

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sairaanhoitajakoulutus

Henri Kiiskinen
Miro Mustonen

NIKOTIINITON URHEILUSEURA
Infopiste Kiteen Pallon juniorijoukkueille

Opinnäytetyö
Marraskuu 2020



OPINNÄYTETYÖ
Marraskuu 2020
Sairaanhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600

Tekijät

Henri Kiiskinen, Miro Mustonen

Nimeke

Nikotiininon urheiluseura – Infopiste Kiteen Pallon juniorijoukkueille

Toimeksiantaja

Pohjois-Karjalan kansanterveydenkeskus

Tiivistelmä

Nuuskan käyttö Suomessa on lisääntynyt merkittävästi viimeisten vuosien aikana. Etenkin nuorten poikien keskuudessa nuuskaa käytetään päivittäin merkittävästi enemmän kuin kymmenen vuotta sitten. Nuuska lisää huomattavasti riskiä sairastua suu- ja mahasyöpään. Lisäksi se on paljon kuttavampaa kuin tavallinen tupakka suuremman nikotiinimääränsä takia. Nuuskasta ajatellaan usein, että sen käyttö olisi muodikkaampaa ja terveellisempää kuin tupakan polttaminen.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä tietoa nuuskan terveyshaitoista, sen vaikutuksesta urheiluun ja ennaltaehkäistä nuuskan käytön aloittamista. Tehtävänä oli pitää infopiste Kiteen Pallon juniorijoukkueille. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin Kiteen Pallon juniorijoukkueiden yhteisharjoituksen yhteydessä.

Havaintojen perusteella suurin osa nuorista tiesi nuuskan terveyshaitoista. Ennaltaehkäisy näytti toimivan paremmin nuoremmille ikäluokille. Tuli esiin, että vanhemmat ikäluokat pitivät nuuskaa muodikkaana ja terveyshaitat eivät tuntuneet häiritsevän heitä. Suurin osa nuorista piti nuuskamista kuitenkin kielteisenä asiana. Tyttöjen ja poikien vastauksien välillä oli nähtävissä eroavaisuuksia.

Yhtenä jatkotutkimuksena voitaisiin selvittää, millaisia tietoja ja kokemuksia muita urheilulajeja harrastavilla nuorilla on nuuskan vaikutuksesta heidän urheilusuorituksiinsa. Tutkimuksen voisi suorittaa myös useammassa samaa lajia harrastavassa seurassa. Lisäksi voitaisiin selvittää myös aikuisjoukkueiden tietämystä asiaan liittyen.

Kieli

suomi

Sivuja 39

Liitteet 3

Liitesivumäärä 11

Asiasanat

nuuska, liikunta, päihdehoitotyö, infopiste



THESIS
November 2020
Degree Programme in Nursing
Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 13 260 600

Authors

Henri Kiiskinen, Miro Mustonen

Title

Nicotine Free Sport Club – An Information Session for Kiteen Pallo Junior Teams

Commissioned by

North Karelia Centre for Public Health

Abstract

In Finland, the use of snuff has increased significantly during the past few years. Especially daily use has increased significantly among younger boys in the past ten years. Snuff increases risks of having oral and stomach cancer. Furthermore, it is much more addictive than regular tobacco because of higher nicotine content. Snuff is often thought to be more fashionable and healthier than smoking tobacco.

The purpose of this practise-based thesis was to increase awareness among the youngsters of health risks associated with snuff use, its effects on sports and prevent young people from starting to use snuff. The objective was to organize an information session for Kiteen Pallo junior teams. The practise-based part of this thesis was implemented during the joint practices of Kiteen Pallo junior teams.

Based on the findings, most of the participants knew about health risks associated with snuff. Prevention seemed to work better among younger age groups. It became evident that older age groups regarded snuff fashionable and they did not seem to care about the long-term disadvantages of snuff use. Most of the youngsters had a negative attitude towards snuff use. Differences in responses between boys and girls were detectable.

An idea for a further study is to explore what type of knowledge and experiences youngsters engaged in other sports have about the effect of snuff on their sporting performance. Another idea is to implement a study in several sport clubs of the same sport. Furthermore, awareness of adult teams of the topic could be explored.

Language

Finnish

Pages 39

Appendices 3

Pages of Appendices 11

Keywords

snuff, physical exercise, substance abuse nursing, information session

SISÄLTÖ

Tiivistelmä
Abstract

1	Johdanto.....	5
2	Nuuska.....	6
2.1	Nuuska nikotiinituotteena.....	6
2.2	Nuuska ja lainsäädäntö	7
2.3	Nuuskan käytön yleisyys	7
3	Nuuskan terveyshaitat	8
3.1	Nuuska ja suun terveys	8
3.2	Nuuska ja syöpä.....	9
3.3	Nuuska ja muut terveyshaitat	9
4	Nuuska, liikunta ja joukkueurheilu	10
4.1	Liikunnan hyödyt	10
4.2	Nuuska ja joukkueurheilu.....	11
4.3	Nuuskan käytön lopettaminen ja ennaltaehkäisy	12
5	Ehkäisevä päihdetyö.....	13
5.1	Ehkäisevä päihdetyö lain mukaan	13
5.2	Ehkäisevä päihdetyö nuorilla	13
5.3	Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma ja pakka -malli.....	14
6	Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä.....	16
7	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat	16
7.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	16
7.2	Toimeksiantaja ja kohderyhmä.....	17
7.3	Mikä on infopiste?.....	17
7.4	Infopisteen suunnittelu	18
7.5	Infopisteen toteutus ja arviointi	19
8	Pohdinta.....	21
8.1	Tuotoksen tarkastelu.....	21
8.2	Ammatillinen kasvu	22
8.3	Luotettavuus ja eettisyys	23
8.4	Hyödynnettävyys ja jatkokehitysideat.....	24
	Lähteet.....	26

Liite 1 Powerpoint-esitys

Liite 2 Kahoot-tietovisa

Liite 3 Sempfi-infotaulut ja infopiste

1 Johdanto

Päivittäin käytettynä nuuskan käyttö on lisääntynyt erityisesti nuoremmissa ikäryhmissä. Etenkin ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevilla pojilla iältään 14–20-vuotiaissa päivittäinen nuuskan käyttö on kasvanut merkittävästi kymmenen vuoden aikana. (THL 2018a.) Nuuskan käyttämiseen liittyvät monesti voimakkaat mielikuvat sen parantavista hyödyistä, piirteistä tai ominaisuuksista, joita halutaan, kuten urheilullinen vartalo. Nuuskaa pidetään myös trendikkäänä nuorten keskuudessa. (Ollila & Rautalahti 2016.) Usein nuoret urheilijat ajattelevat nuuskan parantavan suorituskykyä, vaikka nuuskan vaikutus on juuri päinvastainen (Keskinen 2015).

Suurin riskitekijöistä nuuskan käytön aloittamiselle on tutkimusten mukaan ollut harrastaa joukkueurheilua (Ollila & Rautalahti 2017, 30–31; Ollila & Rautalahti 2016). Etenkin jääkiekkjoukkueissa nuuskan käytön on todettu tutkimusten mukaan olevan hyvin yleistä (Wickholm, Lahtinen, Ainamo & Rautalahti 2012). Lisäksi uusimpien tutkimusten mukaan nuuskan käyttäminen liitetään myös muihin joukkuelajeihin. (Venäläinen, Fonselius & Salminen 2019, 3).

Nuorten päihteidenkäyttöön tulisi puuttua ennaltaehkäisevin tavoin. Näin ollen välttyttäisiin myöhemmin syntyviltä päihdeongelmilta (Partanen, Holmberg, Inkinen, Kurki & Salo-Chydenius 2015, 364). Ennaltaehkäisevän päihdehoitotyön tulosten tunteminen on tärkeää. Sillä voidaan kehittää jatkossa vaikuttavia interventioita sekä menetelmiä. Tehokkaiksi ehkäiseviksi keinoiksi on valtakunnan tasolla tutkimusten mukaan havaittu olevan hinta, verotusaste ja saatavuuden rajoittaminen. (Soikkeli, Salasuo, Puuronen & Piispa 2015, 37.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä tietoa nuuskan terveyshaitoista, sen vaikutuksesta urheiluun ja ennaltaehkäistä nuuskan käytön aloittamista. Tehtävänä on pitää infopiste Kiteen Pallon juniorijoukkueille. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutetaan Kiteen Pallon juniorijoukkueiden yhteisharjoituksen yhteydessä.

2 Nuuska

2.1 Nuuska nikotiinituotteena

Savuttomassa tupakassa eli nuuskassa on yli 2500 erilaista kemikaalia, joista noin 30 on todettu syöpää aiheuttaviksi (Päihdelinkki 2019; Keskinen & Heikkinen 2015). Suomessa käytettävä nuuska on yleensä aina ruotsalaista kosteaa nuuskaa annospusseissa tai irtonaisena eli jauheena, josta usein käytetään myös nimitystä irtonuuska. Nuuska valmistetaan tupakkakasvin lehdistä, jotka ilma-, savu- tai aurinkokuivataan. Lisäksi käytetään tupakkakasvin varsiosien jauhattua massaa. Yksi nuuskavalmiste voi koostua monesta erilaisesta tupakkalajista. Monesti nuuskavalmisteisiin lisätään myös makuaineita, esimerkiksi sitruunaöljyä, suolaa ja lakritsia. (Päihdelinkki 2019; THL 2020a.)

Tavalliseen tupakkaan verrattuna nuuskan nikotiinipitoisuus on 3–5 kertaa suurempi. Nuuskasta nikotiinin imeytyminen on hitaampaa kuin tupakassa, mutta nuuskaa käytetään yleensä pitkiä aikoja päivässä, joten siitä saatu nikotiinimäärä voi olla paljon suurempi kuin tupakkaa polttaessa. Nikotiiniriippuvuus on nuuskaajilla usein haastavampi kuin tupakoivilla. (Päihdelinkki 2019; Keskinen & Heikkinen 2015.) Nuuskassa yleisesti nikotiinia on 7-8 milligrammaa grammassa (THL, 2020a), mutta vahvimmissa Ruotsin markkinoilla myytävistä nuuskista sisältää nikotiinia jopa 45 milligrammaa grammassa (Myrskog 2019).

Pastöroidussa ruotsalaistyyppisessä kosteassa nuuskassa syöpävaarallisten aineiden pitoisuudet ovat suuremmalta osin pienempiä kuin muilla valmistustavoilla tehdyissä nuuskatuotteissa. Tästä huolimatta ruotsalaistyyppisessäkin nuuskassa on paljon syöpävaarallisia ja muutoinkin terveydelle haittaa aiheuttavia aineita. (THL 2020a.)

Nuuskaamisessa ei synny palamisprosessiin liittyviä haitallisia yhdisteitä kuten tupakoinnissa, joten tupakasta ja nuuskasta saatavat terveyshaitat eroavat hieman toisistaan. Suurimpana erona on, ettei nuuskaajilla esiinny keuhkosityppiä yhtään sen yleisemmin kuin tupakkatuotteita käyttämättömillä. Nuuskaaminen kuitenkin kasvattaa riskiä muihin syöpiin ja sairauksiin. (THL 2020a.) Tupakoivilla puolestaan keuhkosityppi on yleisin (Syöpäjärjestöt 2019).

2.2 Nuuska ja lainsäädäntö

Nuuskan myyminen Suomessa on ollut kiellettyä jo vuodesta 1995 lähtien. Nuuskan myyminen on kiellettyä kaikissa Euroopan Unionin jäsenmaissa, paitsi Ruotsissa, joka oli neuvotellut poikkeusluvan tähän EU:iin liittyessään. (THL 2020a.)

Suomen tupakkalain päämääränä on ihmisille myrkyllisistä aineista koostuvien ja riippuvuuksia aiheuttavien tupakkatuotteiden ja muiden nikotiinia sisältävien tuotteiden käyttämisen loppuminen. Tupakkalaissa säädetään toimenpiteistä, joilla pyritään ehkäisemään tupakkatuotteiden käyttämisen aloittamista ja nikotiiniriippuvuuksien syntymistä. Lisäksi edistetään tupakkatuotteiden ja vastaavien tuotteiden lopettamista ja suojellaan väestöä altistumasta niistä syntyville savulle. (Tupakkalaki 549/2016, §1.) Alle 18-vuotiaat eivät saa pitää hallussaan tupakkatuotteita (Tupakkalaki 549/2016, §118).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tehtäviin kuuluu tässä laissa seurata ja tutkia säädettyjen ja tupakkavalmisteiden vähittäismyyntihintojen muutosten vaikutusta tupakoinnin yleisyyteen sekä tukea tupakoinnista aiheutuvien terveysvaarojen ja -haittojen vähentämiseen liittyvää tutkimus-, seuranta- ja kehittämistyötä. (Tupakkalaki 549/2016, §5.)

Maahantuontikielto koskee tupakkatuotteiden hankkimista ja vastaanottamista postitse tai muulla vastaavalla tavalla Suomen ulkopuolelta. Kuitenkin vähintään 18-vuotias yksityishenkilö saa omaan henkilökohtaiseen käyttöönsä tuoda mukanaan maahan yhden kilogramman tupakkatuotteita vuorokaudessa kerrallaan. Lisäksi maahantuontikielto ei koske kansainvälisessä liikenteessä käytettävän vesi- tai ilma-aluksen suljetussa myyntitilassa olevaa tuotetta. (Tupakkalaki 549/2016, § 63.)

2.3 Nuuskan käytön yleisyys

Päivittäin käytettynä nuuskan käyttö on lisääntynyt varsinkin nuoremmissa ikäryhmissä. Vuonna 2017 suomalaisista miehistä, jotka olivat 20–64-vuotiaita, 5 prosenttia käytti nuuskaa päivittäin. Kuitenkin 20–34-vuotiaissa miehistä määrä oli 9 prosenttia. Varsinkin ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevilla pojilla iältään 14–20-vuotiaissa päivittäinen nuuskan käyttö on kasvanut merkittävästi kymmenen vuoden aikana. Vuosina 2008

ja 2009 ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista pojista nuuskaa käytti 4 prosenttia, kun taas vuonna 2017 luku oli kasvanut jo 17 prosenttiin. (THL 2018a.) Tyttöjen nuuskan käyttäminen on tutkimusten mukaan harvinaista, mutta nuuskan kokeileminen on 16–18-vuotiaiden tyttöjen keskuudessa lisääntynyt (Ollilla & Rautalahti 2017, 30–31). Vuonna 2019 tehdyssä tutkimuksessa ammattiin opiskelevista pojista nuuskaa käytti 20 prosenttia. Sen sijaan lukiossa vastaava osuus oli seitsemän prosenttia. Peruskoulua käyvistä pojista nuuskaa käytti päivittäin kahdeksan prosenttia. (Suomen ASH ry 2020.)

Suomen kulttuuri on muuttunut savuttomaksi, eivätkä ihmiset koe tupakoinnin olevan enää suotavaa. Nuuskan huomaamattomuuden seurauksena nikotiinia tarvitsevat ovat alkaneet käyttämään nuuskaa (Sariola 2014.) Nuuskan käytön aloittamiseen liitetään yleisesti mielikuvia nuuskan trendikkyudesta, oletetuista hyödyistä, urheilullisuudesta sekä maskuliinisuudesta. Suomessa nuoret ovat nähneet suosimiensa urheilijoiden sekä artistiensä käyttävän nuuskaa, millä on voinut olla kiinnostuksen heräämiseen osasyynsä sekä syy mielikuvien syntymiseen. (Ollilla & Rautalahti 2017, 30–31.)

3 Nuuskan terveyshaitat

3.1 Nuuska ja suun terveys

Yleisin nuuskan käyttämisestä johtuva terveyshaitta on nuuskaleesio eli paikallinen suun limakalvovaurio. Sen erottaa vaaleasta tai harmahtavasta, ryppyisestä ja paksuuntuneesta kohdasta siinä kohdassa, jossa nuuskaa yleensä pidetään. Limakalvovaurio paranee yleensä, kun lopettaa nuuskan käytön. Pitkälle edenneenä limakalvovaurio on monesti punakirjava tai haavainen, joka voi olla syövän esiaste. (Keskinen & Heikkinen 2015; THL 2020a; Muthukrishnan & Warnakulasuriya 2018; Heikkinen, Meurman & Sorsa 2015.)

Nuuskaa käytettäessä hampaat alkavat värjäytymään ja ne kuluvat helpommin. Lisäksi esiintyy pahan hajuista hengitystä, koska bakteerit tarttuvat nuuskan tekemiin limakalvopaimuihin suussa. Myös ienrajat vetäytyvät pysyvästi ja siitä aiheutuu syöpymisvaurioita

suuhun ja hampaiden kiinnityskudokset löystyvät. (Keskinen & Heikkinen 2015; THL 2020a; Muthukrishnan & Warnakulasuriya 2018; Heikkinen ym. 2015.)

3.2 Nuuska ja syöpä

Tupakasta ei ole turvallista muotoa: Oli se sitten savukkeena tai nuuskana, molemmat niistä ovat karsinogeenisiä eli syöpää aiheuttavia aineita ihmisille (Tuomiosto 2014). Suurempi riski suusyöpään on todettu tupakkatuotteita käyttävillä kuin tupakoimattomilla (Warnakulasuriya & Straif 2018; Muthukrishnan & Warnakulasuriya 2018; THL 2020a). Nuuskaajilla on myös suurempi riski sairastua ruokatorvi- ja mahasyöpiin verrattuna niihin, jotka eivät käytä tupakkatuotteita ollenkaan (THL 2020a).

Suusyövän ilmaantuvuus on kasvanut Suomessa. Suusyövän vaaratekijöitä ovatkin tupakkatuotteet ja alkoholin käyttäminen. Suusyövän yleisiä oireita ovat muun muassa haavauma suussa, joka ei parane 2 viikossa, syömisen ja puheen häiriöt ja punoittava tai valkoinen limakalvonmuutos. Suusyöpä on vauhdikkaasti etenevä sairaus, joka lähettää jo varhaisessa vaiheessa etäpesäkkeitä kaulan imusolmukkeisiin ja myöhemmin keuhkoihin, maksaan ja luihin. Suusyöpä on alkuvaiheessa yleensä vähäoireinen, joten hoitoon hakeutuminen voi viivästyä kuukausia. Suurimmassa osassa tapauksissa suusyöpä on ollut kielen reunassa, suun pohjassa tai ikenessä. Suusyöpä havaitaan usein kliinisessä tutkimuksessa, mutta diagnoosin varmistukseen käytetään kudospäätettä. Yli 75 % suusyöivistä voitaisiin ennaltaehkäistä länsimaissa. Tärkeimpänä ehkäisykeinona olisivat hyvät, terveelliset elämäntavat ja päihteiden välttäminen. (Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito: Käypähoito -suositus, 2018.)

3.3 Nuuska ja muut terveystilat

Urheilijoilla, jotka käyttävät nuuskaa, on todettu olevan enemmän selkäkipuja ja erilaisia lihasten sekä nivelten rasitusvammoja. Nuuskaa käytettäessä vammoista parantuminen on myös hitaampaa. Raskauden aikana käytettynä nuuska voi heikentää sikiön hyvinvointia ja lisätä vaaraa keskenmenoon. Nuuskaa käyttävien äitien vastasyntyneillä on myös todistetusti enemmän hengitysvaikeuksia kuin tupakkaa polttavien äitien lapsilla. Nuuska

Liikunnalla on paljon erilaisia terveyshyötyjä. Se auttaa muun muassa ehkäisemään kohonnutta verenpainetta, tyypin 2 diabetesta, depressiota ja valtimotauteja (Liikunta: Käypä hoito -suositus, 2016). Liikunta, terveellinen ravinto ja päihteettömyys edistävät terveyttä ja ennaltaehkäisevät monien sairauksien syntymistä (Huttunen 2018).

Kestävyysliikunnalla tarkoitetaan suurten lihasryhmien vähintään kohtalaisesti rasittavaa, yleensä kymmeniä minutteja kestävästä aineenvaihdunnan ja hengitys- ja verenkiertoelimistöä kehittävästä tai ylläpitävästä liikunnasta. Arkiliikunnalla puolestaan tarkoitetaan liikuntaa, jossa toteutetaan päivittäisiä toimintoja. Hyvänä esimerkkinä voi olla työmatkojen kävely. Kuntoliikunnassa harrastetaan liikuntaa järjestelmällisesti. Tavoitteena siinä on ylläpitää tai parantaa fyysistä kuntoa kehon eri osa-alueilla. Aerobista ja lihasvoimaharjoittelua pidetään hyvänä esimerkkinä kuntoliikunnasta. Lihasvoimaharjoitteluksi laskeetaan, kun lihaksia kuormitetaan vähintään kohtalaisesti, esimerkkinä kuntosaliharjoittelu. (Liikuntaan liittyviä määritelmiä: Käypä hoito -suositus, 2016.) Lihasvoimaharjoittelu vahvistaa lihaksia ja luustoa sekä vähentää kehossa olevan rasvakudoksen määrää (Sundell 2018).

4.2 Nuuska ja joukkueurheilu

Ainoa toistaiseksi tutkimuksissa erottuva riskitekijä nuuskaamisen aloittamiselle on ollut joukkueurheilun harrastaminen (Ollilla & Rautalahti 2017, 30–31; Ollilla & Rautalahti 2016.) Nikotiinin käyttäminen urheilijoilla on korkea ja kasvava trendi etenkin joukkueurheilussa. (Mündel 2017). Nuorien jääkiekonpelaajien nuuskan käyttämisestä on tutkittu monissa tutkimuksissa ja todettu sen olevan yleistä. Tämän on todettu olevan selkeä osoitus siitä, että se kuuluu joidenkin lajien kulttuuriin (Wickholm ym. 2012.) Uusimpien tutkimuksien mukaan nuuska liitetään vahvasti myös jalkapalloon ja salibandyyn (Venäläinen ym. 2019, 3).

Nuuskan käyttämisen aloittamiseen liittyy monesti vahvat mielikuvat sen parantavista hyödyistä, piirteistä tai ominaisuuksista, joita halutaan, kuten urheilullinen vartalo. Nuuskaa pidetään myös trendikkäänä. Osasyitä nuuskan käytölle ovat sen helppous, huomattomuus ja halu käyttää salaa vanhemmilta. Myös monet suositut urheilijat sekä julki-

suuden henkilöt käyttävät nuuskaa, joten se voi olla osasyynä näiden mielikuvien muodostumiseen. (Ollila & Rautalahti 2016.) Usein nuoret urheilijat ajattelevat nuuskan parantavan suorituskykyä, vaikka nuuskan toiminta on juuri päinvastainen. Nuuska aiheuttaa verenkierron hidastumista, mikä puolestaan lisää riskiä liikuntavammoihin sekä hidastaa kehon palautumista rasituksen jälkeen. (Keskinen 2015.)

4.3 Nuuskan käytön lopettaminen ja ennaltaehkäisy

Usein ajatellaan, ettei nuorelle ole vielä kehittynyt voimakasta riippuvuutta nikotiinituotteisiin ja niiden käytön lopettaminen olisi heille helpompaa. Tästä syystä nuoret saattavat jäädä ilman kunnollista vieroitustukea. (Tuisku, Kouri, Nieminen & Toljamo 2016.) Nikotiinituotteiden käyttämisen lopettaminen on usein vaikeaa ja tarvitaan yleensä useampia lopettamiskertoja. Terveystieteiden ammattilaisilta ja erilaisista vertaistukiryhmistä saa tukea lopettamiseen. Lisäksi yhtenä apukeinona voi olla nikotiinikorvaushoito, jossa irtaudutaan nikotiinista asteittain vähentämällä nikotiinikorvaustuotteen vahvuutta säätelämällä. (Keskinen & Heikkinen 2015.) Kuitenkin moni nuori kokee nuuskan käytön ja sen lopettamisen yksilön henkilökohtaisena päätöksenä, eivätkä näin ollen halua puuttua toisten nuorten asioihin. (Venäläinen ym. 2019, 37). Nikotiiniriippuvuuden hoitaminen on vaativaa, koska kyseessä on vakava sairaus. Fyysisiä vieroitusoireita esiintyy nikotiinin käyttämättä jättämisen seurauksena (Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito: Käypä hoito -suositus, 2018).

Tärkeimpiä keinoja nikotiinin käyttämisen ehkäisyyn ovatkin nikotiinittomat kasvu- ja elinympäristöt. Ehkäisyssä tärkeää on myös huomioida nikotiinituotteiden aloittamisen riskitekijät. Näitä voi olla esimerkiksi kavereiden ja vanhempien nikotiinituotteiden käyttäminen sekä henkilökohtaiset ongelmat opiskelussa. Ehkäisyssä terveydenhuollon ammattilaisen on hyvä ottaa nikotiinituotteiden käyttö puheeksi kaiken ikäisten asiakkaiden ja heidän omaistensa kanssa. Terveystieteiden ammattilaisen olisi hyvä osata käydä kannustava keskustelu kohti nikotiinittomuutta. (Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito: Käypä hoito -suositus, 2018.) Nuoret kokevat, etteivät ylhäältä päin asetetut säännöt tai valistus heitä puhuttele. Heitä olisi hyvä osallistaa yhteisten sääntöjen ja arvojen suunnittelemiseen. Hyvä olisi myös kiinnittää huomiota terveystieteiden koulutukseen. Keskustelun tulisi olla avointa ja nuorten omille ajatuksille pitäisi antaa tilaa. Motivoiva,

kuunteleva ja tukeva lähestymistapa on nuorten kanssa parempi vaihtoehto kuin kontrolloiva. (Venäläinen ym. 2019, 40.)

5 Ehkäisevä päihdetyö

5.1 Ehkäisevä päihdetyö lain mukaan

Ehkäisevällä päihdetyöllä tarkoitetaan toimintaa, jolla pyritään vähentämään päihteiden käyttöä ja päihteiden käytöstä johtuvia terveys-, sosiaalisia- ja yhteiskunnallisia haittoja. Ehkäisevä päihdetyö perustuu päihteiden käytön ja niiden aiheuttamien haittojen seuraamiseen. On myös otettava huomioon haitat, jotka aiheutuvat muille kuin päihteiden käyttäjille. (Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 523/2015, 2–3§.)

Ehkäisevä päihdetyö on erittäin tärkeää, koska viime vuosien työikäisten yhdeksi yleisimmistä kuolinsyistä on noussut alkoholiperäinen tauti tai tapaturmainen alkoholimyrkytys. Lisäksi päihdehäiriöt aiheuttavat työkyvyttömyyttä ja heikentävät ihmisten elämänlaatua ja toimintakykyä. Siksi olisi tärkeää, että palveluiden pariin päästäisiin matalalla kynnyksellä ja päihdeongelmiin suhtauduttaisiin yhtä vakavasti kuin muihin terveysongelmiin. Usein päihdeongelmiin liittyy myös mielenterveysongelmia. Tulevaisuuden päihdehoitotyöhön tarvitaan enemmän näyttöön perustuvia hoitomenetelmiä, joilla edistetään mielenterveys- ja päihdesuunnitelman toteutumista. (Partanen ym. 2015, 494–497.)

5.2 Ehkäisevä päihdetyö nuorilla

Nuorten päihteidenkäyttöön yritetään vaikuttaa erilaisilla ehkäisevillä ohjelmilla, joita toteutetaan esimerkiksi kouluissa. Niiden pyrkimyksenä on ehkäistä ja myöhentää nuorien päihteidenkäytön aloittamista, koska myöhemmin aloitetussa päihteidenkäytössä on pienempi riski päihdehäiriöön. Tärkeää on tunnistaa nuorten varhainen päihteidenkäyttö,

koska se on suuri riskitekijä myöhempien päihdeongelmien syntymisen kannalta. (Partanen ym. 2015, 364.)

Suuri merkitys on sillä, kuinka nuori pystyy vastustamaan sosiaalisia paineita, jotka ovat yhteydessä haitallisiin terveystottumuksiin. Onkin tärkeää harjoitella nuorten kanssa sosiaalisia taitoja. Tarkoituksena on kehittää nuorille toisten kunnioittamista, itseluottamusta, päätöksentekokykyä ja omien mielipiteiden hyväksymistä. Lisäksi harjoitella toimimista tilanteissa, joissa tarjotaan päihteitä nuorelle. (Partanen ym. 2015, 365.) Kouluissa kouluterveydenhoitajat ja opettajat ovat suuressa roolissa ehkäisevän työn onnistumisen kannalta. He valistavat nuoria, heidän vanhempiaan ja myös yrittävät puuttua tilanteisiin ajoissa. Päihteiden käyttäminen voi näkyä levottomuutena, koulumenestyksen heikentymisenä, päihtyneenä olemisena tai muuna häiriökäyttäytymisenä. (Partanen ym. 2015, 365.)

Ehkäisevää päihdetyötä on vanhempien tukeminen henkilökohtaisissa keskusteluissa ja koulussa järjestettävissä tilaisuuksissa. Monet vanhemmat kaipaavat tukea päihteiden käytön tunnistamisessa ja siihen suhtautumisessa. On todettu, että vanhempien kielteinen suhtautuminen päihteidenkäyttöön on vähentänyt nuorten päihteidenkäyttöä. Vanhempien suhtautuessa myönteisesti päihteisiin taas lisäsi nuorten taipumusta käyttää päihteitä. Yhteisötasolla vanhempien keskinäinen yhteys, koulujen ja harrastuspiirien yhteistyö on tärkeää ehkäisevässä päihdetyössä ja muutenkin turvalliset tukiverkostot ovat hyväksi terveydelle. (Partanen ym. 2015, 365.) Urheiluseurojen vastuu korostuu nuuskan käyttämisen ehkäisyssä (Ollila & Rautalahti 2016).

5.3 Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma ja pakka -malli

Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma tarkoituksena on tukea vuonna 2015 voimaan tulleen ehkäisevän päihdetyön järjestämistä koskevaa lakia ja sen toimeenpanoa. Toimintaohjelman ja lain tavoitteena on ollut edistää tasa-arvoa terveydessä ja hyvinvoinnissa, varmistamaan edellytykset ehkäisevään päihdetyöhön koko maassa ja tukea kuntia palveluiden kehittämisessä ja tehostamisessa. Toimintaohjelma kuvataan työvälineenä kunnille, työjohdolle ja ehkäisevää päihdetyötä tekeville. Toimintaohjelma tukee tarttumattomien tautien ja eriarvoisuuden ehkäisyssä. (STM 2015.)

Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelmaan on valittu kuusi painopistettä, joita ovat päihdetyön rakenteiden kunto valtakunnallisesti, haitoista viestiminen, riskikäyttö sekä haitat, Pakka-toimintamallin lisääntyminen kunnissa, haittojen ehkäisy lähiyhteisöissä ja riittävä ammatillinen osaaminen ehkäisevässä päihdetyössä. (THL 2018b.)

Pakka-toimintamallilla tarkoitetaan paikallisten alkoholi-, tupakka- ja rahapelihaittojen ehkäisyyn kehitettyä menetelmää. Pakka-toimintamallia toteutetaan koko yhteisön voimin. Mallia mukaillen voidaan tutkimusten mukaan parantaa ikärajavaltontaa, vähentää alaikäisten päihteiden saatavuutta, tukea nuoria raittiuteen ja tiukentaa anniskelua päihdyneelle henkilölle ravintoloissa. Pakka-toiminnan osa-alueita ovat työn koordinointi, omavalvonnan ja anniskelun kehittäminen, valvonnan tehostaminen, vaikuttaminen paikallisiin päättäjiin, vanhempien ja nuorten aktivoiminen ja mediatyöyhteistyön toimivuus. (THL 2019.)

Yleisesti päihdepalveluita on montaa erilaista, kuten avohuoltoa, laitoshoittoa ja katkaisuhuoltoa. Lisäksi on myös tarjolla erilaisia vertaistukiryhmiä, joita järjestöt ja yhdistykset ylläpitävät. Päihdepalveluja saavat kaikki sitä tarvitsevat, jotka ottavat yhteyttä oma-aloitteisesti esimerkiksi terveyskeskukseensa. (STM 2019.)

Kunnan tehtävänä on seurata asukkaitensa terveyttä ja hyvinvointia sekä niihin vaikuttavia tekijöitä väestöryhmittäin sekä kunnan palveluissa toteutettuja toimenpiteitä, joilla vastataan kuntalaisten hyvinvointitarpeisiin. Näistä raportoidaan vuosittain valtuustolle ja valmistellaan laajempi hyvinvointikertomus. Kunnan on järjestettävä terveysneuvontaa, neuvolapalvelut, seulonnat, kouluterveydenhuolto ja muut sairaanhoitopalvelut, jotka määritellään laissa. Kunnan on järjestettävä asukkailleen tarpeellinen mielenterveys- ja päihdetyö. Laajuus ja sisältö riippuvat alueella esiintyvän tarpeen mukaan. (Terveydenhuoltolaki 1326/2010, 12–13§; Mielenterveyslaki 1116/1990, 4§; Päihdehuoltolaki 41/1986, 3§.)

6 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä tietoa nuuskan terveyshaitoista, sen vaikutuksesta urheiluun ja ennaltaehkäistä nuuskan käytön aloittamista. Tehtävänä on pitää infopiste Kiteen Pallon juniorijoukkueille.

7 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tavoitellaan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä ja järjeistämistä käytännön toiminnassa. Toiminnallisen opinnäytetyön tehtävänä on tuottaa jokin konkreettinen tuote lopullisena tuotoksena. Se voi olla ohjeistus, tietopaketti, portfolio tai tapahtuma. (Vilka & Airaksinen 2003, 9–10, 51; Roivas & Karjalainen 2013, 80.) Raportoinnissa on tärkeää käsitellä tuotoksen aikana käytettyjä keinoja. Toiminnallisella opinnäytetyöllä tavoitellaan kokonaisilmeen luontia. Kokonaisilmeestä tulee voida tunnistaa tavoitellut päämäärät. Käyttämällä valmiita tutkimuskäytäntöjä, pyritään turvaamaan saadun tiedon laatu toiminnallisissa opinnäytetyöissä. Opinnäytetyön kriteereinä pidetään yleisesti työelämälähtöisyyttä ja käytännön läheisyyttä. (Vilka & Airaksinen 2003, 9–10, 51.)

Toiminnalliset opinnäytetyöt ovat myös tutkimuksellisia. Ne perustuvat tutkittuun tietoon ja niissä yhdistyy teoreettinen tieto ja ammatillinen käytäntö. Omanalaaan liittyvään näyttöön perustavan tiedon omaksuminen ja sitä koskevan keskustelun tunteminen auttavat opinnäytetyön tekemisessä. Taustakirjallisuuteen eli teoriaosuuteen perehtyminen vaatii paljon aikaa, jotta tieto olisi luotettavampaa. Käsitteet on määriteltävä tarkasti taustakirjallisuuteen viitaten, jonka avulla lukija ymmärtää millä tavoin opinnäytetyötä tehdessä on työskennelty. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää esitellä ja perustella vakuuttavasti kaikki valinnat, joita on opinnäytetyössä tehty. Kaikki opinnäytetyössä esitetyt argumentit perustuvat tutkittuun tietoon. (Roivas & Karjalainen 2013, 80–81.)

7.2 Toimeksiantaja ja kohderyhmä

Toimeksiantajanamme toimi Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus. Heidän toimintansa tavoitteena on parantaa terveyttä ja hyvinvointia eri yhteisöissä, järjestöissä, kunnissa sekä yksityisillä sektoreilla. Kansanterveyden keskus pyrkii edistämään myönteisiä terveyskäyttäytymismuutoksia näillä osa-alueilla liikunta, ravitsemus ja savuttomuus. Kansanterveyden keskus on vahvasti mukana erilaisissa tapahtumissa, jotka käsittelevät terveyttä ja ovatkin usein myös yhtenä järjestäjänä vuotuisessa Terveysturina-kiertueessa. Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskuksessa toimii erilaisia työryhmiä. Muun muassa liikuntatyöryhmä, savutontyöryhmä ja ravitsemustyöryhmä. (Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus 2019.)

Opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden kohderyhmäksi valikoitui Kiteen Pallon tyttö- ja poikajuniorit. Iältään juniorit olivat 11–19-vuotiaita. Kohderyhmän rajausta tapahtui Kiteen Pallon toimesta. Heillä oli etukäteen suunniteltu, keille tulemme pitämään infopisteen. Kohderyhmä oli iältään sopivaa opinnäytetyöhömme liittyen, ja kävijämäärä infopisteellämme oli suunnitelmien mukainen.

7.3 Mikä on infopiste?

Infopisteitä pidetään siksi, koska sille on jokin syy ja tilanne. Valikoitu kohderyhmä haluaa kuulla, miten infopisteen pitäjän sanomat asiat auttaisivat heitä toimimaan paremmin. Infopisteen tarkoituksena on pitää yleisö ensimmäisistä dioista lähtien tietoisena siitä, mikä on esityksen aihe ja mistä näkökulmasta sitä käsitellään. (Lammi 2009, 28, 247.) Infopisteellä on hyvä ottaa huomioon, mitä kohderyhmä tietää jo aiheesta ennakoon. Tällöin on parempi keskittyä uusiin asioihin, koska ne jäävät paremmin mieleen ja yleisön kiinnostus pysyy yllä. (Lammi 2015, 30.)

Hyvä tapa aloittaa oma infopisteen toiminta on pitää esitettävää diaesitystä valmiina ja näyttää valmiiksi niin sanottu ”sisäänheittodia”, jolla herätetään mielenkiintoa aiheeseen. Myös esityksen loppuun kannattaa kiinnittää huomiota. Loppuun kannattaa tehdä jotain

omaan tyyliin sopivaa. Infopisteellä näytettävän diaesityksen ei pidä olla pääasiana. Infopisteen ytimenä pidetään vuorovaikutuksen syntymistä, jota muu esityksen valmistelu tukee. (Lammi 2009, 241–246.)

7.4 Infopisteen suunnittelu

Yhteistyössä toimeksiantajamme kanssa mietimme toiminnallisen opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden toteutusta meidän suunnittelemaamme tavalla. Aluksi mietimme posterin tekoa, mutta päädyimme lopulta infopisteen järjestämiseen, koska posterilla ei olisi niin suurta vaikutusta kuin kokonaisella infopisteellä. Suunnittelimme infopisteen sisältöä yhteistyössä toimeksiantajamme kanssa. Toimeksiantajamme oli yhteydessä Kiteen Pallon jo syksyn 2019 aikana, mutta syksyn aikana Kiteen Pallon toiminnanjohtaja vaihtui äkillisesti. Näin ollen tapahtuma siirtyi vuodelle 2020. Vuoden alussa toimeksiantajamme tavoitti Kiteen Pallon nuorisovalmentajan, joka ehdotti infopistettä seuran yhteisharjoituksen yhteyteen. Toimeksiantajamme lähetti meille sähköpostia asiaan liittyen ja sovimme pitävämme palaveria asian tiimoilta. Palaverissa ilmoitimme mahdollisuuksiemme osallistua kyseisenä päivämääränä Kiteen Pallon yhteisharjoitukseen pitämään infopistettä. Palaverissa toimeksiantajamme ehdotti, että esittelisimme myös tapahtumassamme myös tupakan terveyshaittoja. Päätimme kuitenkin rajata esityksen aiheen vain nuuskaan ja liikuntaan, koska näimme nuuskan olevan suurempi muoti-ilmiö nuorten keskuudessa.

Kun päivämäärä oli lyöty lukkoon, aloimme suunnittelemaan yhdessä toimeksiantajamme kanssa mitä infopisteellä voitaisiin esittää asiaan liittyen. Käytössä meillä oli tekemämme Powerpoint-esitys, joka esiteltiin infopisteen aikana. Lopuksi oli tekemämme Kahoot-tietovisa, jolla halusimme selvittää, kuuntelivatko nuoret pisteellä käytäviä asioita. Lisäksi saimme toimeksiantajamme puolelta käyttöömmme Semppi-savuttomuussalkun, Pohjois-Karjalan kansanterveyskeskuksen roll-upin ja videotykin.

Infopisteen tavoitteena oli käydä avointa keskustelua ja kertoa nuorille nuuskan terveyshaitoista ja sen vaikutuksesta urheiluun. Pyrimme myös oikaisemaan vääriä uskomuksia nuuskasta, joita nuorilla mahdollisesti oli. Tarkoituksena ei ollut painostaa ketään kertomaan käyttävätkö he nuuskaa, vaan kysellä kuinka yleistä nuuska heidän arjessaan on,

sekä tietävätkö he nuuskan terveysthaitoista. Suunnittelimme kysyvämme sellaisia kysymyksiä, kuten kuinka moni on nähnyt nuuskaa käytettävän, missä sitä käytetään, mitä mielikuvia nuuska herättää, tietävätkö he nuuskan lainsäädännöstä Suomessa, miksi nuoret haluavat käyttää nuuskaa, vaikka tietävätkin nuuskan terveysthaitoista ja muita yleisiä tietoja nuuskaan liittyen.

7.5 Infopisteen toteutus ja arviointi

Infopisteesimme järjestettiin Kiteellä Vespelin urheiluhallissa 24.1.2020 Kiteen Pallon yhteisharjoitusten yhteydessä, johon joukkueet tulivat suunnitellusti heidän omien treeniensä lopuksi 10–20 minuutiksi. Kaikki kuusi joukkuetta kiersivät vuorollaan infopisteessämme, jossa kerroimme ja havainnollitimme nuuskan vaikutukset urheiluun ja terveyteen. Lisäksi kyselimme heidän ajatuksiaan nuuskasta, pidimme yllä avointa keskustelua nuuskasta ja vastasimme heidän kysymyksiinsä. Esillä infopisteellä meillä oli tekemämme Powerpoint-esitys heijastettuna valkokankaalle. Lisäksi oli erilaisia Semppi-infotauluja nuuskasta, nuuskaajan suu, erilaisia esitteitä nuuskasta, nuuskariippuvuus-testejä, muutama nuuskapurkki, joissa oli mallikappaleet pussinuuskasta, löysästä nuuskasta ja yhdessä purkissa oli kortteina 17 eri syöpää aiheuttavaa ainetta, joita nuuskassa on. Infopisteen lopuksi joukkueet tekivät kehittämämme Kahoot-tietovisan, jossa oli 10 kysymystä aiheesta nuuska ja urheilu.

Yhteensä infopisteellämme kävi 51 junioria ja kolme heidän valmentajaansa. Pidimme pistettämme yhteensä 3 tuntia kello 16–19 välillä. Aiemmin suunniteltu aikataulu myöhästyi hieman, mutta saimme esiteltyä infopisteesimme niille ikäryhmille, joille se oli suunniteltu pidettäväksi.

Havainnoimme, että nuorilla on jo entuudestaan paljon tietoa nuuskan terveysthaitoista ja sen laillisuudesta Suomessa. Kuitenkaan he eivät olleet nuorempia ikäluokkia pois lukien innokkaita keskustelemaan aiheesta avoimesti. Pyrimme saamaan heidät pohtimaan nuuskasta syntyviä terveysthaittoja. Tyttöjunioreiden osalta nuuska tuntui olevan vastenmielinen ja negatiivinen asia, joka ei heidän elämäänsä kuulu. Kuitenkin hekin olivat nähneet koulussa käytettävän paljonkin nuuskaa. Nuuskaa näkyi koulun pihalla, liikuntasaleissa, luokissa ja ympäristössä. Poikien puolella aihetta oli käyty paljon läpi myös koulussa pois

lukien 10–12-vuotiaat pojat. Hekin olivat kuulleet nuuskasta ja pitivät infopistettämme tarpeellisena kartoittaakseen omaa tietämystään nuuskasta. Vanhimmat pojat iältään 13–19 vuotta olivat vaitonaisempia keskustelemaan aiheesta. Tuli kuitenkin esille, että vanhemmat ikäluokat pitävät nuuskaa vaarattomana asiana eivätkä sen terveyshaitat haitanneet heitä. Lisäksi heiltä kysyttäessä, ovatko he kokeilleet nuuskaa, moni vastasi myöntävästi, mutta käyttävätkö enää, niin eivät. Nuorimmat pojat iältään 11–12 vuotta suhtautuivat nuuskaan selvästi kielteisemmin kuin vanhemmat poikajuniorit.

Erityisesti nuoria tuntui kauhistuttavan ajatus jo entuudestaan käytetystä nuuskasta. Lisäksi nuoret pelästyivät esillä ollutta nuuskaajan suu -mallikappaletta, jossa oli hyvin havainnollistettu nuuskan vaikutuksia suunterveyteen. Havainnoimme sen, että nuuskan käyttö on hyvin vähäistä Kiteen Pallon junioreilla. Pesäpallopiireissä nuuskan käyttö ei ole suurta niin kuin esimerkiksi jääkiekossa tai salibandyssä. Tämä johtunee urheilulajien kulttuurista (Wickholm ym. 2012).

Kehittelemämme Kahoot-tietovisa nuuskasta oli nuorten mieleen. Siitä nuoret saivat vielä hyvää kertausta infopisteellä käytyihin asioihin. Urheilijoille on luonteenomaista kova halu voittamiseen, joten nuuskatietovisaan suhtauduttiin vakavasti etenkin nuoremmissa ikäryhmissä.

Palautetta infopistemme hyödyllisyydestä ja tarpeellisuudesta saimme paikalla käyneiltä junioreilta ja valmentajilta. Varsinkin valmentajat kokivat, että nuuskan käyttämiseen tulisi puuttua jo hyvissä ajoin. Junioreilta saimme palautteeksi, että infopistemme toimi hyvänä kertauksena ja sai heidät ajattelemaan, että minne menevätkin, niin hyvin usein he törmäävät nuuskapusseihin, vaikka he eivät itse käyttäisi nuuskaa ollenkaan.

8 Pohdinta

8.1 Tuotoksen tarkastelu

Opinnäytetyömme tavoitteena oli ennaltaehkäistä nuorten nuuskan käytön aloittamista ja lisätä tietoutta nuuskan terveyshaitoista ja kertoa sen vaikutuksista urheiluun. Tutkimuksessa on käynyt ilmi, että joukkueurheilun harrastaminen kasvattaa riskiä nuuskan käytön aloittamiselle. (Ollilla & Rautalahti 2017, 30–31; Ollilla & Rautalahti 2016.) Nikotiinituotteiden käyttäminen urheilijoilla on kasvussa oleva trendi etenkin joukkueurheilun parissa. (Mündel 2017). Lisäksi urheiluseuroilla on suuri vastuu nuuskan käytön aloittamisen ehkäisyssä (Ollila & Rautalahti 2016). Päihdekielteisillä kasvu- ja elinympäristöillä on suuri vaikutus päihteidenkäytön ehkäisyssä (Venäläinen ym. 2019, 40).

Opinnäytetyön tavoitteet täytyivät mielestämme niin hyvin, että jokainen paikallaolija sai uutta tietoa nuuskasta. Liikunnasta nuoret tuntuivat tietävän jo paljon entuudestaan, joten liikunnan osuus jäi vähäiseksi. Uskomme, että infopisteellämme oli ennaltaehkäisevä vaikutus etenkin nuorempiin junioreihin. Infopistettä tarkastellessamme kokonaisuutena voimme todeta sen olleen hyvä ja kattava. Materiaalimme oli kohderyhmälle sopivaa ja lisäksi aihe oli hyvin ajankohtainen. Diaesityksemme tuki infopistemme tarkoitusta ja se oli suunniteltu sekä harjoiteltu hyvin. Infopisteiden lopuksi suositellaan tehtävän omanlainen lopetus (Lammi 2009, 241–246). Infopistemme loppuun teimmekin omaan tyyliimme sopivan Kahoot-tietovisan, jolla tiivistimme infopistemme kokonaisuuden.

Infopisteen pitäminen oli meille molemmille uusi kokemus ja siihen liittyi pientä jännitystä nopean aikataulun takia. Infopisteen ajankohta selvisi vuoden 2020 alussa ja päädyimme pitämään infopistettä Kiteelle kolmen viikon varoitusajalla. Saimme kasattua mielestämme hyvän ja kattavan kokonaisuuden noinkin lyhyessä ajassa, koska työmme teoriapohja oli jo tehtynä. Saimme samassa yhteydessä tiedon kohderyhmästämme, joten osasimme valmistautua ennakkoon mahdollisiin heitä askarruttaviin kysymyksiin. Alkuun esittelimme itsemme, infotilaisuuden sisällön ja sen kulun.

8.2 Ammatillinen kasvu

Yhteistyömme alkoi jo koulutuksemme varhaisessa vaiheessa erilaisten tiimitöiden merkeissä. Sovimme koulutuksemme puolesta välin tekevämme opinnäytetyön yhdessä sopivan opinnäytetyön aiheen sattua kohdalle. Opinnäytetyön aloitusinfossa rupesimme pohtimaan aihetta tarkemmin ja valikoimme aiheemme valmiiden vaihtoehtojen listalta, jonka jälkeen otimme yhteyttä toimeksiantajaan. Alussa emme laatineet työsuunnitelmaa, koska oli avoinna teemmekö posterin vai pidämmekö infopisteen. Tuotoksemme aikana työskentelimme suurimmaksi osaksi yhdessä etsien tietoa ja muokaten työtämme opinnäytetyön ohjauksien jälkeen.

Opinnäytetyön prosessin aikana olemme huomanneet, etteivät nuoret välitä paljoakaan nuuskan terveyshaitoista. Nuuska on nuorten keskuudessa yleinen puheenaihe, mutta siitä ei haluta puhua aikuisten läsnä ollessa avoimesti. Lisäksi huomasimme nuuskasta olevan paljon uutisartikkeleita ja tutkimustietoja, muttei jo kertaalleen käytetyn nuuskan uudelleen käyttämisestä, joka on muodostunut suureksi ilmiöksi. Kerran käytetty nuuska ja sen myyminen tunnetaan paremmin nimellä ”rottanuuska”. Koemme myös vanhempana ikäpolvena, että meidän vastuullamme on valistaa ja puuttua nuorten nuuskan käyttämiseen. Nuoret katsovat esikuviaan ja heidän tapojaan, joten on tärkeää, että jokainen pyrkisi elämään nikotiinitonta elämää. Valistuksen pitäisi alkaa jo alakoulussa ja tämän pitäisi olla koko yhteisötasolla. Tällä tarkoitamme sellaista henkilöä, joka työskentelee säännöllisesti tai toimii nuorten parissa vapaa-ajallaan. Näimme tämän olevan myös vanhempien vastuulla, mutta päävastuu on nuuskaajalla itsellään. Tähän ratkaisuna voisi olla laki, joka kieltää kokonaan nuuskan tuomisen Suomeen sakon uhalla ja nuuskan hallussa pidostakin Suomessa tehtäisiin rangaistavaa.

Jos voisimme tehdä jotakin opinnäytetyössämme toisin, niin käyttäisimme enemmän aikaa infopistemme diaesityksen suunnitteluun ja ulkoasuun. Lisäksi olisimme tehneet infotaulut, mutta lyhyen infopisteen suunnitteluaiakataulun takia päädyimme käyttämään Semppi-salkusta löytyviä valmiita infotauluja. Tarkoituksenamme oli saada työ valmiiksi keväällä 2020 mennessä, mutta koronarajoitusten myötä työmme viimeistely viivästyi syksyyn asti. Sen takia, että keväällä kirjastot olivat kiinni, emmekä päässeet etsimään uusia lähteitä tai tarkastamaan jo työssämme käytettyjä lähteitä. Lisäksi molemmat meistä

olivat työelämässä kesän ja alkusyksyn puolestaan olimme syventävässä harjoittelussa, joten yhteisentyöskentelyajan löytäminen oli haastavaa.

8.3 Luotettavuus ja eettisyys

Toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuuden arvioinnissa voidaan käyttää laadullisen tutkimuksen arviointimenetelmiä. Hyvinä esimerkkeinä ovat vahvistettavuus, refleksiivisyys, uskottavuus ja siirrettävyys. (Kylmä & Juvakka 2007, 127). Siirrettävyyttä tässä opinnäytetyössä huomioimme kuvailemalla kohderyhmäämme, infopisteen sisältöä ja ympäristöä tarkoin. Tämä mahdollistaa sen, että lukija voi itse arvioida tuotoksen siirrettävyyttä toiseen ympäristöön ja toiselle kohderyhmälle.

Yleisesti puhuttaessa laadullisesta tutkimuksesta tarkoitetaan sillä ainutkertaista kokonaisuutta, joten tutkimusta ei voida toistaa sellaisenaan uudestaan. Vaikka toiminnallinen toteutuksemme toteutettaisiin uudestaan jonkun muun toimesta, päädyttäisiin eri tuloksiin suurella todennäköisyydellä. (Vilka 2015, 126).

Hyviä tieteellisen käytännön merkkejä ovat rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus. Tutkimuksessa on käytetty tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankintamenetelmiä. Hyvän tieteellisen käytännön toteutumisesta vastaa kuitenkin jokainen työntekijä itse. (TENK 2012, 6; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 23; Roivas & Karjalainen 2013, 80.)

Tässä opinnäytetyössä olemme käyttäneet hyvää ja asiallista tieteellistä käytäntöä. Pyrimme käyttämään mahdollisimman tuoreita, luotettavia ja ilmaisia lähteitä, kuten esimerkiksi Käypä hoito -suosituksia, Terveiden ja hyvinvoinnin laitosta, sosiaaliterveysministeriötä ja erilaisia tietokantoja: Pubmed, Medic, Cinahl, Terveyskirjasto. Käytimme työssämme myös muutamia kansainvälisiä tutkimuksia, jotka antoivat tietoa meille nuuskan yleisyydestä myös ulkomailla.

Tiedonhaun aikana pyrimme rajaamaan hakutuloksia käyttämällä seuraavia rajauksia: Maksimissaan 10 vuotta vanha lähde, alkuperäistutkimus, vertaisarvioitu, ilmainen koko teksti, kielet suomi sekä englanti ja hakusanoina nuuska, nuuskan terveyshaitat, nuuska

ja urheilu, liikunnan terveyshyödyt, päihdehoitotyö, snuff, snuss, smokeless tobacco ja athletes and nicotine products. Valitessamme tutkimuksia tähän opinnäytetyöhön, pyrimme keskittymään vain nuuskaa käsitteleviin tutkimuksiin. Monesti tupakkaa ja nuuskaa käsitellään lähteissä yhtä aikaa, koska molemmat ovat nikotiinituotteita.

Eettisyyttä olemme tarkastelleet jo aihetta valittaessa, koska nuuska ja joukkueurheilu ovat hyvinkin ajankohtaisia. Eettisyyttä työhömmme lisäsimmme myös kunnioittamalla ihmisarvoja ja itsemääräämisoikeutta (Hirsjärvi ym. 2009, 26–27). Emme ole käyttäneet työssämme plagiointia. Lisäksi keskustelimme aiheestamme syksyllä 2019 käydyillä ryhmänohjaustunneilla opettajiemme sekä muiden opiskelijoiden kanssa. Heiltä saimme paljon uusia ideoita ja rajausvaihtoehtoja, joita sitten kirjassimmme ylös keskusteluiden aikana. Kävimme myös keskustelua toimeksiantajamme kanssa työmme toiminnallisen osuuden toteutuksesta aktiivisesti. Merkkasimmme ylös aina mahdolliset korjausehdotukset ja mitä olisimmme voineet lisätä opinnäytetyöhömmme ryhmänohjaustunneilla. Näin pystyimmme seuraamaan työmme edistymistä ja huomioimaan pysyimmekö suunnitellussa aikataulussa. Opinnäytetyömme ollessa toiminnallinen emme tarvitse tutkimuslupaa, mutta meillä kuitenkin tehtynä toimeksiantosopimus toimeksiantajamme kanssa. Lisäksi osallistuminen infopisteellemme oli täysin vapaaehtoista ja eikä siihen tarvinnut ilmoittautua ennakoon. Infopisteellämme emme keränneet paikallaolijoilta mitään tietoja. Aiheemme on hyvin ajankohtainen sekä eettisesti hyvin paljon keskustelua herättävä.

8.4 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysideat

Jatkoa mieltien aiheesta voisi pitää muita infopisteitä eri urheilulajien seuroille. Jatkotutkimuksia voisi tehdä myös aikuisjoukkueille ja selvittää heidän suhtautumistaan, tietämystään ja käyttöä nuuskasta. Infopisteemme on suunniteltu niin, että se voidaan pitää kaiken ikäisille. Kohderyhmän ei tarvitse olla nuoret.

Paikalla olleilta saimmme palautetta infopisteemme hyödyllisyydestä ja sen tarpeesta. Varsinkin valmentajat kokivat, että nuuskan käyttämiseen tulisi puuttua jo hyvissä ajoin. Paikalla olleet juniorit eivät kokeneet tarpeelliseksi uuden infopisteen järjestämistä, koska pesäpallopiireissä nuuskan käyttö on erittäin vähäistä. Meidän mielestämme ennaltaeh-

käisevää päihdetyötä on hyvä tehdä jatkossakin, vaikka päihteidenkäyttö olisikin vähäistä. Ennaltaehkäisevän päihdetyön pyrkimys onkin nimenomaan ennaltaehkäistä päihteiden käytön aloittamista.

Lähteet

- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Heikkinen, A.M., Meurman, J.H. & Sorsa, T. 2015. Tupakka, nuuska ja suun terveys. Terveysportti. <https://www-terveysportti-fi.tietopalvelu.karelia.fi/xmedia/duo/duo12513.pdf> 30.9.2019.
- Huttunen, J. 2018. Mistä terveys syntyy? Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00928&p_hakusana=liikunnan%20vaikutukset 4.10.2019.
- Keränen, T. 2017. Nuuskaaminen lisää riskiä tyypin 2 diabetekseen. Lääkärilehti. <https://www.laakarilehti.fi/ajassa/ajankohtaista/nuuskaaminen-lisaa-riskia-2-tyypin-diabetekseen/>. 19.3.2020.
- Keskinen, H. & Heikkinen, AM. 2015. Terve suu Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trv00075&p_hakusana=nuuska 23.9.2019.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.
- Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 523/2015.
- Lammi, O. 2009. Vaikuta visuaalisesti - laadi selkeä esitys. Jyväskylä: Docendo.
- Lammi, O. 2015. Viesti ja vaikuta – käsikirja presentaatioiden pitäjälle. Jyväskylä: Docendo.
- Liikunta. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2016. (viitattu 4.10.2019). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi
- Liikuntaan liittyviä määritelmiä. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2016 (viitattu 4.10.2019). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi
- Mielenterveyslaki 1116/1990.
- Myrskog, J. 2019. Ruotsissa väheksytty nuuska suosittua Suomessa. PopNAD. <https://nordicwelfare.org/popnad/fi/artiklar/ruotsissa-vaheksytty-nuuska-suositua-suomessa/>. 28.10.2020.
- Indian Journal of Medical Research, Muthukrishnan, A. & Warnakulasuriya, S. 2018 Jul; 148(1): 35-40. Oral health consequences of smokeless tobacco use. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6172921/>. 14.5.2020.
- Indian Journal of Medical Research, Warnakulasuriya, S. & Straif, K. 2018. Dec; 148(6): 681-686. Carcinogenicity of smokeless tobacco: Evidence from studies in humans & experimental animals. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6396560/>. 14.5.2020.
- Ollila, H. & Rautalahti, M. Nuuskan käyttöön vaikuttavat tekijät. 2016. Terveysportti. <https://www-terveysportti-fi.tietopalvelu.karelia.fi/dtk/pit/koti> 30.9.2019.
- Ollilla, H. & Rautalahti, M. 2017. Nuuskan käyttöön vaikuttavat tekijät. Heloma, A., Kiianmaa, K., Korhonen, T. & Winell, K. 2017. (toim.). Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. Printon: Tallinna, Duodecim, 30-31.
- Ollilla, H. & Rautalahti, M. 2017. Nuuskan vaikutukset terveyteen. Heloma, A., Kiianmaa, K., Korhonen, T. & Winell, K. 2017. (toim.). Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. Printon: Tallinna, Duodecim, 102.
- Partanen, A., Holmberg, J., Inkinen, M., Kurki, M. & Salo-Chydenius, S. 2015. Päihdehoitotyö, Helsinki, Sanoma Pro Oy.
- Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus. 2019. Toiminta. <http://www.pkkansanterveys.fi/toiminta/> 31.10.2019.

- Päihdelinkki. 2019. Nuuska. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/nuuska.23.9.2019>.
- Päihdehuoltolaki 41/1986.
- Roivas, M. & Karjalainen, A -L. 2013. Sosiaali- ja terveysalan viestintä. Helsinki: Edita.
- Sariola, S. 2014. Nuuskan käyttö yleistynyt. Lääkärilehti. <https://www.laakarilehti.fi/ajassa/ajankohtaista/nuuskan-kaytto-yleistynyt/>. 31.10.2019.
- Soikkeli, M. & Warsell, L. (toim.) 2013. Laatutähteä kiertämässä. Ehkäisevän päihdetyön laatukäsikirja. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Tampere 2013. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104420/KID2013_021_verkkokajulkaisu.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 27.9.2020.
- STM. 2015. Ehkäisevän päihdetyön TOIMINTAOHJELMA. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74726/STM_EPT-kansi_sisus_netti.pdf. 25.10.2019.
- STM. 2019. Päihdepalvelut. <https://stm.fi/paihdepalvelut>. 30.9.2019.
- Sundell, J. 2018. Voimaharjoittelu – ohje keski-ikäisille ja sitä vanhemmille. Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01079. 28.10.2019.
- Suomen ASH ry. 2020. Nuuska. <https://suomenash.fi/tupakka/nuuska/>. 16.1.2020.
- Syöpäjärjestöt. 2019. Keuhkosyöpä. <https://www.kaikkisyovasta.fi/tietoa-syovasta/syopataudit/keuhkosyopa/> 23.9.2019.
- THL. 2018a. Nuuskan käyttö on lisääntynyt mutta tupakointi edelleen vähentynyt. https://thl.fi/fi/-/nuuskan-kaytto-on-lisaantynyt-mutta-tupakointi-edelleen-vahentynyt?redirect=https%3A%2F%2Fthl.fi%2Ffi%2Fetusivu%3Fp_p_id%3D101_INSTANCE_tcsSJTqcGI0N%26p_p_lifecycle%3D0%26p_p_state%3Dnormal%26p_p_mode%3Dview%26p_p_col_id%3Dcolumn-2-1-3%26p_p_col_pos%3D1%26p_p_col_count%3D2 30.9.2019.
- THL. 2018b Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/ehkaisevan-paihdeyohon-toimintaohjelma> 25.10.2019.
- THL. 2019. Verkko-Pakka ehkäisevään päihdetyöhön. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeyohon-toimintaohjelma> 28.10.2019.
- THL. 2020a. Nuuska. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka-tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nuuska> 28.10.2020.
- THL. 2020b. Nuuska. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka-tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nuuska> 19.3.2020.
- THL. 2020c. Liikuntasuosituksien elintavat- ja ravitsemusliikunta/liikuntasuosituksien lapsille ja nuorille. https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuosituksien_lapsille_ja_nuorille. 29.10.2020.
- Terveydenhuoltolaki 1326/2010.
- Tupakkalaki 549/2016.
- Tuomisto, J. 2014. Mitä tarkoittavat mutageenisuus, karsinogeenisuus ja muut pelottavuudet? https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=asy00611#s3. 14.5.2020.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf 31.10.2019.
- Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2018 (viitattu 30.9.2019). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi

- Venäläinen, J., Fonselius, R. & Salminen, P. 2019. Nuuska nuorten urheilijoiden arjessa. https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/frantic/syopa-jarjestot/Nuuska_nuoren_urheilijan_arjessa_selvitys_final_web.pdf. 26.1.2020.
- Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Vilkkä, H. 2015. Tutki ja kehitä. e-kirja. Jyväskylä. PS-kustannus.
- Wickholm, S., Lahtinen, A., Ainamo, A & Rautalahti, M. 2012. Nuuskan terveyshaitat. Duodecim. <https://www-terveysportti-fi.tietopalvelu.karelia.fi/xmedia/duo/duo10270.pdf>. 30.9.2019.

Dia 1

NUUSKA

Mitä se on?



- Jauhetun tupakan sekä makuaineiden muodostama kostea seos (kuva: pixabay)
- Pitää sisällään nikotiinia 20 kertaa enemmän kuin tupakassa
- Sisältää muun muassa:
 - N. 2500 erilaista kemiallista ainetta
 - Sisältää n. 30 syöpää aiheuttavaa ainetta
- Torjunta-ainejäämiä, joita on käytetty tupakan viljelyssä
- Lisäksi paljon muita vaarallisia aineita

Dia 2

Nuuskan lainsäädäntö

- Nuuskan myyminen, ostaminen tai sen luovuttaminen on Suomessa rangaistava teko
- ”Lain mukaan savutonta tupakkatuotetta ei saa käyttää päiväkotien, esi- ja perusopetusta, ammatillista koulutusta tai lukio-opetusta antavien oppilaitosten ulko- tai sisätiloissa” (Tupakkalaki 549/2016).

Dia 3

Nuuskan vaikutus terveyteen

- Suussa mm:
Limakalvovaurioita, ikenien vetäytyminen ja tulehdukset
hampainen värjäytyminen ja reikiintyminen
sekä pahanhajuista hengitystä
- Syöpäriski kasvaa varsinkin suun ja nielun alueella.
Myös ruokatorven ja mahasyövän mahdollisuus kasvaa merkittävästi

Dia 4

Nuuska ja urheilu

- NUUSKALLA EI OLE MINKÄÄNLAISIA TERVEYTTÄ
TAI URHEILUSUORITUKSIA PARANTAVIA
VAIKUTUKSIA!
- Nuuska vaikuttaa mm.
 - Hidastaa palautumista urheilusuorituksesta
 - Laskee suorituskykyä
 - Altistaa herkemmin urheiluvammoille
 - Heikentää verenkiertoa ja lihasten hapensaantia
 - Lisäksi vieroitusoireet häiritsevät keskittymistä

Dia 5

Nuuskan käytön lopettaminen

- Lopettaminen on vaikeaa, mutta omalla motivaatiolla ja halulla on suurin vaikutus
- Ystävien ja perheen tuki tärkeässä asemassa
- Yleensä vaatii useamman lopettamiskerran ennen kuin pääsee lopullisesti eroon nuuskasta
- Apua voi hakea terveydenhuollon ammattilaisilta (kouluterveydenhoitaja), lisäksi on mahdollista osallistua vertaistukiryhmiin
- Tärkeää on tunnistaa erilaiset riskitekijät, kuten kavereiden, lähipiirin ja muiden tuttavien nikotiinituotteiden käyttäminen
- Urheiluseurojen vastuu korostuu nuuskan käyttämisen ehkäisyssä

Dia 6

Lisätietoa nuuskasta ja sen käytön lopettamisesta

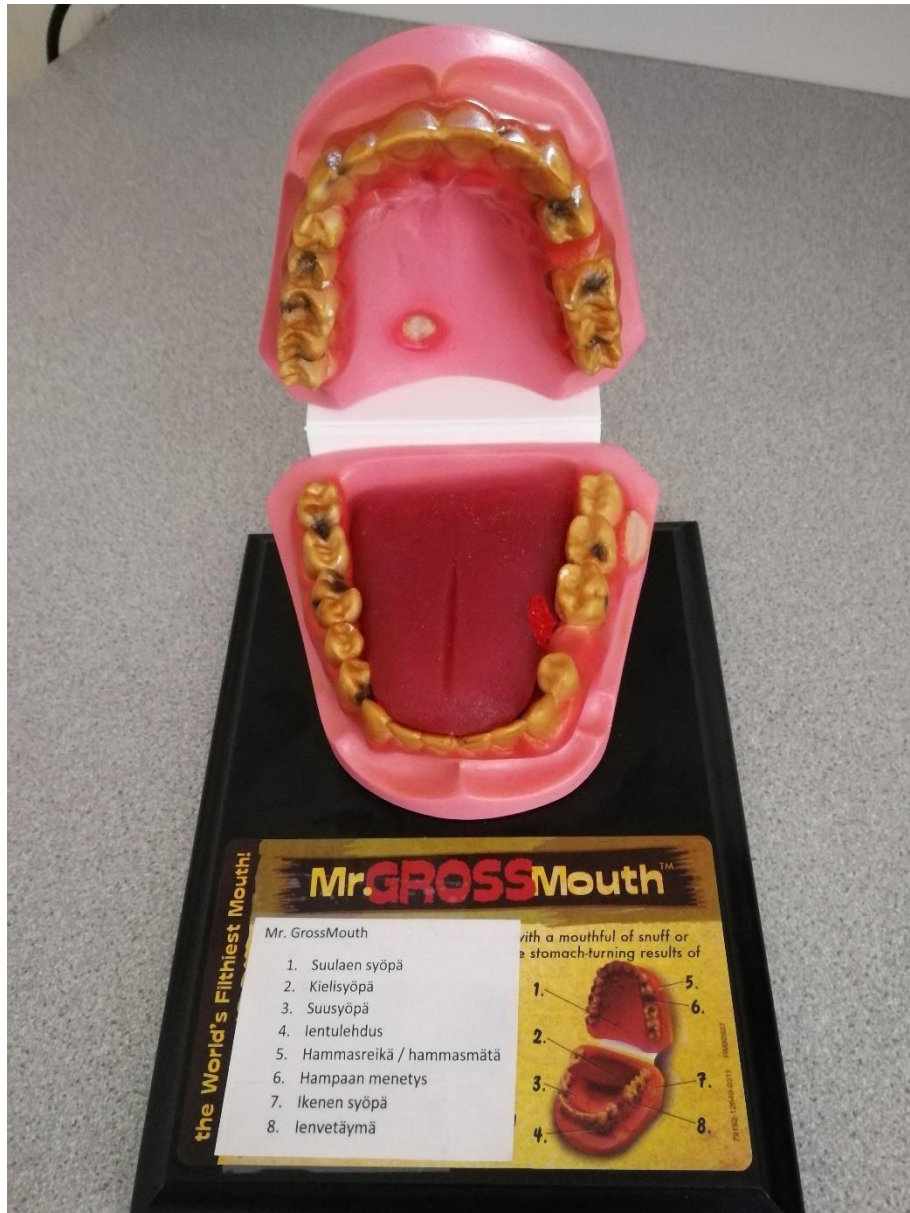
- Hyviä luotettavia löytyy myös verkosta mm.
- <https://www.fressis.fi/kanava/nuuska/>
- <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/pikatieto/nuuska>
- <https://suomenash.fi/faktaa-tupakasta/nuuska/>
- <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/nuuska>

Kahoot-tietovisa

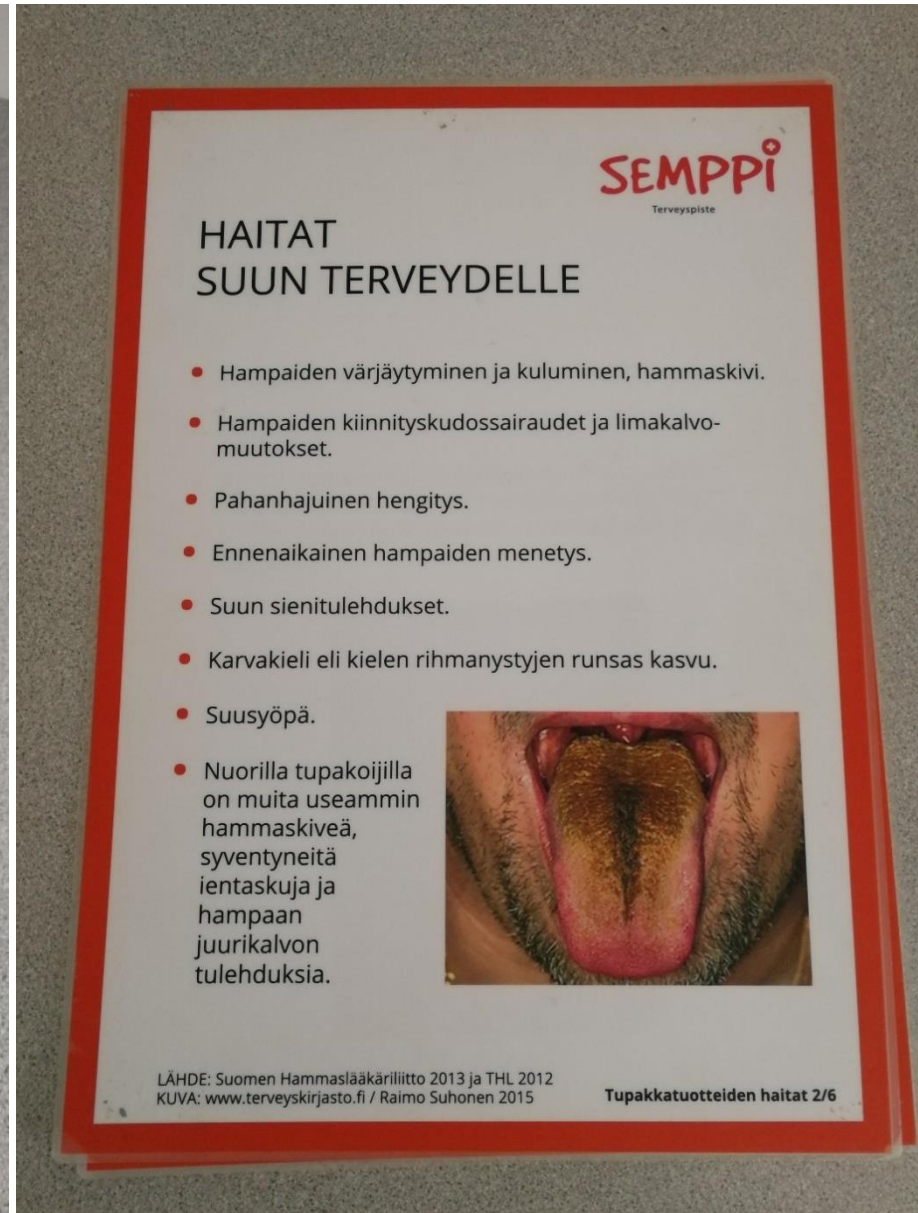
<p>Kysymys 1</p> <p>Parantaako nuuska urheilusuoritusta?</p> <p>A) Kyllä</p> <p>B) Ei</p> <p>C) Osittain</p> <p>D) Antaa supervoimat</p>	<p>Kysymys 2</p> <p>Lisääkö nuuskan käyttäminen riskiä sairastua syöpään?</p> <p>A) Kyllä</p> <p>B) Ei</p>	<p>Kysymys 3</p> <p>Kuinka paljon nuuskaa voi tuoda Suomeen kerrallaan vuorokaudessa?</p> <p>A) 1,5 kg</p> <p>B) 0,5 kg</p> <p>C) 2.5 kg</p> <p>D) 1 kg</p>
<p>Kysymys 4</p> <p>Nuuskan myyminen on Suomessa rangaistava teko?</p> <p>A) Totta</p> <p>B) Tarua</p>	<p>Kysymys 5</p> <p>Kuinka monta syöpää aiheuttavaa ainetta nuuskassa on?</p> <p>A) noin 10</p> <p>B) noin 20</p> <p>C) noin 30</p> <p>D) noin 50</p>	<p>Kysymys 6</p> <p>Onko nuuskalla terveyttä parantavia vaikutuksia?</p> <p>A) Ei</p> <p>B) Kyllä</p> <p>C) Tekee kuolematomaksi</p> <p>D) Parantaa kaikki sairaudet</p>

<p>Kysymys 7</p> <p>Kenellä näistä on vaikutusta nuuskan käytön lopettamisessa?</p> <p>A) Sinulla itselläsi</p> <p>B) Vanhemmilla</p> <p>C) Kavereilla</p> <p>D) Kaikki vaihtoehdot ovat oikein</p>	<p>Kysymys 8</p> <p>Mikä on yleisin nuuskan aiheuttama suuvaurio?</p> <p>A) Suusyöpä</p> <p>B) Suun limakalvovaurio</p> <p>C) Kielisyöpä</p> <p>D) Hampaiden reikiintyminen</p> <p>Kysymys 10</p> <p>Kannattaisitko ajatusta siitä, että urheiluseuralla olisi kielteinen suhtautuminen nikotiinituotteisiin?</p> <p>A) Kyllä</p> <p>B) Ei</p> <p>C) Ei missään nimessä</p> <p>D) Lopettaisin urheiluseurassa olemisen</p>	<p>Kysymys 9</p> <p>Mikä ehkäisee parhaiten nuuskan käytön aloittamista?</p> <p>A) Vanhempien kielteinen suhtautuminen</p> <p>B) Nikotiinittomat elin- ja kasvuympäristöt</p> <p>C) Nikotiiniton urheiluseura</p> <p>D) Nuuskan laillistaminen Suomessa</p>
--	--	--

Nuuskaajan suu



Semppi infotaulu 1



Semppi infotaulu 2

SEMPPI
Terveyspiste

HAJU- JA VÄRIHAITAT

- Hengitys, vaatteet ja hiukset haisevat.
- Sormet ja hampaat kellastuvat.
- Kynnet voivat myös kellastua, sillä tupakatuotteiden sisältämät kemialliset yhdisteet (esim. terva) kulkeutuvat verenkierron kautta kynsiin.

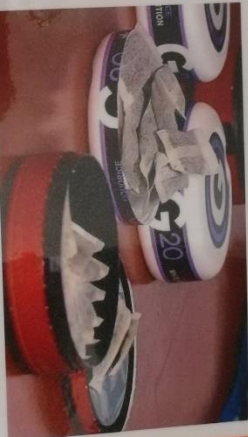


LÄHDE: THL 2012 KUVA: www.ourvanity.com Tupakatuotteiden haitat 3/6

Semppi infotaulu 3

MITÄ NUUSKA ON?

- Nuuska on tehyn kuivatusta tupakkakasvista.
- Nuuska sisältää:
 - yli 2500 kemiallista yhdistettä,
 - 28 syöpää aiheuttavaa ainetta ja
 - jäätteitä tuholaismyrkyistä.
- Nuuskassa voi olla jopa 20 kertaa enemmän nikotiinia kuin tupakassa.
- Nuuskan haitalliset aineet imeytyvät suun limakalvojen kautta verenkiertoon.
- Veren nikotiinipitoisuus pysyy korkeampana tupakkoijaa kauemmin.



LÄHDE: Päihdelinkki 2016, THL 2017 KUVA: Heidi Hannukainen / Yle 2014

SEMPPI
Terveyspiste

Nuuska 1/6

Semppi infotaulu 5

NUUSKA HAITTAÄ URHEILUA




- Heikentää lihasten verenkiertoa.
- Vähentää lihasmassaa ja lihasvoimaa.
- Nostaa sydämen sykettä.
- Nostaa verenpainetta.
- Hidastaa palautumista.
- Aitistaa urheiluvammoille ja hidastaa niiden paranemista.

LÄHDE: THL 2014

Nuuska 3/6

Semppi infotaulu 4

NUUSKAN HAITTAVAIKUTUKSET




- Pahanhajainen hengitys
- Hampaiden värjäytyminen ja kuluminen
- Hampaiden reikiintyminen ja kiinnityskudosten tulehdukset
- Ikenien vetäytyminen ja ientulehdukset
- Erialaisten syöpien riski kasvaa
- Suun limakalvojen ärsyyntyminen (ilimakalvojen poimisuus ja röpelöisyys)
- Sydän- ja verisuonitautien riski suurenee

LÄHDE: THL 2017

KUVA: Suomen hammaslääkäriiliitto 2015

Nuuska 2/6

Semppi infotaulu 7

SEMPPI
Terveystieteiden tutkimuskeskus

NUUSKA JA LAIT SUOMESSA

- **Nuuskan laitton maahantuonti ja välittäminen (myyntiin / lahjaksi) ovat rikoksia.**
 - Maksimirangaistus **salakuljetuksesta**: 2 vuotta vankeutta
 - Maksimirangaistus **veropetoksesta**: 4 vuotta vankeutta
 - Lisäksi laittomasta maahantuonnista voidaan periä tupakkaveroa (37,2 snt / 1 g nuuskaa)
 - esim. 5 kg nuuskaa = 1 860 €
 - esim. 10 kg nuuskaa = 3 720 €
- **Nuuskan ostaminen ja haltuunotto ovat rikoksia.**
 - Maksimirangaistus **laittoaan tuontitavaraan ryhtymisestä**: 1,5 vuotta vankeutta
- Sallittu tuontiraja täysi-ikäisellä omaan käyttöön: 1 kg / vrk.

LÄHDE: Tuuli ja Verhallinto 2019

Nuuska 5/6

Semppi infotaulu 6

Nuuska 4/6

NUUSKAAMINEN MAKSAA! MIHIN MUUHUN KÄYTTÄISIT SEN RAHAN?

SEMPPI

1560-3120 €
Rahamäärä vuodessa kun käytät nuuskaa 10 purkkia viikossa

30-60 € viikossa

129-257 € kuukaudessa

780-1560 € puolivuosittain

! Yksi paketti nuuskaa maksaa pohjois-Amerikassa Nuuskan myyntini ja ostamini on ilvoo!

ALKUPERÄISIIN A-MERKKISIIN BENSOIHIN

VIHREÄ-ELEKTRONIKKAKAUPPAAN

OMATAN LOMAMATKALLE

FESTAREIHIN KONSERTTEIHIN

Semppi infotaulu 8

NUUSKA JA YMPÄRISTÖ

SEMPPI
Terveyspiste

- Käytetty nuuska on maatumatonta jätettä, joka on vaaraksi eläimille ja ympäristölle.
- Nuuska on tupakasta valmistettu tuote.
Tupakkateollisuus:
 - Tuhoaa vuosittain satoja tuhansia hehtaareja trooppista metsää sekä kehitysmaiden vesistöjä, viljelysmaita ja eläinten ympäristöjä.
 - Tuottaa vuosittain tuhansia miljoonia kiloja jätettä ja ilmansaasteita.
→ Kiihdyttää ilmastonmuutosta!
- Jos tupakan tilalla viljeltäisiin ruokakasveja, saataisiin ruokittua yli 19 miljoonaa ihmistä.



Nuuska 6/6

LÄHDE: Syöpäjärjestöt 2018

Infopiste

