

Opinnäytetyö YAMK
Terveys ja hyvinvointi
Terveysten edistäminen
2021

Annika Hannula

NUORI, NIKOTIINI JA TERVEYS

– tietokokonaisuus vanhemmuuden tueksi

Annika Hannula

NUORI, NIKOTIINI JA TERVEYS

- tietokokonaisuus vanhemmuuden tueksi

Tupakointi on maailmanlaajuisesti suurin yksittäinen ehkäistävissä olevan kuolinsyy. Lisäksi se on merkittävä riskitekijä useille hengenvaarallisille sairauksille, kuten erilaisille syöville, sydän- ja verisuonisairauksille sekä keuhkosairauksille. Nuorten tupakkatuotteiden käyttö on ollut laskussa koko 2000-luvun, mutta väheneminen on pysähtynyt viimeisten vuosien aikana. Lisäksi tupakkatuotteiden käyttö on monipuolistunut nuorten keskuudessa, mikä näkyy mm. nuuskan käytön lisääntymisenä.

Kehittämisprojektin tavoitteena oli tukea vanhemmuutta, edistää ja helpottaa vanhemman ja nuoren välistä kommunikaatiota sekä lisätä nuorten tietoisuutta nikotiinituotteista, niiden haitoista sekä käytön lopettamisen hyödyistä kirjallisen materiaalin avulla. Tarkoituksena oli kehittää ja toteuttaa vanhempien ja nuorten välistä viestintää tukeva tietokokonaisuus, jonka avulla vanhemmat voivat tukea nuorten nikotiinittomuutta paremmin.

Tietokokonaisuuden ensimmäinen versio muodostettiin nikotiinituotteisiin liittyvän tiedonhaun sekä teoreettisen viitekehyksen pohjalta. Lisäksi benchmarkattiin jo käytössä olevia vanhemmille suunnattuja esitteitä. Tietokokonaisuutta muokattiin kerättyjen palautteiden perusteella lopulliseen muotoonsa. Palautteen keruu tapahtui sähköisten palautekyselyjen avulla. Vanhempia osallistettiin projektin kahdessa eri vaiheessa: hyvän oppaan kriteereiden kartoittamisessa sekä tietokokonaisuuden tekstisisällön arvioinnissa.

Tuotoksena syntyi vanhemmille suunnattu, vanhemman ja nuoren välistä viestintää tukeva tietokokonaisuus, jonka avulla vanhemmat voivat tukea nuorten nikotiinittomuutta paremmin. Valmis tuotos on 24 sivuinen hyvän oppaan kriteereiden ja asiantuntijaraatien palautteiden pohjalta luotu kokonaisuus. Tietokokonaisuus muodostui kahdesta osasta: vanhemmuuden tuen keinoista ja nikotiinituotteiden haitoista.

Vanhemmilta kerätyn palautteen mukaan tietokokonaisuus lisäsi totuudenmukaista tietoa päih-teistä ja niiden haitoista sekä kannusti keskustelemaan niistä nuoren kanssa. Tietokokonaisuus koettiin erittäin tarpeelliseksi ja tällaista materiaalia kaivattiin myös kouluihin jaettavaksi. Sähköisellä materiaalilla on laajat levittämismahdollisuudet sekä matalat kustannukset.

ASIASANAT:

Nuori, nikotiini, terveyden edistäminen, tietokokonaisuus, tukeminen, vanhemmuus.

MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Health and Well-being | Health Promotion

2021 | 41 pages, 23 pages in appendices

Annika Hannula

YOUNG, NICOTINE AND HEALTH

- information guide to support parenting

Smoking is the largest single preventable cause of death worldwide. It is also a significant risk factor for a number of life-threatening diseases, such as various cancers, cardiovascular diseases and lung diseases. Adolescent use of tobacco products has been declining throughout the 21st century, but the decline has stopped in recent years. In addition, the use of tobacco products has diversified among adolescents, an example being the increased use of snus.

The aim of the project was to support parenting, promote and facilitate communication between a parent and an adolescent, and increase adolescents' awareness of nicotine products, their disadvantages and the benefits of cessation through written material. The purpose was to develop and implement a tool to support communication between a parent and an adolescent, which will enable parents to better support adolescent to be nicotine-free.

The first version of the information guide was compiled on the basis of information retrieval related to nicotine products and the theoretical frame. In addition, existing brochures for parents were benchmarked. Based on the feedback collected, the information guide was modified to its final form. Feedback was collected through electronic feedback surveys. Parents were involved in two different phases of the project: in mapping the criteria for a good guide and in evaluating the textual content of the guide.

The result of the project was a tool for parents to support communication between a parent and an adolescent, which allows parents to better support adolescents with nicotine-free behavior. The completed information guide is a 24-page set based on the criteria of a good guide and feedback from expert panels. The double-sided layout divides the content into two sections: parental support tool and the disadvantages of nicotine products.

According to feedback collected from parents, the information guide increased truthful information about nicotine products and their harms and encouraged parents to discuss them with the adolescent. The information guide was felt to be very necessary and such material would also be needed to be distributed to schools. Benefits of electronic materials are wide distribution possibilities and low costs.

KEYWORDS:

Young, nicotine, health promotion, information guide, supporting, parenthood.

SISÄLTÖ

KÄYTETYT LYHENTEET TAI SANASTO	6
1 JOHDANTO	7
2 KEHITTÄMISPROJEKTIN TAUSTA JA TARVE	8
3 TOIMINTAYMPÄRISTÖ JA PROJEKTIORGANISAATIO	9
3.1 Kohdeorganisaatio	9
3.2 Projektiorganisaation kuvaus	9
4 NUORET, NIKOTIINI JA TERVEYS	11
4.1 Nuorten nikotiinituotteiden käyttö ja käytön aloitus	11
4.2 Nuorten nikotiinituotteiden käytön ennaltaehkäisyyn ja lopettamiseen tähtäävät menetelmät	11
4.2.1 Ennaltaehkäisevä ja käytön lopettamiseen tähtäävä terveysvalistus	12
4.2.2 Koulu- ja yhteisöpohjaiset interventiot	12
4.2.3 Varoitusten ja mainonnan vaikutus	13
5 VANHEMMAN TUEN MERKITYS NUORELLE	14
5.1 Vanhemman antaman tuen ja valvonnan rooli	14
5.2 Vanhemman ja nuoren välisen viestinnän merkitys	14
5.3 Päihdekasvatusta tukevan intervention tehokkuus ja vaikutukset	15
5.4 Savukepakkausten varoitustekstien / -kuvien vaikutukset nuoriin	15
6 KEHITTÄMISPROJEKTIN TARKOITUS, TAVOITE JA TUOTOS	17
7 KEHITTÄMISPROJEKTIN TOTEUTUS	18
7.1 Kehittämiprojektin eteneminen	18
7.2 Linkki-työryhmän toiveet tuotoksen suhteen	19
7.3 Padlet-kysely: Vanhempien käsitys hyvästä esitteestä/oppaasta	20
7.4 Käytössä olevien vanhemmuutta tukevien oppaiden benchmarking	20
7.5 Kokeileva kehittäminen ja asiantuntijaraati kehittämisen apuvälineinä	22
7.5.1 Tietokokonaisuuden ensimmäisen version valmistuminen ja esitestaus	23
7.5.2 Esitestatun version testaaminen varsinaisella kohderyhmällä	24
7.6 Lopullisen tietokokonaisuuden valmistuminen, julkaisu ja levittäminen	24
7.7 Syövän ehkäisyn ja terveyden edistämisen osallistava toimintamalli	25

8 TULOKSET	26
8.1 Padlet-kyselyn tulokset	26
8.2 Benchmarkingin tulokset	26
8.3 Esitestauksen tulokset	27
8.4 Asiantuntijaraadin tulokset	27
9 TUOTOS	29
10 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	30
11 POHDINTA	32
11.1 Projektiorganisaation ja oman asiantuntijuuden arviointi	32
11.2 Valittujen kehittämismenetelmien arviointi	32
11.3 Syövän ehkäisyn ja terveyden edistämisen osallistava toimintamalli	33
11.4 Jatkokehittämisehdotukset	35
LÄHTEET	38

LIITTEET

- Liite 1. Taulukko 1. Hyvän esitteen kriteerit.
- Liite 2. Taulukko 2. Vanhemmuutta tukevien esitteiden benchmarking.
- Liite 3. Vanhemmille kohdennettu palautekysely saatesanoineen.
- Liite 4. Taulukko 3. Esitestausryhmän palautekyselyn vastaukset.
- Liite 5. Taulukko 4. Kohderyhmän eli vanhempien palautekyselyn vastaukset.
- Liite 6. Nuori, nikotiini ja terveys -tietokokonaisuus vanhemmuuden tueksi.

KUVIOT

Kuvio 1. Kehittämisprojektin eteneminen.	21
Kuvio 2. Arviointikriteerit.	21
Kuvio 3. Kokeiluprosessin syklisyys.	23
Kuvio 4. Kehittämisprojektin terveyden edistämisen osa-alueet Takalan (2017) mallia mukaillen.	34
Kuvio 5. Kehittämisprojektin tuotoksen vaikuttavuuden ja tuloksellisuuden arviointi Ståhlin (2017) terveyden edistämisen hierarkkista tulosmallia mukaillen.	36

KÄYTETYT LYHENTEET TAI SANASTO

LSSY	Lounais-Suomen Syöpäyhdistys
Padlet	Selainpohjainen virtuaalinen seinä, johon osallistujat voivat lisätä kuvia, videoita, linkkejä tai tekstejä
THL	Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
TuKes	Turvallisuus- ja kemikaalivirasto
TYKS	Turun yliopistollinen keskussairaala
VSLJ	Varsinais-Suomen Lastensuojelujärjestöt ry

1 JOHDANTO

Nuorten tupakkatuotteiden käyttö on ollut laskussa koko 2000-luvun niin Suomessa kuin muualla Euroopassa, mutta väheneminen on pysähtynyt viimeisten vuosien aikana. Lisäksi tupakkatuotteiden käyttö on monipuolistunut nuorten keskuudessa, mikä näkyy mm. nuuskan käytön lisääntymisenä. (ESPAD 2015; Kinnunen ym. 2019, 70.) Tavoiteltavin strategia tupakoinnin haittojen ehkäisyssä on ehkäistä tupakoinnin aloittamista (Kiiskinen ym, 2008, 57).

Perhe on ystävien ja henkilökohtaisten ominaisuuksien lisäksi yksi kolmesta tärkeimmästä tekijästä, joka vaikuttaa nuorten nikotiinituotteiden käytön aloitukseen. Vanhemmat kokevat vertaistuen yhdeksi tärkeimmäksi tukimuodoksi, joka antaa voimaa vanhemmuuteen. Vertaistuen merkitys korostuu haastavissa elämäntilanteissa. (Arell 2019, 27; Arell ym. 2019, 17, 133.)

Kehittämiprojektin tavoitteena oli tukea vanhemmuutta, edistää ja helpottaa vanhemman ja nuoren välistä kommunikaatiota sekä lisätä nuorten tietoisuutta nikotiinituotteista, niiden haitoista sekä käytön lopettamisen hyödyistä kirjallisen materiaalin avulla. Tarkoituksena oli kehittää ja toteuttaa vanhempien ja nuorten välistä viestintää tukeva tietokokonaisuus, jonka avulla vanhemmat voivat tukea nuorten nikotiinittomuutta paremmin.

Kehittämiprojektin tarve pohjautui tutkimustietoon, jonka mukaan perhe ja vanhemmilta saatu tuki ovat merkittäviä tekijöitä nuorten nikotiinituotteiden käytön aloituksessa. Myös nuorten tietoisuutta nikotiinituotteiden haitoista tulee lisätä, koska tutkimusten mukaan suuri osa kouluikäisistä lapsista eivät ole tietoisia syövästä lähtökohdista ja – tekijöistä.

Tietokokonaisuus tuotettiin osaksi Murkkufoorumin ohjaajan opasta. Murkkufoorumi on murrosikäisten vanhemmille suunnattu, ammatillisesti ohjattu vertaisryhmä, josta murrosikäisen vanhemmat voivat saada eväitä ja voimavaroja arkeen. Tietokokonaisuus luotiin vanhemman ja nuoren välisen kommunikaation parantamisen välineeksi, jonka avulla vanhemmat pystyvät lisäämään nuorten tietoisuutta nikotiinituotteiden haitoista ja tukemaan nuorta nikotiinittomuudessa.

2 KEHITTÄMISPROJEKTIN TAUSTA JA TARVE

Vanhemmille suunnatun Nuori, nikotiini ja terveys -tietokokonaisuuden luominen oli osa laajempaa nuorten nikotiinittomuuteen tähtäävää hanketta, jonka tarkoituksena on kehittää, toteuttaa ja ylläpitää konkreettista, nuorten ympäristöihin jalkautuvaa monipuolista ja -alaista terveyttä edistävää toimintaa. Taustahankkeena toimiva NIKO II – terveyden edistäminen nuorten arjessa -projekti toteutetaan Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen (LSSY) ja Turun ammattikorkeakoulun yhteistyönä. Projektin pitkänajan tavoitteena on hyvinvoiva, nikotiiniton, osallistuva ja omasta terveydentilastaan huolehtiva nuoriso sekä luoda alueellisia, valtakunnallisia ja kansainvälisesti päteviä toimintamalleja nuorten hyvinvoinnin tukemiseen ja terveellisten elämäntapojen ylläpitoon. (Salakari 2019, 2.)

Nuorten tupakkatuotteiden käyttö on ollut laskussa koko 2000-luvun, mutta väheneminen on pysähtynyt viimeisten vuosien aikana. Erityisesti nuorten nuuskan käyttö on ollut nousussa 2000-luvun alkupuolelta lähtien. (Kinnunen ym. 2019, 70.) Tutkimusten mukaan suuri osa kouluikäisistä lapsista eivät ole tietoisia syövästä lähtökohdista ja – tekijöistä (Peltola 2019, 21).

Perhe on ystävien ja henkilökohtaisten ominaisuuksien ohella yksi tärkeimmistä tekijöistä, joka vaikuttaa nuorten nikotiinituotteiden käytön aloitukseen. Vanhemmuuteen liittyvää tiedollista ja sosiaalista tukea tarvitaan, jonka lisäksi vertaistuki koetaan erittäin voimaannuttavana tekijänä. Myös nuoren saama sosiaalinen tuki, esimerkiksi perheen, vertaisten ja opettajien tuki, vaikuttaa nuorten nikotiinituotteiden käyttöön sitä vähentävästi. (Arell 2019, 27, Arell ym. 2019, 16-17, 133.)

Tuotoksena syntynyt tietokokonaisuus kohdennettiin murrosikäisten vanhemmille ja muille heidän lähiaikuisilleen, koska nuorten nikotiinittomuutta voidaan tukea vanhemmuuden vahvistamisen kautta. Tietokokonaisuuden avulla he pystyvät tukemaan nuorten nikotiinittomuutta paremmin.

3 TOIMINTAYMPÄRISTÖ JA PROJEKTIORGANISAATIO

3.1 Kohdeorganisaatio

Kehittämishankkeen tilaaja Varsinais-Suomen lastensuojelujärjestöt ry:n Linkki toimii Turussa Perhetalo Heidekenillä. Toiminta on syntynyt tarpeesta saada aikaan järjestölähtöiseen auttamistyöhön pohjautuva ”Murkkuneuvola”, josta saa varhaisen vaiheen ja matalan kynnyksen apua, tukea ja tietoa murrosikäisen nuoren kasvun, kehityksen ja hyvinvoinnin tukemiseen.

Linkki-toiminnan kehittämistyön juuret ovat tukevasti käytännön työssä sekä sen ajan-kohtaisissa ja alueellisissa haasteissa. Toiminnan avulla tuetaan 10-18 -vuotiaiden nuorten tervettä kasvua, arjenhallintaa ja pärjäämistä sekä pyritään tunnistamaan ja käsittelemään hyvinvointia haittaavat tekijät varhain. Toiminnalla tuetaan vanhempia arjen kasvatustehtävässä vahvistaen heidän voimavarojaan sekä nuoren ja vanhemman keskinäistä suhdetta ja edistetään perheen toimintakykyä. Toimintaa on alusta asti kehitetty ja toteutettu tiiviissä yhteistyössä jäsenjärjestöjen ja yhteistyökuntien kanssa, mutta myös nuorilta ja vanhemmilta saatu palaute on ohjannut toiminnan suuntaa ja sisältöä. Linkki-toiminta on perheille maksutonta ja toimintaan hakeudutaan joko itse yhteyttä ottamalla tai ammattilaisen ohjaamana. (Linkki 2017.)

3.2 Projektiorganisaation kuvaus

Tämän kehittämisprojektin projektipäällikkönä toimi ylemmän ammattikorkeakoulun opiskelija, joka työskentelee sairaanhoitajana Turun yliopistollisen keskussairaalan (TYKS) Lasten ja nuorten klinikalla. Projektipäällikkö otti vastuun kehittämisprojektin käynnistämisestä, projektiorganisaation muodostamisesta ja toiminnasta, projektisuunnitelman tekemisestä, prosessin etenemisestä ja muutosjohtamisesta sekä saavutetuista kehittämistuloksista. Turun ammattikorkeakoulun taholta projektipäällikön toimintaa ohjasi tutoropettaja. Lisäksi projektia ja projektipäällikön ammatillista kasvua tuki ja ohjasi työelämämentori, joka toimi Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen NIKO II -projektin projektipäällikkönä.

Tämän kehittämisprojektin ohjausryhmään kuuluivat Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen toimitusjohtaja, NIKO II -hankkeen projektipäällikkö ja -projektikoordinaattori, opettajatuutorit sekä muut osaprojektien tekijät. Ohjausryhmä kokoontui säännöllisesti, neljä kertaa vuodessa ja sen tehtävänä oli ohjata ja arvioida kehittämisprojektia. Tapaamisissa projektipäällikkö raportoi diaesityksin projektin etenemisestä koko ryhmälle ja saadun palautteen avulla vei työtä aina eteenpäin.

Tämän kehittämisprojektin projektiryhmä perustettiin tammikuussa 2020, jolloin järjestettiin ensimmäinen tapaaminen Linkki-toiminnan tiloissa. Tapaamisessa olivat mukana projektipäällikön lisäksi NIKO II -hankkeen projektikoordinaattori sekä kaksi Linkki-toiminnan koordinaattoria. Tästä joukosta muodostettiin projektin projektiryhmä. Tapaamisen tarkoituksena oli muodostaa yhteinen näkemys projektin tuotoksesta sekä sen sisällöstä, jotta tietokokonaisuus saatiin vastaamaan Linkki-toiminnan tarpeita. Ryhmän sovittiin kokoontuvan aina tarpeen mukaan ja pitävän yhteyttä sekä tiedottavan projektin etenemisestä sähköisesti. Projektipäällikkö piti projektiryhmän ajan tasalla projektin etenemisen suhteen koko projektin ajan.

4 NUORET, NIKOTIINI JA TERVEYS

4.1 Nuorten nikotiinituotteiden käyttö ja käytön aloitus

Nuorten tupakointi on viime vuosina vähentynyt, mutta muiden nikotiinituotteiden, kuten nuuskan ja sähkösavukkeiden käyttö on lisääntynyt. Nuoret aloittavat tupakoinnin yleisimmin 14-16-vuotiaana eli 7.-9. luokalla ollessaan. Nikotiinituotteiden käyttö lisääntyy edelleen siirryttäessä toisen asteen oppilaitoksiin ja usein tupakointi myös jatkuu aikuisuuteen asti. Perheenjäsenten ja ystävien nikotiinituotteiden käytöllä on todettu olevan merkittävä vaikutus nuorten nikotiinituotteiden käytön aloitukseen. Ne nuoret, joiden perheessä tai ystäväpiirissä käytetään nikotiinituotteita, käyttävät todennäköisemmin tuotteita myös itse. Ryhmään kuulumisen tarve, vertaispaine ja murrosikään liittyvä halu kokeilla uusia asioita, altistavat myös osaltaan tupakoinnin aloittamiselle. Myös koulumenestyksen on todettu vaikuttavan nuorten nikotiinituotteiden käyttöön siten, että nuoret, jotka menestyivät koulussa heikommin, omasivat myös vahvemman sosiaalisen altistumisen nikotiinituotteille ja heillä todettiin olevan myös heikommat taidot vastustaa vertaispainetta. (Janhunen 2019, 19-21.)

Noin 14 prosenttia varsinaissuomalaisista 13-19-vuotiaista nuorista käyttää nuuskaa päivittäin tai harvemmin. Tässä ikäryhmässä nuuskan käyttö painottuu 16-19-vuotiaisiin, joista 20 prosenttia ilmoitti käyttävänsä nuuskaa päivittäin tai harvemmin, kun taas 13-15-vuotiaista enää 8 prosenttia. Tupakoivia tai tupakoinnin lopettaneita nuoria varsinaissuomessa on noin 20 prosenttia ja sähkösavukkeita käyttää päivittäin tai harvemmin noin 13 prosenttia varsinaissuomalaisnuorista. Näistäkin ryhmistä 16-19-vuotiaissa tupakkaa tai sähkösavukkeita käyttäviä on selkeästi enemmän kuin 13-15-vuotiaissa (Lempiäinen 2019, 41-42, 44).

4.2 Nuorten nikotiinituotteiden käytön ennaltaehkäisyyn ja lopettamiseen tähtäävät menetelmät

Ennaltaehkäisevät valistusohjelmat ovat yksi tärkeimmistä keinoista edistää väestön terveyttä. Koulupohjaisten interventioiden avulla lisätään nuorten tietoisuutta nikotiinituotteiden haitoista ja tietoisuuden avulla nuorten asenteet nikotiinituotteita kohtaan muuttuvat negatiivisemmiksi. (Janhunen 2019, 27.) Nuorten nikotiinituotteiden käyttöä

ehkäisevät menetelmät tulisi kohdentaa juuri yläkouluun siirtyville lapsille, sillä juuri silloin todennäköisyys aloittaa tupakointi on suurimmillaan (Peltola 2019, 28).

4.2.1 Ennaltaehkäisevä ja käytön lopettamiseen tähtäävä terveysvalistus

Erilaisten terveysohjelmien tarve on tunnistettu, koska tutkimusten mukaan suuri osa kouluikäisistä lapsista eivät ole tietoisia syövän lähtökohdista ja – tekijöistä (Peltola 2019, 21). Terveystieteiden ammattilaisen toteuttamalla yksilöohjauksella on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia nuorten nikotiinituotteiden käytön ennaltaehkäisyssä. Nikotiinituotteisiin liittyvässä ennaltaehkäisevässä terveysneuvonnassa tulee huomioida myös vaihtoehtoiset nikotiinituotteet, niiden haitat ja nopeasti kehittyvä nikotiiniriippuvuus. (Janhunen 2019, 22.)

Monet nuoret kokevat, ettei nikotiinittomuuteen pääse ilman omaa motivaatiota eikä nuorilla välttämättä ole tietoa saatavilla olevista keinoista ja avun lähteistä. Nuoret toivoivat saavansa tietoa asiantuntijoilta, terveydenhuollon ammattilaisilta sekä kokemusasiantuntijoilta. Vertaistuki tupakoinnin lopettamisessa koettiin erityisen tärkeäksi ja tupakoinnin lopettamista motivoivaksi. (Mattila 2019, 36.) Terveystieteiden ja lähiyhteisön edustajat ovat avainasemassa nuorten tupakoinnin lopettamiseen tähtäävien vaikuttaviksi todettujen interventioiden toteutuksessa (Janhunen 2019, 29). Tupakoinnin jo aloittaneille tulisi olla tarjolla erilaisia menetelmiä lopettamisen tueksi, koska esimerkiksi nikotiininkorvaustuotteiden kustannukset voivat olla lopettamisen esteenä. Nikotiininkorvaustuotteiden lisäksi henkilö tarvitsee usein muutakin tukea ja ohjausta käytön lopettamiseen. Monet nuoret aikuiset ovat halukkaita käyttämään nikotiinin korvausohjelmia, joten niitä pitäisi kehittää ja kohdentaa juuri nuorille aikuisille. (Peltola 2019, 29-31.)

4.2.2 Koulu- ja yhteisöpohjaiset interventiot

Nikotiinituotteiden käytön aloitusta ehkäisevät ja lopettamiseen tähtäävät interventiot pyrkivät muokkaamaan nuorten nikotiinituotteisiin liittyviä käsityksiä ja asenteita. Koulu- ja yhteisöpohjaiset interventiot ovat avainasemassa nuorten nikotiinituotteiden käytön ennaltaehkäisyssä kehittämällä nuorten sosiaalisia taitoja ja lisäämällä nuorten nikotiinituotteisiin liittyvää tietoa, jotta nuoret oppivat vastustamaan vertaispainetta. Verkko-pohjaisten interventioiden avulla on todettu voitavan vaikuttaa nuorten asenteisiin nikotiinituotteita kohtaan sekä jonkin verran nikotiinituotteiden käytön vähentämiseen ja

lopettamiseen. Nuoret myös kokevat verkkopohjaiset menetelmät mielekkäinä. Terveydenhuollon ammattilaisilla on tärkeä rooli nuorten terveyden edistämässä. Lisäksi opettajat sekä erilaiset järjestöt osallistuvat preventiivisen työn toteutukseen. Perheen osallistaminen olemassa oleviin interventioihin, muun muassa kotiin jaettavalla materiaalilla tai vanhemmille suunnatuilla infoilla sekä ohjauksilla, saattaa myös lisätä niiden vaikuttavuutta. Onnistuneet nuorisolle suunnatut interventio-ohjelmat toteutetaan koulutetun terveydenhuollon ammattilaisen, opettajan tai lähiyhteisön edustajan toimesta ja niille tyypillistä on muun muassa nuorison osallistaminen, sosiaalisen paineen vastustamisen harjoittelu sekä nikotiinin haitoista valistaminen. (Janhunen 2019, 22-23, 27.)

4.2.3 Varoitusten ja mainonnan vaikutus

Tupakoinnin ehkäisyn tärkeimpiin strategioihin kuuluu tupakkatuotteiden varoitusetiketit. Varoituskuvilla ja -teksteillä halutaan ensisijaisesti tuoda esille nikotiinituotteiden vaaroja ja lisätä negatiivista kuvaa niiden käytöstä, jolloin ihmiset saadaan vähentämään niiden käyttöä tai lopettamaan käyttö kokonaan. Mainokset, joissa tuodaan esille tupakoinnin negatiivisia terveysvaikutuksia, esimerkiksi terveysvaikutukset, seksuaaliterveys tai toisen asteen tupakointi, lisäsivät tupakkatuotteiden haittojen hahmottamista ja laskivat haluja käyttää tuotteita. (Peltola 2019, 21-23.)

Media tavoittaa helposti eri ikäryhmät, sillä sosiaalinen media ja internet ovat vakiinnuttaneet paikkansa ihmisten arjessa. Tupakanvastaiset mediakampanjat ovat vaikuttavia, mutta tupakanvastaiset kampanjoinnit ovat lisänneet muiden tupakkatuotteiden käyttöä nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa. Tupakoinnin ennaltaehkäisyyn tarkoitettujen nettipohjaisien ohjelmien käyttö on yleistymässä, ja niistä on hyvää näyttöä nuorten keskuudessa. (Peltola 2019, 25-26, 28.)

5 VANHEMMAN TUEN MERKITYS NUORELLE

5.1 Vanhemman antaman tuen ja valvonnan rooli

Tutkimusten mukaan vanhemmilta saadun tuen ja vanhempien valvonnan vähyys tai puute ennustavat teini-ikäisen ongelmakäyttäytymisen lisääntymistä (Aalsma ym. 2011, 64; Micalizzi ym. 2019, 8; Räsänen ym. 2016, 5). Vanhempien valvonnan todettiin myös olevan tärkeä nuoren luottamusta lisäävä tekijä (Ying ym. 2015, 7). Micalizzin ym. (2019, 8-9) tutkimuksen mukaan vahvoissa perhesuhteissa myös nuorten tietoisuuden lisääminen ja vanhempien kehotukset vähentävät nuorten ongelmakäyttäytymistä sekä päihteiden käytön aloittamista, koska näillä on todettu olevan suojaavia vaikutuksia nuorten päihteiden käytölle ja rikollisuudelle. Lämpimät ja tukevat vanhempien ja lasten väliset suhteet tukevat ja tehostavat myös nuorten terveystietoisuutta (Huffman ym. 2018, 94) ja suojautumista syrjäytymiseltä (Micalizzi ym. 2019, 11). Räsänen ym. (2016, 7) tutkimuksen mukaan ennaltaehkäisy- ja interventiostrategioiden tulisikin erityisesti keskittyä vahvistamaan nuorten saamaa sosiaalista tukea sekä vanhemmilta että kouluilta.

Fyysinen aktiivisuus on tunnistettu tärkeäksi tekijäksi sekä fyysisen että psyykkisen hyvinvoinnin parantamiseksi (Huffman ym. 2018, 93). Kodin yleinen ilmapiiri, perheen toiminta (tuki ja osallistuminen) sekä konkreettinen ympäristön tuki vaikuttavat positiivisesti nuorten fyysiseen aktiivisuuteen. (Huffman ym. 2018, 100, 102; Robbins ym. 2018, 7.) Kannustaminen voi edistää fyysistä aktiivisuutta ja kehuaminen voi vahvistaa jo hyväksytyä käyttäytymistä (Robbins ym. 2018, 8).

5.2 Vanhemman ja nuoren välisen viestinnän merkitys

Vanhempien ja nuorten välistä avointa kommunikaatiota pidetään tärkeänä, koska se kasvattaa nuorten ja vanhempien välistä luottamusta (Ying ym. 2015, 7) sekä saattaa olla merkittävä strategia vaikuttaa nuoren käyttäytymiseen ja sitä kautta saada aikaan terveystietoisuutta (Ford ym. 2019, 4). Vanhempien ja lasten välinen viestintä nähdään myös tärkeänä keinona rakentaa ja säilyttää läheinen suhde. Nuorten yksilöityessä he eivät vapaaehtoisesti jaa kaikkia asioitaan vanhempien kanssa. Tällöin nuorten ja vanhempien tulisi mukauttaa kommunikaatiokäyttäytymistään saavuttaakseen tyydyttävän ja kypsän suhteen. Tällä tarkoitetaan sitä, että nuoren tulisi pyrkiä avoimemmaksi ja vanhemman tulisi osoittaa kiinnostustaan aktiivisemmin nuoren asioita kohtaan.

Vanhemmuuskäyttäytyminen, joka vaarantaa nuoren autonomian tunteen, voi saada nuoren sulkeutumaan ja katkaista viestintäprosessit. (Ying ym. 2015, 7.)

5.3 Päihdekasvatusta tukevan intervention tehokkuus ja vaikutukset

Fordin ym. (2019, 2, 8, 11) tutkimuksessa todettiin, että keskusteleminen seksuaaliterveydestä ja päihteiden käytöstä on vaikeaa. Vanhemmille annettiin perusterveydenhuollon vastaanotolla valmennusta siihen, miten keskustella nuoren kanssa seksuaaliterveydestä ja päihteiden käytöstä kirjallisten materiaalien avulla. Materiaalit olivat saatavilla myös sähköisesti. 83 prosenttia vanhemmista ilmoitti ehdottomasti tai todennäköisesti käyttävänsä materiaaleja perheen muiden lasten kanssa ja 55 prosenttia vanhemmista ilmoitti ehdottomasti tai todennäköisesti antavansa materiaaleja muille vanhemmille. Tutkimuksen mukaan perusterveydenhuollon toimenpiteet (vanhemmille jaettu materiaali sekä valmennus, miten keskustella nuoren kanssa materiaalin avulla) lisäsivät ja paransivat merkittävästi vanhempien ja murrosikäisten välistä viestintää vaikeista asioista, kuten seksuaaliterveydestä ja päihteiden käytöstä (Ford ym. 2019, 16-17).

Saksalaistutkimuksessa selvitettiin sähköpostipohjaisen intervention tehokkuutta ja vaikutuksia alkoholikasvatukseen. Tutkimuksessa vanhempien sähköpostiin lähetettiin materiaalia viikoittain neljän viikon ajan. Materiaali sisälsi lyhyen johdannon, yhteenvedon asiaan kuuluvista tieteellisistä havainnoista ja käytännön neuvoja jokapäiväiseen elämään ja vanhemmuuteen. Vaikutusten todettiin olevan myönteisiä ja interventio saattoi myös vaikuttaa nuorten alkoholin käyttöä vähentävästi. Sähköpostipohjaisen intervention etuna nähtiin sen laajat levittämismahdollisuudet sekä matalat kustannukset. (Wurdak ym. 2017, 144.)

5.4 Savukepakkauksen varoitustekstien / -kuvien vaikutukset nuoriin

Peeblesin ym. (2016, 3) tutkimuksessa selvitettiin nuorissa heränneitä reaktioita heidän nähdessään joko varoituskuvia tai -tekstejä vanhempiensa, huoltajansa tai muun perheen jäsenensä savukepakkauksissa. Tutkimuksessa todettiin, että varoituskuvat savukeaskeissa saivat nuorilta enemmän huomiota kuin varoitustekstit. Kuvavaroitukset aiheuttivat myös enemmän negatiivisia tunnereaktioita kuin varoitustekstit. Kuvalliset varoitukset saivat nuoret tuntemaan surullisia tunteita, sekä voimaan pahoin kuvien vaikutuksesta. Sekä kuvalliset varoitukset, että varoitustekstit aiheuttivat haluttomuutta

aloittaa tupakointi, sai huolestumaan vanhempien tupakoinnista sekä havaitsemaan tupakoinnin haittoja. (Peebles ym. 2016, 5.)

Savukepakkauksien varoitukset saivat nuoret myös keskustelemaan muiden kanssa enimmäkseen tupakoinnin negatiivista vaikutuksista, tupakoinnin lopettamisesta, tietyn kuvan aiheuttamasta terveyshuolesta ja passiivisen tupakoinnin haitoista. Näistä keskusteltiin vanhempien, muiden perheenjäsenten, ystävien, seurustelukumppanin tai luokkakaverin kanssa. (Peebles ym. 2016, 5.)

6 KEHITTÄMISPROJEKTIN TARKOITUS, TAVOITE JA TUOTOS

Tämän kehittämisprojektin tarkoituksena oli kehittää ja toteuttaa vanhempien ja nuorten välistä viestintää tukeva tietokokonaisuus, jonka avulla vanhemmat voivat tukea nuorten nikotiinittomuutta paremmin. Tavoitteena oli tukea vanhemmuutta, edistää ja helpottaa vanhemman ja nuoren välistä kommunikaatiota sekä lisätä nuorten tietoisuutta nikotiinituotteista, niiden haitoista sekä käytön lopettamisen hyödyistä kirjallisen materiaalin avulla. Projektin tarkoitus ja tavoite tukivat taustahankkeen pitkänajan tavoitetta, joka on hyvinvoiva, nikotiiniton, osallistuva ja omasta terveydentilastaan huolehtiva nuoriso sekä alueellisten, valtakunnallisten ja kansainvälisesti pätevien toimintamallien luominen nuorten hyvinvoinnin tukemiseksi ja terveellisten elämäntapojen ylläpitoon.

Tämän kehittämisprojektin tuotos, Nuori, nikotiini ja terveys -tietokokonaisuus vanhemmuuden tueksi, tuotettiin osaksi Linkki-toiminnan Murkkufoorumin ohjaajan opasta. Murkkufoorumi on murrosikäisten vanhemmille suunnattu, ammatillisesti ohjattu vertaisryhmä, josta murrosikäisten vanhemmat saavat kannustusta, rohkaisua, vaihtoehtoisia toimintatapoja ja voimavaroja vanhemmuuteensa (Linkki 2017). Tuotokseen ei tullut mainintaa Murkkufoorumista, mikä mahdollistaa tietokokonaisuuden monipuolisemman käytön tulevaisuudessa. Tietokokonaisuus tuotettiin perinteisen oppaan lisäksi sähköisenä, mikä helpottaa sen jakamista.

7 KEHITTÄMISPROJEKTIN TOTEUTUS

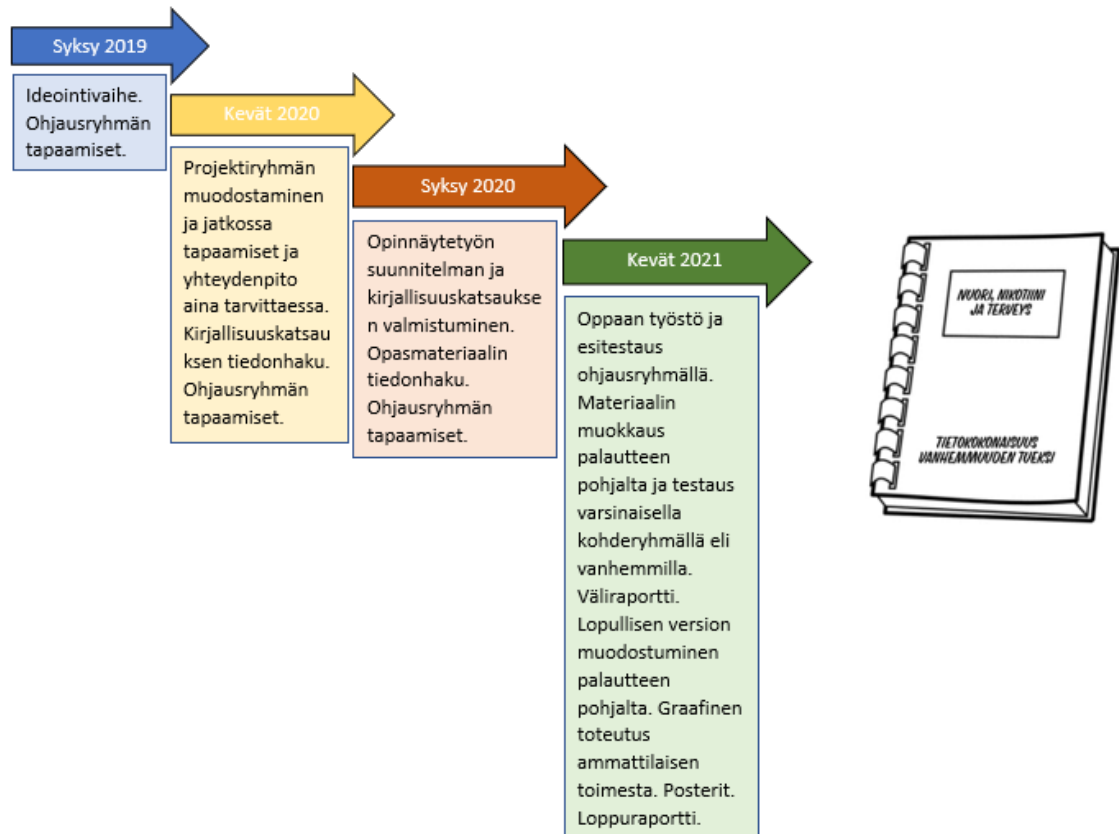
7.1 Kehittämiprojektin eteneminen

Kehittämiprojekti käynnistyi aiheen ideoinnilla ja valinnalla syksyllä 2019 ja idea esiteltiin tutorryhmälle sekä opettajatuutorille joulukuussa 2019. Mentorointiprosessi käynnistyi lokakuussa 2019, jolloin kehittämiprojektin ohjausryhmän tapaamiset alkoivat. Ohjausryhmän tapasi säännöllisesti koko kehittämiprojektin ajan. Projektiryhmä kokoontui alkuvaiheessa kertaalleen, jonka jälkeen tiedotus ja yhteydenpito tapahtui sähköisesti. Tiedonhakua aloitettiin keväällä 2020 ja lopullinen kirjallisuuskatsaus valmistui joulukuussa 2020. Lokakuussa 2020 valmistui kehittämiprojektin projektisuunnitelma.

Kehittämiprojektin toteutusvaihe käynnistyi lokakuussa 2020 tietokokonaisuuden sisällön suunnittelulla, jota varten kerättiin vanhempien mielipiteitä liittyen toimivaan tietokokonaisuuteen sekä benchmarkattiin jo käytössä olevia vanhemmuutta tukevia esitteitä. Tämän jälkeen kerättiin informaatio liittyen nikotiinituotteisiin, niiden haittoihin sekä käytön lopettamisen hyötyihin. Samaan aikaan suunniteltiin palautekysely, jonka avulla kerättiin palaute materiaalista.

Tammikuussa 2021 tietokokonaisuuden ensimmäisen versio esiteltiin ohjausryhmällä. Heiltä kerättiin palaute materiaalista, jonka jälkeen sisältöä muokattiin saatujen palautteiden pohjalta. Samalla esiteltiin palautekysely ja kerättiin palaute kyselyn toimivuudesta. Muokattu tietokokonaisuus esiteltiin varsinaiselle kohderyhmälle eli vanhemmille Rieskalähteen yläkoulun etävanhempainillassa, jonka jälkeen heiltä kerättiin palaute materiaalista. Lopullinen tietokokonaisuuden tekstisisältö muodostui vanhempien palautteiden pohjalta. Väkiraportti valmistui toteutusvaiheen päätteeksi helmikuussa 2021.

Lopullisen tietokokonaisuuden visuaalisen ulkonäön suunnitteli ja toteutti LSSY:n palkkaama graafikko. Kehittämiprojekti ja sen tulokset esitettiin posterina KV-päivillä maaliskuussa 2021 sekä raporttiseminaarissa Turun ammattikorkeakoulussa huhtikuussa 2021. Tällä hetkellä voimassa olevista tapaamisrajoituksista huolimatta, toiveissa on päästä esittelemään ja luovuttamaan tuotos Linkkityöryhmälle henkilökohtaisesti. Kuviossa 1 on esitetty kehittämiprojektin eteneminen.



Kuvio 1. Kehittämiprojektin eteneminen.

7.2 Linkki-työryhmän toiveet tuotoksen suhteen

Projektipäällikkö ja NIKO II -hankkeen projektikoordinaattori tapasivat Linkki-työryhmän koordinaattorit tammikuussa 2019 Linkki-toiminnan tiloissa Turussa Perhetalo Heidekenillä. Tapaamisen tarkoituksena oli tutustua Murkkufoorumin ohjaajan oppaaseen sekä kartoittaa Linkki-työryhmän toiveita tilaamansa tuotoksen suhteen. Samalla muodostettiin kehittämisprojektin projektiryhmä.

Linkki-työryhmä toivoi tietokokonaisuuteen tietoa tupakoinnin, nuuskaamisen ja sähkösavukkeiden haitoista sekä lopettamisen hyödyistä. Tuotoksessa tulisi huomioida nikotiinittomuuteen kannustamisen lisäksi nuorten nikotiinituotteiden käytön lopettamisen tukeminen. Ymmärrettävä ja helposti luettava tekstisisältö oli myös tärkeä kriteeri. Tietokokonaisuuden toivottiin sopivan vanhemman ja nuoren yhdessä luettavaksi.

Tuotoksessa ei haluttu mainintaa Murkkufoorumista, mikä tekee siitä monikäyttöisemmän. Tietokokonaisuus tuotettiin paperisen version lisäksi myös sähköisenä.

7.3 Padlet-kysely: Vanhempien käsitys hyvästä esitteestä/oppaasta

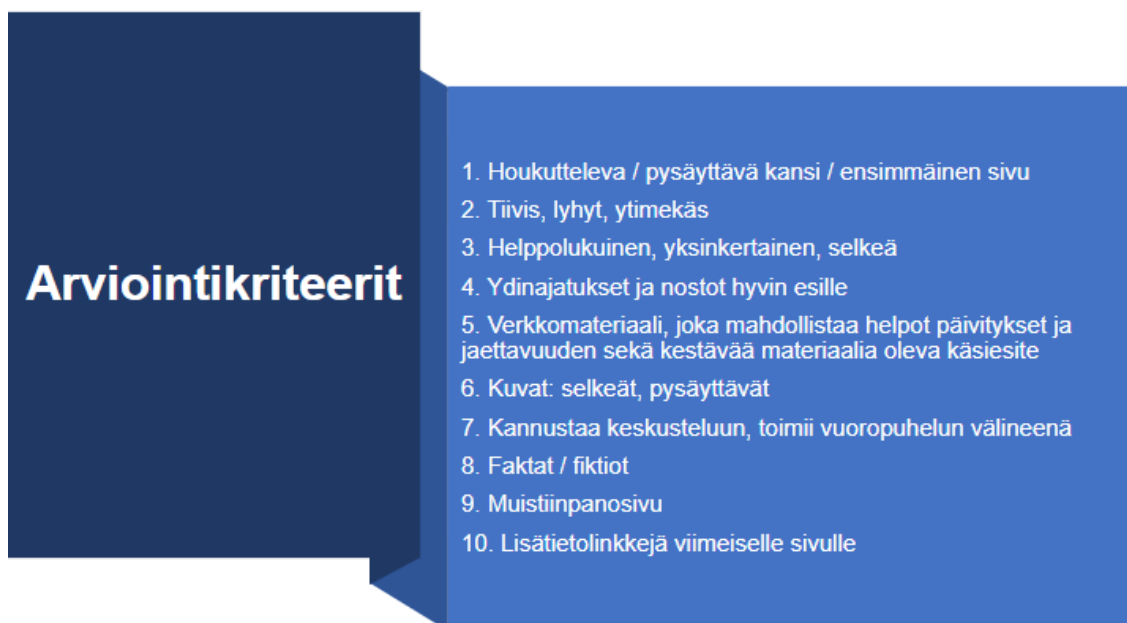
Padlet on helppokäyttöinen interaktiivinen seinä, jonka avulla voi esimerkiksi koota osallistujilta ideoita tai mielipiteitä. Kaikki osallistujat näkevät toistensa kirjoitukset ja voivat halutessaan myös kommentoida niitä. Tekstin lisäksi seinälle voi liittää kuvia, linkkejä tai videonpätkiä. (Innokylä 2021.)

Joulukuun 2020 alussa järjestettiin Padlet, jossa 12-20 -vuotiaiden nuorten vanhempia pyydettiin kuvailemaan minkälainen heidän mielestään on hyvä esite ja minkälaiseen he tarttuisivat. Padlettiin päädyttiin, koska haluttiin kartoittaa vanhempien käsityksiä hyvästä esitteestä/oppaasta, jotta kehittämisprojektin tuotos saataisiin vastaamaan mahdollisimman hyvin juuri kohderyhmän tarpeisiin. Vastausalusta pidettiin avoimena viikon ajan ja sitä mainostettiin useilla eri sosiaalisen median kanavilla ja WhatsApp-ryhmissä. Kyseeseen vastaaminen tapahtui anonyymisti. Lisäksi oli mahdollista kommentoida muiden mielipiteitä. Padlettiin kerääntyi yhteensä 14 kommenttia, joiden pohjalta saatiin muodostettua 15 kohtainen hyvän oppaan kriteeristö, joka löytyy taulukosta 1 liitteestä 1.

7.4 Käytössä olevien vanhemmuutta tukevien oppaiden benchmarking

Benchmarking tarkoittaa oman toiminnan vertaamista toisten toimintaan, yleensä parhaaseen vastaavaan käytäntöön. Perusideana toimii toisilta oppiminen ja oman toiminnan kyseenalaistaminen. Benchmarkingia käytetään usein laatu järjestelmien kehittämiseen ja prosessikehittämisen välineenä. (Salonen ym. 2017, 84.)

Tietokokonaisuuden ensimmäisen version luomisen apuna käytettiin Benchmarking-menetelmää. Projektipäällikkö vertasi jo käytössä olevia vanhemmuuden tukemiseen tärkeitä esitteitä ja oppaita parhaan mahdollisen mallin hahmottamiseksi. 12 esitettä vertailtiin projektipäällikön toimesta aiemmassa vaiheessa muodostettujen hyvän oppaan kriteerien pohjalta. Kuviossa 2 esitetään benchmarkingissa käytetyt arviointikriteerit.



Kuvio 2. Arviointikriteerit.

Hyvän oppaan kriteereitä oli alun alkaen 15, mutta esitteet arvioitiin kymmenen kriteerin mukaan, koska kriteereistä viisi liittyi oleellisesti nikotiinituotteiden käyttöön, mutta vain yksi esite käsitteli kyseistä aihetta. Tällä tavoin pyrittiin mahdollisimman tasapuoliseen arviointiin, kun kaikista esitteistä pystyttiin huomioimaan samat asiat. Esitteet pisteytettiin kymmenen kriteerin mukaan välille 0-10. Arvioinnista jätettiin pois alkuperäisten hyvän oppaan kriteereiden kohdat: taloudellisuuden huomiointi, terveysvaikutukset, vertaispaine, riippuvuuden syntyminen sekä nikotiinituotteiden käytön vähentämisen hyödyt. Lisäksi oppaista tehtiin muita oleellisia havaintoja.

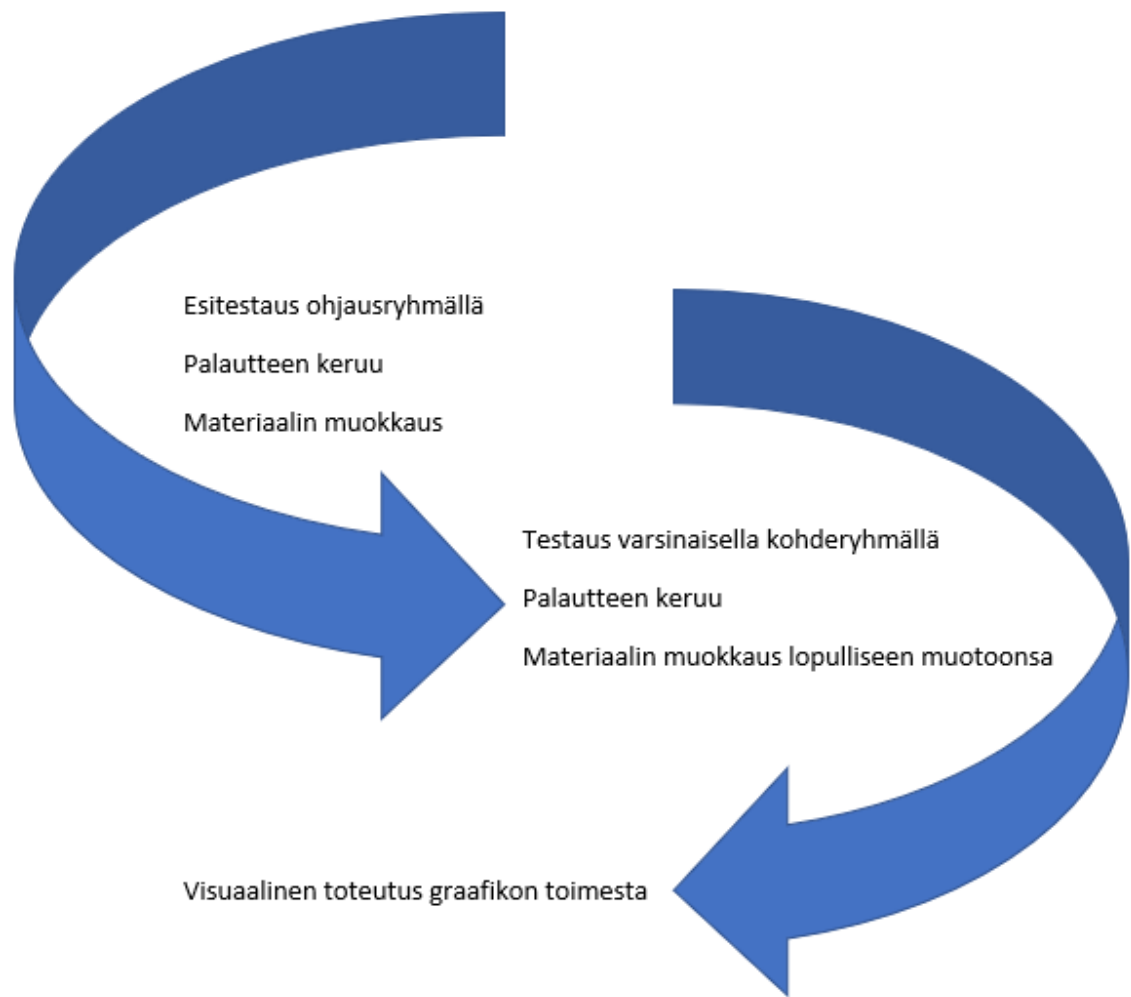
Benchmarkatuista esitteistä haluttiin myös selvittää kohderyhmän käyttökokemuksia sekä muuta kerättyä palautetta. Tätä varten lähetettiin kyselymuotoinen sähköposti neljälle eri taholle: Suomen Syöpäjärjestöille, Vanhempainliitolle, Ensi- ja turvakotien liitolle sekä Turvallisuus- ja kemikaalivirastolle. Kyselyn tarkoituksena oli kartoittaa, miten käytössä olevat esitteet on otettu vastaan, kenelle ja missä tilanteissa esitteitä on jaettu sekä esitteistä saatu kohderyhmän palaute. Kyselyyn saatiin kolme vastausta. Varsinaista kohderyhmän palautetta oli kerätty hyvin vähän tai ei lainkaan. Kerätty tieto sisälsi lähinnä sivuilla käyneiden määriä tai tietoa siitä, ketkä esitteitä hyödyntävät ja missä tilanteissa. Liitteessä 2 on taulukko benchmarkatuista esitteistä sekä niiden pisteytys ja arviointi.

7.5 Kokeileva kehittäminen ja asiantuntijaraati kehittämisen apuvälineinä

Kokeileva kehittäminen on uudenlainen, osallistava kehittämisen menetelmä (Salonen ym. 2017, 55), jossa kehitettävä palvelu tai tuote löytää lopullisen muotonsa vasta kokeiluprosessin kautta. Kokeilu on pääasiassa sitä, että on jonkinlainen ajatus tai visio siitä, minkälainen lopputulos voisi olla, jonka jälkeen kokeillaan toimiiko kehitetty palvelu tai tuote ja se muokkautuu vasta prosessin aikana kohti lopullista muotoaan. Kokeilevassa kehittämistavassa kehitettävä palvelu tai tuote tuodaan prosessin jo hyvin aikaisessa vaiheessa kohderyhmän kokeiltavaksi, jolloin saadaan nopeasti tietoa tuotteen toimivuudesta ja toimimattomuudesta. Tämän tiedon pohjalta tehdään tarvittavat muutokset ja parannettu versio tuodaan uudelleen kokeiltavaksi. Vaiheittaisen kehittämisen kautta hyvät ominaisuudet vahvistuvat ja toimimattomat ominaisuudet karsiutuvat. (Poskela ym. 2015, 12, 14.)

Tietokokonaisuuden ensimmäisen version valmistuttua sitä lähdettiin kokeiluprosessin kautta kehittämään vanhempien tarpeita vastaavaksi. Asiantuntijaraadit toimivat tässä kehittämisen apuna. Innokylän (2020) mukaan asiakasraati on asiakkaita osallistava toimintamalli, jota käytetään yhtenä kehittämisen työkaluna. Raatilaiset voivat olla nykyisiä tai potentiaalisia asiakkaita tai käyttäjiä. (Innokylä 2020.) Tässä projektissa asiantuntijaraatia käytettiin osittain asiakasraadin tavoin eli vanhemmista koostuva ryhmä toimi aktiivisena kehittämiskumppanina ja tarkoituksena oli kohderyhmän näkemysten kuuleminen ja huomioonottaminen. Asiantuntijaraadeilta pyydettiin palaute materiaalista (sisältö, rakenne, tekstin ymmärrettävyys ja loogisuus) sähköisen palautekyselylomakkeen avulla.

Kokeiluprosessi oli kaksisyklinen eli se sisälsi kaksi materiaalin testauskertaa, palautteen keruuta sekä palautteiden pohjalta tehtyä materiaalin muokkausta. Ensimmäisenä asiantuntijaraatina toimi esitestausryhmä eli tässä tapauksessa projektin ohjausryhmä. Tämän jälkeen esitestausryhmän palautteiden pohjalta muokattu versio vietiin varsinaisen kohderyhmän eli vanhempien testattavaksi. Vanhemmista koostuvan asiantuntijaraadin antaman palautteen pohjalta, tietokokonaisuus muokattiin lopulliseen muotoonsa. Kuviossa 3 on esitetty kokeiluprosessin syklisyys.



Kuvio 3. Kokeiluprosessin syklisyys.

7.5.1 Tietokokonaisuuden ensimmäisen version valmistuminen ja esitestaus

Tietokokonaisuutta varten projektipäällikkö suoritti tiedonhaun liittyen nikotiinituotteisiin, niiden haittoihin ja käytön lopettamisen hyötyihin. Lähteinä käytettiin Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen-, Mannerheimin Lastensuojeluliiton-, Suomen Syöpäjärjestöjen- ja Päihdelinkin sivustoja sekä Duodecimin Käypä hoito -suosituksia. Hakutuloksia yhdistelemällä sekä teoreettista viitekehystä hyödyntämällä muodostettiin oppaan ensimmäisen version tekstisisältö.

Tietokokonaisuuden ensimmäinen versio sekä palautekysely valmistuivat tammikuussa 2021, jonka jälkeen ne esitettiin suunnitelman mukaisesti NIKO II -projektin ohjausryhmällä. Esitestaus keräsi 6/15 vastausta. Esitestauksen jälkeen tietokokonaisuuden sisältöä muokattiin saadun palautteen pohjalta. Palautekyselyn kysymyssidältöön ei ollut

tarvetta tehdä muutoksia. Asetuksista lisättiin vastaajan anonyymiys sekä mahdollisuus tallentaa ja jatkaa kyselyä myöhemmin. Liitteessä 3 on esitetty vanhemmille kohdennettu palautekysely saatesanoineen.

7.5.2 Esitestatun version testaaminen varsinaisella kohderyhmällä

Esitestatun ja esitetausr ryhmän palautteiden pohjalta muokatun tietokokonaisuuden toisen version testausta varten koottiin ryhmä varsinaisen kohderyhmän edustajista eli vanhemmista. Vanhemmat rekrytoitiin NIKO II -projektin yhteistyökoulun kautta. Rekrytointi ja aiheen esittely tapahtuivat 28.1.2021 järjestetyssä Rieskalähteen yläkoulun etävanhempainillassa taustahankkeen projektikoordinaattorin toimesta.

Tietokokonaisuuden sähköinen tekstiversio sekä linkki Webropol-kyselyyn lähetettiin Rieskalähteen yläkoulun vanhempainyhdistyksen toimesta noin 60 vanhemmalle/perheelle. Kyselyn ensimmäiselle sivulle kirjoitettiin saatesanat, joiden avulla vanhemmat saivat käsityksen kehittämisprojektin kokonaisuudesta ja he motivoituisivat osallistumaan aktiivisesti kyselyyn.

7.6 Lopullisen tietokokonaisuuden valmistuminen, julkaisu ja levittäminen

Lopullinen tietokokonaisuuden tekstisisältö muokattiin varsinaisen kohderyhmän palautteiden pohjalta. Oppaan kuvitus ja muu visuaalinen toteutus tapahtui LSSY:n määrittelemän ammattilaisen toimesta. Graafikolle luovutettiin oppaan tekstisisältö ydinasioden korostuksilla, mutta muuten annettiin vapaat kädet oppaan ulkoasun suunnitteluun ja toteutukseen. Toteutuksen tueksi graafikolle lähetettiin vanhempien määrittelemät hyvän oppaan kriteerit sekä malliesimerkit esitteistä, jotka saivat benchmarkingissa parhaat arvostelut. Tietokokonaisuus valmistui maaliskuussa 2021.

Tämän kehittämisprojektin tulokset julkaistaan Turun ammattikorkeakoulun opinnäytetyönä ja suomenkielisenä posterina Talk-seminaarissa sekä englanninkielisenä posterina KV-päivillä. Lisäksi tuotos esitellään Linkkityöryhmän koordinaattoreille ennen materiaalin luovutusta ja käyttöönottoa. Materiaali jalkautetaan Murkkufoorumin toiminnan kautta, josta se tavoittaa murrosikäisten vanhempia. Muun muassa kouluterveydenhuollossa informoidaan nuorten vanhempia Murkkufoorumin toiminnasta. Linkkityöryhmän

toiveesta tietokokonaisuuteen ei tullut mainintaa Murkkufoorumista, mikä mahdollistaa tarvittaessa myös sen laajemman käytön.

7.7 Syövän ehkäisyn ja terveyden edistämisen osallistava toimintamalli

NIKO-hankkeen terveyttä edistävä toiminta perustuu Satu Takalan (2017) opinnäytetyön pohjalta kehitettyyn syövän ehkäisyn ja terveyden edistämisen osallistavaan toimintamalliin. Toimintamalli on kehitetty käytännön työkaluksi terveyden edistämisen hankkeisiin, projekteihin ja opinnäytetöihin tukemaan elämäntapavalintojen toteuttamista ja muutosten pysyvyyttä sekä edistämään osallistavan, aktivoivan ja positiivisen terveyskasvatusnäkökulman avulla ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. (Takala 2017, 51.)

Toimintamalli sisältää viisi teemaa: johtaminen, osallistaminen, asiakasryhmän määrittely ja tunteminen, interventiot sekä tulokset ja pysyvyys. Teemojen alle on ryhmitelty intervention onnistumisen ja tulosten pysyvyyden kannalta oleelliset osa-alueet, joista jokainen voi poimia oman projektin tavoitetta ja tarkoitusta parhaiten palvelevat kohdat ja hyödyntää niitä mallintaessaan omaa interventiota. (Takala 2017, 51-52.)

8 TULOKSET

8.1 Padlet-kyselyn tulokset

Vanhemmille suunnatun padlet-kyselyn mukaan esitteen kannen ja yleisilmeen tulisi olla houkuttelevia. Sisällön toivottiin olevan tiivis, lyhyt, ytimekäs, helppolukuinen, selkeä ja yksinkertainen, josta ydinajatuksukset nousevat selkeästi esille. Esitteen tulisi myös kannustaa vanhempaa ja nuorta keskusteluun. Kuvien haluttiin olevan selkeitä, pysäyttäviä ja ajatuksia herättäviä. Esitteeseen toivottiin myös selkeitä kysymyksiä/faktoja/fiktioita nikotiinituotteiden käytön vaikutuksista, jotta nikotiinituotteisiin liittyvät epätietoisuudet vähenisivät. Terveysvaikutukset, riippuvuuden syntyminen, käytön vähentämisen hyödyt, taloudellisuus ja vertaispaine haluttiin myös mukaan käsiteltäviin aiheisiin. Loppuun toivottiin muistiinpanosivua sekä lisätietolinkkejä.

Käsiesitteen materiaaliilta vanhemmat toivoivat kestävyyttä ja verkkomateriaalia pidettiin tärkeänä sen helpon jaettavuuden ja päivittämisen vuoksi. Verkkomateriaalin todettiin mahdollistavan tarvittaessa myös esitteen valtakunnallisen jakelun. Liitteessä 1 on taulukko vanhempien kommenttien pohjalta muodostetuista hyvän esitteen kriteereistä. Kriteereitä käytettiin apuna myös palautekyselyn sisällön muodostamisessa.

8.2 Benchmarkingin tulokset

Benchmarkingin avulla projektipäällikkö muodosti itselleen konkreettisen käsityksen hyvästä oppaasta, joka toimi pohjana tietokokonaisuuden ensimmäistä versiota muodostettaessa. Ensisijaisen tärkeänä pidettiin, että tietokokonaisuus on selkeä ja helposti selitettävissä. Tekstisisällöstä pyrittiin tekemään tiivis ja ymmärrettävä, sisällyttää siihen riittävästi informaatiota, mutta kuitenkin pitää kokonaisuus riittävän lyhyenä ja ytimekkäänä. Lisäksi panostettiin ydinasioiden korostamiseen. Arvioinnista pois jätetyt viisi kriteeriä huomioitiin tietokokonaisuutta muodostettaessa. Tietokokonaisuuden visuaalinen ilme, kuten kansilehti, kuvitus sekä muu yleisilme toteutettiin projektin myöhemmässä vaiheessa ammattilaisen toimesta.

8.3 Esitestauksen tulokset

Esitestaukseen osallistui kuusi vastaajaa. Tietokokonaisuuden nimi koettiin lähes yksimielisesti hyväksi. Sen kuvattiin olevan lyhyt, ytimekäs ja hyvin aihetta kuvaava. Yhden kommentin mukaan nimi on asiallinen/asiantuntijamainen, joten siitä toivottiin arkisempaa ja lähestyttävämpää. Kaikki vastaajat kokivat tekstisisällön täysin ymmärrettäväksi. Kaikki vastaajat olivat joko täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että tietokokonaisuus toimii hyvänä keskustelun herättäjänä vanhemman ja nuoren välillä ja sitä on helppo käydä läpi yhdessä nuoren kanssa. Tietokokonaisuuden pituus ja tiedon määrä koettiin sopivaksi sekä tiedon oleellisuus hyväksi tai erittäin hyväksi. Aihejärjestys koettiin hyväksi tai erittäin hyväksi ja sen kuvattiin etenevän loogisesti terveysongelmista lopettamisen hyötyihin. Opasta pidettiin selkeänä ja sitä oli helppo selata. Tärkeitä asioita oli vastaajien mielestä korostettu joko hyvin tai erittäin hyvin, mutta nuuskan ja urheilun merkitystä toivottiin korostettavan enemmän.

Tietokokonaisuuden sisällöstä ei haluttu jättää mitään pois, mutta lisäyksiä kaivattiin jonkin verran. Ensimmäiselle sivulle kaivattiin saatesanoja lukijalle ja lisätietolinkkeihin yksi projektin kannalta oleellinen linkki. Tekstisisältöön lisättiin pari esimerkillistä lausetta ja muutamassa kohdassa hiottiin sanamuotoja sujuvammiksi. Yleisesti opas koettiin selkeäksi, ytimekkääksi, tunteita herättäväksi ja ymmärrettäväksi kokonaisuudeksi, jolla uskottiin olevan vaikuttavuutta. Liitteessä 4 on taulukoitu esitestausryhmän palautekyselyn tulokset.

8.4 Asiantuntijaraadin tulokset

Palautekyselyyn vastasi yhteensä seitsemän vanhempaa. Vanhempien antaman palautteen mukaan tietokokonaisuus nimi koettiin hyväksi, ytimekkääksi, selkeäksi ja sisältöä kuvaavaksi eikä sitä haluttu muuttaa. Tekstisisältö oli suurimman osan mielestä täysin ymmärrettävä. Opas koettiin hyväksi tai melko hyväksi keskustelun herättäjäksi vanhemman ja nuoren välillä ja sitä on helppo käydä läpi yhdessä nuoren kanssa. Pieni osa vanhemmista ei osannut sanoa näihin väitteisiin mielipidettään. Oppaan sisältämä tiedon määrä ja oppaan pituus koettiin lähes yksimielisesti sopivaksi ja tiedon oleellisuus hyväksi tai erittäin hyväksi. Aihejärjestyksen loogisuudesta oltiin jokseenkin tai täysin samaa mieltä. Opasta pidettiin selkeänä ja helposti selattavana, jossa ydinasioita oli korostettu joko hyvin tai erittäin hyvin. Tietokokonaisuuden sisällöstä ei haluttu jättää mitään

pois, mutta nikotiiniriippuvuudesta kaivattiin lisää tietoa, joten sitä lisättiin vieroitusoireiden yhteyteen.

Vanhemmat saivat antaa myös vapaasti palautetta tietokokonaisuudesta. Palautteen mukaan mielenkiinnon kerrottiin säilyvän loppuun saakka. Vanhemmat kertoivat oppaan lisänneen totuudenmukaista tietoa päihteistä ja niiden haitoista. Teksti herätti vanhemmissa ajatuksia ja kannusti keskustelemaan aiheesta nuoren kanssa. Tällainen tietokokonaisuus koettiin erittäin tarpeelliseksi, jollaiseen kyselyyn vastanneet vanhemmat eivät olleet ennen törmänneet. Lisätietolinkkejä pidettiin erittäin hyvänä lisänä. Oppaan saatavuuteen ja markkinointiin toivottiin panostusta, jotta vanhemmat löytävät oppaan tuekseen. Liitteessä 5 on taulukoitu vanhemmille suunnatun palautekyselyn tulokset.

9 TUOTOS

Tämän kehittämisprojektin tuotoksena syntynyt vanhemmille suunnattu tietokokonaisuus laadittiin osana Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen (LSSY) NIKO-projektia ja se tuotettiin osaksi Varsinais-Suomen Lastensuojelujärjestöt ry:n (VSLJ) Linkki-toiminnan Murkkufoorumia. Murkkufoorumi on murrosikäisten vanhemmille suunnattu, ammatillisesti ohjattu vertaisryhmä, josta murrosikäisten vanhemmat voivat saada eväitä ja voimavaroja arkeen (Linkki 2017). Tuotokseen ei tullut mainintaa Murkkufoorumista, mikä mahdollistaa tarvittaessa materiaalin monipuolisemman ja laajemman käytön, esimerkiksi oppilaitoksissa.

Opinnäytetyössä laaditulla tietokokonaisuudella edistetään ja helpotetaan vanhemman ja nuoren välistä kommunikaatiota sekä lisätään niin nuorten kuin vanhempienkin tietoisuutta nikotiinituotteista, niiden haitoista sekä käytön lopettamisen hyödyistä. Tietokokonaisuus toimii vanhempien apuvälineenä, jotta he voivat tarjota nuorelle totuudenmukaista tietoa nikotiinituotteiden haitoista ja käytön lopettamisen hyödyistä. Valmis tietokokonaisuus korostaa perheen merkitystä sekä avoimen kommunikaation tärkeyttä. Lisäksi siinä kerrotaan muun muassa vertaispaineen vaikutuksista, nikotiiniriippuvuudesta, vieroitusoireista sekä taloudellisista vaikutuksista. Kokonaisuuden lopusta löytyy lisätietolinkkejä aiheesta.

Oppaan visuaalisesta suunnittelusta ja toteutuksesta vastasi LSSY:n määrittelemä graafikko. Vanhemmille suunnattuun tietokokonaisuuteen laadittiin kaksiosainen taitto, joka jakoi sisällön kahteen osioon. Materiaalin molemmat puolet toimivat oman aiheensa etukansina: toiselta puolelta löytyy tieto vanhemmuuden tuen keinoista ja toiselta puolelta tiedot nikotiiniriippuvuudesta, -tuotteista ja niiden haitoista. Tietokokonaisuus tuotettiin perinteisen oppaan lisäksi sähköisenä, mikä helpottaa sen jakamista ja pitää kustannukset matalina. Valmis tietokokonaisuus löytyy liitteestä 6.

10 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK 2012) ohjeistusten mukaan tutkimuseetiikalla tarkoitetaan eettisesti vastuullisten ja oikeiden toimintatapojen noudattamista ja edistämistä tutkimustoiminnassa. Hyvä tieteellinen käytäntö tarkoittaa sitä, että tutkimuksessa noudatetaan tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja eli rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa. Tarvittavat tutkimusluvut tulee olla hankittuna ja tietyillä aloilla vaadittava eettinen ennakoarviointi tehtynä. Tutkimuseettinen ennakoarviointi tehdään tarvittaessa ihmistieteiden eettisen toimikunnan toimesta. Sillä tarkoitetaan suunnitteilla olevan tutkimuksen tai sen tuloksien tutkittavalle henkilölle mahdollisesti aiheuttamien haittojen ennakoimista. (TENK 2019, 14.) Tutkimuksen uskottavuus perustuu siihen, että tutkija noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä, johon kuuluu rehellisyys, huolellisuus ja yleinen tarkkuus tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimusten arvioinnissa (Tuomi & Sarajärvi 2018).

Hyvää tieteellistä käytäntöä noudatettiin koko projektin ajan pyrkimällä rehelliseen, huolelliseen ja tarkkaan työskentelyyn sekä tulosten arviointiin ja raportointiin. Erillistä tutkimuslupaa ei tarvittu, koska projektin toteutus ei sisältänyt ihmisiin kohdistuvaa tutkimusta vaan kehittämisen apuvälineenä käytettävä kysely toimi välineenä saada asiantuntijaraadin palaute materiaalista. Osallistuminen oli täysin vapaaehtoista ja palaute kerättiin anonymisti sähköisen kyselyn avulla eli osallistujien tietoja ja taustoja ei kysely. Näistä asioista informoitiin vanhempia palautekyselyn alkuun kirjoitettujen saatesanojen avulla. Raporttia kirjoitettaessa huomioitiin, ettei vastauksista voi tunnistaa yksittäisiä henkilöitä. Vastauksia käsitteli ainoastaan projektipäällikkö eikä niitä säilytetty loppuraportin valmistamisen jälkeen.

Tutkija on tutkimusasetelman luoja ja tulkitsija, joten hänen pitäisi pyrkiä puolueettomaan näkökulmaan. Prosessin julkisuus lisää luotettavuutta. Tällä tarkoitetaan yksityiskohtaista raportointia ja vertaisarviointia. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Tutkimuksen pohjaksi haettua tietoa on pystyttävä arvioimaan nykytiedon valossa. Viittä vuotta vanhempi tieto saattaa hyvinkin olla ajankohtaista, mikäli uutta tietoa ei ole sen jälkeen tullut. (Metsämuuronen 2011, 45.) Tutkimuksen luotettavuus eli reabiliteetti tarkoittaa tulosten tarkkuutta eli kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia ja tulosten toistettavuutta.

Tutkimuksen luotettavuutta voi heikentää monet asiat, kuten väärinymmärrykset joko tutkijan tai tutkittavan taholta. (Vilkkä 2015, 124.)

Tämän kehitysprojektin luotettavuutta arvioitiin koko projektin ajan. Ohjaus-, projekti- ja tutorryhmän tapaamiset sekä seminaarit, joissa projektin vaiheita ja edistymistä käytiin läpi, ohjasivat projektia oikeaan suuntaan. Projektin luotettavuutta lisäsi myös systemoittua kirjallisuuskatsausta mukaileva tiedonhaku teoriapohjaa muodostettaessa. Lähteiden luotettavuutta lisättiin karsimalla 5-10 vuotta vanhemmat lähteet pois.

Palautekyselystä pyrittiin tekemään mahdollisimman yksiselitteinen, jotta väärinymmärryksiltä vältyttäisiin ja se myös esitettiin projektin ohjausryhmän kanssa. Lisäksi kyselyyn vastaaminen tehtiin mahdollisimman vaivattomaksi jakamalla suora linkki sähköiseen kyselyyn, joka sisälsi useita monivalintakysymyksiä sekä muutamia avoimia kysymyksiä. Kahden palautteen jälkeen huomattiin, että väittämästä ”Opas toimii hyvänä keskustelun herättäjänä vanhemman ja nuoren välillä” oli jäänyt vastausvaihtoehdot pois. Vaihtoehtojen lisäämisen jälkeen kaksi ensimmäistä vastausta kategorioitui automaattisesti kohtaan ”täysin eri mieltä”, joten nämä jätettiin huomioimatta tuloksia tarkasteltaessa.

11 POHDINTA

11.1 Projektiorganisaation ja oman asiantuntijuuden arviointi

Kehittämisprojektin arviointia tehtiin koko projektin ajan useammalta eri taholta. Arviointiprosessissa olivat mukana työelämämentori, opettajatuutorit, projektin muut osapuolet ja vertaisopiskelijat. Säännölliset ohjausryhmän tapaamiset toteutuivat koko projektin ajan. Tapaamisissa projektipäällikkö raportoi työn etenemisestä ja tapaamiset ohjasivat toimintaa eteenpäin.

Projektiryhmää informoitiin projektin etenemisestä säännöllisesti. Projektiryhmään tuli Linkki-työryhmän osalta muutoksia syksyn 2020 ja alkuvuoden 2021 aikana siten, että molemmat projektiryhmää muodostamassa olleet koordinaattorit vaihtuivat. Uusia koordinaattoreita tiedotettiin projektista ja varmistettiin heidän mielipiteensä ja toiveensa tuotoksen suhteen. Näihin ei ollut tarvetta tehdä muutoksia. Työelämämentori ja opettajatuutorit ovat tukeneet projektipäällikön osaamista koko projektin ajan. Lisäksi vertaistukea ovat antaneet muiden osaprojektien projektipäälliköt.

Itsearviointi oli myös tärkeä osa arviointiprosessia. Opettajatuutorilta ja työelämämentorilta aktiivisesti pyydetty palaute ohjasi projektin etenemistä ja auttoi oman asiantuntijuuden kehittymisessä. Projektipäällikön vastuun ottaminen projektin johtamisesta kasvoi toteutusvaiheen aikana, kun toiminta konkretisoitui ja selkeä visio tuotoksesta hahmottui. Projektipäällikkönä otin itse vastuun projektiorganisaation sisällä tapahtuvasta viestinnästä ja huolehdin ajantasaisesta tiedottamisesta sekä ohjausryhmälle että projektiryhmälle koko projektin ajan. Viestintä oli avointa ja ennalta suunniteltua. Sitä toteutettiin perinteisin keinoin henkilökohtaisilla tapaamisilla, sähköpostitse ja projektikokousten sisällä esimerkiksi diaesityksin ja raportoinnein.

11.2 Valittujen kehittämismenetelmien arviointi

Vanhemmille suunnatun padlet-kyselyn avulla selvitettiin kohderyhmän ajatuksia hyvästä esitteestä/oppaasta. Menetelmä osoittautui erittäin hyväksi, koska vastauksista oli eroteltavissa selkeästi tekijät, joista vanhempien mielestä hyvä ja mielenkiintoinen opas rakentuu. Menetelmän avulla saatiin koottua hyvän oppaan kriteerit.

Tässä kehittämisprojektissa benchmarkingia käytettiin menetelmänä, jonka avulla projektipääällikkö muodosti itselleen konkreettisen käsityksen hyvästä oppaasta. Jo käytössä olevia vanhemmuutta tukevia esitteitä benchmarkattiin aiemmassa vaiheessa koottujen hyvän oppaan kriteerien avulla. Tärkeimmät benchmarkkauksen avulla hahmotetut asiat olivat tietokokonaisuuden selkeän ja helpon selattavuuden tärkeys, tiivis ja ymmärrettävä tekstisisältö, selkeät ydinasioiden korostukset sekä riittävän informaation sisällyttäminen oppaaseen, mutta kuitenkin lyhyt ja ytimekäs kokonaisuus. Benchmarkkauksen antama käsitys hyvästä oppaasta toimi hyvänä pohjana tietokokonaisuuden ensimmäistä versiota muodostettaessa. Lisäksi uutena ideana tuli kohderyhmän palautteen tiedusteleminen jo käytössä olevista esitteistä. Tämä ei tuottanut kovinkaan paljon kehittämisprojektissa hyödynnettävää informaatiota, koska palautetta ei ollut juurikaan kerätty.

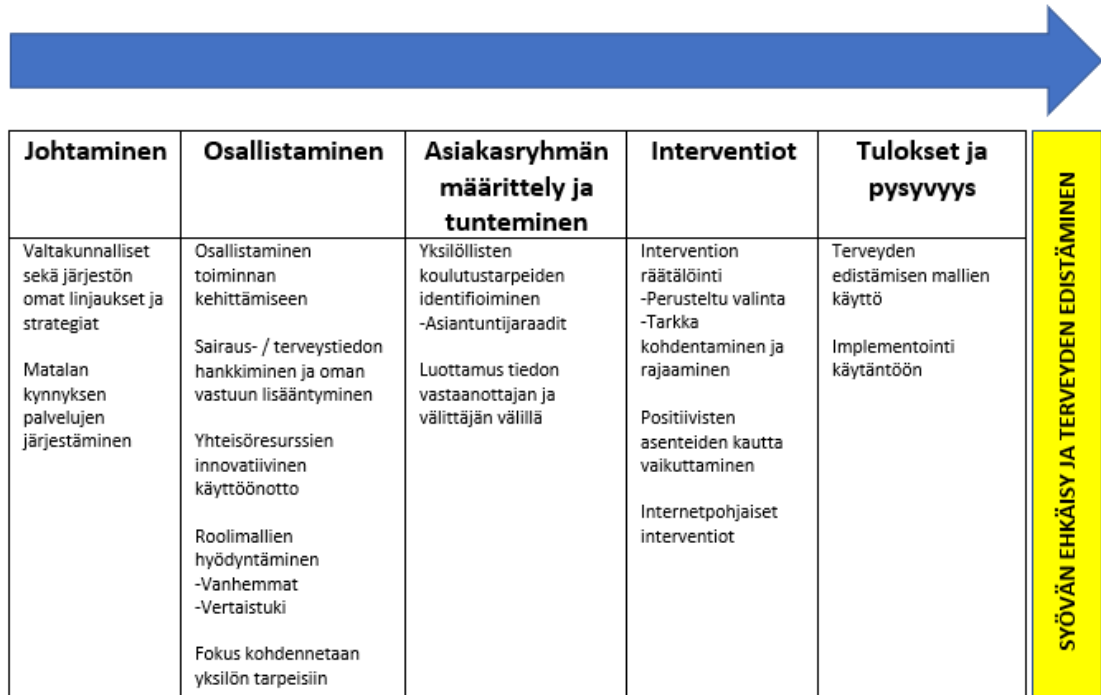
Kokeileva kehittäminen ja asiantuntijaraadeille tehdyt palautekyselyt toimivat hyvinä menetelminä tietokokonaisuuden muokkaamisessa kohti lopullista muotoaan. Asiantuntijaraadeille kohdennetut palautekyselyt ohjasivat projektin toteutusvaihetta ja niiden avulla projektipääällikkö sai palautetta liittyen tietokokonaisuuden sisältöön, rakenteeseen ja yleiseen toimivuuteen.

Palautekyselyissä vastaajien määrä jäi melko vähäiseksi, vaikka vanhempia yritettiin aktivoida ja motivoida osallistumaan monin tavoin. Projekti esiteltiin kohderyhmälle etävanhempainillassa ja palautekyselyn alkuun laadittiin saatesanat vanhemmille. Lisäksi osallistuminen tehtiin mahdollisimman helpoksi lähettämällä materiaali ja palautekysely sähköpostitse suoraan vanhemmille. Palautekyselylomakkeesta pyrittiin tekemään selkeä ja yksiselitteinen, mutta kuitenkin riittävästi informaatiota antava. Lisäksi vanhempia informoitiin anonyymiuden säilymisestä. Saadut palautteet olivat kuitenkin selvästi yhden-suuntaisia, joten palautteen määrä ja laatu katsottiin riittävän informatiiviseksi.

11.3 Syövän ehkäisyn ja terveyden edistämisen osallistava toimintamalli

NIKO- projektin toiminta perustuu Satu Takalan (2017) opinnäytetyön pohjalta kehitettyyn Syövän ehkäisyn ja terveyden edistämisen osallistavaan toimintamalliin, jossa ihmiset aktivoidaan ja osallistetaan mukaan hyvinvointia ja elämänlaatua parantavaan toimintaan, sen kehittämiseen ja toteuttamiseen (Takala 2017, 7). Tässäkin kehittämisprojektissa hyödynnettiin Takalan (2017, 52) kehittämää toimintamallia osallistamalla vanhemmat tietokokonaisuuden luomiseen. Vanhempia osallistamalla tuotoksesta pyrittiin saamaan juuri kohderyhmän tarpeita vastaava kokonaisuus, jonka avulla vanhemmat

pystyvät tukemaan nuorten nikotiinittomuutta paremmin. Kuviossa 4 on esitetty juuri tälle kehittämisprojektille olennaiset terveydenedistämisen osa-alueet, Takalan (2017, 52) toimintamallia mukaillen.



Kuvio 4. Kehittämisprojektin terveyden edistämisen osa-alueet Takalan (2017) mallia mukaillen.

Kehittämisprojektin tuotos suunniteltiin valtakunnallisten sekä LSSY:n ja VSLJ:n linjauksien mukaisesti. Tietokokonaisuus tukee osaltaan LSSY:n ja NIKO II -hankkeen pääkohtia, jotka ovat ennaltaehkäisy ja syövän torjunta. Tuotos tulee osaksi Murkkufoorumin ohjaajan opasta, joka tarjoaa vertaistukea ja matalan kynnyksen palveluja murrosikäisten vanhemmille. Vanhemmat osallistettiin tuotoksen kehittämiseen. Tietokokonaisuus kohdentuu murrosikäisten vanhempien tarpeisiin ja kannustaa heitä positiivisten asenteiden kautta toimimaan nuorten roolimalleina. Lisäksi sairaus / terveystiedon hankkimisen oma vastuu lisääntyy. Murrosikäisten vanhemmat muodostivat myös toisen asiantuntijaraadeista ja olivat anonymisti mukana tietokokonaisuuden luomisessa. Tietokokonaisuus tuotettiin perinteisen oppaan lisäksi sähköisenä ja se implementoidaan Murkkufoorumin kautta käytäntöön ja mahdollisuuksien mukaan laajemminkin koulujen kautta. Voidaan todeta, että tässä kehittämisprojektissa toteutuu Takalan (2017, 52) mallin viisi teemaa, jotka toteutuessaan takaavat toiminnan tulokset ja pysyvyyden.

11.4 Jatkokehittämisehdotukset

Nuorten lisääntyvää ja monipuolistunutta nikotiinituotteiden käyttöä tulee ennaltaehkäistä. Ennaltaehkäisevät valistusohjelmat ovat yksi tärkeimmistä keinoista edistää väestön terveyttä, koska niiden avulla lisätään nuorten tietoisuutta nikotiinituotteiden haitoista ja tietoisuuden avulla nuorten asenteet nikotiinituotteita kohtaan muuttuvat negatiivisemmiksi. Ennaltaehkäisy tulisi kohdentaa juuri yläkouluun siirtyville lapsille, koska silloin todennäköisyys aloittaa tupakointi on suurimmillaan. (Janhunen 2019, 19, 27; Peltola 2019, 28.)

Nuoret tarvitsevat vanhempiensa tukea ja valvontaa, joiden on todettu vähentävän murrosikäisen ongelmakäyttäytymistä (Aalsma ym. 2011, 64; Micalizzi ym. 2019, 8), lisäävän luottamusta (Ying ym. 2015, 7), tukevan nuorten terveystuotteiden käyttäytymistä (Huffman ym. 2018, 94) sekä suojaavan syrjäytymiseltä (Micalizzi ym. 2019, 11). Lisäksi vanhempien ja nuorten välinen avoin kommunikaatio kasvattaa nuorten ja vanhempien välistä luottamusta (Ying ym. 2015, 7) sekä saattaa olla merkittävä strategia vaikuttaa nuoren käyttäytymiseen ja sitä kautta saada aikaan terveystuotteita (Ford ym. 2019, 4).

Tietokokonaisuus tuotettiin VSLJ:n Linkki-toiminnan järjestämän Murkkufoorumien ohjauksen oppaan materiaaliksi, mutta vanhempien palautekyselystä kävi ilmi, että vanhemmille suunnattua nuorten nikotiinituotteiden tähtäävää materiaalia kaivattaisiin myös kouluihin jaettavaksi. Jatkokehittämisehdotuksena ehdotetaan, että tietokokonaisuutta hyödynnettäisiin laajemmin, myös kansallisella tasolla, jolloin siitä hyötyisi huomattavasti useampi vanhempi ja nuori. Lisäksi tieto tavoittaisi paremmin nuoret jo ennen yläkouluun siirtymistä, jolloin tupakkatuotteiden käyttöä ei olisi vielä ehditty aloittaa. Laajempi levittäminen lisääisi tuotoksen vaikuttavuutta ja tukisi sitä kautta nuorten terveyden edistämistä ja hyvinvointia.

Lisäksi ehdotetaan, että jatkossa selvitettäisiin, millaisia vaikutuksia ja vaikuttavuutta tietokokonaisuudella on ollut kohderyhmälle sen käyttöönoton jälkeen. Edellä mainittuja asioita voitaisiin selvittää ja havainnollistaa Ståhlin (2017, 973) Terveyden edistämisen hierarkkisen tulomallin avulla, jonka tavoitteena on arvioida terveyden edistämisen toimenpiteiden vaikutuksia terveyden edistämisen tulosten perusteella: terveystietouden lisääntyminen, motivaatio terveellisiin elämäntapoihin, nuorten nikotiinituotteiden käytön väheneminen, tiedot ja taidot hakea tukea. Kuviossa 5 on arvioitu Nuori, nikotiini ja terveys -tietokokonaisuuden vaikutusta ja vaikuttavuutta Ståhlin (2017) terveyden edistämisen hierarkkisen tulomallin pohjalta.

Hyvinvointi- ja terveystulokset	<p>Hyvinvointitulokset</p> <ul style="list-style-type: none"> • elämänlaatu • toiminnallinen riippumattomuus • yhdenvertaisuus <p>Terveystulokset</p> <ul style="list-style-type: none"> • ennenaikaisen kuolleisuuden väheneminen • sairastavuus, mielenterveys • toimintakyky, toiminnan vajavaisuudet 		
Terveyden välitulokset	<p>Terveelliset elämäntavat</p> <ul style="list-style-type: none"> • nikotiini- tuotteet 	<p>Vaikuttavat terveystulokset</p> <ul style="list-style-type: none"> • ehkäisevien palvelujen saatavuus ja tarkoituksenmukaisuus 	<p>Terveyttä edistävä ympäristö</p> <ul style="list-style-type: none"> • turvallinen fyysinen ympäristö • taloudelliset, sosiaaliset ja poliittiset olosuhteet
Terveyden edistämisen tulokset	<p>Terveysosaaminen</p> <ul style="list-style-type: none"> • terveystietämys • motivaatio terveellisiin elämäntapoihin • nuorten nikotiini- tuotteiden käytön väheneminen • tiedot ja taidot hakea tukea 	<p>Sosiaalinen vaikuttaminen ja toiminta</p> <ul style="list-style-type: none"> • sosiaalinen pääoma • sosiaalisten ryhmien toiminta- ja vaikutusmahdollisuudet • terveyttä tukevat sosiaaliset normit ja yleinen mielipide 	<p>Terveyttä edistävä yhteiskuntapolitiikka ja organisatoriset käytännöt</p> <ul style="list-style-type: none"> • poliittiset kannanotot • lainsäädäntö ja säännöt • organisatoriset käytännöt, jotka luovat terveyttä tukevia ympäristöjä • rahoitus ja voimavarojen kohdentaminen
Terveyden edistämisen toimenpiteet	<p>Kasvatus ja viestintä</p> <ul style="list-style-type: none"> • neuvonta • terveystieteiden kasvatusta • sähköinen ja painettu media 	<p>Yhdessä toimiminen, voimavarojen käyttöön- otto</p> <ul style="list-style-type: none"> • vanhemman ja nuoren välisen viestinnän vahvistaminen ja kehittäminen 	<p>Vaikuttaminen, puolesta puhuminen</p> <ul style="list-style-type: none"> • yksilöiden ja perheiden puolesta tehtävä työ

Kuvio 5. Kehittämiskohtien tuotoksen vaikuttavuuden ja tuloksellisuuden arviointi Ståhlin (2017) terveyden edistämisen hierarkkista tulostamalla mukailen.

Tietokokonaisuuden saaneille vanhemmille osoitetulla kyselyllä voisi selvittää lisäksi tietokokonaisuus nuoren tietoisuutta nikotiinituotteista, niiden haitoista sekä käytön lopettamisen hyödyistä; auttoiko se parantamaan nuoren ja vanhemman välistä viestintää; vaikuttiko lisääntynyt tiedonsaanti ja/tai parantunut nuoren ja vanhemman välinen kommunikaatio nuoren tupakointiaikomuksiin tai jo syntyneisiin -tottumuksiin.

LÄHTEET

Aalsma, M.; Liu, G. & Wiehe, S. 2011. The Role of Percieved Parent Monitoring and Support on Urban Child and Adolescent Problem Behavior. *Community Ment Health J* (2011) 47:61–66, Viitattu 20.7.2020 <http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.turkuamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=6e8dfd60-249f-4191-b27d-44ead9c579d8%40pdc-v-sessmgr03>

Arell, S. 2019. Vanhemmuuden tukeminen nuorten terveyden edistämässä : nuori, terveys ja nikotiini. Turun ammattikorkeakoulu.

Arell, S.; Salakari, M. & Nurminen, R. 2019. Vahva vanhemmuus turvaa lapsen ja nuoren kasvun. Teoksessa M. Salakari; R. Nurminen ja A. Rajamäki (toim.) Verkostoitumisesta seittittymiseen – kohtaamisia nuorten arjessa. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 252. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 130 - 141.

Ford, C.; Mirman, J.; García-España, F.; Fisher Thiel, M.; Friedrich, E.; Salek, E. & Jaccard, J. 2019. Effect of Primary Care Parent-Targeted Interventions on Parent-Adolescent Communication About Sexual Behavior and Alcohol Use: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Netw Open*. 2019 Aug 2;2(8):e199535. Viitattu 15.7.2020

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6704744/>

Janhunen, V. 2019. NUOTE: Nuoret, nikotiini ja terveys : terveyden edistämisen koulutuskokonaisuus verkossa. Turun ammattikorkeakoulu.

Huffman, L.; Wilson, D.; Van Horn, L. & Pate, R. 2018. Associations Between Parenting Factors, Motivation, and Physical Activity in Overweight African American Adolescents. *Ann Behav Med*. 2018 Feb 5;52(2):93-105. Viitattu 15.7.2020 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6958726/pdf/s12160-017-9919-8.pdf>

Innokylä. 2020. Asiakasraati. Viitattu 23.10.2020 <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/asiakasraati>

Innokylä. 2021. Maksuttomia sovelluksia virtuaalifasilitoinnin tueksi. Viitattu 23.3.2021 <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/maksuttomia-sovelluksia-virtuaalifasilitoinnin-tueksi>

Kiiskinen, U.; Vehko, T.; Matikainen, K.; Natunen, S. & Aromaa, A. 2008. Terveystiedon edistämisen mahdollisuudet : Vaikuttavuus ja kustannusvaikuttavuus. Sosiaali- ja terveysministeriön

julkaisuja 2008:1. Helsinki. Viitattu 18.9.2020 https://optima.turkuamk.fi/learning/id19/bin/doc_show?id=1940584

Kinnunen, J.; Pere, L.; Raisamo, S.; Katainen, A.; Myöhänen, A.; Lahti, L.; Ahtinen, S.; Ollila, H.; Lindfors, P. & Rimpelä, A. 2019. Nuorten terveystapatutkimus 2019 – Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö sekä rahapelaaminen. Viitattu 20.9.2020. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161741/STM_2019_56_Nuorten_terveystapatutkimus_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Lempiäinen, M. 2019. Valitse viisaasti! : nuorten terveystottumukset ja koettu terveys 2018. Turun ammattikorkeakoulu.

Linkki. 2017. Linkkitoiminnan juuret. Viitattu 24.9.2020 <https://linkkitoiminta.fi/linkki-toiminnan-juuret/>

Mattila, L. 2019. Sun valinta! : nuorten terveydenedistämisen malli. Turun ammattikorkeakoulu.

Metsämuuronen, J. 2011. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä : e-kirja : tutkijalaitos. Helsinki: International Methelp Oy.

Micalizzi, L.; Sokolovsky, A.; Janssen, T. & Jackson, K. 2019. Parental Social Support and Sources of Knowledge Interact to Predict Children's Externalizing Behavior Over Time. J Youth Adolesc. 2019 Mar;48(3):484-494. Viitattu 25.7.2020 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6391213/pdf/nihms-1516874.pdf>

Peebles, K.; Hall, M.; Pepper, J.; Byron, J.; Noar, S. & Brewer, N. 2016. Adolescents Responses to Pictorial Warnings On Their Parents Cigarette Packs. J Adolesc Health. 2016 Dec;59(6):635-641. Viitattu 20.7.2020 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5341376/pdf/nihms817853.pdf>

Peltola, S. 2019. Säkitön syyskuu : nuuskattomuutta edistävän kampanjan luominen nuorille ja heidän lähiaikuisilleen. Turun ammattikorkeakoulu.

Poskela, J.; Kutinlahti, P.; Hanhike, T.; Martikainen, M. & Urjankangas, H. 2015. Kokeileva kehittäminen. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 67/2015. Viitattu 20.9.2020 http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75056/TEMrap_67_2015_web_18112015.pdf

Robbins, L.; Ling, J.; Dalimonte-Merckling, D.; Sharma, D.; Bakhoya, M. & Pfeiffer, K. 2018. Sources and Types of Social Support for Physical Activity Perceived by Fifth to Eighth Grade Girls. J Nurs Scholarsh. 2018 Mar;50(2):172-180. Viitattu 25.7.2020 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5840001/pdf/nihms933655.pdf>

Räsänen, T.; Lintonen, T.; Tolvanen, A. & Konu, A. 2016. Social support as a mediator between problem behaviour and gambling: a cross-sectional study among 14-16-year-old Finnish adolescents. *BMJ Open*. 2016 Dec 22;6(12):e012468. Viitattu 27.11.2020 <https://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/6/12/e012468.full.pdf>

Salakari, M. 2019. NIKO II –Terveydenedistäminen nuorten arjessa. Projektisuunnitelma 2019.

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

Ståhl, T. 2017. Terveyden edistämisen vaikuttavuus ja mittaaminen. *Duodecim*. Viitattu 4.3.2021 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/134732/Duodecim-lehti_p%c3%a4%c3%a4kirjoi-tus_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Takala, S. 2017. Syövän ehkäisy ja terveyden edistäminen : osallistavan toimintamallin kehittäminen. Turun ammattikorkeakoulu.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet. Viitattu 6.3.2021 <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet>

The European school survey project on alcohol and other drugs (ESPAD). 2015. Viitattu 6.3.2021 <http://www.espad.org/report/discussion-and-conclusion/cigarette-use>

Tuomi, J. & Sarajarvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen tiedekunta (TENK). 2019. Tutkimuseettisen tiedekunnan julkaisuja. Viitattu 21.9.2020 https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/lhmistieteiden_eettisen_ennakkoarviointin_ohje_2019.pdf

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä. PS-kustannus.

World Health Organization. 2019. Tobacco control. Viitattu 6.3.2021 http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0009/422838/Tobacco-8-B-002.pdf?ua=1

Wurdak, M.; Kuntsche, E. & Wolstein, J. 2017. Effectiveness of an e-mail-based intervention helping parents to enhance alcohol-related parenting skills and reduce their children's alcohol consumption – A randomized controlled trial. *Drugs Educ Prev Pol*, 2017; 24(2): 144-151. Viitattu 30.11.2020 <https://web-a-ebsohost-com.ezproxy.turkuamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=40&sid=6a4ed645-9cef-49ec-8404-3e61f191e8fc%40sessionmgr4006>

Ying, L.; Ma, F.; Huang, H.; Guo, X.; Chen, C. & Xu, F. 2015. Parental Monitoring, Parent-Adolescent Communication, and Adolescents' Trust in Their Parents in China. PLoS One. 2015 Aug 13;10(8):e0134730. Viitattu 20.7.2020 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4536221/pdf/pone.0134730.pdf>

LIITTEET

Liite 1

Taulukko 1. Hyvän esitteen kriteerit.

Vanhempien kommentit tiivistettynä:	Kommenttien pohjalta muodostetut hyvän esitteen kriteerit:
<p>Houkutteleva kansi / ensimmäinen sivu. Jotain pysäyttävää, hyvää kuvaa tai tekstiä tms. heti kanteen.</p> <p>Ydinajatus etusivulla.</p>	<p>Houkutteleva / pysäyttävä kansi / ensimmäinen sivu</p>
<p>Mahdollisimman tiivis ja selkeä.</p> <p>Lyhyt ja ytimekäs.</p> <p>Jos mahdollista niin vain yksi sivu tai max. kaksi.</p> <p>Helposti selattavissa.</p> <p>Käsiesitteen oltava lyhyt.</p> <p>Muutaman sivun esite.</p> <p>Mahd. vähän tekstiä.</p>	<p>Tiivis, lyhyt, ytimekäs</p>
<p>Yksinkertainen, selkeä.</p> <p>Helppolukuinen ja nopeasti luettava.</p> <p>Helppolukuinen, yksinkertainen ja selkeä.</p>	<p>Helppolukuinen, yksinkertainen, selkeä</p>
<p>Olennot nostot esille.</p> <p>Hyvät nostot ja otsikointi.</p> <p>Tärkeitä asioita nostoina, lihavoituna tms.</p> <p>Tärkeitä asioita korostetaan.</p> <p>Puhekupanostot kivoja ja ikätasoon sopivia, tällaisia nostoja pitää olla.</p> <p>Jo selaillessa näkee ydinviestit.</p>	<p>Ydinajatuksot / nostot selkeästi esille</p>
<p>Kestävää materiaalia oleva käsiesite.</p> <p>Vain pieni määrä painettua esitettä, muuten sähköinen materiaali, joka helppo jakaa, päivittää ja tarvittaessa viedä kansalliselle, valtakunnalliselle tasolle.</p>	<p>Verkkomateriaali mahdollistaa helpot päivitykset ja jaettavuuden, lisäksi kestävä materiaalia oleva käsiesite</p>

<p>Verkkomateriaali tärkein, esite markkinointikeinona tai jakoon esim. koulutuksessa/vanh. illassa kerran, muuten saatavissa sähköisenä.</p> <p>Voisi olla työkirja-muotoinen ja sekä hypisteltävä että verkkomateriaali.</p> <p>Esitteen saa sähköiseksikin.</p> <p>Sähköinen olisi tosiaan helppo jakaa.</p>	
<p>Joku hyvä kuva alkuun.</p> <p>Äärimmäisissä pelottelukuvissa on se ongelma, että tulee helposti ajatus, että se nyt ei koske minua, kun mä vaan vähän...</p> <p>Selkeät kuvat.</p> <p>Kuvat esille.</p> <p>Kuvitettu.</p> <p>Pääpaino kuviin ja lyhyisiin viesteihin.</p> <p>Omasta mielestäni mieleenpainuvien on ollut suun ja terveydenhuollon mainos, jossa kannessa kuva huonoista hampaista ja lause "tekohampaat rippilahjaksi?"</p>	<p>Kuvat: selkeät, pysäyttävät, herättävät ajatuksia</p>
<p>Keskusteluun kannustava ilmapiiri.</p> <p>Esite, joka olisi tarinan muodossa. Päähenkilöinä nuori ja vanhempi, joku kaveri ehkä. Tarinan kautta saisi esiin nuuskaamisen vaaroja, nuoren puhetta, aikuisen kysymyksiä ja vertaisten hämmästelyä jne.</p>	<p>Kannustaa vanhempaa ja nuorta keskusteluun, toimii vuoropuhelun välineenä</p>
<p>Selkeät kysymykset.</p> <p>Faktoja käytön vaikutuksista.</p> <p>Tosiasioita ja fiktioita nuukasta, lyhyet vastaukset.</p> <p>Tuo totta ja tarua -tyyppinen olisi hyvä.</p> <p>Vanhempana ei ole välttämättä edes tietoinen kaikista väärinymmärryksistä tai myyteistä, joita tupakkatuotteiden käyttöön voi liittyä.</p> <p>Fakta antaisi myös vanhemmalle tietoa ennakkoon, kun oma lapsi kasvaa.</p>	<p>Faktat / fiktiot</p>
<p>Terveys.</p> <p>Terveyshuolet.</p> <p>Kaikilla suomessa varmasti on paljon tietoa, lähinnä täytyisi saada nuori ja perhe käsittämään, että seuraukset ovat todellisia.</p>	<p>Terveysvaikutukset</p>

<p>Taloudellisuus.</p> <p>Taloudellinen puoli esille: mitä saisit rahalla, jonka käytät nikotiinituotteisiin.</p> <p>Raha voisi tupakka tuotteissa ainakin olla hyvä kannustin, laittaa esille kuinka paljon rahaa kuluu jo kuukaudessa, vaikka polttaisi esim. 10 savuketta päivässä.</p> <p>Järkyttävä rahan meno (paljon säästyä vuodessa).</p>	<p>Taloudellisuuden huomiointi</p>
<p>Vertaispaine.</p>	<p>Vertaispaineen merkitys</p>
<p>Riippuvuus.</p> <p>Riippuvuus.</p>	<p>Riippuvuuden syntyminen</p>
<p>Myös Nicoretin mainoksessa tykkään siitä "mitäpä jos lopettaisit tai edes vähentäisit" vaikka tietenkin olisi tärkeää, ettei nuori edes aloittaisi, mutta jos on aloittanut, niin sillä vähentämiselläkin voidaan saavuttaa hyviä juttuja ja siitä voi olla pienempi kynnys lopettaa.</p>	<p>Nikotiinituotteiden käytön vähentämisen hyödyt</p>
<p>Muistiinpanosivu.</p>	<p>Muistiinpanosivu</p>
<p>Lisätietolinkkejä viimeiselle sivulle.</p> <p>Lisätietolinkkejä.</p>	<p>Lisätietolinkkejä viimeiselle sivulle</p>

Liite 2

Taulukko 2. Vanhemmuutta tukevien esitteiden benchmarking.

Esite:	Arviointi ja pisteytys kriteereiden pohjalta:
<p>Suomen Syöpäjärjestöt: Nuoret ja nuuska - Mitä minun vanhempana tulisi tietää?</p>	<p>Pisteet: 6/10</p> <p>Esite ei sisällä varsinaista kantta eikä etusivukaan ole erityisen houkutteleva. Kokonaisuus on yksinkertainen ja selkeä, mutta tekstisisältö ei ole tiivis ja ytimekäs vaan sisältää paljon pientä tekstiä. Ydinajatuksia on nostettu hyvin esille. Sekä käsiesite että verkkomateriaali ovat käytössä. Huomiota herättävä kuvitus puuttuu. Esite antaa lukijalleen tietoa, joka toimii keskustelun pohjana. Esitteestä löytyy lisätietolinkkejä, mutta muistiinpanosivu puuttuu. Esitteessä on huomioitu myös terveysvaikutukset ja vertaispaineen vaikutukset sekä riippuvuuden syntyminen.</p> <p>Suomen Syöpäjärjestön Nuoret ja nuuska -esite on tilattavissa Syöpäjärjestöjen nettisivujen kautta ja lisäksi sitä on jaettu erilaisten tapahtumien yhteydessä. Varsinaista kohderyhmän palautetta ei ole kuitenkaan kerätty missään vaiheessa. Järjestön mukaan esitteestä on tulossa uusi versio, joka on suunnattu yleisemmin kaikille nuorten kanssa toimiville aikuisille.</p>
<p>Solantaus Tytti: Miten huolehdin lapsistani? Käsikirja vanhemmille, joita oma päihteiden käyttö askarruttaa.</p>	<p>Pisteet: 3/10</p> <p>Esitteen kansi on houkutteleva, mutta tekstisisältö on liian pitkä ja sekava, joten ydinajatuksia eivät nouse selkeästi esille. Verkkomateriaali on käytössä. Kuvat ovat hyvin tulkinnan varaisia eivätkä suoraan kuvaa kirjoitettua asiaa. Esite antaa lukijalleen tietoa, joka toimii keskustelun</p>

	<p>pohjana. Esite ei sisällä lisätietolinkkejä eikä muistiinpanosivua. Esitteessä on hyvin huomioitu se, miten vanhemman oma päihteiden käyttö vaikeuttaa asiasta puhumista.</p>
<p>Vanhempainliitto: Päiväkoti alkaa – Tervetuloa!</p>	<p>Pisteet: 5/10</p> <p>Esitteen kansi ja kuvitus ovat melko yksinkertaisia, eivät niinkään pysäyttäviä. Sisältö on helppolukuinen ja yksinkertainen, mutta voisi olla tiiviimpi ja ytimekkäämpi. Ydinajatuksukset nousevat hyvin esille. Toistaiseksi on käytössä vain verkkomateriaali, mutta jatkossa tulossa myös käsi- esite. Esite antaa vanhemmalle konkreettisia vinkkejä toimivaan arkeen, jonka lisäksi se on julkaistu kuudella eri kielellä. Esite ei sisällä lisätietolinkkejä eikä muistiinpanosivua.</p>
<p>Vanhempainliitto: Koulu alkaa – Tervetuloa!</p>	<p>Pisteet: 4/10</p> <p>Esitteen kansi ja kuvat ovat melko yksinkertaisia, eivät pysäyttäviä. Sisältö on helppolukuinen ja yksinkertainen, mutta voisi olla tiiviimpi ja ytimekkäämpi. Ydinajatuksukset nousevat hyvin esille. Toistaiseksi on käytössä vain verkkomateriaali, mutta jatkossa tulossa myös käsiesite. Esite antaa vanhemmille konkreettisia vinkkejä toimivaan arkeen, jonka lisäksi se on julkaistu seitsemällä eri kielellä. Esite ei sisällä lisätietolinkkejä eikä muistiinpanosivua.</p>
<p>Vanhempainliitto: Tervetuloa yläkouluun!</p>	<p>Pisteet: 5/10</p> <p>Esitteen kansi ja kuvitus ovat melko yksinkertaisia, eivät pysäyttäviä. Sisältö on helppolukuinen ja yksinkertainen, mutta voisi olla tiiviimpi ja ytimekkäämpi. Ydinajatuksukset nousevat hyvin esille. Toistaiseksi on käytössä vain verkkomateriaali, mutta jatkossa tulossa myös käsiesite. Esite</p>

	<p>antaa vanhemmille konkreettisia vinkkejä toimivaan arkeen, jonka lisäksi se on julkaistu sekä suomeksi että ruotsiksi. Esite sisältää myös lisätietolinkkejä, mutta muistiinpanosivu puuttuu. Esitteestä on saatavana myös diasarja, jota opettajat voivat käyttää vanhempien kasvatuksen tueksi esimerkiksi teemoittamassa vanhempainiltoja.</p>
<p>Vanhempainliitto: Tervetuloa toiselle asteelle!</p>	<p>Pisteet: 6/10</p> <p>Esitteen kansi ja kuvitus ovat melko yksinkertaisia, eivät pysäyttäviä. Esitteessä on hyvä, kappaleiden sisällöstä kertova otsikointi. Sisältö on helppolukuinen ja yksinkertainen, mutta voisi olla tiiviimpi ja ytimekkäämpi. Ydinajatuksat nousevat hyvin esille. Toistaiseksi on käytössä vain verkkomateriaali, mutta jatkossa tulossa myös käsiesite. Esiteessä on annettu konkreettisia vinkkejä toimivaan arkeen, jotka kannustavat keskustelemaan ja voivat toimia vuoropuhelun välineenä. Esite sisältää myös lisätietolinkkejä, mutta muistiinpanosivu puuttuu.</p>
<p>Vanhempainliitto: Tervetuloa mukaan vanhempainliittoon!</p>	<p>Pisteet: 7/10</p> <p>Esite ei sisällä varsinaista kantaa, mutta ensimmäinen sivu näyttää houkuttelevalta ja kiinnostavalta. Esitteessä on hyvä kokonaisuus: selkeä otsikointi, hyvät kuvat ja tiivistetyt ytimekkäät tekstiosiot. Esite on selkeä ja helppolukuinen. Verkkomateriaali antaa lukijalleen selkeää tietoa aiheesta. Muistiinpanosivu ja lisätietolinkit puuttuvat.</p> <p>Lasten suusta -laatikot toimivat hyvänä lisänä. Vanhempainliitto jakaa tietoa materiaalistaan aktiivisesti somekanavissaan sekä</p>

	<p>jäsenistölleen, johon kuuluu 1300 vanhempainyhdistystä kautta maan. Vanhempainliitto tekee myös tiivistä yhteistyötä mm. Opetushallituksen, Suomen Rehtorit ry:n, Kuntaliiton sekä luokkien eri järjestöjen kanssa, ja saavat sitä kautta tiedon leviämään. Lisäksi aineistoa tuodaan esille kaikissa Vanhempainliiton koulutuksissa.</p>
<p>THL: Meille tulee vauva</p>	<p>Pisteet: 6/10</p> <p>Kansi on houkutteleva ja kuvaa käsiteltävää aihetta, mutta esitteen muu kuvitus on melko vähäistä. Esite on erittäin pitkä, koska käsiteltävää asiaa on paljon. Pituus vaikuttaa negatiivisesti helppolukuisuuteen ja sisältöön. Ydinasiat eivät nouse selkeästi esille, mutta useat taulukot ja kuvat havainnollistavat osaltaan tekstisisältöä: raskausviikkokalenteri, vauvaikäisen kehitys, rokotusohjelma ja D-vitamiinin annostelu. Verkkomateriaali on käytössä. Esite sisältää myös muistiinpanosivun sekä lisätietolinkkejä.</p>
<p>Suomen Lastenlääkäriyhdistys: Käsiteltävä varoen -esite</p>	<p>Pisteet: 9/10</p> <p>Tämä esite on toinen parhaan pisteytyksen saaneista esitteistä. Houkutteleva ja kiinnostava ensimmäinen sivu sekä havainnollistavat kuvat. Esite on selkeä, ytimekäs, yksinkertainen ja helppolukuinen. Esite tarjoaa tiedon ytimekkäästi ja selkeästi lukijalle. Verkkomateriaali on käytössä. Asioita on vertailtu rinnakkain: Mistä vauva pitää ja mistä ei pidä. Esitteestä löytyy lisätietolinkkejä. Arvioituista kriteereistä ainoastaan muistiinpanosivu jäi uupumaan. Esite sisältää myös kehotuksen näyttää esitettä kaikille vauvaa hoitaville.</p>

<p>Ensi- ja turvakotien liitto: Päähteet lapsen silmin. Mitä lapseni ajattelee, kun juon?</p>	<p>Pisteet: 9/10</p> <p>Tämä esite on toinen parhaan pisteytyksen saaneista esitteistä. Kansi ja muu kuvitus ovat houkuttelevia ja tunteita herättäviä. Tekstisisältö on tiivis, ytimekäs ja hyvin otsikoitu, mikä tekee siitä selkeän ja helppolukuisen. Otsikot nostavat ydinasiat esille ja herättävät heti lukijassa ajatuksia. Tiivistelmä ennen tekstiosiota kiteyttää hyvin sisällön lukijalle. Esite sisältää lisätietolinkkejä. Arvioiduista kriteereistä ainoastaan muistiinpanosivu jäi uupumaan. Esitteen sähköinen versio on luettavuudeltaan miellyttävä, koska se muistuttaa toiminnaltaan normaalia lehtistä.</p>
<p>Turvallisuus- ja kemikaalivirasto Tukes: Turvallinen koti lapselle</p>	<p>Pisteet: 7/10</p> <p>Esitteen kansi on houkutteleva ja kuvaa käsiteltävää aihetta hyvin. Muu kuvitus on myös onnistunut. Esite on melko pitkä ja sisältää paljon tietoa, mutta kappaleiden hyvä otsikointi tekee esitteestä helppolukuisen ja selkeän. Ydinajatuksentousevat hyvin esille. Lisäksi esitteen sisältämiä sanoja ja käsitteitä on avattu omalla sivullaan. Toistaiseksi esitteestä on käytössä vain sähköinen versio. Lisätietolinkkejä esitteestä löytyy, mutta muistiinpanosivu puuttuu.</p> <p>Turvallisuus- ja kemikaalivirasto (TUKES) kokee haasteena nimenomaan sen, miten käsiesitteet saataisiin juuri kohderyhmälle. TUKES seuraa sivuillaan kävijöiden määriä ja toteaa, että vain osa ihmisistä löytää tällä hetkellä verkkomateriaalin, mutta sivuilla käyneet kokevat hyötynsä sisällöstä.</p>
<p>Socca (Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus): Hyve-malli</p>	<p>Pisteet: 7/10</p>

	<p>Esitteen ensimmäinen sivu on houkutteleva ja kuvaa hyvin sisältöä. Erittäin lyhyt, ytimekäs ja helppolukuinen esite, jossa kyseinen malli on havainnollistettu selkeästi kuvin ja kuvioin. Esitteestä näkee nopeasti mistä Hyve-mallissa on kysymys. Verkkomateriaali on käytössä. Muistiinpanosivu ja lisätietolinkit puuttuvat. Esite on julkaistu suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi.</p>
--	---

Liite 3

Liite 3. Palautekysely saatesanoineen.

Saatesanat vanhemmille:

Hyvät vanhemmat!

Nuori, nikotiini ja terveys –tietokokonaisuus on ylemmän ammattikorkeakouluopiskelijan opin-
näytetyön tuotos, joka toteutetaan osana Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen ja Turun ammat-
tikorkeakoulun NIKO II – terveyden edistäminen nuorten arjessa -projektia.

Tarkoituksena on kehittää ja toteuttaa vanhempien ja nuorten välistä viestintää tukeva apuvä-
line, jonka avulla vanhemmat voivat parhaiten tukea nuorten nikotiinittomuutta.

Tietokokonaisuus muokkautuu lopulliseen muotoonsa teidän palautteidenne pohjalta, joten
osallistumisenne ja mielipiteenne ovat tärkeitä.

Tutustu ensin oppaaseen ja vastaa sen jälkeen palautekyselyyn. Vastaaminen vie aikaa noin 5-
15 minuuttia.

Palautteen antaminen tapahtuu nimettömästi. Voit koska tahansa keskeyttää kyselyn ja jatkaa
sitä myöhemmin.

Ensimmäisellä sivulla on oppaan taka- ja etukannet.

Oppaan grafiikka suunnitellaan ja toteutetaan vasta myöhemmässä vaiheessa.

Palautekysely on auki 7.2.2021 saakka.

Palautekyselyn kysymykset:

1. Miltä oppaan nimi sinusta vaikuttaa?
2. Mitä haluaisit oppaan nimessä muuttaa?
3. Oppaan sisältämän tekstin ymmärrettävyys
 - Erittäin heikko
 - Heikko
 - En osaa sanoa
 - Melko ymmärrettävä
 - Täysin ymmärrettävä
4. Opas toimii hyvänä keskustelun herättäjänä vanhemman ja nuoren välillä
 - Täysin eri mieltä
 - Jokseenkin eri mieltä
 - En osaa sanoa

- Jokseenkin samaa mieltä
 - Täysin samaa mieltä
5. Sisältöä on helppo käydä läpi yhdessä nuoren kanssa
- Täysin eri mieltä
 - Jokseenkin eri mieltä
 - En osaa sanoa
 - Jokseenkin samaa mieltä
 - Täysin samaa mieltä
6. Opas toimii hyvänä keskustelun herättäjänä vanhemman ja nuoren välillä
- Täysin eri mieltä
 - Jokseenkin eri mieltä
 - En osaa sanoa
 - Jokseenkin samaa mieltä
 - Täysin samaa mieltä
7. Oppaan sisältämän tiedon määrä
- Liian vähäinen
 - Melko vähäinen
 - En osaa sanoa
 - Sopiva
 - Liian runsas
8. Oppaan sisältämän tiedon oleellisuus
- Erittäin heikko
 - Melko heikko
 - En osaa sanoa
 - Hyvä
 - Erittäin hyvä
9. Voisiko jotain tietoa mielestäsi jättää pois, mitä?
10. Voisiko jotain tietoa mielestäsi lisätä, mitä?
11. Oppaan pituus
- Liian lyhyt
 - Melko lyhyt
 - En osaa sanoa
 - Sopiva
 - Liian pitkä
12. Aihejärjestys on looginen
- Täysin eri mieltä
 - Jokseenkin eri mieltä
 - En osaa sanoa
 - Jokseenkin samaa mieltä
 - Täysin samaa mieltä
13. Voisiko aihejärjestys olla mielestäsi toisenlainen, millainen?

14. Oppaan selkeys / helppo selattavuus

- Erittäin heikko
- Melko heikko
- En osaa sanoa
- Hyvä
- Erittäin hyvä

15. Tärkeiden / ydinasioiden korostus

- Erittäin heikko
- Melko heikko
- En osaa sanoa
- Hyvä
- Erittäin hyvä

16. Pitäisikö jotain asiaa mielestäsi korostaa enemmän, mitä?

17. Pitäisikö joitakin asioita jättää mielestäsi korostamatta, mitä?

18. Anna lopuksi vapaasti palautetta oppaaseen liittyen.

Liite 4

Taulukko 3. Esitestausryhmän palautekyselyn vastaukset.

Kysymys / Väite	Vastaukset
1. Miltä oppaan nimi sinusta vaikuttaa?	<p>"Nykyisellään varsin hyvä, aihetta kuvaava. Selkeä."</p> <p>"Nimi on lyhyt ja ytimekäs, liittyy olennaisesti aiheeseen."</p> <p>"Hyvä, tuo heti esiin mitä aihetta opas käsittelee."</p> <p>"Oikein sopivalta."</p> <p>"Oikein hyvältä. En muuttaisi sen osalta mitään."</p> <p>"Hyvin asiallinen, asiantuntijamainen."</p>
2. Mitä haluaisit oppaan nimessä muuttaa?	<p>"En usko, että muuttaisin mitään siinä."</p> <p>"Ei tarvitse muuttaa."</p> <p>"Fontti on ehkä omaan makuuni jotenkin turhan jyrkää ja jollain tapaa goottimainen? Mutta nämä ovat makuasioita ja on tuokin silti hyvä fontti."</p> <p>"Helpommin lähestyttäväksi, arkiseksi, houkuttelevammaksi."</p>
3. Oppaan sisältämän tekstin ymmärrettävyys	Täysin ymmärrettävä 100%
4. Opas toimii hyvänä keskustelun herättäjänä vanhemman ja nuoren välillä	Jokseenkin samaa mieltä 50% Täysin samaa mieltä 50%
5. Sisältöä on helppo käydä läpi yhdessä nuoren kanssa	Jokseenkin samaa mieltä 17% Täysin samaa mieltä 83%
6. Oppaan sisältämän tiedon määrä	Sopiva 100%
7. Oppaan sisältämän tiedon oleellisuus	Hyvä 67% Erittäin hyvä 33%
8. Voisiko jotain tietoa mielestäsi jättää pois, mitä?	<p>"Tietoa on paljon, mutta ne ovat kaikki ytimekkäästi ja selkeästi kirjattuja."</p> <p>"Mielestäni oppaassa oli tarpeeksi tietoa, mutta ei liikaa. Tekstille ja ymmärrettävyydelle ei tee hyvää liika supistaminen."</p> <p>"Ei. Kaikki osa-alueet tärkeitä."</p>
9. Voisiko jotain tietoa mielestäsi lisätä, mitä?	<p>"Tulisiko linkkeihin NIKO projektisivun linkki? hymyahuuleen.fi"</p> <p>"Ei tule mieleen mitään lisättävää."</p> <p>"Mieti, millaista esimerkkiä itse annat. Vanhemman esimerkki vaikuttaa nuoren terveyskäsityksiin. -> Tähän jokin esimerkki, vaikka nuuskan käytöstä. Esim. Löytyykö jääkaapista maitopurkin vierestä nuuskaa? Tai jotain muuta vastaavaa. Jos epäily päihdekokeiluista</p>

	herää, kannattaa asiasta keskustella mahdollisimman pian. -> Tähän lisäisin jonkun esimerkin nuuskan käytöstä tai siitä, että vanhemmat osaavat kiinnittää huomiota myös mahdolliseen nuuskan käyttöön. Jokin konkreettinen esimerkki tms.”
10. Oppaan pituus	Sopiva 100%
11. Aihejärjestys on looginen	Jokseenkin samaa mieltä 67% Täysin samaa mieltä 33%
12. Voisiko aihejärjestys olla mielestäsi toisenlainen, millainen?	”Mielestäni se oli looginen, edeten nikotiini tuotteista, niiden aiheuttamista terveysongelmista aina lopettamisen etuihin.”
13. Oppaan selkeys / helppo selattavuus	Hyvä 33% Erittäin hyvä 67%
14. Tärkeiden / ydinasioiden korostus	En osaa sanoa 17% Hyvä 66% Erittäin hyvä 17%
15. Pitäisikö jotain asiaa mielestäsi korostaa enemmän, mitä?	”Tämä oli mielestäni hyvä.” ”Nuuska-osuus. Mietin noita korostettuja osioita, olisin ehkä korostanut nuuskan ja urheilun merkitystä ja ehkä vaihtanut sen poikien suhde nuuskaan... -korostuksen tilalle.”
16. Pitäisikö joitain asioita jättää mielestäsi korostamatta, mitä?	
17. Vapaa palaute oppaaseen liittyen	”Jo nyt varsin hyvä kokonaisuus. Erityistä plus-saa selkeydestä ja ymmärrettävyydestä.” ”Vautsi! Hyvää työtä olet tehnyt! Kiva nähdä jo valmista ja konkreettista tuotosta.” ”Olisiko ensimmäisellä sivulla hyvä olla saatesanat vanhemmalle. Esim. Tästä oppaasta löydät tietoa... voit selata opasta myös yhdessä nuoren kanssa... viimeiseltä sivulta löydät linkkejä, joiden kautta saat lisätietoa askarruttavista asioista. Erittäin hyvä, vanhempana varmasti tarttuisin tällaiseen oppaaseen. Hieno!” ”Ehdotuksia: Vanhempien kannattaa keskustella lapsensa kanssa nikotiini tuotteiden käytöstä jo alakouluiässä, koska ensimmäiset nuuska tai tupakkakokeilut voivat olla jo 11-12-vuotiaana. Tupakointi aloitetaan yleisimmin 14-16-vuotiaana. -> Nikotiini tuotteiden käyttö aloitetaan... Jos nuoren lähipiirissä – kaverit tai vanhemmat – käytetään nikotiini tuotteita, niin se ei tarkoita sitä, että nuorekin pitäisi käyttää, mutta ryhmään kuulumisen tarve, vertaispaine ja murrosikään liittyvä halu kokeilla uusia asioita, altistavat myös osaltaan päihdekokeiluille. -> Tämä on melko pitkä lause. Muuttaisin

	<p>jotenkin. Esim. Ryhmään kuulumisen tarve, vertaispaine ja murrosikään liittyvä halu kokeilla uusia asioita, altistavat päihdekokeiluille. Jos nuoren lähipiirissä – kaverit tai vanhemmat – käytetään nikotiinituotteita, se ei tarkoita, että ... Sähkötupakka: Sähkösavukkeiden pitkäaikaisen käytön terveysvaikutuksia ei vielä tunneta. -> tähän alle kaipaisin jotakin infoa asiasta”</p>
18. Montako minuuttia käytit kyselyyn vastaamiseen?	Kaikki vastaukset yhteensä: 5-30min
19. Anna palautetta kyselystä?	<p>“Kysely on selkeä, tarpeeksi avoimia kenttiä.” “Monta avointa kysymystä, joiden tarpeellisuuden itse ymmärrän erittäin hyvin, mutta jaksako tuleva kohderyhmä vastaila kaikkiin niihin?” “Selkeä kysely, ei liian pitkä. Kysymykset selkeitä, ei jäänyt epäselväksi mitä kysytään.” “Mielestäni opas oli oikein hyvä ja ajatuksia herättävä. Uskon, että sillä on vaikuttavuutta.”</p>

Liite 5

Taulukko 4. Kohderyhmän eli vanhempien palautekyselyn vastaukset.

Kysymys / Väite	Vastaukset
1. Miltä oppaan nimi sinusta vaikuttaa?	"Ytimekäs ja hyvä, kertoo pääasian" "Hyvä, selkeä" "Hyvältä" "Informatiivinen ja neutraali" "Juuri siltä, millaista sisältöä oppaassa onkin. Osuva nimi siis." "Se on kelvollinen" "Vanhemmille OK nimi"
2. Mitä haluaisit oppaan nimessä muuttaa?	"En mitään" "En osaa sanoa" "Ei tule mieleen erityistä"
3. Oppaan sisältämän tekstin ymmärrettävyys	Melko ymmärrettävä 14% Täysin ymmärrettävä 86%
4. Opas toimii hyvänä keskustelun herättäjänä vanhemman ja nuoren välillä	Täysin eri mieltä 28% (ei huomioitu tuloksissa) En osaa sanoa 29% Jokseenkin samaa mieltä 14% Täysin samaa mieltä 29%
5. Sisältöä on helppo käydä läpi yhdessä nuoren kanssa	En osaa sanoa 14% Jokseenkin samaa mieltä 29% Täysin samaa mieltä 57%
6. Oppaan sisältämän tiedon määrä	Melko vähäinen 14% Sopiva 86%
7. Oppaan sisältämän tiedon oleellisuus	Hyvä 57% Erittäin hyvä 43%
8. Voisiko jotain tietoa mielestäsi jättää pois, mitä?	"Ei" "Mielestäni kaikki oppaassa oleva tieto on tärkeää, en jättäisi mitään pois. Siinä ei ole liikaa asiaa tai liikaa väännetty "rautalangasta", joten aiheen mielenkiinto säilyy loppuun saakka."
9. Voisiko jotain tietoa mielestäsi lisätä, mitä?	"Nikotiini on voimakkaasti psyykkistä riippuvuutta aiheuttava, siitä olisin toivonut informaatiota." "Itse tiedän vähemmän päihteistä, kun mitä tässä oppaassa kerrotaan, joten en osaa sanoa, pitäisikö jotain lisätä. Mielestäni on todella hyvä, että nuuskasta kerrotaan totuudenmukaisesti, sillä uskoakseni moni kuvittelee nuuskan olevan "vain nuuskaa", eikä ajattele sen terveysvaikutuksia enempää. Tuollainen teksti herättää miettimään ja kannustaa keskustelemaan asiasta oman nuoren kanssa."
10. Oppaan pituus	Melko lyhyt 14%

	Sopiva 86%
11. Aihejärjestys on looginen	Jokseenkin samaa mieltä 57% Täysin samaa mieltä 43%
12. Voisiko aihejärjestys olla mielestäsi toisenlainen, millainen?	"Ehkä nikotiinista päihteenä olisi voinut aloittaa, miten nopeasti se vaikuttaa ja miten nopeasti poistuu kehosta. Ja tietysti myös sen aiheuttamasta voimakkaasta psykologisesta riippuvuudesta. Siitä sitten jatkaa yksittäisiin nikotiinituotteisiin." "Mielestäni järjestys oli hyvä ja loogisesti etenevä."
13. Oppaan selkeys / helppo selattavuus	Hyvä 57% Erittäin hyvä 43%
14. Tärkeiden / ydinasioiden korostus	Hyvä 86% Erittäin hyvä 14%
15. Pitäisikö jotain asiaa mielestäsi korostaa enemmän, mitä?	"Linkit ovat tosi hyvä juttu yhdellä sivulla!" "Yleistä puhetta nikotiinista päihteenä olisin toivonut enemmän. Useat hämmästyvät kuullessaan, että se on riippuvuutta aiheuttaessaan yhtä vaarallinen tai vaarallisempi kuin heroini, tutkimuksesta riippuen." "Itse olen monesti koittanut omia lapsiani muistuttaa, että aloittamatta jättäminen on niin paljon helpompaa, kuin lopettaminen. Ehkä kannattaisi vielä lisää kannustaa, että osoittaa vahvuutta kieltäytyä, vaikka joku vierellä käyttäisikin päihteitä."
16. Pitäisikö joitain asioita jättää mielestäsi korostamatta, mitä?	"Ei" "Ei"
17. Vapaa palaute oppaaseen liittyen	"Tämä on tosi tarvittu opas, kuvia ja kuvitusta jäin kaipaamaan. Mutta ne varmasti ovat viime hetken hiomisia sitten." "Oikein hyvä opas, tällaista en ole ainakaan aiemmin saanut käsiini." "Hyvä, että opas tehdään. Pientä syventämistä olisin kaivannut nikotiiniin päihteenä." "Opas on sen verran sopivan lyhyt ja ytimekäs, että sen voi käydä nuoren kanssa läpi ja että mielenkiinto säilyy loppuun saakka. Itselläni on neljä lasta, joista yksi (jo kotoa muuttanut) käyttää nuuskaa (luullakseni käyttänyt muutaman vuoden). En ole asiaan koskaan puuttanut, mutta tämän oppaan lukemisen jälkeen haluan hänelle myös kertoa nuuskan haitoista ja vaaroista (vasta nyt omatkin silmät aukenivat). Hänellä onkin jo havaittavissa joitain oppaan haittalistassa olevia asioita, joten noista on hyvä aloittaa keskustelu. Kiitos

hyvästä oppaasta ja myös muusta kouluun tuodusta valistuksesta!”

”Oppaan saatavuus ja markkinointi on olennaista, jotta vanhemmat löytävät tämän oppaan tuekseen.”

Liite 6

Nuori, nikotiini ja terveys -tietokokonaisuus vanhemmuuden tueksi.



Lukijalle

Tämä tietokokonaisuus on tarkoitettu kaikille nuorten vanhemmille sekä heidän lähiaikuisilleen.

Tavoitteena on tukea vanhemmuutta, edistää ja helpottaa vanhemman ja nuoren välistä kommunikaatiota sekä lisätä nuorten tietoisuutta nikotiinituotteista, niiden haitoista sekä käytön lopettamisen hyödyistä.

Tietokokonaisuus toimii vanhemman ja nuoren välisen viestinnän apuvälineenä, jotta vanhemmat voivat tukea paremmin nuorta nikotiinittomuudessa. Esitettä voi ja kannattaa käydä läpi myös yhdessä nuoren kanssa.

Viimeiseltä sivulta löydät linkkejä, joiden kautta saat lisätietoa päihteistä, riippuvuuksista, päihteiden haitoista sekä tukea käytön ehkäisyyn ja lopettamiseen.

Ole läsnä ja kiinnostunut nuoren asioista

Osoita kiinnostusta nuoren asioita kohtaan

Ole läsnä lapsesi arjessa ja vietä aikaa hänen kanssaan. Näin pysyt paremmin ajan tasalla lapsesi elämään liittyvissä asioissa ja perheen sisäinen keskusteluyhteys säilyy todennäköisemmin myönteisenä. Tällöin sinun on helpompi havaita mahdolliset päihdekokeilut ajoissa ja pystyt puuttumaan niihin luontevasti.

Pidä keskusteluyhteys nuoren kanssa avoimena

Vanhemman ja nuoren välinen avoin kommunikaatio kasvattaa keskinäistä luottamusta. Se myös tukee ja tehostaa nuoren terveyskäyttäytymistä.

Helppo saatavuus houkuttelee kokeilemaan ja käyttämään

Varmista, että nikotiini tuotteita ei ole kotona lapsesi saatavilla. Ensiarvoisen tärkeää on, että vanhemmat kieltäytyvät ostamasta ja tarjoilemasta nikotiini tuotteita lapselleen eivätkä jätä niitä hänen saatavilleen.

Keskustele avoimesti

Keskustele nuoren kanssa

Vanhempien kannattaa keskustella lapsensa kanssa nikotiini tuotteiden käytöstä jo alakouluikässä, koska tupakkaa tai nuuskaa saatetaan kokeilla ensimmäisen kerran 12-vuotiaana tai aiemmin. Yleisimmin nikotiini tuotteiden käyttö aloitetaan 14–16-vuotiaana.

Nuori tarvitsee tietoa

Nuori tarvitsee tietoa nikotiini tuotteiden terveyshaitoista sekä niihin liittyvistä ilmiöistä. Nuuska ja sähkösavukkeet ovat nousussa mahdollisesti siitä syystä, että niitä ei koeta terveydelle yhtä haitalliseksi kuin tupakka. Sähkösavukkeiden kohdalla on havaittavissa paitsi uteliaisuutta, myös epätietoisuutta, joka johtuu siitä, että aiheesta on toistaiseksi saatavilla vain vähän tietoa. Nuori tarvitsee tietoa nikotiini tuotteisiin liittyvistä terveysvaikutuksista sekä ilmiöistä kuten nuuskan laittomasta kaupasta. Suomessa tupakkatuotteita ja tupakointivälineitä ei saa luovuttaa eikä myydä alle 18-vuotiaille.

Voit käydä tätä opasta läpi yhdessä nuoren kanssa

Kirjallisen materiaalin on todettu helpottavan vanhemman ja nuoren välistä viestintää esimerkiksi päihteiden käytöstä.

Vertaispaineen vaikutukset

Nuorella on oma mielipide

Ryhmään kuuluminen tarve, vertaispaine ja murrosikään liittyvä halu kokeilla uusia asioita, altistavat päihdekokeiluille. Jos nuoren lähipiirissä – kaverit tai vanhemmat – käytetään nikotiini tuotteita, se ei tarkoita, että nuorekin pitäisi niitä käyttää. Nuorella on oma mielipide.

Auta nuorta muodostamaan oma mielipide

Auta nuorta muodostamaan oma vahva mielipide nikotiini tuotteista haittojen ja hyötyjen pohjalta. Puhukaa siitä, että päihteistä voi kieltäytyä, vaikka kaverit tarjoaisivat niitä tai käyttäisivät niitä itse. Keskustele nuoren kanssa myös mainonnan, netin ja elokuvien välittämistä päihteisiin liittyvistä mielikuvista.



Vanhemman asenne vaikuttaa

Mieti, millaista esimerkkiä itse annat

Koristavatko kotianne tuhkakupit tai jääkaappianne nuuskapurkit? Vanhempien esimerkki ja asenne ovat tärkeimpiä tekijöitä, jotka vaikuttavat nuoren nikotiini tuotteiden käytön aloitukseen ja muihin terveyskäsitteisiin.

Lähipiirin positiivinen suhtautuminen vaikuttaa

Ystävien tai vanhempien positiivinen suhtautuminen nikotiini tuotteisiin vaikuttavat merkittävästi nuoren päihteiden käytön aloittamiseen.

Jos nuoren ystävät tai vanhemmat suhtautuvat nikotiini tuotteisiin positiivisesti tai käyttävät niitä itse, on nuorella matalampi kynnys aloittaa nikotiini tuotteiden käyttö.

Kielteinen asenteesi tupakointia kohtaan tukee savuttomuutta

Vaikka poltaisit itse, sinun kielteinen asenteesi tupakointia kohtaan tukee nuoren savuttomuutta. Suhtaudu kielteisesti tupakka- ja nikotiini tuotteisiin ja kannusta nuorta pysymään erossa nikotiini tuotteista tai tue häntä käytön lopettamisessa. Älä hyväksy laitonta nikotiini tuotteiden välittämistä alaikäisille lapsille ja nuorille.

Käyttääkö nuori jo nikotiinituotteita?

Nuoren päihdekokeilut huolestuttavat

Nuoren päihdekokeilut saattavat aiheuttaa vanhemmille suurta huolta. Usein nuoret pyrkivät salaamaan asian vanhemmiltaan, joten asian huomaaminen saattaa pitkittyä.

Jos epäily päihdekokeiluista herää, kannattaa asiasta keskustella mahdollisimman pian

- Haiseeko nuori kotiin tullessaan tupakalle?
- Löytyykö häneltä tupakointi- tai sytytysvälineitä tai muita nikotiinituotteita?
- Onko kotoa alkanut hävitä esim. tupakkaa?
- Onko nuoren rahantarve äkillisesti kasvanut ilman selittävää syytä?

Nuuskan käyttö voi olla nykyään hyvin huomaamatonta. Merkinä saattaa olla vain huulen alle muodostuva vaalea, kurttuinen kohta.



Nuori tarvitsee lopettamiseen vanhemman tukea!

Tee selväksi, ettet hyväksy nuoren nikotiinituotteiden käyttöä

Kerro nuorelle, että hän on sinulle tärkeä ja puutut koska välität. Viestitä nuorelle, että hyväksyt hänet ja rakastat häntä, vaikka hän olisi kokeillut tai käyttäisi säännöllisesti nikotiinituotteita.

Kerro nuorelle, että olet huolissasi hänen terveydestään ja päihteiden vaikutuksista hänen kasvuunsa ja kehitykseensä

Usein nuoret eivät tiedä tarkkaan nikotiinituotteiden vaaroista tai he vähättelevät niitä. Kerro suoraan nikotiinituotteiden vaaroista: tupakoinnin vaikutuksista muun muassa keuhkojen kehittymiseen, pituuskasvuun, fyysiseen kuntoon ja ihoon. Nuuskan vaikutuksista erityisesti suun terveyteen. Sähkösavukkeiden vaikutukset ovat tupakoinnin kaltaisia, sillä ne sisältävät samoja syöpävaarallisia aineita kuin tupakka.

Motivoi ja kannusta nuorta päihteiden käytön lopettamiseen

Valmistaudu myös vanhempana siihen, että repsahduksia saattaa tulla. Tupakointia lopettavaa nuorta kannattaa kannustaa ja kehua: jokainen savuton päivä on askel eteenpäin ja kohti terveempää elämää. Tupakoinnin lopettamisen terveysvaikutukset näkyvät nopeasti. Nuoren motivaatiota nikotiinittomuuteen saattaa lisätä jokin yhdessä sovittu palkinto.

Muistiinpanot ja omat huomiot

Lisätietolinkkejä

- nuortenlinkki.fi
Nuorten oma verkkosivusto, jossa teemana mm. päihteet ja päihteettömyys
- fressis.fi
Tupakan vaikutukset ihmiseen, tietoa nuorille nuuskasta ja terveellisistä elintavoista, tukea käytön lopettamiseen
- smokefree.fi
Tukea nuorten nikotiinituotteiden käytön ehkäisyyn
- hymyahuuleen.fi
Nuoria ja heidän lähiyhteisöjään aktivoivan ja osallistavan Niko-projektin verkkosivusto
- tobaccobody.fi
Tietoa nuuskan ja tupakan vaikutuksista elimistössä
- nikedu.fi
Tietoa tupakkatuotteista vanhemmille ja muille nuorten lähiäikuisille
- paihdellinkki.fi
Tietoa ja tukea päihteistä ja riippuvuuksista
- ilmansyopaa.fi
Terveellisten elintapojen vaikutus syövästä ehkäisyyn
- stumpi.fi
Aikuisille tukea tupakkatuotteiden käytön lopettamiseen

Muistiinpanot ja omat huomiot

Rahan käyttö

Nikotiiniinutuotteiden käyttö on erittäin kallista
Tupakka-aski maksaa noin 8 euroa.
10 savuketta päivässä maksaa 120 euroa kuukaudessa.
Vuodessa rahaa kuluu jo 1460 euroa.



x10/vrk = 120€/kk
1460€/vuosi !!!

Nuuskan myynti Suomessa on laitonta ja sen katukaup-
pahinnat ovat koronakriisin aikana lähes tuplaantuneet.
Kymmenen rasian nuuskatoilppa saattaa maksaa lähes
100 euroa.

Älä anna nuorelle lupaa käyttää viikkorahoja nikotiini-
tuotteisiin. Miettikää yhdessä, mitä kaikkea nuori voisi
nikotiiniinutuotteisiin käyttämällään rahoilla hankkia!

Lopettamisen hyödyt

**Ensimmäiset konkreettiset nikotiiniinutuotteiden käytön lopetta-
misen hyödyt näkyvät jo hyvin nopeasti:**

- Yleinen jaksaminen paranee
- Iho alkaa voida paremmin
- Haju- ja makuaiisti paranevat
- Uniaika pitenee ja unen laatu paranee
- Stressinsietokyky paranee ja mieliala kohoaa
- Suun terveys paranee
- Nuuskan aiheuttama limakalvovaurio paranee
- Syöpäriski pienenee
- Itsensä voittaminen ja tehdyssä päätöksessä pysyminen antavat
itseluottamusta ja tuovat onnistumisen tunteen
- Tupakoitsijan yskä ja limaisuus lievittyvät 1–2 kuukauden kuluttua
ja hengittäminen helpottuu

Nikotiininolon elämä on pidempi, terveempi ja maistuvampi.

**Kysy nuorelta: ”Mikä on sinun syysi olla lopettamatta tai miksi
edes aloittaisit?”**

**Nikotiinikorvausvalmisteet sopivat alle 18-vuotiaiden käyttöön
vain lääkärin suosittelemina.**

Sähkösavukkeet

Sähkösavukkeiden nikotiini aiheuttaa voimakkaan riippuvuuden
Sähkösavukkeen avulla höyrystetään laitteen säiliössä olevaa nestettä,
joka höyrystä on useita haitallisia aineita ja osa yhdisteistä on samoja,
syöpövaarallisia yhdisteitä kuin tupakansavussa. Joistakin sähkösavukenes-
teistä on löydetty myös silikaatti- ja metallihiukkasia sekä lääkeainejäämiä.

**Sähkösavukkeiden pitkäaikaisen käytön
terveysvaikutuksia ei vielä tunneta**

Sähkösavukkeiden terveysvaikutuksia tutkitaan paljon, mutta pitkäaikais-
vaikutukset nähdään vasta vuosikymmenien päästä.

Sähkösavukkeiden raportoituja haittavaikutuksia ovat:

- Rintakipu, nopeutunut syke
- Pää-, kurkku- ja vatsakipu
- Huimaus
- Kuume/keuhkokuume
- Nielun ja suun alueen ärsytys tai kuivuminen
- matala verenpaine

Sähkösavukkeet haittaavat keuhkojen normaalia toimintaa ja alentavat
keuhkojen toimintakykyä. Ne myös edesauttavat sydän- ja verisuonitau-
deille altistavien muutosten syntyä elimistössä.

Nuuska tai sähkösavukkeet eivät auta pääsemään irti nikotiiniriippuvuudesta.

Nuuskaaminen

Nuuska aiheuttaa nopeasti riippuvuuden

Nuuskaaja saa keskimäärin suuremman nikotiiniannoksen kuin tupakoit-
sija aiheuttaen nopeasti voimakkaan riippuvuuden.

Nuuskan ei koeta haittaavan urheilua

Urheilu on tärkeää nuorille, joten nuuskan haitallisuutta tulisi tässä
suhteessa entisestään tähdentää. Etenkin poikien suhde nuuskaan on
ristiriitainen, eivätkä he näe nuuskaa yhtä haitallisena kuin tupakointi. Ei
ole mielekäästä verrata nuuskaa tupakkaan, vaan kertoa sen aiheuttamis-
ta omista haitoista. Nuuskan sisältämä nikotiini supistaa verisuonia eikä
lihas saa normaalisti hapettaa.

Nuuskaa pidetään suussa pitkiä aikoja ja haitallisia aineita imeytyy sekä
suoraan suun limakalvojen läpi että syljen mukana nieltynä.

Nuuska vaikuttaa monin tavoin myös suun terveyteen:

- Värjää ja vaurioittaa hampaita, hampaiden kiinnityskudokset
löystyvät
- Aiheuttaa nuuskaleesoin eli suun paikallisen limakalvovaurion, joka
näky vaaleana tai harmahtavana, ryppyisenä ja paksuuntuneena
kohtana paikassa, jossa nuuskaa useimmiten pidetään
- Aiheuttaa ienrajojen vetäytymisen ja syöpymisen
- Bakteerit kiinnittyvät vaurioituneisiin kohtiin ja siksi nuuskaajan
hengitys usein haisee

Passiivinen tupakointi

Passiivinen tupakointi on lähes yhtä vaarallista kuin itse tupakointi
Savuisessa ympäristössä oleskelemista ja sitä kautta tupakan savulle
altistumista sanotaan passiiviseksi tupakoinniksi.

**Nykykäsityksen mukaan tupakansavulle altistuminen voi aiheuttaa
lähes samoja terveyshaittoja kuin tupakointi**

Tupakansavulle altistuvat tupakoinnin lisäksi myös tupakoimattomat
henkilöt oleskellessaan savuisessa ympäristössä. Huonosti ilmastoiduissa
tiloissa hengitysilman pitoisuudet voivat nousta niin suuriksi, että ne vas-
taavat tilannetta, jossa tupakansavulle altistunut henkilö tupakoisi itse.

Tupakointi

Tupakointi vaikuttaa koko kehoon ja sen terveyshaitat ovat moninaiset:

- Huonontaa fyysistä kuntoa
- Vaikuttaa pituuskasvuun
- Heikentää keuhkojen kehittymistä ja toimintaa
- Huonontaa ihon kuntoa
- Heikentää hedelmällisyyttä
- Vaikuttaa suun- ja hampaiden terveyteen
- Lyhentää ikää keskimäärin kymmenellä vuodella

Merkittävimmät tupakoinnin aiheuttamat sairaudet ovat syöpä-, hengityselin- ja verenkiertoelämistön sairaudet.

Yksittäinen tupakointikerta kuljettaa elimistöön tervaa, hääkää ja lukuisia muita myrkyllisiä aineita.

Tupakointi heikentää merkittävästi monien sairauksien hoitojen tehoa sekä suurentaa hoitoihin ja toimenpiteisiin liittyvien komplikaatioiden riskiä. Tupakointi myös hidastaa haavojen ja murtumien paranemista.

Tupakointi vaikuttaa joidenkin lääkkeiden tehoon, koska tupakansavun sisältämät ainesosat heikentävät tiettyjen lääkkeiden vaikutusta.

Nikotiiniriippuvuus ja vieroitusoireet

Toistuvaa käyttöä seuraa vahva riippuvuus

Nikotiiniin kehittyy vahva riippuvuus, koska toistuvan käytön seurauksena elimistö tottuu ja sopeutuu siihen nopeasti. Nikotiini imeytyy keuhkoista nopeasti verenkiertoon ja saavuttaa aivot noin kahdeksassa sekunnissa. Suun limakalvoilta, esim. nuuskatessa, nikotiini imeytyy hitaammin mutta tehokkaammin.


Monet nuoret eivät koe olevansa riippuvaisia tupakasta, vaan uskovat voivansa lopettaa käytön milloin tahansa. Tällöin lopettamisen haastavuus voi tulla nuorelle yllätyksenä.

Vieroitusoireet helpottavat kyllä

Käytön lopettamisesta aiheutuu vieroitusoireita, koska aivot eivät saa totuttua nikotiiniannosta, mutta ne helpottavat varmasti. Nikotiiniriippuvainen elimistö tarvitsee nikotiinia toimiakseen normaalisti. Tällöin käytön lopettamisesta seuraa vieroitusoireita:

- Ärtisyys
- Päänsärky
- Huonovointisuus
- Keskittymisvaikeudet

Riippuvuusoireet voivat ilmentyä jo muutaman kokeilukerran jälkeen. Vieroitusoireet ovat voimakkaimmillaan muutaman päivän kuluttua lopettamisesta ja oireet jatkuvat muutaman viikon ajan. Voimakas tupakanhimo voi jatkua kauemmin.



NUORI NIKOTIINI JA TERVEYS

TIETOKOKONAISUUS VANHEMMUUDEN TUEKSI

