijanuori

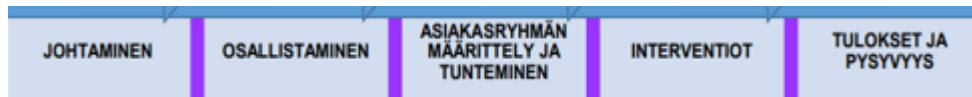
kertoo, miten oli päässyt eroon nuuskasta. Toinen video oli sisällöltään humoristinen, jossa jääkiekkokaukalon laidalla huuteleva nuuskaa käyttävä piirroshahmo tekee itsestään ”naurettavan” nuuska huulessa. Harmillisesti teknisten ongelmien vuoksi videoihin ei tullut ääntä.

Heti tapahtuman loputtua pyysimme toimintapäivässä mukana olleita kahta nuorta apuvalmentajaa keräämään suullista palautetta osallistujilta. Nuoret olivat pitäneet toimintapäiväämme hyvänä ja kiinnostavana. Heistä harmillista oli ainoastaan, etteivät videoiden äänet kuuluneet. Lisäksi apuvalmentajilta tuli suullista positiivista palautetta tapahtumasta.

Tutkimuksien mukaan kouluissa toteutetuissa parhaiten ja vaikuttavimmin toteutuneissa päihdekasvatusohjelmissa on todettu olevan tiettyjä yhteisiä piirteitä. Ne ovat käsitelleet aihepiiriä laajalti, niissä on käytetty monipuolisia opetusmenetelmiä, niihin on käytetty paljon aikaa ja asiaan on palattu myöhemmin. Lisäksi ne ovat teorian tietoon perustuvia ja ne on sovitettu kohderyhmän kehitystasoon, kulttuuriin ja arvomaailmaan. Lisäksi ne ovat tulosarvioituja ja niiden toteuttajat on hyvin koulutettu. Päihdekasvatuksessa ja -tiedotuksessa vuorovaikutteiset menetelmät ovat vaikuttavampia kuin yhdensuuntaiset. (Soikkeli & Warsell 2013, 38.) Oman opinnäytetyömme toiminnallista osuutta ei toteutettu koulussa, mutta kohderyhmänä oli kouluikäiset nuoret. Opinnäytetyössämme ja toiminnallisessa tapahtumassa nuuskaa ja siihen liittyviä asioita käsiteltiin laajasti. Opinnäytetyömme toiminnallinen osuus tapahtui jäähallilla jääkiekkoa harrastavien nuorten omassa toimintaympäristössä. Meillä tapahtuman toteuttajilla on yli kahdenkymmenen vuoden työkokemus terveydenhoitajina ja sairaanhoitajana ennaltaehkäisevässä terveydenhuollossa lasten ja nuorten parissa sekä sairaanhoitajina eri tehtävissä. Lisäksi olemme kaikki urheilevien nuorten äitejä.

Takalan (2017) Syövän ehkäisyn ja terveyden edistämisen osallistavan toimintamallin käyttö opinnäytetyön taustalla oli toimeksiantajan toive. Malli antoi hyvän rakenteellisen pohjan tapahtuman suunnitteluun ja toteutukseen (kuvio 18). **Johtamiseen** kuuluu koko Niko-hankkeen johtaminen projektipäällikön toimesta, mutta myös oman projektin suunnittelu ja koordinoiminen sekä työnjako tekijöiden kesken. Nuorten **osallistaminen** oli päätavoite ja se toteutui hyvin monella eri tavalla. **Asiakas/kohderyhmä** oli määritelty ja rajattu. Kohderyhmää koskevaan aineistoon ja taustatietoon perehdyttiin huolellisesti lähteiden avulla. **Interventiot** olivat monipuolisia perustuen osallistujien osallistamiseen, visuaaliseen oppimiseen sekä materiaalin havainnollistamiseen ja

konkretisoimiseen. Toiminnallisen nuuskatyöpajan suunnittelimme huolellisesti. Learning cafén ja Kahoot! -tietokilpailun kysymykset sekä nuuskainfo perustuivat teoretietoon ja vastasivat opinnäytetyön tarkoitusta ja tavoitteita. Nuuskanäyttelyssä havainnollistettiin ja konkretisoitiin Learning caféssa, nuuskainfossa ja Kahoot!issa käsiteltyjä asioita. **Tuloksena** on toistettavissa oleva uudenlainen terveyttä edistävä osallistava interventio. Samalle kohderyhmälle tapahtumaa ei voida sellaisenaan enää toistaa, koska kyseessä oli jääkiekkoleiri, jonka osallistujat olivat eri urheiluseuroista.



Kuvio 18. Syövän ehkäisyn ja terveyden edistämisen mallin osa-alueet. (Takala 2017).

Joukkueen asenneilmapiirillä ja toimintatavoilla on tärkeä merkitys. Myös valmentajilla on tärkeä rooli edistää urheilijanuorten nuuskattomuutta omalla esimerkillään, luoden joukkueelle tervehenkisen päihteettömän toimintakulttuurin. Nuuska nuorten maailmassa -tutkimuksessa haastatellut jääkiekkovalmentajat korostivat muiden terveiden elämäntapojen ohella myös päihteettömyyttä. Vaikka valmentajilla oli erilaisia käsityksiä nuuskasta ja sen haitallisuudesta, niin he pitivät nuuskattomuutta tärkeänä joukkueen maineen ja seuran edustamisen kannalta. (Salomäki & Tuisku 2013, 45-47, 53-55, 63.) Tämän vuoksi olisikin jatkossa hyvä suunnata valmentajille oma tapahtuma, jotta he voisivat edistää oman joukkueensa nuuskattomuutta.

LÄHTEET

- Brown & Isaacs 2005. *World Café: Shaping Our Future Through Conversations That Matter*. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers. Viitattu 5.6.2017.
<https://ebookcentral.proquest.com/lib/turkuamk-ebooks/reader.action?docID=483738>
- Cnattingius, S.; Galanti, R.; Grafström, R.; Hergens, M-P.; Lambe M., Nyrén, O.; Pershagen, G. & Wickholm, S. 2005. *Hälsorisker med svenskt snus. Rapport A 15/2005*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut. Viitattu 4.6.2017. <http://www.stiftelsenchoice.se/wp-content/uploads/2014/09/H%C3%A4lsorisker-med-snus.pdf>
- Edvardsson, I.; Toein, M.; Ejlertsson, G. & Lendahls, L. 2012. *Snus user identity and addiction. A Swedish focus group study on adolescents*. Research article. *BMC Public Health* 2012. 12:975 viitattu 5.11.2017 <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-12-975>
- European Commission. Scientific Committee on Emerging and Newly Identified Health Risks (SCENIHR) 2008. *Health Effects of Smokeless Tobacco Products*. Viitattu 3.6.2017. http://ec.europa.eu/health/ph_risk/committees/04_scenihhr/docs/scenihhr_o_013.pdf
- Folkehelseinstituttet 2014. *Helserisiko ved bruk av snus*. Viitattu 8.6.2017. <https://www.fhi.no/globalassets/migrering/dokumenter/pdf/helserisiko-ved-bruk-av-snus-pdf.pdf>
- Glanz, K.; Rimer, B.K. & Wisvanath, K. (Editors) 2015. *Health behavior: Theory, research and practise*. San Francisco, CA : Jossey-Bass & Pfeiffer Imprints, Wiley.
- Hara, M. & Simonen, O. (toim.) 2013. *Tupakkapolitiikan uusi aika. Tupakkapolitiikan kehittämistyöryhmän ehdotukset. Terveystien ja hyvinvoinnin laitos. Ohjaus*. Viitattu 27.9.2017. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110861/URN_ISBN_978-952-302-061-0.pdf?sequence=1
- Haukijärvi, N.; Kangas, A.; Knuutila, H.; Leino-Richert, E. & Teirasvuo, N. 2014. *Tavoitteena aktiivinen ja työelämälähtöinen oppiminen*. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 2.5.2017 <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522165107.pdf>
- Heikkinen, A M.; Meurman, J. H. & Sorsa, T. 2015. *Tupakka, nuuska ja suun terveys. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*. 2015;131(21):1975-80. Viitattu 5.6.2017. <http://www.duodecimlehti.fi/lehti/2015/21/duo12513>
- Heikkinen, A. M. 2014. *Energianuuska houkuttelee lapsia ja nuoria nuuskan käyttöön*. Suomen Hammaslääkärilehti 1/2014. Viitattu 5.6.2017. www.hammaslaakariliitto.fi
- Heikkinen, H. 2006. *Tutkiva ote toimintaan*. s 15-37. Teoksessa *Toiminnasta tietoon, toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat*. 2006 Heikkinen HLT, Rovio, E & Syrjälä, L. (toim.) Helsinki: Kansanvalistusseura.
- Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2016. *Tutki ja kirjoita*. 21. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Kakkuri-Knuutila, M. & Heinlahti, K. 2006. *Mitä on tutkimus? Argumentaatio ja tieteenfilosofia*. Helsinki: Gaudeamus.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. *Tutkimus hoitotieteessä*. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Kinnunen, J.; Pere, L.; Lindfors, P.; Ollila, H. & Rimpelä, A. 2015. *Nuorten terveystapatutkimus 2015. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977-2015*. Helsinki: Sosiaali- ja

terveysministeriön raportteja ja muistioita 2015:31. Viitattu 5.11.2017
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3592-1>

Kinnunen, J.; Pere, L.; Raisamo, S.; Katainen, A.; Ollila, H. & Rimpelä, A. 2017. Nuorten terveystapatutkimus 2017. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö sekä rahapelaaminen. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2017:28. Viitattu 5.11.2017 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3878-6>

Kokko, S.; Villberg, J. & Kangas, L. 2011. Nuori urheilijan polulla. Nuori Suomi ry:n tilaustutkimus. Viitattu 4.11.2017
http://www.sport.fi/system/resources/W1siZilsjlwMTQvMDQvMTcvMTRfMDBfNDBfNDM4X251b3JpX3VyaGVpbGlqYW5fcG9sdWxsYS5wZG9YXV0/nuori_urheilijan_polulla.pdf

Kokoa education standard. Viitattu 4.11.2017 www.kokoastandard.fi

Kuikka, K. 2013. Nuuskaamisen vaikutukset terveyteen. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus. AMK Opinnäytetyö. Karelia-ammattikorkeakoulu. Joensuu. Hoitotyön koulutusohjelma. Viitattu 6.6.2017 http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/55021/Kuikka_Katja.pdf?sequence=1

Kyngäs, H.; Kääriäinen, M.; Elo, S.; Kanste, O. & Pölkki, T. 2011. Sisällönanalyysi suomalaisessa hoitotieteellisessä tutkimuksessa. Hoitotiede 2011, 23 (2) 138 – 148. Viitattu 14.11.2017.
https://www.researchgate.net/publication/261723764_Sisallönanalyysi_suomalaisessa_hoitotieteellisessä_tutkimuksessa

Laaksonen, S.; Koskinen, S. & Salminen, L. 2011. Monien mahdollisuuksien Learning Café. Teoksessa Junnila, R.; Koskinen, S.; Stolt, M. & Salminen L. Näyttöön perustuva opettaminen ja ohjaaminen. Turku: Turun yliopisto, Hoitotieteen laitoksen julkaisuja, tutkimuksia ja raportteja. A 62/2011.

Liimakka, S.; Ollila, H.; Ruokolainen, O.; Sandström, P. & Heloma A. 2015. Nuorten nuuskaaminen koulu- ja opiskeluterveydenhuollon näkökulmasta. Yhteistä linjaa etsimässä? Raportti 2/2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 3.5.2017 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-421-2>

Liimatainen, L.; Ryttyläinen, K. & Mäkitalo, M. 2010. Esimerkki Precede-Proceed –mallin soveltamisesta: nuorten terveyden edistäminen kouluuyhteisössä. s. 117-129. Teoksessa Pietilä A-M. (toim) Terveyden edistäminen – teorioista toimintaan. WSOY pro Oy.

Lindström, B. & Eriksson, M. 2010. Salutogeeninen lähestymistapa terveyteen – teoria terveyden resursseista. s. 32 – 52. Teoksessa Pietilä A-M. (toim.) Terveyden edistäminen – teorioista toimintaan. WSOYpro Oy.

Mattila, V-M.; Raisamo, S., Pihlajamäki, H.; Mäntysaari, M & Rimpelä, A. 2012. [Sports activity and the use of cigarettes and snus among young males in Finland in 1999–2010](https://doi.org/10.1186/1471-2325-12-230) BMC Public Health 12:230.

Nieminen, L. 2010. Lasten ja nuorten tutkimus: Oikeudellinen tarkastelu. Teoksessa Lagström, H.; Pösö, T.; Rutanen, N. & Vehkalahti, K. (toim.) 2010. Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Helsinki: Nuorisotutkimusseura ry.

Peda.net Viitattu 2.5.2017 <https://peda.net/joensuu/jm/oio/alakoulu/kt>

Pietilä, A-M.; Länsimies-Antikainen, H.; Vähäkangas, K. & Pirttilä, T. 2010. Terveyden edistämisen eettinen perusta. Teoksessa Pietilä, A-M. (toim.) Terveyden edistäminen - teorioista toimintaan. WSOYpro Oy.

Pitkänen, S. 2006. Suomen Jääkiekkoliiton valtakunnallinen juniorijääkiekkoilijoiden päihdekysely. Suomen Jääkiekkoliiton tilaustutkimus.

- Prewitt, V. 2011. Working in the café: lessons in group dialogue. *The Learning Organization* 18, 189-202. Viitattu 6.6.2017. http://www.dialogicod.net/academic_papers/Prewitt_2011.pdf
- Pruuki, L. 2008. Ilo opettaa. Tietoa, taitoa ja työkaluja. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Puuronen, A. 2012. Ei pala, palaa, ei pala... Laadullinen tutkimus nuorten tupakoimattomuuden edistämisestä. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 126 Tiede.
- Rolandsson, M.; Hallberg, LR. & Hugoson, A. 2006. Influence of the ice-hockey environment on taking up snuff: an interview study among young males. *Acta Odontol Scand.* 2006 Feb;64(1):47-54
- Salakari, M. 2017. ”Niko” Syövän ehkäisy ja terveyden edistäminen nuorten arjessa. Projektisuunnitelma. LSSY. (Julkaisematon lähde)
- Salomäki, S-M. & Tuisku, J. 2013. Nuuska nuorten maailmassa. Nuorten käsityksiä ja kokemuksia nuuskasta ja nuuskan käytöstä. Suomen Syöpäyhdistyksen tilaustutkimus. Helsinki: Kirjapaino Aldus Viitattu 3.4.2017. http://www.socca.fi/files/2910/Nuuska-nuorten_maiailmassa_julkaisu_2013.pdf
- Savola, E. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2005. Terveyden edistäminen esimerkein. Käsitteitä ja selityksiä. Terveyden edistämisen keskus ry.
- Soikkeli, M.; Salasuo, M.; Puuronen, A. & Piispa, M. 2015. Se toimii sittenkin. Kuinka päihdevalistuksesta saa selvää. Nuorisotutkimusverkosto Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 85. 2015 Viitattu 19.10.2017 http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/se_toimii_sittenkin.pdf
- Soikkeli, M. & Warsell, L. (toim.) 2013. Laatatähteä kiertämässä. Ehkäisevän päihdetyön laatuksikirja. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Tampere 2013 Viitattu 16.10.2017 <http://www.julkari.fi/handle/10024/104420>
- Sorvari, M.; Laivisto, V. & Pylkkänen L. 2013 Fakta nuuskasta. Teoksessa Salomäki, S-M & Tuisku, J. 2013. Nuuska nuorten maailmassa. Nuorten käsityksiä ja kokemuksia nuuskasta ja nuuskan käytöstä. Suomen Syöpäyhdistyksen tilaustutkimus. Viitattu 5.6.2017. http://www.socca.fi/files/2910/Nuuska-nuorten_maiailmassa_julkaisu_2013.pdf
- STM. Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2012. Viitattu 24.11.2017. <http://stm.fi/hanke?id=e0e9214f-7900-4c29-8d01-d76be853822e>
- STM. Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2016. Viitattu 4.6.2017. <http://stm.fi/tiedotteet>
- STM. Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2017. Viitattu 3.8.2017. http://stm.fi/artikkeli/-/asset_publisher/tyoryhman-kehittaa-tupakka-ja-nikotiinipolitiikkaa-tavoitteena-savuttomuusvuonna-2030
- Ståhl, T. & Rimpelä, A. (toim.) 2010. Terveyden edistäminen tutkimuksen ja päätöksenteon haasteena. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 14.4.2017 osoitteessa <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80332/5d1a9fc1-a8f0-4f82-a958-0e93ed98a42f.pdf?sequence=1>
- Suomen ASH www-sivut 2017. Viitattu 15.4.17. <http://www.suomenash.fi/fin/>
- Takala, S. 2017. Syövän ehkäisy ja terveyden edistäminen – osallistavan toimintamallin kehittäminen. Opinnäytetyö (YAMK) Turku AMK
- THL. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2017. Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet. Viitattu 15.4.2017. www.thl.fi

- Tervonen, J. 2009. *Jotos – polku osallisuuteen. Lasten ja nuorten osallisuuden käsikirja*. Tampere: Tampereen kaupunki. Viitattu 4.11.2017
http://www.jyvaskyla.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/jyvaskyla/embeds/jyvaskylawwwstructure/35808_OPE_JOTOS_09_net.pdf
- Tuisku, A. 2016. *Tobacco and health - A study of young adults in Northern Finland*. Väitöskirja. Oulun yliopisto. University of Oulu Graduate School; University of Oulu, Faculty of Medicine; Lapland Central Hospital D 1352. Viitattu 17.4.2017.
<http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526211565.pdf>
- Tukia, H. & Wilskman, K. 2011. *Informaatio-ohjaus kuntien tukena. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämässä. THL raportti 57*. Juvenes Print Tampereen yliopistopaino Oy. Viitattu 3.10.2017
<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/79988/b4c22684-b85f-4be0-bc6c-991ca4ed337f.pdf?sequence=1>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tupakkalaki. 2016. 29.6.2016/549. Viitattu 15.4.2017. www.finlex.fi
- Työkalupakki verkkosivusto. Viitattu 4.4.2017 www.tyokalupakki.net
- Upton D. & Thirlaway K. 2010. *Promoting Healthy Behavior*. Pearson 2010. Viitattu 22.9.2017
<https://www.dawsonera.com/readonline/9780273746317>
- Vehkalahti, K.; Rutanen, N.; Lagström, H. & Pösö, T. 2010. *Kohti eettisesti kestäväää lasten ja nuorten tutkimusta*. Teoksessa Lagström, H.; Pösö, T.; Rutanen, N. & Vehkalahti, K. (toim.) 2010. *Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka*. Helsinki: Nuorisotutkimusseura ry.
- Wickholm S.; Lahtinen A.; Ainamo A. & Rautalahti M. 2012. *Nuuskan terveyshaitat*. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 2012;128(10):1089-96. Viitattu 6.3.2017.
<http://www.duodecimlehti.fi/duo10270>
- Vilka, H. 2015. *Tutki ja kehitä. 4. uudistettu painos*. PS-kustannus.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vuorinen, I. 1993. *Tuhat tapaa opettaa. Menetelmäopas opettajille, kouluttajille ja ryhmän ohjaajille*. Suomen Morenoinstituutin julkaisusarja 1. Naantali: Resurssi

Keskeiset tutkimukset

Tutkimuksen tekijä/-t, vuosi ja tutkimuksen nimi	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet	Tutkimuksen lähestymistapa kvalitatiivinen/ kvantitatiivinen	Tutkimusmenetelmä /aineiston keruumenetelmä kohderyhmä ja otoksen koko	Aineiston analyysimenetelmä	Keskeiset tutkimustulokset
Kinnunen, J; Pere, L; Lindfors, P; Ollila, H; Rimpelä, A. Nuorten terveystapatutkimus 2015. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977–2015. Sosiaali- ja terveysministeriö.	Tarkoituksena on seurata 12–18-vuotiaiden nuorten terveyttä ja terveystottumuksia joka toinen vuosi. Tässä tutkimuksessa tarkastellaan 12–18-vuotiaiden tupakkatuotteiden ja sähkösavukkeiden käytön yleisyyttä, tupakkaostoja, sekä tupakkatuotteiden esilläpidon ja tupakkamainonnan havaitsemista. Lisäksi tutkimuksessa tarkastellaan alkoholin käyttöä, alkoholimainonnan havaitsemista ja ilokaasun käyttöä päihteinä. Tavoitteena on tuottaa tietoa nuorten terveyden edistämistyön ja	Kvantitatiivinen tutkimus	Valtakunnalliset postikyselyt 12-18-vuotiaille. Kyselyyn vastasi yhteensä 7412 nuorta.	Osa tuloksista esitetään ikä- ja sukupuolivakioituna. Vakiointi suoritettiin suoralla vakiointimenetelmällä olettaen kunkin ikä- ja sukupuoliryhmän koko yhtä suureksi. Keskeisimpien indikaattorien osalta on testattu vuosien 2013–2015 ja 2011–2015 välisten erojen tilastollista merkitsevyyttä käyttäen Fisherin tarkan testin p-arvoja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sekä tupakkakokeilut että päivittäinen savukkeiden poltto vähenivät edelleen nuorten keskuudessa 2. Nuuskan kokeilu oli yleistä 18-vuotiailla pojilla (47 %) ja tytöillä (26 %) ja kokeilleiden osuus kasvoi. 3. 12-vuotiaiden arkipäivään eivät alkoholi ja tupakka vielä kuulu. Käyttö pysyi harvinaisena. 4. Valtaosa myös 12-vuotiaista tietää, mitä sähkösavukkeet ovat. Sähkösavukekokeilut ovat lisääntyneet. 5. Alaikäisten tupakkaostot kioskeista, kaupoista ja huoltoasemilta vähenivät vuosien 2011 ja 2015 välillä 6. Yhä useammat nuoret kasvavat kodeissa, joissa vanhemmat eivät ole tupakoineet heidän elinaikanaan 7. Raittiiden nuorten määrä on lisääntynyt 2000-luvun alusta ja noussut edelleen vuoden 2013 jälkeen. 8. Alkoholimainosten nähneiden osuus oli laskenut 73 %:sta 66 %:iin vuosien 2013 ja 2015 välillä 9. Puolet nuorista ei tiennyt, mitä energianuuska oli. Sitä oli kokeillut pojista 9 % ja tytöistä 1 %. Ilokaasun käyttö päihteinä oli vuonna 2015 erittäin

	terveyspolitiikan perustaksi sekä terveystieteellisten tavoitteiden toteutumisen arviointiin				harvinaista nuorten keskuudessa.
Kuikka, K. 2013. Nuuskaamisen vaikutukset terveyteen – Systemaattinen kirjallisuuskatsaus. AMK-opinnäytetyö. Karelia-ammattikorkeakoulu.	Tarkoituksena oli tuottaa tietoa opiskeluterveydenhuollolle nuuskaamisen vaikutuksista terveyteen. Opinnäytetyön avulla opiskeluterveydenhuollon terveydenhoitajat saavat käyttöönsä yhteen koottua tutkimustietoa, jonka avulla he voivat edistää omaa asiantuntijuuttaan ja soveltaa tietoja toteuttaessaan tutkittuun tietoon perustuvaa hoitotyötä. Tehtävänä oli selvittää tieteellisiin tutkimuksiin perehtyen, mitkä ovat nuuskaamisen vaikutukset terveyteen, analysoida tutkimustuloksia ja koota ne opinnäytetyöhön.	Kvalitatiivinen tutkimus	Systemaattinen kirjallisuuskatsaus, jossa mukana 19 alkuperäistutkimusta Opinnäytetyö on tehty toimeksiantona Joensuun kaupungin opiskeluterveydenhuollolle. Siitä hyötyvät myös Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijat.	Kuvaileva synteesi Kääriäisen ja Lahtisen (2006) systemaattisen kirjallisuuskatsauksen seitsemän vaiheen mukaan	Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen avulla saatiin tietoa nuuskaamisen vaikutuksista terveyteen. Tiedonhaun aikana aiheeseen liittyviä tutkimuksia löytyi runsaasti. Eri tutkimuksien tulokset olivat joissain tapauksissa ristiriidassa keskenään. Kirjallisuuskatsauksen tuloksista ilmenee, että raskauden aikainen nuuskaaminen on yhteydessä vastasyntyneen hengityskatkoihin, ennenaikaiseen synnytykseen ja raskausmyrkytykseen. Lisäksi runsas nuuskankäyttö on yhteydessä sydäninfarktiin ja aivohalvaukseen. Päivittäinen nuuskaaminen lisää hieman riskiä sairastua sepelvaltimontautiin ja korkeaan verenpaineeseen. Nuuskaaminen lisää myös riskiä haima-, ruokatorvi- ja mahasyöpään. Nuuskaaminen aiheuttaa kaksinkertaisen nikotiiniriippuvuuden tupakointiin verrattuna. Entisillä nuuskankäyttäjillä todettiin kohonnut riski glukoosi-intoleranssiin ja tyypin 2 diabetekseen. Nuuskaamisen vaikutukset terveyteen näyttäisivät olevan pienempiä kuin tupakanpolttamisen yleisesti tunnetut haitat.

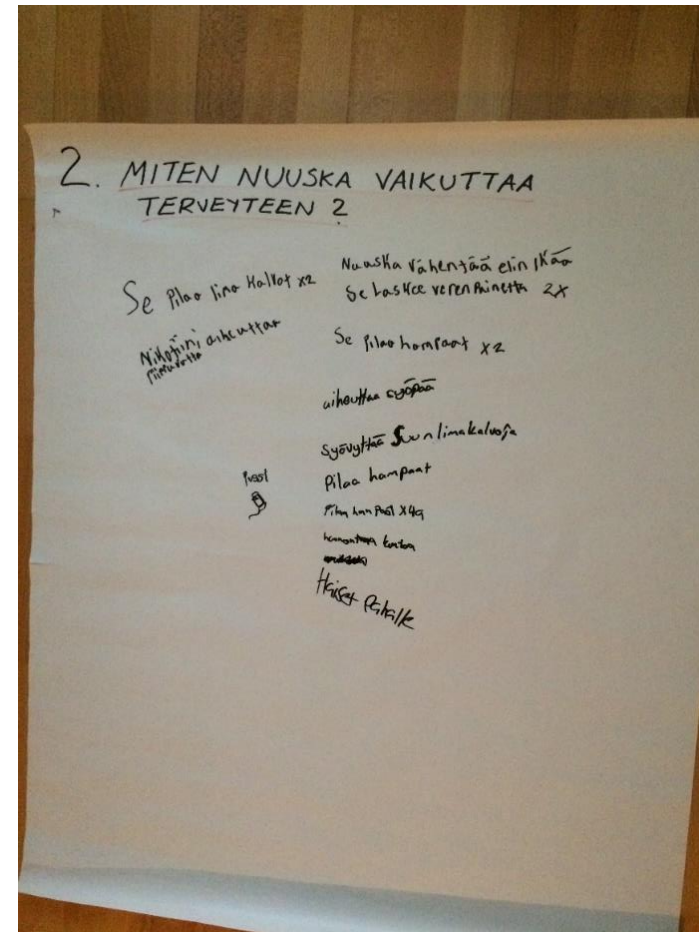
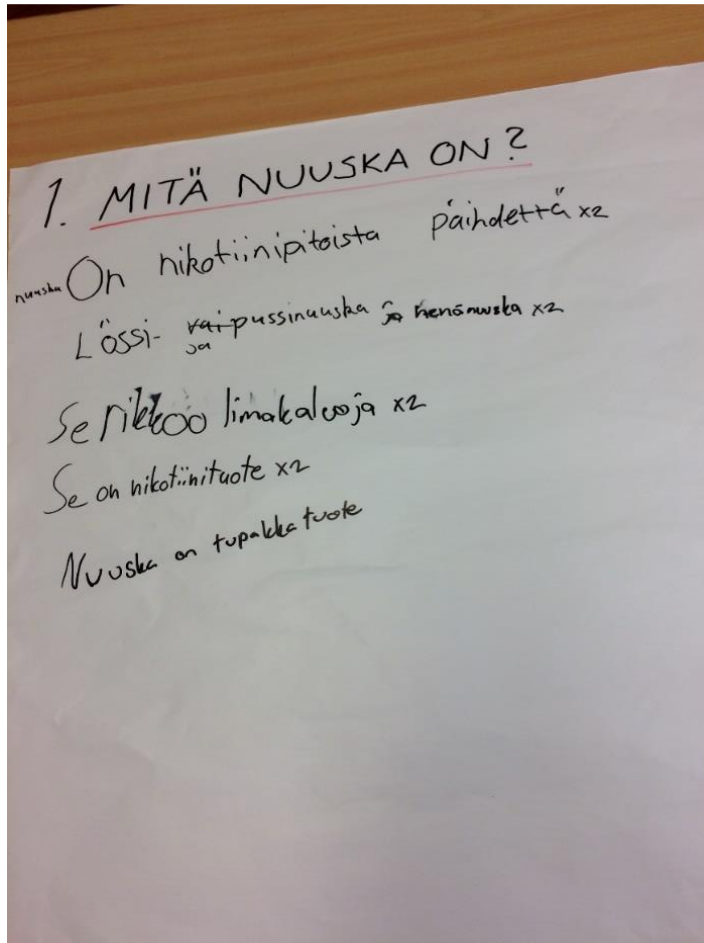
<p>Puuronen, A. 2012. Ei pala, palaa, ei pala... Laadullinen tutkimus nuorten tupakoimattomuuden edistämisestä. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 126 Tiede.</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella, millä tavoin terveystieteen vastustajana, minkälaisen toimintaympäristölähtöisen tupakkakulttuurin vallitessa ja mikälaisiin sosiaalisiin suhteisiin kiinnittyneenä nuorten suhtautuminen tupakoimattomuutta ja tupakointia kohtaan rakentuu. Tutkimuksen tavoitteena on analysoida millä keinoilla ja tavalla nuorten tupakkakäyttäytymisen yritetään vaikuttaa ja miten vaikutteet näyttäytyvät osana vaikutettujen tupakkakäyttäytymistä koskevaa mekityksenantoa.</p>	<p>Kvalitatiivinen tutkimus</p>	<p>Kolmiosainen tutkimus 1, Kyselyaineisto. Kyselyyn osallistumispyyntö lähetettiin viidelle lukiolle ja viidelle ammattioppilaitokselle. Tutkimuksen kohderyhmänä ovat ammattiin ja lukiossa opiskelevat nuoret. Kysely julkaistiin oppilaitosten kotisivuilla. Kyselyyn vastasi yhteensä 366 nuorta. 2, Valistuskampanjat aineisto. Otos nuorille suunnatuista valtakunnallisista valistuskampanjoista, jotka ovat kohdistuneet tupakoinnin ehkäisemiseen ja tiedottamiseen nuuskan käytön terveyshaitoista vuosilta (1997-2007) 3,</p>	<p>Kaksivaiheinen aineiston triangulaatio. Molemmat tulkintatavat noudattavat narratiivisen sisältöanalyysin periaatteita. Kyselyaineiston järjestämiseen käytettiin Exel-ohjelmaa ja sen laadulliseen jäsentämiseen grounded theory (GT)-menetelmää.</p>	<p>Keskeiset tutkimustulokset 1,.Laajat nuorille suunnatut tupakoimattomuuden edistämiskampanjat ovat onnistuneet pääsääntöisesti löytämään hyvin nuoren elämään valistukselle sopivia tilanteita ja paikkoja. 2, Tupakkavalistuksen kuvista nuorten mielestä mieleenpainuvimpia ovat kuvat, jotka välittävät realistisesti tietoa tupakoinnin haitallisista vaikutuksista terveyteen. 3, Kouluissa saadulla tupakkavalistuksella on keskeinen asema nuoren tupakoimista koskevan tiedon antajana. Nuorista käsin ohjautuvaa osallisuutta ja osallistumista tulisi ylipäätään hyödyntää aikaisempaa enemmän ja rohkeammin. tupakoimattomuuden edistämistyössä. 4, Tupakoinnin lopettamiseen tulisi kehittää nuorten toimintaympäristöön internetiin sijoitettavia lopettamisen tuki- ja vieroitusohjelmia.</p>
---	--	---------------------------------	---	---	---

			haastatteluaineisto. Haastateltavina on 18 valtakunnallisesti, alueellisesti ja paikallisesti toimivia nuorten tupakkavalistuksen asiantuntijoita.		
Salomäki, S-M.; Tuisku, J., 2013, Nuuska nuorten maailmassa, Suomen syöpäyhdistys ry	<p>1.osa Tavoitteena:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. perehtyä nuorten mielikuviin ja kokemuksiin nuuskasta ja nuuskan käytöstä 2. selvittää nuuskan erityispiirteitä nuorten tupakoimattomuuden edistämisen kannalta 3. pohtia, miten nuorten nuuskan käyttöä voitaisiin ehkäistä ja vähentää tehokkaammin <p>2.osa Tavoitteena:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.selvittää urheiluvien nuorten mielikuvia, käsityksiä ja kokemuksia urheiluharrastukseen, päihteisiin ja erityisesti nuuskan käyttöön 	Kvalitatiivinen tutkimus	<p>Tutkimuksen 1. osa: haastattelututkimus, kohderyhmänä 26 iältään 16–19-vuotiasta nuuskaa käyttävää poikaa pääkaupunkiseudulta</p> <p>Tutkimuksen 2. osa: 64 urheiluvaa nuorta, joista 43 jääkiekkoa harrastavaa 12-17 vuotiasta poikaa, 8 20-50 vuotiasta</p>	induktiivinen analyysi, pyrkimyksenä tavoittaa tutkittavien oma näkökulma	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nuuska oli nuorten mielikuviissa miehekäs päihde. Mielikuvaan nuuskan käyttäjästä liittyivät urheilullisuus, rentous, ennakkoluulottomuus ja rohkeus, hauskuus ja sosiaalisuus, äijämäisyys ja jätkämäisyys. Nuuskaa käyttävä mieskuva oli nuoren miehen näkökulmasta houkutteleva 2. Nuuskan käytön lopettaminen ei ollut samalla tavalla ajankohtaista jo nuoruudessa kuin tupakoinnin lopettaminen. Kun nuori ei kokenut nuuskan käyttöä ongelmalliseksi, ei ollut halua lopettaa. 3. Nuoret esittivät erilaisia nuuskan tuontia ja myyntiä rajoittavia sekä nuuskan hintaan vaikuttavia ja säädösten kiristämiseen liittyviä ehdotuksia. Lisäksi toivottiin lisää tietoa nuuskan haittavaikutuksista sekä selkeitä sääntöjä nuorten nuuskan käyttöön. <ol style="list-style-type: none"> 1. Urheiluvien nuorten tiedontaso nuuskan haittavaikutuksista on heikko 2. Nuuskan käyttöön liittyi mielikuvia epäterveellisyydestä ja vahingollisuudesta 3. Valmentajilla on ainutlaatuinen rooli ja

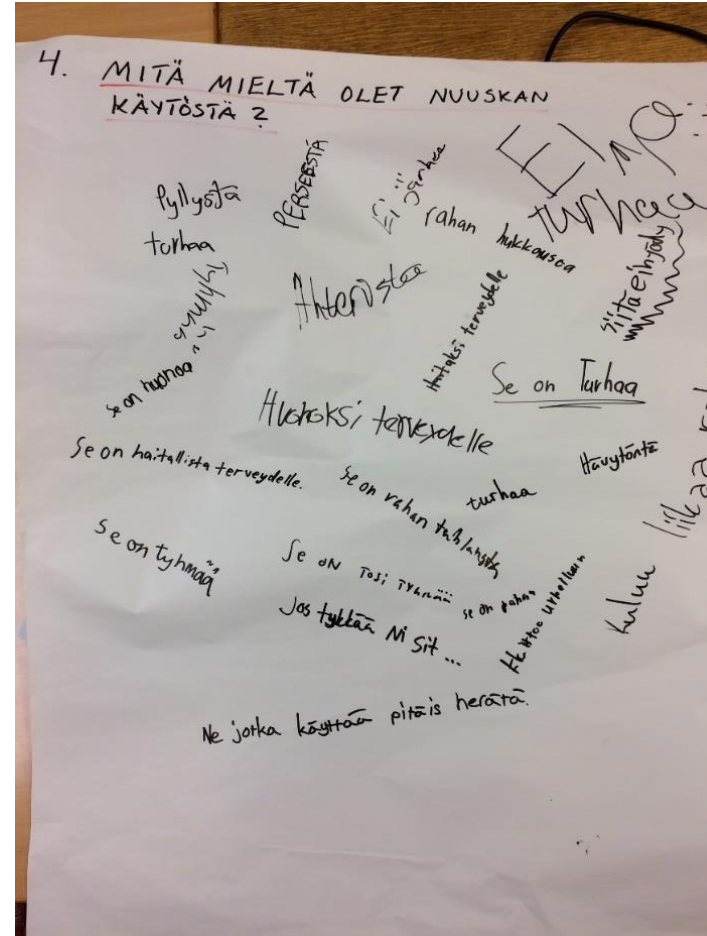
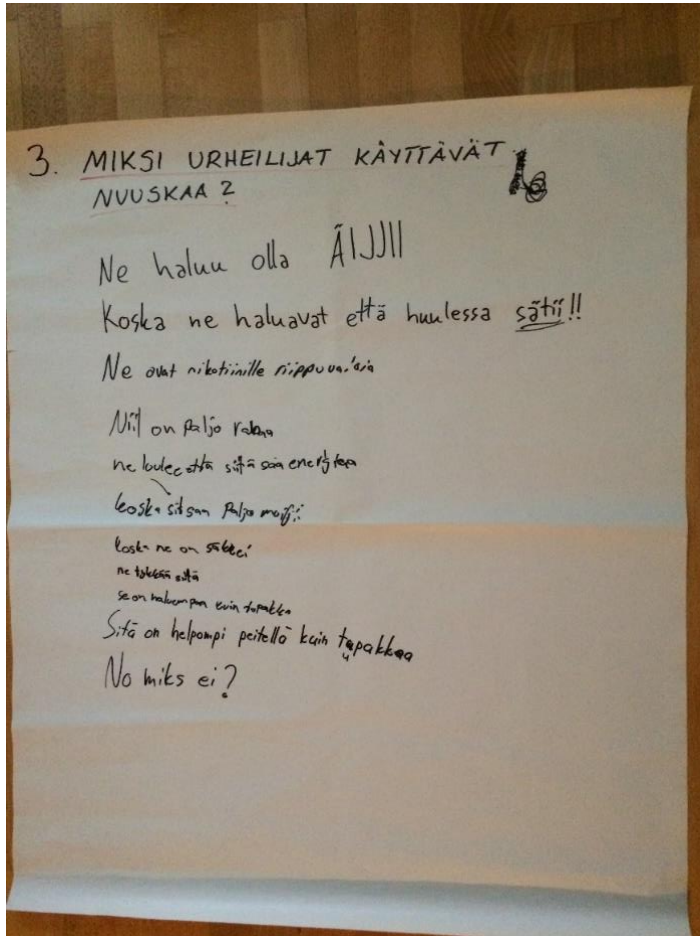
Liite 1. Taulukko 2. Keskeiset tutkimukset. (5)

	<p>liittyen 2. kartoittaa urheiluseurojen erityispiirteitä nuorten terveyden edistämisen, erityisesti nuuskattomuuden edistämisen ympäristönä 3. etsiä uusia mahdollisuuksia urheilevien nuorten nuuskan käytön ehkäisyyn ja vähentämiseen urheiluseuroissa</p>		<p>jääkiekkovalmentaja, 21 jalkapalloa tai salibandyä harrastavaa 14-17 vuotiasta nuorta, 2 jalkapallo- ja 2 salibandyvalmentajaa</p>		<p>vaikutusmahdollisuus edistää urheilijanuorten nuuskattomuutta omalla esimerkillään, luomalla joukkueen säännöt ja toimintakulttuurin, opastamalla ja kannustamalla nuoria oikeaan suuntaan. Seuroilla ja lajiliitoilla puolestaan on merkittävä vastuu valmentajien työn tukijoina ja tiedon jakajina.</p>
--	---	--	---	--	---

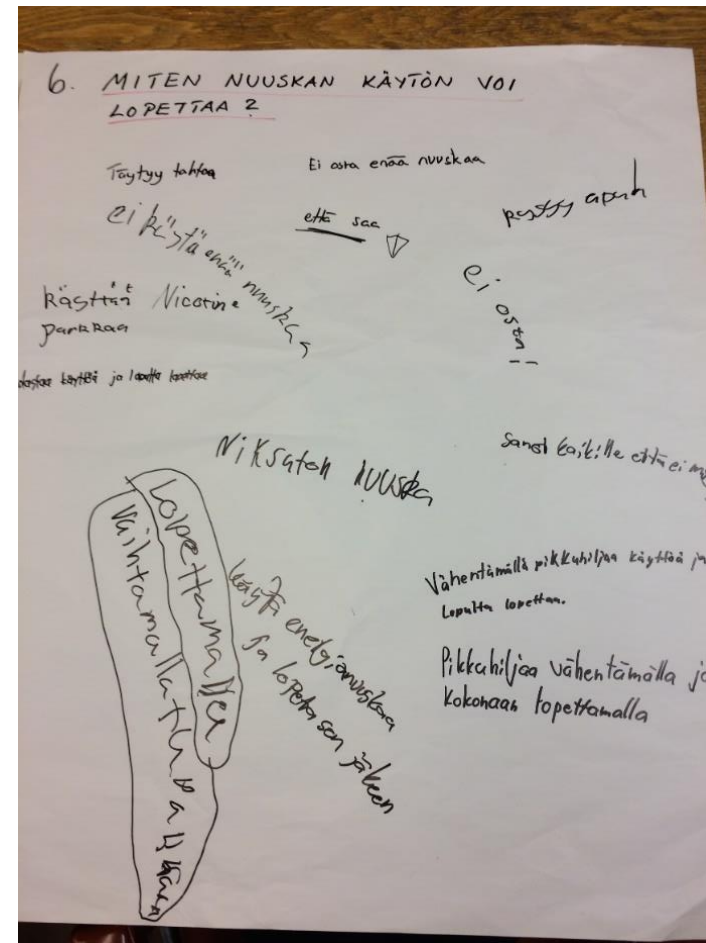
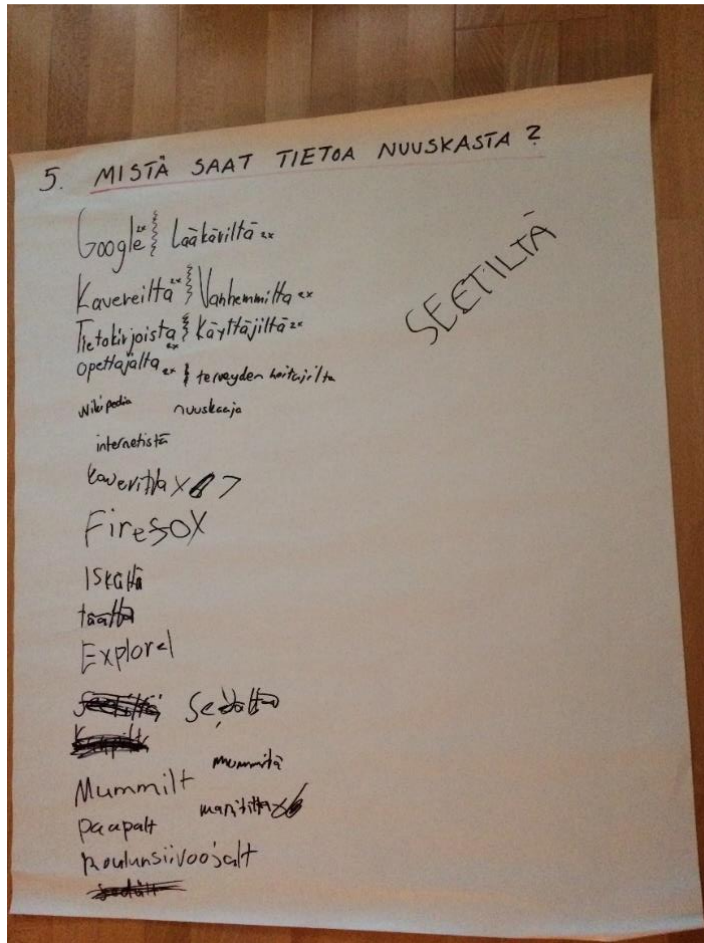
Learning café vastaukset



Learning café vastaukset



Learning café vastaukset



Learning café sisällön analyysi

Luokitusrunko	Alaluokka	Yläluokka
Nuuskatietous	nikotiinipitoista nikotiinituote tupakkatuote	nikotiinivalmiste
	päihdettä	päihdettä
	lössi-, pussi- ja nenänuuska	nuuskalajit
Tiedonsaanti	lääkäriltä opettajalta terveydenhoitajalta täältä	ammattihenkilöiltä
	kavereilta	kavereilta
	vanhemmilta iskältä sedältä mummilta paapalt	sukulaisilta
	tietokirjoista Google Firefox Explorer Wikipedia internet	internetistä ja tietokirjoista
	käyttäjiltä 3 x yhden osallistujan nimi	käyttäjiltä
	siivoojalta	muilta aikuisilta
Nuuskan käytön lopettaminen	käyttää Nicotine-purkkaa	korvaustuotteen avulla
	käyttää energianuuskaa niksutonta nuuskaa vaihtaa tupakkaan	vaihtamalla toiseen tuotteeseen

	ei osta enää nuuskaa ei käytä enää sanot kaikille ettei myy sulle vähentämällä pikkuhiljaa käyttöä ja lopulta lopettaa	rajoittamalla ja päättämällä lopettaa
	kysyy apua	pyytämällä apua
Tietoa nuuskan haittavaikutuksista	pilaa limakalvot pilaa hampaat syövyttää suun limakalvoja rikkoo limakalvoja	heikentää suun terveyttä
	huonontaa kuntoa haitallista ja huonoksi terveydelle aiheuttaa syöpää vähentää elinikää	heikentää kuntoa ja terveyttä
	aiheuttaa riippuvuutta ne ovat nikotiinille riippuvaisia	riippuvuus
	laskee verenpainetta	verenpaineen lasku
	haisee pahalta	hajuhaitta
	aiheuttaa syöpää	syöpä
Asenteet nuuskaa kohtaan	ne haluu olla äijii ne tykkää siitä koska siit saa paljon muijii ne luulee että siitä saa energiaa ne haluavat että huulessa sätii	jääkiekkoilijoilla positiivinen asenne nuuskaa kohtaan
	jos tykkää ni sit	osallistujalla positiivinen asenne nuuskaan
	se on halvempaa kuin tupakka niil on paljon rahaa	taloudelliset syyt käyttää nuuskaa
	sitä on helpompi peitellä kuin tupakkaa ei mp:tä	käyttö helppoa ei mielipidettä
	huonoa pahaa turhaa	osallistujilla kielteinen asenne nuuskaan

	tyhmää hävytöntä ne jotka käyttää pitäis herätä siit ei hyödy	
	rahan tuhlausta kuluu liikaa rahaa	taloudellinen menetys
	haittaa urheiluun haitallista ja huonoksi terveydelle	vaikuttaa haitallisesti

NUUSKAINFO

Rennosti Täysillä leiri 3.7.2017

Eija Cavén, Hanna Rantala, Marjut Ränttilä

3.7.2017



LOUNAISSUOMEN
SYÖPÄYHDISTYS



MITÄ NUUSKA ON?

- Nuuska on jauhetusta tupakasta ja makuaineista muodostettu kostea seos
- Annostellaan irtonuuskana tai annospusseissa
- Huulen alle asetetun nuuskan sisältämä nikotiini imeytyy verenkiertoon suun limakalvon kautta ja pitää käyttäjänsä nikotiinipitoisuuden pitkään korkeana.
- Sisältää nikotiinia jopa 20 kertaa enemmän kuin savukkeet
- Pidetään suussa pitkään, mikä lisää nikotiinialtistusta

- Nuuska sisältää
 - Noin 2500 erilaista kemiallista ainetta
 - Noin 28 syöpävaarallista ainetta
 - Muita myrkyllisiä aineita kuten raskasmetalleja arsenikkia, lyijyä, kromia ja nikkeliä
 - Tupakan viljelyssä käytettäviä torjunta-ainejäämiä, tupakanlehtien mukana tullutta hiekkaa
 - Aromi- ja makuaineita (peitetään tupakan makua ja tehdään nuuskan käytöstä houkuttelevampaa)



Kuvat: Wikimedia Commons



3.7.2017



LOUNAISSUOMEN
SYÖPÄYHDISTYS



MITÄ NUUSKA ON?

Energianuuska

- Muistuttaa oikeaa nuuskaa, mutta ei sisällä tupakkaa
- Sisältää vähemmän kofeiinia kuin esimerkiksi energiajuomat, joten sen piristävä vaikutus on vähäinen.
- Ei sisällä todellisuudessa elimistölle energiaa antavia ravintoaineita
- Voi aiheuttaa hampaiden värjäytymistä ja reikiintymistä

Nuuskaa koskeva lainsäädäntö

- Nuuskan myynti Suomessa on ollut kiellettyä jo vuodesta 1995
- Nuuskaa ei saa maahantuoda, myydä tai muutoin luovuttaa toiselle. Maahantuontikielto koskee myös nuuskan hankkimista ja vastaanottamista postitse tai muulla vastaavalla tavalla Suomen ulkopuolelta.
- Täysi-ikäinen yksityishenkilö voi tuoda maahan omaa henkilökohtaista käyttöänsä varten enintään 1 kg nuuskaa vuorokaudessa.
- Alle 18-vuotias ei saa pitää hallussaan eikä tuoda maahan tupakkatuotteita.
- Energianuuska ei ole lain mukaan tupakkatuote vaan tupakan vastike. Tupakkalaki kieltää tupakan vastikkeiden myynnin ja muun luovuttamisen alle 18-vuotiaille. Myös energianuuskan markkinointi on kiellettyä, eikä sitä saa olla esillä kaupan kassoilla.



Kuva:Wikimedia Commons

Tupakkalaki <http://www.finlex.fi>

3.7.2017



MITEN NUUSKA VAIKUTTAA TERVEYTEEN?

Suu

- limakalvovauriot (ns. norsunnahka)
- Pitkään käytettynä ikenien vetäytyminen ja tulehdukset
- hampaiden kuluminen, värjäytyminen ja reikiintyminen
- pahanhajuinen hengitys

Sydän- ja verisuonisairaudet

- suurentunut riski: sydäninfarkti, aivoinfarkti, sydämen vajaatoiminta, metabolinen oireyhtymä, impotenssi ja erektiohäiriöt

Syöpäriski

- suurentunut riski: suun ja nielun syöpä, haimasyöpä, ruokatorven- ja mahasyöpä



Kuva: Hammaslääkäriiliitto

3.7.2017



MITEN NUUSKA VAIKUTTAA TERVEYTEEN?

Nuuska ja riippuvuus

- Nuuska sisältää noin 20 kertaa enemmän nikotiinia kuin tupakka
➔ voimakas riippuvuus
- Nuoren kehityksessä olevat aivot ovat herkemmit riippuvuuden synnylle.
- Tavanomaisella päiväannoksella nuuskan käyttäjä saa nikotiinia 3–5 kertaa enemmän kuin tupakoitsija.
- Voimakkaat vieroitusoireet: levottomuus, ärtyneisyys, keskittymisvaikeudet, unettomuus, päänsärky jne.
- Nuuska ei toimi tupakoinnin lopettamisen apuvälineenä!

3.7.2017



MITEN NUUSKA VAIKUTTAA TERVEYTEEN?

Nuuska ja urheilu

Nuuskan sisältämä nikotiini supistaa verisuonia, jolloin lihasten verenkierto heikkenee ja lihasten hapen ja ravintoaineiden saanti vähenee. Nikotiini nostaa verenpainetta ja vähentää sydämen lyöntikapasiteettia.

Urheilevan nuoren nuuskan käyttö:

- Hidastaa palautumista
- Vähentää lihasmassaa ja lihasvoimaa
- Laskee suorituskykyä
- Altistaa urheiluvammoille
- Vieroitusoireet haittaavat keskittymistä



NUUSKAA KÄYTTÄVÄ ANTAA MUILLE TURHAAN TASOITUSTA!

Kuva: Pixapay

3.7.2017



MIKSI URHEILIJAT KÄYTTÄVÄT NUUSKAA?

- Nuuskan käyttö on yleisempää urheilua harrastavilla nuorilla. Lisäksi nuuskaa käytetään enemmän joukkuelajeissa ja erityisesti jääkiekossa
- Jääkiekkoilijoiden nuuskan käytöllä on pitkät perinteet ja monet jääkiekkolegendat käyttävät tai ovat käyttäneet nuuskaa. Nuuskaaminen on ryhmäilmiö ja osa mm. jääkiekon lajikulttuuria
- Nuuskaaminen on muotia ja nuuskaava nuori voi kokea olevansa ”cool” sekä omissa että toisten silmissä
- Nuorilla ei ole riittävästi tietoa nuuskan haitoista. Erityisesti ei ole tietoa, miten nuuska vaikuttaa urheilusuoritukseen
- Luullaan, että nuuska rentouttaa ja auttaa keskittymään ja jopa parantaa suoritusta. Tämä ei kuitenkaan pidä paikkaansa, vaan kuviteltu rentouttava vaikutus on nikotiiniriippuvuudesta aiheutuvien vieroitusoireiden hoitoa
- Nuuskan käyttö sopii nuorten mielestä paremmin urheilijoiden imagoon kuin esim. tupakointi ja nuuskaa on helpompi ja huomaamattomampi käyttää

3.7.2017



MIKSI URHEILIJAT KÄYTTÄVÄT NUUSKAA?



3.7.2017



MITÄ MIELTÄ OLET NUUSKAN KÄYTÖSTÄ?

- Jääkiekk junioreilla on sekä positiivisia että negatiivisia mielikuvia nuuskan käyttöön liittyen
- **Positiivisia mielikuvia** ovat mm. että nuuskaamisesta ei ole haittaa urheilusuoritukseen ja että nuuska ei ole yhtä haitallista kuin tupakka
- **Negatiiviset mielikuvat** nuuskasta liittyvät nuuskan epämiellyttävyyteen, epäterveellisuuteen, vahingollisuuteen, riippuvuuteen, hyödyttömyyteen, rahan menoon ja nuuskakieltoihin
- Idolien, mm. liiga, NHL, maajoukkuepelaajien, nuuskan käyttöä ei tuomita niin helposti
- Pelaajilla on vastuu esikuvana

3.7.2017



MITÄ MIELTÄ OLET NUUSKAN KÄYTÖSTÄ?

Positiivisia mielikuvia



Lähde: Tyokalupakki.

3.7.2017



MITÄ MIELTÄ OLET NUUSKAN KÄYTÖSTÄ?

Nuoret kokevat:
Parempaa kuin tupakka

TUPAKOINTI

- Heikentää kuntoa, vahingoittaa keuhkoja, ei sovi urheiluun
- Haisee pahalle - haittaa itseä ja muita, hajun takia jää myös helpommin kiinni
- On terveydelle haitallisempaa – vahingoittaa myös muita
- Herättää sosiaalista paheksuntaa
- Vaatii oman ajan ja paikan – joutuu menemään ulos ja näkemään vaivaa

NUUSKA

- antaa nikotiinia "paremmassa muodossa"
- Jopa
- Auttaa vähentämään tupakointia
- Auttaa lopettamaan tupakoinnin



Ojasta allikkoon: yhdestä tupakkatuotteesta toiseen!

Nuuska ei ole keino tupakoinnin lopettamiseen!

Nuuskan haittoja ei tunneta



3.7.2017



MISTÄ SAAT TIETOA NUUSKASTA?

Läsnä lätkäarjessa



- Nuuska näkyy kaikilla ja kaikkialla

Kaikilla:

- Valmentajat
- Vanhemmat pelaajat (esim. B- ja A-juniorit)
- Vierasjoukkueet
- Edustusjoukkueen pelaajat
- Huoltajat
- Fysioterapeutit
- Vahtimestarit
- Katsojat
- Isät

Valmentajat kävelee mälli huulessa pitkin hallia.
Jääkiekkajuniori

Edustusjoukkueella on varasto, joka on täynnä nuuskaa.
Jääkiekkajuniori

Erään joukkueen A-junnut oli täällä käymässä, näin koppiin, ku huoltajat piti niille nuuskakuppia, et hyvä peli äijät, et ottakaa pojat siitä.
Jääkiekkajuniori

Kaikkialla:

- Käytävillä
- Vaihtoaitiossa
- Alku- ja loppuverryttelyssä
- Oheisharjoittelussa
- Jäällä
- Lenkillä
- Salilla
- Bussissa
- Katsomossa
- Ravintolassa, kahvilassa
- Pukukopeissa, koutsikopissa
- Suihkussa
- Roskiksissa
- Latioilla
- Katossa
- Pihalla



3.7.2017



MITEN NUUSKAN KÄYTÖN VOI LOPETTAA?

- Nuuskan käytön lopettaminen on vaikeaa, sillä se aiheuttaa voimakkaitakin vieroitusoireita kuten päänsärkyä, väsymystä, rauhattomuutta ja keskittymisongelmia. Vieroitusoireet ovat pahimmillaan ensimmäisen viikon aikana
- On sitä parempi, mitä nopeammin käytön lopettaa. Samoin lopettaminen on yleensä helpompaa, jos käyttö ei ole ehtinyt jatkua kovin pitkään
- Nuuskan käytön lopettamiseen täytyy olla nuoren **oma halu** ja **motivaatio** -ilman omaa motivaatiota ei lopettaminen onnistu
- Nuuskaamisen lopettamista motivoivia tekijöitä ovat mm. nuoren oma kokemus konkreettisista terveyshaitoista, kuten suun limakalvomuutoksista ja riippuvuudesta, nuoren kypsyminen iän myötä, jolloin terveyshaittoja mietitään enemmän ja muut asiat elämässä nousevat tärkeämmiksi
- Lopettamisen onnistumiseksi on tärkeää tiedostaa ne tilanteet, joihin nuuskan käyttö liittyy. Näin tilanteita voi oppia välttämään ja hallitsemaan

3.7.2017



LISÄTIETOA NUUSKASTA JA KÄYTÖN LOPETTAMISESTA

- Tee itsellesi järjestelmällinen lopettamissuunnitelma
- Pyydä tukea perheeltäsi ja ystäviltäsi
- Myös opiskelijaterveydenhuollosta on saatavilla apua ja tukea esim. kouluterveydenhoitajalta
- <https://www.youtube.com/watch?v=RTca5g0YRFY>
- <https://www.youtube.com/watch?v=jPU8GD6MqC8>
- Tutkittua ja luotettavaa tietoa ja vertaistukea löytyy paljon verkosta, mm. seuraavilta sivuilta:

www.fressis.fi

<http://www.stumppi.fi>

<https://nuortenlinkki.fi/>

<http://www.suomenash.fi>

www.tyokalupakki.net

3.7.2017



KIITOS!



Kuva: Pixapay

Kuva:

3.7.2017

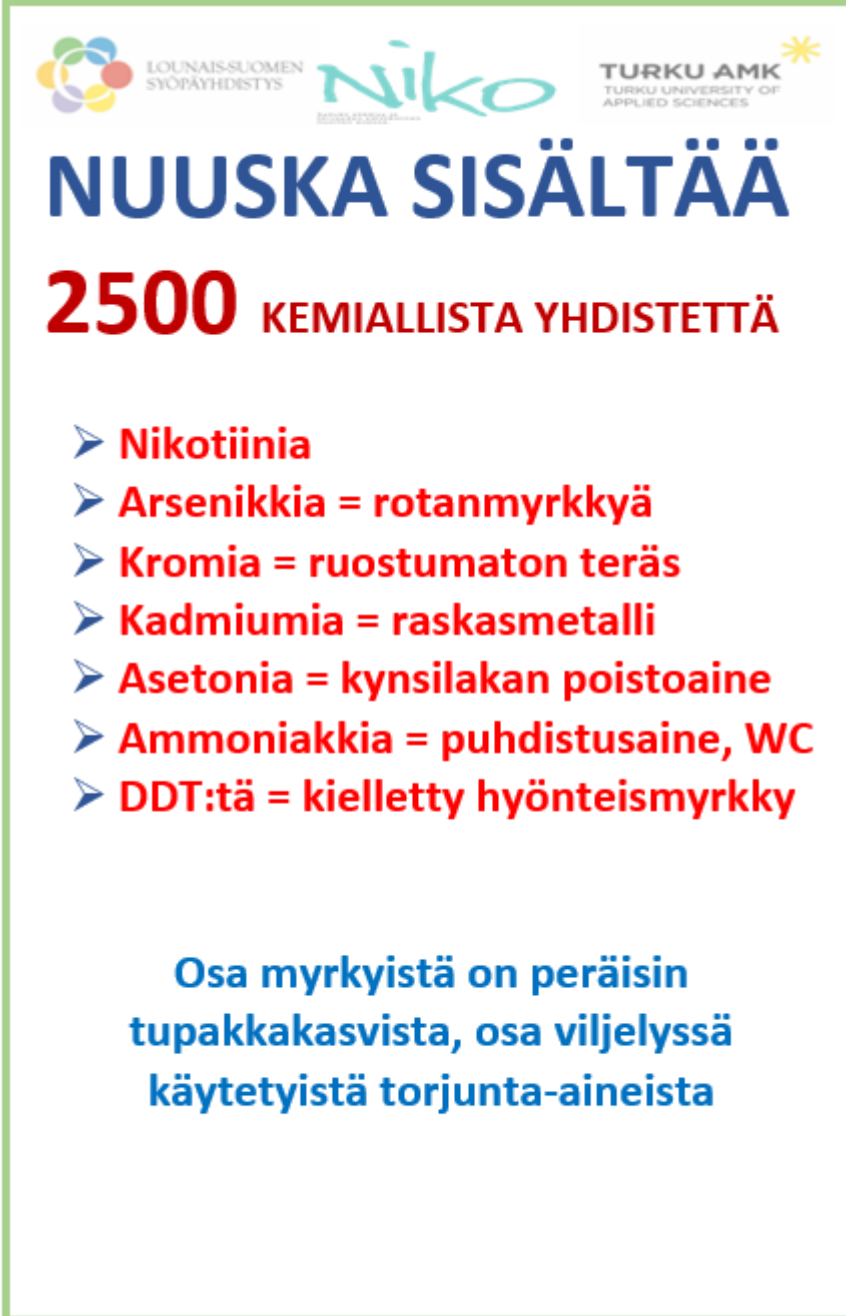


Nuuskanäyttely



Kuva 7. Tervetuloa nuuskanäyttelyyn

Nuuskanäyttely



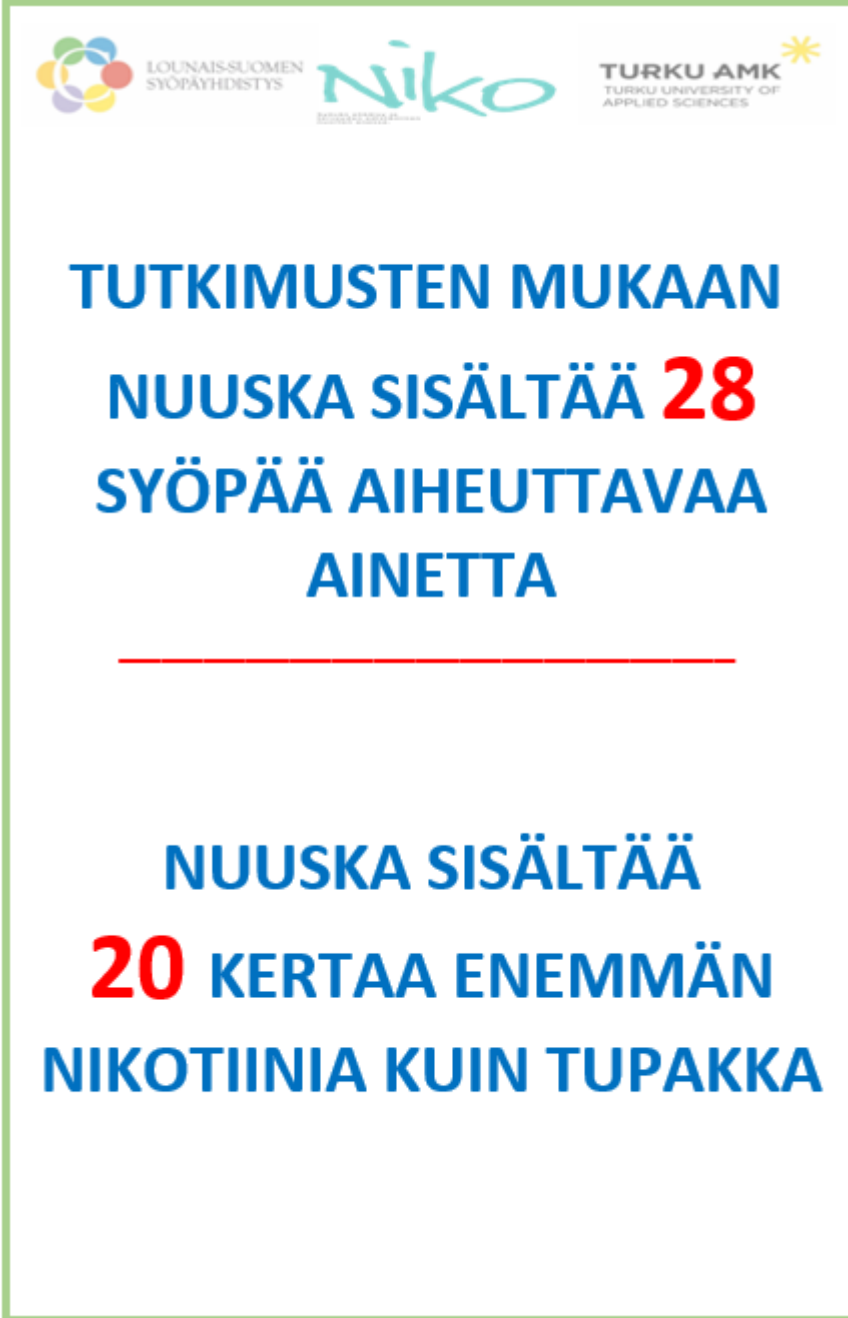
NUUSKA SISÄLTÄÄ
2500 KEMIALLISTA YHDISTETTÄ

- **Nikotiinia**
- **Arsenikkia = rotanmyrkkyä**
- **Kromia = ruostumaton teräs**
- **Kadmiumia = raskasmetalli**
- **Asetonia = kynsilakan poistoaine**
- **Ammoniakkia = puhdistusaine, WC**
- **DDT:tä = kielletty hyönteismyrkky**

**Osa myrkyistä on peräisin
tupakkakasvista, osa viljelyssä
käytetyistä torjunta-aineista**

Kuva 8. Nuuskan sisältö.

Nuuskanäyttely



The infographic is enclosed in a green border. At the top, it features three logos: 'LOUNAISSUOMEN SYÖPÄYHDISTYS' with a colorful circular logo, 'Niko' with a stylized green logo, and 'TURKU AMK TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES' with a yellow star logo. The main text is centered and reads: 'TUTKIMUSTEN MUKAAN NUUSKA SISÄLTÄÄ 28 SYÖPÄÄ AIHEUTTAVAA AINETTA'. A red horizontal line separates this from the second part, which reads: 'NUUSKA SISÄLTÄÄ 20 KERTAA ENEMMÄN NIKOTIINIA KUIN TUPAKKA'.

LOUNAISSUOMEN SYÖPÄYHDISTYS

Niko

TURKU AMK
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

**TUTKIMUSTEN MUKAAN
NUUSKA SISÄLTÄÄ 28
SYÖPÄÄ AIHEUTTAVAA
AINETTA**

**NUUSKA SISÄLTÄÄ
20 KERTAA ENEMMÄN
NIKOTIINIA KUIN TUPAKKA**

Kuva 9. Nuuskainfoa

Nuuskanäyttely

LOUNAISSUOMEN SYÖPÄYHDISTYS **Niko** **TURKU AMK**
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

NUUSKAN KÄYTTÖ LISÄÄ RISKIÄ SAIRASTUA

- **Suuontelon syöpään**
- **Nielun- ja nenän alueen syöpään**
- **Ruokatorven syöpään**
- **Mahasyöpään**
- **Haimasyöpään**

NUUSKATESSA

- **syöpää aiheuttavat aineet ovat suorassa kosketuksessa limakalvoihin, riski on suurin niillä alueilla, joissa nuuskamälliä tavallisimmin pidetään**
- **syöpää aiheuttavat yhdisteet erittyvät syljen mukana ruokatorven ja mahan alueelle**

Kuva 10. Nuuska lisää sairastumisriskiä

Nuuskanäyttely



Kuva 11. Norsunnahka

Nuuskanäyttely

 **Lounais-Suomen Syöpäyhdistys**  **TURKU AMK**
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

LISÄKSI NUUSKA SAA AIKAISEKSI

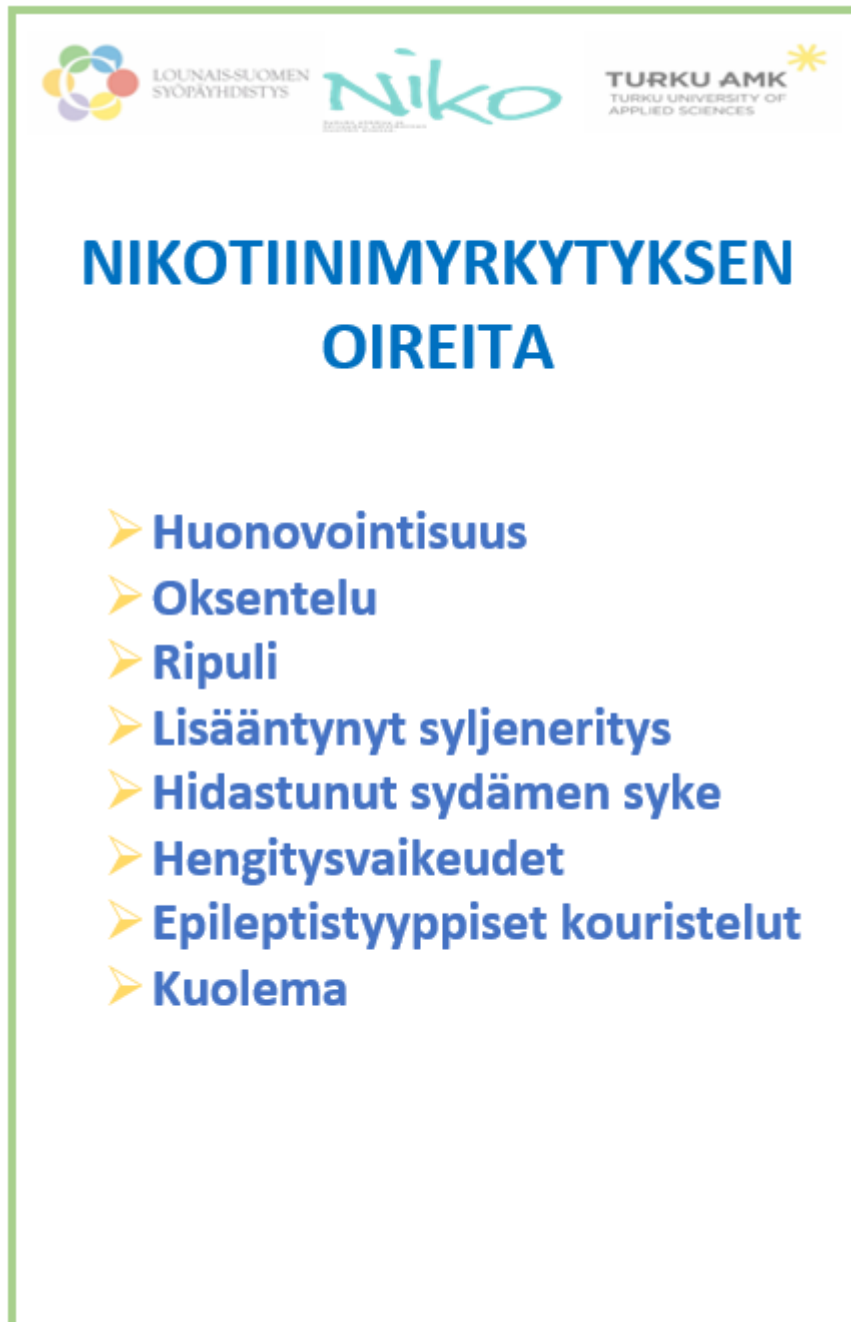


KUVA: HAMMASLAAKARILIITTO

- **Pahan hajuisen hengityksen**
- **Hampaiden värjäntymisen**
- **lentulehduksia**
- **Parodontiittia (kudossairaus)**
- **Hampaiden reikiintymistä**
- **Hampaiden kulumista**

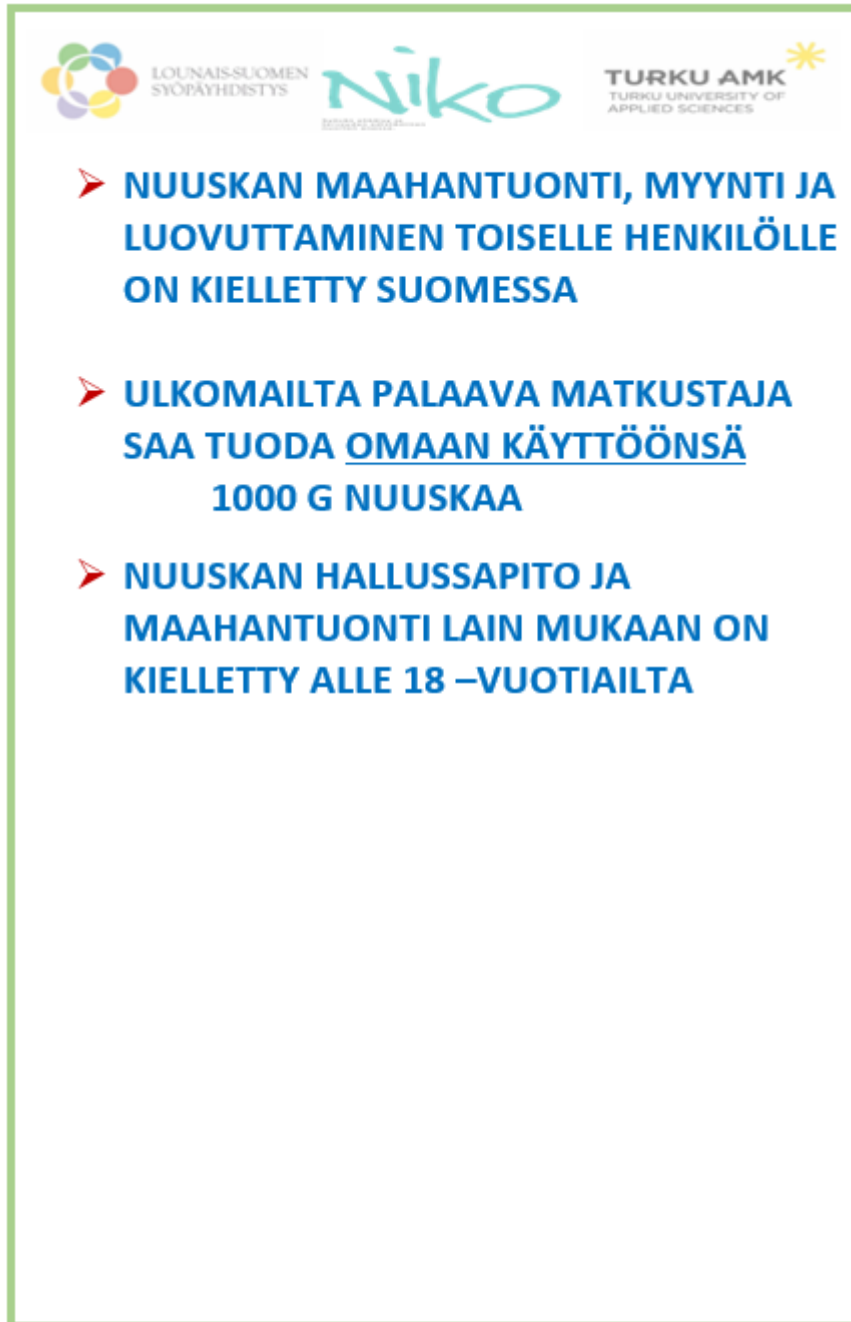
Kuva 12. Nuuskan vaikutukset suussa


Nuuskanäyttely





Kuva 13. Nikotiinimyrkytys

Nuuskanäyttely



 LOUNAIS-SUOMEN
SYÖPÄYHDISTYS

 Niko

 TURKU AMK
TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES

- **NUUSKAN MAAHANTUONTI, MYYNTI JA LUOVUTTAMINEN TOISELLE HENKILÖLLE ON KIELLETY SUOMESSA**
- **ULKOMAILTA PALAAVA MATKUSTAJA SAA TUODA OMAAN KÄYTTÖÖNSÄ 1000 G NUUSKAA**
- **NUUSKAN HALLUSSAPITO JA MAAHANTUONTI LAIN MUKAAN ON KIELLETY ALLE 18 –VUOTIALTA**

Kuva 14. Nuuskan myynti

Nuuskanäyttely



Kuva 15. Nuuska heikentää suorituskykyä