

Kivimaa Niina

RIPPIKOULUIKÄISTEN TUPAKAN JA NUUSKAN KÄYTTÖ

Hoitotyön koulutusohjelma

2013

RIPPIKOULUIKÄISTEN TUPAKAN JA NUUSKAN KÄYTTÖ

Kivimaa, Niina
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Joulukuu 2013
Ohjaaja: Flinck, Marja
Sivumäärä: 32
Liitteitä: 4

Asiasanat: Tupakka, Nuori, Nuuska, Rippikoulu

Tämä opinnäytetyö toteutettiin Länsi-Porin seurakunnan kesän 2013 rippileireillä. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää rippikouluikäisten nuorten tupakka- ja nuuskakäyttäytymistä sekä siihen liittyvää terveydenvalistustoimintaa. Tarkoituksena oli selvittää, onko seurakunnalla tarvetta muuttaa rippikoulun ja rippileirin oppitunteja valistavammiksi. Rippikoulussa voisi esimerkiksi jatkossa olla tunteja tupakan ja nuuskan vaaroista omaan terveyteen liittyen.

Opinnäytetyön suunnittelu aloitettiin keväällä 2012 keräämällä teoreettista tietoa tupakoinnista ja nuuskaamisesta sekä nuoren kehityksestä. Tietoa haettiin kirjallisuudesta, erialojen ammattilehdistä sekä internetistä.

Ennen rippileirien alkua jokaiselle rippikoululaisen vanhemmalle lähetettiin lupalappu kyselyyn, koska kyseessä on alaikäisiä nuoria. Nuorten omat kyselyt toimitettiin leirien vetäjille ennen leirien alkua. Nuoret täyttivät kyselyn rippileirillä oppitunnilla. Kyselyt kerättiin suljettuun kirjekuoreen.

Kyselyjen tulosten perusteella voidaan päätellä, että tupakointi ja nuuskankäyttö ei ole kovin yleistä rippikoululaisten keskuudessa. Suurin osa nuorista ei tulosten perusteella kaivannut lisävalistusta tupakoinnista, nuuskankäytöstä eikä niiden terveysvaikutuksista.

SMOKING AND SNUFFING CONFIRMATION CAMP STUDENTS

Kivimaa, Niina

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

December 2013

Supervisor: Flinck, Marja

Number of pages: 32

Appendices: 4

Keywords: Tobacco, youth, snuff, confirmation class

This thesis was conducted in Länsi-Pori church confirmation camps in summer 2013. The purpose of this thesis was to study both the behavior of the young people who use tobacco and snuff and the connection to health education with confirmation class students. The purpose was to study if church needs to change confirmation classes and confirmation camp classes to be more educational. In future there could be more education about the dangers of tobacco, snuff, and other current topics on confirmation classes.

The planning of this thesis was started out in spring 2012 by collecting theoretical information of tobacco and snuff and also about the development of the young. Sources included literature, professional magazines and the internet.

Because the young people taking part in this study were minors, permission was asked from their parents before the beginning of the confirmation camps. The questionnaires to the young themselves were delivered to the camp leader and filled during a confirmation lesson by the young. The questionnaires were then collected in a closed envelope.

Based on the results one can deduce that smoking and snuffing is not common among the students in a confirmation class. Also based on the results, most of the young people taking part in this study did not need to be more enlightened about smoking, snuffing or their health impacts.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA KYSYMYKSET.....	6
2.1	Tarkoitus	6
3	KESKEISET KÄSITTEET	7
3.1	Tupakka.....	7
3.1.1	Nuorten tupakointi.....	7
3.1.2	Tupakan terveyshaitat yleisesti.....	9
3.1.3	Tupakan terveyshaitat nuorten näkökulmasta	10
3.2	Nuuska	12
3.2.1	Nuorten nuuskan käyttö.....	13
3.2.2	Nuuskan terveyshaitat	13
3.3	Nuori	15
3.3.1	Nuori ja kehitys	15
3.4	Rippikoulu.....	17
3.4.1	Tiedottaminen	17
3.4.2	Leirien henkilökunta.....	18
4	TUTKIMUSMENETELMÄ JA KOHDEJOUKKO.....	19
4.1	Kohdejoukko.....	19
4.2	Kyselyn laadinta.....	19
5	TUTKIMUSTULOKSET	21
5.1	Sukupuolijakauma.....	21
5.2	Tupakointi	22
5.3	Nuuskan käyttö	23
5.4	Tupakointi rippileirillä	25
5.5	Nuuskan käyttö rippileirillä	26
5.6	Oppitunti tupakasta	27
5.7	Oppitunti nuuskasta	28
6	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS	29
6.1	Validiteetti.....	29
6.2	Reabiliteetti	29
7	TUTKIMUKSEN POHDINTA.....	30
	LÄHTEET.....	32
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Ensimmäisistä tupakkakokeiluista valtaosa tapahtuu yläkouluikäisenä. Nuori alkaa tupakoimaan yleensä kokeilujen ja sattumien seurauksena. Kokeilujen taustalla on yleensä kaveripiiri, kapinointi aikuisia kohtaan sekä halu kokeilla. Vanhempien tupakkakäyttäytyminen vaikuttaa myös nuoren tupakoinnin aloittamiseen. Tutkimusten mukaan nuoren riski aloittaa tupakointi on sitä pienempi, mitä myöhempään nuori kykenee olemaan maistamatta tupakkaa. (Kankkunen 2009, 26-27.)

Nuorten terveystapatutkimusten avulla, joita on vuodesta 1977 lähtien tehnyt Matti Rimpelä, on seurattu nuorten terveyttä ja terveystottumuksia. Nuorten nuuskan käyttö on ollut yhtenä tutkimuskohteena. Nuuskaaminen oli Rimpelän tutkimusten mukaan vielä 1980-luvulla vähenevää, mutta 1980-luvun alussa nuorten nuuskan käyttö lisääntyi hieman. 1990-luvun alkuun asti nuorten nuuskan käyttö pysyi melko vakiona, kuitenkin 1990-luvun alusta lähtien on nuorten nuuskan käytössä tullut huomattavaa lisääntymistä. (Rimpelä ym 1994, 2-4.)

Tämä opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää rippikouluikäisten tupakka- ja nuuskakäyttäytymistä sekä siihen liittyvää terveydenvalistustoimintaa. Yhteistyötahona tässä opinnäytetyössä toimi Länsi-Porin seurakunta. Länsi-Porin seurakunnalla on kokemusta rippikoulujen pitämisestä aina 1960-luvulta saakka. Kyseisen seurakunnan leireille osallistuu joka kesä 150-200 nuorta ja leirejä pidetään kolmessa paikassa: Kullaan Silokalliolla, Kankaanpään Hakoniemessä sekä Reposaaressa Junnilassa.

Tämän opinnäytetyön tutkimuksellinen osuus suoritettiin rippileireillä, jotta saatiin mahdollisimman moni rippikouluikäinen samaan aikaan tavoitettua. Rippileirinvetäjät jakoivat kyselyt nuorille. Ennen kyselyn täyttämistä seurakunta lähetti rippikouluisten vanhemmille lupalappukyselyt, koska kyse on alaikäisistä nuorista. Varsinaiset kyselyt palautettiin nimettöminä leirinvetäjän avustuksella suljetuissa kirjekuorissa.

2 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA KYSYMYKSET

2.1 Tarkoitus

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää rippikouluikäisten nuorten tupakka- ja nuuskakäyttäytymistä sekä siihen liittyvää terveydenvalistustoimintaa. Tarkoituksena oli selvittää, onko seurakunnalla tarvetta muuttaa rippikoulun ja rippileirin oppitunteja valistavammiksi siitä mitä ne ovat olleet. Rippikoulussa voi esimerkiksi jatkossa olla tunteja tupakan ja nuuskan vaaroista omaan terveyteen liittyen.

Eri tutkimusmenetelmät eroavat siinä, mitä tutkimuksella halutaan selvittää ja kenelle tutkimus tehdään. Tutkimusmenetelmissä on tärkeää tietää mitä hyviä ja mitä huonoja puolia niissä on ja mikä sopii juuri kohdejoukolle. Tutkimusmenetelmiä on monia, esimerkiksi kyselyt, haastattelut, havainnointi ja dokumenttien käyttö. (Hirsjärvi ym. 2009, 187-188.)

Kyselylomakkeita käytetään tutkimusmenetelmänä koska se säästää tutkijan aikaa ja vaivannäköä. Kyselytutkimuksessa voidaan nopeasti ja helposti arvioida aikataulu ja kustannukset, mutta siinä on myös haittoja. Kyselytutkimuksessa ei voi olla varma onko vastaaja vastauksissaan vakavissaan, käykö vastaajissa kato tai onko kysely laadittu niin, että kaikki ymmärtävät kysymykset oikein. (Hirsjärvi ym. 2009, 189-190.) Tässä opinnäytetyössä käytetään kontrolloitua strukturoitua kyselyä, jonka toteuttamisesta vastaa Länsi-Porin seurakunnan leiriavustajat. Nuoret vastaavat kyselyyn nimettöminä ja näin jokaisen intymiteettisuoja säilyy.

Tämän opinnäytetyön tutkimusongelmia ovat:

1. Kuinka yleisestä on rippikouluikäisen nuoren tupakointi?
2. Kuinka yleisestä on rippikouluikäisen nuoren nuuskan käyttö?
3. Pitäisikö rippikoulussa valistaa nuorta tupakan ja nuuskan vaaroista?

Keskeisiä käsitteitä tässä opinnäytetyössä ovat: tupakka, nuuska, nuori ja rippikoulu.

3 KESKEISET KÄSITTEET

3.1 Tupakka

Tupakkakasveja tiedetään olevan 12 eri lajia. Viljellyin ja tunnetuin kasvi on Virginiantupakka. Tupakalla on lähes tuhatvuotinen historia jonka aikana ihmiset ovat keksineet tupakalle monia eri käyttötapoja: savuke, piippu, lehtien pureskelu, nuuska, purutupakka ja sikari. (Vierola, 2007, 13.) Laillisesti tupakkaa saa levittää ja käyttää, tosin tupakkaan on monia lakeja ja rajoituksia, ikärajat, terveysvaroitusten pakko ja mainontakielto. (Päihdelinkin www-sivut 2012.)

Hautalöytöjen perusteella on arvioitu jo Amerikan intiaanien käyttäneen tupakkaa ajanlaskumme alussa. Etelä-Amerikassa taas samaanit käyttivät tupakkaa hallusinoogeninä ja myrkkynä. Isot annokset aiheuttivat transsia ja kouristelua. Eurooppalaisista, vuonna 1492, Kristoffer Kolumbus näki retkillään ensimmäisenä tupakoinnin. Tupakkaa käytettiin alkuunsa lievittämään stressiä, astmaa, päänsärkyä ja reumatismia. Tupakka tappaa vuosittain lähes viisi miljoonaa ihmistä ja onkin rauhan aikana eniten kuolemia aiheuttanut teollinen tuote maailmassa. (Vierola, 2007, 11.)

3.1.1 Nuorten tupakointi

Monelle nuorelle tupakoinnin aloittaminen on ensimmäinen aikuismainen valinta 12-16 vuoden iässä. Nuorille yksi vaikuttavimmista tupakoinnin aloittamiseen vaikuttavista tekijöistä on ystävät. (Vierola 2007, 39.)

Koulumenestys vaikuttaa myös nuoren tupakoinnin aloittamiseen ja tupakointiin. Jos lapsi on pärjännyt jo alakoulussa huonosti, on hänellä suurempi todennäköisyys aloittaa tupakan poltto. Mutta myös päinvastoin tupakoinnilla on negatiivinen vaikutus koulumenestykseen ja siten myös huompiin mahdollisuuksiin työelämässä. Ympäristö vaikuttaa suuresti nuorten tupakointiin, kun lukiolaisista vain noin kymmenesosa tupakoi, niin saman ikäluokan nuoret toisen asteen ammatillisissa oppilai-

toksissa polttavat huomattavasti enemmän, sillä heistä tupakkaa polttaa noin puolet. (Stm www-sivut 2013.)

Jos nuoren mielenterveys järkkyy tai nuori masentuu, on tupakoinnin aloittaminen todennäköisempää. Masentuneet nuoret tupakoivat enemmän ja heidän on vaikeampi lopettaa tupakointi. Tupakointi saattaa olla tapa torjua ulkopuolisuudesta ja riittämättömyydestä johtuvaa ahdistusta ja pahaa oloa. Nuoren minäkuvan kehittäminen on tästä syystä tärkeää, eikä pelkkä teoreettinen tieto tupakan vaaroista riitä. (Vierola 2007, 39-40.)

Tuhannesta säännöllisesti tupakoivasta nuoresta puolet kuolevat ennenaikaisesti johonkin tupakoinnista johtuvaan sairauteen, liikenneonnettomuuksissa kuolee vain kuusi. Tupakoinnin aiheuttamat vakavat sairaudet ilmenevät yleensä hitaasti. Kuitenkin, mitä nuorempana aloittaa tupakoinnin todennäköisyys sairastua jopa tappaviin sairauksiin kasvaa. Noin kolmasosa Euroopan nuorista tupakoi. Nuoren riski aloittaa tupakointi on kaksikertainen jos vanhemmat tupakoivat. (Vierola. 2007, 32.)

Suomalaisten nuorten tupakointi on kääntynyt 2000-luvulla laskuun. Nuorten tupakointia tutkitaan kattavasti Nuorten Terveystapatutkimuksella, joita toteutetaan joka toinen vuosi 12-18-vuotiaille postikyselyinä. Kyselyä on toteutettu vuodesta 1977. Vuoteen 2011 asti nuorten tupakan poltto vähentynyt tai ainakin tasaantunut. (Stm www-sivut, 2013.)

Vuonna 2013 tupakkaa kertoi kokeilleensa 5% 12-vuotiaista tytöistä ja 9% samankäisistä pojista. 14-16-vuotiaissa tupakkaa kokeilemattomia oli vielä enemmistö, mutta jo 18-vuotiaista enemmistö, 60%, oli kokeillut tupakkaa. Vuonna 2013 päivittäin tupakkatuotteita käytti 14-vuotiaista 6% tytöistä ja 4% pojista. Asenteet tupakointia kohtaan ovat tiukentuneet. Tupakointia kokeillaan nykyään myöhemmin ja päivittäinen tupakointi aloitetaan vanhempana kuin aiemmin. Sukupuolien valise erot ovat lähes kadonneet. (Stm www-sivut, 2013.)

Nuorten keskuudessa vallitsee harhaluulo, että tupakoinnin voi lopettaa heti kun haluaa. Totuus on kuitenkin se, että nuoren aivot ovat paljon herkemmit riippuvuuden syntymiselle. Vieroituseireita esiintyy jo hyvinkin nuorilla tupakoijilla. Etukäteen ei

voi tietää kenelle riippuvuus syntyy helpommin. On arvioitu, että kun nuori tupakoi vähintään kahdesti viikossa, tulee hänelle nikotiiniriippuvuuden oireita. (Vierola 2006, 21-22.)

On todettu, että on mahdollista, että herkemmin alkavat säännöllisesti tupakoimaan ne, joilla on geneissään perinnöllinen taipumus nopeampaan nikotiiniaineenvaihduntaan. Eri ihmisillä myös aivojen dopamiinienergisten hyvinolonkerkusten herkkyys vaihtelee ihmisestä riippuen. Mitä nuorempaan aloittaa tupakoinnin, sitä vaikeampi yleensä on lopettaa ja sitä suuremmalla todennäköisyydellä päädytään kymmeniä vuosia kestäväseen tupakointiin. (Vierola 2007, 32-34.) Terveystieteiden tutkimuskeskuksen kansanterveysohjelman yksi tavoite on, että alle 15% 16-18-vuotiaista tupakoi vuoteen 2015 mennessä. Tavoitteet ovat lähempänä, mutta täysin savuttomaan yhteiskuntaan on kuitenkin vielä pitkä matka, sillä joka neljäs 16-18-vuotiaasta pojasta tupakoi edelleen. (Stm www-sivut, 2013.)

3.1.2 Tupakan terveyshaitat yleisesti

Tupakan on jo pitkään tiedetty aiheuttavan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista riippuvuutta. Nikotiini on tupakan merkittävin ja nopein riippuvuutta aiheuttava aine. Nikotiini on myrkyä nuoren kehittyvälle keskushermostolle ja aivoille. Kun tupakointi jatkuu, nikotiinin aiheuttama fyysinen riippuvuus yhtyy psyykkiseen ja sosiaaliseen riippuvuuteen. (Broms ym. 2008, 7-10.) Tupakka on maailmanlaajuisesti, samoin kuin Suomessakin keskeinen ja valtava kansanterveyden riski. Pelkästään tupakan aiheuttama sairastavuus, kuolleisuus ja terveydenhuollon kustannukset ovat valtavat. (Heloma ym, 2012, 3.)

Tupakan savusta löytyy noin 4000 erilaista kemikaalia, joista noin 50 on karsinogeenejä, eli aiheuttavat syöpää. Tupakan savu sisältää esimerkiksi näitä myrkyjä: asetoni, elohopea, syanidi ja nikkeli. Kuitenkin tunnetuimpia tupakan haitta-aineita ovat nikotiini, terva-aineet ja häkä. (Päihdelinkin www-sivut, 2012.)

Syöpä on tunnetuin tupakasta aiheutuva kuolinsyy, mutta eniten kuolleisuutta aiheuttaa tupakasta johtuvat sydän- ja verisuonisairaudet. Tupakoinnin aiheuttamasta keuhkohtaumataudista on myös tullut kansantauti Suomessa. Tupakointi vaikuttaa kokonaisvaltaisesti ihmiseen, se muuttaa ulkoista olemusta, vaikuttaa heikentävästi elinvoimaan ja vaikuttaa negatiivisesti henkiseen toimintakykyyn. (Vierola 2007, 32, 70.)

3.1.3 Tupakan terveyshaitat nuorten näkökulmasta

Tupakoinnin vaikutus koululaisiin on huomattava. Tupakoivilla nuorilla on enemmän poissaoloja, kuin niillä, jotka eivät tupakoi. Tupakka aiheuttaa hengitystieoireita ja yskää. Tupakoivilla nuorilla on myös pidempi paranemisaika flunssasta, enemmän vatsakipuja, stressiä ja psyykkisiä ongelmia. Väsymystä ja masennusta on tupakoivilla myös enemmän, kuin niillä, jotka eivät tupakoi. (Vierola, 2007, 35.)

Osa tupakoinnin aiheuttamista terveyshaitoista ilmenee jo tupakoidessa ja välittömästi sen jälkeen. Näitä on esimerkiksi väsymys ja päänsärky, keskittymisvaikeudet. Tupakointi vaikuttaa pituuskasvuun ja estää keuhkoja kehittymästä täyteen mittaan. Tupakoinnilla voi olla peruuttamaton vaikutus nuoreen. (Työkä-lupakki [www-sivut](#).)

Tupakointi heikentää nuoren kuntoa alentaessaan suorituskykyä. Lepotilassa nuoren tupakoijan syke verrattuna tupakoimattomaan nuoreen on 2-3 kertaa nopeampi. Tupakoivilla nuorilla on myös tupakoimattomia nuoria useammin hengitystie- ja keuhkosairauksia sekä yskää. (Stm [www-sivut](#).)

Tupakointi muuttaa nuoren ulkoista olemusta. Iho muuttuu, se vanhenee, kalpenee, harmaantuu, veltostuu ja rypistyy helpommin. Myös hiusten kunto on huonompi tupakoivilla nuorilla ja aknea esiintyy enemmän tupakoivilla kuin tupakoimattomilla nuorilla. (Pietinalho 2003.)

Tupakoinnin aloittaminen näkyy myös muutaman vuoden sisällä hammaslääkärin vastaanotolla. Nuoren hampaissa näkyy kiilteessä säröjä ja värjäymiä. Nuoren hengitys muuttuu pahan hajuiseksi, koska tupakointi vaikuttaa negatiivisesti limakalvoihin. Paha haju hengityksessä on myös sosiaalinen haitta nuorille. (Pietinalho 2003.)

Nuoret kokevat myös tapariippuvuutta tupakkaan. Tupakointi on sosiaalinen tapahtuma ja nikotiiniriippuvuuden rinnalle tulee myös tapariippuvuus. Nuoret kokevat sosiaalista yhteenkuuluvuuden tunnetta kokeillessaan yhdessä tupakkaa ja tupakoidessaan porukassa. Tupakoinnin aloittamiselle on suuri vaikutus sillä, tupakoivatko ystävät ja perhe. Sosiaalisen riippuvuuden huomaa yleensä lopettaessaan. Oman halun lopettaa tupakointi pitää olla vahvempi kuin sosiaalinen riippuvuus. (Tupakka-verkko [www-sivut](#).)

3.2 Nuuska

Nuuskaa on kahdenlaista, märkää, joka laitetaan huulen ja ikenen väliin ja kuivaa joka laitetaan nenään. (Leppinen, A. 2003, 11.) Märkänuuskaa pidetään huulen ja ikenen välissä polttamisen sijaan. Huulen alta nuuskan sisältämät aineet siirtyvät suoraan verenkiertoon. Nuuskaa käytetään Euroopassa lähinnä vain Pohjoismaissa. Muualla maailmassa suositaan kuivanuuskaa ja pohjoismaissa suositaan märkänuuskaa. (Nuuska www-sivusto, 2012.)

Suomessa käytössä on lähes yksinomaan kosteaa mustanruskeaa suunuuskaa, sitä on saatavilla kahdessa eri muodossa. Nuuska on joko irtonuuskaa tai pienissä annospakkauksissa. Kun käytetään irtonuuskaa, sitä annostellaan 1-3 grammaa kerrallaan ikenen ja ylähuulen väliin. Nuuskan voi laittaa paikoilleen sormin tai käyttämällä annostelijaa. Annospakkauksissa on kussakin 1 gramma nuuskaa ja se on pakattu pieniin selluloosakuidusta valmistettuihin teepusseja muistuttaviin pakkauksiin. Annospakkauksissa harso estää nuuskan leviämisen suuhun. (Merne. 2000, 15-16.)

Nuuskaa pidetään suussa puolesta tunnista tuntiin yhdellä kertaa. Käyttötiheys vaihtelee rajusti, kerta käytöstä ympärivuorokautiseen käyttöön. Nuuskaa säännöllisesti käyttävällä saattaa nuuska olla suussaan jopa 11-14 tuntia vuorokaudesta. Keskiirtonuuskaaja käyttää nuuskaa noin 15-20 grammaa päivässä. (Merne. 2000, 15-16.)

Makunsa ja hajunsa nuuska saa sokerista, mausteista ja eteerisistä öljyistä. Eteerisiä öljyjä ovat esimerkiksi: ruusuöljy, neilikka ja anis. Nuuska sisältää näiden lisäksi myös huomattavan määrän raskasmetalleja, kuten: lyijyä, kadmiumia ja jätteitä useista kasvinsuojeluaineista, joita joutuu nuuskan joukkoon tupakkakasvin kasvatuksen ja valmistuksen aikana. (Merne. 2000, 13.)

3.2.1 Nuorten nuuskan käyttö

Suomessa nuuskaa käyttävät erityisesti nuoret miehet. 18-vuotiaista pojista jopa 44% on kokeillut nuuskan käyttöä. Nuoret uskovat, että nuuskan käyttö ei heikennä urheilu- suoritusta kuten tupakka, joka alentaa kynnystä kokeilla nuuskaamista. Suomessa nuuskaaminen naisten keskuudessa on vähäistä. (Nuuska www-sivusto, 2012.)

Nuuskan käyttö on lisääntynyt viime aikoina valtavasti eritoten nuorten miesten keskuudessa. Nuuska liitetään yleisesti tiettyihin urheilulajeihin, kuten jääkiekkoon ja salibandyyn, mutta enää se ei ole vain näitä lajeja pelaavien poikien juttu. Tyttöjen keskuudessa nuuskankäyttö on harvinaista, koska tyttöjen mielestä yleisesti nuuskan käyttö ei ole esteettistä sekä nuuska haisee ja maistuu pahalle. (Työkalupakki www-sivut, 2013.)

Nuoret eivät ole selvillä nuuskan haitoista. Nuuska mielletään tupakointia vaarattommaksi. Nuuskankäyttö on myös nuorten mielestä vaivattomampaa, huomaamattomampaa ja helpompaa kuin tupakointi. Nuuskan hajuttomuuden vuoksi sitä on helpompi käyttää salaa vanhemmilta. (Työkalupakki www-sivut, 2013.)

Nuorilla on harhaanjohtava ajatus siitä, että nuuskalla on helppo vierottautua tupakasta, asia ei kuitenkaan ole näin. Riippuvuus tupakasta vain vaihtuu riippuvuudeksi nuuskasta. Nuuska on tupakkatuote, kuten itse tupakkakin eikä tällöin auta tupakoinnin lopettamisessa. (Työkalupakki www-sivut, 2013.)

Nuuskan käyttö nuorten keskuudessa on vuodesta 2009 alkaen ollut noususuhdanteessa. Vuonna 2009 ESPAD-tutkimuksessa havaittiin 9.luokkalaisilla nuuskan käytön lisääntyneen. (Stm www-sivusto, 2013.)

3.2.2 Nuuskan terveyshaitat

Nuuskan terveyshaitat näkyvät paikallisesti eniten suussa. Nuuska aiheuttaa kariesta, kulumaa ja värjäymiä. Nuuskankäyttäjistä noin 20%:lla esiintyy ienvetäymiä. Myös muualla elimistössä on havaittavissa haittavaiutuksia. Nuuskasta johtuva suuri kohonnut riski sairastua tai kuolla syöpään, sydän- ja verisuonitauteihin on huolestutta-

va. Suurta huolta aiheuttaa myös nikotiinin, karsinogeenien ja muiden nuuskan sisältämien haitallisten aineiden vaikutukset maha-suolikanavan alueella. (Bollinder. 2000.)

Nuuskan haitalliset aineet vaikuttavat voimakkaimmin suuontelossa ja nielun alueella. Suuontelossa ja nielussa nuuskan haitalliset aineet joutuvat ensimmäisenä kosketuksiin suurimpina pitoisuuksina ja vaurioiden vakavuus on riippuvainen nuuskan PH-arvosta. Kun nuuskasta peräisin olevat aineet niellään ärsyyntyy mahasuolikanava. Ärsytystä tulee enemmän koska monet käyttävät nuuskaa lähes koko hereilläoloaikansa. (Bollinder. 2000.)

Suomessa eniten käytetty ruotsista tuotu kostea nuuska sisältää ainakin 2500 erilaista kemiallista yhdistettä. Nuuskassa on esimerkiksi raskasmetalleja, tuholais- ja kasvimyrkkyjä. Nuuskasta noin puolet on tupakkaa. Nuuska sisältää 28 syöpää aiheuttavaa ainetta. Nuuskaaja saa samaa nikotiiniä kuin tupakoivakin, ja nuuskan terveysthaitat ovat samanlaisia kuin poltettujen tupakkatuotteiden. Nikotiini nostattaa esimerkiksi sydämen sykenopeutta, verenpainetta ja tällöin sydän rasittuu enemmän. Koska nikotiini supistaa verisuonia ja lihaksissa verenkierto vähenee, on vaarana liikuntavammat ja lihakset palautuvat hitaammin urheilusuorituksen jälkeen. (nuuska www-sivusto 2012.)

Nuuska aiheuttaa ikeniin pysyviä syöpymisvaurioita, hampaiden kiinnityskudoslöystyy ja nuuska ärsyttää suun limakalvoja. Nuuskaajan hampaat kuluvat, reikiintyvät herkästi ja värjäntyvät. Nuuska lisää monen syövän vaaraa, kuten suun, nielun ja nenän alueella. Nuuska nostattaa myös vaaraa sairastua sepelvaltimotautiin ja saada tappava infarkti. Merkittävimmät erot poltettuun tupakkatuotteeseen on pienempi keuhkosityöpäriski, sillä keuhkoon hengitettävä terva jää nuuskan käytössä pois, nuuska aiheuttaa enemmän suun alueen vaurioita ja suusyövän riski on suurempi. (nuuska www-sivusto 2012.)

3.3 Nuori

Nuoruus voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen tai ikäkauteen. Ensimmäinen vaihe on varhaisnuoruus ja se sijoittuu ikävuosiin 11-14, jolloin nuori käsittelee muuttuvaa suhdetta kehoonsa. Toinen vaihe on 15-18 vuotta, jolloin nuori prosessoi muuttuvaa suhdetta vanhempiinsa. Jälkivaihe eli kolmas vaihe sijoittuu ikävuosiin 19-22, jolloin muotoutuu lopullinen ehyt persoonallisuus ja nuoresta tulee aikuinen. Nuorten kehitys näkyy nuorissa eri tavoin. Toinen ilmaisee itseään käyttäytymisellään enemmän kuin toinen. Nuoruuden kehitysreitit voidaan jakaa viiteen eri vaiheeseen; 1 tasainen, 2 vaihtelevasti kuohuva ja tasainen, 3 kovasti kuohuva, 4 kehityksen välttäminen ja 5 muutos suoraan aikuisuuteen. Varsinkin kovasti kuohuva kehitys voi ilmetä käyttäytymisenä, päihteidenkäyttönä ja epäsosiaalisuutena. (Almqvist ym. 2004, 46-47.)

3.3.1 Nuori ja kehitys

Rippikouluikäiselle (14-15-vuotiaalle) on kehitys suurten muutosten vaiheessa. Rippikouluikäisille on ominaista fyysiset muutokset, identiteettikriisi, roolien etsintä ja lopuksi identiteetin muotoutuminen. Rippikouluikäinen nuori ei ole enää lapsi eikä vielä aikuinenkaan. (Niemelä, 2007, 26.)

Nuoren on ratkaistava ikäkauteen kuuluvat kolme keskeistä kehitystehtävää, jotta nuori saavuttaisi autonomian: hän irrottuu lapsuuden vanhemmistaan, turvautuu kasvussaan ikätoveriensä apuun ja ottaa haltuun oman kehonsa. (Aalberg ym. 2007, 68.)

Nuoruus määritellään elämänvaiheena, jolloin nuori irtautuu vähitellen lapsuudesta ja löytää oman aikuisuuden. Nuoruuden aikana nuori hakee paikkansa yhteiskunnassa ja sosiaalisessa ympäristössä. Nuoruudessa tapahtuu monia muutoksia, kuten nuoren mielessä, kehossa ja elinpiirissä. Nuori kasvaa kohti persoonallista omaa minäänsä. (Moilanen ym. 2004, 46.)

Nuorten suhde vanhempiin vaihtelee aaltomaisesti. Nuoren itsenäisyyden tarve alkaa kasvaa, mutta toisaalta eriytymisen tarve herättää halun palata riippuvuuteen

vanhemmista. Jotta nuori voi aikuistua ja itsenäistyä tarvitsee hän kiistoja. Nuori alkaa muodostamaan omia mielipiteitä, arvostelee vanhempiaan ja kyseenalaistaa heidän näkemyksiään. Nuori myös alkaa pitää omia ajatuksia ominaan, hankkii ystäviä perheen ulkopuolelta ja jättää kertomatta asioita, juuri niin kuin ikävaiheeseen kuuluukin. (Aalberg ym. 2007, 68-69.)

3.4 Rippikoulu

Rippikoulu on monelle nuorelle tärkeä asia. Moni nuori kokee käänteen tekevän muutoksen rippikoulussa, ainakin vähäksi aikaa. Kun rippikoulu päättyy, moni nuori haluaa jatkaa isoskoulutukseen ja jatkaa muutenkin seurakunnan parissa. Moni nuorista kertoo kokevansa rippikoulussa jotain merkittävää. (Niemelä. 2007. 5.)

Rippikoulu on puolen vuoden mittainen, 80 tuntia kestävä koulu. Siihen voi liittyä erilaisia tapahtumia, retkiä ja vierailuja. Rippikouluun liittyy yleensä myös rippileiri, rippileiri kestää tavallisesti viikon. Rippikoulun voi käydä myös päivärippikouluna. Rippileirejä järjestetään myös erilaisilla teemoilla, on hiihtolomaleiriä, ratsastusleiriä ja patikointileiriä. Rippikoulu käydään yleensä 15-vuotiaana, eli kahdeksannella luokalla. 15-vuotiaista nuorista rippikoulun käy vuosittain 84%. (Evl:n www-sivut, 2012.) Rippikoulun voi jättää myös myöhemmäksi, esimerkiksi varusmiespalveluun voi sisällyttää rippikoulun. Harva nuori kuitenkin jättää rippikoulun myöhemmäksi. Rippikoulun voi aikaisintaan käydä sinä vuonna, kun täyttää 15. (rippikoulu www-sivut. 2012.)

3.4.1 Tiedottaminen

Seurakunnan on tärkeää tiedottaa nuoria siitä, että osallistuminen rippikouluun ja rippileirille vaatii savuttomuutta. Rippikoulujen savuttomuudesta voi ilmoittaa jo rippikouluun ilmoittautumisvaiheessa. Leirimuotoisten rippikoulujen muissakin kirjeissä ja tilaisuuksissa kannattaa painottaa savuttomuutta. Rippikoulut ovat myös muutenkin päihteettömiä. (Työkalupakki www-sivut.)

Myös vanhemmille rippikoulun järjestäjien on hyvä tehdä sävelet selviksi. Vanhemmille osoitetuissa kirjeissä ja vanhempainilloissa on tärkeää tuoda esille rippikoulun ja rippileirien savuttomuus ja päihteettömyys. Jos nuori jää kiinni salatupakoinnista on siitä yleensä rangaistuksena ilmoitus vanhemmille ja omalla kustannuksella palaaminen kotiin. Jos seurakunnalla on tämä periaate, että nuori lähetetään kotiin, on siitä kerrottava huoltajille etukäteen. (Työkalupakki www-sivut.)

3.4.2 Leirien henkilökunta

Myös leirillä avustavien isosten ja leirinavustajien on hyvä muistaa, että rippikoulu on savuton myös heiltä. Moni nuori ottaa mallia isosista ja leiriavustajista, jolloin esimerkin antaminen on tärkeää. Nuorille on turha mennä toittamaan päihteettömyydestä ja savuttomuudesta, jos leirillä oleva henkilökunta toimii päinvastoin. Isonen voi omalta osaltaan helpottaa tupakoivan nuoren oloa leirillä. Isonen voi keksiä mukavaa taukotekemistä nuorten kanssa, jotta tupakanhimo ei kävisi ylivoimaiseksi. (Työkalupakki [www-sivut](#).)

4 TUTKIMUSMENETELMÄ JA KOHDEJOUKKO

4.1 Kohdejoukko

Opinnäytetyö sai alkunsa tammikuussa 2012, kun aihe saatiin Länsi-Porin seurakunnan nuorisotyöntekijöiltä. Kohderyhmäksi valikoitui vuoden 2013 kesän aikana rippileirin suorittavat nuoret. Tavoitteena oli tutkia nuorten tupakka- ja nuuskatottumuksia ja sitä kaipaavatko nuoret rippikouluun enemmän oppitunteja ja valistustoimintaa tupakoinnista ja nuuskaamisesta.

Keväällä 2013 Länsi-Porin seurakunnan nuorisotyöntekijöille toimitettiin lupakyselytensin vanhemmille, joiden lupa kyselyn toteuttamiseen vaadittiin, koska kyseessä oli alaikäisiä nuoria. Myöhemmin nuorisotyöntekijöille toimitettiin nuorille tarkoitettua kyselylomakkeita.

Kyselyn toteuttamisesta sovittiin, että rippileirien vetäjät antavat kyselyt rippikoululaisille jollakin rippileirien oppitunnilla täytettäväksi. Jotta saatiin mahdollisimman moni nuori vastaamaan samanaikaisesti valikoitiin juuri leirien oppitunnit kyselyn vastausajankohdaksi. Leirien vetäjät keräsivät nimettömät vastauslaput suljettuun kirjekuoreen jotka toimitettiin allekirjoittaneelle..

4.2 Kyselyn laadinta

Ennen varsinaista nuorille kohdistuvaa kyselyä laadittiin kysely nuorten huoltajille. (Liite 2) Kaikilta rippikoululaisten vanhemmilta saatiin vastaukset takaisin ja kaikissa oli myönteinen vastaus kyselyn suorittamiselle. Länsi-Porin seurakunnan rippileirejä oli vuonna 2013 seitsemän kappaletta. Kysely toteutettiin kuudella rippileirillä kesän 2013 aikana ja näille leireille osallistui 132 rippikoululaista, kaikki rippikoululaiset vastasivat kyselyyn, näin ollen vastausprosentti oli 100. Kyselyä ei toteutettu lainkaan leirillä numero 3.

Nuorille tehty kysely oli kontrolloitu strukturoitu kysely. (Liite 3) Kyselyjen mukaan laitettiin saatekirje, jossa kerrottiin kyselyn olevan anonyymi ja siinä pyydettiin vastaamaan rehellisesti kysymyksiin. (Liite 4)

Kontrolloituja kyselyjä on kahdenlaisia: informoitu kysely ja henkilökohtaisesti tarkastettu kysely. Tässä tapauksessa käytettiin henkilökohtaisesti tarkastettua kyselyä. Henkilökohtaisesti tarkastettu kysely tarkoittaa, että kysely on lähetetty postitse, mutta kyselyn laatija noutaa vastaukset itse ilmoitetun ajan kuluttua. Kyselyn avulla voidaan kerätä tietoja käyttäytymisestä, tiedoista, toiminnasta, mielipiteistä ja asenteista. (Hirsjärvi ym. 2009, 196-197.)

Koska kysymykset ovat tarkasti laadittu ja tarkasti suunniteltu on tutkimuksen onnistuminen todennäköisempää. Kysymyksiä voidaan muotoilla monella tapaa ja tärkeintä onkin se, että kysymys saadaan sellaiseen muotoon, että kaikki kyselyyn osallistujat ymmärtävät kysymyksen samalla tavalla. (Hirsjärvi ym. 2009, 198-199.)

Kyselylomakkeet analysoitiin Excel ja Tixel ohjelmia apuna käyttäen. Taulukot esitetään prosentteina, frekvensseinä ja graafisina kuvioina.

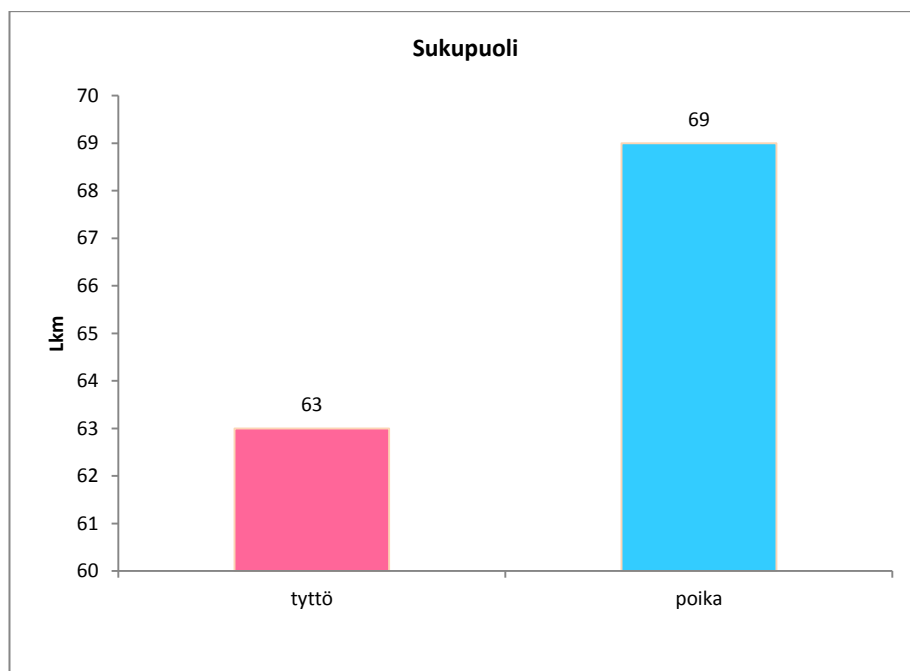
5 TUTKIMUSTULOKSET

Nuorille jaettiin rippileirillä kyselyt oppitunnilla (N=132). Vastausprosentti oli 100%. Nuorilta kysyttiin kahdeksan monivalinta kysymystä liittyen tupakkaan ja nuuskaan sekä haluun saada enemmän valistavia oppitunteja rippikoulun aikana. Nuoret vastasivat asiallisesti kyselyihin joten vastauksia oli helppo analysoida.

Kyselyyn vastasi 132 nuorta, joista 69 oli poikia ja 63 tyttöjä.

5.1 Sukupuolijakauma

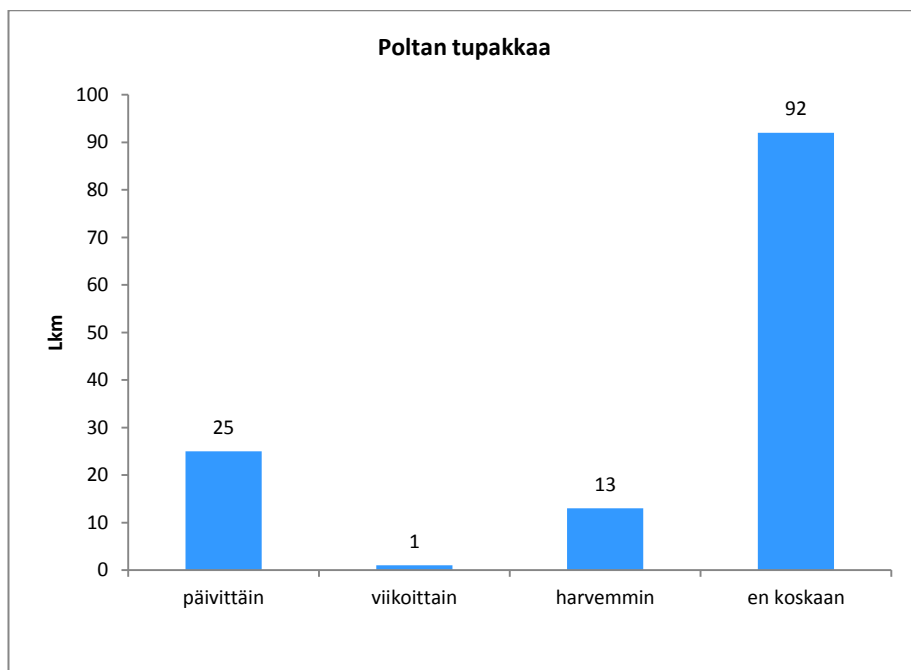
Kyselyyn vastasi 132 nuorta, joista 69 (52%) oli poikia ja 63 (48%) tyttöjä. Näin ollen sukupuolijakauma oli hyvin tasainen. Kuvio 1.



Kuvio 1. Sukupuolijakauma

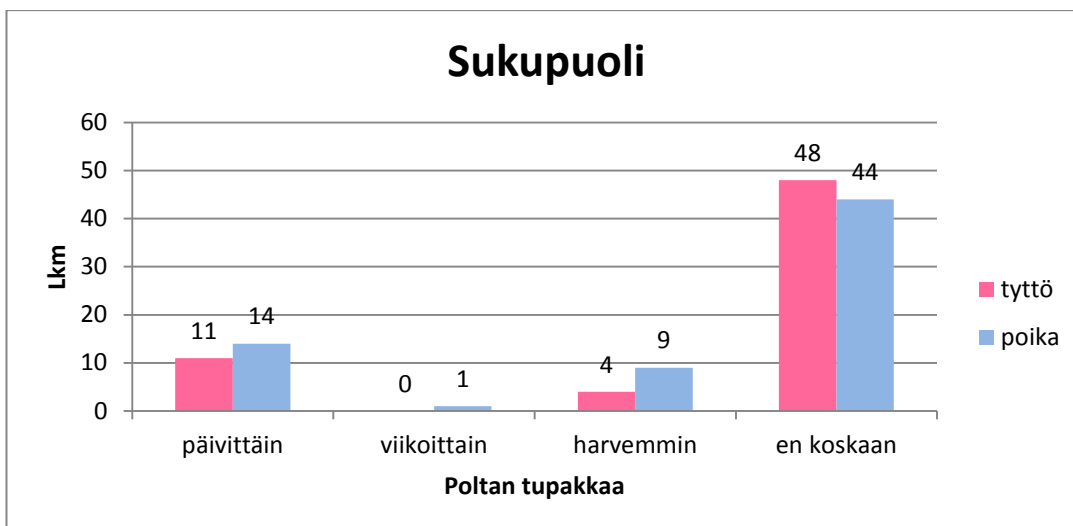
5.2 Tupakointi

Nuorilta kysyttiin heidän tupakankäyttöään ja sen toistuvuutta. Kyselyyn vastanneista 70% (92) ilmoitti ettei tupakoinut ollenkaan, 19% (25) ilmoitti tupakoivansa päivittäin, 1% (1) viikoittain ja 10% (13) harvemmin. Kuvio 2.



Kuvio 2. Tupakointi

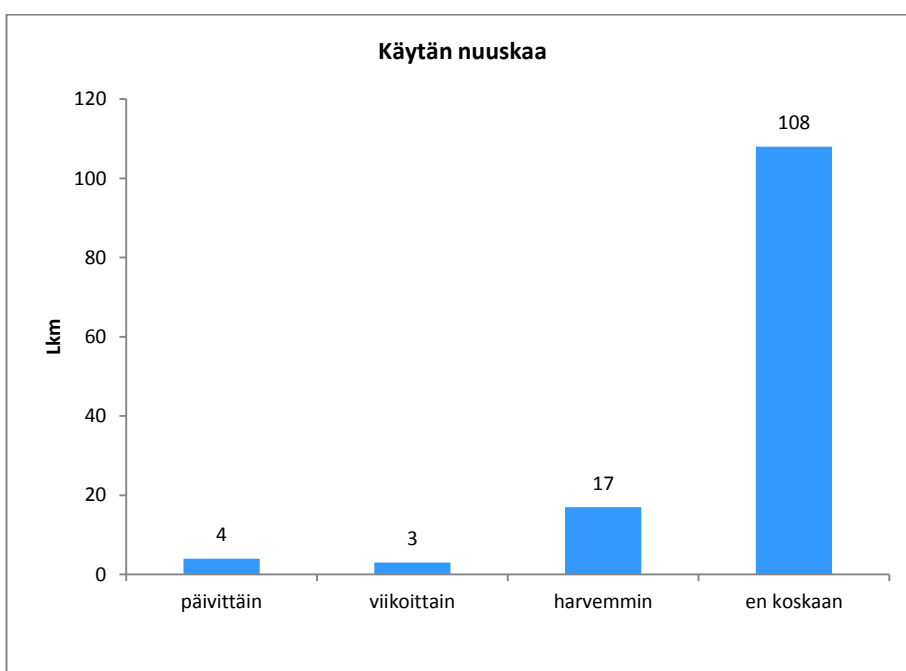
Tutkimuksessa kävi ilmi, että tytöt (63, 48%) polttivat tupakkaa hieman vähemmän kuin pojat (69, 52%) ja, tytöissä oli muutama (4) enemmän jotka eivät koskaan tupakoi. Kuitenkin tupakointi oli aika tasaista molempien sukupuolten osalta. Kuvio 3.



Kuvio 3. Sukupuolten väliset erot tupakoinnissa

5.3 Nuuskan käyttö

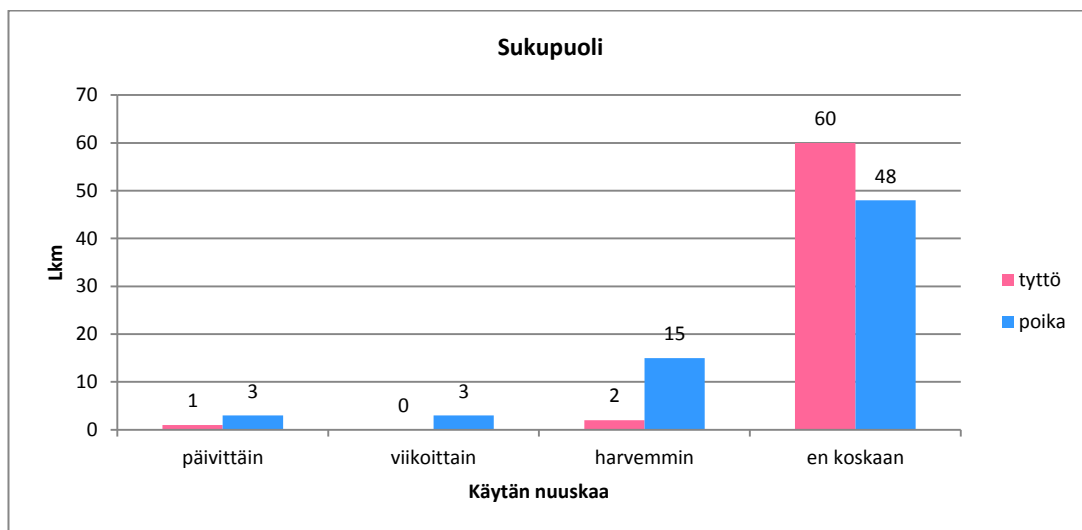
Lomakkeessa tiedusteltiin myös nuorten nuuskankäyttöä ja käytön tiheyttä. Vastauksista ilmeni, että suurin osa rippileireille osallistuneista nuorista ei koskaan käytä nuuskaa (108, 82%). Vain 3% (4) kertoo käyttävänsä nuuskaa päivittäin. Nuorista 2% (3) käytti nuuskaa viikoittain ja 13% (17) ilmoitti käyttävänsä nuuskaa harvemmin. Kuvio 4.



Kuvio 4. Nuuskankäyttö

Nuuskan käytössä sukupuolten valiset erot huomaa selvemmin kuin tupakan kohdalla. Tytöt käyttivät huomattavasti vähemmän nuuskaa kuin pojat.

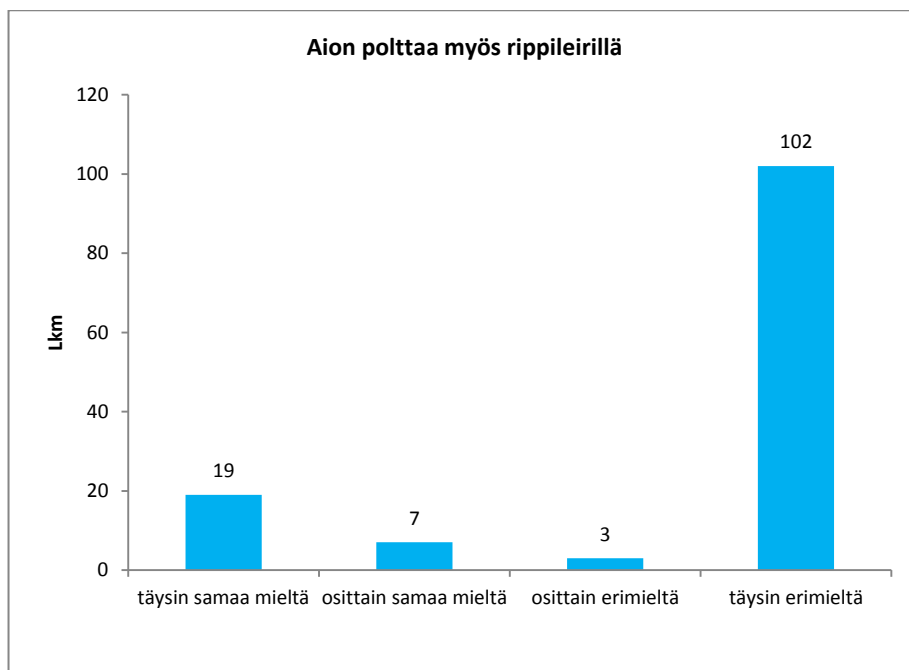
Pojista 3 (4%) ja tytöistä 1 (2%) vastasi käyttävänsä nuuskaa päivittäin. Tytöistä 60 (95%) ja pojista 48 (70%) ilmoitti ettei koskaan käytä nuuskaa. Kukaan tytöistä ei käyttänyt nuuskaa viikoittain ja pojista 3 (4%) käytti nuuskaa viikoittain. Tytöistä 2 (3%) ja pojista 15(22%) ilmoitti käyttävänsä nuuskaa harvemmin. Kuvio 5.



Kuvio 5. Sukupuolten valise erot nuuskankäytössä

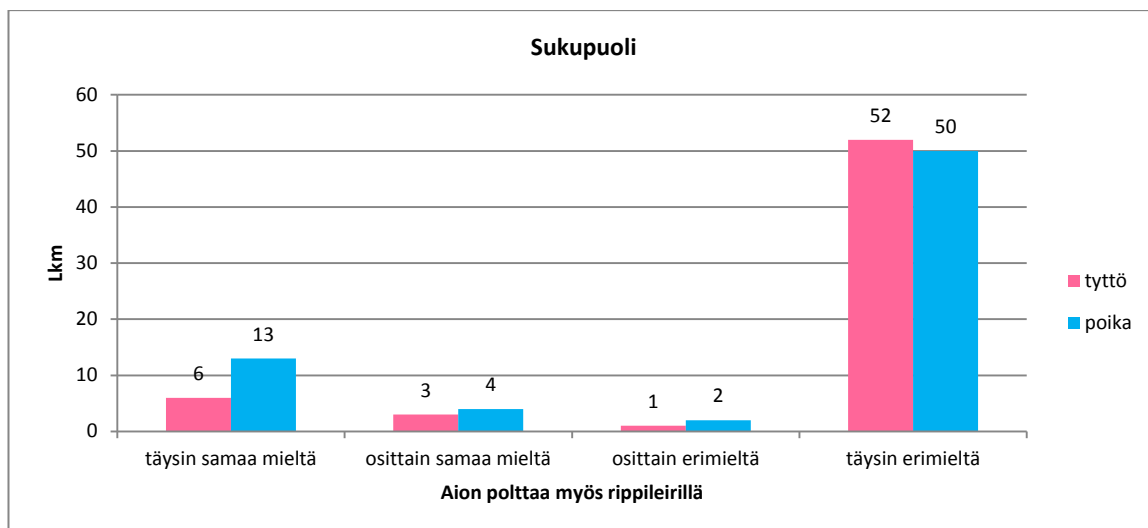
5.4 Tupakointi rippileirillä

Nuorista 15% (19) aikoi polttaa myös rippileirillä, vaikka tupakointi rippileirin aikana oli kiellettyä ja siitä seurasi rangaistus. Kuitenkin suurin osa 78% (102) ei aikonut polttaa rippileirin aikana. Osittain erimieltä oli 2% (3) ja 5% (7) osittain samaa mieltä tupakan poltosta rippileirillä. Kuvio 6.



Kuvio 6. Rippileirillä tupakointi

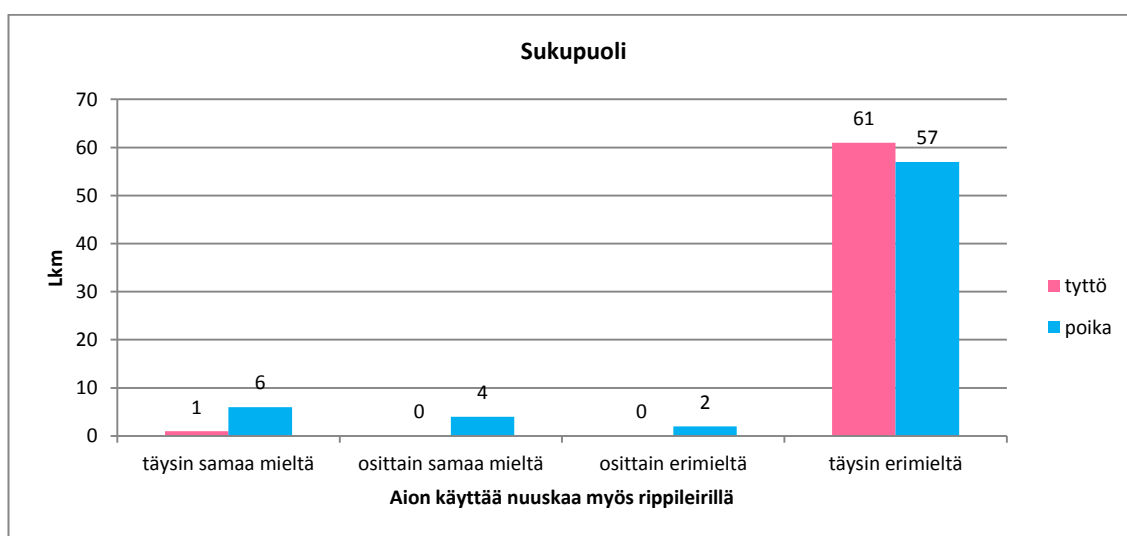
Kuitenkin päivittäin tupakoivista tytöistä (11, 17%) vain 6 aikoi polttaa myös rippileirin aikana kun taas tupakoivista pojista (14, 21%) vain yksi aikoi olla tupakoimatta leirin aikana ja kolmetoista aikoi tupakoida. Kuvio 7.



Kuvio 7. Sukupuolen vaikuttavuus rippileirin aikana tupakoimiseen

5.5 Nuuskankäyttö rippileirillä

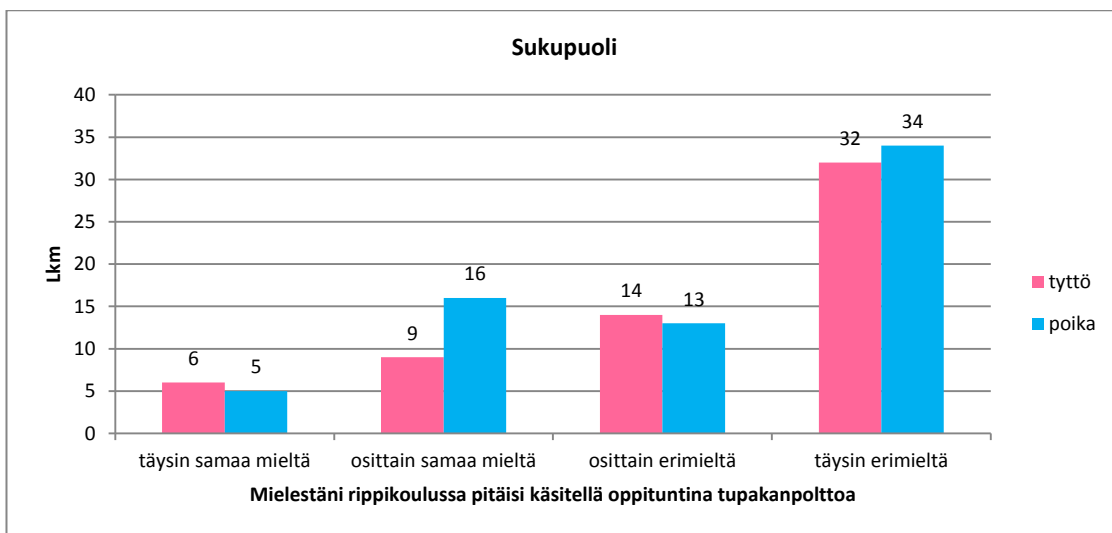
Yksi (2%) tyttö ilmoitti käyttävänsä nuuskaa ja hän myös aikoi käyttää nuuskaa myös rippileirillä. Kuitenkin päivittäin nuuskaa käyttäviä poikia oli vain kolme (4%) ja tässä huomaamme useamman (6, 9%) vastanneen, että aikoi käyttää nuuskaa rippileirillä. Tytöistä kukaan ei vastannut, että oli osittain samaa mieltä ja pojista 4 (6%) vastasi olevansa osittain samaa mieltä. Kukaan tytöistä ei myöskään vastannut olevansa osittain erimieltä ja pojista 2 (3%) vastasi olevansa osittain erimieltä. Tytöistä 61 (98%) ja 57 (83%) pojista ei aikonut käyttää nuuskaa rippileirillä. Kuvio 8.



Kuvio 8. Sukupuolten erot nuuskan käyttöön rippileirillä

5.6 Oppitunti tupakasta

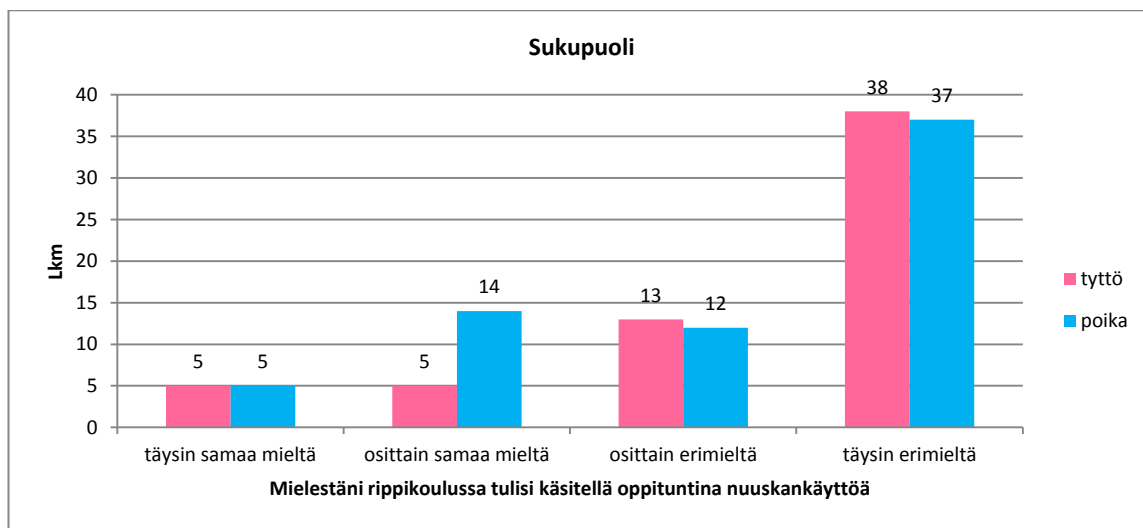
Tytöistä 6 (10%) ja 5 (7%) pojista oli sitä mieltä, että rippikoulussa tulisi olla oppitunteja tupakasta ja sen vaaroista. Täysin erimieltä asiasta oli 32 (52%) tytöistä ja 34 (50%) pojista. Tytöistä 9 (15%) ja 16 (24%) pojista oli osittain samaa mieltä. Osittain erimieltä oli 14 (23%) tytöistä ja 13 (19%) pojista. Kuvio 9.



Kuvio 9. Näkemys tupakkavalistuksesta

5.7 Oppitunti nuuskasta

Tytöistä 5 (8%) ja pojista 5 (7%) vastasi toivovansa oppitunteja nuuskasta ja sen vaa- roista. Tytöistä 5 (8%) ja pojista 14 (21%) oli osittain samaa mieltä. Osittain erimieltä oli tytöistä 13 (21%) ja pojista 12 (18%). Tytöistä 38 (62%) ja pojista 37 (54%) oli ehdottomasti sitä mieltä, ettei kyseisiä oppitunteja tarvita. Kuvio 11.



Kuvio 11. Näkemys nuuskavalistuksesta

6 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS

6.1 Validiteetti

Validiteetti tarkoittaa englanniksi tutkimuksen pätevyyttä. Validiteetti ilmaisee, miten hyvin tutkimuksessa käytetty tutkimus- tai mittausten menetelmä mittaa juuri sitä tutkittavaa ominaisuutta, mitä on tarkoituskin mitata. Mittaako tutkimus juuri sitä, mitä sen pitäisikin mitata. (Hirsjärvi ym. 2009, 213.)

Tässä opinnäytetyössä saatiin hyvin selville kontrolloidulla strukturoidulla kyselyllä juuri ne tutkimusongelmat jotka haluttiinkin saada selville. Kyselyä laadittaessa esillä oli koko ajan tutkimusongelmat. Tutkimusongelmien perusteella laadittiin kysymykset ja ne muotoiltiin niin, että nuoren on helppo ne ymmärtää. Kysymykset esiluetutettiin samaan ikäluokkaan kuuluvilla nuorilla, jotta saatiin tietää, ymmärretäänkö kysymykset oikein. Tutkimusongelmat oli etukäteen mietitty niin, että ne vastaavat Länsi-Porin seurakunnan toiveita opinnäytetyön aiheesta.

6.2 Reabiliteetti

Mittauksen reabiliteetti tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta, ei-sattumanvaraisuutta. Luotettava tutkimus on tehty siten, että se alkuperäisen tutkimuksen edellytyksiin toistettuna antaa saman tuloksen. (Hirsjärvi ym. 2009, 213.)

Tässä opinnäytetyössä käytettiin kontrolloitua strukturoitua kyselyä. Tutkimusmenetelmää valittaessa mietittiin, mikä tutkimusmenetelmä sopisi nuorille ja juuri tätä aiheita varten. Kyselylomake on helppo täyttää, eikä se vie kyselyyn vastaajalta paljoa aikaa. Kysely oli muotoiltu niin, että nuoren on helppo ymmärtää kysymykset ja niihin on helppo vastata. Esimerkiksi avoimia kysymyksiä ei ollut,

jotta tutkimus olisi luotettava ja se voitaisiin tarvittaessa toistaa ja saada samat vastaukset.

Tämän opinnäytetyön kyselyt tehtiin jokaisella leirillä samoissa olosuhteissa. Kysely tehtiin rippikoululeirin oppitunnilla valvotussa tilassa. Kyselyihin vastattiin yksilöinä. Tarvittaessa kysely oltaisiin voitu toistaa uudelleen samoissa olosuhteissa. Kyselylomake oli helppo ymmärtää ja vastata joten kysely oltaisiin voitu toistaa samanlaisena ja saada samoja vastauksia.

7 TUTKIMUKSEN POHDINTA

Tämän opinnäytetyön lähtökohtana toimi Länsi-Porin seurakunnan nuorisotyöntekijöiltä lähtenyt idea tutkia rippikouluikäisten nuorten tupakan ja nuuskan käyttöä ja sitä tarvitaanko valistavia oppitunteja.

Tulosten perusteella voidaan päätellä, että tupakointi nuorten keskuudessa ei ole kovin yleistä. Vain harva nuori tupakoi päivittäin. Suurin osa tämän ikäluokan nuorista ei tupakoi lainkaan.

Nuuskan käyttö nuorten keskuudessa on vielä harvinaisempaa. Nuuskankäyttö on usein liitetty muutamiin urheiluharrastuksiin (jäähkiekko, salibandy) ja nuuskankäyttö on useammin poikien juttu kuin tyttöjen.

Nuorten mielenkiinto valistaviin oppitunteihin on vähäistä. Harva haluaa enää lisää valistavia oppitunteja tupakasta ja nuuskasta, sekä niiden vaaroista.

Tupakoinnista tulisi saada vieläkin epämuodikkaampaa nuorten keskuudessa. Tupakointi on vähentymään päin ja parempaan päin ollaan menossa koko ajan. Monet tahot yrittävät tehdä tupakan ostosta ja saamisesta entistä vaikeampaa nuorille ja hyvä näin. Monet lait ja säädökset suojaavat nuoria tupakoinnilta.

Nuorille tulisi kertoa realistisesti ja nuorta kiinnostavalla tavalla tupakan ja nuuskan vaaroista ja siitä, miten ne vaikuttavat kehitykseen. Nuoret ovat mainosten uhreja ja tupakoinnin positiivinen mainonta tai tupakoinnin ihannoiminen elokuvissa iskostuu nuoren päähän aivan eri tavalla kuin aikuisen.

Tämä opinnäytetyö on ollut pitkälinen prosessi ja valmistui reilussa vuodessa. Koska tästä aiheesta oli tehty jo monia tutkimuksia ja tietoa löytyi paljon, oli teoriaosuuden rakentaminen helpohkoa.

Jatkossa olisi mielenkiintoista saada tietopaketti tai oppituntimateriaalia rip-pikouluihin, joita seurakunnan työntekijöiden olisi helppo käyttää ja jotka olisi suunniteltu nuorille ja tehty mielenkiintoisella tavalla.

LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi – nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Gummerrus kirjapaino Oy.

Almqvist, F., Kumpulainen, K., Moilanen, I., Piha, J., Räsänen, E. & Tamminen, T. 2004. Lasten- ja nuorisopsykiatria. Duodecim. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Bollinder, G. 16/2000. Katsaus savuttoman tupakan terveysvaikutuksista: Nuuskan aiheuttama sydän- ja verisuonisairauksien sekä kuolemien lisääntyminen. Suomen Hammaslääkärilehti.

Broms, U., Laatikainen, T., Ollila, H. & Patja, K. 2008. Nuoret ja tupakoinnin lopettaminen – tutkimuksesta käytännön tukeen. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja. [verkkodokumentti] Helsinki. [Viitattu 7.11.2011]

http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2008/2008b37.pdf

Evl:n www-sivut. Mitä on rippikoulu. Viitattu 22.9.2012. <http://evl.fi/EVLfi.nsf/Documents/0564A2B4BF1DA258C2257027002969F7?OpenDocument&lang=FI>

Heloma, A., Ollila, H., Danielsson, P., Sandstöm, P. & Vakkuri, J. 2012. Kohti savuttonta suomea. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja. [verkkodokumentti] Tampere. [Viitattu 22.9.2012]

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80459/URN_ISBN_978-952-245-640-3.pdf?sequence=1

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Tammi.

Kankkunen, H. 2009. Yläkoulu ”riskivaihe” tupakoinnin aloittamiselle. Terveystieteiden tutkimus 6, 26-27.

Leppinen, A. 2003. ”Nuuskankäyttäjät tulevaisuuden terveydenhuollon uusi asiakasryhmä?”: Tietopaketti terveydenhoitajille nuorten terveystieteiden ja -ohjauksen tueksi. Samk. Pori. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen suuntautumisvaihtoehto.

Merne, M., Syrjänen, S. Nuuska. Opaskirjanen. Terveystieteiden tutkimuskeskus 2000. 2-4.

Moilanen

Niemelä, K. 2007. Rippikoulusta aikuisuuteen. Tampere: Kirkon tutkimuskeskus.

Nuuska www-sivut. Viitattu 22.9.2012. <http://nuuska.fi/>

Pietinalho, A. 2003. Tupakoinnin haitat ja savuttomuuden hyödyt. Suomen lääkäri-lehti 58/2003. [Viitattu 30.10.2013]

<http://www.filha.fi/@Bin/1557213/tupakoinnin%20haitat.pdf>

Rippikouluun www-sivut.

Viitattu 22.9.2012. <http://www.rippikoulu.net/rippikouluun/index.html>

Stm www-sivut.

Viitattu 28.10.2013

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=6511574&name=DLFE-26851.pdf

Tupakkaverkko www-sivut

Viitattu 30.10.2013

<http://tupakkaverkko.fi/tupakka-ja-tapariippuvuus/>

Työkalupakki www-sivut

Viitattu 30.10.2013

<http://tyokalupakki.net/pages/index.php?id=45>

Törmänen, N. & Vanhatalo, A. 2009. ”Kiva opettava viikko tupakasta”: Projektityö Kaarisillan kouluun 7. luokkalaisille tupakoimattomuuden tueksi. Samk. Pori. Terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto.

Vierola, H. 2006 Pysy nuorena – elä kauemmin. Vantaa: Tietosanoma Oy.

Vierola, H. 2007. Tupakka- Miehen tietokirja. Helsinki: Terra cognita Oy

LIITE 1

Hyvä huoltaja!

Opiskelen Satakunnan ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveystieteiden Porin yksikössä sairaanhoitajaksi ja teen opintoihini kuuluvaa opinnäytetyötä Länsi-Porin seurakunnalle.

Opinnäytetyön aiheena: Rippikouluikäisen tupakan poltto ja nuuskan käyttö. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää rippikouluikäisen nuoren tupakka ja nuuskakäyttäytymistä sekä siihen liittyvää terveysohjauksen tarvetta, tutkimus toteutetaan nuorille nimettömänä kyselytutkimuksena. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja ehdottoman luottamuksellista.

Tällä lupalapulla pyydän vanhempien lupaa nuoren kyselyyn vastaamiselle.

Vastauksestanne etukäteen kiitän ja ystävällisin terveisin

Niina Kivimaa

niina.kivimaa@student.samk.fi

Oppilas _____

- saa osallistua kyselyyn
- ei saa osallistua kyselyyn

Huoltajan allekirjoitus _____

KYSELYLOMAKE

Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja nimettöminä.

1. Sukupuoli
Tyttö ()
Poika ()

2. Poltan tupakkaa
Päivittäin ()
Viikoittain ()
Harvemmin ()
En koskaan ()

3. Käytän nuuskaa
Päivittäin ()
Viikoittain ()
Harvemmin ()
En koskaan ()

4. Aion polttaa myös rippileirillä
Täysin samaa mieltä ()
Osittain samaa mieltä ()
Osittain erimieltä ()
Täysin erimieltä ()

5. Aion käyttää nuuskaan myös rippileirillä
Täysin samaa mieltä ()
Osittain samaa mieltä ()
Osittain erimieltä ()
Täysin erimieltä ()

6. Mielestäni rippikoulussa pitäisi käsitellä oppituntina tupakanpoltttoa

Täysin samaa mieltä ()

Osittain samaa mieltä ()

Osittain erimieltä ()

Täysin erimieltä ()

7. Mielestäni rippikoulussa pitäisi käsitellä oppituntina nuuskankäyttöä

Täysin samaa mieltä ()

Osittain samaa mieltä ()

Osittain erimieltä ()

Täysin erimieltä ()

Hei rippikoululainen!

Opiskelen Satakunnan ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveystieteiden Porin yksikössä sairaanhoitajaksi ja teen opintoihini kuuluvaa opinnäytetyötä Länsi-Porin seurakunnalle.

Opinnäytetyöni aiheena on: Rippikouluikäisen tupakan poltto ja nuuskan käyttö. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää rippikouluikäisen nuoren tupakka ja nuuskakäyttäytymistä sekä siihen liittyvää terveysohjauksen tarvetta. Tutkimus toteutetaan nuorille nimettömänä kyselytutkimuksena. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja ehdottoman luottamuksellista.

Ethän kirjoita nimeäsi paperiin. Toivon, että vastaat rehellisesti.

Kiitos yhteistyöstä ja mukavaa kevään alkua!

Niina Kivimaa