

Opinnäytetyö (YAMK)

Terveys ja hyvinvointi / Sosiaali- ja terveysalan kehittäminen ja johtaminen

2019

Liisi Mattila

# SUN VALINTA!

– nuorten terveyden edistämisen malli

Liisi Mattila

## SUN VALINTA!

- nuorten terveyden edistämisen malli

Suomalaisnuorten tupakointi on vähentynyt 2000-luvulla. Terveellisiä arvoja ja toimintatapoja arvostetaan, mutta ammattiin opiskelevien nuorten keskuudessa tupakointi on edelleen suosittua. Tutkimusten mukaan samaan aikaan muiden nikotiinituotteiden käyttö, kuten nuuska ja sähkösavukkeet, on lisääntynyt nuorten keskuudessa. Näitä tuotteita käytetään myös runsaasti rinnakkain. Oikeasisältöisillä ja oikeassa paikassa, lähellä nuoria, toteutettavilla interventiolla on mahdollista saada aikaan muutoksia nuorten nikotiinituotteiden käytössä.

Kehittämisprojekti oli osa Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen syövän ennaltaehkäisyyn ja uusien toimintatapojen kehittämiseen tähtäävää NIKO-projektia. Kehittämisprojektin tavoitteena oli nuorten (12–20-vuotiaat) terveyden edistäminen ja hyvinvoinnin ylläpitäminen sekä nuorten nikotiinituotteiden käytön väheneminen. Tavoitteena oli myös lisätä nuorten tietoutta nikotiinituotteista ja niiden vaikutuksista terveyteen sekä kerätä tietoa nuorten ajatuksista nikotiinituotteisiin liittyen.

Terveyden edistämisen toimintamalli kehitettiin systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa esiin tullutta tietoa hyödyntämällä sekä nuorten työpajojen ja asiantuntijaryhmän tulosten perusteella. Kehittämisprojektissa keskeistä oli osallistaa nuoria tiedon sekä materiaalin tuottajina. Toimintaympäristönä projektille toimivat Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen lisäksi Turun ammatti-instituutti.

Kehittämisprojektin tuloksena syntyneen Sun valinta! -nuorten terveyden edistämisen toimintamallin keinoin voidaan tukea nuoria nikotiinittomuuteen. Malli on suunniteltu toteutettavaksi ammattioppilaitoksissa, jolloin nuorille tärkeä matalan kynnyksen sekä vertaisryhmän näkökulma toteutuu. Malli on muunneltavissa myös muihin nuorten suosimiin ympäristöihin, esimerkiksi nuorisotyössä toteutettavaksi.

### ASIASANAT:

terveyden edistäminen, osallisuus, nuori, interventio, vertaisryhmä, nikotiinituotteet

MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Health and Well-being | Management and Leadership in Health Care (Master's degree)

2019 | 61 pages + 5 appendices (17 pages)

Instructor: Raija Nurminen

Liisi Mattila

## YOUR CHOISE!

- operation models for young health promoting

The amount of Finnish youth who smoke has decreased during the 21st century. Ways and values that are good for one's health are appreciated, but among people who study in vocational schools smoking is still popular. According to studies also the popularity of other nicotine products such as snus and electronic cigarettes have gained popularity amongst young people. These products are often also used in tandem. Using interventions in the right content and right place, close to youth, there is a possibility of making a change in the usage of nicotine products amongst the Finnish youth.

The development project was part of the Southwestern Finland Cancer Society's NIKO-project, that aims to develop ways to prevent cancer and new modes of operating. The objective of the development project was to advance the health and up-keeping of the well-being of young people (12 to 20 years of age) as well as reducing their use of nicotine products. One of the objectives was also to educate young people on nicotine products and their effects, while also collecting information about the youth's thoughts on nicotine products.

The mode of operation for promoting health was produced in a systematic literature review by taking advantage of information that has been brought to light by youth workshops and a team of specialist's results. In the development project the key was to involve youth as the producers of information and material. The operating environment for the project was the Southwestern Finland Cancer Society's and Turku's vocational institute.

The results of the development project, the campaign Your choice! - operation models for young health promoting to a nicotine free life by the mode of operations for promoting health. The model was planned to be implemented in vocational schools, so that the view of a low threshold and peer group that is important to youths is realized. The model is modifiable also to other environments that youth favor, such as youth work.

### KEYWORDS:

health promotion, participation, adolescent, intervention, peer group, nicotine products

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>7</b>
<b>2 KEHITTÄMISPROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT</b>	<b>8</b>
2.1 Kehittämiprojektin taustat ja toimeksiantaja	8
2.2 Kehittämiprojektin tarve	8
2.3 Kehittämiprojektin tarkoitus, tavoitteet ja tuotos	9
2.4 Toimintaympäristön ja projektiorganisaation kuvaus	10
<b>3 TIEDONHAKU</b>	<b>11</b>
<b>4 KEHITTÄMISPROJEKTIN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT</b>	<b>14</b>
4.1 Nuoret, nikotiini ja terveys	14
4.1.1 Nuorten nikotiinituotteiden käyttö ja asenteet	15
4.1.2 Nikotiinituotteiden vaikutus terveyteen	17
4.2 Nikotiinituotteiden käytön ennaltaehkäisy ja lopettamisen menetelmät	19
4.3 Nuorten tukemisen mahdollisuudet	22
4.4 Vertaisryhmätoiminta nuorten tukena	24
4.5 Minäpystyvyyden ja sen vahvistaminen	24
4.6 Voimavara- ja ratkaisukeskeisyys	25
4.7 Yhteenveto tutkimustiedosta	26
<b>5 KEHITTÄMISPROJEKTIN ETENEMINEN</b>	<b>27</b>
<b>6 TUTKIMUKSELLINEN OSA</b>	<b>29</b>
6.1 Tutkimuksen tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset	29
6.2 Aineiston keruu	30
6.3 Sisällönanalyysi	33
6.4 Asiantuntijaryhmä tiedon tuottajana ja tuotosten kehittäjänä	34
<b>7 TULOKSET</b>	<b>36</b>
7.1 Nuorten ryhmien tulokset	36
7.1.1 Nikotiinituotteisiin liittyvä tieto	37
7.1.2 Nikotiinituotteista tiedotus	38
7.1.3 Foorumit, joissa tieto tavoittaa nuoret	38
7.1.4 Motivointi	39

7.1.5 Lopettamisen tuki	40
<b>8 POHDINTA</b>	<b>42</b>
8.1 Tulosten tarkastelu	42
8.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	43
<b>9 ASiantuntijaryhmän työskentely ja tulokset</b>	<b>45</b>
<b>10 SUN VALINTA! Nuorten terveyden edistämisen toimintamalli</b>	<b>49</b>
10.1 Toimintamallin kuvaus	49
10.2 Vertaisryhmätoiminnan suunnittelu	51
10.3 Toimintamallin teemojen keskeiset sisällöt	53
<b>11 Nuorten terveyden edistämisen toimintamallin implementointisuunnitelma</b>	<b>55</b>
<b>12 Kehittämiprojektin arviointia</b>	<b>56</b>
12.1 Toimintamallin arviointi	56
12.2 Jatkokehittämisehdotukset	58
<b>LÄHTEET</b>	<b>59</b>

## **LIITTEET**

- Liite 1. Kirjallisuushakukoonti
- Liite 2. Kirjallisuushaun tulos
- Liite 3. Nuorten terveyden edistämisen mallin teemat
- Liite 4. Nikotiinittomuuden liikennevalot
- Liite 5. Haastattelurunko
- Liite 6. Nuuskarahat tavaraksi

## **KUVAT**

- Kuva 1. Esimerkki nuorten työpajan tuotoksesta. 32
- Kuva 2. Suosituin tuotos nikotiinittomuuden liikennevalomalleista. 41

## KUVIOT

Kuvio 1. Kirjallisuuskatsauksen prosessi.	12
Kuvio 2. Nuorten tupakoinnin vähentyminen vuosina 2006-2017 (THL 2018).	16
Kuvio 3. Kehittämiprojektin eteneminen (kuukausi/vuosi).	27
Kuvio 4. Nuorten terveyden edistämisen malliin liittyvät osiot.	46
Kuvio 5. Voimaannu – älä leimaannu -toimintamalli (Mäki 2018, 58).	47
Kuvio 6. Sun valinta! -nuorten terveyden edistämisen toimintamalli.	50
Kuvio 7. Kehittämiprojektissa käytetyt Takalan mallin osa-alueet.	56

## TAULUKOT

Taulukko 1. Esimerkki nuorten pajan tulosten tyypittelystä.	34
---	----

# 1 JOHDANTO

Savuttomuuden arvostus on lisääntynyt yhteiskunnassa, mutta ammattiin opiskelevien keskuudessa tupakointi on edelleen suosittua. Vuoden 2017 Kouluterveyskyselyn tulokset osoittavat, että ammatillista koulutusta käyvistä nuorista 23 prosenttia tupakoi päivittäin, kun vastaava luku lukiolaisten keskuudessa on vain reilu kolme prosenttia. Tupakointi on vähentynyt nuorten keskuudessa selkeästi 2000-luvulla, samalla nuorten nikotiini tuotteiden käyttö on kuitenkin monipuolistunut viime vuosina. (THL 2017.)

Huolestuttavaa on etenkin nuorten nuuskan käytön kasvu (Kinnunen ym. 2015, 19–22). Tutkimusten mukaan vajaassa kymmenessä vuodessa nuuskan käytön kasvu on lisääntynyt etenkin ammattioppilaitosta käyvien poikien keskuudessa lähes 17 prosenttiyksikköä (THL 2017). Samalla suurin osa ammattiin opiskelevista on tietämättömiä nikotiini tuotteiden terveysriskeistä (Ordas ym. 2015). Tutkimusten mukaan tehokkaat interventiot toteutetaan nuorille luontaisissa ympäristöissä matalan kynnyksen toimintoina yhdessä ystävien kanssa. Lisäksi interventiot ovat tehokkaimpia niiden nuorten keskuudessa, jotka ovat vasta aloittaneet nikotiini tuotteiden käytön. (Ollila ym. 2015.)

Kehittämiprojektissa laadittu nuorten terveyden edistämisen toimintamalli perustuu tutkittuun tietoon sekä nuorten ja asiantuntijaryhmän tuottamaan tietoon. Sun valinta! -toimintamalli on suunniteltu toteutettavaksi ammatillisessa oppilaitoksessa ja sen tavoitteena on antaa nuorille keinoja arjenhallintaan, itsetunnon ja minäpystyvyyden vahvistamiseen. Lisäksi malli antaa tietoa nikotiini tuotteista ja esittää toimintamalleja kohti nikotiinitonta ja terveellisempää elämää nuorille sopivalla tavalla vertaisryhmätoiminnan avulla.

## 2 KEHITTÄMISPROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Kehittämiprojektin taustat ja toimeksiantaja

Sun valinta! -kehittämiprojektin toimeksiantaja oli Lounais-Suomen Syöpäyhdistys, joka on potilas- ja kansanterveysjärjestön, Suomen Syöpäyhdistyksen alueellinen, itsenäinen yhdistys. Lounais-Suomen Syöpäyhdistys toimii aktiivisesti edistäen ihmisten hyvinvointia ja terveyttä sekä vähentää väestöryhmien välisiä terveyseroja ja syrjäytymistä. Yhdistys toimii innovatiivisesti ja uusia toimintamalleja luoden. Yhdistyksen toiminnassa näkyvät syöpäjärjestöjen valtakunnalliset arvot: tasa-arvo, oikeudenmukaisuus, luotettavuus, saavutettavuus ja yhteisöllisyys. (Lounais-Suomen Syöpäyhdistys 2019; Syöpäjärjestöt 2019.)

Sun valinta! -kehittämiprojekti oli Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen NIKO-projektin osaprojekti. NIKO-projektin päätavoitteena on kehittää uudenlaisia malleja ja nuorten ympäristöihin jalkautuvaa toimintaa nuorten (12–20-vuotiaat) nikotiinituotteiden käytön vähentämiseksi, lopettamiseksi ja ennaltaehkäisemiseksi. Niin NIKO-projektin, kuin Sun valinta! -kehittämiprojektin toiminnassa korostuivat toiminnallisuus sekä jalkautuminen ympäristöihin, joissa nuoret toimivat. (Salakari 2017, 23–24.)

### 2.2 Kehittämiprojektin tarve

Ammatillista koulutusta käyvät nuoret käyttävät runsaammin nikotiinituotteita kuin luki-ossa opiskelevat ikätoverinsa (THL 2017). Huolestuttavaa on etenkin poikien nuuskan käytön lisääntyminen molemmissa toisen asteen oppilaitoksissa (Kinnunen ym. 2015, 19–22; THL 2017). Sukupuolesta riippumatta nuuskan ja tupakan rinnakkaiskäyttö on yleisempää kuin jommankumman käyttäminen yksinään (Tseveenjav ym. 2015).

Koulutustaustan mukaan nuorten terveyserot ovat huomattavia: ammattioppilaitoksissa opiskelevat kokevat terveytensä heikommaksi ja heillä on myös heikommat elintavat kuin lukiolaisilla. Myös päihteitä käytetään ammattiin opiskelevien keskuudessa enemmän. Humalahakuista juomista esiintyi niin ikään ammattikoululaisilla enemmän kuin lukiolaisilla. (THL 2017.) Monet nuoret myös aloittavat nikotiinituotteiden käytön ammattikouluun siirryessään ja juuri tähän vaiheeseen terveyden edistämisen työssä pitäisi kiinnit-

tää huomiota ja kohdentaa interventioita. Nuoret tarvitsevat sekä ikäryhmän että tupakointitottumukset huomioivaa säännöllistä tukea tupakoinnin lopettamiseen matalankynnyksen palveluina ja heille luontevissa ympäristöissä (Ollila ym. 2015). Sun valinta! -kehittämiprojekti vastaa osaltaan tähän tarpeeseen.

Kolmasosa kaikista syöivistä on tupakoinnin aiheuttamia, ja 80–90 prosenttia käytetyistä tupakkavalmisteista on savukkeita. Muista nikotiinituotteista varsinkin nuuska ja sähkö-tupakka ovat kasvattaneet suosiotaan. Tutkimusten mukaan nuuskan käyttö lisää syöpäriskiä, mutta tutkimustulokset vaihtelevat sen suhteen kuinka paljon ja miten se vaikuttaa. (THL 2017.)

### 2.3 Kehittämiprojektin tarkoitus, tavoitteet ja tuotos

Kehittämiprojektin päätavoitteena oli ammatillista oppilaitosta käyvien, 15–20-vuotiaiden nuorten, terveyden edistäminen nikotiinituotteiden käytön vähentämisen ja lopettamisen tukemisen keinoin. Tavoitteena oli lisäksi tuottaa ammattilaisille (opetus- ja ohjaushenkilökunnalle) tietoa nuorten terveyden edistämisen menetelmistä, myös nuorten lähtökohdista. Pitkän ajan tavoitteena on nikotiinittomuuden sekä hyvinvoinnin lisääntyminen etenkin ammatillista oppilaitosta käyvien nuorten keskuudessa.

Projektin tarkoituksena oli luoda nikotiinituotteiden käytön lopettamisen terveyden edistämisen malli nuorten parissa toimiville asiantuntijoille.

Kehittämistyön tuotoksia olivat nikotiinittomuuden liikennevalot ja Sun valinta! -terveyden edistämisen toimintamalli. Nikotiinittomuuden liikennevaloissa kuvataan nuorilta saadun tiedon pohjalta keneltä ja millaista tietoa nuoret kaipaavat nikotiinituotteista, käytön ehkäisystä ja lopettamisesta. Sun valinta! -terveyden edistämisen toimintamalli syntyy liikennevalojen, asiantuntijaryhmän ideariihen ja kirjallisuuskatsauksen tulosten perusteella.

Tuotoksia tullaan hyödyntämään NIKO-projektin, opetus- ja ohjaushenkilöstön sekä laajemmin nuorten parissa työskentelevien ammattilaisten käyttöön. Esimerkiksi kolmannen sektorin työntekijät, ohjaajat ja tukihenkilöt voivat hyödyntää mallia, kun halutaan tukea nuorten nikotiinittomuutta ja edistää terveyttä.

Nikotiinittomuuden liikennevalot sekä terveydenedistämisen malli toimintaohjeineen tullaan liittämään NIKO-hankkeen nettiympäristön lisäksi Suomen syöpäjärjestön NikEdu-

sivustoon ([www.nikedu.fi](http://www.nikedu.fi)), joka on tarkoitettu nuorten parissa työskenteleville ammattilaisille. Sivustolle kootaan toimintamalleja ja materiaaleja.

#### 2.4 Toimintaympäristön ja projektiorganisaation kuvaus

Toimintaympäristönä projektille olivat Lounais-Suomen Syöpäyhdistys (toimii myös taustaorganisaationa) sekä Turun ammatti-instituutti (TAI), Peltolan koulutalo. Nuoret opiskelevat Peltolassa tekniikan aloja ja enemmistö opiskelijoista koostuu ammattiin opiskelevista pojista, jotka pitävät tutkimusten mukaan kärkeä nikotiinituotteiden käytössä (THL 2017). Turun ammatti-instituutin järjestyssääntöjen mukaisesti tupakointi ja tupakanomaisten tuotteiden käyttö on kielletty oppilaitosten alueella, joten kehittämisprojektin tavoitteet näin ollen tukevat myös oppilaitoksen sääntöjä (TAI 2019). Ammatillisen koulutuksen tulosalueen sidosryhmäyhteistyön mukaisesti projektissa on osallistettu opiskelijoita ja otettu huomioon heidän ajatuksiaan (TAI 2019). Samoin on kirjattu NIKO-projektin toimintasuunnitelmaan (Salakari 2017). Opiskelijat osallistuivat hankkeessa toiminnalliseen työpajaan tuottaen tietoa nuorten ajatuksista ja asenteista nikotiinituotteisiin liittyen.

Nuorten lisäksi kehittämisprojektiin osallistui asiantuntijaryhmä. Ryhmä koostui ammatillisen oppilaitoksen moniammatillisesta työryhmästä: psykologi, kuraattori, terveydenhoitaja, oppilaanohjaaja ja liikunnanopettaja. Ryhmässä toimivat myös osahankkeen projektipäällikkö sekä NIKO-projektin projektipäällikkö ja koordinaattori. Asiantuntijaryhmä toimi samalla myös projektin projektiryhmänä. NIKO-projektin ohjausryhmä toimi myös Sun valinta! -kehittämisprojektin ohjausryhmänä. Tähän ryhmään kuului sekä osahankkeen että NIKO-projektin projektipäälliköt, LSSY:n edustajia, Turun ammattikorkeakoulun opettajia sekä muita sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulun ja ylemmän ammattikorkeakoulun opiskelijoita. Osahankkeen projektipäällikkö osallistui säännöllisesti ohjausryhmän kokouksiin ja tutorryhmän tapaamisiin. Kokouksissa ja tapaamisissa käsiteltiin kehittämisprojekteja ja näiden etenemistä. Osahankkeen projektipäällikkö sai tarvittaessa tukea ja ohjausta kehittämissahankkeen aikana.

### 3 TIEDONHAKU

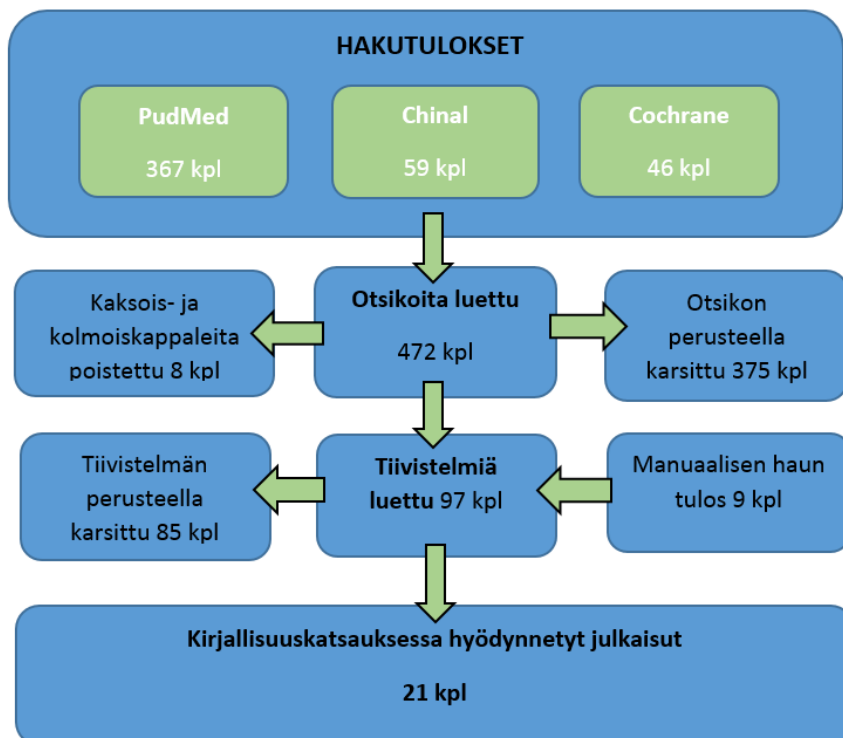
Kehittämiprojektissa hyödynnettiin tuoretta tutkittua tietoa nuorten terveyden edistämisen mallin kehittämisessä. Kehittämiprojektin teoreettista viitekehystä varten toteutettiin kirjallisuuskatsaus. Kirjallisuuskatsaus toteutettiin kuvailevana katsauksena Finkin (2010) mallia soveltaen. Kirjallisuuskatsauksessa etsittiin tietoa yleisesti nuorten nikotiinituotteiden käyttöön, käytön ennaltaehkäisyyn ja lopettamisen keinoihin sekä nuorten tukemiseen liittyen. Tutkimuskysymykseksi muodostui: Miten nuorten nikotiinittomuutta voidaan tukea?

Tiedonhaussa mukailtiin Finkin (2010) mallia edeten otsikkotasolta tiivistelmätasolle ja siitä edeten edelleen koko tekstien lukuun. Sisäänottokriteereiksi muodostuivat tutkimuksen julkaisuvuosi (2008–2018), suomen tai englannin kieli, koko tekstin saatavuus ja nuoret tutkimuksen kohderyhmänä. Tutkimukseen hyväksyttiin tutkimuksia metodisesti laaja-alaisesti, eikä hakuja rajattu vain RCT-tutkimuksiin. Katsaukseen hyväksyttiin manuaalisista hauista myös yli 10 vuotta vanhat tutkimukset. Näiden katsottiin sisältävän informaatiota, jota uudemmissa tutkimuksissa ei ollut saatavilla, ja joita on käytetty hyväksi myös NIKO-projektissa. Nuoret määriteltiin iältään 12–20-vuotiaiksi yhteneväisesti NIKO-projektin määritelmän kanssa. Kirjallisuuskatsauksen prosessi on kuvattu kuviossa 1.

Tiedonhaussa käytetyistä hakusanoista ja -fraaseista keskusteltiin asiantuntijan kanssa. Tiedonhaun hakusanat olivat: nuoret, nuoriso, terveys, terveyskäyttäytyminen, nikotiini terveyden edistäminen, adolescent, nicotine, health risks, health, health promotion, tobacco, quit, smoking cessation, counseling. Haut suoritettiin PudMed, Cochrane Library ja Cinahl Complete tietokannoista. Kolmen tietokannan tuloksena saatiin yhteensä 472 julkaisua, joista ensimmäinen karsinta tehtiin silmäilemällä otsikoita. Tällöin karsittiin sellaiset julkaisut, jotka eivät vastanneet tutkimuskysymykseen. Samalla poistettiin myös kaksois- ja kolmoisjulkaisut. Tiivistelmiä luettiin 97, joiden jälkeen kirjallisuuskatsaukseen valikoitui 12 artikkelia (kuvio 1). Julkaisuja hylättiin, jos niiden ikäryhmä ei sopinut kirjallisuuskatsaukseen tai ne olivat keskeneräisiä tutkimuksia, haastatteluja tai koesuunnitelmia. Liitteenä 1. olevasta kirjallisuushakukoontitaulukosta selviää tarkemmin, millä hakusanoilla ja mistä tietokannoista artikkeleita etsittiin.

NIKO-projektissa on tehty jo runsaasti tiedonhakuja nuorten terveyden edistämisen mal-  
leihin, nikotiinituotteiden käyttöön, sen lopettamiseen sekä ennaltaehkäisyyn liittyen. Kir-  
jallisuuskatsauksessa on hyödynnetty jo olemassa olevaa tietoa ja jo tehtyjä kirjallisuus-  
katsauksia. Nämä haut tehtiin suurilta osin manuaalisesti. Eri tietokannoista tehtiin ha-  
kuja tavoitteena löytää uutta ja jo olemassa olevan tiedon vahvistavaa tietoa. Manuaali-  
sia hakuja tehtiin jo tuotettujen kirjallisuuskatsausten lähteistä ja edelleen näiden läh-  
teistä. Kokonaisia tekstejä hyväksyttiin lopulliseen kirjallisuuskatsaukseen yhteensä 21  
tutkimusta. Tutkimukset on esitelty liitteessä 2.

Tiedon laadunarviointia tehtiin koko kirjallisuuskatsausprosessin ajan. Valmiista tutki-  
muksista varmistettiin lehti, jossa tutkimus on julkaistu. Lisäksi varmistettiin, että tutki-  
muksissa oli riittävän isot otosmäärät, jotta yleistettävyyden on hyvä. Myös tutkimusmeto-  
diikan luotettavaan käyttöön kiinnitettiin huomiota. Lisäksi systemaattiset kirjallisuuskat-  
saukset tarkastettiin siten, että ne olivat RCT-tutkimuksia ja artikkeli oli julkaistu tieteelli-  
sessä lehdessä.



Kuvio 1. Kirjallisuuskatsauksen prosessi.

Teoreettista viitekehystä ja tehtyä kirjallisuuskatsausta täydennettiin kehittämisprojektin aikana esiin tulleen tiedontarpeen mukaisesti. Haettu tieto tuki kehittämisprojektin nuorten terveyden edistämisen toimintamallin sisällön luomista. Nämä haut toteutettiin manuaalisina hakuina eri tietokannoista hyödyntäen aikaisempia aiheeseen liittyviä tutkimuksia ja niiden lähdeluetteloja. Hakuja tehtiin esimerkiksi aiheista vertaisryhmä, minäpystyvyys sekä ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys.

## 4 KEHITTÄMISPROJEKTIN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

### 4.1 Nuoret, nikotiini ja terveys

Nuorten elintavat ovat kohentuneet viimeisen kymmenen vuoden aikana, vaikka uusia terveystriskejä ilmaantuukin. Nuorten savuttomuus ja raittius lisääntyvät, mutta tilalle on tullut uusia vaihtoehtoisia tupakkatuotteita ja esimerkiksi kannabiksen viihdekäyttöä (Ordas ym. 2015; THL 2017). Nuorten yöuni on vähentynyt, vaikka muut elintavat ovat samaan aikaan kohentuneet, kuten terveellinen ravitseminen ja liikunnan määrä. (THL 2017.) Kohdennetun nuorisotyön nuorilla eniten haasteita on työntekijöiden mukaan päivärhythmin ylläpidossa, riittävän unen saannissa, säännöllisen liikunnan harrastamisessa, ruuan terveellisyydessä ja ruokailun säännöllisyydessä (Puuronen 2017, 35).

Savuton Tuki -tutkimuksessa 2015–2017 oli mukana kohdennetun nuorisotyön nuoret (16–29 v.) ja työntekijät. Kohdennetussa nuorisotyössä kohdattavat nuoret voivat olla toisen asteen opinnot käyneitä, opinnot kesken jättäneitä, työttömiä nuoria, erilaisissa työvoimapolitiittisissa toimenpiteissä mukana olevia tai tukipalveluiden ulkopuolella olevia nuoria. Asiakasnuorten tupakointi- ja päihteidenkäyttöprofiili on jossakin määrin peilattavissa toisen asteen ammatillisissa oppilaitoksissa opiskeleviin. Tosin kohdennetussa nuorisotyössä mukana olevat nuoret käyttävät pääsääntöisesti tupakkaa, ei niinkään nuuskaa saatikka sähkötupakkaa. (Puuronen, 2017. 13, 27–28.)

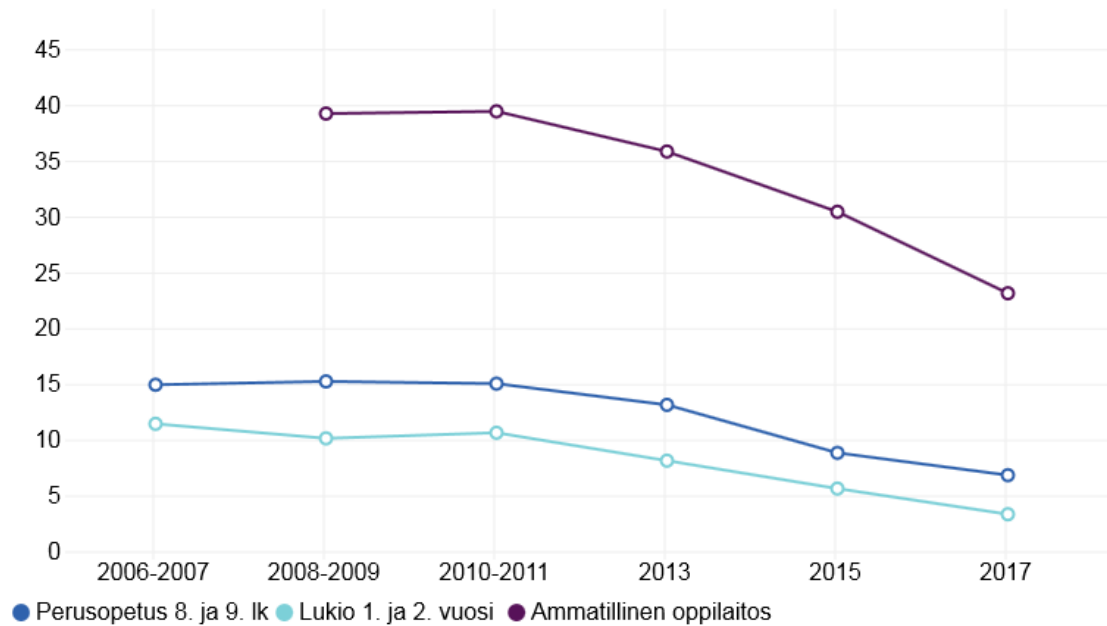
Tutkimuksesta ilmenee hyvin, miten kohdennetun nuorisotyön nuorilla on paljon muitakin haasteita kuin nikotiinituotteiden käyttö. Tutkimukseen osallistuvat työntekijät nostivat tupakka- ja päihderiippuvaisuuksien lisäksi myös muita nuoren elämäntilanteessa näkyviä haasteita. Nuoret naiset/tytöt nostavat esille tarpeen puhua myös seuraavista asioista: yksipuolinen ruokailutottumus (makeiset, leivonnaiset ja energijuomat), syömishäiriöt ja ylipaino, nukkumisongelmat, liikkumattomuus, liiallinen ”shoppailu” esimerkiksi netistä, jonka seurauksena nähtiin ylivelkaantuminen, älypuhelimien liiallinen käyttö, läheisriippuvuus sekä seksiin liittyvät kysymykset. Nuoret miehet/pojat nostavat osin samoja asioita esille; yksipuoliset ruokailutottumukset (energiajuoma), vähäinen liikunta, nukkumisongelmat, älypuhelimien liiallinen käyttö, läheisriippuvuus, seksiin liittyvät kysymykset sekä nettiporno. (Puuronen, 2017. 34–35.)

Varsinaissuomalaiset nuoret ovat maan keskiarvoa, mitä tulee muihin terveysterveisiin. Nuoret tupakoivat päivittäin koko maan nuorten keskiarvon mukaisesti, prosenttien ollen hieman alle seitsemän. Myös raittiusprosentti mukaillee koko maan keskiarvoa (61,7), ollen hieman vähäisempi, liki 60 prosenttia nuorista ilmoitti, etteivät he käytä alkoholia lainkaan. Alle 8 tunnin yöunia nukkuvat Varsinais-Suomalaisista nuorista 34,6 prosenttia, joka on lähellä koko maan lukua (33,9). Varsinais-Suomalaiset nuoret myös liikkuvat ja syövät esimerkiksi aamupalaa lähes keskiarvon mukaisesti. (THL 2017.)

Suurin osa nuorista voi hyvin, mutta samalla eriarvoisuus on noussut vakavaksi ongelmaksi. Hyvinvoinnissa on Kouluterveyskyselyn perusteella suuria eroja lukiossa ja ammatillisessa oppilaitoksessa sekä sukupuolten välillä. Myös alueelliset erot sekä koe- tussa hyvinvoinnissa että palveluihin pääsyssä ovat suuria. Koulutustaustan mukaan terveyserot ovat huomattavia: ammattioppilaitoksissa opiskelevat kokevat terveytensä heikommaksi ja heillä on myös heikommät elintavat kuin lukiolaisilla. Myös päihteitä käytetään ammattiin opiskelevien keskuudessa enemmän. Humalahakuista juomista esiintyi niin ikään ammattikoululaisilla enemmän kuin lukiolaisilla. (THL 2017.)

#### 4.1.1 Nuorten nikotiinituotteiden käyttö ja asenteet

Kouluterveyskysely sekä Nuorten terveystapatutkimus 2015 osoittavat selkeästi, miten tupakan poltto nuorten keskuudessa on vähentynyt vuodesta 2010 alkaen, jolloin se on ollut kouluterveyskyselyn mukaan ammattikoululaisten keskuudessa hieman alle 40 prosenttia (kuvio 2). Huolestuttavaa on nuuskan käytön lisääntyminen lukiossa ja erityisesti ammattikoulua käyvien nuorten poikien keskuudessa. Vuonna 2008 nuuskan käyttöprosentti oli alle kolme prosenttia, ja vuoden 2017 kyselyssä se oli jo yli 10 prosenttia. Nuorten mielestä sähkö tupakointi on hyväksyttävämpää kuin nuuskan käyttö tai tupakointi. (Kouluterveyskysely 2017 ja Nuorten terveystapatutkimus 2015).



Kuvio 2. Nuorten tupakoinnin vähentyminen vuosina 2006–2017 (THL 2018).

Nuorten positiivinen asenne sähkötupakointia kohtaan on erityisen huolestuttavaa, koska tutkimusten mukaan nuorten sähkötupakointi lisää riskiä aloittaa tupakointi (Soneji ym. 2017; Singh ym. 2016; Zhong ym. 2016; Wang ym. 2016). Nuoret eivät myöskään käytä sähkötupakkaa lopettaakseen tupakointia, vaan usein käyttö on samanaikaista tupakoinnin kanssa ja sähkötupakan käyttö onkin yleisempää jo tupakoivien keskuudessa (Sutfin ym. 2013). Laajassa yhdysvaltalaisessa artikkelissa analysoitiin yhdeksän tutkimusta. Artikkelin osoitti, että sähkötupakoivien nuorien tupakoinnin aloittamisprosentti on yli 30. Nuorilla, jotka eivät ole käyttäneet sähkötupakkaa, tupakoinnin aloittamisprosentti oli vain kahdeksan. (Soneji ym. 2017).

Yleisen käsityksen mukaan uskotaan, että sähkötupakointi on turvallista ja vähemmän riippuvuutta aiheuttavaa kuin tupakointi. Tutkimusten mukaan sähkötupakointi voi aiheuttaa muun muassa pahoinvointia, päänsärkyä, huimausta, tukehtumista, palovammoja, ylempien hengitysteiden ärsytystä, kuivaa yskää, silmien kuivumista, allergista hengitysteiden tulehdusta ja muutoksia keuhkoputkissa. Sähkötupakointi lisää myös keuhkosityövän riskiä. Meo ja Al Asiri (2014) esittävätkin tutkimuksensa johtopäätöksenä, että sähkötupakointia on säänneltävä samalla tavoin kuin perinteisiä savukkeita, ja sähkötupakointivälineet on kiellettävä lapsilta ja nuorilta. (Meo & Al Asiri 2014.)

Nuorten tupakkatuotteiden käyttöön vaikuttaa tutkitusti vanhempien tupakkatuotteiden käyttö (Murnaghan ym. 2009, 174): yli kolmanneksella nuorista vähintään toinen vanhempi tupakoi (Ruokolainen ym. 2013, 639; Puusniekka & Jokela 2009, 176). Useamman ammattikoululaisen kohdalla vähintään yksi vanhempi tupakoi (Tseveenjav ym. 2015).

Vaihtoehtoisten tupakkatuotteiden ja tuotteiden yhteiskäytön on todettu olevan yhteydessä kapinallisuuteen ja elämyshakuisuuteen (Wills ym. 2015), ja nuuskan käyttö ennustaa erityisesti poikien riskihakuista elämäntapaa. Mahdollisia selityksiä tähän voivat olla persoonallisuuden piirteet tai mielenterveysongelmat. (Tseveenjav ym. 2015.) Tupakointi koetaan sosiaalisia suhteita vahvistavana tekijänä ammattiin opiskelevilla nuorilla. Ammattiin opiskelevilla tupakoimattomuus saattaa näyttäytyä negatiivisena tekijänä sosiaalisten suhteiden kehittymisessä, ja savuttomuus koetaan herkästi kaverisuhteiden kehittymisen esteenä ja rajoitteena. (Ruokolainen ym. 2013, 645.)

Yksi nikotiinituotteiden käyttöön johtavista syistä saattaa olla myös merkittävät puutteet tupakkatuotteisiin liittyvässä tiedossa. Suuri osa ammattiin opiskelevista on tietämättömiä nikotiinituotteiden terveysriskeistä. (Ordas ym. 2015). Osasyynä nuorten nikotiinituotteiden runsaalle käytölle on se, että tuotteita on helppo hankkia ja monipuoliset hankintakanavat ovat nuorten tiedossa. Vaikka nuuskan ostaminen on ollut kielletty Suomessa vuodesta 1995, niin silti sitä on helposti saatavilla. (Nuorten terveystapatutkimus 2015.) Valtaosa nuorista hankkii nuuskansa kavereilta, mikä tarkoittanee, että Suomessa on selkeät tuotteiden välityskanavat ja välittäjät. Nuuskaa tulee rajan yli Ruotsista nuorten saataville jatkuvasti ja liian helposti.

Huolestuttavaa on, miten nuoret mieltävät nuuskan ja sähkösavukkeiden olevan terveydelle vähemmän haitallista kuin tupakointi, vaikka molempien käyttöön liittyy runsaasti terveyshaittoja. Lisäksi sähkösavukkeiden käytön pitkäaikaisvaikutuksista ei vielä ole tietoa. (Kouluterveyskysely 2017; Kinnunen ym. 2015, 49.)

#### 4.1.2 Nikotiinituotteiden vaikutus terveyteen

Kolmasosa kaikista syöivistä on tupakoinnin aiheuttamia, ja 80–90 prosenttia käytetyistä tupakkavalmisteista on savukkeita. Muut nikotiinituotteet ovat kasvattaneet suosiotaan,

esimerkiksi juurikin nuuskan ja sähkötupakan muodossa. Nuuskan käyttö lisää syöpäriskiä, mutta tutkimustulokset vaihtelevat sen suhteen, paljonko ja millä kaikilla tavoilla se vaikuttaa. (THL 2018).

Kaikilla nikotiinituotteilla on paljon vakavia terveystahittoja ja ne aiheuttavat voimakkaan riippuvuuden jo lyhyen käytön ja kokeilujenkin jälkeen. Nikotiinituotteiden käytön loppumisesta seuraa yleensä aina vieroitusoireita, esimerkiksi hermostuneisuutta, unettomuutta, päänsärkyä sekä voimakasta tupakan tai muun nikotiinituotteen himoa. Jokainen tuotteiden käyttökerta rasittaa nuorten elimistöä, ja useat haitat ilmenevät nopeasti:

- Tupakointi voi haitata keuhkojen kehittymistä.
- Hengitystie-elinsairauksia tulee helpommin sekä niistä paraneminen hidastuu.
- Ihon pintaverenkierto heikentyy, joka aiheuttaa muun muassa palelemista ja kasvattaa riskiä aknelle.
- Nikotiini kohottaa verenpainetta ja sykettä, jolloin erityisesti sydän ja aivot rasittuvat. Suorituskyky laskee.
- Savukkeiden häkä syrjäyttää hapen verenkierrossa ja näin ollen suorituskyky heikkenee.

(Hämäläinen ym. 2001, Willemsen ym. 2003.)

Nuuska on terveydelle haitallista toisin kuin nuoret ajattelevat. Nuuskasta on löydetty yli 2 000 kemiallista yhdistettä, joista suuri osa on tunnettuja karsinogeenia. Nuuska sisältää myös huomattavia määriä raskasmetalleja, kuten lyijyä ja kadmiumia, sekä jätteitä useista myrkyllisistä torjunta-aineista. Nuuskan sisältämät aineet, kuten erityisesti nikotiini, imeytyvät verenkiertoon suun limakalvon läpi hyvinkin nopeasti. (THL 2017, 35; Wickholm ym. 2012.) Nuuska aiheuttaa tutkitusti suun ja nielun alueen (Rosaar 2008) sekä maha- ja ruokatorven syöpää (Zendejdel ym. 2008), sydän- ja verisuonisairauksia (Hergens ym. 2008; Arefalk ym. 2011) sekä raskausajan komplikaatioita. (Wickholm ym. 2012) Nuuskan käyttö on riski myös metabolisen oireyhtymän kehittymiselle (Norberg ym. 2006).

Nuuska on huomattavasti enemmän nikotiinia kuin perinteisissä savukkeissa. Nikotiinin käytön on todettu johtavan pysyviin muutoksiin myös aivojen toiminnassa. Nikotiini

häiritsee etenkin kasvuiässä olevan nuoren aivojen normaalia kehittymistä. Tämä saattaa johtaa muun muassa oppimisen ja muistin heikentymiseen sekä ongelmiin tunnesäätelyssä. (Wickholm ym. 2012.)

#### 4.2 Nikotiinituotteiden käytön ennaltaehkäisy ja lopettamisen menetelmät

Nuorten toiveissa tärkeimmiksi ennaltaehkäisyn menetelmiksi nousevat ehkäisevän päihdekasvatuksen tarjoaminen varhemmin ja toisaalta kokemusasiantuntijoiden käytön lisääminen riskiehkäisyssä. Myös Ollila ym. (2015) jakavat ajatuksen varhaisen lopettamisen tukeen panostamisen. Ennaltaehkäisyssä kannattaa kiinnittää huomiota siihen, että nuorella on tiedollisia valmiuksissa toimia sosiaalisissa tilanteissa, joissa hänelle tarjolla on esimerkiksi nikotiinituotteita (Puuronen 2017, 42–45; de Josselin de Jong ym. 2014; Gonzalez ym. 2015; Andrews ym. 2013).

Nuoret tarvitsevat ikäryhmän ja tupakointitottumukset huomioivaa säännöllistä tukea tupakoinnin lopettamiseen matalankynnyksen palveluina ja heille luonteivissa ympäristöissä. (Ollila ym. 2015) Koulussa toteutettavat nuorten tupakoinnin ennaltaehkäisyn mallit ovat tutkimusten mukaan tehokkaita (Andrews ym. 2013; Espada ym. 2015). Esimerkiksi nuorille suunnattu interventio-ohjelma Click City: Tobacco on tietokonepohjainen nuorten (5. ja 6. luokka) tupakoinnin ennaltaehkäisyohjelma. Ohjelmassa pyritään ennakoimaan nuorten tulevaa käyttöhalukkuutta ja käytön aloittamista sekä muuttamaan nuorten käyttäytymismekanismeja. Ohjelmaan sisältyy vertaisten vastausten arviointia liittyen ajatuksista tupakointiin, riippuvuusriskeihin (mukaan lukien fyysinen ja henkinen riippuvuus) ja tupakoinnin terveystarkistamiseen pelillisyyden avulla. Lisäksi ohjelmassa tarkastellaan sosiaalisia vaikutteita tupakanpoltoon liittyen. Tutkimuksen mukaan ohjelma on tehokas tapa nuorten tupakoinnin ennaltaehkäisyssä. (Andrews ym. 2013.)

Myös Hollannissa toteutettu tutkimus osoittaa, että tietokoneella toteutettu interventio 14-16-vuotiaiden toisen asteen oppilaitoksessa opiskelevien nuorten keskuudessa vaikuttaa merkittävästi siihen, että tupakointia ei aloiteta. Tietokoneella räätälöidyt tupakoinnin ehkäisyohjelmat ovat tuloksen mukaan lupaava tapa estää tupakoinnin aloittaminen nuorten keskuudessa. Interventio koostui kyselylomakkeesta ja tietokoneella räätälöidystä palautteesta tupakoinnin aloittamisajatuksista ja motivaatiotekijöistä. Tutkimuksessa todetaan kuitenkin myös, että tarvitaan lisätutkimuksia pitkän aikavälin vaikutusten osoittamiseksi. (de Josselin de Jong ym. 2014.)

Vaskelaisen (2018) kirjallisuuskatsauksen mukaan nuorten tupakointi lisääntyy ammatikouluun siirryttäessä. Lisäksi ammatillisen koulutuksen opiskelijoilla ei ole riittävästi tietoa tupakkatuotteista ja niiden käyttöön liittyen, ei edes terveydenhuollon opiskelijoilla. Oikea-aikaisella tiedonannolla ja koulutuksella voidaan ennaltaehkäistä ja vähentää tupakkatuotteiden käyttöä, jolloin huomion tulee ulottua myös muihin nikotiinituotteisiin. (Vaskelainen 2018, 14.)

Graafiset varoitukset tupakka-askeissa voivat osaltaan vähentää tupakoinnin aloittamista etenkin satunnaisesti tupakoivien nuorten keskuudessa. Tutkimuksen mukaan ne vähentävät nuorten aikomusta tupakoida tulevaisuudessa. (Blanton ym. 2014.) Toisaalta kuvat askien kyljessä eivät paljonkaan vaikuta tuotteiden käyttöä vähentävästi enää pidempään ja enemmän tupakoivien nuorten keskuudessa.

Nuorille suunnatussa virittävässä valistuksessa keskeistä on muun muassa nuorten oman maailmankuvan ja merkityksen huomioiminen sekä tilan antaminen nuoren omalle oivaltamiselle, kysymyksille ja kokemuksille pyrittäessä käyttäytymisen muutokseen. Tupakointia tarkastellaan siitä näkökulmasta, miten tukea nuorta tupakoinnin lopettamisessa, nuorten lopettamista koskevien näkemysten ja lopettamiskokemusten näkökulmasta. Mistä saada motivaatio lopettamiseen, miten ylläpitää motivaatiota ja miten päästä irti tupakoinnin aikaisista rutiineista lopettamisvaiheen aikana? Nuorten motivaatio tupakoinnin vähentämiseen ei niinkään tule terveyden edistämisen näkökulmasta, vaan usein halu lopettaa liittyy tupakoinnin kalleuteen. (Puuronen 2017, 41–42)

Nuorten osallistaminen terveydenedistämisen toimintaan on todettu tehokkaaksi myös päihdekasvatuksessa. Parhaiksi osallistaviksi keinoiksi on todettu henkilökohtaiset tapaamiset tai ryhmäinterventiot. Tärkeää on myös muistuttaa nuoria osallistumisesta, sekä rakenteellisten esteiden ja välittömien kustannusten vähentäminen. (Gimeno-Garcia ym. 2014, 15.) Nuorten sitouttamisen kannalta toiminnan säännöllisyys on tärkeää, ja ohjaustilanteita olisi hyvä olla useampia. (Ollila ym. 2015)

Nuoret arvostavat myös ikätovereilta ja perheeltä saatavaa emotionaalista tukea. Nikotiinituotteiden käytön lopettaminen on todennäköisempää jos tupakointi lopetetaan yhteisellä päätöksellä ystäväryhmässä. Nikotiinituotteiden käytön lopettamista hankaloittavina tekijöinä nuoret pitävät kaveripiirissä tapahtuvaa käyttöä. Lisäksi esiin nousee hankaloittavina tekijöinä tupakkatuotteisiin liittyvää myönteistä kulttuuria oppilaitoksessa tai työpaikalla, mielialaongelmia ja stressiä sekä tylsyyttä ja tilanteita, joihin liittyy alkoholin käyttöä. (Ollila ym. 2010.)

Käypä hoito (2018) esittää, että tutkimusten mukaan nuoret tarvitsevat tupakointitottumukset huomioivaa säännöllistä tukea tupakoinnin lopettamiseen matalan kynnyksen palveluina ja heille luonteissa ympäristöissä. Nuorille sopivaa apua on esimerkiksi motivoiva, muutosvaiheen ja sosiaaliset vaikuttimet huomioiva kognitiivis-behavioristinen ohjaus, joka saattaa lisätä nuorten tupakoinnin lopettamisessa onnistumista (Käypä hoito 2018; Puuronen 2017; Andrews ym. 2013). Huomioitavaa on, että vieroituslääke- ja nikotiinikorvaushoitovalmisteiden pitkäkestoisesta tehosta muun ohjauksen lisänä nuorilla ei ole näyttöä. Lisäksi nikotiinikorvaushoitojen ja vieroituslääkkeiden turvallisuutta nuorilla ei ole paljon tutkittu, mutta raportoiduissa tutkimuksissa niihin on liittynyt samoja haittavaikutuksia kuin aikuisilla. (Puuronen 2017.) Lääkehoidon tehokkuus tupakoinnin lopettamiseen riippuu lääkitykseen sitoutumisesta. Korkea sitoutuneisuus vaikuttaa luonnollisesti tehokkuuteen. (Leischow ym. 2016.)

Nikotiinituotteiden käyttöön liittyy runsaasti tapoja ja tottumuksia, jolloin lopettamisen aloittamisvaiheessa kannattaa miettiä etukäteen erilaisia toimintamalleja, joita toteuttaa. Esimerkiksi mitä vaihtoehtoista toimintaa voidaan suunnitella silloin, kun tottumuksensa mukaan on menossa tupakalle? Tai miten valmistautua ja mitä sanoa, kun tarjotaan nikotiinituotteita. (Puuronen 2017, 45–47; de Josselin de Jong ym. 2014.) Myös tieto saattaa helpottaa lopettamispäätöstä: Puuronen (2017) tutkimukseen osallistuneet nuoret tuntevat heikosti tupakoinnin lopettamisen vieroitusoireita. Jos nuorella olisi enemmän tietoa vieroitusoireiden tunnistamisesta, heidän mahdollisuudet ymmärtää stressaantunutta olotilaansa ja pitää kiinni lopettamispäätöksestä saattaisivat helpottua. Esimerkiksi tiedot vieroitusoireiden moninaisuudesta sekä niiden kestosta voisi lisätä nuoren mahdollisuuksia tunnistaa omia vieroitusoireitaan. (Puuronen 2017, 48.)

Espanjalaisen tutkimuksen tulokset tukevat myös nuoria motivoivaa, vuorovaikutteista ja toimintatapoja muokkaavaa toimintatapaa nuorten tupakoinnin lopettamisen ja ennaltaehkäisyn keinona. Gonzalez ym. (2015) tutki oppilaitoksessa toteutettavan interventio-ohjelman vaikutuksia, Project Ex:ää, joka tuotti lupaavia tuloksia nuorten tupakoinnin ennaltaehkäisyyn ja lopettamiseen liittyen. Tutkimuksessa seurattiin kuuden koulun tupakoivia nuoria vuoden ajan. Kolmessa toteutettiin Project Ex -ohjelmaa ja kolme toimi verrokkikouluina. Ohjelma sisälsi strategioita tupakoinnin ehkäisyyn ja lopettamiseen ja sen avulla pyrittiin vahvistamaan taitoja ylläpitää tupakoimattomuutta. Strategiat olivat motivaatiota vahvistavia ja vuorovaikutteisia. Opetussuunnitelma sisälsi muun muassa yhteistä keskustelua nikotiinituotteista ja niiden vaikutuksesta ja terveyshaitoista niin ke-

hoon ja mieleen, tehtiin päätös tupakoimattomuudesta ja käytiin läpi lopettamisen meto-  
deja sekä selviytymismalleja kieltäytyä tupakasta sekä ylläpitää päätöstä pysyä tupakoi-  
mattomana. Ohjelmaan liittyi malleja terveydestä huolehtimiseen muun muassa joogan  
ja painonhallinnan avulla. Mielenhallinnan harjoitukset pitivät sisällään itsevarmuuden  
vahvistamista, vihanhallintaa ja tunteiden säätelyä.

Vaskelaisen kirjallisuuskatsauksen (2018) mukaan nuoret tiedostavat tupakoinnin haital-  
liset vaikutukset, mutta etenkin opiskelijat kokevat nikotiinituotteiden käytön tuoman mie-  
lihyvän ja sitä kautta stressin vähenemisen syynä jatkaa tupakointia. Toisaalta tupakoin-  
nin aiheuttamien sairauksien pelko ja tupakoinnin aiheuttamat kustannukset ovat tär-  
keimmät syyt nuorten opiskelijoiden tupakoinnin lopettamiseen. Opiskelijat kokevat, että  
terveydenhuollon ammattilaisten tulee antaa ohjeistusta tupakoinnin lopettamiseen liit-  
tyen, ja ohjeistuksen tulisi lisätä nuorten omaa motivaatiota ja mahdollisuutta lopettaa.  
(Vaskelainen 2018, 12–13.)

#### 4.3 Nuorten tukemisen mahdollisuudet

Merkittävä piirre nuorten tupakoinnin lopettamisyrityksissä on se, että ne toteutetaan  
yleensä yksin, eikä ulkopuolista tukea ole haettu. Apua ei joko ole osattu hakea tai sitä  
ei ole tiedetty olevan saatavilla. Nuorten lopettamisen tukipalveluita tulisi vahvistaa eri  
tavoin, niiden tulisi olla nuorelle helppoja, matalankynnyksen mahdollisuuksia. Koulu- ja  
opiskelijaterveydenhuollon rooli korostuu tässä tilanteessa. (Puuronen ym. 2017, 43.)  
Ollila ym. (2010) esittää kustannustehokkaaksi ratkaisuksi puhelimen tai Internetin avulla  
annettavaa seurantaohjausta sekä vieroitusryhmien järjestämistä yhteistyönä esimer-  
kiksi vieroitusryhmien ohjaajaksi kouluttaneiden opettajien tai nuorisotoimen edustajien  
kanssa.

Toisaalta kokemus tehokkaista nuorille suunnatuista lopettamisohjelmista on heikkoa.  
Esimerkiksi sairaanhoitajaopiskelijoille tarvitaan lopettamisen tuen ohjelmia, jotka auttai-  
sivat opiskelujen aikaista tupakoinnin lopettamista. Tiedostetusta tarpeesta huolimatta  
tämän kaltaisia ohjelmia ei ole kehitetty eikä käynnistetty. (Vitzthum ym. 2013.)

Tupakoinnin lopettamisvaiheessa nuorta tulee tukea ja auttaa motivaation löytymisessä.  
Joillakin tupakoivista nuorista pyrkimys tupakoinnin lopettamiseen on vahva, mutta mo-  
tivaation löytyminen ja ylläpitäminen lopetusvaiheen aikana mietityttää nuoria, etenkin  
jos perheestä ja ystäväpiiristä löytyy läheisiä, jotka käyttävät tuotteita. Patja (2014) on

tarkastellut nuorten lopettamisen tukea ja motivaation edellytyksiä. Hän toteaa, että motivaatioon liittyy päämäärä (milloin ja mihin mennessä lopettaa), ja motiivit voivat olla tiedostettuja tai tiedostamattomia, ulkoisia tai sisäisiä, biologisia tai sosiaalisia. Myös tukointitapojen tunteminen auttaa etsimään omat lopettamisen syyt ja oikean hetken.

Internetin myötä on avautunut uusia ajasta ja paikkakunnasta riippumattomia mahdollisuuksia auttamistyöhön sekä esimerkiksi ryhmätoimintaan. Verkossa saatava tuki ja erilaiset toiminnalliset menetelmät lisäävät nuorten tiedonsaannin ja terveyden ylläpitämisen mahdollisuuksia. Tukimuotoja voidaan suunnitella verkossa toteutettaviksi, koska verkko on nuorille luonteva ympäristö. Nuoret käyttävät mobiililaitteita säännöllisesti ja verkkoympäristö on nykyään kiinteä osa nuorten yhteisöjä ja vuorovaikutusmenetelmiä. Verkkopohjaiset tuen muodot mahdollistavat ajantasaisen ja monipuolisten tukimuotojen sekä ammattilaisten opetus- ja ohjausosaamisen kehittämisen ajantasaisella tavalla. (Kunttu ym. 2011, 125–126.)

O'Keeffe & Clarke-Pearson (2011) ovat todenneet mobiilipalvelujen tuottaneen hyötyjä nuorten terveyteen, esimerkiksi hoitoon sitoutumista ja sairauksien ymmärtämistä. Uudet sosiaalisen median sovellukset koetaan toimivina terveysviestinnän lähteinä. Nuorten mielestä toimivia kanavia ovat esimerkiksi Live-lähetykset, joissa annetaan muun muassa tietoisuuksia terveyteen liittyvistä asioista eri teemoilla. (Fergien ym. 2013)

Nuorten parissa toimimisessa korostuvat erityisesti tukitoimien suunnittelu yhteistyössä nuoren ja hänen perheensä sekä esimerkiksi koulu yhteisön kanssa. Käsiteltävän tiedon tulee lisäksi olla luotettavaa, ja asioita tulee käsitellä nuorten elämäntilanteen, elämisen mahdollisuuksien ja tulevaisuuden odotusten näkökulmasta, osana heidän elämää, ei niinkään irrallisena ilmiönä. Toiminnassa painotetaan mielikuvaa elämäntavasta, jossa asiat ovat hallinnassa ja jossa kehitykseen voidaan vaikuttaa. Nuorten oman mielipiteen korostaminen toiminnassa on erityisen tärkeää. (Salakari 2017, 21.)

Internet- ja puhelinpohjaiset interventiot nuorten tupakoinnin lopettamiseksi ja/tai ennaltaehkäisemiseksi ovat tehokkaita etenkin niiden nuorten keskuudessa, jotka tupakoivat vähän ja/tai satunnaisesti. Pidempään tupakoivien nuorten nikotiinituotteiden käytön lopettamisen tukeminen nähdään tutkimusten valossa tehottomammaksi. Toisaalta kaivataan lisää pitkäaikaistutkimuksia aiheesta. (Heffner JL ym. 2016; Blanton H ym. 2014.)

Ollilan mukaan parhaiten nuoria tukee tupakoinnin lopettamisessa psykososiaalinen, ajattelun ja käyttäytymisen muutokseen tähtäävä tuki. Tuen tulisi olla säännöllistä ja sitä pitäisi olla tarjolla nuorille luontevissa ympäristöissä, kuten kouluissa ja oppilaitoksissa.

Ohjaus voi olla yksilö- tai ryhmämuotoista. Siihen voidaan yhdistää myös vertaistukea. (Ollila 2011.)

#### 4.4 Vertaisryhmätoiminta nuorten tukena

Vertaisryhmä kokoaa yhteen ihmisiä, joilla on samantyyppisiä ongelmia, joihin he pyrkivät löytämään yhdessä ratkaisuja. Ryhmän säännöt kumpuavat yhdenvertaisuudesta, yhteistyöstä ja toisille annettavasta tuesta. Ryhmäläiset saavat tapaamisten aikana uusia kokemuksia sekä kehittyvät henkisesti. Vertaisryhmän jäsenet ovat toisilleen esimerkkejä siitä, että ongelmia voi ratkaista, myös eri tavoin kuin itse on ajatellut. Vertaistuen avulla ihminen voi löytää ja tunnistaa omat voimavaransa sekä vahvuutensa, joiden avulla ottaa vastuuta omasta elämästään. Voimaantuneena hän myös pystyy paremmin tekemään itselleen positiivisia valintoja. (Laimio & Karnell 2010, 14.)

Vertaisryhmän ohjaajan on tärkeää olla ryhmälle ja sen tarpeille herkkänä, jotta hän pystyy luomaan ryhmälle sopivin toimintamuodoin avoimen ja luottavan ilmapiirin, jossa ryhmäläiset voivat jakaa omia tuntejaan ja kokemuksiaan. Minäpystyvyyden vahvistamisen näkökulmasta ohjaajalla on tärkeä rooli etenkin palautteen antajana, jolloin fokus on kehua yksilön omia pystyvyyksiä sekä kehitystä. Kannustava ilmapiiri tukee nuoren itsevarmuutta, jota tarvitaan nuoren pyrkiessä kohti tavoitteitaan. (Bandura 1997, 80–102.)

#### 4.5 Minäpystyvyys ja sen vahvistaminen

Minäpystyvyys ei mittaa ihmisen taitoja tehdä asioita, vaan sillä tarkoitetaan yksilön uskoa omiin kykyihinsä saavuttaa jotakin. Kun ihminen uskoo pystyvänsä tiettyihin tehtäviin, hän ei silloin karta haasteellisiakaan tehtäviä ja hän pyrkii yhä sisukkaammin saavuttamaan niitä. Tällöin sitoutuminen tehtävään on vahvaa ja haasteet tehtävän suorittamisessa vain vahvistavat. Yksilön toiminnan edistäjänä nähdään vahva pystyvyyden usko. (Bandura 1997, 37–39.)

Minäpystyvyys on siis ihmisen uskoa omiin kykyihinsä saavuttaa asioita. Ihminen tavoittelee asioita, joihin hän uskoo pystyvänsä ja toisaalta jättää helposti yrittämättä asioita, jotka ovat haasteellisia ja joissa hän olettaa epäonnistuvansa. Usko omaan pystyvyyteensä ei automaattisesti tarkoita sitä, että ihminen aina onnistuisi tehtävässään, mutta

usko omaan kyvyttömyyteen johtaa mitä todennäköisemmin epäonnistumiseen. (Bandura 1997, 40, 77.) Realistinen kannustaminen voi johtaa parhaimmillaan siihen, että ihminen näkee vaivaa onnistuakseen, joka osaltaan vahvistaa minäpystyvyyttä (Bandura 1997, 101).

Ihminen vertaa helposti itseään samassa tilanteessa oleviin vertaisiin, jolloin vertaistoverin selviäminen samassa tilanteessa rohkaisee yksilöä ja lisää pystyvyyden tunnetta (Bandura 1997, 87; Kurki 1999, 32). Haastavissa tilanteissa toimiminen ja niistä selviytyminen voi toimia motivaationa ja kannustimena vertaiselle: ”Hän selviytyi, kyllähän minäkin!” Vertaisryhmän toimiessa hyvin yhdessä, on se yksilön minäpystyvyyden vahvistamisen kannalta hyvä asia, toisin kuin yksilöiden välinen kilpailu tai yksinään työskentely (Bandura 1997, 174–175). Näin ollen vertaisryhmän ohjaajan on tärkeää saada ryhmä toimimaan yhdessä ja välttää kilpailuasetelmaa.

#### 4.6 Voimavara- ja ratkaisukeskeisyys

Ratkaisu- ja voimavarakeskeisessä työskentelyssä olennaista on, että yksilö asettaa itse omat tavoitteensa sen sijaan, että joutuisi hyväksymään jonkun toisen, esimerkiksi asiantuntijan, tavoitteet. Fokus on tavoitteissa ja siinä, miten ne voidaan saavuttaa. Menneisyyttä tarkastellaan syiden etsimisen sijasta voimavarana. Tärkeää on kartoittaa tavoitteen suuntaan tapahtuvaa edistymistä. Työmuodon avulla tuetaan yksilön vahvoja puolia sekä ideoidaan vuorovaikutussuhteessa muiden kanssa erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja. Työskentelyssä keskitytään erityisesti niihin hetkiin ja aikoihin, jolloin jokin on mennyt hyvin tai tavoitteeseen on päästy edes osittain. (Ratkes 2019.)

Ratkaisu- ja voimavarakeskeisyydessä suunnataan tulevaisuuteen. Työskentelyssä ollaan mahdollisuuksien äärellä, ajatellaan, että aina on mahdollisuus hyvällä tavalla johonkin uuteen. Ohjaajan ja nuoren keskinäisessä suhteessa olennaista on arvostava kohtaaminen. Ratkaisu- ja voimavarakeskeisessä toiminnassa perusfilosofiana on: ”Älä korjaa sitä, mikä ei ole rikki. Tee lisää sitä, mikä toimii. Jos jokin ei toimi, tee jotain toisin.” Työskentelyn ajatuksena on, että tuetaan yksilöä vain sen verran, että hän pärjää hyvin itsenäisesti eteenpäin. Näin voimaannutetaan nuoria ottamaan vastuuta omista asioistaan ja uskomaan itseensä ja päätöksistään matkalla kohti itse asettamia tavoitteita. (Ratkes 2019.)

#### 4.7 Yhteenveto tutkimustiedosta

Nikotiinituotteet ovat tutkitusti terveydelle haitallisia, ja etenkin nuorten kehittyvä elimistö kärsii nikotiinin käytöstä. Tyypillisiä terveysriskejä ovat sydän- ja verisuoniongelmat, suorituskyvyn lasku, aivotoiminnan häiriöt, keskittymiskyvyttömyys, riski syöpätauteihin ja esimerkiksi metaboliseen oireyhtymään. Nuorten suun terveys heikkenee erityisesti nuuskan käytön seurauksena. Nikotiini aiheuttaa lisäksi voimakkaan, jopa elinikäisen, riippuvuuden jo lyhyessä epäsäännöllisessä käytössä.

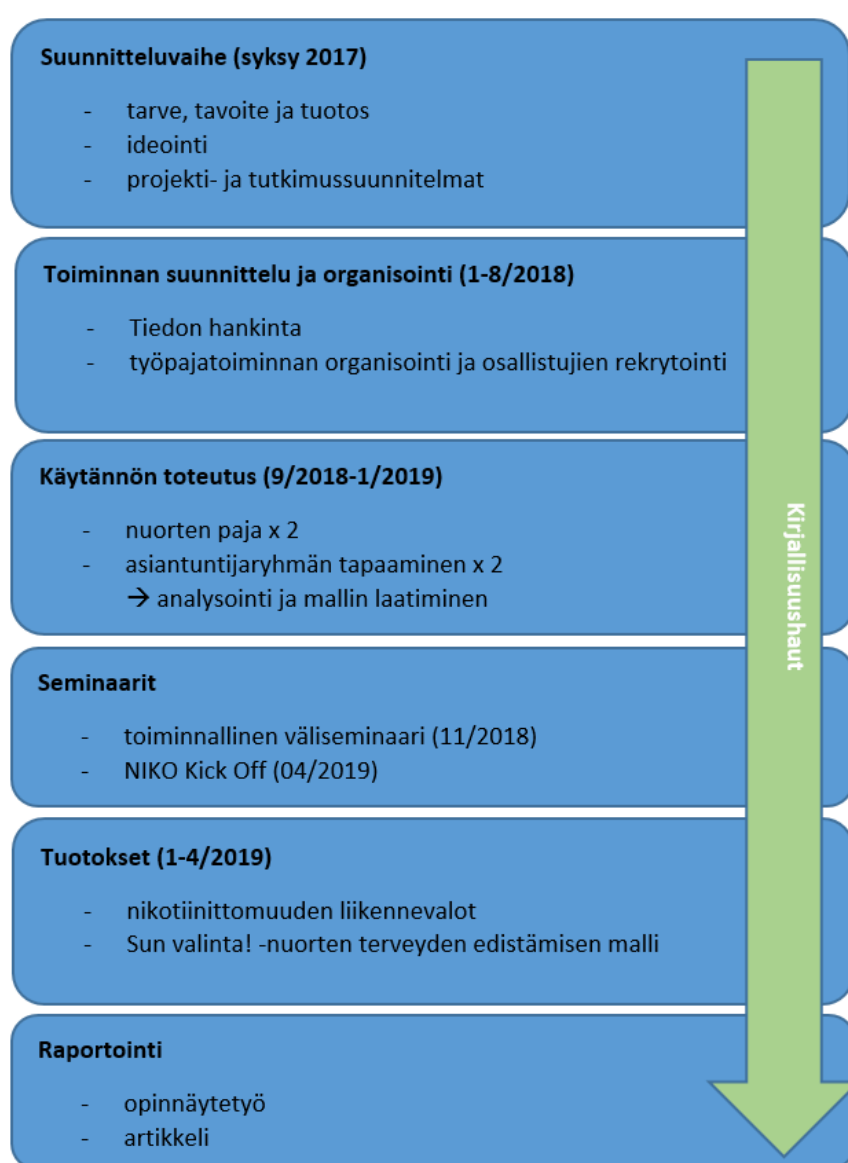
Tutkitun tiedon perusteella nuorten nikotiinituotteiden käyttöön vaikuttavat kaveripiiri, vanhempien tupakkatuotteiden käyttö, elämyksien haku sekä esimerkiksi poikien riskihakuinen elämäntapa. Mahdollisia muita selityksiä voivat olla persoonallisuuden piirteet tai mielenterveysongelmat. Nuoret kokevat käytön lopettamisen muun muassa kaverisuhteiden kehittymisen esteenä ja rajoitteena.

Tutkimustiedon perusteella nuorten omissa ympäristöissä, esimerkiksi koulussa, toteutettavat tukimenetelmät ovat toimivia ja hyödyllisiä. Ryhmämuotoiset ja tietokoneavusteiset interventiot ovat toimivia ja toivottuja nuorten keskuudessa. Interventioihin tulee sisällyttää nuorten motivaatiota kasvattavaa toimintaa sekä ajantasaista ja oikeaa tietoa nikotiinituotteista. ”Nuorten maailman” ja toimintaympäristöjen tuntemus edesauttaa tukitoimien suunnittelua ja toteutusta sekä takaa oikea-aikaisen ja tehokkaan tuen nuorille ja heidän lähiyhteisöilleen. Toimintaa pitää toteuttaa vankalla tietopohjalla nuoria osallistaen.

Nikotiinituotteiden käytön aloittamisen ehkäisemiseksi ja käytön lopettamisen tueksi on käytössä runsaasti erilaisia menetelmiä. Näyttäisi siltä, että hedelmällisintä olisi käytön ennaltaehkäisytyö ja interventiot sellaisten nuorten keskuudessa, jotka eivät ole vielä aloittaneet tai käyttävät nikotiinituotteita satunnaisesti ja ovat käyttäneet tuotteita vasta vähän aikaa. Pidempään ja säännöllisesti nikotiinituotteita käyttävien nuorten keskuudessa interventiot eivät ole kovinkaan tehokkaita. Toisaalta pitkäaikaisseurantatutkimuksia aiheesta ei ole juurikaan saatavilla.

## 5 KEHITTÄMISPROJEKTIN ETENEMINEN

Kehittämistoiminta nähdään yleensä lineaarisena prosessina, jossa tietyt vaiheet suunnittelusta tuotosten levittämiseen asti seuraavat toisiaan. Tällöin ajatellaan, että mahdolliset projektiin liittyvät riskit ovat ennakoitavissa ja hallittavissa. Vaiheet voivat kuitenkin edetä myös sykleittäin ja toimet voivat mennä limittäin, tällöin korostuu reflektiivisyys, arviointi ja vuorovaikutus. (Salonen ym. 2017, 52; Ojasalo, ym. 2009, 22.) Sun valinta! -kehittämiprojektille luotiin kehittämistyön alussa alustava aikataulu prosessikaavioineen. Kehittämiprojektin eteneminen vaiheittain on esitetty kuviossa 3.



Kuvio 3. Kehittämiprojektin eteneminen (kuukausi/vuosi).

Kehittämiprojekti eteni suunnittelu-, toteutus- ja arviointivaiheihin. Suunnitteluvaiheessa (2017) määriteltiin tavoite, tarkoitus ja tuotos sekä miten tavoitteeseen päästään. Toteutusvaihe (2018 - 2019) käsitti tiedonhaun sekä nuorten pajojen toteutuksen että asiantuntijaryhmän tapaamiset ja näiden analysoinnit. Kirjallisuuskatsaus valmistui kesällä 2018 ja katsausta täydennettiin projektin aikana. Tutkimuslupa projektin toteuttamiselle Turun ammatti-insitituutin opiskelijoiden ja henkilökunnan kanssa saatiin Turun kaupungin sivistystoimialan ammatillisen koulutuksen tulosalueen johtajalta kesäkuussa 2018. Mallin kehittämiseen liittyvät, nuoria osallistavat, learning cafe -tyyppiset työpajat toteutettiin syksyllä 2018 ja asiantuntijaryhmän ideariihitapaamiset talvella 2018–2019. Sun valinta! -toimintamalli kehitettiin kirjallisuuskatsauksen sekä nuorten pajojen ja asiantuntijaryhmän tulosten pohjalta alkuvuonna 2019. Kehittämiprojektin arviointia tapahtui koko prosessin ajan projektipäällikön itsearviointin sekä ohjaus- ja projektiryhmän tapaamisissa.

Kehittämiprojektin väliseminaari toteutettiin marraskuussa 2018 Uudenkaupungin Viikaisten yhtenäiskoululla. Tilaisuus oli osa koulussa toteutettavaa ennaltaehkäisevän päihdetyön viikkoa. Kehittämiprojekti esitti tilaisuudessa nuorten pajojen tuloksia ja keskustelutti oppilaita asian tiimoilta. Suurta kiinnostusta ja keskustelua herätti projektipäällikön laatima rahapiste. Pisteessä nuoret pystyivät nuuska- ja tupakkalaskurin avulla laskemaan nikotiiniuotteiden käyttöön kuluvaan rahamäärää. Lisäksi esillä oli visuaalisesti toteutettuja kuvakoosteita, ”nuuskarahat tavaraksi” (liite 6), joiden avulla konkreettisesti näki mitä saisi nikotiiniuotteisiin sijoittaman rahan sijasta.

Uuden toimintamallin, innovaation, kehittämisessä keskeisiä vaiheita ovat tiedon hankinta, ideointi, arviointi ja mallintaminen. Kehittämiprojektiin liittyy myös muita huomioitavia asioita, kuten yhteistyöverkoston luominen sekä toimintaympäristön huomioiminen. (Paasivaara ym. 2013, 20, 31.) Kevään 2019 aikana laadittiin myös toimintamallin pilotointiaikataulu syysyksi 2019 sekä suunniteltiin toimintamallin implementointisuunnitelma jatkoa ajatellen. Pilotointi toteutuu NIKO-projektin työntekijän sekä mahdollisesti uusien AMK-opiskelijoiden voimin.

## 6 TUTKIMUKSELLINEN OSA

### 6.1 Tutkimuksen tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Kehittämiprojektiin liittyvän tutkimuksen lähestymistapa oli kvalitatiivinen eli laadullinen. Laadullinen tutkimus kuvaa todellista elämää, jossa pyrkimyksenä on enemmän löytää tai paljastaa tosiasioita sekä ymmärtää tiettyä toimintaa, kuin todentaa jo olemassa olevia totuuksia. Tutkimuksen aineiston keruun tarkoituksena oli löytää niitä asioita, joita nuoret itse kokevat tarvitsevansa nikotiinittomuuteen liittyen. Lisäksi kehittämiprojektin tutkimuksellisen osan aineiston keruun menetelminä suosittiin laadullisen tutkimuksen mukaisesti tiedonkeruun menetelmänä metodeja, joissa tutkittavien näkökulmat ja ääni pääsevät esille ja kohderyhmät ovat valittu tarkoituksenmukaisesti. (Hirsjärvi ym. 2009, 161–164; Tuomi & Sarajärvi 2013, 85; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Sun valinta! -kehittämiprojektissa kohderyhmänä oli ammatillisen koulutuksen opiskelijat, jotka tutkimusten mukaan käyttävät eniten toisen asteen opiskelijoista nikotiinituotteita.

Kun tutkimuksen avulla halutaan selvittää ihmisten orientoivaa käyttäytymistä eli erilaisia aikomuksia käyttäytyä jollain tavalla, on kysymiseen perustuva aineistonkeruumenetelmä sovelia. Lisäksi, kun halutaan tietää miksi ihminen toimii niin kuin toimii, sitä on järkevää kysyä häneltä itseltään. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 71–72.) Sun valinta! -kehittämiprojektissa haluttiin selvittää nuorten käyttäytymistä ja ajatuksia nikotiinituotteisiin liittyen, joten aineisto hankittiin Learning Cafe -tyyppisessä työskentelyssä, kysymällä nuorilta avoimia kysymyksiä liittyen nikotiinituotteiden käyttöön.

Kirjallisuuskatsauksen pohjalta muodostettiin avoimet kysymykset, joihin haluttiin tuottaa työpajatyöskentelyn keinoin nuorilta itseltään lisää tietoa:

- Mikä motivoi lopettamaan nikotiinituotteiden käytön?
- Miten nuorta kannattaa tukea nikotiinittomuuteen liittyen?
- Mitä ja minkälaista tietoa kaipaat nikotiinittomuuteen liittyen?
- Keneltä tai miltä taholta tietoa kaipaat nikotiinituotteisiin liittyen?
- Missä tiedon pitäisi olla? Mistä tieto pitäisi löytyä?

## 6.2 Aineiston keruu

Aineisto kerättiin nuoria osallistavana työpajatyöskentelynä Learning cafe -menetelmää mukaillen. Learning cafe on tapa ideoida ja oppia, se on keskusteluun, tiedon luomiseen ja siirtämiseen tarkoitettu yhteistoimintamenetelmä, joka soveltuu noin 12 hengen ja suuremmille ryhmille (Innokylä 2019). Se mahdollistaa yhdessä oppimisen ja työskentelyn jakamalla kokemuksia ja ideoita sekä samalla luo uutta tietoa rakentavasti (Alanen & Nurmi 2010, 4–5). Laadullisen tutkimuksen menetelmään liittyen aineisto analysoitiin sisällön analyysillä. Nuorten työpajoissa tavoitteena oli tuottaa tietoa siitä, miten nuorten nikotiinittomuutta voidaan tukea ja nikotiinituotteiden käyttöä ennaltaehkäistä. Tästä tiedosta muotoutui nikotiinittomuuden liikennevalot.

Aineiston keruu suoritettiin Turun ammatti-instituutissa, Peltolan yksikössä syyslukukauden 2018 aikana. Työpajoja toteutettiin kaksi kertaa, mukaan valikoitui kaksi toisen vuoden opiskelijaryhmää (molemmissa ryhmissä oli kahdeksan opiskelijaa), yhteensä 16 opiskelijaa, joista 14 oli poikia ja tyttöjä oli kaksi (n=16). Nuorten ikähaarukka oli 16–20 vuotta, joka on sopiva NIKO-projektin kohderyhmän ikäryhmään, 12–20-vuotiaat (Sala-kari 2017, 24). Otanta on suhteellisen pieni, mutta projektipäällikön näkemyksen mukaan riittävä. Ryhmä täytti tarkoitukseen sopivuuden kriteerin edustaen tilastollisesti juuri sitä joukkoa, joka eniten kyseessä olevan ikäryhmän nuorista käyttää nikotiinituotteita (THL 2017; Tuomi & Sarajärvi 2013, 85–86). Työpajassa käytettiin mukailtua Learning Cafe työpaja -menetelmää kirjallisuuskatsauksen tulosten teemoituksen mukaisesti. Molemmat työpajat toteutettiin samansisältöisesti.

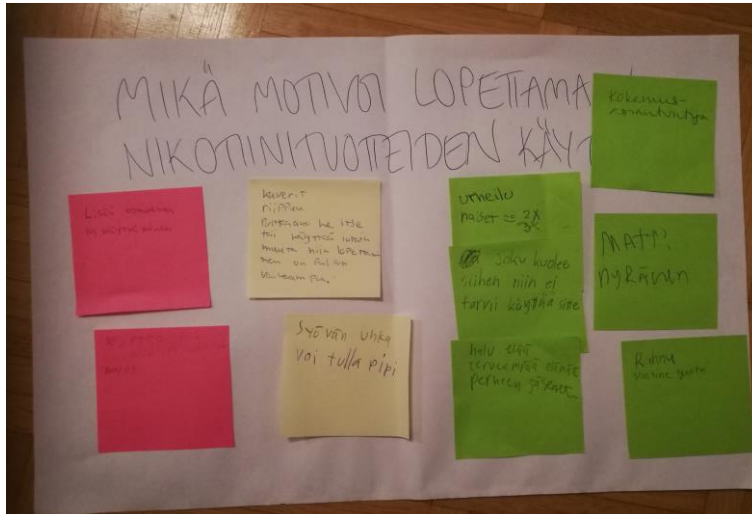
Tavoitteena oli vaikuttaa nuorten asenteisiin ja käyttäytymiseen. Tällöin on tärkeää saada käsitys heidän mielikuvista, motiiveista, ajatuksista ja tuntemuksista. Näin päästään käsiksi myös konkreettisiin ideoihin ja oivalluksiin, jotka tukevat nikotiinittomuuden edistämisen työtä ja lopettamisen tuen kehittämistä. (Salomäki & Tuisku 2012, 15.)

Kehittämistoiminnassa on tärkeää ottaa asiakkaat mukaan prosessiin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, koska heillä on yleensä erilaista tietoa kuin ammattilaisilla. Siksi nuorten mielipiteitä on tärkeää kysyä ja ottaa heidät aktiivisesti mukaan kehittämistoimintaan. Nuoret toimivat osaltaan kokemusasiantuntijoina, jolloin nuorten kanssa toimivat ymmärtävät paremmin nuoria, heidän toimintaan kohdistuvia odotuksia ja näin voidaan yksilöidä kehittämiskohteita. (Salonen ym. 2017, 17–18.)

Molemmat nuorten työpajat toteutettiin samansisältöisinä, Learning Cafe -menetelmää mukaeltuina, nuorilta kysyttiin avoimia kysymyksiä liittyen nikotiinituotteiden käyttöön. Pajojen toimintaa ohjaamassa ja keskustelua herättämässä projektipäällikön työparina toimi oppilaitoksessa sillä hetkellä harjoitteluaan suorittava Turun ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija.

Luokkatilaan oli ennalta järjestetty viisi pistettä, joissa jokaisessa oli A3-paperi, jotka olivat otsikoitu avoimin kysymyksin. Pisteissä oli varattuna kyniä ja erivärisiä PostIt-liimalappuja, joihin opiskelijoiden tuli kirjata asioita eri väreillä: vihreällä tai sinisellä toimivat asiat, keltaisella mahdollisesti toimivat asiat ja punaisella asiat, jotka eivät toimi. Ohjeena oli kirjata yksi asia yhdelle lapulle. Opiskelijoita, jotka eivät käyttäneet nikotiinituotteita, kehoitettiin kirjaamaan niitä asioita lapuille, jotka ovat vaikuttaneet siihen, etteivät he olekaan aloittaneet tai ovat jo lopettaneet nikotiinituotteiden käytön. Työpaja aloitettiin noin 15 minuutin aiheeseen orientoivalla keskustelulla. Sen jälkeen opiskelijat ohjeistettiin pareittain kiertämään jokaisessa teemakohtassa ja kirjoittamaan värikoodattuja PostIt-lappuja käyttäen ajatuksia nikotiinituotteisiin liittyen otsikon mukaisesta teemasta. Aikaa yhtä teemaa kohden oli alustavasti suunniteltu noin 5–10 minuuttia, jonka jälkeen oli suunniteltu toteutettavaksi vielä yhteenveto tuotoksista. Molempien ryhmien kohdalla koiva kierros jäi ajanpuutteen vuoksi tekemättä, koska pisteillä tuli hyvää keskustelua ja pohdintaa, ja projektipäällikkö päätti antaa keskustelun virrata.

Nuoret lähtivät alusta alkaen hyvin mukaan toimintaan ja pohtivat avoimesti teemaan liittyviä asioita (kuva 1). Tuloksista poistettiin tutkimuksen kannalta turhia lappuja, kuten opettajien nimiä, piirrettyjä kirkkoveneitä sekä toisen ryhmän keustosuosikki Matti Nykänen, jota käytettiin monessa kohtaa.



Kuva 1. Esimerkki nuorten työpajan tuotoksesta.

Asiantuntijoiden aineisto kerättiin talvella 2018–2019. Ensimmäinen asiantuntijatapaaminen toteutui loppuvuonna 2018. Aivoriihityöpajassa asiantuntijaryhmälle esitettiin tutkittu tieto sekä nuorten työpajatyöskentelyn tulokset. Tavoitteena oli kuulla asiantuntijaryhmän ajatuksia ja jatkoideoita nuorten työpajassa tuottamaan liikennevalomalliin liittyen sekä aloittaa nuorten terveyden edistämisen mallin luomista. Ideoiden keräämistä varten käytettiin ideariihimenetelmää. Ideariihin avulla voidaan synnyttää uudenlaisia tapoja lähestyä asiaa. Ideariih on osallistava tapa ideoida ja kehittää yhdessä. Ideariihelle sopiva määrä osallistujia on noin viidestä kahteentoista henkeä, joten se sopi hyvin käytettäväksi asiantuntijatapaamisiin. (Innokylä 2019.) Tarkoituksena oli saada paljon ideoita nuorten terveyden edistämisen mallin kehittämistä varten. Ideariihessä esiin tulleet ideat otettiin talteen ja käytettiin lopullisen toimintamallin muotoilemisessa.

Toinen asiantuntijaryhmän ideariih järjestettiin alkuvuonna 2019. Työpajassa ideoitiin lisää ja jatkokehittiin nuorten terveyden edistämisen mallia. Tämän jälkeen projektipäällikkö työsti mallin valmiiksi. Molemmilla kerroilla asiantuntijaryhmän tapaamisiin osallistui kuusi henkilöä (n=6).

### 6.3 Sisällönanalyysi

Aineisto analysoitiin sisällönanalyysin menetelmin. Sisällönanalyysi määritellään menettelytavaksi, jolla voidaan analysoida dokumentteja systemaattisesti ja objektiivisesti (Elo & Kyngäs 2008). Sisällönanalyysin tavoitteena on kuvata tutkimusmateriaali yleisessä muodossa pelkistetyksi ja tiivistetyksi. Sisällön analyysissä on tärkeää, että tutkimusaineistosta erotetaan samankaltaisuudet sekä erilaisuudet (Hannila & Kyngäs 2008, 8-9). Nuorten pajojen sisällönanalyysi muodosti Nikotiinittomuuden liikennevalot, jossa vihreällä näkyy nuorten ajatukset nikotiinittomuuteen liittyvistä toimivista asioista, oranssi osoittaa mitkä keinot voisivat toimia ja punaiset asiat eivät nuorten mielestä toimi. Sun valinta! -terveyden edistämisen malli pohjautuu osaltaan näihin toimiviin eli vihreän osion asioihin.

Sisällönanalyysissä tuloksen tulee näkyä tutkimuksessa olevan kiinnostuksen kohteen eli tutkimusongelman mukaisesti. Sun valinta! -kehittämiprojektin kiinnostuksen kohde oli nuorten nikotiinittomuuden tukeminen. Aineiston koodaaminen voi tapahtua juuri niin kuin tutkimuksen tekijä parhaaksi näkee, kuitenkin pitää tarkasti ottaa mukaan kiinnostuksen kohteena olevat seikat. Seuraavana vaiheena analyysissä tulee luokittelu ja teemoitus, esimerkiksi tyypittäminen. Tämä vaihe ajatellaan usein varsinaiseksi analyysiksi. Sun valinta! -kehittämiprojektin tutkimuksellisen osion sisällön analyysi toteutettiin tyypittelyn mukaisesti, jossa aineisto ryhmitettiin tietyiksi tyypeiksi. Teemojen eli esitettyjen kysymysten sisältä etsitään näkemyksille yhteisiä ominaisuuksia ja näistä muodostetaan yleistys eli tyyppiesimerkki. Tämän jälkeen kirjoitetaan yhteenveto, synteesi sekä tulkinta tutkimuskysymyksen mukaisesti. (Tuomi ja Sarajärvi 2013, 91–94.) Taulukossa (Taulukko 1) on havainnollistettu tyypittelyn lähtökohtia.

Taulukko 1. Esimerkki nuorten pajan tulosten tyypittelystä.

Mitä/Minkälaista tietoa kaipaavat nikotiinituotteisiin liittyen?			
Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alakäsite	Yläkäsite
Voi tulla syöpiä esim. kurkunpäänsyöpä joka johtaa ääniproteesiin	tuotteiden käyttö aiheuttaa syövän uhkan		
Hampaat menee huonoon kuntoon (kellastuu/voi tippua	tuotteiden käyttö aiheuttaa suun kunnan huononemisen		
terveyshaitat	tuotteiden käytön vaikutukset terveyteen	sairastuminen	terveyshaitat
vaikutukset ihmisten kielellä	tuotteiden käytön vaikutukset selkokielellä		
tieto vieroitusoireista ja niiden tukemisesta	vieroitusoireista lisätietoa	vieroitusoireet	
Kuinka paha impotenssi riski on	impotenssi mahdollisuus mahdollinen hedelmällisyshaitta naisilla	hedelmällisyys	
Naisilla kuinka paljon haittaa hedelmöittymistä			
Vaikutukset - vanhenee nopeammin (rypyt ja iho menee huonoksi)	tuotteiden käyttö vaikuttaa ulkonäköön	ulkonäkö	muut haitat
haju Haitat	henkilö, joka polttaa haisee pahalle	haju Haitat	
kertoo, mitä nikotiinituotteet sisältää	halutaan kuulla tietoa tuotteista	sisältö	tuotetieto
Mitä ne sisältää	kaivataan tietoa tuotteista		
kallista	nikotiinituotteiden käyttö on kallista	hinta	rahan kulutus

#### 6.4 Asiantuntijaryhmä tiedon tuottajana ja tuotosten kehittäjänä

Nuorten pajojen tuottaman sisällön analyysin jälkeen toteutettiin kaksi asiantuntijaryhmän avorihityöpajaa. Asiantuntijaryhmään oli kutsuttu seuraavat informantit, eli nuorten kanssa työskentelevät asiantuntijat: opettaja, oppilaanohjaaja, erityisopettaja, terveydenhoitaja, kuraattori, koulupsykologi, liikunnanopettaja, NIKO-projektin projektipäällikkö ja NIKO-projektin koordinaattori. Informantit valikoituivat harkinnanvaraisella otantamenetelmällä, heiltä uskottiin saavan parhaiten tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Tutkimukseen osallistuminen tulee aina olla vapaaehtoista. Ihanteellista on, jos osallistujat ovat omasta omasta vapaasta tahdosta kiinnostuneita aiheesta ja kokevat soveltuvansa tut-

kimukseen osallistujiksi. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Sun valinta! -kehittämiprojektissa mukana olleet asiantuntijat olivat aidosti kiinnostuneita ja huolissaan nuorten nikotiinituotteiden runsaasta käytöstä ammatillisessa oppilaitoksessa.

## 7 TULOKSET

### 7.1 Nuorten ryhmien tulokset

Työpajatyöskentelyn aikana käydyistä keskusteluista esiin nousi vahvasti nuorten näkemys siitä, että kukaan tai mikään ei voi auttaa heitä nikotiinittomuuteen, ellei omaa motivaatiota ole. Projektipäällikkö tulkitsi keskustelujen pohjalta, että nuoret eivät välttämättä ymmärrä tai tiedä, minkälaisia mahdollisuuksia ja keinoja on jo olemassa, ja mistä tukea saisi. Toisaalta nuoret eivät ehkä tiedä, millä keinoin motivaatiota voisi lisätä tai vahvistaa. Lisäksi ennaltaehkäisyä ajatellen nuoret olivat vahvasti sitä mieltä, että ammattikoulunaikainen ennaltaehkäisevä työskentely on liian myöhäistä: valistuksen pitäisi ulottua yläkoulun lisäksi jo alakouluikäisille. Sen sijaan ammatillisessa koulutuksessa pitäisi keskittyä käytön lopettamisen tukeen ja tähän tarpeeseen Sun valinta! -menetelmä osaltaan vastaa.

Nuoret toivovat tietoa asiantuntijoilta, yleisesti terveydenhuollon työntekijöiltä (muun muassa terveydenhoitaja ja lääkäri) sekä kokemusasiantuntijoilta. Nuoret kokivat mielekkääksi sen, että saarnaamisen sijaan he saisivat kuulla pitkään nikotiinituotteita käyttäneiden ihmisten ja jo syöpään sairastuneiden ihmisten tarinoita. Miten he ovat päässeet irti nikotiinituotteista? Miten he pärjäävät sairauden kanssa esimerkiksi trakeostomiakannyyli kurkussa. Vertaistuki ja kavereiden tuki koettiin tärkeäksi, kun pyritään nikotiinittomuuteen. Nuoret kokevat, että yksin on vaikeaa lopettaa nikotiinituotteiden käyttöä, mutta yhdessä kavereiden ja esimerkiksi seurustelukumppanin kanssa se nähtiin motivoivampana.

Perhe ja läheiset nähtiin perinteisessä roolissa rakkauden ja rajojen asettamisessa. Perheeltä toivottiin tukea, mutta toisaalta myös rajoja, esimerkiksi viikkorahan evääminen, jottei olisi mahdollisuutta käyttää rahaa nikotiinituotteisiin. Perhe ja vanhemmat mainittiin useassa kohtaa sekä positiivisesti että negatiivisesti. Tähän todennäköisesti vaikuttaa nuorten suhteet vanhempiin – toisilla on tukeva, hyvä suhde, jossa vanhempien mielipiteitä kuullaan ja toiset nuoret kokevat vanhempien roolin jäkättävänä ja rankaisevana, jopa väkivallalla uhkaavina. Raha oli myös läsnä nuorten ajatuksissa muutenkin: miten paljon sitä kuluu ja paljonko säästäisi muuta tarkoitusta varten, jos ei käyttäisi nikotiinituotteita. Lisäksi tyttöjen ja poikien erona mainittakoon, että tyttöjä kiinnosti ulkonäköön ja tupakoinnin aiheuttamaan hajuun liittyvät asiat, kun taas poikia kiinnosti urheiluun tai

libidoon liittyvät suorituskykyä heikentävästi vaikuttavat seikat. Nuoret toivat vahvasti esille, että tahto ja motivaatio lopettaa nikotiinituotteiden käyttö lähtee nuoresta itseltään.

Seuraavaksi avataan tarkemmin nuorten pajojen tuloksia analyysitaulukoiden avulla teemoittain. Analyysin avulla on nostettu esiin nuorten mielestä toimivat asiat joka teemasta ja kirjoitettu auki myös pääkohdat asioista, jotka voisivat toimia ja jotka eivät toimi nuorten mielestä. Toimiviin asioihin kiinnitetään huomiota enemmän kuin ei toimiviin, koska nämä kohdat osaltaan ovat keskeisiä asioita Sun valinta! -toimintamallia laadittaessa.

### 7.1.1 Nikotiinituotteisiin liittyvä tieto

Kysyttäessä nuorilta, mitä ja minkälaista tietoa kaipaavat nikotiinituotteisiin liittyen suurin osa vastasi kaipaavansa tietoa tuotteiden aiheuttamista haitoista. Etenkin terveyteen liittyvät haitat, esimerkiksi syövätkä ja suun terveyteen liittyvät asiat, koettiin tärkeiksi. Keskustelua herätti myös seksuaalisuuteen ja hedelmällisyyteen liittyvät kysymykset, tyttöjä kiinnosti tuotteiden vaikutukset hedelmällisyyteen ja poikia kiinnosti impotenssiriskin suuruus. Tyttöjä kiinnosti poikia enemmän tietous tuotteiden käytön vaikutuksesta ulkonäköön, ihon ennenaikaiseen vanhenemiseen, hampaiden kellastumiseen, hiusten kuntoon ja tietous etenkin tupakoinnista johtuvasta hajuhaitasta. Lisäksi nuoret nostivat esille rahan kulutuksen ja toivoivat lisätietoa käytön kalleudesta. Nuoria kiinnosti nikotiinituotteiden sisältö, käytön lopettamisesta koituvat vieroitusoireet ja minkälaista apua niihin on saatavilla. Nuoret toivoivat tiedon tulevan nuorten kielellä, helposti ymmärrettävässä muodossa.

Nuoret eivät kaipaa kuvia askien kylkeen, heidän mielestään nämä ovat turhia ja ne voi helposti sivuuttaa. Nuorten mielestä kuvat askien kyljissä eivät toimi etenkään niiden kohdalla, jotka tuotteita jo käyttävät. Ehkä kuvat askeissa voisivat olla hyödyllistä tietoa niiden kohdalla, jotka vasta ovat aloittelemassa käyttöä. Nuorten mielestä pelkkä saarnaaminen siitä, että tuotteet ovat pahasta, ei toimi. He haluavat asiallista tietoa tuotteista ja niiden käyttöön liittyvistä vaikutuksista. Muutama nuori koki, että he eivät kaipaa enempää tietoa, koska he tietävät asiasta jo tarpeeksi.

### 7.1.2 Nikotiinituotteista tiedotus

Analysoitaessa teeman tuloksia esiin nousi kaksi yläkäsitettä: läheiset ja asiantuntijat. Asiantuntijoilla nuoret tarkoittivat terveydenhuollon asiantuntijoita, joilla on vankka teoriatieto asiasta (esimerkiksi lääkärit ja terveydenhoitajat) sekä kokemusasiantuntijoita, joilla taas on subjektiivinen kokemus käytöstä, lopettamisesta tai tuotteiden käytöstä johduneesta sairastumisesta ja mahdollisesta parantumisesta. Nuorten mielestä asiantuntijat ovat luotettavia ja uskottavia tahoja kertomaan nikotiinituotteista, niiden sisällöstä sekä terveyshaitoista. Etenkin kokemusasiantuntijoita kaivattiin kertomaan oma tarinansa, ja sen uskottiin motivoivan miettimään omaa käyttöä ja sen kannattavuutta terveysnäkökulmasta. Asiantuntijoiksi laskettiin myös urheilun kautta tulevat henkilöt, esimerkiksi valmentajat, jotka voisivat keskustella nuorten kanssa nikotiinituotteiden vaikutuksesta urheilusuorituksiin. Useat nuoret uskovat virheellisesti esimerkiksi nuuskan käytön parantavan urheilusuoritusta. Läheisillä tarkoitetaan ystäviä, vertaisia, seurustelukumppaneita ja perhettä. Tästä voidaan päätellä, että nuorten on helppo keskustella asiasta tuttujen ja turvallisten henkilöiden kanssa sekä toisaalta asiantuntijoiden, joilla on uskottavuutta joko tiedollisesti tai subjektiivisesti oman kokemuksen kautta.

Osa nuorista mainitsi erikseen, ettei halua tietoa äidiltä, vanhemmilta tai sukulaisilta. Tähän vaikuttaa todennäköisesti suhteet omiin vanhempiin ja läheisiin. Tieto ei myöskään saisi olla päihdevalistustyypistä eikä sitä haluta kuulla viranomaisilta, esimerkiksi poliisilta eikä uskonnollisissa tilaisuuksissa esimerkiksi kirkossa.

### 7.1.3 Foorumit, joissa tieto tavoittaa nuoret

Vaikka nuoret eivät ole innostuneita perinteisestä päihdevalistuksesta, niin osa nuorista toivoo tiedon nikotiinituotteista tulevan kuitenkin edelleen oppilaitoksissa ja peruskouluissa luentotyyppisenä esimerkiksi terveydenhoitajan ja kokemusasiantuntijan kertomana. Nuorten mielestä ihan nuorille lapsille, esimerkiksi päiväkotikäisille, on turhaa kertoa tietoa tuotteista ja niiden käytöstä. Nuoret pohtivat, että tieto pitäisi olla saatavilla helposti niillä foorumeilla, joissa nuoret käyvät. Median ja etenkin internetin ja sosiaalisen median välityksellä tuleva tieto nähdään hyvänä väylänä tavoittaa nuoret. Toisaalta nuoret eivät toivo tietoa tuotteista pelien yhteydessä. Hyvinä vaihtoehtoina nähtiin myös erilaiset mainokset lehdissä, televisiossa ja busseissa.

Nuoret innostuivat ideoimaan tilanteita ja paikkoja, joissa tieto voisi helposti tavoittaa heidät. Esimerkiksi tuopin ja tuotteen kyljessä tai nuorten suosimilla erilaisilla nettisivustoilla (ehdotuksena ilmaiset pornosivustot) voisi olla kuvien sijasta tietoa nikotiinituotteista ja niiden vaikutuksista. Myös nuorten käyttämät sosiaalisen median sovellukset voisivat hyvin toimia tiedon paikkana, esimerkiksi Snapchat. Läheisten kokemukset saarnaamisen sijasta koettiin myös kiinnostavina.

#### 7.1.4 Motivointi

Nuorten pohtiessa motivoivia tekijöitä yhdeksi suureksi teemaksi nousi raha. Nuoret pohjivat rahaa ja sen kulutusta myös muidenkin teemojen yhteydessä ja kaipaavat siis konkretiaa siitä, paljonko rahaa oikeasti kuluu ja toisaalta siitä, paljonko rahaa voi jäädä säästöön, jos lopettaa. Tästä teemasta toteutettiin projektin väliseminaariin nikotiinilaskuri ja tehtiin valmis kuvakollaasi, mitä muuta esimerkiksi vuoden nikotiinituotteisiin laitettulla rahasummalla voisi tehdä. Lisäksi rahalliset palkkiot lopettamisen yhteydessä koettiin motivoiviksi.

Myös vastakkainen sukupuoli koettiin motivaation lähteenä, poikien pohdinnan perusteella on pääteltävissä, että mikäli kiinnostava nainen ei ajattele positiivisesti nikotiinituotteiden käytöstä, nuoret voisivat motivoitua olemaan ilman tuotteita. Läheiset nähtiin tässäkin teemassa tärkeinä motivoijina. Etenkin yhteinen päätös nikotiinittomuuteen liittyen kavereiden tai seurustelukumppanin kanssa nähtiin motivoivana. Kokemusasiantuntijan kertomus nähtiin tässäkin kohtaa hyödyllisenä ja motivaatiota vahvistavana tekijänä. Terveysteen ja urheiluun liittyvät asiat koettiin osaltaan myös motivoivina. Halu elää terveempää elämää, jonka myötä myös urheilusuoritukset paranevat, motivoi nuoria nikotiinittomuuteen.

Motivaatiota heikentävinä asioina koettiin läheisten jäkätys ja uhkailu aiheesta sekä syövän ja muiden sairauksien mahdollisuudella uhkailu. Toisaalta osa nuorista arveli tämän myös motivoivan. Ympäristön ja kaveriporukan arveltiin vaikuttavan niin hyvässä kuin pahassa. Se ei motivoi nuorta lopettamaan tuotteiden käyttöä, jos kaverit käyttävät. Yhdessä lopettaminen sen sijaan nähtiin motivoivana asiana. Nikotiinituotteiden hintojen nosto motivoi lopettamaan tuotteiden käyttöä.

### 7.1.5 Lopettamisen tuki

Nuoret toivat esille myös lopettamisen tuen –teemassa läheiset ja heidän antaman tuen ja esimerkin. Yhdessä lopettaminen kavereiden kanssa toimii elementtinä, joka tukee siinä, ettei ympäristö kannusta käyttämään tuotteita. Nuoret pohtivat myös, miten tärkeää on löytää jotakin korvaavaa tekemistä nikotiinivalmisteiden käytölle. Liikunta olisi esimerkiksi hyvä vaihtoehto. Tieto tuotteiden vaikutuksesta terveyteen nähtiin tietona, joka tukee lopettamista. Raha nousi keskusteluun tässäkin teemassa, ja nuoret ajattelivat korkeiden hintojen vaikuttavan siten, että tuotteiden käyttö ei olisi kovinkaan mielekästä. Osa nuorista pohti, että vanhempien asettamat sanktio voisi olla esimerkiksi se, että vanhemmat eivät antaisi nuorelle rahaa, jolloin tuotteiden hankkiminen olisi vaikeaa, ellei jopa mahdotonta.

Nuoret kokivat, että painostus, asiasta saarnaaminen ja väkivallalla tai vankilalla uhkailu ei auta heitä lopettamispyrkimyksissä. Sen sijaan lahjonta tai yhteiset keskustelut nikotiinituotteiden kalleudesta voisi auttaa paremmin. Isoksi keskustelun aiheeksi nousi nuorten pohdinta siitä, että voiko nuoria ylipäänsä tukea ja motivoida, jos mukana ei ole omaa tahtoa nikotiinittomasta elämästä?

#### **Nikotiinittomuuden liikennevalot**

Näistä nuorten pajojen tuloksista syntyi nikotiinittomuuden liikennevalot. Tulokset annettiin media-alan opiskelijoille ja he saivat tehtäväkseen laatia visuaalisen ilmeen liikennevaloista. Opiskelijat saivat vapaasti ideoida liikennevaloja alkuvuonna 2019. Liitteessä 4 on visuaaliset tuotokset esiteltynä. Visuaaliset tuotoksia voidaan hyödyntää esimerkiksi nuorten kanssa keskustelujen herättelijänä. Lisäksi tuotokset ovat liitettävissä NIKO-projektin verkkosivuille ja muille sähköisille alustoille tarpeen mukaan sekä oppilaitosympäristöihin nuorten nähtäville.

Pajoihin osallistuneet nuoret saivat myöhemmin valita media-alan opiskelijoiden tuotoksista kiinnostavimman. Eniten ääniä sai liikennevalokuvio ”Mikä motivoi nuorta lopettamaan tupakoinnin?” (kuva 2). Sama tuotos valittiin kiinnostavimmaksi myös NIKO Kick Off -tilaisuudessa huhtikuussa 2019.



Kuva 2. Suosituin tuotos nikotiinittomuuden liikennevalomalleista.

## 8 POHDINTA

### 8.1 Tulosten tarkastelu

Kehittämiprojektissa etsittiin kirjallisuuskatsauksen avulla tutkittua tietoa nuorten nikotiinituotteiden käyttöön, käytön ehkäisyyn ja lopettamisen tukeen liittyen. Nuorten pajoissa tuottamat tulokset mukailivat pääsääntöisesti tutkittua tietoa. Tutkimusten mukaan tehokkaat nikotiininkäytön lopettamiseen ja ennaltaehkäisyyn liittyvät interventiot on hyvä toteuttaa nuorten ympäristöissä, matalan kynnyksen toimintoina ja säännöllisesti, esimerkiksi kouluissa ja oppilaitoksissa (Ollila ym. 2015; Andrews ym. 2013; Espada ym. 2015; Gonzalez ym. 2015; Puuronen ym. 2017, 43; Gimeno-Garcia ym. 2014, 15). Myös nuorten tuottaman tiedon mukaan oppilaitoksessa toteutettava interventio on tarpeellista. Nuoret nostivat etenkin luennot ja asiantuntijalta (terveydenhoitaja ja kokemusasiantuntija) saadun tiedon esille. Nuoret korostivat erityisesti vertaistuen osuutta, ja yhdessä kavereiden tai vaikka luokan kanssa tehty päätös lopettaa nikotiinituotteiden käyttö koettiin tehokkaana ja houkuttelevana keinona. Nuoret näkivät, että seurustelukumppanin ja kavereiden tuki on tärkeää nikotiinittomuuteen pyrkiessä. Myös Ollila ym. (2015) nostivat tutkimuksessaan tämän esille.

Tutkimusten mukaan tehokkaat interventiot sisältävät motivaation vahvistusta, jossa pitää olla kuitenkin tilaa nuorten omille oivalluksille. Lisäksi nuoria motivoi terveyteen liittyviä asioita enemmän raha: käytön kalleus ja toisaalta mahdolliset säästöt ja palkkiot. (Puuronen 2017, 41–42; Vitszhum ym. 2013.) Sama tulos nousi myös asiantuntijoiden materiaalista. Nuorten tuloksista nousi vahvasti esille raha, se motivoi nuoria lopettamaan nikotiinituotteiden käytön. Nuorille on hyvä osoittaa selkeästi rahallinen hyöty, esimerkiksi niin, että käytön lopettamisesta säästyneillä rahoilla saa muuta tavoiteltavaa tilalle. Lopettamisesta seuraa rahallinen palkkio tai rahaa kuluu runsaasti tuotteita käyttäessä. Sama tulos tuli esille asiantuntijoiden tuloksista.

Nuorten pajojen tuloksista käy ilmi, että kavereiden tuki on tärkeää, mutta toisaalta myös kaverit nähdään estävinä tekijöinä. On haasteellista pysyä vahvana oman lopettamis päätöksen takana, jos kaverit käyttävät nikotiinituotteita. Tilanteeseen liittyy paljon sosiaalisia jännitteitä, kuten hyväksyntää ja poissulkemisen pelkoa. Onkin tärkeää tarjota interventioissa nuorille vaihtoehtoisia tapoja toimia muutosvaiheen haastavissa tilanteissa. Tutkimusten mukaan nuorten kanssa kannattaa konkreettisesti miettiä etukäteen

mitä sanoa ja tehdä näissä tilanteissa ja mitä toimintoja nikotiinituotteiden käytön tilalle voi löytää sekä miten ylläpitää päätöstä. (Puuronen 2017, 45–47; Käypä hoito 2018; de Josselin de Jong ym. 2014; Gonzalez ym. 2015; Andrews ym. 2013.)

Tutkimusten mukaan nuorilta puuttuu tieto ja ymmärrys nikotiinituotteiden käytön riippuvuusriskeistä ja käytön lopettamisen vieroitusoireista. Silloin ei ymmärretä, että vieroitusoireet aiheuttavat stressiä ja nikotiinituotteiden käyttö helpottaa tätä. Tämän takia nikotiinituotteiden käytön ajatellaan helpottavan stressaavissa tilanteissa. (Puuronen, 2017, 48.) Tämä näkyy myös nuorten aineiston tuloksissa ja toisaalta näiden asioiden puute. Nuoret eivät juurikaan pohtineet riippuvuustekijöitä eikä vieroitusoireita tai miten niihin voisi vaikuttaa. Nuoret kyllä tiedostivat nikotiinituotteiden ja etenkin tupakoinnin terveysriskit ja vaikutukset ulkonäköön, liikuntasuorituksiin ja libidoon. Nuuskan suhteen ei niinkään nähty terveysriskejä olevan. Nuoret toivoivatkin tietoa nikotiinituotteista ja niiden vaikutuksista nuorten kielellä. Erilaiset terveyskäsitteet voivat olla heille vaikeita.

## 8.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksellisessa osiossa noudatettiin hyviä toimintatapoja, huolellisuutta ja tarkkuutta niin tulosten tallentamisessa, analysoinnissa kuin tulosten arvioinnissa. Lisäksi noudatettiin eettisesti hyväksyttäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä sekä työskenneltiin tutkimuseettisen tiedekunnan (2002,3) tunnustamien toimintatapojen mukaisesti.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta lisää tarkka raportointi tutkimuksen toteuttamisesta ja toimintamallin kehittäminen osin tutkittuun tietoon perustuen (Hirsjärvi ym. 2009, 26–27). Tutkimustulokset tulevat sitä ymmärrettäviksi mitä tarkemmin asiat kuvataan raportissa (Tuomi & Sarajärvi, 2013). Sun valinta! -kehittämiprojektin raportissa annetaan lukijoille riittävän tarkasti tietoa, jotta lukija pystyy arvioimaan tutkimuksen tuloksia. Lisäksi tutkimuksen tulee olla eettisesti oikeutettu, joka tässä työssä näkyi yhteiskunnallisesti merkityksellisenä aiheena (Kylmä & Juvakka 2007, 144).

Kehittämiprojektiin osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen, eli nuorilla oli mahdollisuus jättää myös osallistumatta työpajatyöskentelyyn. Hirsjärvi ja Hurme (2001) mainitsevat tutkimuksien, jotka kohdistuvat ihmisiin, tärkeimpinä eettisinä seikkoina informointiin perustuvan suostumuksen, luottamuksellisuuden sekä seurauksen ja yksityisyyden

toteutumisen (Hirsjärvi & Hurme 2001, 20). Hyvä tieteellinen käytäntö edellyttää myös, että tutkittavalla on riittävästi tietoa tutkimuksesta sekä mihin ja miten tuloksia käytetään. Näiden tietojen perusteella hän voi päättää osallistuuko tutkimukseen vai ei. (Vilka 2015, 190–191.) Tässä tutkimuksessa osallistujia informoitiin kertomalla NIKO-projektista sekä Sun valinta! -osaprojektista, jota varten aineisto kerättiin ja analysoitiin. Työpajoihin osallistuville nuorille ja asiantuntijoille esiteltiin tutkimusprojektin menetelmä sekä sen tarkoitus. Tietoinen suostumus katsotaan saaduksi, kun nuoret ja asiantuntijat lupautuivat työpajatyöskentelyyn.

Kehittämiprojektin tutkimuksellisessa osuudessa oli kyse toiminnallisesta ja osallistavasta tutkimusotteesta ja tiedonhankinnasta. Nuoret ja asiantuntijaryhmän työpajoissa mukana olleet esiintyvät tutkimuksessa nimettöminä ja tilanteissa mahdolliset arkaluonteiset asiat suljetaan pois tutkimusraportoinnista. Nuorten ja asiantuntijoiden asiantuntijuus tulee hyödynnettyä tuotettavaan materiaaliin ja loppuraporttiin. Aineisto säilytettiin asianmukaisesti lukittuna ja tietokoneella salasanaanalla suojattuna. Raportoinnin jälkeen koontimateriaali ja analyysiaineisto hävitettiin paperisilppurissa ja poistettiin tietokannoista. Nuorten henkilöllisyys ei tule tutkimuksen missään vaiheessa esiin. Tutkimuksen luotettavuudella tarkoitetaan sitä, kuinka pätevää ja käyttökelpoista tietoa saadaan. Luotettavuutta lisää tarkka selostus ja raportointi tutkimuksen toteuttamisesta. (Hirsjärvi ym. 2009, 26–27, 231.)

## 9 ASIANTUNTIJARYHMÄN TYÖSKENTELEY JA TULOKSET

Asiantuntijaryhmä kokoontui kaksi kertaa. Asiantuntijaryhmälle lähetettiin hyvissä ajoin ennen tapaamisia sähköpostikutsu, jossa esiteltiin lyhyesti kehittämissuunnitelman tarkoitus ja idearühityöskentelyn tavoite. Aikaa molemmille tapaamisille varattiin 1,5 tuntia. Molempiin idearühityöskentelyyn osallistui kuusi asiantuntijaa. Ryhmän tavoitteena oli kommentoida ja ideoida nikotiinittomuuden liikennevaloja sekä tuottaa ideoita nuorten terveyden edistämisen mallia varten.

Ensimmäisen idearühityöskentelyn alussa esiteltiin vielä osallistujille lyhyesti kehittämissuunnitelman tausta, tavoitteet ja odotettavissa olevat tulokset. Lisäksi esiteltiin sekä kirjallisuuskatsauksen ja nuorten pajojen keskeiset tulokset. Idearühityöskentelyssä keskityttiin nuorten tuottamaan tietoon ja niistä laadittaviin nikotiinittomuuden liikennevaloihin. Liikennevalojen visualisointiin saatiin ideoita sekä asiantuntijat ideoivat myös missä yhteyksissä ja miten materiaalia voisi käyttää tulevaisuudessa. Lisäksi ryhmä ideoi runsaasti minkälainen nuorten terveyden edistämisen malli voisi olla.

Ryhmässä esitettiin, että liikennevalojen visualisoinnissa voisi hyödyntää Turun ammatti-instituutin Juhannuskukkulan media-alan opiskelijoita. Tulevan tuotoksen suunniteltiin olevan perinteinen painettu tuotos tai mahdollisuuksien mukaan digitaalinen ja osallistettava. Kun tuotokset ovat valmiina, nuorten työpajaan osallistuneet nuoret saavat valita, mikä versio valittaisiin jatkoon. Nikotiinittomuuden liikennevalot voisivat toimia ajatusten herättelijänä nuorten kanssa nikotiinituotteista keskusteltaessa. Sen avulla nuorten kanssa voi asiaa käydä läpi useamman kerran eri näkökulmista.

Keskustelussa nousi vahvasti esille, että nuorten terveyden edistämisen malli keskittyisi **nikotiinituotteiden lopettamisen tukeen**. Ei niinkään ennaltaehkäisyyn. Asiantuntijaryhmä ideoi mallia ja mallin sisältöjä aktiivisesti. Nuorten vertaistuki on tärkeää interventioiden onnistumisessa, joten asiantuntijaryhmä ideoi, että mallin olisi hyvä olla vertaisryhmätoimintaa. Vertaisryhmän sisällöiksi asiantuntijaryhmä ideoi toiminnallisia menetelmiä, jotka sisältäisivät esimerkiksi liikuntaa ja käsillä tekemistä. Myös nuorten sosiaaliset tilanteet, joissa on paineita käyttää nikotiinituotteita, herättivät keskustelua. Ryhmä ideoi miten nuoria voi vertaisryhmän toimien avulla tukea näissä tilanteissa.

Raha ja palkinnot herättivät myös paljon keskustelua. Ryhmä ideoi erilaisia palkintoja, joita nuorten vertaisryhmään osallistujat saisivat, kun he ovat olleet tiettyjä aikoja ilman nikotiinituotteita. Näiden palkintojen arveltiin myös herättävän muissa nuorissa positii- vista kateutta, jolloin heidänkin arveltiin haluavan osallistua ryhmän toimintaan. Lisäksi toiminnan nähtiin olevan nuoria osallistavaa, oivaltavaa sekä motivaatiota vahvistavaa. Keskustelua ja ideointia käytiin myös vertaisryhmän vetäjistä. Asiantuntijoista tervey- denhoitajan, opintopsykologin sekä kuraattorin osaamista ja osallistumista osana ryh- män ohjausta kannatettiin.

Toisessa asiantuntijaryhmän tapaamisessa keskityttiin ryhmämuotoiseen nuorten ter- veyden edistämisen mallin jatkoideointiin. Nimeksi valikoitui tässä kohtaa: Sun valinta!, joka on jo käytössä NIKO-projektin kampanjassa, mutta sopii loistavasti myös tässä käy- tettäväksi. Malli pohjautuu kirjallisuuskatsauksessa nousseisiin teemoihin, nuorten pajo- jen tuloksiin ja asiantuntijaryhmän idoihin ja ajatuksiin (Kuvio 4).



Kuvio 4. Nuorten terveyden edistämisen malliin liittyvät osiot.

Osahankkeen projektipäällikkö kokosi ennen toista asiantuntijaryhmän tapaamista näistä kolmesta osiosta yhteenvedon. Liitteessä 3 on tiivistettynä yhteenvedossa nous- seet teemat sekä teemakohtaiset tavoitteet, joiden pohjalta nuorten terveyden edistämi- sen malli luotiin. Osahankkeen projektipäällikkö esitti, että mallin tavoitteena on nuorten nikotiinittomuus, parempi arjenhallinta ja terveelliset valinnat. Kantavana ajatuksena on nuorten motivointi, minäpystyvyyden tukeminen ja lopettamisen tuki voimavara- ja rat- kaisukeskeisen työotteen avulla, hyödyntäen Voimaannu – älä leimaannu -toimintamallia (Kuvio 5).



Kuvio 5. Voimaannu – älä leimaannu -toimintamalli (Mäki 2018, 58).

Voimaannu, älä leimaannu -toimintamallin (Mäki 2018) ideana yksinkertaistetusti on kartoittaa, mitä nuori tulevaisuudeltaan tavoittelee ja sitten konkretisoida ne askeleet, miten tavoite saavutetaan. Menetelmän vaiheita on neljä: tavoite, tsemppit, töyssyt ja toimintasuunnitelma.

Tavoite-vaiheessa hahmotellaan se toivetila eli 'hyvä tulevaisuus', johon pyritään. Tässä toimintamallissa toivetilalla tarkoitetaan nikotiinitonta, terveellisempää elämää. Tavoitteena on myös, että nuorilla on rahaa enemmän käytettävissä. Tsemppit-vaiheessa kartoitetaan ne teot, voimavarat ja tuki, joita toivetilan saavuttamiseksi tarvitaan. Toimintamallissa kartoitetaan, millä tuella ja teoilla siihen päästään toivetilaan. Esimerkkeinä liikunta, jooga ja muut vaihtoehtoiset toimintamallit. Töyssyt-vaiheessa ennakoitaan sudenkuopat, eli mietitään mitä huolia tai hidasteita saattaa nousta esiin matkalla kohti tavoitetta. Toimintamallissa keskitytään vahvistamaan nuorten osaamista sosiaalisissa tilanteissa, joissa nikotiinituotteita yleensä käytetään. Nuorten mieltä pyritään vahvistamaan kasvattamalla positiivisuutta sekä löytämään keinoja rentoutumiseen ja stressin vähentämiseen. Toimintasuunnitelma-vaiheessa suunnitellaan niitä konkreettisia askeleita, joilla lähdetään määrätietoisesti suuntaamaan toivetilaa ja tavoitetta kohti. Toimintamallissa keskitytään löytämään nikotiinituotteiden käytön tilalle vaihtoehtoisia toimintaa ja keinoja muutoksen tekemiseen sekä vahvistetaan päätöksessä pysymistä.

Tapaamisessa ideoitiin myös toimintamallin toteutusta pilotointiaikatauluineen. Tapaamisessa sovittiin jo alustavastava syksyn pilotointiaikataulu sekä ehdotettiin ketkä oppilaitoksen henkilökunnasta voisi osallistua pilotointiin. Terveystoimittaja, opintopsykologi ja liikunnanopettaja ajateltiin soveltuvan osittain ryhmän ohjaajiksi. Vetovastuu ryhmänohjauksesta ottaa NIKO-projektin koordinaattori. Myös mallin markkinointia ja aikataulua ideoitiin tapaamisessa.

Nikotiinittomuuden liikennevalot nähtiin mielenkiintoisena ja sen visualisointiin saatiin ideoita ryhmältä. Sun valinta! -malliksi muotoutui alustavan mallin esittelyn pohjalta ryhmämuotoinen 12 tapaamiskerran malli, joka sisältää Voimaannu – älä leimaannu -mallin mukaisesti osiot: "Päihteettömyys eli mun valinta", "Arjessa selviytyjä eli mä pystyn", "Omien valintojen tekijä eli mä tahdon", "Hyvinvoiva nuori eli vahva minä". Nuorten ryhmän sisällöt rakentuivat liitteessä (Liite 3) olevien teemojen ja tavoitteiden pohjalta. Ennen varsinaisen ryhmän aloitusta pidetään hakijoille infokerta, jossa kartoitetaan osallistujien motivaatiota ja sitoutumista ryhmässä toimimiseen. Osahankkeen projektipäällikkö laati Sun valinta! -mallista vielä tarkemman kaavion teemoineen. Asiantuntijaryhmän tapaamisen tuloksena laadittiin myös tulevaa mallin pilotointia aikatauluineen ja toimijoinneen, sekä pohdittiin juurruttamismahdollisuuksia.

## 10 SUN VALINTA! NUORTEN TERVEYDEN EDISTÄMISEN TOIMINTAMALLI

### 10.1 Toimintamallin kuvaus

Sun valinta! -kehittämiprojektissa luotiin terveyden edistämisen toimintamalli, joka on helposti otettavissa käyttöön eri tahojen kanssa, jotka toimivat nuorten parissa. Toimintamallia muokataan aina kyseessä olevan ryhmän toiveiden mukaisesti. Tavoitteena on antaa nuorille keinoja hallita omaa arkeaan ja nikotiiniton elämä vertaisryhmätoiminnan avulla. Toimintamallin (Kuvio 6) mukainen työskentely on helppo toteuttaa ja se tarjoaa jo valmiiksi erilaisia harjoitteita vertaisryhmän toiminnassa toteutettavaksi. Lisäksi mallissa on esitetty, mitkä tahot voivat tehdä yhteistyötä ryhmän työskentelyn aikana.

Seuraavassa esitellään toimintamallin mukaisen vertaisryhmän järjestämisessä huomiioon otettavat asiat suunnittelusta toteuttamiseen saakka. Sisällöltään monipuoliset interventiot ovat tutkitusti tehokkaimpia (Stanton & Grimshaw 2013, 8). Näin ollen toimintamalli on tehokas tapa edistää nuorten terveellistä elämää. Lisäksi suuri vaikutus nuorten tupakoinnin lopettamiseen on ryhmämuotoisilla käyttäytymiseen perustuvilla interventioidilla (Fanshawnen ym. 2017). Vertaisryhmässä toteutettava intervention onnistuminen nähdään lisäksi todennäköisempänä kuin jos nuori yrittää yksin lopettaa nikotiinituotteiden käyttöä (Ollila ym. 2010).



Kuvio 6. Sun valinta! -nuorten terveyden edistämisen toimintamalli.

Kehitettyssä toimintamallissa vertaisryhmän toiminnan tavoitteena on tukea nuoren kokonaisvaltaista hyvinvointia, edistää terveyttä ja vahvistaa motivaatiota sekä minäpystyvyyttä. Näin nuori oppii tekemään valintoja oman terveyden ja hyvinvoinnin lisäämiseksi. Tavoitteena on myös vertaisryhmän toiminnan kautta sitouttaminen ryhmän toimintaan ja innostaminen nikotiinituotteiden käytön lopettamista ajatellen.

Menetelminä ryhmässä käytetään pääosin keskustelua, lyhyitä alustuksia ja toiminnallisia menetelmiä. Toiminta on voimavara- ja ratkaisukeskeistä, jolloin tuetaan osallistujien voimavaroja ja tulevaisuuden hahmottamista. Samalla vahvistetaan osallistujan minäpystyvyyttä sekä motivaatiota. Osallistujat ohjataan pohtimaan omien valintojen vaikutusta oman terveellisemmän, nikotiinittoman elämän rakentumiseen, tuetaan elämänhallintaa yleisesti, mikä vahvistaa terveellisiä elämäntapoja. Osallistujat ja heidän kokemuksensa tuovat ryhmään arvokkaita mielipiteitä, kokemuksia ja oivalluksia. Menetelminä käytetään myös liikunnallisia ja rentouttavia toimintoja, jotka osaltaan tukevat nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja arjen hallintaa.

Vertaisryhmän keskeiset teemat mukailevat Voimaannu, älä leimaannu -toimintamallin teemoja ja etenemistä (kuvio 5). Sun valinta! -mallissa teemat on nimetty seuraavasti: Mun valinta!, Mä pystyn!, Mä tahdon! sekä Vahva minä! Jokaista teemaa on suunniteltu toteutettavan kolme tapaamiskertaa ja yhden kerran pituus on 1,5 tuntia. Yhteensä vertaisryhmä kokoontuu 12 kertaa, jolloin ryhmän ilmapiirin ja luottamuksen rakentamiselle jää riittävästi aikaa. Ryhmästä riippuen teemat voivat hieman mennä limittäin ja lomittain tai jokin teema voi olla painottunut ryhmän tavoitteiden ja toiveiden mukaisesti. Osallistujat saavat ryhmän aikana myös palkkioita, joiden uskotaan aiheuttavan positiivista kauteutta muissa opiskelijoissa. Tällöin kiinnostus ja motivaatio osallistua mahdollisiin seuraaviin ryhmiin ja useamman nuoren nikotiinitonta elämää kohtaan kasvaa.

## 10.2 Vertaisryhmätoiminnan suunnittelu

Sun valinta! -toimintamalli on suunniteltu toteutettavaksi oppilaitosympäristöön, jolloin osallistumisen kynnyks on mahdollisimman matala ja saavutetaan kohderyhmää (tässä ammatillisen koulutuksen opiskelijat). Toimintaa voi toteuttaa myös muualla nuorten toimintaympäristöissä. Tällöin on tärkeää ensin miettiä kenelle ja missä interventio toteutetaan. Myös ryhmän kokoon kannattaa kiinnittää huomiota. Toimivan vertaisryhmän koko on kuudesta kymmeneen osallistujaa. Vertaisryhmän ohjaajan tehtäviin kuuluvat huoleh-

timinen ryhmän toimivuudesta, sisällöstä ja toiminnan rakenteista sekä ajatusten herätely ja keskustelun ylläpitäminen. Mikäli ryhmän toiminnassa on mukana mallin mukaisesti moniammatillinen ryhmä, jo suunnitteluvaiheessa on hyvä sopia osallistujien rooleista ja aikataulutuksesta.

Vertaisryhmän toiminnan, aikataulutuksen ja ohjaajien valinnan lisäksi kannattaa miettiä myös mahdollisia ryhmän toiminnasta aiheutuvia kustannuksia. Kustannuksia voi aiheutua esimerkiksi tiloista ja käytettävistä materiaaleista. Osallistujille on lisäksi varattava ainakin mallissa olennaisesti mukana oleviin palkintoihin rahallista resurssia ja mahdollisten kokemusasiantuntijoiden palkkioita on syytä miettiä. Oppilaitoksen henkilökunnan osallistumisesta ryhmän ohjaamiseen ei tarvinne erikseen laskea palkkakustannuksia. Ryhmän ohjaukseen käytettävä aika voitaneen katsoa kuuluvan osaksi kyseisen asiantuntijan toimenkuvaa (opintopsykologi, terveydenhoitaja).

Toiminnan markkinointiin kannattaa panostaa ja aloittaa se ajoissa. Tärkeää on kohdentaa markkinointi oikein, jotta se tavoittaa kohderyhmän. Markkinointimateriaalin tulee olla houkutteleva, jotta kohderyhmä innostuu asiasta. Materiaalia voi olla esillä esimerkiksi oppilaitoksen omissa foorumeissa (Wilma, ilmoitustaulut, mahdolliset näyttöruudut) sekä sosiaalisessa mediassa, joita nuoret suosivat (Instagram, Snapchat).

Ryhmään hakeutuminen ja osallistuminen ryhmän toimintoihin tulee perustua vapaaehtoisuuteen ja nuoren omaan kokemukseen tuen tarpeesta. Oma motivaatio nikotiinittomuuteen tuottaa sitoutumista. Myös ryhmän aikana motivaatio ja minäpystyvyys vahvistuvat. Ryhmään hakijat valitaan haastattelun kautta, jossa kartoitetaan samalla hakijan motivaatiota sekä sitoutumista ryhmän toimintaan.

Haastattelutilanne on vastavuoroinen arviointitilanne. Sen tavoitteena on muun muassa antaa tietoa ja keskustella ryhmästä, sen toimintatavoista ja tavoitteista sekä madaltaa hakijan kynnystä osallistumiseen. Lisäksi haastateltava saa tietoa hakijan omasta motivaatiosta, odotuksista ja mahdollisuuksista sitoutua ryhmän toimintaan. Näin voidaan arvioida ryhmään osallistumisen oikea-aikaisuutta ja tarvittaessa ohjata muihin palveluihin. Ryhmänohjaaja voi käyttää haastattelussa tukena liitteenä 5 olevaa haastattelurunkoa.

### 10.3 Toimintamallin teemojen keskeiset sisällöt

Mun valinta! -teema aloittaa ryhmän toiminnan, jolloin keskitytään tutustumiseen, ryhmäytymiseen sekä laaditaan ryhmän säännöt. Tärkeää on sekä ryhmän että osallistujien omien tavoitteiden asettaminen, ryhmäläisten odotuksien selvittäminen ryhmän suhteen ja teematoiveiden kartoittaminen. Lisäksi toteutetaan motivoivat alustukset nuorten kielellä liittyen nikotiinituotteiden käytön vaikutuksiin. Nuorten kanssa työskentelee tässä teemassa ryhmänohjaajan lisäksi terveydenhoitaja asiantuntijana.

Mä pystyn! -teeman tapaamisissa syvennyttään pohtimaan ryhmäläisten kanssa, mitkä seikat tukevat nuoria nikotiinittomaan elämään. Lisäksi vahvistetaan ryhmäläisten minäkuvaa, itsetuntoa ja itseluottamusta. Osallistujat laskevat ja pohtivat konkreettista rahansäästöä, kun jättää nikotiinituotteet. Nuorille tarjotaan liikuntaelämyksiä, vahvistetaan ihmissuhdetaitoja ja tarkastellaan lopettamisen hyötyjä. Heitä kannustetaan ottamaan vastuuta omasta hyvinvoinnista sekä harjoitellaan itsemyötätuntoa, etenkin tilanteissa, jolloin on sattunut repsahdus eli nuori on harhautunut käyttämään nikotiinituotteita. Tässä teemassa ryhmänohjaajan kanssa voi työskennellä opintopsykologi sekä liikunnaohjaaja tai liikunnanopettaja.

Mä tahdon! -teeman aikana vahvistetaan riskien hallintaa. Ennakoidaan ja valmistaudutaan tuleviin tilanteisiin, joissa nuori on aikaisemmin käyttänyt nikotiinituotteita. Tunnettyöskentelyn avulla osallistujat saavat tunnettyökaluja arjen hallinnan tueksi. Selvitetään, mikä auttaa ja mikä estää omaa hyvinvointia ja mistä elämäntavoista on tärkeää pitää kiinni hyvinvoinnin toteutumiseksi. Kokemusasiantuntijan tarina kuullaan viimeistään tässä teemassa. Hän kertoo, miten hän pääsi irti nikotiinituotteista ja minkälaisia haasteita oli matkassa mukana. Aiheuttiko tuotteiden käyttö sairastumisen (esimerkiksi keuhko- tai suusyöpä)? Kartoitetaan nuorten verkostoja sekä tukijoukkoja. Ryhmänohjaajan kanssa voi työskennellä opintopsykologi.

Vahva minä! -teemana on tulevaisuuden toimintasuunnitelma. Osallistujat valmistautuvat tulevaisuuteen pohtimalla ja testaamalla erilaisia toimintamalleja. Mitä voisi tehdä nikotiinituotteiden käytön sijasta: käsillä tekemistä, liikuntaa ja muita harrastuksia? Pohditaan mikä tuo positiivista merkitystä omaan elämään ja mikä antaa uskoa ja vahvuutta pysyä päätöksessä. Ryhmän toiminta päättyy tämän teeman lopulla, joten ryhmän päätökseen on myös hyvä varata aikaa. Ryhmänohjaajan kanssa voi työskennellä liikunnaohjaaja tai liikunnanopettaja.

Nuoret suosivat nikotiinituotteita stressaavissa tilanteissa. Siksi on hyvä tehdä pieni rentoutusharjoitus joka tapaamisen aikana. Näin he saavat toisenlaisen toimintamallin stressaaviin tilanteisiin. Jokaisen teeman loppuun on suunniteltu palkkio, joka on yhdessä ryhmäläisten kanssa suunniteltu. Tarkoituksena on käyttää se summa rahaa palkkioon, jonka ryhmäläiset ovat säästäneet, kun ovat olleet ilman nikotiinituotteita. Palkkio voi olla vaikka pientä syötävää, esimerkiksi pitsat tai elokuvalippuja. Tärkeää on, että ideat nousevat vertaisryhmän osallistujilta.

## 11 NUORTEN TERVEYDEN EDISTÄMISEN TOIMINTAMALLIN IMPLEMENTOINTISUUNNITELMA

Sun valinta! -nuorten terveyden edistämisen toimintamalli luotiin kirjallisuuskatsauksen, nuorten ryhmien ja asiantuntijaryhmän tulosten pohjalta. Toimintamallin implementoinnin suunnittelu alkoi jo kehittämisprojektin aikana, asiantuntijaryhmän tapaamisissa. Implementointi eli toimintamallin käyttöönotto, juurruttaminen on olennainen osa kehittämissuunnittelua (Paasivaara ym. 2013, 92). Kehittämisprojektiin kuuluu suunnitella mahdollisimman tarkkaan, miten ja missä sekä kuinka laajalle tuotosta levitetään. Levittämistyö saattaa käytännössä olla usein haasteellista. (Salonen ym. 2017, 66.)

Toimintamalli on suunniteltu pilotoitavaksi syksyllä 2019 Turun ammatti-instituutissa, Peltolan koulutalolla. Pilotoinnin vetämisen vastuun ottaa NIKO-projekti. Toiminnassa hyödynnetään mahdollisesti Turun ammattikorkeakoulun terveydenhoidon tai sosiaalialan opiskelijoita sekä muuta NIKO-projektin verkostoa. Lisäksi ammatti-instituutin puolesta pilotointiin osallistuu psykologi, terveydenhoitaja ja liikunnanopettaja. Kun ryhmän toimintaan sitoutuu jo heti pilotointivaiheessa myös oppilaitoksen henkilökuntaa, implementointi ja toiminnan jatkuvuus on vahvempaa. Ryhmän markkinointi aloitetaan opiskelijoille keväällä 2019 ja se markkinointi jatkuu heti syyslukukauden alussa. Tavoitteena saada pilottiryhmään 10 opiskelijaa.

Ryhmän toiminta on suunniteltu toteutettavaksi opiskelupäivän aikana tai välittömästi opetustuntien jälkeen, jotta mahdollisimman moni osallistuisi toimintaan. Mikäli ryhmä kokoontuisi myöhemmin illalla, haasteeksi saattaa nousta ryhmäläisten sitoutuminen. Alustavasti on suunniteltu ryhmän toiminta-ajaksi klo 14.30–16.00. Osallistujien haastattelut pidetään viikolla 35 ja vertaisryhmän varsinainen toiminta-aika on viikot 36–48, joista syyslomaviikko ei ole toimintaa.

Toimintamalli ja Nikotiinittomuuden liikennevalot tullaan liittämään myös NIKO-projektin [hymyahuuleen.fi](http://hymyahuuleen.fi) -sivustolle. Toimintamalli ohjeineen liitetään Innokylä-verkkosivustolle ja Suomen syöpäjärjestön NikEdu-sivustolle. Toimintamallista julkaistaan Turun ammatti-instituutin internetsivuilla, jota tullaan jakamaan myös organisaation sosiaalisen median sivuilla. Näillä toimenpiteillä edesautetaan paikallista ja valtakunnallista implementointia.

## 12 KEHITTÄMISPROJEKTIN ARVIOINTIA

### 12.1 Toimintamallin arviointi

NIKO-projektiin tehdyissä opinnäytetöissä sovelletaan toimeksiantajan toiveesta Takalan (2017) toimintamallia, kuten tässäkin opinnäytetyössä. Toimintamalli on Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen käyttöön kehitetty käytännön työkalu, joka tukee syövän ehkäisyä ja terveyden edistämisen tutkimusta ja kehittämistä. Mallin avulla pyritään varmistamaan muutosten pysyvyyttä sekä edistämään osallistavan ja positiivisen terveystieteiden näkökulman avulla nuorten hyvinvointia ja elämänlaatua. Toimintamalli on jaettu viiteen eri teemaan, jotka liittyvät tulokselliseen terveystieteiden työhön. Nämä teemat ovat johtaminen, osallistaminen, asiakasryhmien määrittely ja tunteminen, interventiot sekä tulokset ja pysyvyys. Teemojen alta löytyvät niihin liittyvät tärkeät osa-alueet, jotka on hyvä huomioida interventioiden onnistumiseksi ja tulosten pysyvyyden varmentamiseksi. (Takala 2017, 51–52.) Kuvio 7 esittää Takalan mallin osa-alueita, jotka koettiin Sun valinta! -kehittämiprojektin kannalta tärkeimmiksi.

Johtaminen	Osallistaminen	Asiakasryhmien määrittely ja tunteminen	Interventiot	Tulokset ja pysyvyys
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interventioiden mahdollistaminen</li> <li>• Verkostoituminen</li> <li>• Matalan kynnyksen palvelun järjestäminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osallistaminen itsestä huolehtimiseen, päätöksentekoon ja/tai toiminnan kehittämiseen</li> <li>• Roolimallien hyödyntäminen, ryhmäytymisen tärkeys</li> <li>• Tiedon vahvistaminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yksilöllisten koulutustarpeiden identifiointi</li> <li>• Kulttuurisidonnaisen uuden huomiointi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Positiivisten asioiden kautta vaikuttaminen</li> <li>• Useamman menetelmän yhtäaikainen käyttö</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mielikuvien vaikutus terveydessä ja syöpävalituksessa</li> <li>• Rutiinien luominen itsestä huolehtimiseen</li> </ul>

Kuvio 7. Kehittämiprojektissa käytetyt Takalan mallin osa-alueet.

Kehittämiprojektissa luotu terveyden edistämisen vertaisryhmätoimintamuotoinen toimintamalli perustui vahvasti asiakasryhmän tuntemiseen ja osallistamiseen. Kirjallisuuskatsauksessa esiin tulleen tiedon, nuorten pajoissa nuorten nostamien, heille tärkeiden asioiden ja asiantuntijaryhmässä nousseiden teemojen pohjalta koostui toimintamallin

runko. Oleellista kehittämisprojektissa ja toimintamallin luomisessa oli nuorten pariin jalkautuminen sekä heille tutussa ympäristössä toimiminen. Samoin syntynyt toimintamalli on suunniteltu toteutettavan nuorten ympäristössä, oppilaitosmaailmassa. Näin toimimalla luodaan matalan kynnyksen palveluja. Nuoria osallistettiin paitsi tiedon tuottajina niin myös visuaalisen ilmeen luojina. Media-alan opiskelijat tarttuivat haasteeseen ja suunnittelivat rakennusalan nuorten tuottamasta tiedosta, nikotiinittomuuden liikennevalojen visuaaliselle ilmeelle vaihtoehtoja, jotka ovat esiteltyinä liitteessä 4. Toimintamallista luotiin keskeiset asiat sisältävä kuvio (kuvio 6) käytännön työkaluksi, jotta mallin käyttöönotto olisi helppoa ja vaivatonta.

Toimintamallin mukaisessa vertaisryhmätoiminnassa keskitytään voimavara- ja ratkaisukeskeiseen työskentelyyn, jossa korostuu avoin, kunnioittava sekä tavoitteellinen työskentely tukemalla ryhmäläisten vahvoja puolia vuorovaikutussuhteessa toisten ryhmäläisten kanssa. Ryhmässä tuetaan ryhmäläisten sisäistä ja ulkoista motivaatiota esimerkiksi palkkioiden ja myönteisten tunteiden vahvistamisella. Vertaistoverin selviäminen samassa tilanteessa rohkaisee ryhmäläisiä ja lisää pystyvyyden tunnetta, joka osaltaan vahvistaa minäpystyvyyttä.

Kehitetty toimintamalli yhdistää yllä mainittujen lisäksi useampaa interventiomenetelmää, vertaisryhmässä toteutetaan myös draamallisia, liikunnallisia ja rentoutuksellisia toimintoja. Lisäksi vertaisryhmät kuulevat asiantuntijoiden alustuksia nikotiinituotteisiin, niiden käyttöön ja terveyttä heikentäviin vaikutuksiin liittyen. Nuorille jätetään tilaa myös omille pohdinnoille, tiedon etsimiselle ja jakamiselle, oivalluksille ja yhteiselle keskustelulle. Näin he voivat muodostaa oman mielikuvan ja näkemyksen terveydestä ja hyvinvoinnista sekä myös ottaa vastuuta omasta terveydestään lopettamalla nikotiinituotteiden käytön vertaisryhmän avulla.

Uuden toimintamallin kehittämisessä ja sen innovoinnissa tulisi aina olla kyse asiakaslähtöisestä toiminnasta. Kehittämistyössä asiakaslähtöisyydellä tarkoitetaan kehitettävän palvelun tai toimintamallin vastaamisesta yksilöllisiin tarpeisiin. Näin asiakkaan osallistuminen toimintaan jo kehittämisvaiheessa on tärkeää, jotta heidän näkökulmansa saadaan esiin. Sun valinta! -toimintamallin kehittämisessä nuoret olivat vahvasti läsnä, ei vain tiedon tuottajina vaan myös tutkitun tiedon avulla ja asiantuntijoiden mielessä. Sekä asiantuntijaryhmätyöskentelyn että projekti- ja ohjausryhmän kokouksien myötä toimintamallille saatiin myös moniammatillinen näkökulma.

## 12.2 Jatkokehittämisehdotukset

Kehittämisprojektin aikana ei ehditty pilotoida Sun valinta! -vertaisryhmätoimintaa, ja siksi ei saatu kerättyä kehittämisehdotuksia, jotta niihin olisi pystytty kehittämisprojektin aikana vastaamaan. Ammattioppilaitoksessa opiskelevien nuorten nikotiinituotteiden käyttö on suositumpaa kuin lukio-opiskelijoiden keskuudessa (THL 2018). Tämän takia on tärkeää saada kehitettyä tehokas ja houkutteleva interventiomalli, ja tärkeänä osana alueena on pilotointi ja siitä kerätty palaute. Tällöin toimintaa pystytään paremmin jatkokehittämään.

Nuorten asenteisiin voitaisiin puuttua ammattioppilaitoksessa siten, että nikotiinituotteisiin ja etenkin nuuskan käyttöön kiinnitettäisiin enemmän huomiota. Samalla pyrittäisiin enemmän ja säännönmukaisesti ohjaamaan nuoria terveellisempiin elämäntapoihin. Nyt näyttää siltä, että nuoret käyttävät etenkin nuuskaa suhteellisen avoimesti oppilaitoksen tiloissa. Nuuskan käyttö koetaan huomaamattomaksi ja siten ajatellaan, ettei sen käyttö niin haittaa. Tupakointi on selkeästi jo kuvinkin kiellettyä oppilaitoksen alueella. Nuoret noudattavat sääntöä ja käyvät tupakoimassa oppilaitoksen alueiden ulkopuolella. Tämä taas aiheuttaa haittaa lähialueiden asukkaille ja oppilaitoksen ohikulkijoille, kun nuoret seisovat välillä isoissakin ryhmissä tupakoimassa portin pielissä.

Tutkimusten mukaan toimivia interventioita ovat myös pelillisyyden ja internetin hyödyntäminen. Asiantuntijaryhmissä nousi nämä teemat myös esille. Jatkokehittämisehdotuksena on rakentaa osin internetissä toimiva nuorten vertaisryhmä, joka hyödyntäisi pelillisyyttä ja nuorille luontevaa sosiaalisen median ympäristöä.

## LÄHTEET

Alanen J. & Nurmi M. 2010. Kehittämishanke eLearning Café -eOpen Verkkotyökalu. Tampereen ammattikorkeakoulu. Ammatillinen opettajakorkeakoulu. Tampere. Viitattu: 22.2.2019. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/15099/Alanen\\_Jani\\_Nurmi\\_Mikko.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/15099/Alanen_Jani_Nurmi_Mikko.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

Andrews J., Gordon J., Hampson S., Gunn B., Christiansen S. & Slovic P. 2013. Long-term efficacy of click city(r): tobacco: a school-based tobacco prevention program. Viitattu 27.6.2018. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3864488/>

Arefalk G, Hergens MP, Ingelsson E, Arnlöv J, Michaëlsson K, Lind L, Ye W, Ny-rén O, Lambe M, Sundström J. Smokeless tobacco (snus) and risk of heart failure: results from two Swedish cohorts. Eur J Prev Cardiol. 2012 Oct;19(5):1120-7. doi: 10.1177/1741826711420003.

Bandura, Albert 1997. Self-efficacy. The exercise of control. New York: W.H. Freeman and Company.

Blanton H, Snyder LB, Strauts E, Larson JG. 2014. Effect of graphic cigarette warnings on smoking intentions in young adults. Viitattu 25.6.2018. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4012950/>

de Josselin de Jong S, Candel M, Segaar D, Cremers HP, de Vries H. 2014. Efficacy of a Web-based computer-tailored smoking prevention intervention for Dutch adolescents: randomized controlled trial. Viitattu 8.8.2018. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3978560/>

Espada JP, González MT, Orgilés M, Guillén-Riquelme A, Soto D and Sussman S. 2015. Pilot clinic study of Project EX for smoking cessation with Spanish adolescents. Viitattu 27.6.2018. <https://www.cochranelibrary-com.ezproxy.turkuamk.fi/central/doi/10.1002/central/CN-01073538/full>

Fanshawe, T.; Halliwell, W.; Lindson, N.; Aveyard, P.; Livingstone-Banks, J, & Hartmann-Boyce, J. 2017. Tobacco cessation interventions for young people. The Cochrane Database of Systematic Reviews 11/2017. Viitattu 19.4.2019. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29148565>

Fergien, G. Hunt, K. & Hilton, S. 2013. What young people want from health-related online resources: a focus group study. Viitattu 8.8.2018. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/pmc3982905/>

Gimeno-Garcia, A., Hernandez Alvarez Buylla, N., Nicolas-Peres, D. ja Quintero, E. 2014. Public Awareness of Colorectal Cancer Screening: Knowledge, Attitudes, and Interventions for Increasing Screening Uptake. ISRN Oncology.

Heffner JL, Kealey KA, Marek PM, Bricker JB, Ludman EJ, Peterson AV Jr. 2016. Proactive telephone counseling for adolescent smokers: Comparing regular smokers with infrequent and occasional smokers on treatment receptivity, engagement, and outcome. Viitattu 8.8.2018. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4948586/>

Hergens MP1, Lambe M, Pershagen G, Ye W. 2008. Risk of hypertension amongst Swedish male snuff users: a prospective study. J Intern Med. 2008 Aug;264(2):187-94. doi: 10.1111/j.1365-2796.2008.01939.x.

Hämäläinen J., Kaprio J., Isometsä E. ym. 2001. Cigarette smoking, alcohol intoxication and major depressive episode in a representative population sample. J Epidemiol Community Health 2001;55:573-6

- Kinnunen, J., Pere, L., Lindfors, P. Ollila, H. & Rimpelä, A. 2015. Nuorten terveys-tapatutkimus 2015- Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977-2015. Sosiaali- ja terveysministeriö 2015. Viitattu 20.3.2018. [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74544/URN\\_ISBN\\_978-952-00-3592-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74544/URN_ISBN_978-952-00-3592-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Kurki, Merja 1999, Kuntoutuskurssit pystyvyyssodotusten vahvistajana. Psykologian laitos. Turun yliopisto. Lisenssiaatintutkimus.
- Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. 2011. Opiskeluterveys. Porvoo. Bookwell Oy.
- Käypä hoito -suositus. 2012. Tupakkariippuvuus ja tupakasta vieroitus. Viitattu: 24.2.2018. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi40020#NaN>
- Laimio, A. & Karnell, S. 2010. Vertaistoiminta – kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Laatikainen, T. (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA. Viitattu 4.5.2019. [http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta\\_kannattaa.pdf](http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf)
- Leischow SJ, Muramoto ML, Matthews E, Floden LL, Grana RA. 2016. Adolescent Smoking Cessation With Bupropion: The Role of Adherence. Viitattu 25.6.2018. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5896821/>
- Lounais-Suomen Syöpäyhdistys, toiminta. Viitattu 19.2.2019 <https://www.lounais-suomensyopayhdistys.fi/yhdistys/toiminta/>
- Löydä oma tarinasi, Vertaistukiryhmät nuorille aikuisille, ryhmänohjaajan opas: Viitattu 19.4.2019. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/kirjat/1%C3%B6yd%C3%A4-oma-tarinasi-ohjaajan-opas>
- Meo SA., Al Asiri SA. 2014. Effects of electronic cigarette smoking on human health. Viitattu 25.6.2018. <https://www.europeanreview.org/article/8033>
- Murnaghan D.A., Leatherdale S.T., Sihvonen M. & Kekki P. 2009. School-based tobacco-control programming and Student smoking behaviour. Chronic Diseases in Canada. Vol. 29; Number 4; October 2009; Pages 169-175. Viitattu 21.6.2018 [http://publications.gc.ca/collections/collection\\_2009/aspc-phac/H12-27-29-4E.pdf](http://publications.gc.ca/collections/collection_2009/aspc-phac/H12-27-29-4E.pdf)
- Mäki I. 2018. Voimaannu – älä leimaannu -toimintamallilla tukea nuorten itsenäistymiseen. Viitattu: 19.4.2019. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/155335/Maki\\_Irina.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/155335/Maki_Irina.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Norberg M, Stenlund H, Lindahl B, Boman K, Weinehall L. 2006. Contribution of Swedish moist snuff to the metabolic syndrome: a wolf in sheep's clothing? Scand J Public Health. 2006;34(6):576-83.
- Ojasalo, K.; Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2009. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: WSOYpro
- Ollila, H. (2011). Nuorten tupakoinnin lopettamistuki. Käypä hoito –suositukset: Tupakkariippuvuus ja tupakasta vieroitus, taustateksti. Viitattu 19.4.2019 <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi40020>
- Ordás B., Fernández D., Ordóñez C., Marqués-Sánchez P., Álvarez M.J., Mar-tínez S., Pinto A. 2015. Changes in use, knowledge, beliefs and attitudes relating to tobacco among nursing and physiotherapy students: a 10-year analysis. Journal of Advanced Nursing, Oct2015; 71(10): 23262337. Viitattu 30.6.2018 <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jan.12703/abstract>
- Paasivaara, L., Suhonen, M. & Virtanen, P. 2013. Projektijohtaminen hyvinvointipalveluissa. Helsinki: Tietosanoma

Patja, K. 2014. Terveyskirjasto. Tupakka ja sairaudet. Viitattu 12.8.2018. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01066](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01066)

Puuronen, 2017. Savuton tuki. Nuorisotutkimusverkosto. Viitattu 24.2.2018. [http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/savuton\\_tuki.pdf](http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/savuton_tuki.pdf)

Puusniekka R. & Jokela J. 2009. Riski päihteiden käyttöön suurempi ammattiin opiskelevilla kuin lukiolaisilla. Yhteiskuntapolitiikka 74 (2009):2. Viitattu 21.6.2018 <http://www.statkes.fi/yp/2009/2/puusniekka.pdf>

Ratkes ry. Viitattu 20.4.2019. <http://www.ratkes.fi/ratkes-pahkinankuoressa>

Ruokolainen O., Ollila H. & Heloma A. 2013. Päihdekäyttö vahvimmin yhteydessä tupakointiin oppilaitostyyppistä riippumatta. Vertailu ammattiin opiskelevien ja lukiolaisten kesken. Yhteiskuntapolitiikka 78 (2013): 6; 634-649. Viitattu 20.3.2018. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116035/ruokolainen.pdf?sequence=1>

Saaranen-Kauppinen A. & Puusniekka A. 2006. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto (verkkojulkaisu). Tapmere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 22.2.2019. <https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>

Salomäki S-M. & Tuisku J. 2012. Nuorten näkemyksiä tupakoinnin lopettamisesta ja lopettamisen tuesta – Kuuntelua, kannustusta ja kehuja. Viitattu 19.4.2019. [https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/frantic/syopa-jarjestot/Kuuntelua\\_kannustusta\\_kehuja.pdf](https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/frantic/syopa-jarjestot/Kuuntelua_kannustusta_kehuja.pdf)

Salonen K.; Eloranta, S.; Hautala T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Salakari M. 2017, ”NIKO” -syövän ehkäisy ja terveyden edistäminen nuorten ar-jessa. Projek-tisuunnitelma 2017.

Singh T., Agaku I., Arrazola R., Marynak K., Neff L., Rolle I., King B. 2016. Expo-sure to Adver-tisements and Electronic Cigarette Use Among US Middle and High School Students. Viitattu 25.6.2018. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27244815>

Soneji S., Barrington-Trimis JL., Wills TA., Leventhal AM., Unger JB., Gibson LA., Yang J., Pri-mack BA., Andrews JA., Miech RA., Spindle TR., Dick DM., Eissen-berg T., Hornik RC., Dang R., Sargent JD. 2017. Association Between Initial Use of e-Cigarettes and Subsequent Cigarette Smoking Among Adolescents and Young Adults. Viitattu 25.6.2018. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5656237/>

Stanton, A. & Grimshaw, G. 2013. Tobacco cessation interventions for young people. Cochrane Database of Systematic Reviews, 8/2013. Viitattu 19.4.2019. <http://onlineli-brary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD003289.pub5/full>

Suomen mielenterveysseura, Mieli. 2019. Viitattu 20.4.2019. <https://www.mielenterveys-seura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/motivaatio-saa-liikkeelle>

Sutfin EL, McCoy TP, Morrell HE, Hoepfner BB, Wolfson M. 2013. Electronic cigarette use by college students. Viitattu 25.6.2018. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3760168/>

Syöpäjärjestöt 2019. Suomen syöpäyhdistys. Viitattu 19.2.2019 <https://www.syopajarjestot.fi/jar-jesto/suomen-syopayhdistys/>

THL. 2017. Kouluterveyskysely 2017. Viitattu: 21.2.2018. <https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia>

THL 2017. Viitattu 22.2.2018 <https://www.thl.fi>

Turun ammatti-instituutti, sidosryhmäyhteistyö, ammatillisen koulutuksen tulosalue, 2013. Viitattu 18.2.2019 [http://www.turkuai.fi/sites/default/files/atoms/files/sidosryhmayhteistap\\_-\\_vies-tinta\\_ja\\_markkinointi\\_johtoryhma\\_31\\_10\\_2013.pdf](http://www.turkuai.fi/sites/default/files/atoms/files/sidosryhmayhteistap_-_vies-tinta_ja_markkinointi_johtoryhma_31_10_2013.pdf)

Turun ammatti-instituutti, järjestyssäännöt. Viitattu 18.2.2019 <http://www.turkuai.fi/turun-ammatti-instituutti/opiskelijalle/amatillinen-perustutkinto/ohjeita-opiskeluun-0>

Tseveenjav B., Pesonen P., Virtanen J.I. 2015. Use of snus, its association with smoking and alcohol consumption, and related attitudes among adolescents: the Finnish National School Health Promotion Study. Viitattu 5.6.2018 <http://tobaccoinduceddiseases.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12971-015-0058-3>

Vaskelainen J. 2018. Terveysthuollon opiskelijoiden tieto ja asenteet nikotiinin käytön ennaltaehkäisyssä.

Vitzthum K., Koch F., Groneberg D.A., Kusma B., Mache S., Marx P., Hartmann T., Pankow W. 2013. Smoking behaviour and attitudes among German nursing students. Nurse Education in Practice. Volume 13, Issue 5, September 2013, Pages 407-412. Viitattu 21.6.2018. <http://www.sciencedirect.com.ezproxy.turkuamk.fi/science/article/pii/S1471595312002296>

Wang M, Wang JW, Cao SS, Wang HQ, Hu RY. 2016. Cigarette Smoking and Electronic Cigarettes Use: A Meta-Analysis. Viitattu 25.6.2018. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4730511/>

Wickholm S, Lahtinen A., Ainamo A, Rautalahti M. 2012. Nuuskan terveyshaitat. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2012;128(10):1089-96

Willemsse BW, Postma DS, Timens W ym. The impact of smoking cessation on respiratory symptoms, lung function, airway hyperresponsiveness and inflammation. Eur Respir J 2004;23:464-76

Wills T.A., Knight R., Williams R.J., Thomas A., Pagano I. & Sargent J. 2015. Risk factors for exclusive e-cigarette use and dual e-cigarette use and tobacco use in adolescents. Pediatrics 2015;135: e43-51. Viitattu 21.6.2018. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4279062/>

Zendejdel K, Nyrén O, Luo J, Dickman PW, Boffetta P, Englund A, Ye W. Risk of gastroesophageal cancer among smokers and users of Scandinavian moist snuff. Int J Cancer. 2008 Mar 1;122(5):1095-9.

Zhong J, Cao S, Gong W, Fei F, Wang M. 2016. Electronic Cigarettes Use and Intention to Cigarette Smoking among Never-Smoking Adolescents and Young Adults: A Meta-Analysis. Viitattu 25.6.2018. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4881090/>

## Liite 1. Kirjallisuushakukoonti

Tietokanta/tietolähde	Hakusanat	Rajaukset	"Osumien" määrä/ hyödynnetty
PudMed	health AND counseling AND adolescent AND nicotine	5 vuotta, RCT, systematic review, in English, free full text	23/0
PudMed	adolescent AND health promotion AND smoking	5 vuotta, RCT, systematic review, in English, free full text	31/0
PudMed	adolescent AND quit AND smoking	5 vuotta, RCT, systematic review, in English, free full text	91/1
PudMed	health promotion AND quit AND smoking AND adolescent	5 vuotta, RCT, systematic review, in English, free full text	15/0
PudMed	health promotion AND adolescent AND tobacco	5 vuotta, RCT, systematic review, in English, free full text	41/1
PudMed	adolescent AND nicotine AND health risk	5 vuotta, RCT, systematic review, in English, free full text	27/0
Pud med	adolescent AND nicotine AND health	5 vuotta, RCT, systematic review, in English, free full text	109/7
Pud med	adolescent AND nicotine AND health risks	5 vuotta, RCT, systematic review, in English, free full text	30/2
Cinahl complete	smoking cessation interventions AND adolescence	full text, 2013-2018, RCT	9/0

Cinahl complete	adolescent OR teenagers OR young adults AND health promotion	full text, 2013-2018, RCT	50/0
Cochrane	young AND health pro- motion		12/0
Cochrane	young AND health pro- motion AND nicotine		29/1
Cochrane	young AND nicotine		5/0

## Liite 2. Kirjallisuushaun tulos

Tutkimuksen / kehittämistyön tekijät, tutkimusvuosi ja tutkimuspaikka	Tarkoitus	Aineisto, aineiston keruu	Keskeiset tulokset
de Josselin de Jong S, Candel M, Segaar D, Cremers HP, de Vries H.  2014, Hollanti	Tutkimuksen tarkoituksena on kuvailla interventio-ominaisuuksia. Oletuksena on, että interventio estäisi tupakoinnin aloittamisen toisen asteen opiskelijoiden keskuudessa ja että tupakoinnin ehkäisevä vaikutus olisi 14 - 16-vuotiaiden ikäryhmässä suurin, koska tupakointi on tässä ikäryhmässä korkeinta.	89 lukiota rekrytoitiin satunnaisesti.  N=897  Interventio koostui kyselylomakkeesta ja tietokoneella räätälöidystä palautteesta tupakoinnin aloittamisajatuksista ja motivaatiotekijöistä. Osallistujat täyttivät www-pohjaisen kyselylomakkeen lähtötilanteessa ja 6 kk seurannassa. Interventioiden tunnistamiseksi suoritettiin monitasoisia regressioanalyyssejä.	10 - 20-vuotiaiden tupakoinnin aloittaminen oli merkittävästi alhaisempi kuin vertailutilanteessa 6 kk kuluttua. 14 - 16-vuotiaiden ikäryhmän analyysi osoitti merkittävän vaikutuksen tupakoinnin aloittamisessa.  Tutkimustulos osoittaa, että tietokoneella räätälöidyt tupakoinnin ehkäisyohjelmat ovat lupaava tapa estää tupakoinnin aloittamisen nuorten keskuudessa vähintään 6 kuukauden ajan, erityisesti 14 - 16-vuotiaiden ikäryhmässä. Tarvi-taan kuitenkin vielä lisätutkimuksia pitkän aikavälin vaikutuksiin.
Blanton H, Snyder LB, Strauts E, Larson JG.  2014, USA	Tavoitteena oli tutkia miten tupakka-askien graafiset varoituskuvat vaikuttavat tupakoinnin aloittamiseen ja/ tai lopettamiseen.	N=1169  18 - 24-vuotiaat satunnaisotoksella osoitettu katso-maan FDA:n suunnittelemaa graafisia varoituksia tai ei merkittyjä kontrolleja. Sekä tupakoinnin aloitusajatuks- et että tupakoinnin lopet-tamisajatuks- et arvioitiin en- nen ja jälkeen graafisten materiaalien näyttämisen.	Satunnaisesti tupakoivat vähensivät aikomustaan tu-pakoida tulevaisuudessa enemmän kuin enemmän ja pidempään polttaneet, jotka hekin lisäsivät aiko-mustaan lopettaa tupa-kointi. Graafiset varoitukset tupakka-askeissa voivat vä- hentää tupakoinnin aloitta- mista satunnaisten nuorten tupakoitsijoiden keskuu- dessa.
Leischow SJ, Muramoto ML, Matthews E, Floden LL, Grana RA. Nicotine Tob Res.  2016, USA	Tutkimuksessa selvitettiin nuorten tupakoitsijoiden si- toutumista tupakoinnin lo- pettamiseen käytettävän lääkkeen hoitoon ja sitä kautta tuloksellisuuteen, kun lääkkeenä oli bupropioni.	N=312  (pojat n=143)  (tytöt n=169)  14 - 17v.  satunnaistettiin käytettä- väksi joko 300mg, 150mg tai plaseboa tupakoinnin lo- pettamiseksi.	Lääkehoidon (300mg) te- hokkuus tupakoinnin lopet- tamiseen riippuu lääkityk- sen sitoutumisesta. Korkea sitoutuneisuus lääkehoi- toon vaikuttaa bupropiinin tehokkuuteen. Merkittävät vaihtelut sitoutumiseen vai- kuttavat tuloksiin.

<p>Heffner JL, Kealey KA, Marek PM, Bricker JB, Ludman EJ, Peterson AV Jr.</p> <p>2016, USA</p>	<p>Tässä tutkimuksessa fokus on satunnaisesti tupakoivissa nuorissa. Tässä tarkastellaan Hutchinson-tutkimusta High School Smoking-satunnaistutkimuksessa, jossa tarkasteltiin puhelintoimituksen kohteena olevan tupakoinnin lopettamistoimenpiteen tehokkuutta nuorille tupakoitsijoille.</p>	<p>N=1837 nuoria lukiolaisia</p> <p>Intervention vastaanottavuutta, sitoutumista ja tuloksia tarkasteltiin nuorten harvinaisten (1 - 4 päivää / kk) ja satunnaisten (5-19 päivää / kk) tupakoijien keskuudessa ja verrattiin säännöllisiin tupakoitsijoihin (20 tai useampia päiviä / kuukausi).</p>	<p>Lopetusapu auttoi harvoin ja joskus polttavia nuoria, ja tämä sama apu auttoi myös usein polttavia nuoria, parhaiten apua saivat harvoin polttavat nuoret.</p> <p>Lopetusprosentit</p> <p>Harvoin (1 - 4 p/kk) 80,5% joskus (5 - 19 p/kk) 63,8% Usein (&gt;20 p/kk) 61,5%</p>
<p>Espada JP , González MT , Orgilés M , Guillén-Riquelme A , Soto D and Sussman S</p> <p>2015, Espanja</p>	<p>Tavoitteena vähentää tupakointia nuorten keskuudessa Espanjassa.</p>	<p>Tutkimuksessa kuvataan Project EX: n, kahdeksan istuntoisen koulupohjaisen tupakoinnin lopettamisohjelmaa, johon osallistui espanjalaisia 13 - 19-vuotiaita nuoria.</p> <p>Tutkimukseen toteutettiin 9 koulussa (neljä osallistui ohjelmaan ja viisi verrokki-koulua). Tutkimuksessa käytettiin ryhmä-satunnaistettua kontrolloitua tutkimusta. Lähtökohtana oli 211 tupakoitsijaa (112 ohjelmaryhmässä ja 99 kontrolliryhmässä).</p> <p>N=1546 oppilasta</p> <p>Vuoden aikana valituissa kouluissa (6kpl) toteutettiin kahdeksan kerran luokkahuone kurssi, ja näiden tuloksia verrattiin kontrollikoulujen opiskelijoihin.</p>	<p>Project EX koulupohjaiset klinikat ovat lupaavia nuorten tupakoitsijoille Espanjassa, vaikka vaikeudet rekrytoinnissa ja korkea kulu-tus ovat huolestuttavia.</p> <p>Nämä tunnit auttoivat vähentämään nuorten tupakankäyttöä.</p>
<p>Meo SA., Al Asiri SA.</p> <p>2014, Saudi-Arabia</p>	<p>Sähkö tupakoinnin suosio kasvaa jatkuvasti ja se levittäytyy nuorten keskuudessa ympäri maailmaa. Tämän tutkimuksen tavoitteena on korostaa sähköisen savukkeiden tupakoinnin vaaroja ihmisten terveydelle.</p>	<p>Tässä tutkimuksessa käytettiin 28 julkaistua tutkimusta, jotka löydettiin järjestelmällisten tietokantahaun avulla (PubMed ja ISI-web of science).</p>	<p>Sähkö tupakointi voi aiheuttaa monenlaisia terveydellisiä vaivoja, kuten pahoinvointia, keuhkoputkien tulehdustiloja ja lisätä keuhkosyövän riskiä.</p>
<p>Soneji S, Barrington-Trimis JL, Wills TA, Leventhal AM, Unger JB, Gibson LA, Yang J, Primack BA, Andrews JA,</p>	<p>Tarkoitus selvittää sähkö tupakan polton ja sen jälkeen alkavan tupakoinnin välinen yhteys.</p>	<p>Yhdeksän tutkimusta analysoitu ja tehty meta-analyysi.</p> <p>N=17389 nuorta</p>	<p>Sähkö tupakointi lisää riskiä tupakoinnin aloittamiseen ja käytön jatkamiseen.</p>

Miech RA, Spindle TR, Dick DM, Eisenberg T, Hornik RC, Dang R, Sargent JD. 2017, USA			
Andrews J., Gordon J., Hampson S., Gunn B., Christiansen S. & Slovic P 2013 USA	Click city: tobacco on tietokoneohjelma, jonka tarkoitus on vähentää halukkuutta aloittaa tupakointi 5. ja 6. luokkalaissa	37 satunnaisesti valittua koulua käytti CC:T:tä normaalin lukujärjestyksensä kanssa  36:ssa koulussa ei käytetty CC:T:tä ja tätä käytettiin tarkarajana  NCCT=1168 oppilasta  N=1154 oppilasta	CC:T auttoi vähentämään halua tupakoinnin aloittamiseen verrattuna oppilaisiin jotka eivät käyttäneet CC:T:tä
Singh T., Agaku I., Arrazola R, Marynak K., Neff L., Rolle I., King B. 2016	Sähkö tupakka mainosten ja sähkö tupakoiden käyttö koulu lasten keskuudessa riippuvuus	N=22007  Koululaisia 6 - 12 luokista  Kyselyiden ja muiden lähteiden analysointi	Mitä enemmän henkilö altistuu sähkö tupakkamainoksille, sitä suuremmalla mahdollisuudella hän voi aloittaa sähkö tupakoinnin
Zhong J., Cao S., Gong W., Fei F., Wang M. 2016	Tutkia onko sähkö tupakoinnin ja tupakoinnin aloituksen välillä linkkiä	Kolmen tietokannan meta-analyysi, kuusi tutkimusta.  N=91051	Sähkö tupakan käyttö lisää riskiä aloittaa tupakoinnin kaksinkertaisesti, kun verrataan henkilöihin jotka eivät ole käyttäneet sähkö tupakkaa.
Wang M., Wang J., Cao S., Wang H., Hu R. 2016	Tutkia tupakoinnin ja sähkö tupakoinnin välistä riippuvuutta.	Kolmen tietokannan analysointi.  (PubMed, Springer Link, Elsevier)	Sähkö tupakointi lisää tupakoinnin aloittamisen riskiä.
Sutfin EL, McCoy TP, Morrell HE, Hoepfner BB, Wolfson M 2013 USA	Tavoitteena tutkia sähkö tupakan käyttöä lukioissa ja sähkö tupakoinnin terveysvaikutuksia.	N=4444 oppilasta  Kahdeksan lukion opiskelijaa Pohjois-Carolinasta vastasi nettikyselyyn.	Sähkö tupakan poltto on yleisempää jo polttavien keskuudessa, mutta muutkin polttavat. Lukiolaiset eivät polta sähkö tupakkaa lopettaakseen normaalin tupakan polton.
<b>manuaaliset haut:</b>			

<p>Puuronen Anne ja Nuorisotutkimusverkosto</p> <p>2018 Helsinki</p>	<p>Kartoittaa tupakkatyötä ja sen tarvetta kohdennetussa nuorisotyössä sekä nuorisotyöntekijöiden että nuorten näkökulmasta.</p>	<p>Kehittämistyössä sovellettiin dialogista tutkimuslähestymistapaa, toimintatutkimusta ja sosiaalipedagogista kasvatustutkimusta. Hankkeessa toteutettiin valtakunnallinen kysely työntekijöille ehkäisevän päihdetyön kehittämissäjetuksien selvittämiseksi sekä haastateltiin toiminnassa mukana olevia nuoria. Tutkimusaineistojen analyysiin käytettiin laadullista sisälönanalyysiä.</p> <p>Työntekijöiden kyselyn N = 171 (vastausprosentti oli 26,47)</p> <p>Nuorten haastattelukyselyn N = 20.</p>	<p>Kohdennetun nuorisotyön nuoret tupakoivat sekä käyttävät alkoholia yleisesti. Sähkötupakointi ja nuuskaus on vähäistä. Nuorten myönteinen suhtautuminen kannabiksen käyttöä kohtaan arvioidaan lisääntyneen. Nuoret miehet/pojat tuovat useimmin halun keskustella alkoholin käytöstä, tupakoinnista ja tietokonepelien pelaamisesta. Nuoret naiset/tytöt sen sijaan esille halun keskustella alkoholin käytöstä, tupakoinnista ja lääkkeiden väärinkäytöstä.</p> <p>Nuorten parissa työskentelevien asenne nuorten tupakointiin on pääsääntöisesti kielteinen. Kuitenkin toimintaympäristö vaikuttaa jossain määrin tukevan nuoren tupakkatuotteiden käyttöä ja tupakointitapoja. Työntekijät myös arvioivat tupakkatuotteiden käyttöön liittyvien kysymysten tärkeyden vähäiseksi.</p> <p>Osallistava tupakkatyö soveltuu hyvin nuorten työpa- jalla toteutettavaan yhteisölliseen työskentelyyn, tekemällä oppimiseen ja nuorten työelämätaitojen vahvistamiseen. Se tarjoaa nuorelle toiminnallisen tavan käsitellä suhdettaan tupakoimattomuuteen ja tupakointiin.</p>
<p>Jenni Vaskelainen</p> <p>2018 Turku</p>	<p>Selvitetään terveydenhuollon opiskelijoiden nikotiini- tuotteiden käyttöä sekä asenteita ja tietoa nikotiini- tuotteisiin liittyen.</p>		<p>Vaikka tupakointi on vähentynyt viimeisen 20 vuoden aikana, niin peruskoulusta ammattikouluun siirtyessä opiskelijoiden tupakointi lisääntyy. Opiskelijoilla ei ole riittävästi tietoa tupakkatuotteista ja niiden käyttöön liittyen. Nuorille tulee tarjota lisää tietoa ja ohjausta nikotiini- tuotteisiin ja liittyen, tupakkatuotteiden</p>

			lisäksi ennenkaikeaa nuuskan käyttöön. Terveydenhuollon koulutusta kehittämällä mahdollistettaisiin oikea-aikainen tutkittu tieto tupakkatuotteista ja ammattiosaamisen vahvistamisesta.
Kinnunen, J., Pere, L., Lindfors, P. Ollila, H. & Rimpelä, A. 2015 Helsinki	Nuorten terveystapatutkimus 2015- Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977-2015.	n = 7412 Nuorten terveystapatutkimus- aineisto.	Raportissa on tarkasteltu 12–18-vuotiaiden tupakkatuotteiden ja sähkösavukkeiden käytön yleisyyttä, tupakkaostoja, sekä tupakkatuotteiden esilläpidon ja tupakkamainonnan havaitsemista. Sekä tupakkakokeilut että päivittäinen savukkeiden poltto vähenivät edelleen nuorten keskuudessa.
Ruokolainen, Otto ym. STM 2013	THL Kouluterveyskysely. Vastajat rajattiin ammatillisen oppilaitoksen ja lukion 1. ja 2. vuoden 15-19 –vuotiaisiin opiskelijoihin.	N=84630 Ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevia oli 45 prosenttia (N=37776), lukiossa opiskelevia oli 55 prosenttia (N=46854).	
Ordás B., Fernández D., Ordóñez C., Marqués-Sánchez P., Álvarez M.J., Martínez S., Pinto A. 2015	Analysoida terveydenhuollon opiskelijoiden ajatuksia, uskomuksia ja asenteita tupakointiin liittyen.	N=812	Tupakointi väheni 10 vuoden aikana. Tupakoinnin vähentämiseen liittyviä ohjelmia pitäisi tarjota kaikille toisen asteen opiskelijoille.
Tseveenjav B., Pesonen P. & Virtanen J. 2015 Suomi	Tarkoitus oli tutkia nuuskan käytön ja elämäntapaan liittyvien tottumusten suhdetta nuoruudessa.	Tutkimus on osa kouluterveyskyselyä. N=183226	Nuorten nuuskan käyttö voi merkitä muutakin riskialtista käyttäytymistä, kuten tupakointi ja alkoholin käyttö. Terveydenedistämisen toimissa pitäisi ottaa huomioon sukupuolten tasa-arvo ja koulutuserot, jotta voitaisiin viestejä nuorille kohdentaa tehokkaammin.
Murnaghan D.A., Leatherdale S.T., Sihvonen M. & Kekki P.		N=13131, data kerättiin vuosina 1999-2001.	

2009 Kanada			
Wills T.A., Knight R., Williams R.J., Thomas A., Pagano I. & Sargent J.  2015 Hawaii	Kuvailla nuorten sähkösavuk- keen käyttöä ja selvittää, ovatko tupakoinnin riskiteki- jät syrjiviä käyttäjäluokissa.	N=1941	Sekä tupakkaa että e-tupak- kaa käyttävillä oli isompi riski kuin vain e-tupakkaa käyttävillä.
Vitzthum K., Koch F., Groneberg D.A., Kusma B., Mache S., Marx P., Hartmann T., Pankow W.  2013 Saksa	Tavoitteena on tutkia nuor- ten hoitotyön opiskelijoiden tupakointiin liittyviä tapoja ja asenteita.		Tupakoitsijoita on enem- män kuin muiden alojen opiskelijoissa, mutta he ovat motivoituneempia lo- pettamaan ja ovat myös yrittäneet lopettaa tupakoi- mista itsenäisesti aikaisem- min.

### Liite 3. Nuorten terveyden edistämisen mallin teemat

Tutkittu tieto	Nuorten pajat	Asiantuntijaryhmä	Terveyden edistämisen malli Nikotiinituotteiden lopettamisen tuki Sun valinta!	Tavoite/tulos
Tukitoimet nuorten omissa ympäristöissä: koulu	oppilaitos luennot terveydenhoitaja	Oppilaitoksessa tapahtuvaa, tukea voisi antaa: -terveydenhoitaja, kuraattori, opinto-psykologi, liikunnanopettaja	Oppilaitoksessa tapahtuvaa <i>Haastetaan luokkia?</i> <i>Haastetaan opiskelijoita?</i>	<i>Mahdollisimman moni osallistuisi</i>
Ryhmämuotoinen ja mahdollisesti tietokoneavusteinen	Ryhmän tuki, ystävät, tyttö-poikaystävät ja luokka Yhteinen päätös!	Ryhmämuotoinen mahdollisuuksien mukaan pelillisyyttä hyödyntäen → amk peliteknologiaopiskelijat mukaan yhteistyöhön?	Ryhmämuotoista toimintaa, voidaan hyödyntää somea, esim. WhatsApp Pelillisuus? <i>Montako ryhmään voisi kuulua?</i>	<i>Ryhmä/vertaistuki sitouttaa ja motivoi</i>
säännöllistä toimintaa, sis. muistutukset tapaamisista		säännölliset tapaamiset	<i>säännölliset tapaamiset 1xvko?</i> <i>Miten kauan? Lukukausi/lukuvuosi?</i> <i>Miten kauan 1 ryhmätapaaminen kestää? maks 2h?</i> + someviestintä	<i>Säännöllisyys sitouttaa ja vahvistaa motivaatiota</i>
<b>Interventiot sisältäisivät:</b>				

motivaation vahvistus, tilaa nuorten omalle oivallukselle	<i>tutkimusten mukaan negatiiviset toimintatavat eivät toimi?</i>	Motivaation vahvistus, tilaa nuorten omalle oivaltamiselle – toiminnallista tekemistä, esim. kuvakollaasin rakentamista tupakka-askien kuvista	Motivaation vahvistus, tilaa nuorten omalle oivaltamiselle – toiminnallista tekemistä, esim. kuvakollaasin rakentamista tupakka-askien kuvista  → <i>motivaation vahvistus, toiminnallisuus ja oma oivallus kulkisi koko mallin läpi? +Minäpystyvyyden vahvistaminen?</i>	<i>Oma motivaatio sekä käsitys itsestä pystyvänä toimijana vahvistuu</i>
ajantasaista ja oikeaa tietoa nikotiinituotteista, vaikutuksesta, terveyshaitoista niin kehoon kuin mieleen sekä vieroitusoireista	nuorten kielellä tietoa nikotiinituotteista ja niiden haittavai- kutuksesta: -terveyteen ja -urheiluun, -ulkonäköön, -seksiin ja hedelmällisyyteen -suun terveyteen vieroitusoi- reet ja niistä selviäminen	terkkari  ”Miten pidän huolta kaverista”	<i>Onko jo olemassa materiaalia, jota voisi hyödyntää?</i>	<i>tietous nikotiinituotteiden vaikutuksesta terveyteen ja mieleen lisääntyy → motivaation kasvu</i>
riippuvuusriskit ja niiden ymmärtäminen (fyysinen ja henkinen)				
kokemusasiantuntijoiden käyttö	kokemusasiantuntijoiden kertomukset	kokemusasiantuntijat		<i>käytön lopettamisen motivaatio kasvaa</i>

miten toimia sosiaalisissa tilanteissa, joissa tarjotaan nikotiini tuotteita	sosiaalinen paine, "kaveritki käy tupakilla"	miten toimia sosiaalisissa tilanteissa → ryhmä pohtii tilanteita, joissa yleensä tulee tarve käyttää tuotteita tai ei tarvitse käyttää – voisiko luoda vastaavia tilanteita ilman tuotteita?	miten toimia sosiaalisissa tilanteissa	<i>Nuori oppii tekemään valintoja oman terveyden ja hyvinvoinnin lisäämiseksi</i>
vaihtoehtoinen toiminta	vaihtoehtoinen toiminta	vaihtoehtoinen toiminta	vaihtoehtoinen toiminta → mitä tehdä, minne mennä, nuoret itse ideoivat	<i>Nuori oppii tekemään valintoja oman terveyden ja hyvinvoinnin lisäämiseksi</i>
malleja terveydestä huolehtimiseen (liikunta/urheilu/jooga)	terveys ja urheilu tietoa asiantuntijoilta -lääkärit -hoitajat -valmentajat	punttis yms. ohjattu toiminta	Ohjattua toimintaa, esim. punttis, jooga yms.	<i>Nuori oppii tekemään valintoja oman terveyden ja hyvinvoinnin lisäämiseksi</i>
internetin/somen hyödyntäminen, mm. live lähetystyksiä terveyteen liittyvissä asioissa, ryhmän tuki, muistutukset yms.	media/some		<i>Ryhmän tuki muistutukset tapaamisista muuta, mitä?</i>	<i>Motivaation ja sitoutumisen vahvistaminen</i>
sähkö tupakkaan ja nuuskaan liittyvät uskomukset (käytön ajatellaan olevan jopa terveellistä)				

nuoria motivoi terveyteen liittyviä asioita enemmän rahan kulutus	Raha! palkkio osoitetaan kulutus ja näytetään mitä saisi tilalle	Palkkio ryhmänä rahaa kertyisi nuorille <ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>	Palkkio ryhmänä – mikä taho palkitsee? rahan lisäksi esimerkiksi: pitsaperjantai <i>Mitä voisit saada tilalle, konkreettisia asioita suhteessa rahankäyttöön – Nuoret pohtivat itse ja tekevät laskelmia menetelmänä aarrekarttaa alkuun?</i>	<i>Nuori oppii tekemään valintoja oman terveyden ja hyvinvoinnin lisäämiseksi</i>
		Ryhmän toiminta ja palkkiot herättäisi positiivista kateutta ja innostusta lopettaa käyttö		<i>Vertaisten innostumisen käytön lopettamiseen</i>
		järjestetään erilaisia kampanjoita, esim. vaihda röökisi Cittarin patonkeihin	Niko hanke / TAI mahdollistaa?	<i>Vertaisten innostumisen käytön lopettamiseen</i>
perheen tuki	perheen tuki			
	Nuoret ajattelevat, ettei nikotiinituotteiden lopettamisen motivaatiota voi tukea tai ettei itse lopettamista voida tukea. → päätös lähtee itsestä			<i>Minäpystyvyyttä vahvistamalla voisi motivoida!?</i>

## Liite 4. Nikotiinittomuuden liikennevalot



## MIKÄ MOTIVOI NUORTA LOPETTAMAAN TUPAKOINNIN?

### EI

- päihdevalistus
- saarnaanminen
- ikärajan nostaminen
- jäkätys ja huuto
- kuvat askien kyljessä
- mainokset

### EHKÄ

- tuotteiden sisältö
- terveyden huonontuminen
- sairastuminen
- perheen ja kaverien tuki
- kun kaverit eivät käytä

### KYLLÄ

- tieto "nuorten kielellä"
- haittavaikutukset
- some ja muu media
- kallis käyttö
- kaverien yhteinen päätös lopettaa
- halu elää terveellisemmin

**NIKO**



# NIKOTIINI

## SAARNAAMISTA VAI OPETUSTA?

### EI AUTA



KENELTÄ	MISTÄ	MILLAINEN	MIKÄ
- POLIISI - PÄIHDEVALISTUS - VANHEMMAT - SUKULAISET	- MAINOKSET - PELIT - PÄIVÄKOTI (LIIAN NUORET)	- VANKILALLA UHKAILU - VÄKIVALTA - SAARNAUS -PAINOSTUS JA HUUTO	- TUOTTEIDEN OSTAMINEN - IKÄRAJAN NOSTAMINEN - KAVEREIDEN TUOTTEIDEN KÄYTTÖ

### SAATTAÄ TOIMIA

KENELTÄ	MISTÄ	MILLAINEN	MIKÄ
- OPETTAJAT - KOULU - KAVERIT - LÄHEISET	- SIELLÄ MISSÄ NUORET OVAT - NUORTEN SUOSIMAT NETTISIVUT - TUPAKKA-ASKI - HELPOSTI NÄHTÄVILLÄ PAIKOILLA	- PERHEEN TUKI - KAVEREIDEN TUKI/YHTEINEN PÄÄTÖS	- TUOTTEIDEN OIKEA SISÄLTÖ - KUSTANNUKSET - TERVEYSVAIKUTUKSET



### SUOSITELTAVAA



KENELTÄ	MISTÄ	MILLAINEN	MIKÄ
- KAVERIT - KUMPPANI - PERHE	- MEDIA! > SOME > TV > LEHDET	- RAJAT & RAKKAUS - KAVEREIDEN YHTEINEN PÄÄTÖS	- MUUTA TEKEMISTÄ TILALLE - TERVEYSHAITAT KONKREETTISESTI ESILLE - KUSTANNUKSET - PALKKIO



## Liite 5. Haastattelurunko

### Haastattelukysymyksiä:

- Hakijan yhteystiedot ja ikä
- Mikä sai nuoren hakeutumaan juuri tähän ryhmään? Onko aikaisemmin osallistunut nikotiiniuotteiden lopettamiseen tähtääviin toimintoihin?
- Mitä nuori odottaa ryhmältä?
- Miten ongelma (nikotiiniuotteiden käyttö) näyttäytyy nuoren tämän hetken elämässä?
- Haastateltava kertoo ryhmästä, sen tavoitteista ja työskentelytavoista (esimerkiksi ryhmän koko, kuka/ketkä ohjaa, ryhmän kesto ja tapaamisajankohdat, menetelmät, palkkiot)
- Nuoren sitoutuminen ryhmän toimintaan?
- Mitkä ovat nuoren mielikuvat ja mahdolliset huolet ryhmän suhteen
- Ryhmään hakeutuvalla ei kannata luvata liikoja – pääset varmasti eroon nikotiiniuotteista
- Kannattaa korostaa nuoren omaa osuutta ja vastuuta muutostyössä
- Kerro, että päätökset tehdään haastattelujen jälkeen ja milloin ja miten nuori saa tietää
- Oma motivaatio tärkeää, ei kannata liikaa houkutelua ja ylipuhua – voi hakeutua seuraavaan ryhmään, kun on valmis sitoutumaan ja halukas työskentelyyn
- Onko vielä kysyttävää?

### Vahvuuksia ryhmään valitessa:

- aiemmat hyvät ryhmäkokemukset
- valmis sitoutumaan ryhmään ja tapaamisaikoihin
- haastateltavan kanssa tulee hyvin toimeen
- hyvä motivaatio nikotiinittomaan elämään, valmius työskennellä asian eteen

### Riskejä ryhmään valitessa:

- keskeytyneitä aikaisempia ryhmäprosesseja, poissaoloja näistä
- on konfliktiherkkä yksilökäynnillä
- ryhmätilanteessa paljon tilaa ottava

(Lähde: Satoa ryhmästä – opas hyvinvointiryhmän ohjaajalle; Löydä oma tarinasi – vertaistukiryhmät nuorille aikuisille, Ryhmänohjaajan opas)

## Liite 6. Nuuskarahat tavaraksi

Jos käytät nuuskaa 2 kiekkoa viikossa,  
kuukaudessa käytät rahaa n. 50€



Ripsi- ja  
kynsihuolto  
maksaa n. 50€  
kerta.



Jos käytät nuuskaa 2 kiekkoa viikossa,  
vuodessa käytät rahaa n. 600€

Huawei Mate 10 Pro



Hinta: 644 € (alv 0%)  
Muisti: 128 Gt  
Näytön koko: 6,0" (18:9)  
Näytön tarkkuus: 2160 x 1080  
pikseliä  
Kamerat: 20 MP ja 8 MP  
Akkukesto: 4000 mAh  
Mitat: 154 x 75 x 7,9 mm  
Paino: 178 g  
  
+ akkukesto  
+ helppokäyttöinen  
+ kamerat

Jos käytät nuuskaa 2 kiekkoa viikossa,  
10 vuodessa käytät rahaa n. 6000€



**Hinta:** 5500 EUR

Mukava, kiiltti haflinger-ruuna.

Ollut ratsastuskoulun käytössä-  
soveltuu kaikenlaisille ratsastajille.

Hyppää hyvin ja mielellään- menee maastossa ongelmitta.

Jos käytät nuuskaa 2 kiekkoa viikossa,  
kahdessa vuodessa käytät rahaa n. 1200€



Tällä rahalla sinä matkustat  
kaksi kertaa esimerkiksi  
Thaimaahan lomailemaan.  
Eli nuuskaan käytät rahaa  
vuodessa yhden Thaimaan  
loman verran.

Jos käytät nuuskaa 2 kiekkoa viikossa,  
viidessä vuodessa käytät rahaa n. 3000€



Beta Super Moto RR 50 Track 2018

**Beta Super Moto**  
RR 50 Track 2018

Valkoinen tiellikenkelpoinen mopo

3 450 €

Lähetä viesti



Nettimoto.com

Jos poltat tupakkaa  
3 askia viikossa, 10  
vuodessa käytät  
rahaa n. 11 600€. Tällä summa saat  
esimerkiksi  
vieressä olevan  
auton



MERCEDES-BENZ CLK 320 COUPE A 11 300 €

[KYSY VÄLIRAHAA >](#)

140 000 km    Bensini    Coupe    2002    Automaatti    21.03.2018

[LÄHETÄ VIESTI >](#)

**KAMUX**  
Kamux Espoo, Oulu, Tampere