

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Terveystenhoitajakoulutus

Ella Nissinen
Raija Tuomikoski

NUOREN TUKEMINEN NIKOTIINITTOMUUTEEN – Nuorille jaettava flyeri nikotiinituotteiden käytön lopettamisen tueksi

Kehittämistyö
Huhtikuu 2022



KEHITTÄMISTYÖ
Huhtikuu 2022
Terveydenhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijät
Ella Nissinen, Raija Tuomikoski

Nimeke
Nuoren tukeminen nikotiinittomuuteen – Nuorille jaettava flyeri nikotiinituotteiden käytön lopettamisen tueksi

Toimeksiantaja
Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys

Tiivistelmä

Nikotiinituotteiden käyttö nuorten keskuudessa on viime vuosien aikana muuttunut erilaisien nikotiinituotteiden lisääntymisen myötä. Perinteistä tupakkaa poltetaan nykyisin vähemmän, mutta vaihtoehtoiset nikotiinituotteet kuten nuuska ja sähkötupakka ovat suuressa suosiossa. Nikotiinituotteet aiheuttavat monenlaisia haittoja, minkä vuoksi nuoria tulisi kannustaa nikotiinittomuuteen. Koulun, lähipiirin ja terveydenhoitajan tuella on merkitystä nikotiinituotteiden käytön vähentämisessä ja lopettamisessa. Nuoren oma motivaatio on avainasemassa, ja sitä kautta erilaiset nikotiinittomuutta tukevat nettisivustot ovat hyvä apu motivaation muodostamisessa.

Kehittämistyön toteutustapa oli toiminnallinen ja tuotokseksi tehtiin nuorille jaettava flyeri. Kehittämistyön tavoitteena oli tukea ja kannustaa nuoria nikotiinittomuuteen. Kehittämistyön tehtävänä oli tuottaa Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistyksen käyttöön flyeri, joka sisältää tietoa ja tukea nikotiinituotteiden käytön lopettamiseen. Toimeksiantajana toimi Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys.

Flyerista pyydettiin palautetta toimeksiantajalta ja kohderyhmältä. Palautteen perusteella flyeri oli kiinnostava ja hyödyllinen. Kehittämistyön jatkokehitysideana voisi olla flyerin tekeminen vanhemmille nuoren tukemisesta nikotiinittomuuteen tai materiaalipaketin luominen aiheesta koulun henkilökunnalle.

Kieli
suomi

Sivuja 23
Liitteet 2
Liitesivumäärä 3

Asiasanat
nikotiinituotteet, nuori, tukeminen, nikotiinittomuus



DEVELOPMENT ASSIGNMENT
April 2022
Degree Programme in Public Health
Nursing

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 13 260 600

Authors

Ella Nissinen, Raija Tuomikoski

Title

Supporting Adolescents Towards Nicotine-Free Life – A Flyer for Adolescents to Help Them Stop Using Nicotine Products

Commissioned by

North Karelia Cancer Society

Abstract

The use of nicotine products among adolescents has changed in recent years with the increase in the variety of nicotine products. Nowadays, traditional tobacco is smoked less, but other nicotine products like snuff and electronic cigarettes are more popular. The nicotine products are harmful to health and because of that it is important to encourage adolescents towards a nicotine-free life. School, close relatives and public health nurses can give significant support for adolescents. The adolescent's own motivation is a key factor, and therefore, various websites that support nicotine-free life are a good way to help build motivation.

The implementation of the development assignment was practise-based and the output was a flyer aimed at adolescents. The aim of the development assignment was to support and encourage adolescents towards a nicotine-free life. The objective of the development assignment was to produce a flyer for the use of the commissioning organisation, that is, North Karelia Cancer Society. The flyer contains information and support for stopping the use of the nicotine products.

Based on the received feedback, the flyer is interesting and useful. In the future, it would be beneficial to create a flyer on the same topic for parents or compile material to be used in schools.

Language

Finnish

Pages 23

Appendices 2

Pages of Appendices 3

Keywords

nicotine products, adolescent, support, nicotine-free life

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Nuorten nikotiinituotteiden käytön vaikutus terveyteen	6
2.1	Nuorten nikotiinituotteiden käyttö	6
2.2	Haittavaikutukset	7
3	Nuoren tukeminen nikotiinittomuuteen	9
3.1	Koulun antaman tuen merkitys	9
3.2	Lähipiirin vaikutus	10
3.3	Terveydenhuollon ammattilaisen rooli	10
3.4	Nuoren oma motivaatio ja tupakkalaki	11
3.5	Nikotiinittomuuteen tukevia sivustoja	12
4	Kehittämistyön tavoite ja tehtävä	13
5	Kehittämistyön menetelmälliset valinnat	13
5.1	Toiminnallinen kehittämistyö	13
5.2	Toimeksiantaja ja kohderyhmä	14
5.3	Kehittämistyöprosessin vaiheet	14
5.4	Tuotoksen suunnittelu ja toteutus	15
5.5	Tuotoksen arviointi	16
6	Pohdinta	17
6.1	Tuotoksen tarkastelu	17
6.2	Kehittämistyön luotettavuus	18
6.3	Kehittämistyön eettisyys	19
6.4	Ammatillinen kasvu	19
6.5	Kehittämistyön hyödynnettävyys ja jatkokehittämisideat	20
	Lähteet	22

Liitteet

Liite 1	Flyeri
Liite 2	Flyerin palautelomake

1 Johdanto

Tupakka- ja nikotiinituotteiden valikoima on muutaman kuluneen vuoden aikana laajentunut huomattavasti. Perinteisen tupakan polttaminen on vähentynyt nuorten kohdalla, mutta vaihtoehtoiset nikotiinituotteet kuten nuuska ja sähkötupakka ovat lisänneet suosiotaan nuorten keskuudessa. (Ollila, Ruokolainen, Kinnunen ja Rautalahti 2017.)

Kouluterveyskyselyn mukaan, yli 25 prosenttia ammatillisessa oppilaitoksissa opiskelevista käyttää jotain nikotiinituotetta päivittäin. Kyseisen kouluterveyskyselyn mukaan nikotiinituotteiden päivittäinen käyttö on laskenut noin 6 prosenttia vuodesta 2019. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2021a.)

Nikotiinituotteiden käyttö on iso ongelma etenkin ammatillisessa oppilaitoksessa opiskeleville nuorille pojille. Tämän vuoksi koimme aiheen hyödylliseksi ja merkitykselliseksi kehittämistyön aiheena. Lisäksi toimeksiantajallamme Pohjois-Karjalan syöpäyhdistyksellä oli tarvetta aiheeseen liittyvään flyeriin, oli aiheemme selvä valinta.

Kehittämistyön tavoitteena on tukea ja kannustaa nuoria nikotiinittomuuteen. Kehittämistyön tehtävänä on tuottaa Pohjois-Karjalan syöpäyhdistyksen käyttöön flyer, joka sisältää tietoa nikotiinituotteiden käytön lopettamiseen löytyvistä apukeinoista.

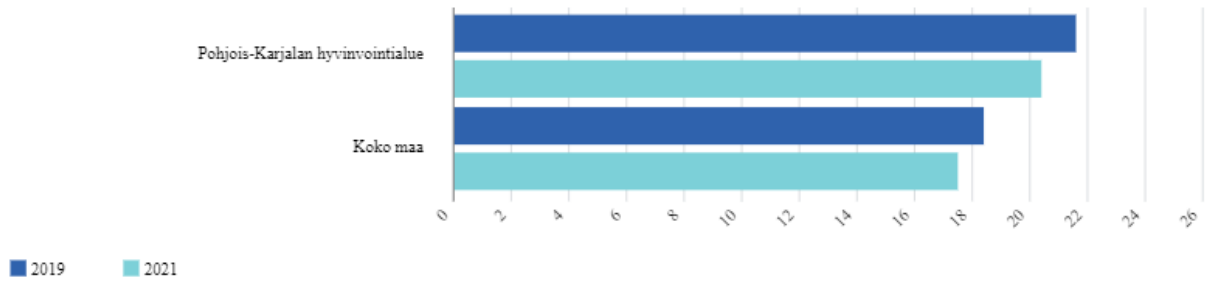
2 Nuorten nikotiinituotteiden käytön vaikutus terveyteen

2.1 Nuorten nikotiinituotteiden käyttö

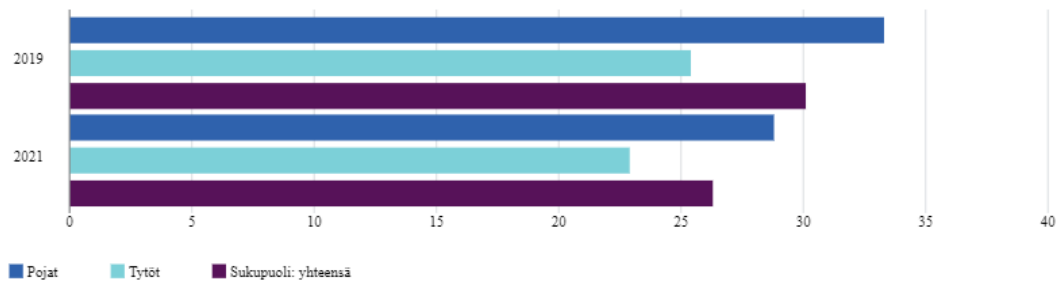
Nuorten keskuudessa savuttomuutta arvostetaan aiempaa enemmän ja suhtautuminen tupakointiin on kielteisempää (Piispa 2018). Tupakanpoltto on vähentynyt viime vuosina sekä Suomessa että kansainvälisellä tasolla nuorten keskuudessa. Vuonna 2015 11 % suomalaisista 15–16-vuotiaista tupakoi päivittäin. Saman luvun ollessa muualla Euroopassa 13 %. Vastaavasti vaihtoehtoiset nikotiinilähteet, sähkösavukkeet ja nuuska, ovat kasvavassa suosiossa. (Ollila ym. 2017.) Nuuskan päivittäinen käyttäminen on yleisintä ammattiin opiskelevilla pojilla. Heistä vuonna 2021 nuuskaa käytti päivittäin 16 prosenttia. (Suomen ASH 2022.) Nuuskan käyttö on lisääntynyt myös ammattiin opiskelevien tyttöjen keskuudessa. Vuonna 2019 heistä nuuskaa käytti päivittäin 7 prosenttia. (FressisEdu 2022.) Kuvion 1 mukaan, tupakkatuotteiden käyttö Pohjois-Karjalan hyvinvointialueella on yleisempää, kuin keskimäärin muualla Suomessa.

Laajentunut tupakka- ja nikotiinituotteiden kirjo on luonut haasteita nuorten nikotiiniriippuvuuden ehkäisyyn, tunnistamiseen sekä hoitoon. Vaihtoehtoisia nikotiinituotteita tupakalle nuorten keskuudessa ovat muun muassa sähkösavukkeet, nuuska, sikarit sekä vesipiippu. Suomalaisista nuorista tyttöjen tapa käyttää nikotiinituotteita on yleensä pelkkä tupakka. Pojat käyttävät yleisimmin savuketta ja nuuskaa rinnakkain. (Ollila ym. 2017.)

Nuuskaamiseen liitetään nuorten keskuudessa paljon positiivisia mielikuvia. Sen koetaan olevan terveellisempää kuin tupakointi ja nuuskan käyttö koetaan hyväksyttävämpänä kuin tupakointi. Monien nuorten mielestä nuuskan käyttäminen on myös huomaamattomampaa ja helpompaa. (FressisEdu 2022a.)



Kuvio 1. Nuorten kouluterveyskyselyn mukaan ammatillisessa oppilaitoksessa ”Tupakoin päivittäin” vastanneet prosentteina. Vertailussa Pohjois-Karjalan hyvinvointialue ja koko maa. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2021a.)



Kuvio 2. Kouluterveyskyselyn prosenttiosuus niistä ammatillisen oppilaitoksen oppilaista, jotka tupakoivat, käyttävät nuuskaa tai muuta nikotiiniuotetta päivittäin. Kuviossa vertailussa vuodet 2019 ja 2021. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2021b.)

2.2 Haittavaikutukset

Tupakka- ja nikotiiniuotteista kaikki ovat haitallisia riippumatta siitä, käyttääkö käyttäjä niitä polttamalla, nuuskaamalla, puremalla tai altistuuko niille passiivisesti. Tupakassa ja tupakansavussa on yli 100 ihmiselle haitallista yhdistettä. Nämä yhdisteet imeytyvät ihmisen verenkiertoon ja kulkeutuvat kaikkialle ihmisen elimistöön. Lähes jokainen elimistön osa vaurioituu tupakoidessa ja tupakointi aiheuttaa useita vakavia sairauksia ja ennenaikaisia kuolemia. (FressisEdu 2021.)

Nuoren sekä lapsen kehittyvät aivot ovat erittäin herkät nikotiiniriippuvuuden syntymiselle. Riippuvuus voi kehittyä nopeastikin. Lisäksi nikotiini muokkaa aivojen toimintaa sekä haittaa niiden kehittymistä. (FressisEdu 2022a.)

Tunnetuin tupakoinnin aiheuttama sairaus on keuhkosityöpä. Keuhkosityövästä noin 90 prosenttia aiheutuu tupakoinnista. Toinen tupakoinnin aiheuttama tunnettu tauti on keuhkohtaumatauti. Tupakansavu vahingoittaa keuhkojen pieniä rakkuloita ja ne alkavat rikkoutumaan. Lisäksi lähes jokainen tupakoija kärsii keuhkoputkien ärsytystilasta eli kroonisesta keuhkoputkentulehduksesta. (Patja 2020.)

Nikotiinituotteiden käyttö vahingoittaa myös verenkiertoelimistöä. Sydämen työmäärä lisääntyy, kun nikotiini supistaa verisuonia ja yhtä aikaa kiihdyttää sydämen sykettä. Tupakka lisäksi myös lisää haitallisen kolesterolin pitoisuutta veressä sekä haittaa verihiihtäimien toimintaa. Supistuneilla verisuonilla on vaikutusta myös ihoon. Ihon verisuonten ollessa pitkäkestoisessa supistustilassa, tupakoijan ihonväri voi muuttua harmahtavaksi. (Patja 2020.)

Tupakoinnilla on myös useita, tuntemattomampia terveyshaittoja. Näitä ovat esimerkiksi hedelmättömyysongelmat, kohonnut riski tyypin 2 diabetekseen sekä osteoporoosi. (Patja 2020.)

Nuuskaleesio eli suun paikallinen limakalvovaurio on yleisin nuuskan aiheuttama terveyshaitta. Lisäksi ienrajat saattavat vetäytyä ja syöpyä sekä hampaiden kiinnityskudokset löystyä. Vakavat sekä pitkälle edenneet limakalvovauriot saattavat olla syövän esiasteita. Nuuskaaminen lisää alttiutta erilaisille syöville, esimerkiksi suuontelon syöville, peräsuolen syöville sekä mahasyöväälle. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2021c.)

3 Nuoren tukeminen nikotiinittomuuteen

3.1 Koulun antaman tuen merkitys

Oppilaitoksia koskevien säädösten avulla pyritään tukemaan nuorta nikotiinittomuuteen. Tupakkatuotteiden käyttö oppilaitoksissa on kiellettyä. (FressisEdu 2022b.) Tupakkalain mukaan päiväkotien tai esi- tai perusopetusta, ammatillista koulutusta tai lukio-opetusta antavien oppilaitosten ulkotiloissa on yleinen tupakointikielto (Tupakkalaki 549/2016, §74). Kielto on kohdistettu niin oppilaisiin, opettajiin kuin vierailijoihin sekä sisä- että ulkotiloissa. Kouluyhteisön sisällä työskentelevien aikuisten velvollisuus on tukea nikotiinittomuutta nuorten ja koko kouluyhteisön keskuudessa. Oppilaitoksen yhtenäiset ohjeistukset tupakkatuotteiden käytön puuttumiseen sekä toimenpiteiden ja kurinpitokeinojen käyttämiseen on oltava kaikkien tiedossa. (FressisEdu 2022b.)

Simosen ja Heikkilän (2019) tekemässä tutkimuksessa ilmenee monien eri tekijöiden vaikuttavan savuttomuustyön eli nikotiinittomuuden toteutumiseen ammatillisissa oppilaitoksissa. Henkilökunnan yhteneväinen linja ja kielteinen asenne tupakointia ja muita nikotiinituotteita kohtaan sekä puuttuminen opiskelijoiden käytökseen edistivät savuttomuustyön tekemistä. Oppilaitoksen koolla ja fyysisellä ympäristöllä nähtiin olevan yhteys nuorten savuttomuuteen. Pienessä oppilaitoksessa opettajat tuntevat oppilaansa paremmin ja voivat helpommin puuttua heidän käytökseensä. Oppilaitoksen piha-alueella ja mahdollisuus sieltä poistumiseen sekä opiskelijoiden valvonnalla on vaikutusta savuttomuustyöhön. (Simonen & Heikkilä 2019, 28–29.)

Salliva ilmapiiri kotona vaikeuttaa oppilaitosten antaman tuen merkitystä. Opettajien kokemusten mukaan nikotiinituotteista huomauttaminen tuntuu turhalta, jos perheessä vanhempi itse käyttää ja mahdollisesti hankkii niitä nuorelleen. (Simonen & Heikkilä 2019, 30.)

3.2 Lähipiirin vaikutus

Nuorten nikotiinituotteiden käyttöön vaikuttaa huoltajan asenne. Avoin keskustelu ja vanhempien mielipiteet nikotiinituotteista antaa nuorelle näkökulmaa tarkastella omia valintoja. Vanhemmat voivat olla tukemassa nuorta nikotiinittomuuteen. (Ehyt 2022.) Piispan (2018) laadullisessa selvityksessä nuoret toivat esille näkemyksiään nuuskan käytön vähentämisen keinoista. Nuorten mielestä vanhempien ja muiden aikuisten tulisi olla tietoisempia aiheesta. Heidän tulisi myös kommunikoida ja tehdä tarvittavia rajoituksia sekä perustella ne. (Piispa 2018, 46–47.) Kontrollon lisäksi vanhempien kannustus, kehu ja kiitokset ovat nuorten mieleen. Kunnioitus ja luottamus nuoren ja vanhempien välillä ovat avainasemassa lopettamisprosessin onnistumisessa. (Salomäki & Tuisku 2012, 34.)

Nuoren motivaation vahvistamisessa perheen, seurustelukumppanin ja kavereiden tuella on merkitystä. Läheiset ihmiset ovat nuorten mielestä paras apu, sillä heihin on helpoin luottaa. Läheisiltä nuori voi saada vinkkejä ja tietoa nikotiinituotteista ja niiden lopettamisesta. Tupakoimattomuus läheisten keskuudessa vaikuttaa myös nuoreen. (Salomäki & Tuisku 2012, 30–31.) Lisäksi kavereilta ja perheeltä saatu emotionaalinen tuki on nuorille merkittävää. Yhteinen päätös tupakoinnin lopettamisesta nostaa todennäköisyyttä siinä onnistumisessa. (Ollila 2018.)

3.3 Terveystuollon ammattilaisen rooli

Nuori voi saada nikotiinituotteiden lopettamiseen tukea terveystuollon ammattilaisilta, apteekista ja erilaisten järjestöjen toiminnan kuten ryhmien kautta. Moniammatillinen yhteistyö koulun ja terveystuollon kesken on tärkeää. (Heikkinen 2019.) Opiskeluohjelmien tekemät laajat terveystuollukset ovat hyvä keino puuttua nuorten ja heidän perheiden nikotiinituotteiden käyttöön, ja sitä kautta antaa heille tukea nikotiinittomuuden edistämiseksi. Työterveystuollolla on myös tärkeä tehtävä olla tukemassa oppilaitosten työntekijöitä tupakkatuotteiden

käytön lopettamisessa, sillä henkilökunta näyttäytyy nuorille roolimallina. (Fres-sisEdu 2022b.)

Terveydenhoitajan rooli nuoren nikotiinituotteiden käytön lopettamisessa ei ole yhtä merkittävä kuin läheisten rooli. Terveydenhoitaja on nuorille vieraampi, jonka vuoksi he eivät usko terveydenhoitajan avun vaikutukseen. Nuoret toivovatkin terveydenhoitajalta terveyshaittojen paasaamisen sijaan ymmärrystä, kuuntelua ja yksilöllistä kohtaamista. Terveydenhoitajan rooli kuitenkin korostuu silloin, kun nuorella ei ole läheisiä ihmisiä tukemassa lopettamisprosessissa. Lisäksi terveydenhoitaja voi vaikuttaa nuoreen edistämällä nikotiinituotteiden käytön lopettamista tukevaa elinympäristöä. (Salomäki & Tuisku 2012, 37–38.)

3.4 Nuoren oma motivaatio ja tupakkalaki

Nuoren oman motivaation tukeminen on avainasemassa nikotiinituotteiden lopettamisessa. Motivoivia tekijöitä nuorten näkökulmasta ovat terveys, kunto ja raha. Positiiviset mielikuvat terveyden ja kunnon kohentumisesta lisää nuoren motivaatiota. Motivaation lisäksi lopettaminen vaatii nuorelta itsekuria ja tahdonvoimaa. (Salomäki & Tuisku 2012, 24–25.) Motivaation tukemisessa voidaan käyttää apuna säästölaskureita, joiden avulla nähdään, miten paljon nuori säästää rahaa lopetettuaan nuuskan käytön tai tupakoinnin (Filha 2022).

Nuoren nikotiinittomuuden tukemisessa korostettiin toimintamallia, joka saisi nuoren itsensä pohtimaan nikotiinituotteiden käyttöä kriittisesti. Nikotiinituotteisiin liittyvä valistus nähtiin myös merkityksellisenä viestimisen keinona etenkin nuorten omien kanavien kuten sosiaalisen median kautta. (Piispa 2018, 46–47; Simonen & Heikkilä 2019, 34–35.)

Myös tupakkalaki on osaltaan edistämässä nuorten nikotiinittomuutta. Alle 18-vuotiaalle ei saa luovuttaa eikä myydä tupakkaa tai sähkösavukkeita. (Tupakkalaki 549/2016, §53.) Lisäksi nuuskan myynti ja luovuttaminen on Suomen lain mukaan kiellettyä (Tupakkalaki 549/2016, §51). Kaikkien tupakkatuotteiden hallussapito on siis laitonta alle 18-vuotiailla (Tupakkalaki 2016). Piispan (2018)

tekemän selvityksen mukaan nuoret itse kokivatkin tiukemman lainvalvonnan hyvänä keinona vähentää nuuskan käyttöä (Piispa 2018, 47).

3.5 Nikotiinittomuuteen tukevia sivustoja

Internetistä löytyy paljon erilaisia sivustoja, mitkä tukevat nuoren tai aikuisen nikotiinittomuutta. Stumppi.fi – sivustolle on koottuna erilaisia testejä ja työkaluja tupakoinnin vähentämisen tai jopa tupakoinnin lopettamisen tueksi. Sivuilla kerrotaan monen ihmisen tehneen tupakoinnin lopettamispäätöksen juuri kyseisen sivuston sisällön motivoineena. Sivustolta löytyy myös Tupakoinnin lopettamisen terveyshyödyt – juliste. (Hengityслиitto 2021.)

Hengityслиiton ylläpitämiltä Stumppi.fi -sivustoilta löytyy lisäksi esimerkiksi tupakoinnin lopettajan polku. Sivustolla on motivoiva ja selkeä ohje tupakoinnin lopettajan polusta. Sivulta löytyy myös linkit suoraan Käypä hoito – suosituksen sekä työterveyslaitoksen linkit. (Hengityслиitto 2022.) Stumppi.fi -sivuilta löytyy myös sivu, jossa Stumppi-neuvonta tarjoaa tukea nikotiinituotteiden käytön vähentämiseen verkossa sekä puhelin- ja vertaistuen muodossa. Sivustolla voi myös jättää kysymyksen asiantuntijalle. Lisäksi sivustolla voi halutessaan jakaa oman kokemuksensa ja näin toimia vertaistukena jollekin toiselle samassa tilanteessa olevalle. (Stumppi 2022a.)

Stumppi.fi -sivustolta löytyy sivu testeistä, joilla voi selvittää suhteen tupakkaan tai nuuskaan. Sivustolla on esimerkiksi säästölaskuri, minkä avulla tupakoija voi selvittää, kuinka paljon hän säästää lopettaessaan tupakoinnin. Lisäksi löytyy Tupakoinnin vaikutus elinikään -laskuri, joka näyttää millainen vaikutus omilla tupakointitavoilla on keskimääräiseen ikään. Testien lisäksi sivulla on Syöpäjärjestöjen ylläpitämä Röökikroppa, joka havainnollistaa tupakoinnin vaikutuksen ihmisen kehoon. (Stumppi 2022b.)

Erovirasto-sovellus on etenkin nuorille tarkoitettu tupakoinnin ja nuuskaamisen lopettamiseen kannustava sovellus. Se on suomenkielinen ja käyttäjälleen täysin

ilmainen. Sovelluksessa käyttäjä käy läpi 30 päivän lopettamiskokeilun. Se tarjoaa faktoja, kannustusta sekä motivaatiota. (Syöpäjärjestöt 2021.)

4 Kehittämistyön tavoite ja tehtävä

Kehittämistyön tavoitteena on tukea ja kannustaa nuoria nikotiinittomuuteen. Kehittämistyön tehtävänä on tuottaa Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistyksen käyttöön flyeri, joka sisältää tietoa nikotiinituotteiden käytön lopettamiseen löytyvistä apukeinoista.

5 Kehittämistyön menetelmälliset valinnat

5.1 Toiminnallinen kehittäminen

Toiminnallisen opinnäytetyön tai kehittäminen tavoitteena ammattikorkeakoulussa on käytännön toiminnan ohjeistaminen, opastaminen, toiminnan järjestäminen sekä järjeistaminen. Kohdealan mukaan se voi olla esimerkiksi ohjeistus, perehdyttämispas tai turvallisuusohjeistus. Toiminnallinen kehittäminen voi olla myös esimerkiksi tapahtuma, portfolio tai kansio. Tärkeää toiminnallisessa kehittämisessä on käytännön toteutuksen ja sen raportoinnin yhdistyminen. (Airaksinen & Vilka 9, 2003.)

Toiminnallisen kehittäminen olisi oltava työelämälähtöinen ja käytännönläheinen sekä tietojen ja taitojen riittävä hallintaa osoittava. Toiminnallisessa kehittämisessä keskeistä on, että kehittämiselle löytyy toimeksiantaja. (Airaksinen & Vilka 10–16, 2003.)

5.2 Toimeksiantaja ja kohderyhmä

Tämän kehittämistyön toimeksiantajana toimii Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys, joka on Suomen Syöpäyhdistyksen jäsenjärjestö. Pohjois-Karjalan syöpäyhdistys on potilas- ja kansanterveysjärjestö, jonka tarkoituksena on ennaltaehkäistä syöpätauteja, edistää syöpätutkimusta ja tukea syöpään sairastuneita ja heidän läheisiään. Järjestö toimii yhteistyössä Pohjois-karjalan keskussairaalan ja perusterveydenhuollon kanssa. Järjestön palveluita ovat muun muassa terveysneuvonta, erilaiset valmennuskurssit ja vertaistukiryhmät. Toiminta ja sen rahoitus järjestetään pääosin vapaaehtoistyöhön perustuvan työn ja tuen avulla. (Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys 2022.)

Kohderyhmänä ovat ammattikoulun opiskelijat. Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistyksen toimesta järjestetään keväällä 2022 nikotiinituotteiden lopettamiseen kannustava kampanja Riverian ammattikouluun Peltolan kampukselle. Flyeri on osa järjestettävää kampanjaa ja se on tarkoitus jakaa opiskelijoille. Kampanjan lisäksi flyeri jää toimeksiantajan käyttöön mahdollisia muita nikotiinituotteisiin liittyviä tulevia tapahtumia varten.

5.3 Kehittämistyöprosessin vaiheet

Kehittämistyöprosessi alkoi osaltamme elokuussa 2021. Silloin saimme ajatuksen, että tekisimme kehittämistyön yhdessä. Lähes heti rupesimme pohtimaan meitä kiinnostavaa aihetta sekä etsimään kehittämistyöllemme toimeksiantajaa. Olimme yhteydessä useampaan yritykseen, mutta lopulta Pohjois-Karjalan syöpäyhdistys valikoitui toimeksiantajaksemme. Sähköpostiviestien välityksellä pohdimme kehittämistyön aihetta, joka lopulta valikoitui toimeksiantajan tarpeeseen ja meidän mielenkiintomme perustuen.

Raportin kirjoittamisen aloitimme tavoitteellisesti tammikuussa 2022. Kävimme säännöllisesti kehittämistyön ohjauksissa ja saimme ohjaavilta opettajilta apua ja vinkkejä kehittämistyön edistämiseen. Olimme myös toimeksiantajamme kanssa

yhteydessä sähköpostitse läpi kehittämistyön tekemisen. Toimeksiantajaltamme saimme toiveita ja vinkkejä kehittämistyöhömme liittyen.

5.4 Tuotoksen suunnittelu ja toteutus

Kehittämistyön aiheen valikoiduttua aloimme miettimään tuotoksen toteutustapaa. Toimeksiantajan kanssa mietimme vaihtoehtoja lähinnä posterin ja flyerin välillä. Näistä kahdesta vaihtoehdosta päädyimme lopulta flyeriin, sillä opiskelijat luultavasti tutustuvat helpommin heille jaettavan flyerin sisältöön kuin kampuksen seinällä olevaan posteriin. Flyerin on tarkoitus olla osa Riverian ja Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistyksen yhteistyöllä järjestettyä kampanjaa, jonka tavoitteena on tukea Peltolan kampuksen opiskelijoita nikotiinittomuuteen. Kampanjan lisäksi flyerit jää toimeksiantajan käyttöön mahdollisia tulevia nikotiinituotteisiin liittyviä tapahtumia varten.

Teoriapohjan edetessä aloimme suunnittelemaan kehittämistyön tuotosta eli flyeria toimeksiantajan toiveiden pohjalta. Flyerin sisällöksi toimeksiantaja toivoi nuorille suunnattuja nettisivustoja, jotka sisältävät tietoa, tukea ja erilaisia testejä nikotiinituotteiden lopettamisen tueksi. Toimeksiantaja toivoi flyerin ulkoasun olevan värikästä, iloista ja positiivista. Flyerissa tulisi huomioida kohderyhmän ikä eli ammattikouluopiskelijat. Sovimme myös, että flyerista tehdään kaksipuoleinen, jolloin siitä saadaan selkeä kokonaisuus.

Päädyimme tekemään flyerin Canva-ohjelmalla, koska se oli jo ennestään tuttu toiselle meistä. Helmikuun alkupuolella teimme flyerisuunnitelman, jonka lähetimme toimeksiantajalle kommentoitavaksi. Saimme flyerisuunnitelmasta positiivista palautetta. Visuaalisesti flyerit oli hyvä ja sisältökin täytti toimeksiantajan toiveet. Joihinkin sanavalintoihin ja tekstien asetteluun saimme kehitysideoita ja muokkasimme ne flyeriin toimeksiantajan ehdotusten mukaisesti.

Flyerin etusivulle kirjoitimme nuorille suunnatun kysymyksen, jonka tarkoitus on herättää mielenkiintoa ja puhutella. Halusimme tehdä flyerista lempeän, mutta silti välittää oikeaa ja motivoivaa tietoa nuorille. Etusivulle laitoimme myös ”Sinä

päättät” -kehotuksen, jonka tarkoituksena on antaa nuorille viestiä heidän omasta vastuustaan nikotiinituotteita käyttäessään.

Flyerin toiselle puolelle on koottuna kolme mielestämme tärkeää linkkiä tupakoinnin lopettamisen tukemiseen. Linkit ovat helposti löydettävissä QR-koodien takaa. Ensimmäisen koodin takaa löytyy vertaistukea nikotiinituotteiden lopettamisen tueksi. Saman linkin takaa on mahdollista kysyä mieltä askarruttavia kysymyksiä asiantuntijoilta. (Stumppi 2022a.) Toisen QR-koodin takaa löytyy erilaisia laskureita ja testejä, joiden avulla voi selvittää oman suhteen tupakkaan tai nuuskaan. Lisäksi sivustolla on runsaasti päihteettömyyteen kannustavia sivustoja sekä tietoisuuksia. (Stumppi 2022b.) Kolmas ja viimeinen QR-koodin takana oleva sivusto on Erovirasto-sovellus. Se on suunniteltu nimenomaan nuorten sekä nuorten aikuisten tupakoinnin ja nuuskaamisen lopettamisen tueksi. Sovelluksessa käydään läpi 30 päiväinen lopettamiskokeilu. Se antaa myös vinkkejä sekä kannustusta käyttäjälleen. (Syöpäjärjestöt 2021.)

5.5 Tuotoksen arviointi

Palautetta flyerista pyysimme jo sen tekovaiheessa toimeksiantajamme edustajalta. Lisäksi hän pyysi kollegaltaan palautetta, jonka pohjalta teimme muokkaukset ennen lopullisen tuotoksen valmistumista. Lopulliseen flyeriin toimeksiantaja oli hyvin tyytyväinen.

Kohderyhmältä keräsimme palautetta palautelomakkeen (liite 2) avulla. Palautelomake lähetettiin sähköpostitse toimeksiantajalle, joka keräsi palautteet opiskelijoilta yhden päivän aikana vieraillessaan kampuksella. Palautelomakkeita saimme yhteensä neljä.

Nuorilta saatu palaute oli yksimielistä ja positiivista. Kaikkien vastaajien mielestä flyerin ulkoasu on kiinnostava ja flyer on sisällöltään hyödyllinen. Vastaajat myös kokivat, että QR-koodien takana olevat sivustot kannustavat nikotiinituotteiden käytön lopettamiseen. Kaksi vastaajista kirjoitti ajatuksiaan avoimeen kysymykseen.

“Kannustaa nuoria lopettamaan!”

“Eri testit vaikuttavat mielenkiintoisilta tehdä”

Lähetimme valmiin tuotoksemme myös suomen kielen ja viestinnän lehtorille tarkastettavaksi. Hän kiinnitti huomionsa etenkin flyerin kieliasuun sekä oikeinkirjoitukseen. Häneltä saimme positiivista palautetta selkeästä ja oikeaoppisesta kirjoitusasusta. Saimme kehotuksen yhden alkukirjaimen muuttamisesta isoksi. Sen korjauksen teimme työhömmme.

6 Pohdinta

6.1 Tuotoksen tarkastelu

Flyerissa lukija kiinnittää ensimmäisenä huomionsa otsikkoon. Tämän vuoksi on tärkeää luoda kuvaava ja mielenkiintoinen otsikko, joka saa lukijan lukemaan flyerin kokonaisuudessaan läpi. (Scanseri Painotalo 2022.) Tämän vuoksi työhömmme valikoitui otsikoksi ” Hei nuori! Oletko miettinyt nikotiinituotteiden käytön lopettamista?” Se kuvaa, että flyer on tarkoitettu juuri heille, eli nuorille. Lisäksi flyerin nimestä tulee ilmi flyerin sisältö ja tarkoitus.

Flyeri on pinta-alaltaan pieni, joten siihen ei mahdu paljoa tekstiä. Tämä on huomioitava, ja flyeriin täytyy kirjoittaa vain tärkeimmät asiat johdonmukaisesti, ytimekkäästi sekä lyhyesti. (Scanseri Painotalo 2022.) Työssämme pyrimme keskittymään olennaisiin asioihin ja pitää flyerin tekstin mahdollisimman vähäisenä ja ytimekkäinä. Flyerin pienen koon lisäksi liian pienestä tekstistä on vaikea saada selvää, joten pyrimme pitämään työmme tekstikoon riittävän suurena.

Lukijan mielenkiintoon vaikuttaa myös tekstin ulkomuoto ja esimerkiksi kappaleiden pituus. Flyerissa olisi hyvä välttää pitkiä yhtäjaksoisia kappaleita. (Scanseri Painotalo 2022.) Flyerissämme pyrimmekin luomaan tekstin ulkomuodolla ja

värillä mielenkiintoa herättävän vaikutelman. Lisäksi vältimme yli yhden virkkeen mittaisia kappaleita, jotta lukijan mielenkiinto säilyisi. Jaottelimme myös selkeästi flyerin etupuolelle kiinnostuksen herättävän lyhyen tekstin. Flyerin takapuolelle on koottuna QR-koodeja ja niiden taakse sivustoja nikotiinituotteiden käytön lopettamisen tueksi.

Flyerin yksi tärkeimmistä osioista on jokin toimintakehotus. Se kertoo lukijalle, miten hänen kannattaisi toimia flyerin luettuaan. (Scanseri Painotalo 2022.) Flyerissämme viimeisenä kehotuksena on teksti ”Haasta kaverisi mukaan!”. Tämän toimintakehotuksen avulla toivomme nuoria haastavan myös omia kavereitaan nikotiinittomuuteen.

6.2 Kehittämistyön luotettavuus

Toiminnallisessa opinnäytetyössä voi käyttää apuna laadullisen tutkimuksen kriteereitä luotettavuutta arvioidessa (Karelia-ammattikorkeakoulu 2018). Toiminnallisessa kehittämistyössä pätee samat ohjeistukset luotettavuuden arvioinnin suhteen kuin toiminnallisessa opinnäytetyössä. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteerit ovat uskottavuus, siirrettävyys, reflektiivisyys ja vahvistettavuus.

Uskottavuudella tarkoitetaan työn ja sen tulosten uskottavuutta. Uskottavuutta voidaan vahvistaa perehtymällä aiheeseen ajan kanssa sekä perustelemalla työssä tehtyjä valintoja ja kuvaamalla kokemuksia prosessin aikana. (Kylmä & Juvakka 2007, 128.) Tämän työn uskottavuutta lisää tekijöiden syventyminen käsiteltävään aiheeseen sekä selkeä ja perusteellinen raportointi.

Vahvistettavuus edellyttää prosessin tarkkaa kuvaamista niin, että se on toistettavissa toisen tekijän toimesta. Siirrettävyydellä tarkoitetaan sitä, että työn tulokset voidaan siirtää samankaltaiseen ympäristöön (Kylmä & Juvakka 2007, 29). Tämän työn vahvistettavuus ja siirrettävyys näkyy työn eri vaiheiden huolellisena raportointina. Työ on myös mahdollista toistaa toisen tekijän toimesta.

Reflektiivisyydellä tarkoitetaan tekijän ymmärrystä omien lähtökohtien vaikutuksesta työn kulkuun (Kylmä & Juvakka 2007, 129). Tässä työssä tekijät perustelivat tekemiään valintoja ja avanneet ne ymmärrettävästi lukijalle. Toimeksiantajan kanssa tehty yhteistyö on auttanut valintojen tekemisessä.

6.3 Kehittämistyön eettisyys

Eettisyys on tärkeä huomioida kehittämistyötä tehdessä. Eettisesti hyväksyttävä työ edellyttää hyvän tieteellisen käytännön mukaista toimintaa. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluvat rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus sekä vastuullisuus. Lähdeviitteet on tehtävä oikeaoppisesti. Sepittäminen, havaintojen vääristely, anastaminen ja plagiointi ovat puolestaan vilppiä ja epäeettistä toimintaa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Tässä kehittämistyössä olemme pyrkineet noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä läpi kehittämistyöprosessin. Olemme tehneet ja kuvanneet prosessin vaiheita rehellisesti ja huolellisesti. Kehittämistyössämme olemme tarkastelleet löytämiämme lähteitä kriittisesti ja valinneet lopulliseen työhön luotettavia, tutkimukseen perustuvia lähteitä. Lähteet on merkitty Karelia-ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaisesti sekä tekstiin että lähdeluetteloon.

6.4 Ammatillinen kasvu

Kehittämistyön aihe oli meille molemmille opettavainen, sillä saimme kertausta nikotiinituotteiden käytön haitoista ja syvensimme tietoa nuoren tukemiseen liittyvistä huomioista. Tulevina terveydenhoitajina osaamme paremmin tukea ja kannustaa nuorta nikotiinittomuuteen. Teoriaosuudessa saimme hyödyllistä tietoa nuorten näkökulmasta katsottuna. Tiedämme nyt paremmin ne tekijät, joiden avulla nuori saa parhaan mahdollisen tuen lopettamisprosessiinsa. Työelämässä ammattilaisina tiedostamme nuoren yksilöllisen kohtaamisen ja kuuntelevan sekä kannustava ilmapiirin merkityksen. Voimme olla vaikuttamassa myös nuoren lähipiiriin, joka on nuorille merkittävin tukipaalu. Lisäksi nuoren elinympäristön eli

tässä tapauksessa koulun tukimahdollisuuksien parantamiseen saamme käyttää osaamistamme.

Tehtävää tehdessämme, löysimme paljon erinomaisia sivustoja nikotiinittomuuteen tukemisesta ja nikotiinituotteiden käytön haitoista. Nämä sivustot olivat meille ennestään vieraita. Kehittämistyötä tehdessämme ymmärsimme, kuinka oivallisia apukeinoja internetistä löytyy terveydenhoitajan apukeinoiksi.

Aiheeseen syventyminen ja yhdessä tekeminen vahvisti yhteistyötaitojamme. Saimme pallotella ideoita yhdessä sekä tehdä kompromisseja muun muassa aiheen rajaamisessa ja flyerin sisällön tekemisessä. Säännöllinen yhteydenpito toimeksiantajaan ja hänen toiveidensa kuuntelu kehittivät myös yhteistyötaitojamme.

6.5 Kehittämistyön hyödynnettävyys ja jatkokehittämisideat

Kehittämistyön tuotos eli flyer on tehty Pohjois-Karjalan syöpäyhdistyksen käyttöön. Flyerista on hyötyä toimeksiantajalle, sillä sen tavoitteena on muun muassa ehkäistä syöpätauteja. Flyeri on tarkoitettu jakaa ammattikoulun opiskelijoille, jotka mahdollisesta saavat flyerin sisällöstä apua lopettamisprosessiinsa. Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys voi hyödyntää flyeria myös muissa tapahtumissa, sillä flyer on toteutettu niin, että sen voi jakaa nuorille koulutukseen katsomatta.

Tekemäämme kehittämistyön tuotosta flyeria voisi antaa myös esimerkiksi terveydenhoitajille. Terveystoimijat voisivat vastaanotoillaan jakaa flyeria muun muassa yläasteikäisille nuorille. Nikotiinituotteiden käyttöön olisi tärkeää puuttua jo peruskoulussa, jolloin tämän vaikutus näkyisi myös ammatillisissa oppilaitoksissa. Terveystoimijalla olisi oiva tilaisuus puuttua nuorten nikotiinituotteiden käyttöön flyerin avulla. Flyerissa olisi nuorille tarjolla matalan kynnyksen apua nikotiinituotteiden käytön lopettamiseen.

Jatkokehitysmahdollisuutena voisi tehdä nuorten vanhemmille suunnatun flyerin, jossa olisi vinkkejä nuoren tukemiseen. Myös koulun henkilökunta voisi hyötyä

heille suunnatusta materiaalista, jossa löytyisi tietoa ja vinkkejä, miten luoda ni-
kotiinittomuuteen kannustava kouluympäristö.

Lähteet

- Airaksinen, T. & Vilkka, H. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Ehyt 2022. Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. Tupakan, nuuskan ja sähkösavukkeen käytön ehkäisy ja lopettaminen. <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/nikotiini-tuotteet/nikotiinituotteiden-kayton-ehkaisy-ja-lopetus/> 12.1.2022.
- Filha. 2022. Lopettajalle. <https://www.filha.fi/hankkeet/irti-nuuskasta/lopettajalle/>. 8.2.2022.
- FressisEdu. 2021. Tupakka- ja nikotiinituotteiden terveystaitat. Syöpäjärjestöt. <https://fressisedu.fi/materiaalit/tupakka-ja-nikotiinituotteiden-terveyshaitat/> 10.1.2022.
- FressisEdu. 2022a. Hyvä tietää nuorten tupakka- ja nikotiinituotteiden käytöstä. Syöpäjärjestöt. <https://fressisedu.fi/vanhemmat/hyva-tietaa-nuorten-tupakka-ja-nikotiinituotteiden-kaytosta/> 10.1.2022.
- FressisEdu. 2022b. Tupakkalaki. <https://fressisedu.fi/materiaalit/tupakkalaki/>. 7.2.2022.
- Heikkinen, A.M. 2019. Tupakoinnin ja nuuskan käytön lopettaminen. Duodecim Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00078/tupakoinnin-ja-nuuskan-kayton-lopettaminen?q=nuorten%20nikotiini>. 7.2.2022.
- Hengitysliitto. 2021. Testit ja työkalut. Stumppi. <https://stumppi.fi/testit-ja-tyokalut/> 22.02.2022.
- Hengitysliitto. 2022. Näin lopetat tupakoinnin – lopettajan polku. Stumppi. <https://stumppi.fi/nain-lopetat-tupakoinnin/lopettajan-polku/> 22.02.2022.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2018. Opinnäytetyön ohje. https://student.karelia.fi/fi/opinnot/oppari/opinnaytetyo_asiakirjakirjasto/Karelia_opinnaytetyon_ohje.pdf. 22.3.2022.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Ollila, H. 2018. Nuorten tupakoinnin lopettamistuki. <https://www.kaypa-hoito.fi/nix00270>. 8.2.2022.
- Ollila, H., Ruokolainen, O., Kinnunen, J. & Rautalahti, M. 2017. Nuorten nikotiinituotteidenkäyttö. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. <https://www.duo-decimlehti.fi/duo13977> 10.1.2022.
- Patja, K. 2020. Tupakka ja sairaudet. Duodecim Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01066> 14.1.2022.
- Piispa, M. 2018. Nuuska ja nuoret – laadullinen selvitys nuorten nuuskan käytöstä ja hankintatavoista. Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2020/06/nuuska_ja_nuoret_.pdf 10.1.2022.
- Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys. 2022. Toiminta ja yhteystiedot. Toiminta. <https://www.pohjois-karjalansyopayhdistys.fi/yhdistys/toiminta/>. 16.1.2022.
- Salomäki, S-M. & Tuisku, J. 2012. Kuuntelua, kannustusta ja kehuja. http://www.savutonkunta.fi/sites/default/files/kuuntelua_kannustusta_kehuja_2606.pdf. 8.2.2022.
- Scanseri Painotalo. 2022. Tyylikkäätk flyerit – 18 vinkkiä suunnitteluun. <https://www.scanseri.fi/tyylikkaat-flyerit/>. 22.3.2022.

- Simonen, J. & Heikkilä, A. 2019. Savupilvi portin yllä. Tutkimus ammatillisten opilaitosten savuttomuustyöstä. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/savupilvi_portin_ylla.pdf 10.1.2022.
- Stumppi. 2022a. Tukea ja vertaisia. Hengitysliitto. <https://stumppi.fi/tukea-ja-vertaisia/> 7.3.2022.
- Stumppi. 2022b. Testejä joilla voit selvittää suhteesi tupakkaan tai nuuskaan. Hengitysliitto. <https://stumppi.fi/testit-ja-tyokalut/testeja-joilla-voit-selvittaa-suhteesi-tupakkaan/> 7.3.2022.
- Suomen ASH. 2022. Nuuska ja nuoret. <https://suomenash.fi/nuuskajanuoret/> 10.1.2022.
- Syöpäjärjestöt. 2021. Nuoret jättävät nikotiinin Erovirasto- sovelluksella. Erovirasto. <https://www.syopajarjestot.fi/ajankohtaista/tiedotteet/nuoret-jattavat-nikotiinin-erovirasto-sovelluksella/> 7.3.2022.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2021a. Kouluterveyskysely 2019 ja 2021. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_aluevertailu2?alue_0=601372&vuosi_0=v2019&mittarit_0=200537&mittarit_1=200573&mittarit_2=199289&sukupuoli_0=143993&kouluaste_0=161219# 7.2.2022.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021b. Kouluterveyskysely – perustulokset nuoret 2019 ja 2021. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=600836&mittarit_0=200537&mittarit_1=200573&mittarit_2=199777&vuosi_0=v2019&kouluaste_0=161219# 11.02.2022.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021c. Nuuska. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nuuska> 19.01.2022.
- Tupakkalaki 549/2016.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. https://tenk.fi/site/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. 22.3.2022.

HEI NUORI,

**OLETKO MIETTINYT
NIKOTIINITUOTTEIDEN
KÄYTÖN
LOPETTAMISTA?**

SINÄ PÄÄTÄT!

TSEKKA SIVUSTOT QR-KOODIEN TAKAA!



Täältä saat
vertaistukea ja
voit kysyä mieltä
askarruttavia
kysymyksiä

Täältä löydät erilaisia
testejä nuuskaan ja
tupakkaan liittyen



Ilmainen Erovirasto-sovellus
antaa vinkkejä, tietoa ja tukea
nikotiiniuotteiden lopettamiseen

Lisäksi voit saada apua lopettamiseen
terveydenhoitajalta.

HAASTA KAVERISI MUKAAN!



Flyerin palautelomake

Keräämme palautetta kehittämistyömme tuotoksena syntyneeseen flyeriin.

Lomakkeeseen vastataan anonyymisti.

Ympyröi vastauksesi.

Onko flyerin ulkoasu kiinnostava?

- a) Kyllä b) Ei

Onko flyeri sisällöltään hyödyllinen?

- a) Kyllä b) Ei

Kannustavatko QR-koodien takana olevat sivustot nikotiinituotteiden käytön lopettamiseen?

- a) Kyllä b) Ei

Muuta kommentoitavaa? Kerro rohkeasti!

Kiitos palautteestasi! 😊

Tekijät: Ella Nissinen ja Raija Tuomikoski