

Tämä on rinnakkaistallennettu versio alkuperäisestä julkaisusta.

Tämä on julkaisun kustantajan pdf.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Nummela, H., Rintanen, N., Salakari, M. & Kummel, M. 2020. Nuuskaviesti vietiin välitunneille : toiminnallinen terveyden edistäminen tuottaa tuloksia. Talk-verkkolehti, HYVE 2.6.2020.

URL: <https://talk.turkuamk.fi/hyve/nuuskaviesti-viettiin-valitunneille-toiminnallinen-terveyden-edistaminen-tuottaa-tuloksia/>

Kaikki julkaisut Turun AMK:n rinnakkaistallennettujen julkaisujen kokoelmassa Theseuksessa ovat tekijänoikeussäännösten alaisia. Kokoelman tai sen osien käyttö on sallittu sähköisessä muodossa tai tulosteena vain henkilökohtaiseen, ei-kaupalliseen tutkimus- ja opetuskäyttöön. Muuhun käyttöön on hankittava tekijänoikeuden haltijan lupa.

This is a self-archived version of the original publication.

The self-archived version is a publisher's pdf of the original publication.

To cite this, use the original publication:

Nummela, H., Rintanen, N., Salakari, M. & Kummel, M. 2020. Nuuskaviesti vietiin välitunneille : toiminnallinen terveyden edistäminen tuottaa tuloksia. Online Magazine Talk, Health and Well-being 2.6.2020.

URL: <https://talk.turkuamk.fi/hyve/nuuskaviesti-viettiin-valitunneille-toiminnallinen-terveyden-edistaminen-tuottaa-tuloksia/>

All material supplied via TUAS self-archived publications collection in Theseus repository is protected by copyright laws. Use of all or part of any of the repository collections is permitted only for personal non-commercial, research or educational purposes in digital and print form. You must obtain permission for any other use.

Emmi Nummela

[Terveystieteiden lehtikirjuri, Turun ammattikorkeakoulu](#)

Nina Rintanen

[Terveystieteiden lehtikirjuri, Turun ammattikorkeakoulu](#)

Minna Salakari

[FT, pt. tuntiopettaja, projektipäällikkö, Turun ammattikorkeakoulu](#)

Maika Kummel

[Yliopettaja, koulutusvastaava, FT, TtM, Turun ammattikorkeakoulu](#)

Nuuskaviesti vietiin välitunneille – toiminnallinen terveyden edistäminen tuottaa tuloksia

Avainsanat: [hyvinvointi](#), [projekti](#), [terveydenedistäminen](#), [työelämäyhteistyö](#)

Terveystieteiden lehtikirjurit suunnittelivat ja toteuttivat ala-asteikäisille lapsille nuuskan vastaisen välituntiaktiiviteetin osana terveydenhoitotyön kehittämistyötään. Lähtökohdaksi oli suunnitella toimintaa, jota on mahdollista toteuttaa myös myöhemmin esimerkiksi opettajien toimesta osana lasten ja nuorten terveyskasvatusta. Opiskelijoiden tuottama Nuuskaviesti-vihkonen ohjaa konkreettisesti opettajia ja muuta koulun henkilökuntaa toteuttamaan vastaavanlainen aktiviteetti.

Tupakka- ja nikotiinituotteiden käytöstä aiheutuu merkittävää kansanterveydellistä ja -taloudellista haittaa niin yksilö- kuin yhteiskuntatasolla. Tupakka- ja nikotiinituotteiden aloitusta ja kokeiluja tuleekin ehkäistä kaikin tavoin ja ehkäisy tulee kohdentaa erityisesti 10–16-vuotiaisiin.

Ehkäisevällä päihdetyöllä vähennetään päihteiden käyttöä

Ehkäisevä päihdetyö tarkoittaa sellaista toimintaa, jolla pyritään vähentämään päihteiden käyttöä. Lisäksi ehkäistään niiden käytöstä aiheutuvia terveydellisiä, sosiaalisia sekä yhteiskunnallisia haittoja ja vaikutuksia.

Ehkäisevä päihdetyö perustuu päihteiden käytön ja niiden aiheuttamien haittojen seurantaan sekä käytettävissä oleviin tieteellisiin näyttöihin ja hyviin käytäntöihin. Huomiota tulee kiinnittää myös haittoihin, joita aiheutuu muille kuin päihteitä käyttäville, esimerkiksi päihteitä käyttävän omaisille.



Ehkäisevä päihdetyö jaetaan kolmeen tasoon

Kodin ja koulun kasvatustyö ja päihdetieto kuuluvat ensimmäiseen eli primaaritasoon. Päihdetiedon jakamisella pyritään vaikuttamaan kohderyhmän asenteisiin ja käyttäytymiseen. Käytännössä tällä tarkoitetaan nuorten motivoimista terveellisempiin elämäntapoihin vahvistamalla jo olemassa olevia hyviä terveystottumuksia.

Kodin ja koulun yhteistyö on tässä avainasemassa. On erittäin tärkeää, ettei näiden tahojen antamat tiedot ole ristiriidassa keskenään, jolloin nuoren on haastavaa valita, mitä tietoa pitää oikeana.

Sekundääritasolla ohjaus kohdistuu niihin yksilöihin, tai ihmisryhmiin, joiden riski ongelmiin sairastumiseen on jo kasvanut. Tertiääritasolla ongelmia ja haittoja pyritään lieventämään jo hoidollisin keinoin.

Päihdekasvatuksen tulisi toteutua oppilaitoksissa yhdensuuntaisen luennoinnin sijaan vuorovaikutuksellisenä ja keskusteluna tilaisuutena. Parhaita tuloksia on antanut lähestymistapa, jota kutsutaan elämäntaito-opetukseksi. Riittävä kesto ja intensiivisyys ohjauksessa ovat välttämättömiä. Tehokkain tulos saavutetaan, jos aiheeseen palataan myöhemmin kertauksen muodossa.

Alakoululaisten ikäluokka on hyvä ennaltaehkäisevässä toiminnassa

Terveystieteiden lehtikirjurit järjestivät osana kehittämistyötään nuuskan vastaisen välituntiaktiiviteetin ”nuuskaviestinä” 6-luokkalaisten nuorille Keski-Suomessa. Lähtökohdaksi oli suunnitella toimintaa, jota on mahdollista toteuttaa myös myöhemmin esimerkiksi opettajien toimesta osana nuorten terveyskasvatusta.

Kyseisessä koulussa oli yhteensä kolme kuudetta luokkaa, joissa oppilaita oli yhteensä 57. Toimintamalliksi valittiin yhdistelmä tietoa ja fyysistä toimintaa. Aikaa nuuskaviestin toteuttamiseen oli yksi pitkä välitunti, eli noin 25 minuuttia.

Toiminta otettiin kyseisellä koululla ilolla vastaan ja se koettiin tärkeäksi. Nuuskan käyttö ei henkilökunnan mukaan varsinaisesti vielä näy ainakaan tällä ala-asteella, mutta sen yleistymisestä ollaan hyvinkin tietoisia ja ennaltaehkäisyn tärkeydestä oltiin yhtä mieltä.

"Kun nuoret saapuivat koulun saliin, kävi heti iloinen puheensorina ja rohkeimmat heittelivät jo nuuskaan liittyviä kommentteja."

Aiheen ajankohtaisuus ja ennaltaehkäisyn tärkeys korostuivat jo tapahtuman alussa, kun osa oppilaita kertoi avoimesti kavereidensa nuuskaavan. Toisaalta joukossa oli myös paljon heitä, joille nuuska tuntui olevan täysin vieras aihe. Ennen yläkouluun siirtymistä tämä vaikuttaisi olevan hyvä ikäluokka nuuskan käytön ennaltaehkäisyä ajatellen.



Tietoa nuuskan haitoista saatiin pelaamalla

Tapahtuman alussa oppilaille kerrottiin lyhyesti perustiedot nuuskasta ja sen käytön lisääntymisestä sekä miksi nuorten nuuskatietouden lisääminen on tärkeää. Välituntitoiminnan tarkoituksena oli herättää enemmän ajatuksia ja antaa heille muutamia tärkeitä faktoja nuuskaista ja sen terveyshaitoista.

Nuuska-aiheinen väittämä, johon vastattiin nostamalla ylös oikein tai väärin -kyltti.

Nuuska-aiheinen väittämä, johon vastattiin nostamalla ylös oikein tai väärin -kyltti.

"Nuuskaviesti toteutettiin luokkien välisenä leikkimielisenä kisailuna, jossa sallittua oli myös yhteistyö ja tärkeimpänä tarkoituksena nuuskatietoisuuden lisääminen."

Vastaamisen jälkeen väittämän esittäjä kertoi oikean vastauksen, jonka jälkeen oikein vastanneet saivat viedä paperipallon oman joukkueen ämpäriin. Väärin vastanneilla oli vielä mahdollisuus saada piste heittämällä pallo ämpäriin. Tämän jälkeen vastausvuorossa olleet oppilaat siirtyivät jonon perälle.

Kun jokainen joukkueläinen oli saanut vastausvuoron, laskettiin joukkueiden pisteet (pallojen määrä ämpärisissä). Kaikille osallistujille jaettiin purukumpipaketti ja voittajaluokalle 10 euron arvoisen pelikassi.

Palkinnot saatiin lahjoituksena Lounais-Suomen Syöpäyhdistykseltä. Lisäksi terveydenhoitajaopiskelijat jättivät laatimansa Nuuskaviesti-vihkonen opettajien käyttöön aiheen myöhempää käsitteilyä varten.



Toiminnallinen tapa ennaltaehkäisyssä toimii

Oli ilo huomata, kuinka innolla kaikki oppilaat lähtivät toimintaan mukaan. Kysymyksiin yritettiin tosissaan vastata oikein ja menestyä kisailussa. Väittämät eivät selkeästi olleet itsestään selvä tai helppoja, mutta hieman naapurista vilkuilemalla ja luokkakavereilta kyselemällä oikeat vastaukset löytyivät melko hyvin.

Nuuska-aiheisia väittämiä olivat esimerkiksi:

Nuuska myyminen on kiellettyä Suomessa,

Nuuska aiheuttaa tupakkaa voimakkaamman nikotiini-riippuvuuden tai

Nuuskaaminen on tupakointia parempi vaihtoehto.

Vaikka kaikki oppilaat saivat kisan lopuksi pienen palkinnon ja voittajaluokalle 10 euron arvoisen pelikassin, vaikutti siltä, että kisan olisi voinut toteuttaa ilman palkintojakin; niin innokkaasti kuudesluokkalaisten lähtivät toimintaan mukaan. Toiminnallinen tapa aiheen käsittelyyn tuntui olevan oppilaita kiinnostava ennaltaehkäisyn muoto. Tätä mieltä oli myös rehtori antaessaan palautetta välituntiaktiiviteetista.

Nopeatempoiseen nuuskaviestiin voisi olla hyvä yhdistää rauhallisempi kertauskierros, jossa pienemmissä ryhmissä voisi käydä läpi nuuskatietoutta perusteluineen. Välitunnin aikataulupaineen vuoksi opettajille päätettiin tehdä Nuuskaviesti-vihkonen, jossa toiminnan toteutuksen kuvauksen lisäksi löytyy väittämät oikeine vastauksineen ja perusteluineen. Perusteluiden avulla opettajilla on mahdollisuus jälkikäteen käydä aihetta läpi keskustellen luokissaan.

Vaihtoehtoisesti oppilaat olisivat itse voineet tehdä nuuskan käytön ehkäisy-julisteita koulun seinille, käyttämällä hyväksi vihkonen sisältämää tietoa. On myös näytetty siitä, että tiedon jakamisen yhdistäminen sosiaalisten taitojen ja sosiaalisten vaikutteiden vastustamiskyvyn vahvistamiseen ehkäisee tupakoinnin aloittamista. Täten tehtävät, joissa oppilaat harjoittelisivat nuuskasta kieltäytymistä erilaisin perusteluin, voisivat olla hyvä keino lisätä ennaltaehkäisevän toiminnan vaikuttavuutta.

Tutustu [terveydenhoitajakoulutukseen!](#)

Lue opiskelijoiden tekemä [nuuskaviesti_opas!](#)

Opiskelijat toteuttivat tempauksen [NIKO II – terveyden edistäminen nuorten arjessa -hankkeessa](#).

Lähteet

- Arefalk, G.; Hambraeus, K.; Lind, L.; Michaëlsson, K.; Lindahl, B. & Sundström, J. 2014. Discontinuation of smokeless tobacco and mortality risk after myocardial infarction. *Circulation*. Vol. 130 No. 4: 325–32.
- Arefalk, G.; Hergens, M-P.; Ingelsson, E.; Arnlov, J.; Michaëlsson, K.; Lind, L.; Ye, W.; Nyren, O.; Lambe, M. & Sundström, J. 2011. Smokeless tobacco (snus) and risk of heart failure: results from two Swedish cohorts. *European Journal of Preventive Cardiology*. Vol. 19 No. 5: 1120–1127.
- Carlsson, S.; Andersson, T.; Araghi, M.; Galanti, R.; Lager, A.; Lundberg, M.; Nilsson, P.; Norberg, M.; Pedersen, N.L.; Trolle-Lagerros, Y. & Magnusson, C. 2017. Smokeless tobacco (snus) is associated with an increased risk of type 2 diabetes: results from five pooled cohorts. *Journal of Internal Medicine*. Vol. 281 No. 4: 398–406.
- Gupta, R.; Gupta, S.; Sharma, S.; Sinha, D.N. & Mehrotra, R. 2018. A systematic review on association between smokeless tobacco & cardiovascular diseases. *The Indian Journal of Medical Research*. Vol. 148 No. 1: 77–89. Katsausartikkeli.
- Hansson, J.; Galanti, M.R.; Hergens, M-P.; Fredlund, P.; Ahlbom, A.; Alfredsson, L.; Bellocco, R.; Engström, G.; Eriksson, M.; Hallqvist, J.; Hedblad, B.; Jansson, J.H.; Pedersen, N.L.; Trolle Lagerros, Y.; Ostergren, P.O. & Magnusson, C. 2014. Snus (Swedish smokeless tobacco) use and risk of stroke: pooled analyses of incidence and survival. *Journal of Internal Medicine*. Vol. 276 No. 1: 87–95.
- Hansson, J.; Galanti, M.R.; Hergens, M.P.; Fredlund, P.; Ahlbom, A.; Alfredsson, L.; Bellocco, R.; Eriksson, M.; Hallqvist, J.; Hedblad, B.; Jansson, J.H.; Nilsson, P.; Pedersen, N.; Trolle Lagerros, Y.; Ostergren, P.O. & Magnusson, C. 2012. Use of snus and acute myocardial infarction: pooled analysis of eight prospective observational studies. *European Journal of Epidemiology*. Vol. 27 No. 10: 771–9.
- Heikkinen, A.M.; Meurman, J.H. & Sorsa, T. 2015. Tupakka, nuuska ja suun terveys. *Duodecim*. Vol. 131 No. 21: 1975–80. Katsausartikkeli.
- IARC. 2012. Smokeless tobacco. IARC Monographs. Vol 100E: 265–318. Viitattu 13.6.2019. Saatavilla sähköisesti: <https://monographs.iarc.fr/wp-content/uploads/2018/06/mono100E-8.pdf>. Katsausartikkeli.
- Kaariniemi, P. & Teurajärvi, M. 2009. Ehkäisevä päihdetyö alakouluissa. Opinnäytetyö, Humanistinen ammattikorkeakoulu Tornion kampus. Viitattu 28.9.2019 https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/5132/Kaariniemi_Piia.pdf?sequence=1
- Kinnunen, J.M.; Pere, L.; Raisamo, S.; Katainen, A.; Ollila, H. & Rimpelä, A. 2017. Nuorten terveystapatutkimus 2017: Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö sekä rahapelaaminen. Sosiaali- ja terveysministeriö, Raportteja ja muistioita 2017:28. Saatavilla sähköisesti: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201801182113>
- Käypä hoito- suositus. 2018. Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Viitattu 18.6.2019. Saatavilla sähköisesti: <https://www.kaypahoito.fi/hoi40020?tab=suositus#readmore>
- Laajasalo, T. & Pirkola, S. 2012. Ennen kuin on liian myöhäistä. Ehkäisevän mielenterveytyötoimivia käytäntöjä palvelujärjestelmän kehittäjille. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Raportti 47/2015. Saatavilla sähköisesti: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-686-1>
- Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 532/2015. Viitattu 28.6.2019. Saatavilla sähköisesti: www.finlex.fi/laki/alkup/2015/20150523
- Maddatu, J.; Anderson-Baucum, E. & Evans-Molina, C. 2017. Smoking and the Risk of Type 2 Diabetes. *Translational Research*. Vol. 184: 101–107. Katsausartikkeli.
- Mattila, V.M.; Raisamo, S.; Pihlajamäki, H.; Mäntysaari, M. & Rimpelä, A. 2012. Sports activity and the use of cigarettes and snus among young males in Finland in 1999–2010. *BMC Public Health*. Vol. 12 No. 1: 230.
- Ollila, H.; Ruokolainen, O. & Heloma, A. 2014. Yläkoululaisten tupakointi Suomessa Global Youth Tobacco Survey 2012 -tutkimuksen maaraportti. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Raportti 28/2014. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Saatavilla sähköisesti: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-342-0>
- Ollila, H. & Ruokolainen, O. 2016. Tupakkatuotteiden yhteiskäyttö yläkouluissa ja toisen asteen oppilaitoksissa 2000–2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Tutkimuksesta tiiviisti 2/2016. Saatavilla sähköisesti: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-612-4>
- Puupponen, M.; Ruokolainen, O.; Ollila, H. & Seppänen, J. 2017. Savukkeiden, nuuskan ja sähkösavukkeiden aloittamisalttius, käyttö ja hankinta sekä suhtautuminen tekstivaroituksiin nuorilla keväällä 2016. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Tutkimuksesta tiiviisti 2017_001. Saatavilla sähköisesti: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-801-2>
- Piispa M. 2017. Sammuuko savuke, nouseeko nuuska? Tutkimus yläkouluikäisten tupakkatuotteisiin liittyvistä mielikuvista ja kokemuksista. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisu 127. Saatavilla sähköisesti: https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisu/aisuja/mikkopiispa_sammuukosavuke_verkko-1.pdf
- Piispa M. 2018. Nuuska ja nuoret – laadullinen selvitys nuorten nuuskan käytöstä ja hankintatavoista. Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. Saatavilla sähköisesti: http://www.ehyt.fi/sites/default/files/tiedostot/nuuska_ja_nuoret_0.pdf
- Raitasalo, K.; Huhtanen, P. & Miekka, M. 2016. Nuorten päihteiden käyttö Suomessa 1995–2015 – ESPAD -tutkimuksen tulokset. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, raportti 19/2015. Tampere: Juvenes Print- Suomen yliopistopaino Oy. Saatavilla sähköisesti <http://urn.fi/URN:ISBN:978-95-2-302-572-1>.
- Ruokolainen, O. & Raitasalo, K. 2017. Tupakkatuotteiden ja sähkösavukkeiden kokeilun aloitusikä ja taustatekijät peruskoulun yhdeksäsluokkaisilla. Yhteiskuntapolitiikka. Vol. 82 No. 3: 322–331. Saatavilla sähköisesti: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201706157294>
- Salomäki, S.-M.; Tuisku, J.; Sorvari, M.; Laivisto, V. & Pylkkänen, L. 2013. Nuuska nuorten maailmassa: nuorten käsityksiä ja kokemuksia nuuskasta ja nuuskan käytöstä. Suomen Syöpäyhdistys. Lahti: Aldus Oy. Saatavilla sähköisesti: http://www.socca.fi/files/2910/Nuuska-nuorten_maailmassa_julkaisu_2013.pdf
- Seidenberg, A.B.; Ayo-Yusuf, O.A. & Rees, V.W. 2018. Characteristics of “American Snus” and Swedish Snus Products for Sale in Massachusetts, USA. *Nicotine & tobacco research*. Vol. 20 No. 2: 262–266.
- Skaug, E.A.; Nes, B.; Aspenes, S.T.; & Ellingsen, O. 2016. Non-Smoking Tobacco Affects Endothelial Function in Healthy Men in One of the Largest Health Studies Ever Performed; The Nord-Trøndelag Health Study in Norway; HUNT3. *PLoS One*. Vol. 11 No. 8: e0160205.
- Smith, R.F.; McDonald, C.G.; Bergstrom, H.C.; Ehlinger, D.G. & Brielmaier, J.M. 2015. Adolescent nicotine induces persisting changes in development of neural connectivity. *Neuroscience and biobehavioral reviews*. Vol. 55: 432–43. Katsausartikkeli.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2015. Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma. Alkoholi-, huume- ja rahapelihaittojen sekä tupakoinnin vähentäminen. Sosiaali- ja terveysministeriö, julkaisu 2015:19. Saatavilla sähköisesti: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3746-8>
- THL. 2019. Päihdekasvatus oppilaitoksissa. Viitattu 28.6.2019. Saatavilla sähköisesti: <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdekasvatus-ja-valistus/paihdekasvatus-kouluissa>
- THL. 2018. Tupakkatilasto 2017. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, tilastoraportti 37/2018. Saatavilla sähköisesti: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2018102938947>.
- Yuan, M.; Cross, S.J.; Loughlin, S.E. & Leslie, F.M. 2015. Nicotine and the adolescent brain. *The Journal of Physiology*. Vol. 593 No. 16: 3397–3412. Katsausartikkeli.

02.06.2020

