



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
VASA YRKESHÖGSKOLA
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Anita Rintala

TIETOA TUPAKOINNISTA:

Teemapäivä kahdeksasluokkalaisille

Sosiaali- ja terveysala

2014

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Anita Rintala
Opinnäytetyön nimi	Tietoa tupakoinnista: Teemapäivä kahdeksaluokkalaisille
Vuosi	2014
Kieli	suomi
Sivumäärä	46 + 5 liitettä
Ohjaaja	Teija Honkaniemi

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa toiminnallinen tupakkavalistuspäivä kahdeksaluokkalaisille Teuvan yläkoululla. Tupakkavalistuspäivän tarkoituksena oli tuoda nuorille tietoa tupakoinnista ja sen haitallisuudesta käyttäen toiminnallisia menetelmiä. Tavoitteena oli saada nuoret pohtimaan omaa tupakointiaan ja ehkäistä tupakoinnin aloittaminen. Teemapäivällä pyrittiin lisäämään nuoren kiinnostusta omasta terveydestään, sekä vaikuttamaan nuorten asenteisiin ja tietoihin tupakointia kohtaan.

Työn teoreettiseen viitekehykseen kerättiin tietoa tupakoinnin haitoista, ehkäisevästä päihdetyöstä ja tupakoinnin lopettamisesta. Teemapäivä toteutettiin lokakuussa 2013 ja päivään osallistui 50 nuorta. Päivä järjestettiin yhteistyössä Ehyt ry:n, kouluterveydenhuollon, hammashuollon ja nuorisotyön kanssa.

Oppilaille teetettiin lyhyt strukturoitu kyselylomake, jolla kerättiin tietoa teemapäivän vaikuttavuudesta. Kyselyssä nuorilta kysyttiin heidän mielipidettään tunnin aiheen tärkeydestä, lisätiedon tarpeesta, sekä uuden tiedon saannista. Yli 70 prosenttia nuorista koki tunnin aiheen tärkeäksi ja yli puolet oppilaista oli saanut tunnin aikana uutta tietoa. Tunnin jälkeen harva (n. 10 %) nuorista koki tarvitsevänsä lisää tietoa.

ABSTRACT

Author	Anita Rintala
Title	Information on Tobacco Smoking: A Theme Day to 8 th Graders
Year	2014
Language	Finnish
Pages	46 + 5 Appendices
Name of Supervisor	Teija Honkaniemi

The purpose of this bachelor's thesis was to plan and carry out a practice-based tobacco prevention and education day to eighth graders in Teuva junior high school. The purpose of the theme day was to give information about the harmful effects of smoking using practical methods. The aim was to make the pupils think about smoking and to prevent starting smoking. The aim of the theme day was to increase the adolescents' interest in their own health and to influence their attitudes to smoking. One aim was also to influence the information about smoking the adolescents have.

The theoretical framework includes information about the harmful effects of smoking, about preventive work and quitting smoking. The theme day was carried out in October and it was participated by 50 adolescents. The theme day was organized in cooperation with the association Ehyt ry, school health care, dental care and youth work.

The pupils answered a short structured questionnaire and the purpose was to collect information about how effective the theme day had been. The questionnaire included questions about the importance of the theme day, about the need for further information and about getting new information. More than 70 percent of the adolescents felt that the topic was important and more than a half of them had received new information. Only about 10 % of the adolescents felt that they had a need for more information after the theme day.

Keywords	Preventive work with intoxicant abuse, smoking, youth, health promotion
----------	---

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO	8
2 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA.....	10
2.1 Tarkoitus ja tavoite.....	10
2.2 SWOT-analyysi.....	11
3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT.....	14
3.1 Tupakka.....	14
3.2 Tupakoinnin vaikutukset terveyteen	15
3.2.1 Nikotiiniriippuvuus	16
3.2.2 Tupakoinnin vaikutukset suun terveyteen.....	17
3.2.3 Tupakoinnin vaikutukset seksuaalisuuteen	17
3.2.4 Tupakoinnin vaikutukset ihoon.....	19
3.2.5 Tupakoinnin vaikutukset keuhkoihin ja verenkiertoelimistöön	19
3.3 Tupakoinnin lopettaminen	20
3.4 Ehkäisevä päihdetyö.....	21
4 TEEMAPÄIVÄN SUUNNITTELU	24
4.1 Aloitusvaihe	24
4.2 Suunnitteluvaihe.....	25
5 TEEMAPÄIVÄN TOTEUTUS	28
5.1 Rastipisteet	28
5.1.1 Häkämittaus ja tupakoinnin lopettaminen.....	28
5.1.2 Tupakka ja työnhaku.....	29
5.1.3 Tupakka ja suun terveys.....	30
5.1.3 Tupakan vaikutukset keuhkojen ja verisuonten toimintaan	30
5.1.4 Tupakkariippuvuuden synty.....	31
5.2 Teemapäivän aikataulu.....	31
6 KYSELYLOMAKKEEN TULOKSET	32

7 PROJEKTIN ARVIOINTI.....	35
7.1 Tavoitteiden toteutumisen arviointi	36
7.2 Eettisyys ja luotettavuus.....	37
8 POHDINTA	40
8.1 Jatkotutkimus	40
8.2 Ammatillinen kasvu.....	40
LÄHTEET	42
LIITTEET	

KUVIOLUETTELO

- Kuvio 1.** Nuorten kokemukset tunnin aiheen tärkeydestä
(vastaukset väittämään: ”tunnin aihe oli tärkeä”) s. 32
- Kuvio 2.** Nuorten kokemukset uuden tiedon saannista
(vastaukset väittämään ”sain tunnin aikana uutta tietoa”) s. 33
- Kuvio 3.** Nuorten kokemukset lisätiedon tarpeesta
(vastaukset väittämään ”Koen tarvitsevani lisää tietoa tupakoinnista.”) s.34

LIITELUETTELO

Liite 1. Kyselylomake

Liite 2. Teemapäivän aikataulusuunnitelma

Liite 3. Kuvia teemapäivästä

Liite 4. Tupakoitsijan ravintoympyrä –juliste

Liite 5. Opinnäytetyölupa-anomus

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aiheena on tupakkavalistuspäivän suunnittelu ja toteutus. Aihe saatiin työelämälähtöisesti Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymän Pohjanmaan POTKU II-hankkeelta ja päivä järjestettiin hankkeen hyvinvointiviikolla.

Pohjanmaan Potku -hanke on yksi neljästä Väli-Suomen Potku-hankkeen osahankkeista. POTKU-hankkeen tavoitteena on parantaa pitkäaikaissairauksien ennaltaehkäisyä ja hoitoa. Hankkeessa käytetään terveyshyötymallia (Chronic Care Model), jossa kehitetään suunnitelmallisia, tarpeenmukaisia ja terveyshyötyä tuottavia palveluita. (Pohjanmaan Potku 3013.)

Lokakuussa 2010 voimaantulleen tupakkalain tavoitteena on tupakkatuotteiden käytön loppuminen Suomessa (L 13.8.1976/693). Suomi on ensimmäinen maa, jossa tupakoinnin loppuminen on lain päämäärä. Nuorten tupakointikokeilut ja päivittäinen tupakointi ovat vähentyneet Nuorten terveystapatutkimuksen 2013 mukaan. Tupakointikokeilut ovat vähentyneet 2000-luvun aikana niin tytöillä kuin pojillakin. Tyttöjen ja poikien tupakointikokeilujen välinen ero on viime vuosina tasoittunut ja ero on vähäinen. 14-vuotiaista pojista hieman yli 30 % oli kokeillut tupakkaa ja saman ikäisistä tytöistä vähän alle 30 %. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010; Kinnunen, Lindfors, Ollila, Pere, Rimpelä & Samposalo 2013, 20.)

Tupakkatuotteita eli savukkeita, nuuskaa, sikareita tai piippua käytti päivittäin 14-vuotiaista tytöistä kuusi prosenttia ja pojista neljä prosenttia. Savukkeiden kulutus on terveystapatutkimuksen mukaan myös laskussa. Vuonna 2013 tupakoivat pojat polttivat keskimäärin viisi savuketta päivässä ja tytöt kahdeksan. Vuonna 2013 savukkeiden käyttö oli 14-vuotiaiden tytöillä ensimmäistä kertaa poikia suurempaa. (Kinnunen ym. 2013, 20–22, 26–27.)

Tupakkavalistuspäivä pidettiin Teuvan yläkoulun kahdeksaluokkalaisille 9.10.2013. Mukana toteutuksessa oli Ehyt ry:n aluekoordinaattori, yläkoulun terveydenhoitaja, Teuvan hammashoitolan hammashoitaja ja kunnan nuorisotyöntekijä.

Tapahtumaan osallistui kolme luokkaa, yhteensä 50 kahdeksasluokkalaista. Luokat saapuivat tapahtumapaikkana toimineeseen kulttuuritalo Orrelaan luokka kerrallaan ja oppilaat jakaantuivat viiteen pienryhmään. Teemapäivä toteutettiin käyttäen toiminnallisia ja elämyksellisiä keinoja nuorten tupakoimattomuuden edistämiseksi ja tupakoinnin lopettamiseksi. Ryhmät kiersivät rastipisteitä oppitunnin ajan eli 45 minuuttia.

Tunnin päätyttyä nuoret vastasivat lyhyeen palautekyselyyn. Vastauksista käy ilmi, että yli 70 prosenttia nuorista koki tunnin aiheen tärkeäksi. Avoimessa kysymyksessä kysyttiin erityisesti mieleen jääneitä asioita. Tähän oppilaat olivat nimenneet tupakoitsijan keuhkot, esitetyn videon, keuhkojen tervämäärän ja ”kaikki kauheet kuvat”.

2 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA

Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Se voi olla esimerkiksi perehdytysopas tai turvallisuusohjeistus. Se voi olla myös jonkin tapahtuman toteuttaminen. (Vilka & Airaksinen 2003, 9, 17.) Toiminnallinen opinnäytetyö tarkoittaa ammattikorkeakoulussa tehtyä lopputyötä, joka tässä tapauksessa on tapahtuman suunnittelu ja toteutus. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu myös aiheeseen perehtyminen ennen opinnäytetyön toiminnallista osuutta.

Työelämälähtöinen opinnäytetyö voi olla projektinomainen. Projekti pyrkii aina johonkin tavoitteeseen ja se on harkittu ja suunniteltu hanke. Projektilla on resurssit, projektiorganisaatio ja aikataulu (Rissanen 2002, 14). Jokaisen projektin tärkeimpiä asioita ovat Vilkan ja Airaksisen mukaan on mm. aikataulutuksen realistisuus. Projektiluontoisessa opinnäytetyössä tulee säilyttää suhteellisuudentaju eli projekti ei saa paisua kohtuuttoman suureksi (Airaksinen & Vilka 2003, 47–48).

Onnistunut projekti edellyttää paneutumista ja etenkin ajallista panostusta (Paasivirta, Suhonen ja Nikkilä 2008, 14). Opinnäytetyön tekijä voi yhtyä Paasivaaran, Suhosen ja Nikkilän (2008, 14) kirjoitukseen: ”jokaisen projektia käynnistävän on tunnustettava se tosiasia, että projekti ei toimi itsekseen ilman huolellista valmistelua ja suunnittelua.” Tutkijoiden mukaan epäonnistuneessa projektissa työt kasaantuvat ja kiire kasvaa. On hyvä pohtia ovatko omat voimavarat sellaiset, jotta pystyy sitoutumaan toimeksiantoon, jos se osoittautuu laajemmaksi kuin aluksi ajateltiin (Airaksinen & Vilka 2003, 18).

Vilkan ja Airaksisen (2003, 17) mukaan lukuisat opinnäytetyöohjauskokemukset ovat osoittaneet heille toimeksiannetun opinnäytetyöaiheen lisäävän vastuunottoa työstä ja opettavan projektin hallintaa.

2.1 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyöprojektin tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa toiminnallinen tupak-

kavalistuspäivä kahdeksasluokkalaisille Teuvan yläkoululla. Tupakkavalistuspäivän tarkoituksena on tuoda nuorille tietoa tupakoinnista ja sen haitallisuudesta käyttäen toiminnallisia menetelmiä. Tarkoituksena on kertoa tupakoinnin haitoista ja tupakoimattomuuden hyödyistä rehellisesti ja ketään syyllistämättä ja tuomitsematta.

Tavoitteena on saada nuoret pohtimaan omaa tupakointiaan ja ehkäistä tupakoinnin aloittaminen. Teemapäivällä pyritään lisäämään nuoren kiinnostusta omaa terveyttään kohtaan, sekä vaikuttamaan tupakointiin liittyviin asenteisiin ja tietoihin tupakoimattomuuden edistämiseksi.

Opinnäytetyöntekijän ammatillinen kasvu on myös osa projektin tavoitetta. Tarkoituksena on perehtyä tupakoinnin yleisyyteen nuorten keskuudessa, sen haittoihin ja tupakoinnin lopettamiseen. Pyrkimyksenä on lisäksi kasvattaa opinnäytetyöntekijän opetus- ja ohjaustaitoja.

Ehkäisevän päihdetyön yleisiä päämääriä ovat päihdehaittojen ja -kustannusten vähentäminen, sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. Päämäärät kuvaavat sitä mitä tällä työllä toivotaan saavutettavan pitkällä aikavälillä kaikkien samaa asiaa edistävien kanssa. (Soikkeli & Warsell 2013, 22.)

2.2 SWOT-analyysi

Lyhenne SWOT-analyysi tulee englannin kielen sanoista strenghts, weaknesses, oportunies ja threats eli vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat (Kamensky 2004, 191).

Projektin vahvuudet

Opinnäytetyöprojektin vahvuuksiksi koettiin opinnäytetyön tekemiseen varattu riittävä aika, sekä opinnäytetyöntekijän oma kiinnostus ja motivaatio aiheesta ja tapahtuman organisointia kohtaan. Työ koettiin hyödylliseksi ja työelämästä saatiin viestiä työn tarpeellisuudesta. Työelämäohjaajalta ja yhteistyökumppanilta saatu ammatillinen tuki ja kannustus koettiin myös työtä vahvistavana asiana. Teemapäivän pisteille saa-

tiin mukaan tarvittava määrä ammattitaitoista henkilöstöä. Aineistoa oli runsaasti ja näistä oli helppo koota tietopakettia.

Projektin heikkoudet

Projektin heikkoudeksi koettiin opinnäytetyön rajaamisen vaikeus. Aiheesta löytyi paljon tietoa, minkä vuoksi tiedon ja käsiteltävien aiheiden rajaus, sekä lähteiden luotettavuuden arviointi oli haastavaa. Heikkoutena koettiin myös opinnäytetyöntekijän vähäinen kokemus tämän tyyppisen tapahtuman järjestämisestä.

Projektin mahdollisuudet

Teemapäivästä uskottiin olevan hyötyä nuorten tupakkavalistustyössä ja sen ajateltiin antavan kouluille eväitä puuttua nuorten tupakointiin varhaisessa vaiheessa. Teemapäivä nähtiin mahdollisuutena vaikuttaa nuorten asenteisiin ja käsityksiin tupakasta ja tuoda heille tietoutta tupakan haitoista toiminnallisista menetelmin.

Opinnäytetyö ja sen tekeminen toiminnallisena nähtiin mahdollisuutena kehittää opinnäytetyöntekijän projektityöskentelytaitoja, sekä ammatillista osaamista. Opinnäytetyö oli käytännönläheinen, minkä ajateltiin opettavan opinnäytetyöntekijälle monia taitoja tulevaa ammattia varten.

Projektin uhat

Opinnäytetyön uhkana koettiin työn paisuminen liian suureksi ja tähän kiinnitettiin alusta lähtien huomiota ja aihetta rajattiin tarkasti. Teemapäivään varauduttiin miettimällä sen mahdollisia uhkia, joita olivat esimerkiksi jonkun yhteistyökumppanin sairastuminen tai muusta syystä johtuva estyminen osallistua tapahtumaan. Tähän varauduttiin mahdollisella varahenkilöllä.

Suunnittelu ja perehtymistyö tuli olla tehtynä ennen teemapäivää. Työlle oli suunniteltu keväällä toteutusajankohta, josta kiinni pitäminen koettiin sekä hyvänä, että huonona asiana. Toisaalta sovittu ajankohta vauhditti työn tekemistä ja antoi motivaatiota. Toisaalta se loi opinnäytetyöntekijälle painetta työn aikaansaamiseksi.

Uhkana koettiin tupakointiin liittyvät pinttyneet käsitykset nuorison keskuudessa ja nuorten kynnys lopettaa tupakointi. Opinnäytetyöntekijää myös mietitytti nuorten suhtautuminen ja kriittisyys. Uhkana nähtiin myös valistuksen suuntautuminen syyt-televäksi tai tuomitsevaksi. Näihin asioihin kiinnitettiin huomiota päivää suunnitelta-essa ja mietittiin etukäteen tapoja kertoa tupakan haitoista provosoimatta nuoria.

3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Tieteellisen tiedon tulee täyttää sille asetetut kriteerit: julkisuus, objektiivisuus (puolueettomuus), perustelevuus, eettisyys ja kommunikoivuus. Julkisuus tarkoittaa, että tieto on julkisesti saatavilla kirjallisesti, kuvallisesti tai sähköisesti. Tässä opinnäytetyössä on haettu tieteellistä tietoa PubMed ja Medic tietokantojen, sekä kirjallisuuden kautta. Teoriapohja tarkoittaa perusteltua selitystä, miksi voidaan odottaa, että toiminta aiheuttaa tavoitteiden mukaista muutosta ehkäisevän päihdetyön kohderyhmässä. (Eriksson, Isola, Kyngäs, Leino-Kilpi, Lindström, Paavilainen, Pietilä, Salanterä, Vehviläinen-Julkunen, Åstedt-Kurki 2012. 22; Soikkeli & Warsell 2013, 17.)

3.1 Tupakka

Tupakkatuotteiden raaka-aineena käytetään tupakkakasvia, latinankieliseltä nimeltään *nicotiana tabacum*. Tupakkatuotteisiin käytetään eri syistä johtuen monia erilaisia aineita. Ammoniakkia lisätään tupakkaan tehostamaan nikotiinin imeytymistä. Mentoli turruttaa kurkkua ja pehmentää savua, mikä helpottaa tupakointia (Valvira 2013 b). Lokakuussa 2013 valmistuneen uusi Euroopan parlamentin hyväksymä tupakkadirektiivi kieltää tupakan makuaineet vaihteittain (Euroopan parlamentti 2013). (Hildén 2005, 7.)

Tupakka sisältää yli neljä tuhatta erilaista kemikaalia, jotka voidaan jakaa neljään ryhmään: syöpää aiheuttavat aineet, ärsyttävät aineet, hähäkaasu ja riippuvuutta aiheuttava aine, nikotiini. Tupakan karsinogeenisia eli syöpää aiheuttavia aineita on tunnistettu yli kuusikymmentä. Näitä ovat mm. kadium, uretaani, ammoniakki ja asetonit. Ärsyttävät aineet auttavat karsinogeenisia aineita ja näihin aineisiin kuuluu esim. pyreiniitit ja katekolit. Katekolin tehtävä on kiihdyttää limaneritystä hengitysteissä. (Hildén 2005, 8.)

Hähä eli hiilimonoksidiä syntyy palamisen yhteydessä ja suurina annoksina se on tappava kaasu. Hähä sitoutuu hemoglobiiniin tiukemmin kuin happi eli se syrjäyttää happimolekyylit verestä. Näin ollen happipitoisuus veressä vähenee, mikä heikentää

kudosten hapensaantia ja aiheuttaa väsymystä, päänsärkyä ja suorituskyvyn laskua. (Hildén 2005, 9; Aatela, Iivonen ja Patja 2005, 74.)

Nikotiini on farmakologinen aine, joka on tupakan ainut riippuvuutta aiheuttava aine. Nikotiini vaikuttaa keskushermoston dopamiinireseptoreihin ja lisää niiden aktiivisuutta. Dopamiinireseptorien aktiivisuus lisää mielihyvän kokemusta ja aiheuttaa nopeasti riippuvuuden. Nikotiini kohottaa myös verenpainetta ja lisää sydämen sykettä. (Nystén 2008, 201.)

Savukkeissa on tervaa 6-12 mg. Tupakansavussa sitä on pieninä pisaroina. Terva kiinnittyy keuhkoihin tupakoidessa ja muodostaa kerroksen keuhkoputkien ja -rakkuloiden limakalvoille. Tervaa käytetään pehmentämään tupakan makua. (Vierola 2010, 46–47.)

Passiivisessa tupakoinnissa myös tupakoimaton altistuu tupakansavun haitallisille palamistuotteille. Passiivinen tupakointi aiheuttaa tutkijoiden mukaan kansanterveydellisiä sairauksia ja pahentaa niiden etenemistä. Erilaisten palamisolosuhteiden vuoksi haitallisten aineiden pitoisuus on suurempi sivuvirran, kuin keuhkoihin vedettävän päävirran savussa. Passiivisen tupakoinnin on osoitettu lisäävän riskiä sairastua mm. keuhko- ja rintasyöpään, sekä aiheuttavan ärsytysoireita, keuhkofunktion heikkenemistä ja astmaa. (Jaakkola & Jaakkola 2012.)

Nurmisen ja Jaakkolan (2002) tutkimus osoittaa altistumisen ympäristön tupakansavulle aiheuttavan merkittävän terveysriskin. Tutkimuksessa arvioitiin passiivisesta tupakoinnista johtuvaa osuutta vuosittaisessa kuolleisuudessa Suomessa. Tutkimuksessa on käytetty vuoden 1996 tilastoja ja arviona on, että Suomessa sattui vuonna 1996 yhteensä noin 250 työperäisen passiivisen tupakoinnin aiheuttamaa kuolemaa.

3.2 Tupakoinnin vaikutukset terveyteen

Opinnäytetyössä käsitellään teemapäivän kannalta oleellisimpia aihepiirejä tupakoinnin vaikutuksesta terveyteen. Tupakalla on myös muita välittömiä ja välillisiä vaikutuksia.

tuksia, joita tässä opinnäytetyössä ei tulla tarkemmin käsittelemään.

3.2.1 Nikotiiniriippuvuus

Nikotiini aiheuttaa nikotiiniriippuvaiselle hyvänolon tunteen ja elimistö kykenee saamaan kemiallisen nautinnon tupakasta. Nikotiinin vaikutus perustuu sen pieninä annoksina nikotiinireseptoreita kiihdyttävään vaikutukseen. Nikotiinireseptoreilla tarkoitetaan nikotiinin vastaanottamiseen erikoistuneita vastaanottajamolekyylejä, jotka ottavat nikotiinia vastaan (Bjålie, Haug, Sand, Sjaastad & Toverud 2011, 80). Reseptoreiden määrä lisääntyy aivoissa ja näin ollen nikotiinin vaikutus tehostuu. Aivot tottuvat nikotiiniin ja se alkaa näkyä aivojen rakenteessa. Tupakoijalle syntyvä epämiellyttävä tunne, vieroitusoireet, johtuvat nikotiinin vähenemisestä aivoissa. (Aa-tela, Iivonen, Patja 2005.)

Eläinkokeilla on pystytty osoittamaan tupakoinnin vaikuttavan erityisesti nuoren ihmisen reseptoreiden ja synapsien toimintaan. Synapsit tarkoittavat solujen välisiä liitoksia, joiden kautta viestit kulkevat elimistössä solusta toiseen (Bjålie ym. 2011, 108). Slotkin (2002) on myös havainnut näyttöä soluvaurioista ja muutoksista solun koossa naisen hippokampuksessa, joka sijaitsee ohimolohkojen sisäosissa ja on keskeinen muistissa ja oppimisessa.

Nikotiini muuttaa keskushermoston toimintaa ja Difranzan tutkimus (2008) osoittaa osalla nuorista ilmenneen vieroitusoireita ja tupakanhimoa ensimmäisten tupakointiviikkojen kuluessa. Tutkijat ovat kehittäneet teorian, jonka mukaan aivot mukautuvat nikotiinin vaikutukselle nopeasti. Näiden muutosten jälkeen tulevat vieroitusoireet, kun nikotiinin määrä elimistössä vähenee.

Tärkeitä rakenteita nikotiiniriippuvuuden ymmärtämisessä ovat aivojen ns. palkitsemisalueet, joiden on osoitettu aktivoituvan savukkeen polttamisen jälkeen. Näillä alueilla on paljon nikotiinireseptoreita. Nikotiini vaikuttaa aivojen toiminnan kannalta tärkeisiin välittäjäaineisiin, mm. dopamiiniin, noradrenaliiniin ja serotoniiniin. Välittämiä vaikutuksia on piristymisen, ruokahalun hillintä ja hyvänolontunne. Toistuvat

suuret nikotiinimäärät aivoissa aiheuttavat pitkäaikaisia muutoksia hermosoluissa. Nikotiinireseptoreiden määrä lisääntyy ja aivot muuntuvat vastaanottamaan yhä suurempia annoksia nikotiinia. (Kava, Mustonen & Mustonen 2004.)

Nikotiiniriippuvuuden fyysisiin vieroitusoireisiin liittyy keskittymisvaikeudet. Tupakoija kokee savukkeen parantavan hänen suorituskykyään hetkellisesti. Tupakoivan henkilön tarkkaavaisuus ja huomiokyky ovat parhaimmillaan tupakoidessa. Jos verrataan tupakoimattomia tupakoijiin, jotka eivät ole tupakoineet pariin tuntiin, havaitaan tupakoimattomien suoriutumisen olevan keskimäärin parempaa. (Vierola 2010.)

3.2.2 Tupakoinnin vaikutukset suun terveyteen

Tupakoinnin terveyshaitat näkyvät ensimmäisenä suussa, mihin tupakansavu eniten pääsee vaikuttamaan. Tupakka värjää hampaita pahemmin kuin kahvi tai tee ja huonontaa maku- ja hajuaistia. Ientulehdukset voivat jäädä helposti tupakoitsijalla huomaamatta, sillä verenvuoto on hidastunut ja näin ientulehduksesta kertovaa verenvuotoa on vähemmän (Vierola 2010, 237–238). Tupakoijilla on tupakoimattomia useammin kiinnityskudossairauksia ja suusyöpää (Tupakka ja suun terveys 2013).

Tupakanpolto on alkoholin käytön ohella yksi tärkeimmistä suusyövän vaaratekijöistä. Suusyöpä etenee nopeasti ja lähettää varhain etäpesäkkeitä paikallisiin kaulan imusolmukkeisiin ja myöhemmin keuhkoihin, maksaan ja luihin. (Grenman, Lakoma, Lassus, Saarilahti, Soukka, Suomalainen, Syrjänen & Söderholm 2012.)

3.2.3 Tupakoinnin vaikutukset seksuaalisuuteen

Tiitisen (2012) mukaan nuorten terveystietoon tulisi sisältyä seksuaalivaltistuksen ohella myös valistusta hedelmällisyyden hoitamisesta ja hedelmättömyyteen vaikuttavista elämäntapatekijöistä.

Miehillä tupakointi voi aiheuttaa erektiohäiriöitä ja lapsettomuutta. Erektiohäiriöllä tarkoitetaan kyvyttömyyttä saavuttaa tai säilyttää sukupuolisessa yhdynnässä tarvittava erektio, jossa veri pakkautuu penikseen ja se jäykistyy. Erektiohäiriöiden yleisim-

piä syitä ovat verisuoniperäiset häiriöt, jotka johtuvat esim. tupakoinnista ja/tai korkeasta verenpaineesta. (Vierola 2005, 208–209.)

Erektiohäiriöt johtuvat nikotiinin verisuonia supistavasta vaikutuksesta. Verisuonten supistuessa veri ei pääse kunnolla virtaamaan ja täyttämään paisuvaista. Häkääsu heikentää hapenkuljetusta elimistön eri osiin ja näin ollen myös penikseen. (Vierola 2005, 211.)

Kiinalaisessa tutkimuksessa selvitettiin tupakansavulle altistumisen vaikutusta urospuolisille rotille. Tutkimuksessa rotat altistuivat kuudenkymmenen päivän ajan tupakansavulle ja tutkimuksessa todettiin tupakansavun heikentäneen koerottien erektiota. (Cai, Liu, Quyang, Wu, Zhan 2009).

Harten ja Meston (2011) tutkimus puhuu tupakoinnin lopettamisen puolesta erektiohäiriöiden hoidossa. Tutkimukseen osallistuneet miehet osallistuivat kahdeksan viikon tupakoimattomuusohjelmaan ja tuloksista käy ilmi tupakoimattomuuden parantaneen niin fysiologisia indeksejä, kuin itseraportoituja seksuaaliterveyden merkkejä.

Tupakansavun erilaiset kemikaalit vaikuttavat miehen hormoneihin ja myrkyllisiä aineita (lyijy, kadmium) kertyy siemenplasmaan spermantuotannossa. Tupakoivilla naisilla munasarjoihin kertyy raskasmetallia, kadmiumia, joka häiritsee munasolun irtoamista. (Vierola, 2005, 217.)

Vierola kertoo raskauden alkavan vuoden kuluessa ehkäisyn lopettamisesta 80 prosentilla pareista. Riski lapsettomuuteen kasvaa 35 prosenttia, jos nainen tupakoi. Myös tupakoinnista johtuva keltarauhashormonin ja estrogeenitason aleneminen viivästyttää raskaaksi tuloa. (Vierola 2010, 55–58.)

Nikotiinin on myös osoitettu lisäävän kuukautiskipuja. Nikotiini supistaa kohdun verisuonia ja näin kohdun hapensaanti huononee (Vierola 2010, 97). Japanilaisessa tutkimuksessa verrattiin tupakoimattomien ja tupakoivien naisten oireita ennen kuukautisia ja kuukautiskierron aikana. Tutkimuksessa todettiin tupakoinnin vaikuttavan

kuukautiskierron sykliin, mutta ei kuukautisten keston. Tupakoitsija osoitti tutkimuksessa kovempia oireita kuukautiskierron eri vaiheissa. (Cardenas, Kawamura, Ohashi & Sakai 2010.)

3.2.4 Tupakoinnin vaikutukset ihoon

Tupakka edistää ihon ennenaikaista vanhenemista muuttaen sen harmahtavaksi ja vaikuttamalla ihon kimmoisuuteen ja kiinteeyteen. Harmahtava ihonväri johtuu tupakan aiheuttamasta hapenpuutteesta. Tupakka vaurioittaa ihon elastisia säikeitä, jotka pitävät ihon joustavana. Tupakansavussa oleskellessa ihoon kertyy haitallisia ja myrkyllisiä aineita. (Vierola 2005, 226; Patja ym. 2005.)

Suomalaiseen tutkimukseen osallistui lähes sata miestä, joista noin puolet olivat tupakoitsijoita ja puolet tupakoimattomia. Tutkimuksessa arvioitiin tutkittavien iät ja huomattiin, että tupakoitsijat arvioitiin keskimäärin kaksi vuotta ikäistään vanhemmiksi. Lähes 70 prosenttia tupakoivista tutkimukseen osallistuneista henkilöistä tunnistettiin kuvien perusteella tupakoitsijoiksi. (Raitio 2005.)

3.2.5 Tupakoinnin vaikutukset keuhkoihin ja verenkiertoelimistöön

Keuhkohtaumatauti eli COPD (chronic obstructive pulmonary disease) on sairaus, jossa ilmaa keuhkoihin kuljettavat keuhkoputket ovat ahtautuneet. Mustajoen mukaan tupakoivista yli 64-vuotiaista miehistä yli kolmannes sairastaa keuhkohtaumatautia ja lähes ainoa syy tähän on tupakointi. Sairautta edeltää usein krooninen keuhkoputkentulehdus, jonka oireina ovat yskä ja limaneritys. Kansanomaisesti puhutaan tupakkayskästä. (Mustajoki 2013.)

Pääosin Pohjois-Suomessa toteutetussa tutkimuksessa selvitettiin keuhkohtaumataudin esiintyvyyttä päivittäin tupakoivien aikuisten keskuudessa. Kohdejoukkona Toljamon (2012) tutkimuksessa olivat keski-ikäiset ihmiset ja tupakoivat varusmiehet. Kansainvälisiä ja kansallisia kriteereitä käyttäen todettiin keuhkohtaumatauti runsaalla kymmenellä prosentilla tutkittavista. Tutkimukseen osallistuneista tupakoivista

varusmiehistä yli 40 prosentilla esiintyi pitkittynyttä yskää ja limaneritystä, jotka saattavat viitata, joko krooniseen keuhkoputkitulehdukseen tai keuhkohtaumatautiin.

Kaikista keuhkosyövistä 90 prosenttia on tupakoinnin aiheuttamia ja Suomessa keuhkosyöpään sairastuu vuosittain vajaa 2 100 suomalaista. Tupakan terva tuhoaa vähitellen keuhkojen värekarvat, jotka suojelevat keuhkojamme haittatekijöiltä. Värekarvojen puuttuessa terva pääsee tekemisiin keuhkojen pintasolujen kanssa ja toimii ärsykkeenä pahanlaatuisten solujen syntymiselle ja näin keuhkosyöpä saa alkunsa. (Syöpäjärjestöt 2013.)

Tupakointi vaikuttaa verenkiertoelimistöön nostaen verenpainetta ja pulssia eli lisäten näin sydämen työmäärää. Tupakka lisää riskiä sairastua sepelvaltimotautiin eli sydämeen verta tuovien valtimoiden ahtautumiseen ja siitä aiheutuvaan rasisrintakipuun. Tupakointi nostaa LDL-kolesterolin eli ns. ”huonon” kolesterolin pitoisuutta ja laskee HDL-kolesterolin eli ns. ”hyvän” kolesterolin pitoisuutta. Tämä edistää ateroskleroosia eli verisuonten kalkkeutumista. Tupakansavu sisältää hiilivetyä, bentsopyreeniä, joka vaurioittaa verisuonten seinämää tehden siitä rosoisen, johon haitallisen kolesterolin on helpompi kiinnittyä. (Vierola 2010, 129-140.)

3.3 Tupakoinnin lopettaminen

Useimmiten tupakointi aloitetaan nuoruusiässä. Suomalaisen pitkittäistutkimuksen mukaan 15-vuotiaana tupakoinnin aloittaneista päivittäistupakoitsijoista neljäsosa (26 %) ja satunnaistupakoitsijoista noin puolet (46 %) oli lopettanut tupakoinnin ennen 28 ikävuotta. (Paavola, Puska & Vartiainen 2001.)

Lopettamisen ajatus on monen tupakoivan nuoren mielessä. Puurosen (2012, 115-117) mukaan huomionarvoista on, että tämä merkitsee lähinnä lopettamisen suunnittelua ja lopettamisen aikomusta, kuin konkreettista lopettamista. Nuori ikään kuin sitoutuu päätökseen ”lopettaa kohta” ja antaa tavallaan luvan sen hetkiseen tupakointiinsa ja lisääikaa tupakoida. Puuronen kertoo, että nuori saattaa uskoa tupakoinnin lopettamisen onnistuvan samalla tavalla kuin irtisanoutumisen tylsältä harrastuksesta.

Nuorelle ystävän mielipide tupakoinnista on ratkaiseva asia, joka voi tukea lopettamista tai viivästyttää sitä.

Tupakoinnin lopettamisen jälkeen elimistössä alkaa tapahtua suotuisia muutoksia. Vuorokauden kuluessa veren hiilimonoksiditaso (häkäpitoisuus) palautuu normaaliksi ja sydänkohtausten vaara pienenee. Nikotiini poistuu elimistöstä kahden vuorokauden kuluessa ja tässä ajassa haju- ja makuaisti voivat palautua normaaleiksi. Limakalvoturvotus vähenee ja hengittäminen helpottuu kolmessa vuorokaudessa. Kaksi viikkoa tupakoinnin lopettamisen jälkeen keuhkojen ja verenkiertoelinten toiminta, sekä fyysinen suorituskyky paranevat. Vuoden kuluttua lopettamisesta sydänkohtauksen riski on laskenut puoleen. 1-9 kuukauden kuluttua lopettamisesta hengästyminen, yskä, väsymys ja poskionteloiden limakalvoturvotus vähenevät. Keuhkoputkissa sijaitsevat värekarvat alkavat uudistua, mikä parantaa keuhkojen limanirrotuskykyä. Keuhkosyövän riski on sitä pienempi, mitä aikaisemmin tupakointi on lopetettu ja sen riski vähenee puoleen tupakoivan riskistä kymmenen vuoden kuluessa. Miehen potenssi paranee noin puolen vuoden kuluessa lopettamisesta. (Aatela ym. 2005, 113–114; Pietinalho 2003; THL 2013 b, Tupakoinnin lopettamisen hyödyt.)

3.4 Ehkäisevä päihdetyö

Ehkäisevä päihdetyö on monitasoinen käsite, joka tarkoittaa toimintaa, jolla vaikutetaan mm. päihteitä koskeviin tietoihin ja asenteisiin. Suomessa päihteisiin luetaan tupakka, alkoholi, huumausaineet ja tekniset liuottimet. Ehkäisevään päihdetyöhön kuuluu mm. objektiivinen tiedonvälitys ja kohderyhmille suunnatut hankkeet. Kylmäsen mukaan erittäin tärkeä tekijä ehkäisevässä päihdetyössä on pitkäjänteisyys. Pirskanen sanoo nuorten päihteiden käytön olevan useiden eri tieteenalojen ja nuorten kanssa toimivien henkilöiden yhteinen huolenaihe. Eri osapuolet tuovat oman näkökulmansa päihhteettömyyden edistämiseen. Siksi päihteiden käytön ehkäisemiseksi onkin kehitetty hyvin erilaisia hankkeita. (Kylmänen 2005, 9, 25, 51; Pirskanen 2007, 42.)

Murrosiässä nuori kohtaa paljon muutoksia ja hänen on löydettävä oma identiteettinsä

uudella tavalla. Nuoruus on aikakausi, jolloin tupakoinnin aloittamiselle ollaan erityisen alttiita. (STTV 2000, 13.) Nuorten ehkäisevä tupakkavalistustyö on hyvin tärkeää, sillä tupakka on ns. porttipäihde eli tupakoinnin aloittaminen pienentää kynnystä aloittaa alkoholin tai huumeiden käyttö. Vaikka suurin osa peruskouluikäisistä on tupakoimattomia, nuoret tarvitsevat tietoa voidakseen keskustella, vahvistaakseen omaa tupakoimattomuuttaan, sekä tukeakseen niitä, jotka ovat lopettamassa tupakointia. (Kylmänen 2005, 50–51.)

Kouluilla on tehtävänsä lasten ja nuorten tupakkavalistustyössä. Vaikka kodilla ja lasten vanhemmilla on aina ensisijainen kasvatusvastuu, koulun rooli on auttaa kasvatustyössä. Koulu tuo tietoa terveyttä edistävästä valinnoista ja niiden merkityksestä. (STTV 2000, 8.)

Tupakkalain tärkeimpiä tavoitteita on suojella väestöä tupakansavun aiheuttamilta terveydellisiltä haitoilta. Lailla pyritään siihen, ettei kukaan joudu vastoin tahtoaan altistumaan tupakansavulle. Tupakkatuotteiden saatavuutta ja tarjontaa pyritään lain avulla rajoittamaan. Tupakkatuotteiden esilläpito vähittäismyyntipaikoissa kiellettiin lailla vuonna 2010. (Suomen ASH; L 13.8.1976/693)

Tupakkalaissa alle 18-vuotiailta on kielletty tupakan hallussapito (L 13.8.1976/693). Laissa ei ole määritetty rangaistusta tupakan hallussapidosta. Tämä tarkoittaa, että tupakkatuotteita ei saa esimerkiksi takavarikoida oppilailta koulussa. (Valvira 2013 a.)

Sairaanhoitajan eettisissä ohjeissa (2013) sairaanhoitajan tehtäväksi määritellään väestön terveyden edistäminen ja ylläpitäminen. Sairaanhoitaja myös auttaa kaiken ikäisiä ihmisiä erilaisissa elämäntilanteissa. Terveyden edistämisen tarkoituksena on parantaa terveysoloja ja ihmisen vaikutusmahdollisuuksia omaan ja ympäristönsä terveyteen (Haarala, Honkanen, Mellin & Tervaskanto-Mäentausta 2008).

Suomen lääkirilehdessä julkaistun tutkimuksen mukaan liian harva saa lopettamishetkuksia terveydenhuollossa. Vuonna 2007 reilu kolmannes vastaanotolla käyneistä

raportoi saaneensa lopettamiskehotuksen. Nuorin ikäryhmä ja korkeasti koulutetut olivat jääneet erityisesti ilman kehotusta. Tutkijoiden mukaan nuorilla avun hakeminen ei ole välttämättä oma-aloitteista, sillä kokemukset epäonnistuneista lopettamisyrityksistä ovat vielä vähäisiä. Terveysthuollon aktiivinen ote tupakkavieroituksessa on tutkijoiden mukaan tärkeää. (Ollila, Patja, Broms, Korhonen, Haukkala & Kaprio 2012.)

Tupakkavalistusta saadaan nykypäivänä niin television, radion kuin mainonnankin kautta. Eräs nuori toteaa valistusmuistokyselyssä ”Televisiossa jossa lapsi puhuu isälleen sairaalassa kaikkea hauskaa, mutta isä on menettänyt keuhkonsa tupakoinnin takia. Minusta se on hyvä mainos.” (Puuronen 2012, 71). 2000-luvulla valistus on viety Internetiin ja tämä on helpottanut nuorten tavoittamista. Verkkosivuilta löydetään tietoa tupakoinnista ja työkaluja tupakoinnin lopettamiseen ja materiaaleja myös kouluille. (Soikkeli Salasuo, Puuronen & Piispa 2011.) Verkkomateriaaleja on käytetty myös opinnäytetyön toiminnallisessa teemapäivässä.

Yli 60 prosenttia kunnista ja yhä useammat työpaikat ovat sitoutuneet tupakoimattomuuteen (Kunnat.net 2013). Työpaikka on savuton, kun työpaikan sisätiloissa tupakointi on kielletty ja ulkona tupakointi on rajoitettu niin, että mahdolliset tupakkapaikat on sijoitettu riittävän kauas rakennuksesta. Työpaikalla tulee myös tukea tupakoinnin lopettamisessa. Työnhakuilmoituksessa tulee myös kertoa työpaikan olevan savuton. (THL 2013 a.)

4 TEEMAPÄIVÄN SUUNNITTELU

Opinnäytetyö prosessina käsittää aloitus-, suunnittelu-, toteutus- ja raportointivaiheen. Tässä luvussa käsitellään opinnäytetyöprojektin aloitus- ja suunnitteluvaihetta. (Vaasan ammattikorkeakoulun opinnäytetyöohje 2013.)

4.1 Aloitusvaihe

Vaasan ammattikorkeakoulun opinnäytetyöohjeessa (2013) todetaan ammattikorkeakoulun opinnäytetyön olevan luonteeltaan soveltavaa tutkimusta, jolloin opinnäytetyön aihe pyritään valitsemaan työelämlähtöisesti. Työelämlle hankkeistaminen ja työelämlän tarpeiden palveleminen ovat opinnäytetyön tavoitteena.

Opinnäytetyöntekijä päätti aloittaa opinnäytetyön tekemisen keväällä 2013. Projektin haluttiin olevan ennen kaikkea käytännönläheinen ja tarpeellinen työelämlle. Työelämlän tarpeita ja opinnäytetyön aihetta lähdettiin kartoittamaan lähettämällä sähköpostia Teuvan ja lähikuntien terveydenhuollon organisaatioiden johtajille. Vapaamuotoisessa sähköpostiviestissä opinnäytetyöntekijä esitteli itsensä, kertoi opinnäytetyöprojektista ja pyysi kertomaan kohdeorganisaation tarpeesta opinnäytetyöprojektille. Aihe-ehdotuksia tuli paljon, mikä yllätti opinnäytetyöntekijän positiivisesti.

Eräs aihe-ehdotuksista koski yhteistyöehdotusta Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymän POTKU II -hankkeen kanssa. POTKU II -hankkeen hanketyöntekijä ehdotti opinnäytetyöntekijää suunnittelemaan tapahtuma syksyllä 2013 tulevalle hyvinvointiviikolle. Opinnäytetyöntekijälle annettiin vapaat kädet valita aihe ja suunnitella toteutus.

Tutkimuslupa opinnäytetyölle anottiin koulusta ja se hyväksyttiin 11. maaliskuuta. Opinnäytetyöntekijä listasi itseään kiinnostavia aiheita ja kävi niitä läpi yhdessä hanketyöntekijän kanssa tapaamisessa 8. päivä huhtikuuta Kauhajoen Logistialla. Tapaamisella pohdittiin kohderyhmää ja työn toteuttamismahdollisuuksia. Tupakka on merkittävä yksittäinen terveyteen vaikuttava tekijä ja tämän vuoksi se päätettiin valita teemapäivän aiheeksi. Kohderyhmäksi valittiin yläkouluikäiset nuoret, sillä monesti

päätös tupakoinnista tehdään yläkouluiässä. Opinnäytetyöntekijä lähti selvittämään Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymään kuuluvan asuinkuntansa Teuvan tarvetta tupakkavalistuspäivälle yläkoululla.

Teemapäivän tarvetta lähdettiin kartoittamaan kouluterveydenhoitajan kautta ja häneltä saatiin vahvistusta työn tarpeellisuudesta. Teuvan yläkoululla on ollut tapana vuosittain järjestää puolen tunnin mittainen tupakkavalistus seitsemäsluokkalaisille. Kohderyhmäksi päätettiin ottaa tällä kertaa kahdeksasluokkalaiset, joille tupakkavalistus tulisi uudelleen vuoden kuluttua hieman laajempaan ja erilaisena kokonaisuutena.

Koulun rehtorille lähetettiin tutkimuslupa-anomus teemapäivän toteuttamiselle ja koulun nimen julkaisemiseen tässä opinnäytetyössä. Lupien myöntämisen jälkeen opinnäytetyöprosessi pääsi kunnolla vauhtiin.

4.2 Suunnitteluvaihe

Suunniteltaviin asioihin kuuluvat toteutuksen ajankohdasta (aikataulusta) sopiminen ja hyvä suunnittelutyö. Suunnittelussa määritetään perustiedot: mitkä ikäryhmät osallistuvat, onko mukana erityisryhmiä, paljonko aikaa ryhmää kohti on ja montako ryhmää tapahtumaan osallistuu. Kokonaisuuden kannalta päätetään käsiteltävät teemat, aikataulutus ja huolehditaan opettajien ohjeistuksesta oppitunnin ajaksi. Muita valmisteluja ennen teemapäivää on palauteaikataulutus ja palautteen keräämistävän miettiminen. (Puuronen 2005, 46, 49.)

Opinnäytetyöntekijä alkoi suunnitella teemapäivää tarkemmin saatuaan tutkimusluvan projektille. Teemapäivä päätettiin järjestää rastityyppisesti käyttäen toiminnallisia menetelmiä. Opinnäytetyöntekijä tutustui jo valmiisiin opinnäytetöihin ja opinnäytetyönä toteutettuihin tupakkavalistuspäiviin. Tässä työssä on hyödynnetty ideoita Finnen ja Toivasen opinnäytetyöstä ”Tumppaa terveydeksi: -teemapäivä AMK:n opiskelijoille”, sekä Kantolan ja Kivisalon opinnäytetyöstä ”Heitä Rööki!: Ammattikouluikäisten nuorten terveyden edistäminen”.

Teemapäivän toteutus rastityyppisesti vaati yhteistyökumppaneita, jotka osallistuisivat teemapäivän toteutukseen. Opinnäytetyöntekijä otti yhteyttä Ehyt ry:n aluekoordinaattori Liisa Viitaseen, joka on ollut järjestämässä vuosittaista valistuspäivää Teuvan seitsemäsluokkalaisille. Viitanen lupautui mielellään mukaan. Ensimmäinen tapaaminen Viitasen kanssa pidettiin 22. päivä huhtikuuta. Tapaamisella opinnäytetyöntekijä sai paljon käytännön toteutuksen kannalta hyödyllistä tietoa. Ehkäisevän päihdetyön laatukäsikirjan mukaan ehkäisevän päihdetyön tietoperusta ei muodostu vain tutkitusta tiedosta, vaan se karttuu myös käytännön työn kokemuksista. Viitasen kanssa keskusteltiin edellisvuoden tupakkavalistuksen sisällöstä ja päätettiin painottaa kohderyhmälle tällä kertaa hieman erilaisia teemoja, sekä kerrata vuoden takaisia asioita. Ehyt ry:n kautta saatiin myös runsaasti materiaalia, kuten julisteita, kuvia, tervapurkki ja häkämittari käyttöön.

Tämän jälkeen opinnäytetyöntekijä otti yhteyttä myös muihin henkilöihin, jotka olivat olleet aikaisemmin toteuttamassa päivää seitsemäsluokkalaisille. Rasteja tuli olemaan viisi ja jokaiselle rastille tuli olla yksi henkilö, joka vastaa rastin toiminnasta. Yhteistyökumppaneiksi tulivat koulun terveydenhoitaja Johanna Peltola, nuorisotyöntekijä Annukka Käkelä ja hammashoitaja Marja-Terttu Saksa.

Opinnäytetyöntekijä aloitti opinnäytetyön kirjoittamisen toukokuussa. Opinnäytetyöntekijä alkoi kartoittamaan työn tavoitteita ja tarkoitusta, sekä valmistautui projektiin SWOT-analyysin avulla miettimällä työn vahvuuksia, heikkouksia, mahdollisuuksia ja uhkia.

Kouluun oltiin yhteydessä ja kartoitettiin luokkien koot ja mietittiin päivän alustava aikataulu. Luokkia tuli tapahtumaan kolme ja jokaiselle luokalla oli oppitunnin ajan aikaa kiertää rastipisteitä. Luokat päätettiin jakaa viiteen ryhmään, niin että jokaisella viidestä rastipisteestä olisi kerrallaan yksi ryhmä. Yhdellä rastipisteellä luokalla tuli olla aikaa seitsemän minuuttia. Viiden rastipisteen kiertämiseen menisi luokalta näin ollen arviolta 35 minuuttia. Tämän jälkeen luokalla olisi kymmenen minuuttia aikaa täyttää palautelomake. Suunnitelma antoi kuitenkin hieman varaa liukua aikataulusta,

sillä palautelomakkeen täyttämiseen arvioitiin todellisuudessa menevän vain muutama minuutti.

Opinnäytetyöntekijä otti yhteistyökumppaneihin yhteyttä uudelleen syksyllä ja kävi heidän kanssaan sähköposti- ja puhelinkeskusteluja ennen tapahtumaa.

5 TEEMAPÄIVÄN TOTEUTUS

Tupakkavalistuspäivä kohdistettiin Teuvan yläkoulun kahdeksasluokkalaisille. Päivä järjestettiin Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymän hyvinvointiviikon yhteydessä lokakuussa 2013. Teemapäivän tilana toimi koulun remonttitoiden vuoksi koulurakennuksen läheisyydessä sijaitseva kulttuuritalo Orrela.

Teemapäivään osallistuivat kaikki Teuvan yläkoulun kahdeksasluokkalaiset, eli kolme rinnakkaisluokkaa. Tapahtumaan osallistujia oli yhteensä 50 kahdeksasluokkalaista nuorta. Nuoret saapuivat Orrelaan luokka kerrallaan luokan opettajan kanssa ja jokaiselle luokalla oli oppitunnin verran eli 45 minuuttia aikaa kiertää rasteja muuttaman hengen ryhmissä. Luokan jakautuminen ryhmiin tapahtui luokan opettajan johdolla ennalta sovittua jakoa noudattaen ja näin toiminta päästiin sujuvasti aloittamaan. Opinnäytetyöntekijä kertoi lyhyesti toimintatavasta ja ohjeisti ryhmät rastipisteille. Ryhmät kiersivät pisteitä sovittua kiertosuuntaa noudattaen. Jokaisella rastilla ryhmällä oli aikaa seitsemän minuuttia tutustua rastiin ja rastin vaihto tapahtui ajastimen merkistä.

5.1 Rastipisteet

Rasteja oli viisi ja rastit käsittelevät oppilaille tärkeitä tupakointiin liittyviä teemoja. Jokaisella rastilla toimi rastin sisältöön perehtynyt henkilö, joka vastasi rastipisteen toiminnasta.

5.1.1 Häkämittaus ja tupakoinnin lopettaminen

Opinnäytetyöntekijän rastilla (LIITE 3, 1(4)) mitattiin uloshengityksen häkäpitoisuutta häkämittarilla ja ohjeistettiin nuoria tupakoinnin lopettamisessa. Opinnäytetyöntekijä suunnitteli rastille etukäteen aikataulunrunгон, jota rastinkulku pyrki seurailemaan. Rastin tarkoituksena oli herättää kommentteja ja keskustelua. Rastilla pyrittiin toimimaan ryhmälähtöisesti noudattamatta liian tarkasti ennalta sovittua kulkua. Opinnäytetyöntekijä koki tärkeäksi vastata heränneisiin kysymyksiin perusteellisesti

huolimatta tiukasta aikataulutuksesta. Pisteiden sisältö siis riippui myös ryhmän aktiivisuudesta.

Opinnäytetyöntekijä aloitti rastin esittelemällä seinälle kiinnitettyä julistetta (LIITE 4). Julisteessa oli kuvattuna ”tupakoitsijan ravintoympyrä” eli tupakan sisältämiä erilaisia kemikaaleja. Konkreettisemmaksi valistuksen toi kemikaalien sitominen arkipäivään. Esimerkiksi tupakan sisältämä aine asetoni on myös kynsilakan poistoaineen ainesosa.

Kemikaaleista päästiin siirtymään sujuvasti häkään, joka oli mainittu myös julisteen kemikaaleissa. Rastilla keskusteltiin hääkaasusta ja opinnäytetyöntekijä täydensi nuorten tietoja. Seinälle olevan hääpitoisuuskaavion avulla opinnäytetyöntekijä kertoi häämittauksesta, häämittarista ja sen antamista arvoista. Julisteesta mainittiin, että askin päivässä polttava puhalttaa yleensä 20–25 ppm ja tätä verrattiin siihen, että kaupungissa annetaan saastehälytysvaroitusta, kun ilman hääarvo on 8,5 ppm. Ryhmälle painotettiin myös passiivisen tupakoinnin merkitystä; passiivinen tupakointi nostaa uloshengityksen hääpitoisuutta ja passiivisesti tupakoinut voi puhalttaa 3–4 ppm. Tämä osoitettiin muutaman nuoren kohdalla todeksi ja he olivat hämmästyneitä tuloksesta, joka osoitti vanhempien tai kaverin tupakoinnin vaikutusta nuoren omaan terveyteen.

Kolmen-neljän hengen ryhmästä häämittaukseen osallistui yksi-kaksi nuorta ajan rajallisuuden vuoksi. Nuoret osallistuivat häämittaukseen pääasiassa mielellään ja olivat innokkaita kokeilemaan mittausta. Opinnäytetyöntekijä opasti laitteen käytössä ja käyttö onnistui nuorilta hyvin. Tupakoimaton nuori sai osallistumisesta palkinnoksi Smokefree -purukumipaketin. Muutamat nuoret kertoivat tupakoineensa ja heille annettiin ”Opas onnistuneeseen lopettamiseen” -vihkonen ja ilmainen Stumppi-numero.

5.1.2 Tupakka ja työnhaku

Nuorisotyöntekijä Annukka Käkelä herätteli tupakka ja työnhaku -pisteellä keskustelua tupakoinnin vaikutuksesta työnhakuun. Nuorisotyöntekijä mietti yhdessä nuorten

kanssa mihin ammatteihin tupakointi ei erityisesti sovi. Nuoret kokivat tupakoinnin erityisen sopimattomana hammaslääkärille tai opettajalle. Rastilla keskusteltiin myös omasta tulevasta ammatista ja siitä, millä tavoin tupakointi liittyy kyseiseen ammattiin eli onko tupakointi ammatinharjoittajien piirissä hyväksyttävää vai ei. Nuoret olivat rastilla aktiivisesti mukana keskustelussa ja pohtivat asioita. Esiin nousi myös nuorten huoli läheisten tupakoinnista.

Rastipisteellä oli nähtävissä myös julisteita tupakoinnin vaikutuksista ihoon julisteiden muodossa, sekä rahapinkka, joka kuvasti vuoden tupakointiin kulunutta rahamäärää.

5.1.3 Tupakka ja suun terveys

Tupakan vaikutukset suun terveyteen rastilla käsiteltiin tupakan vaikutuksia suun terveyteen. Rastilla toimi hammashoitaja Marja-Terttu Saksa Teuvan hammashoitolasta. Suurelle pöydälle oli asetettu laminoituja kuvia (LIITE 3, 4(4)), joita oppilaat saivat kiertää ja tarkastella. Jokaisen kuvan kohdalla oli kirjallinen selitys kuvasta. Ensimmäiseksi kuvaksi laitettiin kuva kauniista, terveestä hymystä, joka toimi ikään kuin vertailupohjana. Muut pöydälle asetetut kuvat käsittelivät leukoplakiaa, tupakoitsijan melanoosia, kiinnityskudossairautta (Parodontiitti) ja suusyöpää. Hammashoitaja antoi myös informaatiota ryhmän kiertäessä ja vastasi kysymyksiin.

Lopuksi opiskelijoille annettiin Suupohjanliikelaitoskuntayhtymän laatima tupakka / nuuska tiedote, sekä xylitol-pastilleja tai matkahammastahna.

5.1.3 Tupakan vaikutukset keuhkojen ja verisuonten toimintaan

Terveystenhoitaja Johanna Peltolan rasti aloitettiin katsomalla DVD-animaatio Takaa-ajo. Animaatio on katsottavissa myös työkalupakki.net-sivustolla. Piirretty animaatio kertoo osittain humoristisellakin tavalla tupakkariippuvuuden syvyydestä ja hallitavuudesta ihmisen elämässä. Video herätti nuorissa monenlaisia tunteita. Osaa nuorisista video huvitti ja toisaalta video taas herätti keskustelua siitä, miten riippuvaiseksi

tupakasta voi tulla.

Reilun minuutin kestävän animaation jälkeen terveydenhoitaja näytti kuvia tupakoinnin ja passiivisen tupakoinnin seurauksena kuolleiden potilaiden keuhkoista, sekä tupakoitsijan verisuonista. Kuvat ja niiden realiteetti herättivät rastilla paljon keskustelua ja sai nuoret pohtimaan tupakoinnin haittoja tosissaan. Rastilla puhuttiin myös tupakoinnin vaikutuksesta seksuaalisuuteen. Työille kohdistettiin tieto tupakan vaikutuksista kuukautisiin ja pojille tupakan aiheuttamat erektiohäiriöt. Erityisesti nuorten koettiin olevan kiinnostuneita tupakan vaikutuksista nuoren ihmisen elimistöön.

5.1.4 Tupakkariippuvuuden synty

Viidennellä rastipisteellä (LIITE 3, 3(4)) Ehyt ry:n aluekoordinaattori, Liisa Viitanen kertoi tupakkariippuvuuden synnystä ja tupakan vaikutuksesta aivojen toimintaan. Pisteellä pyrittiin luomaan nuorille käsitys siitä, miten tupakointikokeilut ja nikotiiniriippuvuus ovat yhteydessä toisiinsa. Aluekoordinaattori myös kertoi tupakkateollisuudesta.

5.2 Teemapäivän aikataulu

Puoli kymmenen aikaan keskiviikkoamuna opinnäytetyöntekijä kokoontui muiden rastinpitäjien kanssa Orrelassa. Ehyt Ry:ltä saadut materiaalit jaettiin rastinpitäjien kesken suunnitelman mukaan ja tilat järjestettiin. Huomiota kiinnitettiin pisteiden sijaintiin, jotta hälinältä ja keskittymisvaikeuksilta välttyttäisiin. Alkuperäisen suunnitelman mukaan neljä pistettä ajateltiin sijoittaa ison salin eri nurkkiin. Tila todettiin kuitenkin kantavan ääntä ja voivan aiheuttaa ylimääräistä hälinää ja levottomuutta. Tämän vuoksi kaksi rasteista siirrettiin yläkertaan, toinen kokoustilaan ja toinen yläkerran aulaan. Pisteiden järjestäminen sujui nopeasti ja aikaa jäi sopivasti ennen ensimmäisen ryhmän saapumista. Liitteenä (LIITE 2) on aikataulu luokkien saapumis- ja lähtöajoista. Aikataulu meni suunnitelmien mukaan. Rastinpitäjät ehtivät koota omat tavaransa pois paikalta ennen kello kahdelta alkavaa seuraavaa tilaisuutta kulttuuritalolla.

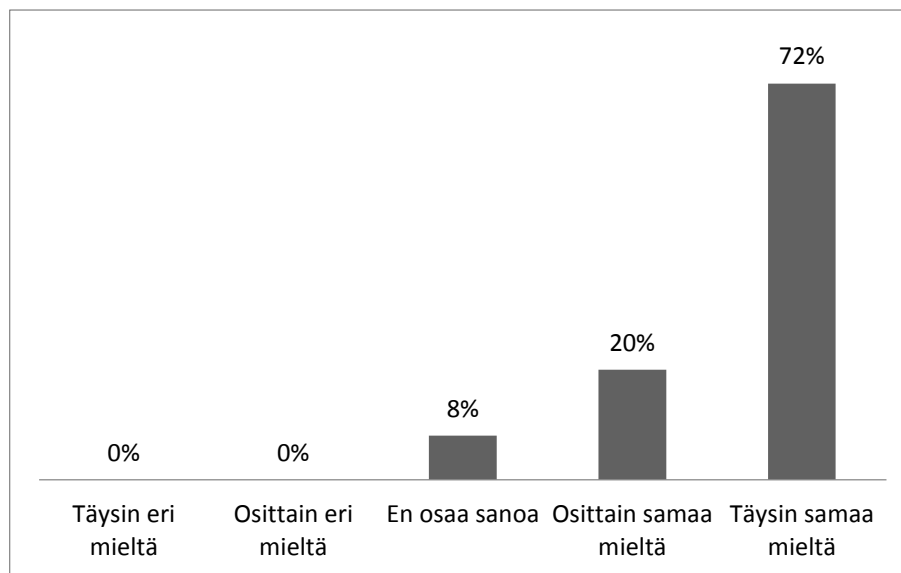
6 KYSELYLOMAKKEEN TULOKSET

Kyselylomakkeen kolmesta strukturoidusta väittämästä muodostettiin kolme pylväsdiagrammia. Vastaukset on ilmoitettu näissä prosenttimuodossa.

Noin puolet nuorista oli vastannut viimeiseen avoimeen kysymykseen: ”Muuta kommentoitavaa? Mikä jäi erityisesti mieleesi? Vastauksissa mainittiin erityisesti mieleen jääneen mm. ”kaikki kauheet kuvat” ja ”se, että tervaa jää tosi paljon keuhkoihin.”

Nuorten kokemukset tunnin aiheen tärkeydestä

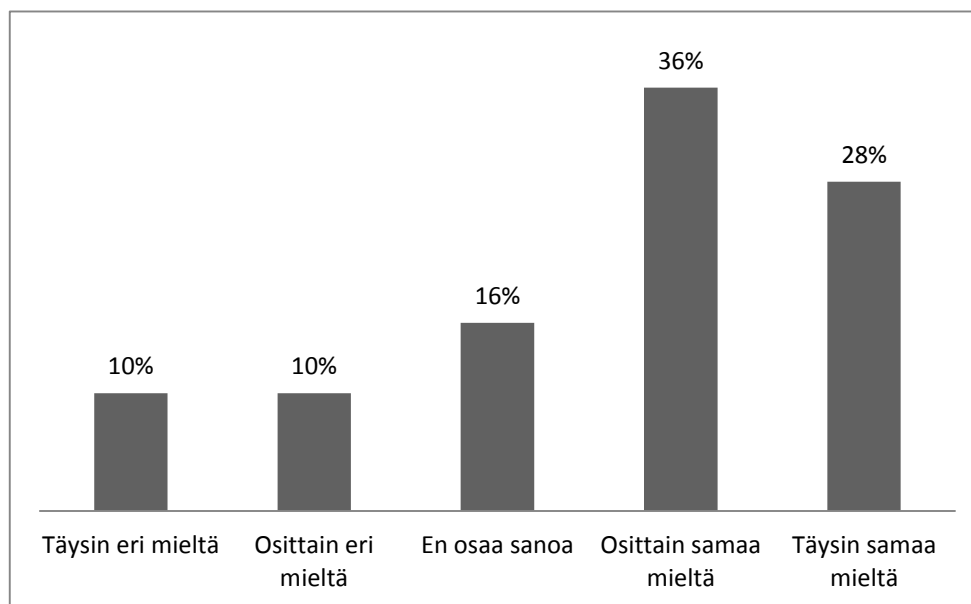
Kyselylomakkeen ensimmäinen väite oli: ”Tunnin aihe oli tärkeä”. Yksikään nuorista ei ollut väitteestä eri mieltä. Nuorista 72 prosenttia oli täysin samaa mieltä väitteestä ja 20 prosenttia vastaajista oli osittain samaa mieltä. Kahdeksan prosenttia nuorista ei osannut sanoa, oliko tunnin aihe tärkeä. Tulosten perusteella voidaan päätellä, että suurin osa kyseessä olevista nuorista kokivat tupakoinnista valistamisen tärkeäksi asiaksi (ks. kuvio 1).



Kuvio 1. Nuorten kokemukset tunnin aiheen tärkeydestä (vastaukset väittämään: ”tunnin aihe oli tärkeä”)

Nuorten kokemuksen uuden tiedon saannista

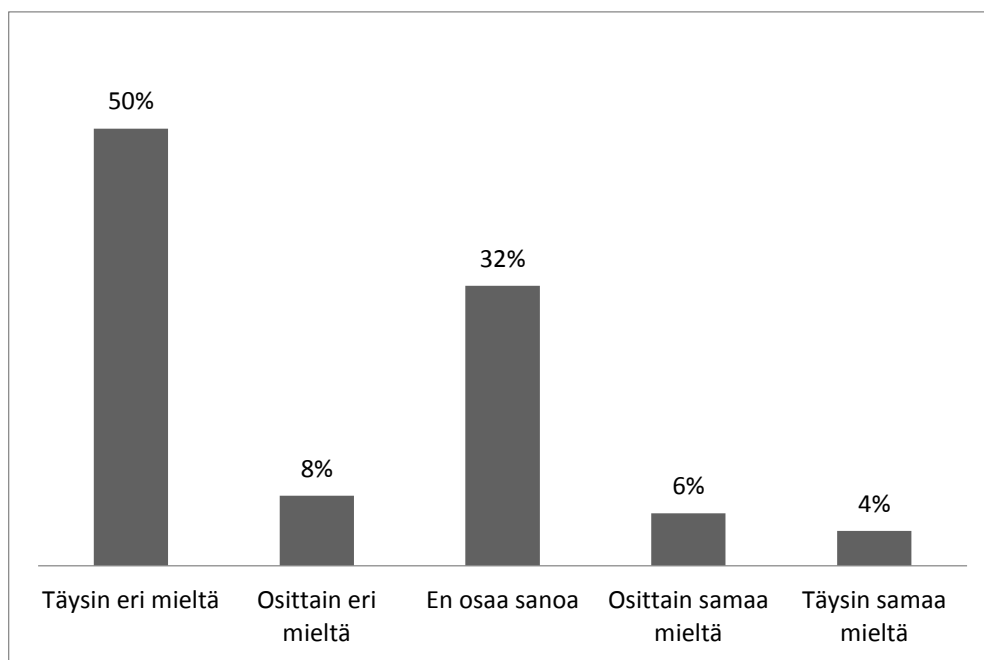
”Sain tunnin aikana uutta tietoa” oli kyselylomakkeen toinen väittämä. Väittämä jakoi vastauksia tasaisemmin kuin ensimmäinen kysymys. Suurin osa vastaajista (36 %) oli osittain samaa mieltä. Reilu neljännes vastaajista (28 %) vastasi saaneensa tunnin aikana uutta tietoa. 16 prosenttia vastaajista ei osannut sanoa. Viisi vastaajaa (10 %) oli osittain eri mieltä ja saman verran vastaajista ei ollut saanut tunnin aikana uutta tietoa. Tuloksien perusteella teemapäivää voidaan pitää hyödyllisenä sillä yli puolet vastaajista oli osittain tai täysin samaa mieltä väitteestä, että oli saanut tunnin aikana uutta tietoa (ks. kuvio 2).



Kuvio 2. Nuorten kokemukset uuden tiedon saannista (vastaukset väittämään ”sain tunnin aikana uutta tietoa”)

Nuorten kokemukset lisätiedon tarpeesta

Vastaajista hieman vajaa kolmannes (32 %) ei osannut sanoa, kokeeko tarvitsevana lisää tietoa tupakoinnista. Osittain tai täysin samaa mieltä väittämästä ”koen tarvitsevani lisää tietoa tupakoinnista” oli yhteensä 10 prosenttia. Puolet vastaajista koki, ettei tarvitse lisää tietoa ja kahdeksan prosenttia oli eri mieltä väittämästä. Vastauksista voidaan päätellä, että nuoret kokivat valistuksen jälkeen heillä olevan tarvittava tieto tupakoinnista (ks. kuvio 3).



Kuvio 3. Nuorten kokemukset lisätiedon tarpeesta (vastaukset väittämään ”Koen tarvitsevani lisää tietoa tupakoinnista.”)

7 PROJEKTIN ARVIOINTI

Toimintapäivän toteutus onnistui suunnitelmien mukaan ja yhteistyökumppaneiden kanssa onnistuimme luomaan teemapäivästä kattavan ja nuoria kiinnostavan kokonaisuuden. Osa yhteistyökumppaneista oli ollut mukana aikaisemmin toteuttamassa samankaltaista päivää. Heidän kokemuksensa ja ammattitaitonsa lisäsi osaltaan myös opinnäytetyöntekijän varmuutta päivän onnistumisen suhteen.

Toimintapäivään onnistuttiin valitsemaan nuoria kiinnostavia aihealueita ja tämä näkyi nuorten asenteissa ja kyselylomakkeen vastauksissa. Nuoret saivat kattavan tietopaketin kuvien, videoiden ja suullisen informaation kautta.

Yhteistyö Teuvan Syreenin koulun kanssa oli joustavaa ja hyvin toimivaa. Luokat saapuivat sovitusti ja pysyimme hyvin aikataulussa. Ryhmät siirtyivät sovittua kiertosuuntaa noudattaen rastilta toiselle.

Opinnäytetyöntekijä koki teemapäivän järjestämisen palkitsevaksi. Teemapäivän suunnittelu ja yhteydenpito eri tahojen kanssa lisäsi opinnäytetyöntekijän organisointitaitoja, sekä stressin sietokykyä. Teemapäivässä mukana olleiden rastipisteiden toteuttajien kanssa käytiin vuoropuhelua sähköpostitse ja puhelimitse. Yhteinen kokoontuminen toteuttajien kesken ennen teemapäivää olisi ollut hyvä järjestää, jolloin osapuolet olisivat saaneet keskustella asioista kasvokkain ja käydä tapahtuman kulun läpi keskenään.

Teemapäivän suunnittelu ja tekeminen aloitettiin hyvissä ajoin. Teoreettisen viitekehysten rakentaminen aloitettiin keväällä 2013. Kesän ja syksyn kiireisiin varauduttiin aloittamalla projekti ajoissa ja teemapäivän toteutus onnistui suunnitellusti.

Tutustuminen projektiluontoiseen työhön koettiin tärkeänä ja kasvattava asiana. Työtä tehdessä opittiin organisointitaitoja ja aikatauluttamisen merkitystä. Opinnäytetyöprojektin aloitusvaiheessa olisi ollut hyvä luoda selkeä suunnitelma aihepiireistä, joista opinnäytetyöhön tullaan kirjoittamaan. Epäselvyys näissä asioissa toi työn tekemi-

seen välillä haasteensa ja epävarmuuden hetkiä.

Viime hetken stressiltä projektissa ei välttytty ja opinnäytetyöntekijä joutuikin tekemään pieniä valmisteluja vielä viimeisenä iltana. Teemapäivän valmistelujen alettua ja yhteistyökumppanien tapaamisen jälkeen tapahtumapaikalla luottamus onnistumiseen kasvoi. Rastipisteet saatiin rakennettua aikataulun mukaan ja aikaa jäi sopivasti ennen ensimmäisen luokan saapumista.

Kyselylomakkeet oli hyvä tapa arvioida teemapäivän vaikuttavuutta. Kysymysten asettelulla olisi voitu helpottaa vastausten tulkintaa. Esimerkiksi kysymys teemapäivän aiheen tärkeyttä olisi voitu arvioida asteikolla 1-5 (1=ei yhtään tärkeä, 5=todella tärkeä). Tällä tavalla aiheesta olisi saatu varmasti enemmän tietoa. Lisäksi viimeinen avoin kysymys (Muuta kommenttia tai mielipidettä? Mikä jäi erityisesti mieleesi?) olisi voitu jakaa kahteen osaan tai jättää kokonaan pois, sillä sitä ei pystytty analysoimaan teemapäivässä. Avoimen kysymyksen analysointi noin pienellä osallistujamäärällä ei onnistunut. Avoin kysymys toimi oikeastaan vain palautekanavana nuorten ja järjestäjien välillä.

7.1 Tavoitteiden toteutumisen arviointi

Tupakkavalistuspäivässä hyödynnettiin toiminnallisia menetelmiä ja tämä koettiin hyvänä asiana. Mielenkiinto rasteilla säilyi hyvin, sillä jokaisen rastin teema oli erilainen ja nuoret saivat osallistua niille mm. keskustellen ja kysellen. Nuorten asenteista ja kyselyn vastauksista käy ilmi, että nuoret kokivat teemapäivän tärkeäksi ja he saivat tunnin aikana uutta tietoa. Tupakkavalistuspäivässä onnistuttiin tuomaan tietoa nuorille heille tärkeiden asioiden kautta.

Tupakoinnin haitoista ja tupakoimattomuuden hyödyistä onnistuttiin tuomaan tietoa rehellisesti. Nuoret kokivat, että rastipisteillä saattoi myös kertoa omasta tupakoinnistaan. Nuoret saivat tupakoinnin haittojen lisäksi myös tietoa tupakoinnin lopettamisesta. Nuorille tuotiin tietoa ja lisättiin heidän vastuutaan omista valinnoistaan. Nuoret saatiin pohtimaan tupakointia ja keskustelemaan siihen liittyvistä asioista. Nuoret olivat kiinnostuneita erityisesti tupakoitsijan keuhkokuvista.

Opinnäytetyöprojektissa perehdyttiin tupakoinnin aiheuttamiin haittoihin. Työtä tehdessä aiheen tärkeys korostui ja opinnäytetyöntekijä sai lisää tietoa siitä millainen riski tupakointi on niin yksilöllisesti kuin yhteiskunnallisestikin. Tupakoinnin lopettamisen edistäminen yksittäisenä terveyttä edistävä asiana korostui opinnäytetyöntekijälle.

Ohjaus ja opetus kuuluvat sairaanhoitajan työhön merkittävänä osana. Tupakointi on asia, joka näkyy hyvin laajasti monilla sairaanhoidon sektoreilla. Teemapäivän järjestäminen antaa opinnäytetyöntekijälle eväitä työelämään kohdata tupakoitsija ja tuoda tietoa oikealla tavalla informatiivisesti ja tuomitsematta.

Opinnäytetyöntekijällä on jo tulevan ammattinsa puolesta ammatillinen vastuu jakaa tietoa ja opinnäytetyöprojektin aikana ymmärrys ehkäisevän päihdetyön tärkeyttä kohtaan kasvoi. Opinnäytetyöntekijä kokee saaneensa varmuutta ja rohkeutta valistaa ihmisiä.

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen eettisyys on Kankkusen ja Vehviläinen-Julkusen mukaan kaiken tieteellisen toiminnan ydin. Tutkimusetiikka pyrkii vastaamaan kysymykseen oikeista säännöistä, joita tutkimuksessa tulee noudattaa. Hoitotieteellisen tutkimuksen eettisissä ohjeissa kuvataan tutkijan eettisiä periaatteita. Tutkijan eettisiä periaatteita on esimerkiksi tutkittavien yksityisyyden eli anonymiteetin suojeleminen mahdollisimman hyvin. Anonymiteetti tarkoittaa, ettei tutkimustietoa luovuteta kenellekään tutkimusprosessin ulkopuoliselle ja aineisto säilytetään lukitussa paikassa. Tutkijan tulee myös varmistaa tutkimuksen eettisyys sen kaikissa vaiheissa. Asiakkaiden osallistuminen tutkimukseen tulee olla aidosti vapaaehtoista ja heillä tulee olla mahdollisuus kieltäytyä tutkimuksesta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 172-179.)

Opinnäytetyön kyselylomakkeissa eettisyyttä noudatettiin keräämällä vastaukset nimettöminä, ilman luokkatunnuksia tai muita tunnistamista helpottavia tekijöitä suoraan palautelaatikkoon. Lomakkeen täyttäminen ei ollut pakollista, mutta suotavaa.

Tietävästi jokainen osallistuja vastasi kyselylomakkeeseen. Vastausten luotettavuutta lisäsi se, että kyselylomakkeet täytettiin heti tunnin jälkeen. Vastaaminen väittämään ”sain tunnin aikana uutta tietoa” oli varmasti helppoa, sillä asiat olivat tuoreessa muistissa. Yli 70 prosenttia nuorista oli täysin samaa mieltä tunnin aiheen tärkeydestä. Tässä voidaan pohtia, ovatko nuorten mielikuvat aiheen tärkeydestä hetkellisesti muuttuneet juuri pidetyn tiiviin tupakkavalistuksen vuoksi. Mielenkiintoista olisikin tietää, mitä nuoret vastaisivat esim. kuukauden kuluttua teemapäivästä.

Vastauslomakkeita säilytettiin huolellisesti ja lomakkeiden vastaukset tilastoitiin Microsoft Office Word -tiedostoon pylväsdiagrammeiksi. Vastaukset laskettiin ja tarkistettiin muutamaan kertaan virhelaskujen minimoimiseksi, mikä onnistui otoksen ollessa pieni (N=50).

Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä perehdyttiin tupakoinnin haittoihin ja nuorten tupakointiin, jotta opinnäytetyöntekijä sai teemapäivää ajatellen riittävän teoriapohjan. Näin ollen opinnäytetyöntekijä oli perehtynyt käsiteltävään aiheeseen ja tämä lisäsi toiminnallisen opinnäytetyön onnistuvuutta. Vilkan ja Airaksisen (2003, 41–42) mukaan ammattikorkeakoulun idea on, opiskelija osoittaa kykenevänsä yhdistämään ammatillisen teoreettisen tiedon ammatilliseen käytäntöön. Opinnäytetyössä teoria vietiin käytäntöön konkreettisesti jakamalla kerättyä tietoa nuorille.

Teoreettisen viitekehyksen kirjoittamisessa lähteet merkittiin tarkasti niin tekstiin, kuin lähdeluetteloon noudattaen Vaasan ammattikorkeakoulun opinnäytetyön mallipohjaa. Tietoa kerättiin käyttäen uusimpia ja ajankohtaisimpia sähköisiä lähteitä ja kirjallisuutta ja kerätyt tiedot muokattiin sisältöä kuitenkin muuttamatta tekstiin sopiviksi. Teoriaan on haettu tutkimustietoa PubMed- ja Medic-tietokannoista.

Hyvä tieteellinen käytäntö on tutkijan sivistyksen perusta ja merkitsee tervettä järkeä, toisen kunnioittamista, huomioon ottamista ja erityisesti eettisen ajattelun sisäistämistä (Eriksson ym. 2012, 29). Teemapäivässä annettiin objektiivista tietoa tupakoinnin haitoista. Tietoa pyrittiin antamaan siten, etteivät tupakoivat nuoret kokeneet syyllistämistä tai painostamista lopettamiseen. Keskeisimpiä asioita terveydenhuollon am-

mattiryhmien eettisissä ohjeistuksissa ovat ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioitus, sekä ihmiselämän suojelu ja kunnioitus (Valtakunnallinen eettinen neuvottelukunta, ETENE 2001). Tutkittua tietoa annettiin informatiivisesti ja vastuu lopettamispäätöksen tekemisestä oli nuoren. Teemapäivässä käytetyt esitteet ja julisteet ovat yleisesti jaettavaksi tarkoitettua materiaalia. Lupa teemapäivän toteuttamisella saatiin Teuvan yläkoulun rehtorilta ja tutkimuslupa Vaasan ammattikorkeakoulusta.

8 POHDINTA

8.1 Jatkotutkimus

Toiminnallista opinnäytetyötä tehtäessä heräsi ajatus vuosittaisesta tupakkavalistuksen hyödyllisyydestä. Vaikka nuoret olivat saaneet viime vuonna tupakkavalistusta, suuri osa koki saaneensa teemapäivän aikana uutta tietoa. Nuoret myös kokivat tupakkavalistuksen tärkeäksi aiheeksi. Resurssien puutteen vuoksi tupakkavalistuspäivän järjestäminen jokaiselle ikäluokalle vuosittain ei käytännössä ole kuitenkaan mahdollista.

Teemapäivää olisi voitu jatkaa kyselytutkimuksella esim. kuukauden kuluttua teemapäivästä kartoittamalla nuorison asenteita ja niiden muutoksia. Työtä tehdessä heräsi tarve tutkia myös nuorten kokemuksia tupakkavalistuksesta. Olisi mielenkiintoista tietää, mitkä asiat nuoret itse kokevat vaikuttavimmiksi valistuskeinoiksi.

Toiminnalliset menetelmät koettiin hyväksi tavaksi toteuttaa tupakkavalistusta ja niiden hyödyntämistä voidaan suositella jatkossakin valistuskäyttöön. Tämän kaltainen tapahtuma on hyvä tapa valistaa myös varusmiehiä, ammattiin opiskelevia nuoria ja lukiolaisia. Myös yliopisto tai ammattikorkeakouluopiskelijoille suunnatut tapahtumat ovat olleet hyödyllisiä. Ala-asteikäisille kohdistetussa teemapäivässä teemapäivän aihealueita olisi varmasti hyvä muuttaa koskemaan enemmän heidän ikäisiään.

8.2 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyössä juuri toiminnallisuus kiehtoi alusta alkaen opinnäytetyöntekijää ja toiminnallisuus koettiin motivoivana tekijänä opinnäytetyössä. Teemapäivä jäsensi työn tekemistä ja antoi sille päämäärän. Konkreettisen tuotoksen tekeminen oli mielenkiintoinen ja opettavainen tapa tehdä opinnäytetyö.

Opinnäytetyössä syvennettiin tietoa tupakan haitoista ja kasvatettiin näin teoreettista tietopohjaa. Tieto luo pohjan terveystietokasvatukselle. On tärkeää kuitenkin muistaa ammatillinen kasvu tulevaisuudessakin: sairaanhoitajan tulee kouluttaa ja kehittää

itseään työssään koko työuransa ajan.

Teemapäivää suunnitellessa opittiin, mitä kaikkea suunnitteluun kuuluu ja millaista panostusta se työntekijältä vaatii. Koska työ tehtiin yksin, oli vastuu työstä ja päätöksenteosta opinnäytetyöntekijällä. Työn tekeminen opetti myös stressinsietokykyä, sillä mm. teemapäivä asetti työn teoriaosuuden valmistumiselle aikarajan, johon mennessä teorian tulee olla kirjoitettuna. Kirjoittamisen aikainen aloittaminen jo keväällä koettiin hyvänä asiana, sillä silloin päästiin jo melko pitkälle kirjoittamisprosessin suhteen.

Sairaanhoitajalla on työssään vastuu väestömme terveyskasvatuksesta. Terveyskasvatusta on annattava kaikille ikäryhmille ja sosiaaliluokille. Työ antoi myös rohkeutta nuorten kohtaamiseen ja heidän kanssaan työskentelyyn.

Opinnäytetyöstä saatiin eväitä tulevaan ammattiin ja välineitä ja oikeanlaisia näkökulmia työhön tulevana terveyden edistäjänä. Vastuu omista valinnoista ja elämäntavoista on aina kuitenkin asiakkaalla. Sairaanhoitajan tehtävä on antaa terveystietoa ja asiakkaan vastuu on tehdä päätös elämäntavoistaan. Terveysneuvontaa annetaan asiakkaan ehdoilla, sillä vastentahtoisesti annettu valistus voi kääntyä itseään vastaan. Jos asiakas kokee, että häntä painostetaan tai pakotetaan, ei terveysneuvonta useinkaan johda toivottuun tulokseen.

Tulevassa ammatissa sairaanhoitajana työssä käytettyjä suunnittelu- ja organisointitaitoja tullaan tarvitsemaan. Työn tekeminen ja projektin organisointi koettiin antoisana ja mielenkiintoisena prosessina.

LÄHTEET

Aatela, E., Iivonen, K. ja Patja, K. 2005. Pystyt kyllä -eroon tupakasta. Jyväskylä. Gummerus kirjapaino oy.

Airaksinen, T. & Vilkkä, H. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. 2003. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Bjälle, J. G., Haug, E., Sand, O., Sjaastad, Ø. V., & Toverud, K., C. 2011. Ihminen Fysiologia ja anatomia. WSOYpro Oy, Helsinki.

Broms, U., Haukkala, A., Kaprio, J., Korhonen, T., Ollila, H. & Patja, K. Tupakoinnin lopettaminen Suomessa 1997-2007. 2012. Vain kolmasosa saa lopettamiskehityksen terveydenhuollosta. Lääkärilehti. 48, 3569 – 3576

Cai, HL., Liu, XB., Quyang, H., Wu, TP. & Zhan XS. 2009 Cigarette smoke affects sexual function of male rats. Zhonghua Nan Ke Xue.15(9) 788-791. Tiivistelmä PubMed-tietokannasta. Saatavilla [www-muodossa:](http://www-muodossa:www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19947559)
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19947559>

Cardenas, X., Kawamura, C., Ohashi, K. & Saka, H. 2010. Premenstrual and menstrual symptomatology in young adult Japanese females who smoke tobacco. Tiivistelmä PubMed-tietokannasta. Saatavilla [www-muodossa:](http://www-muodossa:www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21114576)
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21114576>

Difranza J.R. 2008. Hooked from the first cigarette. Scientific American. 298(5):82-7 Viitattu 25.11.2013. Tiivistelmä PubMed-tietokannasta. Saatavilla [www-muodossa:](http://www-muodossa:www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18444329)
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18444329>

Eriksson, K., Isola, A., Kyngäs, H., Leino-Kilpi, H., Lindström, U., Paavilainen, E. Pietilä, A-M., Salanterä, S., Vehviläinen-Julkunen K. & Åstedt-Kurki, P. 2012. Hoitotiede. Helsinki. Sanoma Pro Oy.

Euroopan parlamentti 2013. Tupakkadirektiivi: Tarkoituksena estää se, että nuoret aloittaisivat tupakoinnin. Viitattu 8.11.2013.
<http://www.europarl.europa.eu/news/fi/news-room/content/20130719STO17437/html/Tupakkadirektiivi-Tarkoituksena-est%C3%A4%C3%A4-se-ett%C3%A4-nuoret-aloittaisivat-tupakoinnin>

Grenman, R., Lakoma, A., Lassus, P., Saarihahti, K., Soukka, T., Suomalainen, A., Syrjänen, S. & Söderholm, A-L. 2012. Suusyöpä. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. 128(7): 770-771.

Haapala, P., Honkanen, H., Mellin, O-K., & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2008. Terveydenhoitajan osaaminen. Edita. Helsinki

Harte, CB. & Meston, CM. 2011. Association between smoking cessation and sexual health in men. BJU international. Tiivistelmä PubMed-tietokannasta. Saatavilla www-muodossa: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21883852>

Hildén, S-M. 2005. Tupakasta vieroittajan opas -motivoinnin avulla eroon tupakka-riippuvuudesta. Werner Söderström Osakeyhtiö 1.painos.

Jaakkola, M. & Jaakkola, J. 2012. Passiivisen tupakoinnin terveyshaitat. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. 128, 1097–1106.

Jaakkola, M. S. & Jaakkola, J. J. K. 2012. Passiivisen tupakoinnin terveyshaitat. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. 128 (10), 1097-1106

Jaakkola, M. S. & Nurminen, M. M. 2002. Työympäristön tupakansavulle altistumisen vaikutus kuolleisuuteen Suomessa. Suomen Lääkärilehti. 2, 57, 165-168

Jokela, J., Kinnunen, T., Laukkanen, E., Lommi, A., Luopa, P., Puusniekka, R. & Vilkki, S. 2011. Kouluterveyskysely. Etelä Pohjanmaan raportti. Terveiden ja Hyvinvoinnin laitos.

Kamensky, M. 2004. Strateginen johtaminen. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki. WSOYpro.

Kantola, H. & Kivisalo, K. 2012. ”Heitä rööki!” Ammattikorkeakouluikäisten nuorten tupakoimattomuuden edistäminen. Opinnäytetyö.
http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/51579/Kantola_Heli_Kivisalo_Katri.pdf?sequence=2

Kava, T., Mustonen, J. & Mustonen, T. 2004. Tupakkariippuvuuden etiologia ja tupakoinnin keskeiset vaikutukset. Suomen lääkärilehti. 14, 59, 1505-1510.

Kinnunen J., Lindfors, P., Ollila, H., Pere, L., Rimpelä, A. & Samposalo, H. 2013. Nuorten terveystapatutkimus 2013.

Kylmänen, P. 2005. Kun kaikki muutkin... Nuorten ehkäisevä päihdetyö. Tampere. Tammer-Paino Oy.

L 13.8.1976/693 Tupakkalaki. Säädos säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 9.12.2013. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1997/19971336>

Mustajoki, P. 2013. Keuhkohtaumatauti (COPD). Duodecim.

Nysten, A. 2008. Kemikaalikimara. Gummerus kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Paasivirta, L. Suhonen, M. & Nikkilä J. 2008. Innostavat projektit. Sipoo. Suomen

sairaanhoitajaliitto ry, Helsinki.

Paavola, M. Puska, P. & Vartiainen, E. 2001. Smoking cessation between teenage years and adulthood. Health Education Research. Vol.16,nro 1, 49-57. Viitattu 24.11.2013.. Tiivistelmä PubMed-tietokannasta. Saatavilla www-muodossa: <http://her.oxfordjournals.org/content/16/1/49.long>

Perustutkinnon opinnäytetyöohje. Versio 2.3. 3.5.2013. Viitattu 9.12.2013. http://www.puv.fi/fi/study/opintoihin_osallistuminen/opinnaytetyo/opinnaytetyoohje.pdf

Pietinalho, A. 2003. Tupakoinnin haitat ja savuttomuuden hyödyt. Suomen lääkäri-lehti. Vol. 46, nro 58, 4701-4704.

Pirskanen, M. 2007. Nuorten päihteettömyyden edistäminen. Varhaisen puuttumisen malli koulu- ja opiskeluterveydenhuoltoon. 2007. Kuopion yliopisto.

Pohjanmaan POTKU. Viitattu 4.11.2013. <http://www.potkuhanke.fi/fi/osahankkeet-ii/pohjanmaan-potku>

Puuronen, A. 2012. Ei pala, palaa, ei pala... Laadullinen tutkimus nuorten tupakointimattomuuden edistämisestä. Helsinki. Hakapaino. Nuorisotutkimusverkosto.

Raitio, A. 2005. Smoking and skin : comparison of the appearance, physical qualities, morphology, collagen synthesis and extracellular matrix turnover of skin in smokers and non-smokers. Oulun yliopisto.

Rissanen, T. 2002. Projektilla tulokseen – projektin suunnittelu, toteutus, motivointi ja seuranta. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy

Sairaanhoitajan eettiset ohjeet. Sairaanhoitajaliitto. Viitattu 18.10.2013. http://www.sairaanhoitajaliitto.fi/sairaanhoitajan_tyo_ja_hoitotyön/sairaanhoitajan_tyo/sairaanhoitajan_eettiset_ohjeet/

Savuttomiksi työpaikoiksi julistautuneet kunnat - tilanne vuoden 2013 alussa. viitattu 2.9.2013 <http://www.kunnat.net/fi/palvelualueet/hyvinvointikunta/savuton%20kunta/Sivut/default.aspx#anchor-details>

Slotkin T.A. 2002. Nicotine and the adolescent brain: Insights from an animal model. Neurotoxicology and Teratology. 24, 3, 369–384. Viitattu 24.11.2013. Tiivistelmä PubMed-tietokannasta. Saatavilla www-muodossa: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12009492>

Syöpäjärjestöt. 2013. Keuhkosyöpä. Viitattu 9.12.2013. <http://www.cancer.fi/tietoasyovasta/syopataudit/keuhkosyopa/>

Soikkeli M., Salasuo S., Puuronen A. & Piispa M. 2011. Se toimii sittenkin –kuinka päihdevalistuksesta saa selvää.

Soikkeli, M. Warsell, L. (toim.) Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Laatutähteä kiertämässä. Ehkäisevän päihdetyön laatukäsikirja. Tampere. Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy.

STM, sosiaali- ja terveysministeriö. 2010. Tupakkalain tavoitteena tupakoinnin loputtaminen Suomessa. Tiedote 224/2010. Viitattu 21.10.2013.
<http://www.stm.fi/tiedotteet/tiedote/-/view/1522179>

STTV, Sosiaali- ja terveydenhuollon tuotevalvontakeskus. 2000. Tupakoimattomana peruskoulusta opas tupakoimattomuuden tukemiseen peruskouluissa. Helsinki. Hakanpää. Sosiaali- ja terveysministeriö.

Suomen ASH (Action on Smoking and Health). 2012. Tupakkalaki 2012. Viitattu 21.10.2013.
<http://www.suomenash.fi/fi/tupakkalaki/lainsaadanto/tupakkalain+muutos+2010/>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. a. Työpaikat. Viitattu 2.9.2013.
http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/tupakointi/tupakoimattomuus/tyopaikat

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. b. Tupakoinnin lopettamisen hyödyt. Viitattu 25.11.2013.
http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/tupakointi/lopettaminen/lopettamisen_hyodyt

Tiitinen, A. 2012. Miten ehkäistä lapsettomuutta? Suomen lääkärilehti. 26 - 31. 2047
<http://www.fimnet.fi.ezproxy.puv.fi/cgi-cug/brs/artikkeli.cgi?docn=000037861>

Toljamo, T. 2012. Early chronic airway disease in young and middle-aged smokers. Helsingin yliopisto. Väitöskirja.

Toivonen, A. & Finne, T. 2010. Tumppaa terveydeksi –teemapäivä AMK:n opiskelijoille. Opinnäytetyö.
http://theseus.fi/bitstream/handle/10024/6896/Toivanen_Aila.pdf?sequence=1

Tupakka ja suun terveys. Suomen hammaslääkäriliitto. Viitattu 21.7.2013.
<http://www.hammaslaakariliitto.fi/suun-terveys/terveyden-edistaminen/tupakka-vai-terveys/tupakka-ja-suun-sairaudet/ s. 9>

Valtakunnallinen terveydenhuollon eettinen neuvottelukunta (ETENE), Sosiaali ja terveysministeriö. Terveidenhuollon yhteinen arvopohja, yhteiset tavoitteet ja periaatteet. Viitattu 21.10.2013.
http://www.etene.fi/c/document_library/get_file?folderId=17185&name=DLFE-

543.pdf

Valvira 2013. a. Maahantuonti ja hallussapito. Viitattu 21.10.2013.

http://www.valvira.fi/ohjaus_ja_valvonta/tupakka/tupakkatuotteiden_saatavuuden_rajottaminen_alaikaisilta/maahantuonti_ja_hallussapito

Valvira 2013. b. Mentoli. Viitattu 16.12.2013.

http://www.valvira.fi/ohjaus_ja_valvonta/tupakka/tuotevalvonta/tupakan_lisaainesosat/mentoli

Vierola, H. 2005. Tupakka – miehen tietokirja. 2.painos. Helsinki. Hakapaino.

Vierola, H. 2010. Tyttöjen ja naisten tupakkatietokirja. 5.painos. Tallinna. AS Paket

LIITE 1

KYSELYLOMAKE

Vastaa seuraaviin väittämiin asteikolla 1-5

5=täysin samaa mieltä
4=osittain samaa mieltä
3=en osaa sanoa
2=jokseenkin eri mieltä
1=täysin eri mieltä

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Tunnin aihe oli tärkeä. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Sain tunnin aikana uutta tietoa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Koen tarvitsevani lisää tietoa tupakoinnista. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Muuta kommenttia tai mielipidettä?
Mikä jäi erityisesti mieleesi?

Kiitos vastauksestasi!

LIITE 2

Teemapäivän aikataulusuunnitelma

klo.	
9.30	Kokoontuminen Orrelassa. Rastipisteiden järjesteleminen.
10.55	8B saapuu Orrelaan
11.40	8B lähtee takaisin koululle
11.40-12.10	Ruokatauko
12.10	8A saapuu Orrelaan
12.55	8A lähtee takaisin koululle
13.05	8C saapuu Orrelaan
13.50	8C lähtee takaisin koululle
14.00	Tilat siivotaan, yhteistyökumppanit keskustelevat päivän kulusta ja antavat palautetta.

KUVIA TEEMAPÄIVÄSTÄ









VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
VASA YRKESHÖGSKOLA
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTEYÖLUPA-ANOMUS

OPISKELIJAN TIEDOT:		
Opinnäytetyön tekijä(t): Anita Laitala	Opiskelijanumero: e1101044	Koulutusohjelma: Hoitotyö
Osoite:	Puhelinnumero	Sähköposti:
TUTKIMUKSEN KOHDEORGANISAATION TIEDOT:		
Organisaation nimi ja tulossyksikkö: Teuvan yläkoulu		
Yhteyshenkilön nimi, sähköposti, puhelin: Ilpo Nybacka		
Mahdollisen työelämäohjaajan nimi, sähköposti, puhelin: Anniina Timonen		
OPINNÄYTETYÖN TIEDOT:		
Opinnäytetyön nimi: Tupakkavallistuspäivä kahdeksaluokkalaisille		
Opinnäytetyötutkimuksen tarkoitus: Tavoitteena on tuoda tupakkatietoutta nuorille toiminnallisin menetelmin.		
Opinnäytetyön ohjaajan nimi, sähköposti, puhelin: Teija Honkanieni		

OPINNÄYTETYÖN SOPIMUSEHDOT

Opinnäytetyön ohjaus ja vastuut

Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Vaasan ammattikorkeakoulun vastuu rajoittuu opinnäytetyön ohjaukseen. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta sopimuksen mukaan. Opiskelija sitoutuu palauttamaan toimeksiantajalle työn aikana käyttöönsä saamansa luottamuksellisen aineiston opinnäytetyön valmistuttua tai kun osapuolet yhdessä sopien toteavat, ettei yhteistyöedellytyksiä työn loppuunsaattamiseksi ole.

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU

Wolffintie 30, 65200 VAASA
Puh. 020 766 3300, faksi (06) 326 3002
info@puv.fi, www.puv.fi
Y-tunnus 2267669-3



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
VASA YRKESHÖGSKOLA
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Oikeudet tuloksiin

Tekijänoikeus ja omistusoikeus opinnäytetyön tuloksiin ja muuhun aineistoon kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden hyödyntämiseen. Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raportoimaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.

Tulosten julkistaminen ja luottamuksellisuus

Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muuta julkisuuslaissa salassa pidettävää tietoa, on opinnäytetyön raportti laadittava siten, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Opinnäytetyön kirjallinen osa voidaan julkaista myös Theseus -tietokannassa Internetissä.

Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja, ohjaaja) sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästä hyväkseen toisen osapuolen ilmaisemia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.

Opinnäytetyön kustannukset

Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opinnäytetyön tekijä keskenään. Pääsääntöisesti Vaasan ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.

Päiväys: 14.5.2013 Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus: Laitala Antti

Tutkimuslupa opinnäytetyötä varten



Myönnetty anomuksen mukaan



Hylätty



Myönnetään seuraavin korjauksin



Kohdeorganisaation nimi SAA esiintyä opinnäytetyössä



Kohdeorganisaation nimi EI SAA esiintyä opinnäytetyössä

Päiväys

21.5.2013

Allekirjoitus

Nybacka

Nimen selvennys

Ilpo Nybacka, rehtori

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU

Wolffintie 30, 65200 VAASA
Puh. 020 766 3300, faksi (06) 326 3002
info@puv.fi, www.puv.fi
Y-tunnus 2267669-3