



Karelia-ammattikorkeakoulu
Terveystieteiden yksikkö (AMK)

Nuorten yleisimmin käytetyt päih- teet

Pop-up -piste nuorisokeskus Whisperille

Aino Kovapohja ja Edna Sahbaz

Kehittämistyö, Lokakuu 2024

www.karelia.fi



KEHITTÄMISTYÖ
Lokakuu 2024
Terveydenhoitaja (AMK)

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

Tekijä(t)
Aino Kovapohja, Edna Sahbaz

Nimeke
Nuorten yleisimmin käytetyt päihteet: pop-up –piste nuorisokeskus Whisperille

Toimeksiantaja
Nuorisokeskus Whisper

Tiivistelmä
Päihteiden käyttö alkaa edelleen monilla nuorilla hyvin aikaisin. Psykkistä oireilua esiintyy usein päihteiden käytön kanssa samanaikaisesti, joka saattaa altistaa ja ylläpitää päihteiden käyttöä. Nuorten yleisimmin käytettyjä päihteitä ovat alkoholi, tupakkatuotteet ja kannabis. Nuorista viisi prosenttia kärsii päihdehäiriöstä ja päihdeongelmaa on merkittävästi tätä useammalla.

Tämän kehittämistyön toimeksiantaja on Nuorisokeskus Whisper. Kehittämistyömme tavoitteena oli lisätä nuorten tietoisuutta yleisimmin käytetyistä päihteistä osallistamisen kautta. Tavoite oli, että tätä kautta nuorten ymmärrys päihteiden käytön haitoista lisääntyy. Kehittämistyön tehtävänä oli järjestää yhden illan kestävä pop up-piste nuorisokeskus Whisperille. Illan aikana järjestettiin nuorille tietovisa, jonka aiheena oli nuorten yleisimmin käytetyt päihteet ja erityisesti näiden haittavaikutukset.

Työmme jatkokehitysmahdollisuus olisi hyödyntää kehittämistyön tuotosta oppimateriaalina päihdeaiheisilla oppitunneilla. Kehittämistyöstä voisi tehdä posterin, joka olisi näkyvällä paikalla nuorten nähtävillä tai jaettavan kirjallisen materiaalin. Materiaalin yhteydessä voisi olla mainittuna erilaisia auttavia tahoja, johon nuori voisi olla tarvittaessa yhteydessä.

Kieli
suomi

Sivuja 24
Liitteet 5
Liitesivumäärä 5

Asiasanat
päihteet, nuoret



THESIS
October 2024
Degree Programme in Public Health Nursing

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

Authors

Aino Kovapohja, Edna Sahbaz

Title

The Most Commonly Used Intoxicants Among Adolescents: A Pop-Up Point for the Youth Centre Whisper

Commissioned by

Youth Center Whisper

Abstract

Still, many adolescents start using intoxicants at an early age. Psychological symptoms often occur simultaneously with substance use, which may predispose individuals to and maintain the use of substances. The most commonly used substances among adolescents are alcohol, tobacco products, and cannabis. Five percent of young people suffer from a substance use disorder and significantly more experience substance-related problems.

This development assignment was commissioned by the Youth Centre Whisper. The purpose of the development assignment was to raise awareness among the adolescents of the most commonly used substances through involvement. The aim was that, through this process, the understanding of the adolescents of the harms of substance use would increase. The objective of the development assignment was to organize a one-night pop-up event at the Youth Centre Whisper. During the evening, a quiz was held for adolescents on the most commonly used substances and, in particular, their harmful effects.

A future development possibility of this assignment would be to utilize the product of this project as educational material in substance-related lessons. A poster could be made of the development assignment and displayed in a visible place for adolescents or distributed as printed material. The material could include information about various support services that adolescents could contact if needed.

Language

Finnish

Pages 24

Appendices 5

Pages of Appendices 5

Keywords

intoxicants, adolescents

Sisältö

1	Johdanto	6
2	Nuorten yleisimmin käytetyt päihteet	6
2.1	Päihteet	6
2.2	Kannabis.....	7
2.3	Alkoholi	8
2.4	Nuuska	9
2.5	Tupakka.....	10
2.6	Sähkösavuke.....	10
3	Päihteiden käytön tunnistaminen	11
4	Kehittämistyön tavoite ja tehtävät	12
5	Kehittämistyön toteutus	12
5.1	Toiminnallinen kehittäminen.....	12
5.2	Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne	13
5.3	Hyvä pop-up -toiminta.....	14
5.4	Teoksen suunnittelu ja toteutus.....	14
5.5	Tuotoksen arviointi	15
6	Pohdinta.....	16
6.1	Tuotoksen tarkastelu.....	16
6.2	Kehittämistyön eettisyys ja luotettavuus	16
6.3	Kehittämistyöprosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu.....	17
6.4	Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet.....	18
	Lähteet	19

Liitteet

Liite 1	Tiedonhaku-aulukko
Liite 2	Tietovisa
Liite 3	Nuorten päihdemittari QR-koodi
Liite 4	Huolestuttaako kaverin päihteiden käyttö? - QR-koodi
Liite 5	Hyvä syy lopettaa tupakan ja nuuskan käyttö - QR-koodi

1 Johdanto

Päihteiden käyttö alkaa edelleen monilla nuorilla hyvin aikaisin. Psykkistä oireilua esiintyy usein päihteiden käytön kanssa samanaikaisesti, joka saattaa altistaa tai ylläpitää päihteiden käyttöä. (Häkkinen, Niemelä & Väänänen 2022.)

Nuorista viisi prosenttia kärsii päihdehäiriöstä ja päihdeongelmaa on merkittävästi tätä useammalla (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023a). Päihdehäiriö ja samanaikaiset mielenterveydenhäiriöt, esimerkiksi käytöshäiriöt sekä aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö lisäävät huomattavasti itsemurhan ja itsemurhanyritysten riskiä (Haravuori ym. 2017).

Suomalaisten nuorten päihteiden käyttö on vähentynyt viimeisten vuosien aikana, mutta huomattavaa jakautumista on edelleen nähtävissä nuorten terveydessä ja päihteiden käytössä. (Häkkinen, Niemelä & Väänänen 2022.)

Samaan aikaan myös nuorten tupakkakokeilut ja säännöllisesti tupakoivien osuus on huomattavasti vähentynyt (Niemelä 2022). Mielenterveydenhäiriöt lisäävät myös tupakoinnin aloittamisen ja nikotiiniriippuvuuden riskiä (Haravuori ym. 2017).

Tämän kehittämistyön tavoitteena on lisätä nuorten tietoisuutta yleisimmin käytetyistä päihteistä osallistamisen kautta. Tavoite on, että tätä kautta nuorten ymmärrys päihteiden käytön haitoista lisääntyy. Kehittämistyön tehtävänä on järjestää yhden illan kestävä pop-up -piste nuorisokeskus Whisperille. Illan aikana järjestetään nuorille tietovisa, jonka aiheena on nuorten yleisimmin käytetyt päihteet ja erityisesti näiden haittavaikutukset.

2 Nuorten yleisimmin käytetyt päihteet

2.1 Päihteet

Nuorten yleisimmin käytettyjä päihteitä ovat alkoholi, tupakkatuotteet ja kannabis, joihin liittyy useat nuorten päihteiden käytön ongelmat (Mielenterveystalo 2024). Päihteet vaikuttavat ihmisen psyykkisiin toimintoihin ja keskushermostoon eri tavoin, kuten lamauttavasti, piristävästi tai aiheuttaen hallusinaatioita.

Niiden käyttö voi johtaa riippuvuuteen, jolloin voi kokea myöskin vieroitusoireita. (Nuortennetti 2022.)

Päihteiden käytön taustalla voi olla moninaisia syitä ja jotta lasta osattaisiin auttaa oikein, on niiden tunnistaminen tärkeää. Päihteidenkäyttö nuorilla usein liittyy esimerkiksi mielialaan, perhetilanteeseen tai muihin ihmissuhteisiin. Ahdistus, masennus ja yksinäisyys lisäävät päihteiden käytön riskiä ja nuoret saattavat hakevat hyväksyntää päihteitä käyttävistä kaveripiireistä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023b.)

Päihteillä on mieleen ja käyttäytymiseen sellaisia vaikuttavia ominaisuuksia, minkä vuoksi niitä käytetään. Ne vaikuttavat aivojen mielihyvakeskukseen, mikä johtaa usein riippuvuuden kehittymiseen. Riippuvuus päihteistä voi rajoittaa ihmisen elämää, koska hän kokee tarvitsevansa jatkuvasti enemmän päihteitä tyydyttääkseen riippuvuutensa aiheuttaman tarpeen. Käyttö alkaakin useimmiten kokeilusta tai ajatellaan päihteen kuuluvan johonkin tiettyyn tilanteeseen esimerkiksi ”perjantaipullo”. (Nuortennetti 2022.) Nuorten päihteiden käyttö ja päihdehäiriön kehittyminen ovat prosessi, jonka vaiheisiin kuuluu raittius, päihteiden käytön kokeilu, säännöllinen käyttö, päihteiden ongelmakäyttö ja päihdehäiriö, johon kuuluu riippuvuus (Haravuori ym. 2017).

2.2 Kannabis

Kannabista käytetään yleisnimityksenä useille valmisteille, joita saadaan hampukasvista. Kannabishampun kuivattuja lehtiä ja kukkia kutsutaan Marihuanaksi ja emikasvin kuivattua hartsia Hasikseksi. Kasvi sisältää satoja eri kannabinoideja. Kannabis on huume, jota Suomessa eniten käytetään. Yleisintä käyttöä on 25–34 vuoden ikäisillä. Nuorilla on merkittävä riski psykoosiin ja muihin mielenterveyshäiriöihin, jonka vuoksi kannabis on heille erityisen haitallista. Kannabiksen käytöstä voi aiheutua välittömästi rentoutumisen ja hyvänolon tunnetta, väsymystä sekä keskittymis- ja muistivaikeuksia. Ruokahalu saattaa lisääntyä ja tasapaino voi vaikeutua. Suun kuivumista, sydänoireita ja huimausta voi esiintyä. (Duodecim Terveyskirjasto 2023.)

Vuoden 2019 kouluterveyskyselyn mukaan joka kymmenes 9. luokkalainen oli kokeillut kannabista ainakin joskus (Terveysten ja hyvinvoinninlaitos 2023). Noin 9 % kannabiksen käyttäjistä kehittää riippuvuuden kannabikseen elämänsä aikana. Osuus on suurempi niillä, jotka aloittivat käytön nuoruusiässä (17 %) ja vieläkin suurempi (25–50 %) niillä, jotka käyttivät kannabista päivittäin nuoruusiässä (Thomasius, Paschke & Arnaud 2022).

2.3 Alkoholi

Suomessa eniten käytetty päihde on alkoholi. Alkoholilla on haitallisia vaikutuksia terveyteen, taloudelliseen tilanteeseen ja sosiaalisiin tilanteisiin. Etanoli toimii alkoholijuomissa päihteenä, joka lamaa keskushermostoa. (Ehkäisevä päihdetyö 2024a.) Alkoholilain mukaan alkoholipitoisella aineella tarkoitetaan ainetta tai tuotetta, jossa on sisällä enemmän kuin 2,8 tilavuusprosenttia etyylialkoholia (Haravuori ym. 2017).

Pohjoismaisen hyvinvointikeskuksen selvityksen mukaan nuoret aloittavat alkoholin juomisen entistä myöhemmällä iällä ja alkoholia juodaan entistä harvemmin ja pienempiä annoksia. Kuitenkin vuoden 2018 tutkimuksen mukaan 14–16-vuotiaat, jotka tulevat alhaisesta sosioekonomisesti asemasta ja sairastavat masennusta, juovat entistä enemmän. (Huttu & Heikkinen 2020.)

Alkoholista aiheutuu haittoja käyttäjälle, mutta myös lähipiirille voi aiheutua haittoja alkoholin käytöstä. Nuorille alkoholin käyttö on erityisen haitallista, koska vaikutus on voimakkaampi. Vaikutuksen voimakkuus johtuu siitä, että veren alkoholipitoisuus voi nousta korkeaksi hetkessä aiheuttaen pahimmillaan myrkytystilan. (Ehkäisevä päihdetyö 2024a.)

Alkoholin ongelmakäyttö jakautuu kolmeen alaluokkaan: alkoholin riskikäytöksi, haitalliseksi käytöksi ja alkoholiriippuvuudeksi. Alkoholin riskikäytössä on merkittävä riski saada alkoholin tuottamia haittavaikutuksia. Riskikäytössä riskikuluksen raja ylittyy, mutta huomattavia haittoja tai riippuvuutta ei ilmene. Alkoholin haitallisessa käytössä alkoholin juominen aiheuttaa haittoja, mutta henkilö jatkaa juomista niistä huolimatta. Haitallisessa käytössä alkoholin aiheuttaman

psykkiset tai somaattiset haitat ovat näkyvissä ja tunnistettavissa ja usein nämä vaikuttavat ihmissuhteisiin. Alkoholiriippuvuuden ominaisia piirteitä ovat pakonomainen juominen, vieroitusoireet ja toleranssi kasvaa, mutta piirteet voivat olla yksilöllisiä. Alkoholiriippuvuudessa henkilö käyttää alkoholia pidempään tai isompia määriä kuin alun perin aikoi aloittaessaan alkoholin käytön, mutta ei kumminkaan pysty lopettamaan tai vähentämään vaikka haluaisi. (Haravuori ym. 2017.)

2.4 Nuuska

Nuuska on nikotiinituote, joka sisältää jauhettua tupakkaa. Jauhettuun tupakkaan on tavallisesti lisätty vettä, suolaa, makuaineita sekä säilöntäaineita ja kosteuttajia. Suomessa käytetty nuuska on useimmiten annospusseissa tai irtonuuskana, joka tavallisesti laitetaan suussa ikenen ja ylähuulen väliin. Nikotiinipitoisuudet nuuskassa vaihtelevat 8 milligrammasta yli 40 milligrammaan grammassa nuuskaa. (Ehkäisevä päihdetyö 2024b.)

Vuoden 2023 kouluterveyskyselyn mukaan ammattioppilaitoksessa opiskelevista 17 prosenttia pojista ja 7 prosenttia tytöistä sekä peruskoulun 8.–9.-luokkalaisista pojista 6 prosenttia ja tytöistä 2 prosenttia käytti nuuskaa joka päivä (Ehkäisevä päihdetyö 2024b).

Suun limakalvojen läpi ja syljen mukana nieltynä imeytyy suoraan haitallisia aineita, kuten syöpää aiheuttavia raskasmetalleja ja haihtuvia orgaanisia aineita kehoon. Kuoleman riski kasvaa mitä pidempään nuuskaaminen on jatkunut. Nuuskaleesio eli suun paikallinen limakalvovaurio on tyypillisin nuuskan aiheuttama terveydelle haitallinen tekijä. Nuuskaleesio näkyy ryppyisenä, paksuuntu-neena ja joko vaaleana tai harmaana kohtana paikassa, jossa nuuskaa on yleensä pidetty. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2023c.)

Nuuskaaminen nostattaa verenpainetta ja nopeuttaa pulssia aina, kun sitä käytetään. Nuuskan käyttö myöskin saa sydämen lepovaiheen lyhenemään, jolloin sydämen kammiot työskentelemään kovemmin, jotta ne voisivat pumpata verta. Erilaisten syöpien kehittymiseen nuuskan vaikutusta ei vielä tiedetä, mutta

nuuskaaminen näyttäisi lisäävän peräsuolisyövän, mahasyövän ja haimasyövän riskiä. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2023c.)

2.5 Tupakka

Tupakka on valmistettu Nicotiana -kasvien lehdistä. Suomessa tupakan hallusapito on kiellettyä alle 18-vuotiailta. Tupakka on päihteistä yksi voimakkain riippuvuutta aiheuttava tuote. (Päihdelinkki 2024.) Vaikkakin nuorten päivittäinen tupakointi on laskussa, vuoden 2023 tutkimuksen mukaan 14–20-vuotiaista nuorista jopa 5 % tupakoi silti päivittäin (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2024a).

Lapset, jotka altistuvat tupakoivan uloshengittämälle savulle, sairastavat useammin korvatulehduksia, hengitystieinfektioita ja astmaa. Jos henkilö päivittäin altistuu tupakansavulle, on hänellä kaksinkertainen riski saada sydäninfarkti tupakoimattomana henkilönä. Tupakansavu on luokiteltu syöpäsairauden vaaraa aiheuttavaksi aineeksi. (Aro 2023.) Noin 4600 ihmistä kuolee tupakoinnin aiheuttamiin sairauksiin Suomessa (Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito 2024). 13 ihmistä maailmassa kuolee minuutin aikana tupakan aiheuttamaa sairauteen. Tupakoinnin on katsottu lyhentävän elinikää keskimäärin 10 vuotta. (Duodecim Terveyskirjasto 2023.)

2.6 Sähkösavuke

Sähkösavuke eli sähkötupakka tunnetummin on sähkölaite, jonka säiliössä on höyrystyvää nestettä, jota hengitetään. Sähkösavukkeet ovat haitallisia käyttäjälle, mutta myös muille ympärillä oleville. Sähkösavukkeen nesteessä ja höyryssä on paljon aineita, jotka ovat haitaksi elimistölle. (Aro 2022.) EU-maissa myytävissä nesteissä voi olla nikotiinia korkeintaan 20 mg/ml ja ne voivat olla joko nikotiinittomia tai nikotiinia sisältäviä. Suomessa saa myydä vain maustamattomia tai tupakan makuisia nesteitä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024b.)

Kouluterveyskyselyn mukaan vuonna 2023 päivittäin sähkösavuketta käytti yläkoulujen pojista 7 prosenttia ja tytöistä 6 prosenttia, lukioiden pojista 2

prosenttia ja tytöistä 3 prosenttia sekä ammattiin opiskelevista pojista 6 prosenttia ja 7 prosenttia tytöistä (Ehkäisevä päihdetyö 2024c).

Sähkösavukkeista tulleita oireita on selvitetty kyselytutkimuksilla ja yleisimpiä oireita ovat olleet nielun ja suun ärsytys, päänsärky, yskä, limaisuus ja pahoinvointi. Käyttäjien virtsasta on löydetty samanlaisia myrkyllisiä ja syöpää aiheuttavia aineita kuin tupakan polttajilta. Nuorilla sähkösavukkeiden käyttäjillä on todettu EVALla (electronic cigarette or vaping associated lung injury) eli sähkösavukkeiden aiheuttamaa vakavaa keuhkovauriota ja erityisesti E-vitamiinia sisältäviin nesteisiin liittyen. (Aro 2022.)

Sähkösavukkeiden pitkäaikaisista vaikutuksista terveyteen ei ole paljoa tietoa, koska sähkösavukkeet ovat olleet kovin lyhyen ajan markkinoilla vasta. Käyttäjät myös itse sekoittavat erilaisia yhdistelmiä, mitkä vaikeuttavat vaikutusten tutkimista. Tällä hetkellä kuitenkin tiedetään, että sähkösavukkeen höyry vaikuttaa negatiivisesti keuhkojen toimintaan ja voi edistää muutoksia, jotka altistavat sydän- ja verisuonitaudeille. Lisäksi jotkut tutkimukset viittaavat siihen, että sähkösavukkeiden käyttö saattaa vähentää antibioottien tehokkuutta ja lisätä vakavien infektioiden riskiä. (Ehkäisevä päihdetyö 2024c.)

3 Päihteiden käytön tunnistaminen

Haitallista päihteiden käyttöä voi epäillä, jos nuorella esiintyy sulkeutuneisuutta, masentuneisuutta, jatkuvaa väsymystä, vihamielisyyttä ja yhteistyöhaluttomuutta. Myös äkillinen perhesuhteiden huonontuminen, kavereiden vaihtuminen, arvosanojen romahtaminen, poissaolojen kasvaminen, ruokailutapojen ja unirytmien muuttuminen sekä lisääntynyt rahan käyttö voivat olla merkkejä päihteiden käytöstä. (Haravuori ym. 2017.) Päihteiden käytöstä kannattaa suoraan tuomitsematta kysyä (Simojoki 2022).

Päihteiden käytön selvittämisessä ja nuoren kohdatessa on tärkeää ottaa neutraali, kiinnostunut ja holhoamaton asenne, jotta luottamuksen voisi saavuttaa

(Niemelä 2022). Avoin, rauhallinen ja kiinnostuneisuus auttaa kommunikointia ja luo turvallisuuden tunnetta (Aalto ym. 2009, 23).

Tunnistamisen apuna voidaan käyttää AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test)-kyselylomaketta, joka alkoholin liikkäytön mittari (Simojoki 2022). Tueksi löytyy myös kannabiskysely CAST, Fagerströmin nikotiini- ja nuuskatesetit sekä päihdekyselyjä esimerkiksi ADSUME (Adolescents' Substance Use Measurement) eli nuorten päihdemittari (Häkkinen, Niemelä & Väänänen 2022).

4 Kehittämistyön tavoite ja tehtävät

Kehittämistyön tavoitteena on lisätä nuorten tietoisuutta yleisimmin käytetyistä päihteistä osallistamisen kautta. Tavoite on, että tätä kautta nuorten ymmärrys päihteiden käytön haitoista lisääntyy. Kehittämistyön tehtävänä on järjestää yhden illan kestävä pop-up -piste nuorisokeskus Whisperille. Illan aikana järjestetään nuorille tietovisa, jonka aiheena on nuorten yleisimmin käytetyt päihteet ja erityisesti näiden haittavaikutukset.

5 Kehittämistyön toteutus

5.1 Toiminnallinen kehittämissyö

Terveystenhoitajatutkintoon kuuluu 5 opintopisteen laajuinen kehittämissyö. Kehittämissyöme luokitellaan toiminnalliseksi opinnäytetyöksi.

Toiminnallisella opinnäytetyöllä tarkoitetaan ammatillisen teoreettisen tiedon pohjalta tehtyä tuotosta, joka voi olla jokin konkreettinen esine tai tapahtuma. (Kostamo, Vilkkä, Airaksinen 2022, 8). Toiminnallisessa opinnäytetyössä on monesti ulkopuolinen toimeksiantaja, mutta myös omaan yritykseen tai yritys-ideaan voi kohdistaa opinnäytetyön. Opinnäytetyön raportissa on esitettävä kattava tietoperusta ja sen lisäksi kuvattava ja arvioitava toiminnallinen osuus suhteessa tietoperustaan. Raportissa tulee myös kuvata tuotoksen valmistus vaihe vaiheelta selkeästi ja järjestelmällisesti. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2024.)

5.2 Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne

Toimeksiantajanamme toimii nuorisokeskus Whisper ja kohderyhmämme on 13–17-vuotiaat Joensuulaiset nuoret. Whisperillä on aina paikalla koulutetut nuorisiohjaajat, joiden tehtävänä on edistää nuorten itsenäistä toimintaa ja mahdollistaa vapaata oleskelua. Whisper on myöskin syrjinnästä vapaa, päihteetön ja nikotiiniton ympäristö, jossa jokaista kohdellaan kunnioittavasti, oikeudenmukaisesti ja tasa-arvoisesti. (Joensuu 2024.)

Kehittämistyön aiheeksi valikoitui nuorten yleisimmin käytetyt päihteet, sillä aihe on ajankohtainen ja hyvin tärkeä. Vaikkakin nuorten alkoholin käyttö on ollut lasusuunnassa, sähkötupakka ja erilaiset nikotiinivalmisteet ovat lisääntyneet. Vuoden 2023 kouluterveyskyselyn mukaan Pohjois-Karjalan hyvinvointialueen 8. ja 9. luokkalaisista hieman alle kahdeksan prosenttia ilmoitti olevansa vähintään kerran kuukaudessa tosi humalassa. Sähkösavuketta tai tupakkatuotetta ilmoitti käyttävänsä 12 prosenttia, kun koko maassa luku oli 10,7 prosenttia ja nuuska päivittäin käytti vajaa viisi prosenttia. 8. ja 9. luokkalaisista ja 3,9 % kertoi ainakin kahdesti kokeilleensa kannabista. Ammatillisen oppilaitoksen oppilaista yli neljännes ilmoitti käyttävänsä tupakkatuotetta tai sähkösavuketta. Nuuskaa päivittäin käyttäviä oli 10,7 prosenttia, kun lukiolaisista käytti alle kolme prosenttia. Lukioikäisistä 5,3 prosenttia ja ammatillisen oppilaitoksen oppilaista 6,3 prosenttia oli kokeillut kannabista vähintään kahdesti. (Itä-Suomen aluehallintovirasto.)

Kehittämistyötä lähtiessämme suunnittelemaan otimme heti alkuun nuorisokeskus Whisperiin ja kysyimme heitä yhteistyöhön kehittämistyön osalta. Lähdimme yhdessä pohtimaan ja rajamaan aihetta. Nuorisokeskus Whisper toivoi alkuun sähkösavukkeista tuotosta, mutta koska aihe oli jo varattuna, ehdotimme, jos teemmekin nuorten yleisimmin käytetyistä päihteistä, johon sopivasti sähkösavukekin sisältyy.

5.3 Hyvä pop-up -toiminta

Pop-up –toiminnalla tarkoitetaan väliaikaista toimintaa ja se voi olla esimerkiksi jonkin yhdistyksen esittely kauppakeskuksessa tai tapahtumassa (Tukipilari 2024). Pop-up –toiminta on väliaikaista matalan kynnyksen toimintaa, joka on helppo pystyttää ja tarpeen mukaan siirtää (YES 2024). Tapahtumassa osallistetaan vierailijoita esimerkiksi pelaamalla peliä, tarjoamalla kasvomaalauksia tai jumpalla. (Tukipilari 2024.)

Tapahtumaa on tärkeä muistaa markkinoida, jotta se olisi onnistunut. Kohderyhmää tulisi miettiä tarkkaan, sillä kohderyhmä vaikuttaa siihen, miten pop-up –tapahtumassa esitellään yhdistys. Tärkeää olisi etukäteen päättää myöskin missä ja millä tavalla tapahtumaa markkinoidaan. Esittelijät ja varalla olevat työntekijät olisi hyvä perehdyttää etukäteen ja tapahtuman järjestäjien tulisi sopia ketkä esittelevät toimintaa ja miten he esittelevät sitä. (Tukipilari 2024.)

5.4 Teoksen suunnittelu ja toteutus

Toimeksiantajan toiveena oli saada tuotoksena jotain osallistavaa tekemistä nuorille. Tarkoituksenamme on järjestää Nuorisokeskus Whisperillä tuokio, jossa toteutamme nuorille päihteisiin liittyvän tietovisan (Liite 2). Tietovisa koostuu 12 oikein - väärin sekä monivalintakysymyksestä ja se on luotu Kahoot! -oppimisympäristössä. Kahoot! on kansainvälinen oppimisympäristöä, joka tarjoaa maksuttoman sekä maksullisen version, jolla voi luoda ja järjestää oppimista edistäviä tietokilpailuja tai pelejä (Kahoot! 2024).

Ennen tietovisan alkua nuoret jaetaan pienryhmiin. Tietovisan lisäksi luvassa on myös vapaata keskustelua päihteiden käyttöön ja haittavaikutuksiin liittyen. Lisäksi on tulostettuna QR-koodeja Nuortenlinkkiin (Liite 3), Nuortennettiin (Liite 4) sekä Fressiksen sivuille (Liite 5). Nuortenlinkistä löytyy Adsume-mittari, jolla nuori voi arvioida omaa päihteiden käyttöä ja tunnistaa riskejä, Nuortennetistä löytyy apua, jos kaverin päihteiden käyttö huolestuttaa ja Fressiksen sivuilta voi pyöräyttää onnenpyörää, joka antaa hyviä syitä pysytellä erossa

nikotiinituotteista. Tuokion päätteeksi keräämme osallistujilta palautetta Webropol kyselyn kautta. Tuokio järjestetään perjantaina 26.4 ja aikaa on varattu klo 17–20 välille. Tarvittaessa järjestämme tietovisan useassa osassa, jos osallistujamäärä on suuri. Tietovisan voittajille ja palautteen antajille on varattu toimeksiantajan toimesta palkinnoksi tikkarit.

Tuokio toteutettiin suunnitellusti perjantaina 26.4.2024 nuorisokeskus Whisperin tiloissa kauppakeskus Isossa Myyssä. Paikalla oli runsaasti nuoria eri kulttuurista, sekä kolme ohjaajaa. Saimme paikan päällä tietää, ettei meillä ollutkaan mahdollisuutta jakaa Kahoot -tietovisaa isommalle näytölle, joten päätimme, että kierrämme nuorten luona tietokoneen kanssa. Nuoret olivat sopivasti omissa pienissä ryhmissään, mikä helpotti meidän työtämme. Esittäydymme nuorille ja kerroimme mitä olemme tekemässä. Kysyimme nuorilta halukkuutta osallistua tietovisaan. Nuoret pääsivät tekemään tietovisan oman älypuhelimien kautta, ja kysymykset olivat luettavissa tietokoneen näytöltä. Tietovisan jälkeen nuoret avoimesti kertoivat omia kokemuksiaan liittyen joko omaan päihteiden käyttöön tai mielipiteeseen päihteiden käytön suhteen. Nuoret antoivat aktiivisesti palautetta Webropol -kyselyn kautta. Kielimuuri aiheutti osalle nuorista hankaluutta osallistua tietovisaan, koska emme olleet tajunneet varautua englannin- tai venäjänkielisellä tietovisalla. Tietovisan jälkeen jäimme hieman nuorten kanssa keskustelemaan päihteistä ja heidän asenteistaan niihin.

5.5 Tuotoksen arviointi

Keräsimme tietovisaan osallistuneilta nuorilta palautetta Webropol -kyselyn kautta. Olimme luoneet kyselyyn QR-koodin, jonka kautta nuoret pystyivät luontevasti antamaan palautetta suoraan tietovisan päätteeksi. Palautteen antaminen oli vapaaehtoista ja siihen vastasi 26 nuorta. Palautteen mukaan nuoret saivat tietoa yleisimmistä päihteistä ja niiden käytön haittavaikutuksista. Palautteessa kävi ilmi, että Kahoot -tietovisa oli opettavainen ja hauska, mutta kysymyksiä olisi voinut olla enemmän.

Osa nuorista kertoi myös suoraan tietovisan jälkeen palautteen kasvotusten. Kaikki kasvotusten tullut palaute oli hyvää, tietovisa oli heistäkin hyödyllinen ja he kertoivat oppineensa uutta päihteistä tietovisan avulla.

6 Pohdinta

6.1 Tuotoksen tarkastelu

Kehittämistyön tavoitteena on lisätä nuorten tietoisuutta yleisimmin käytetyistä päihteistä osallistamisen kautta. Tavoite on, että tätä kautta nuorten ymmärrys päihteiden käytön haitoista lisääntyy. Kehittämistyön tuotoksena on järjestetty nuorisokeskus Whisperille yhden illan kestävä pop-up -piste. Hyvin asetetut ja saavutettavissa olevat tavoitteet ovat jokaisen onnistuneen pop-up -pisteen perusta. (Buttrej 2024.) Kehittämistyöhömmme olemme asettaneet selkeät ja toteutuskelpoiset tavoitteet.

6.2 Kehittämistyön eettisyys ja luotettavuus

Eettisyys otettiin huomioon siten, että kaikki toiminta oli nuorille vapaaehtoista. Nuoret saivat päättää osallistuvatko tietovisaan ja antavatko palautetta. Keräsimme palautteen myös anonymisti, joten kenenkään vastauksista ei käy ilmi henkilöllisyyksiä. Palautteet lisäksi hävitetään tarkastelun jälkeen Webropolista eivätkä ulkopuoliset pääse lukemaan niitä. Tieteellinen työskentely on suunniteltava, toteutettava ja dokumentoitava tarkasti. Ennen aineistojen keräämistä on varmistettava tarvittavat suostumukset, luvat ja eettiset ennakoarvioinnit. Tieteellinen tutkimus ei saa vaarantaa tutkijoiden tai tutkittavien terveyttä ja turvallisuutta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023.)

Teimme toimintamme läpinäkyväksi ja avoimeksi toimeksiantajalle kertomalle heille suunnitelmastamme sekä pitämällä heidät tietoisina missä vaiheessa kehittämistyömme aina on.

Työssämme pyrimme käyttämään mahdollisimman monipuolisesti luotettavia sekä tuoreita julkaisuja ja lähteitä, mikä lisäävät työmme luotettavuutta. Lähteet tulisi valiten siten, että ne tukevat opinnäytetyön tavoitteiden toteutumista ja lähteen luotettavuutta nostaa se, jos sen on alan asiantuntija tai muu tunnettu toimija laatinut. (Kostamo, Vilka, Airaksinen 2022, 125.)

Saavutettavuuden otimme huomioon pop-up -pisteellä siten, että kaikki kysymyksemme olivat selkokielellä kirjoitettuja sekä QR-koodimme olivat tarpeeksi isolla kirjoitettu ja tulostettu. Saavutettavuudella eli esteettömyys digimaailmassa on sitä, että digipalvelut ja niiden sisällöt ovat helposti käytettävissä eri ihmisille. Tämä edistää tasa-arvoa digitaalisessa yhteiskunnassa ja varmistaa, että kaikki riippumatta heidän taidoistaan tai rajoitteistaan voivat hyödyntää palveluita tasavertaisesti. (Aluehallintovirasto 2024.) Saavutettavuuden olisimme voineet ottaa paremmin huomioon huomioimalla vieraskielet pop-up -pistettä suunniteltaessa.

6.3 Kehittämistyöprosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu

Aihetta valittaessa mietimme mahdollisimman ajankohtaista aihetta, josta kehittämistyön kirjoittaminen olisi kummallekin mielenkiintoista ja mieluista. Vaikkakin yhä useampi nuori valitsee raittiuden ja humalaan juominenkin on vähentynyt, ei siltikään kovasti päihteitä käyttävien nuorien määrä ole pienentynyt (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 2023).

Päihteet tulevat jokaisessa terveydenhoitajan työssä vastaan tavalla tai toisella, joten tieto niiden vaikutuksesta ihmisen hyvinvointiin on äärimmäisen tärkeää. Tietopohjamme syventyi entisestä teoriaosuutta kirjoittaessa sekä saimme hyviä työkaluja työelämään, kuinka ottaa puheeksi päihteet nuorien tai minkä tahansa ikäryhmän kanssa.

Kehittämistyön kirjoittaminen kahdestaan sujui todella hyvin ja saimmekin hyvin aikataulut sopimaan yhteen. Hyödynsimme paljon hyppytunteja opinnäytetyön suunnitteluun ja kirjoittamiseen. Kesä vierähti kummallakin työkiireiden parissa, jolloin kirjoittaminenkin jäi vähemmälle, mutta koulujen alettua ryhdyimme nopeasti takaisin työn pariin. Työn tekeminen ja aiheeseen perehtyminen lisäsi myös omaa tietoisuuttamme yleisimmin käytetyistä päihteistä, ja niiden haittavaikutuksista erityisesti nuorten näkökulmasta.

Opimme kehittämistyötä tehdessä myöskin pop-up -pisteen suunnittelusta ja toteutuksesta, erityisesti mitä kaikkea pitää suunnittelussa ottaa huomioon ja että

aina kannattaa olla varasuunnitelma, jos jokin ei menekään alkuperäisen suunnitelman mukaisesti.

6.4 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet

Kehittämistyön tuotosta voisi hyödyntää esimerkiksi oppimateriaalina päihde aiheisilla oppitunneilla.

Jatkokehitysideana kehittämistyöstämme voisi tehdä posterin, joka voisi olla näkyvällä paikalla nuorille tai kirjallisen materiaalin, jonka nuoret voisivat ottaa mukaansa. Näissä voisi olla mainittuna myös erilaisia auttavia tahoja, johon nuori voisi olla tarvittaessa yhteydessä.

Lähteet

- Aalto, M., Bäckmand H., Haravuori, H., Lönnqvist J., Marttunen M., Melartin T., Partanen A., Partonen T., Seppä K., Suomalainen L., Suokas J., Suvisaari J., Viertiö S. & Vuorilehto M. 2009. Mielenterveys- ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen – opas ennaltaehkäisevän työn ammattilaisille. <https://urly.fi/3s1Q>. Helsinki: Yliopistopaino.
- Aluehallintovirasto. 2024. Yleistä saavuttavuudesta. <https://www.saavutettavuusvaatimukset.fi/yleista-saavutettavuudesta/>. 10.10.2024.
- Aro, M. 2023. Tupakka ja sairaudet. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01066>. Lääkärikirja Duodecim. 18.4.2023.
- Aro, M. 2022. Sähkösavukkeet, sähkötupakka. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01164>. Lääkärikirja Duodecim. 29.2.2024.
- Buttrey, L. 2024. 7 Pro Tips for Planning the Perfect Pop-up Events. Eve brite. 24.9.2024. Blogi. <https://www.eventbrite.co.uk/blog/how-to-set-up-successful-pop-up-events-ds00/>. 12.10.2024.
- Duodecim Terveyskirjasto 2023. Kannabiksen terveysvaikutukset ja kannabis riippuvuus. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01324>. 14.2.2024.
- Duodecim Terveyskirjasto 2023. Tupakka ja sairaudet. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01066>. 12.3.2024.
- Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. 2024a. Alkoholi. <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/alkoholi/>. 14.2.2024.
- Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. 2024b. Nuuska. <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/nikotiiniuotteet/nuuska/>. 14.2.2024.
- Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. 2024c. Sähkösavukkeet. <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/nikotiiniuotteet/sahkosavukkeet/>. 29.2.2024.
- Fressis 2021. Hyvä syy lopettaa tupakan ja nuuskan käyttö. <https://www.fressis.fi/artikkeli/hyva-syy-lopettaa-tupakan-ja-nuuskan-kaytto/>. 20.10.2024
- Itä-Suomen aluehallintovirasto. 2023. Ehkäisevä päihdetyö Itä-Suomen aluehallintoviraston toimialueen kunnissa vuonna 2023. <https://urly.fi/3Ddv>. 10.10.2024.
- Haravuori, H., Muinonen, E., Kanste, O. & Marttunen, M. 2017. Mielenterveys- ja päihdetyön menetelmät opiskeluterveydenhuollossa – opas arviointiin, hoitoon & käytäntöihin. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131873/URN_ISBN_978-952-302-722-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Helsinki: Juvenes print – Suomen yliopistopaino Oy.
- Huttu, T. & Heikkinen, K. 2020. Pää kylmänä: näin tuet teinin aivojen itsenäistymistä. Helsinki: WSOY.
- Häkkinen, M., Niemelä, E. & Väänänen, P. 2022. Päihteitä käyttävä nuori. <https://www.duodecimlehti.fi/duo16657>. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 138(2). 181–186. 28.2.2024.
- Joensuu. 2024. Nuorisokeskus Whisper. <https://www.joensuu.fi/nuorisokeskus-whisper>. 29.2.2024.
- Kahoot!. 2024. About us. <https://kahoot.com/company/>. 24.9.2024.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2024. Karelian opinnäytetyön ohje: Opinnäytetyön eri muodot. <https://libguides.karelia.fi/c.php?g=679019&p=4855797>. 12.10.2024.
- Kostamo, P., Airaksinen, T., Vilka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Helsinki: Art House Oy.
- Mielenterveystalo. 2024. Nuorten päihteiden käyttö. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/paihteet/nuorten-paihteiden-kaytto>. 7.2.2024.

- Niemelä, E. 2022. Nuorten päihdeongelmat. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/ltk/article/ykt00833?toc=501>. Duodecim lää-
kärin käsikirja. 12.3.2024.
- Nuortennetti. 2021. Jos kaverin päihteidenkäyttö huolestuttaa. [https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/paihteet/jos-kaverin-paihteidenkaytto-
huolestuttaa/](https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/paihteet/jos-kaverin-paihteidenkaytto-huolestuttaa/). 20.10.2024
- Nuortennetti. 2022. Päihteet. <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/paihteet/>.
1.3.2024.
- Nuortenlinkki 2024. Nuorten päihdemittari (ADSUME). [https://nuorten-
linkki.fi/testialue/testit/nuorten-paihdemittari/](https://nuorten-linkki.fi/testialue/testit/nuorten-paihdemittari/). 20.10.2024
- Päihdelinkki. 2024. Tupakka. [https://paihdelinkki.fi/tietopankki/pikatieto/tu-
pakka/](https://paihdelinkki.fi/tietopankki/pikatieto/tu-
pakka/). 12.3.2024
- Simojoki, K. 2022. Päihteiden käytön tunnistaminen. [https://www.ter-
veysportti.fi/apps/dtk/ltk/article/ykt01093](https://www.ter-
veysportti.fi/apps/dtk/ltk/article/ykt01093). Lääkärikirja Duodecim. 28.2.2024.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2023b. Lasten ja nuorten päihteiden käyttö. [https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijais-
huolto/paihde-tyo-sijaishuollossa/lasten-ja-nuorten-paihteiden-kaytto](https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijais-
huolto/paihde-tyo-sijaishuollossa/lasten-ja-nuorten-paihteiden-kaytto). 15.6.2024.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2023c. Nuuska. [https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tu-
pakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nuuska](https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tu-
pakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nuuska).
28.2.2024.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2023a. Nuorten päihteiden käyttö ja käy-
töshäiriöt. [https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielen-
terveyshairiot/nuorten-paihteiden-kaytto-ja-kaytoshairiot](https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielen-
terveyshairiot/nuorten-paihteiden-kaytto-ja-kaytoshairiot). 7.10.2024.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2024b. Sähkosavuke. [https://thl.fi/aiheet/alko-
holi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-
sahkosavuke/sahkosavuke](https://thl.fi/aiheet/alko-
holi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-
sahkosavuke/sahkosavuke). 29.2.2024.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2024a. Tupakka. [https://thl.fi/tilastot-ja-data/ti-
lastot-aiheittain/paihteet-ja-riippuvuudet/tupakka](https://thl.fi/tilastot-ja-data/ti-
lastot-aiheittain/paihteet-ja-riippuvuudet/tupakka). 13.08.2024.
- Thomasius, R., Paschke K. & Arnaud, N. 2022. Substance-Use Disorders in
Children and Adolescents. [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/arti-
cles/PMC9549893/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/arti-
cles/PMC9549893/). 17.6.2024.
- Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito. 2024. Käypä hoito suositus.
Helsinki: Suomalaisen Lääkäriseura Duodecim. [https://www.kaypa-
hoito.fi/hoi40020](https://www.kaypa-
hoito.fi/hoi40020). 13.08.2024.
- Tukipilari. 2024. Pop up –toiminnan opas. [https://www.tukipilari.fi/wp-content
/uploads/Vinkkejä-pop-up-toimintaan.pdf](https://www.tukipilari.fi/wp-content
/uploads/Vinkkejä-pop-up-toimintaan.pdf). 1.3.2024.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK).
<https://tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>. 24.11.2023.
- YES-verkosto. 2024. Nuorten pop-up myymälä. [https://yesverkosto.fi/nuorten
pop-up-myymala](https://yesverkosto.fi/nuorten
pop-up-myymala). 1.3.2024.

Liitteet

Liite 1 Tiedonhaku­taulukko

Tietokanta	Hakusanat	Rajaukset	Osumat	Valitut
Karelia Finna	“Nuoret ja päihtet”	2020–2024 Kirja	14	0
Terveysportti	“Nuoret ja päihtet”		78	0
	“Kannabis ja nuoret”		36	0
Terveyskirjasto	“Tupakka”		78	1
PubMed	“Cannabis AND adolescents”	2020–2024	1,628	1
Medic	“Kannabis ja nuoret”	2014–2024	9	0

Tietovisa

1. Kuinka monta ihmistä kuolee maailmassa joka minuutti tupakkasairauksiin?

- a. 5
- b. 10
- c. 13

2. Kuinka monta vuotta tupakointi keskimäärin lyhentää elinikää?

- a. 10
- b. Ei yhtään
- c. 2

3. Päihteillä ei ole vaikutusta ihmisen psyykkisiin toimintoihin

- a. oikein
- b. väärin

4. Nuorella alkoholin vaikutus on voimakkaampi kuin aikuisilla

- a. oikein
- b. väärin

5. Nuuskaa käytettäessä suun limakalvoilta imeytyy raskasmetalleja kehoon

- a. oikein
- b. väärin

6. Alkoholilla on haitallisia vaikutuksia

- a. Sosiaalisiin tilanteisiin
- b. TerveYTEEN
- c. Taloudelliseen tilanteeseen
- d. Kaikki vaihtoehdot

7. Sähkösavukkeista ei ole haittaa muille ympärillä oleville

- a. Oikein
- b. Väärin

8. Sähkösavukkeen nesteessä ja höyryssä on runsaasti elimistölle haitallisia aineita

- a. Oikein
- b. Väärin

1. **c, 13** 3. **b, väärin** 5. **b, oikein**
2. **a, 10** 4. **a, oikein** 6. **d, kaikki**
7. **b, väärin** 8. **a, oikein**

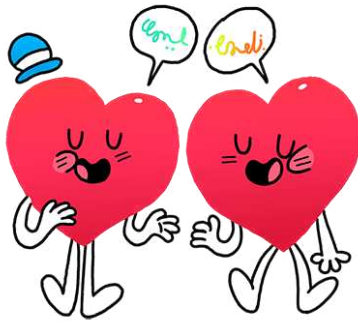


Nuorten päihdemittari

(ADSUME)

Arvioi omaa päihteiden käyttöä ja tunnista riskejä

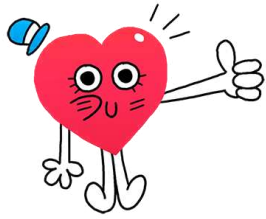




Huolestut- taako kaverin päihtei- den käyttö?

Alla olevan QR koodin kautta näet vinkkejä mitä tehdä





Hyvä syy lo- pettaa tupakan ja nuuskan käyttö

Alla olevan QR-koodin kautta pääset pyöräyttämään onnenpyörää, joka antaa sinulle hyvän syyn pysytellä erossa nikotiinituotteista



FRESSIS