



Karelia-ammattikorkeakoulu
Terveystieteiden yksikkö

Sähkötupakan terveyshaitat

Posterit alakoululaisille

Heidi Tuunanen
Kehittämistyö, Lokakuu 2024

www.karelia.fi



**Kehittämistyö
Lokakuu 2024
Terveystenhoitajakoulutus**

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
FINLAND
+ 358 13 260 600 (Vaihde)

Tekijä
Heidi Tuunanen

Nimeke
Sähkötupakan terveyshaitat: posterit alakoululaisille

Toimeksiantaja
Pohjois-Karjalan hyvinvointialue-Siun sote

Tiivistelmä

Tämä terveydenhoitajan kehittämistyö käsitteli sähkötupakan sisältöä, sekä sähkötupakan koituvia terveyshaittoja. Sähkötupakan on viime aikoina noussut nuorten suosioon. Sitä pidetään trendituotteena varsinkin juuri nuorison keskuudessa. Vuoden 2021 THL:n kouluterveyskyselyn tulokset osoittavat, että nuorten suhtautuminen sähkötupakan on sallivampaa verrattuna muihin tupakkatuotteisiin.

Sähkötupakan käyttäjät ovat raportoineet subjektiivisina haittavaikutuksina esimerkiksi rintakipua, nopeutunutta sykettä, päänsärkyä, kurkkukipua, huimausta sekä nielun ja suun alueen ärsytystä tai kuivumista, ja lisäksi matalaa verenpainetta. Lisäksi sähkötupakan käytön on havaittu heikentävän keuhkojen normaalia toimintaa ja vähentävän keuhkojen kapasiteettia. Sähkötupakan käyttö voi myös edistää sydän- ja verisuonitauteihin altistavien muutosten syntymistä elimistössä. Sähkötupakan käytettävät nesteet voivat olla nikotiinittomia tai ne voivat sisältää nikotiinia. Nikotiiniriippuvuus voi kehittyä nopeasti, jopa kokeiluvaiheessa.

Kehittämistyön tavoitteena oli lisätä alakoululaisille tietoisuutta sähkötupakan haitoista terveyden edistämisen näkökulmasta, sekä ennaltaehkäistä sähkötupakan aloittamista. Tämän kehittämistyön tehtävänä oli tuottaa posterit kouluterveydenhoitajan vastaanotolle, jossa se on vastaanotolle odottavien nuorten ja heidän huoltajiensa nähtävillä.

Kieli
Suomi

Sivuja 19
Liitteet 1
Liitesivut 1

Asiasanat
Sähkötupakan, terveyshaitat, nikotiini, alakoululaiset



DEVELOPMENT ASSIGNMENT
October 2024
Degree Programme in Public Health Nursing
Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel.+ 358 13 260

Author
Heidi Tuunanen

Title
Health Hazards of Electronic Cigarettes- A Poster for Lower Comprehensive School Pupils

Commissioned by
Wellbeing Services County of North Karelia- Siun sote

Abstract

This development assignment addressed the content of electronic cigarettes and the health hazards associated with their use. Recently, electronic cigarettes have gained popularity among adolescents and are considered a trendy product, especially among youth. The results of the 2021 School Health Survey by the Finnish Institute for Health and Welfare (THL) indicated that the attitudes of adolescents towards electronic cigarettes are more permissive compared to other tobacco products.

The users of electronic cigarettes have reported subjective adverse effects such as chest pain, increased heart rate, headaches, sore throat, dizziness, and irritation or dryness of the throat and mouth, as well as low blood pressure. Furthermore, the use of electronic cigarettes has been found to impair normal lung function and reduce lung capacity. It may also contribute to changes in the body that increase the risk of cardiovascular diseases. The liquids used in electronic cigarettes can be nicotine-free or contain nicotine. Nicotine addiction can develop quickly, even during the experimental phase.

The aim of the development assignment was to raise awareness among lower comprehensive school pupils of the health hazards associated with the use of electronic cigarettes from the perspective of health promotion, as well as to prevent the initiation of their use. The objective of this development assignment was to create a poster for the school nurse's office, where it would be visible to adolescents and their guardians while waiting for their appointments.

Language
Finnish

Pages 19
Appendices 1
Pages of Appendices 1

Keywords

Electronic cigarette, health hazards, nicotine, lower comprehensive school pupils

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Sähkötupakka eli Vape.....	5
2.1	Sähkötupakan sisältö ja aineosat	6
2.2	Sähkötupakka ja lainsäädäntö.....	7
3	Sähkötupakan terveyshaitat alakoululaisilla	8
3.1	Nikotiiniriippuvuus	8
3.2	Vapen terveyshaitat	8
4	Kehittämistyön tavoite ja tehtävät	9
5	Kehittämistyön toteutus	10
5.1	Toiminnallinen kehittäminen.....	10
5.2	Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne	10
5.3	Hyvä posterit	11
5.4	Posterin suunnittelu ja toteutus	11
5.5	Kehittämistyön arviointi.....	12
6	Pohdinta.....	13
6.1	Tuotoksen tarkastelu.....	13
6.2	Kehityksen luotettavuus ja eettisyys.....	14
6.3	Kehittämistyöprosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu.....	15
6.4	Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet.....	16
	Lähteet	17

Liitteet

Liite 1	Posterit
---------	----------

1 Johdanto

Sähkötupakka on viime aikoina noussut nuorten suosioon. Sitä pidetään trendituotteena varsinkin nuorison keskuudessa (Ainasoja 2022). Vuoden 2021 kouluterveyskyselyn tulokset osoittavat, että nuorten suhtautuminen sähkötupakkaan on sallivampaa verrattuna muihin tupakkatuotteisiin (THL 2022). THL:n tuoreessa kouluterveyskysely vahvistaa, että sähkötupakka ilmiönä houkuttaa yhä enemmän jopa 4.- ja 5.- luokkalaisia nuoria (THL 2024). Kyseisen tuotteen suosio näkyy myös sosiaalisen median palveluissa, jossa nuoret jakavat kuvia ja videoita, joissa tehdään temppuja sähkösavukkeen höyryllä (Ainasoja 2022).

Vapet eli sähkötupakat ovat usein houkuttelevan näköisiä niiden värien ja ulkomuodon vuoksi. Aikuisille voi olla vaikeaa havaita nuoren sähkötupakointia, sillä vape voi tuoksua mentolille tai esimerkiksi karkille. Sähkötupakan haju ei myöskään tartu vaatteisiin, kuten esimerkiksi tupakan savu, eikä se myöskään eroa selkeästi kosmetiikkatuotteiden tuoksuista. (Kainulainen 2022.)

Kehittämistyön tavoitteena on lisätä alakoululaisille tietoisuutta sähkötupakoinnin haitoista terveyden edistämisen näkökulmasta. Tämän kehittämistyön tehtävänä oli tuottaa posterit kouluterveydenhoitajan vastaanotolle, jossa se on vastaanotolle odottavien nuorten ja heidän huoltajiensa nähtävillä. Kehittämistyö tehtiin toimeksiantona Pohjois-Karjalan hyvinvointialueelle, Siun sotelle.

2 Sähkötupakka eli Vape

2.1 Sähkötupakan sisältö ja aineosat

Sähkötupakka eli vape tai e-savuke on muovista ja metallista valmistettu laite, joilla hengittämällä höyrystetään sähkötupakan säiliössä olevaa nestettä (Aro 2022). Sähkötupakan neste sisältyy yleensä vedestä, propyleeniglykolista, glyserolista tai näiden yhdistelmästä, aromeista ja usein myös nikotiinista (Harju ym. 2020).

Laitteen paristot tai akku lämmittävät sen säiliön nestettä höyryksi, mitä hengitetään keuhkoihin, aivan kuin perinteisiä savukkeita poltettaessa (Aro 2022). Osa sähkösavukkeista toimii painamalla käynnistysnappia, kun taas toiset mallit aktivoivat lämmityselementin automaattisesti käyttäjän imiessä (Rauhalampi 2012, 551). Toisin kuin tavalliset savukkeet, sähkötupakassa ei ole tupakkaa, eikä niiden käytössä synny palamisreaktiota (Harju ym. 2020).

Sähkötupakassa käytettävät nesteet voivat olla nikotiinittomia tai ne voivat sisältää nikotiinia. Eli ne eivät automaattisesti sisällä nikotiinia.

Sähkötupakanesteet, joita myydään EU-maissa sähkötupakkaan, saavat sisältää nikotiinia enintään 20 mg/ml. (THL 2015.)

Sähkötupakassa käytetään tupakassa olevan tupakanpurun sijasta nestettä, joka nesteen kuumennettaessa muuttuu vesihöyryksi. Toisin kuin perinteisessä tupakassa, sähkötupakassa hengitetään höyryä, ei savua. Sähkötupakan sisältämä neste ei kuitenkaan koostu pelkästään vedestä, vaan niin sanotusta e-nesteestä, jonka pääainesosina ovat glyseroli tai propyleeniglykoli. (THL 2015.) Sähkötupakan sisältämä propyleeniglykoli on liuotin. Sitä käytetään usein lisäaineena kosmetiikassa, elintarvikkeissa, lääkkeissä, teatterisumuna sekä teollisuudessa jäätymisenestoaineena. Glyserolia hyödynnetään elintarviketeollisuudessa tavallisesti kosteudensäilyttäjänä tai sakeuttamisaineena (Pisinger 2015, 12-22.) Sähkösavukenesteissä oleva glyseroli ja propyleeniglykoli parantavat aromien makua nesteessä ja auttavat nestettä höyrystymään, sillä halutulla tavalla (Bhatt ym. 2020, 75-86).

2.2 Sähkötupakka ja lainsäädäntö

Perusopetuslain (628/1998) koulupäivän aikana ei saa pitää hallussa esinettä, jonka hallussapito on laissa kiellettyä tai joka voi altistaa oman tai toisen turvallisuuden. Alle 18-vuotiailta kiellettyjä esineitä ja aineita ovat esimerkiksi sähkötupakat ja muut tupakkatuotteet. Rehtorilla tai opettajilla on koulupäivän aikana oikeus takavarikoida oppilaalta kielletty tavara tai aine. (Perusopetuslaki 628/1998.)

Keskeisimpiä tupakkatuotteita sääteleviä lakeja ovat tupakkalaki (549/2016), sekä laki tupakkaverosta (1470/1994). Tupakkalain (549/2016) tavoitteena on lopettaa tupakkatuotteiden ja muiden nikotiinia sisältävien tuotteiden käyttö kokonaan. Tupakkalaki (549/2016) tukee myös tupakkaa sisältävien tuotteiden ja vastaavien käytön lopettamista ja suojaa ihmisiä altistumiselta niiden savulle. Lisäksi laki sisältää määräyksiä toimenpiteistä, millä pyritään ennaltaehkäistä tupakkatuotteiden ja niitä vastaavien tuotteiden käytön aloitusta sekä nikotiiniriippuvuuden syntyä. (Tupakkalaki 549/2016.)

Alle 18-vuotiaat eivät saa pitää hallussaan nikotiininesteitä tai tupakkatuotteita, eikä näitä kyseisiä tuotteita saa luovuttaa, myydä tai välittää alaikäiselle. Tämä sääntö koskee myös tupakan vastikkeita, sähkötupakan sekä erilaisia tupakointivälineitä. Alaikäisillä ei ole oikeutta tupakkatuotteiden tai nikotiininesteiden maahantuontiin. Lisäksi sähkötupakan ja nikotiininesteiden myynti etänä on kielletty sekä rajojen yli että Suomen sisällä. (Tupakkalaki 549/2016.)

Tupakkalain (549/2016) mukaan kuluttajalle ei saa luovuttaa höyrystettäväksi tarkoitettua nikotiinipitoista tai nikotiinitonta nestettä, jossa on erottuva tuoksu tai maku. Tämän lain tarkoituksena on vähentää lasten ja nuorten keskuudessa tuotteiden houkuttelevuutta, että ne eivät toimisi uutena reittinä nikotiiniriippuvuuteen. Makunesteitä koskevalla rajoituksella pyritään myös ehkäisemään lasten nikotiinimyrkytyksiä, jotka ovat merkittävä riski sähkötupakoinnin yhteydessä. (Valvira 2022.)

3 Sähkötupakan terveyshaitat alakoululaisilla

3.1 Nikotiiniriippuvuus

Suomessa myytävät sähkötupakat voivat sisältää jopa 20 mg/ml nikotiinia. Nikotiiniriippuvuus luokitellaan sairaudeksi, jossa nikotiinireseptorien määrä keskushermostossa lisääntyy ja niiden toiminta muuttuu. Riippuvuus voi kehittyä nopeasti, jopa kokeiluvaiheessa. Tupakkatuotteiden säännöllinen käyttö aiheuttaa nikotiinireseptorien määrän ja rakenteen muutoksia jo 3–6 viikon aikana. Lisäksi on havaittu, että nikotiinille altistuneilla sikiöillä esiintyy rakenteellisia muutoksia aivoissa. (Käypä hoito 2019.)

Kun nikotiini imeytyy verenkiertoon, se kulkeutuu aivoihin, missä nikotiinireseptorit vapauttavat dopamiinia. Tämä saa aikaan positiivisen mielihyvän tunteen käyttäjälleen. (Tuisku 2016.) Nikotiiniriippuvuus kehittyy useasti toistuvan käytön seurauksena. Tämän takia elimistö vähitellen tottuu toistuviin nikotiiniannoksiin, mikä johtaa piristävään ja nautinnolliseen hyvän olon tunteeseen. (THL 2019.) Säännöllinen nikotiinin käyttö lisää toleranssia, mikä edesauttaa riippuvuuden muodostumista. Nuorilla käyttäjillä varsinkin on suurempi riski kehittää nikotiiniriippuvuus. (Tuisku 2016.)

3.2 Vapen terveyshaitat

Sähkötupakkanesteistä ja niiden höyrystä on löydetty terveydelle haitallisia aineita, mutta ei ole vielä täysin selvää, kuinka vaarallisia sähkötupakat kokonaisuudessaan ovat. Keuhkovaurioiden riski on aina olemassa, kun hengitetään pitkään ja toistuvasti kemikaaleja, joita ei ole tarkoitettu keuhkoihin. Sähkötupakan käytön on havaittu heikentävän keuhkojen normaalia toimintaa ja vähentävän niiden kapasiteettia. Kokeellisten tutkimusten mukaan sähkötupakoiden käyttö voi myös edistää sydän- ja verisuonitauteihin altistavien muutosten syntymistä elimistössä. (ilmansyöpää 2024.)

Nikotiini, jota usein sähkö tupakanneste sisältää, on itsessään riippuvuutta aiheuttava ja myrkyllinen aine. Riippuvuuden lisäksi se rasittaa sydäntä. Ihmisten virtsasta, jotka polttavat sähkö tupakkaa on löydetty samoja myrkyllisiä ja syöpävaarallisia aineenvaihduntatuotteita kuin tupakoitsijoilla, mutta pienemmissä määrissä. (Ruokolainen 2015.)

Lyhytaikaisia terveydellisiä haittoja on tutkittu sekä fysikaalisilla ja solubiologisilla mittauksilla että käyttäjien subjektiivisten kokemusten perusteella. Subjektiiviset kokemukset sähkö savukkeiden haitoista tai hyödyistä eivät kuitenkaan anna luotettavaa kuvaa mahdollisista kliinisesti merkittävistä vaikutuksista. Käyttäjät ovat raportoineet subjektiivisina haittavaikutuksina muun muassa rintakipua, nopeutunutta sykettä, päänsärkyä, kurkkukipua, huimausta sekä nielun ja suun alueen kuivumista, ja lisäksi matalaa verenpainetta. (Ruokolainen 2015.)

Sähkö tupakan sisältämät glyseroli ja propyleeniglykoli eivät ole luonnollisessa käytössä vaarallisia, mutta teollisessa käytössä ne voivat olla terveydelle riski. Tupakan savun sisältämä akroleiini on yksi syöpää aiheuttavista aineista. Myös propyleeniglykolin terveyshaitat ovat samankaltaisia kuin glyserolin. Kuumennettaessa osa glyserolista muuttuu akroleiiniksi, joka voi aiheuttaa tupakoitsijalle yskää, hengitysvaikeuksia ja silmien ärsytystä. Kuumennettaessa se vapauttaa haitallisia yhdisteitä, kuten propyleenioksidia, jonka kansainvälinen syöväntutkimuslaitos (IARC) luokittelee mahdollisesti syöpää aiheuttavaksi ihmisille. (Rauhahti 2012.) Nuorilla sähkö tupakoiden käyttäjillä on todettu vakavaa keuhkovauriota, eli EVALI-keuhkovauriota (electronic cigarette or vaping associated lung injury), joka on erityisesti yhdistetty E-vitamiinia sisältäviin nesteisiin (Aro 2022).

4 Kehittämistyön tavoite ja tehtävät

Kehittämistyön tavoitteena on lisätä alakoululaisille tietoisuutta sähkö tupakoinnin haitoista terveyden edistämisen näkökulmasta. Tämän kehittämistyön tehtävänä oli tuottaa posterit kouluterveydenhoitajan

vastaanotolle, jossa se on vastaanotolle odottavien nuorten ja heidän huoltajiensa nähtävillä.

5 Kehittämistyön toteutus

5.1 Toiminnallinen kehittäminen

Kehitystyöni on toiminnallinen kehittäminen, joka toimii vaihtoehtona perinteisille tutkimuksellisille kehittämisille. Toiminnallinen kehittäminen voi myös tarkoittaa tapahtuman järjestämistä. Toiminnallisessa kehittämisessä yhdistyvät käytännön toteuttaminen ja sen raportointi tutkimusviestinnän avulla. Sen tavoitteena on luoda konkreettisia tuotoksia, kuten ohjeita, opasteita, ohjevideoita tai järjestää toimintoja. Toteutustapa määräytyy toimeksiantajan ja kohderyhmän tarpeiden mukaan, ja se voi olla esimerkiksi kirja, portfolio, kotisivut, näyttely tai tapahtuma. Kehittämistyön tulee olla käytännönläheinen ja työelämälähtöinen sekä toteutettu tutkimuksellisella otteella, osoittaen alan taitojen ja tietojen riittävää hallintaa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.)

5.2 Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne

Kehittäminen toimii toimeksiantajanani toimii Siun soten eli Pohjois-Karjalan hyvinvointialue. Siun sote tarjoaa julkisia palveluita sosiaali- ja terveydenhuollolle 13 eri kunnassa. Siun soten toiminnan tarkoitus on turvata, tukea ja tuottaa hyvinvointia Pohjois-Karjalassa. (Siun sote 2024.)

Kehittämistyön tuotoksena toteutin posterin Siun soten kouluterveydenhuollolle. Posteria voidaan hyödyntää koko Siun soten alueella tukena terveysneuvonnassa. Kohderyhmänä on Kouluterveydenhuollon alakouluikäiset nuoret, sekä terveydenhoitajat.

Sähkötupakan käyttö on noussut nuorten keskuudessa huomattavasta ja sähkötupakan vaikutuksista on vielä huonosti tietoa. Siun soten

kouluterveydenhuollossa ei ole vielä posteria, joka käsittelisi sähkötupakan vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin, tai millä ennaltaehkäistäisiin sähkötupakoinnin aloittamista. Tämän vuoksi sähkötupakan vaikutuksista on hyvä tuoda lisää tietoisuutta nuorille.

5.3 Hyvä posterit

Posterin tarkoituksena on tutustuttaa uuteen asiaan ja välittää tietoa yleisölle. Posterilla voidaan tavoittaa ihmisiä pidemmän ajan kuluessa kuin esimerkiksi esitelmällä. On tärkeää, että posterin sisältö on helposti ja nopeasti luettavissa muutamassa minuutissa, ja sen tulee olla havaittavissa myös kauempaa. Tiedon esittäminen visuaalisessa ja kiinnostavassa muodossa helpottaa sen omaksumista, sekä herättää mielenkiinnon. Yleensä posterit ovat suurempia kuin A4-koko ja ne voi koostua useammasta osasta. Keskeistä on yhdistää informaatio ja kuvat toimivaksi kokonaisuudeksi, joka välittää tutkimuksen pääviestin tehokkaasti. (Silén 2023.)

Posterin kielen tulee olla kohderyhmälle sopivaa ja helposti ymmärrettävää. Ulkoasu tulee tukea sisältöä ja soveltua esityspaikkaan. Koska posterit katsotaan yleensä noin 1,5 metrin etäisyydeltä, tämä on hyvä ottaa huomioon sen koossa, kuvien käytössä sekä tekstin rakenteessa ja asettelussa. (Silén 2023.)

5.4 Posterin suunnittelu ja toteutus

Aloitin posterin suunnittelun miettimällä mikä herättäisi nuorten mielenkiinnon. Hyvän posterin suunnittelu nuorille vaatii visuaalista houkuttelevuutta ja selkeää viestintää. Nuorille suunnatussa posterissa värikäs ulkoasu usein herättää kiinnostuksen, mutta on tärkeää, että viesti on yksinkertainen ja helposti ymmärrettävä. Käytin lyhyitä lauseita, iskeviä otsikoita ja mielenkiintoa herättäviä kuvia, jotka tukevat viestin ymmärtämistä. Tiedon määrä on hyvä pitää rajallisena, jotta posterit voidaan helposti lukea muutamassa minuutissa.

Visuaalinen posterin rakenne, kuten suuret otsikot ja selkeästi erottuvat kuvat, auttaa ohjaamaan katsojan huomion tärkeimpiin asioihin.

Nuoret arvostavat usein sisältöä, joka tuntuu ajankohtaiselta ja heille merkitykselliseltä. On tärkeää, että posterin kieli ja sävy ovat nuorille sopivia ja puhuttelevia. Käytin nuorten tuntemia sanoja ja ilmaisuja, että nuoret voivat helposti samaistua aiheeseen. Esimerkiksi käytännön hyödyt tai heidän omia kiinnostuksen kohteitaan koskevat tiedot tekevät posterista houkuttelevamman. Mietin myös, että kuvitus ja grafiikka voivat välittää viestin nopeammin kuin pelkkä teksti, joten käytin visuaalisia elementtejä kuten värejä tehokkaasti viestin tukena.

Toteutin posterin Canva-ohjelmalla, joka tarjoaa monia valmiita mallipohjia erilaisiin projekteihin. Valitsin posterin pohjaksi mallin, jonka löysin Canvasta, koska pohjaa oli helppo muokata. Muutin valmiin ulkoasun värejä, sekä fontteja huomiota herättävämmiksi. Posterin pääväreinä käytin sinisen eri sävyjä ja pohjana valkoista, että yksityiskohdat on helpompi erottaa. Halusin posteriin myös kuvia, jotka olisivat nuorille sopivia. Valitsin posterin alakulmaan kuvan missä nuoret keskustelevat puhekuplien avulla sähkötupakan lopettamisen hyödyistä.

Posterin kooksi valitsin A3, jotta se olisi paremmin näkyvillä ja kouluterveydenhoitajat voisivat helposti tulostaa sen omissa työpisteissään. Posteria suunnitellessani hyödynsin keräämääni teoretietoa ja tiivistin keskeisimmän tiedon erilliseen tietolaatikkoon. Alareunaan lisäsin Pohjois-Karjalan hyvinvointialueen – Siun soten ja Karelia-ammattikorkeakoulun logot. Valmiin ja viimeistellyn tuotoksen toimitin toimeksiantajalle sähköisessä muodossa, jotta hän voisi jakaa sen terveydenhoitajien käyttöön kehittämistyön seminaarin jälkeen syksyllä 2024.

5.5 Kehittämistyön arviointi

Jotta arviointi olisi mahdollisimman tasapuolinen, on tärkeää pyytää palautetta toimeksiantajan lisäksi myös posterin kohderyhmältä. Palautetta on hyvä pyytää tarkemmin posterin visuaalisesta ulkonäöstä, posterin käytettävyydestä ja toimivuudesta. (Vilka ym. 2003, 157.)

Posterinarvioinnissa käytin sähköistä Google forms lomaketta. Kysyin posterista palautetta kolmelta eri kohderyhmältä palautetta. Posterin kohderyhmältä, toimeksiantajalta, sekä terveydenhoitajilta kysyin sähköisen lomakkeen avulla.

Lomakkeen ensimmäisessä kysymyksessä kysyin, posterin tekstin helppolukuisuudesta. Toisessa kysymyksessä kysyin, onko posterin kohderyhmälle sopiva. Kolmannessa kysymyksessä kysyin, oppiko posterista jotain uutta. Neljännessä kysymyksessä kysyin, tuleeko posterin aihe selkeästi esille. Viimeisessä kysymyksessä pystyi antamaan avointa palautetta posteriin liittyen.

Koska posterin tekeminen ja palaute jäi viime tippaan, palautelomakkeella en kerennyt saamaan kuin neljä palautetta. Ensimmäiseen kysymykseen kaikki vastasivat, kyllä. Toisessa kysymyksessä, missä kysyttiin kohderyhmälle sopivuutta kaikki vastasivat, kyllä. Kolmannessa kysymyksessä tuli ilmi, että puolet vastaajista saivat uutta tietoa sähkö tupakan terveyshaitoista ja puolelle terveyshaitat olivat jo tuttuja. Viimeisessä kysymyksessä, joka kysyi posterin selkeydestä, kaikki vastanneet vastasivat siihen kyllä. Posterista myös tuli palautteen mukaan hyvin ilmi posterin aihe. Sain myös avointa palautetta, "Selkeä, helposti ymmärrettävä, värikäs. Herättää mielenkiinnon".

6 Pohdinta

6.1 Tuotoksen tarkastelu

Tein posterin sähkö tupakan vaaroista. Tavoitteenani oli luoda helposti luettava ja kiinnostusta herättävä posterin. Posterissa pidin tekstiosuudet lyhyinä, jotta sen lukijan on helppo keskittyä niihin. Huomioin, että se posterin on pyrittä

kirjoittamaan mahdollisimman ymmärrettävällä kielellä ja kohderyhmälle sopivaksi.

Otin kohderyhmän huomioon suunnitellessani värikästä ja huomiota herättävää kokonaisuutta. Käytin värikkäitä kaikille sopivia värejä, mutta halusin myös säilyttää posterin selkeyden. Posteriin halusin sisällyttää kaiken tarpeellisimman tiedon mahdollisimman selkeästi luettavana.

6.2 Kehitystyön luotettavuus ja eettisyys

Kehittämistyössä kiinnitin erityistä huomiota eettisiin periaatteisiin sekä tiedonhaussa että työn tuotoksessa. Tietoa hankin lähteistä, jotka ovat eettisesti hyväksytyjä ja luotettavia. Tietosuoja-asetuksen mukaisesti tutustuin henkilötietojen käsittelyyn ja varmistin, että työssä ei käsitellä tunnistettavia henkilötietoja. Kehittämistyötä tehdessä asetin tavoitteet, jotka vastaavat korkeita moraalisia standardeja. Työ toteutettiin rehellisesti, huolellisesti ja käytännönläheisesti. (Ojasalo ym. 2014, 48.)

Terveystutkimuksen terveydenhoitajan terveystutkimuksessa luotettavuuden ja eettisyyden pohdinnat ovat keskeisiä, ja niiden tulisi heijastua myös tutkimussuunnitelmassa (Kylmä & Juvakka 2007, 67). Tiedonhankinnan yhteydessä on tärkeää ottaa huomioon tutkimuseettiset periaatteet. Jokaisen vastuulla on tuntee yleisesti hyväksytyt eettiset ohjeet, joiden mukaisesti tiedonhankinta ja tutkimustyö suoritetaan. Opetusministeriön tutkimuseettinen neuvottelukunta tarjoaa ohjeistuksen tieteellisten menetelmien noudattamiseen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 23). Opinnäytetyötä tehdessä korostuvat huolellisuus, rehellisyys, avoimuus sekä muiden tutkijoiden töiden kunnioittaminen (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto 2020, 8–9).

Yleisesti hyväksytyjen eettisten periaatteiden mukaisesti tutkimuksessa on tärkeää kunnioittaa tutkittavien ihmisarvoa, suojata heidän yksityisyytensä sekä arvostaa heidän itsemääräämisoikeuttaan ja muita perusoikeuksiaan. On myös erityisen tärkeää vältellä aiheuttamasta merkittäviä vahinkoja, riskejä tai haittoja

tutkittaville henkilöille, yhteisöille tai muille tutkimuskohteille. (Kallinen, Kinnunen 2024.)

6.3 Kehittämistyöprosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu

Kehittämistyön aikana omat kirjoittamis- ja tiedonhakutaidot kehittyivät ja vahvistuivat merkittävästi. Opin tarkastelemaan lähteitä vielä enemmän kriittisemmin sekä löytämään luotettavaa tietoa entistä tehokkaammin. Vuosi sitten kirjoittamani opinnäytetyö kehitti myös tiedonhakutaitojani, josta oli mielestäni apua kehitystyötä kirjoittaessa.

Aihetta valitessa minulla oli mielessä, että haluan tehdä työn mahdollisimman ajankohtaisesta aiheesta, josta olisi hyötyä varsinkin nuorille. Aihe tuli alun perin opinnäytetyön aiheesta, jossa oli tarkoituksena käsitellä nikotiinivalmisteita laajemmin. Yhteisymmärryksessä toimeksiantajan kanssa kuitenkin päädyimme supistamaan aihetta ja päätimme toimeksiantajan kanssa valita sähkötupakan aiheeksi. Sähkötupakka on noussut nyt usein esiin uutisissa ja sosiaalisessa mediassa. Näiden lisäksi koulujen eri kanavissa, kuten Wilmassa on ollut oppilaiden vanhemmille ajankohtaisesti informaatiota sähkötupakasta.

Aloitin kehittämistyön kirjoittamisen keväällä 2024 aiheen saatvani. Keväällä olin harjoittelussa kouluterveydenhuollossa ala-asteen oppilaille. Siellä ollessani tuli myös ilmi paljon sähkötupakan käyttöä jo ala-asteella. Kehittämistyötä tehdessä oli helpompaa aikatauluttaa kirjoittamista, koska ei tarvinnut sovittaa kahden ihmisen aikatauluja. Itselle aikatauluttaminen on joskus haastavaa. Tämän vuoksi suunnittelin tarkat päivät, milloin kehitystyötä kirjoitin. Vaikeuksia myös hieman tuotti työn loppupuolella alkanut 8 viikon harjoittelujakso ja sen yhteensovittaminen kirjoittamisen kanssa.

6.4 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet

Kehitystyön yhteydessä luotua posteria voivat hyödyntää myös muut terveydenhoitajat odotusauloissa tai vastaanotoillaan. Lisäksi posterit soveltuvat käytettäväksi osana opetusmateriaaleja.

Jatkokehitysideana kehitystyöstä voidaan laatia laadullisen tutkimuksen, jossa tutkittaisiin, miten nikotiini ja sähkö tupakka vaikuttaa nuoren terveyteen. Toinen jatkokehitysidea on, että kehittämistyöstä voitaisiin tehdä esimerkiksi opaslehtisen, jossa käsiteltäisiin perusteellisemmin sähkö tupakkaa ja kuinka ennaltaehkäistä paremmin nuorten nikotiiniriippuvuutta ja sähkö tupakoinnin aloittamista terveydenhoitajana

Lähteet

- Ainasoja, P. 2022. Nuorten sähkö tupakointi on jo ilmiö – ostaminen on helppoa: ”Yks vape maksaa noin 20 euroa ja siitä saa 2500 hatsia”, MTV.
<https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/nuorten-sahkotupakointi-on-jo-ilmio-ostaminen-onhelppoa-yks-vape-maksaa-noin-20-euroa-ja-siita-saa-2500-hatsia/8523100#gs.h0e70s>
 20.09.2024
- Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto. 2020.
 Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. <https://urly.fi/21ln>. 13.09.2024
- Aro, M. 2022. Sähkö savukkeet, sähkö tupakka.
<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/shk/article/dlk01164/search/sahkotupakka> 12.09.2024
- Bhatt, J., Ramphul, M. & Bush, A. 2020. An update on controversies in e-cigarettes. Paediatric Respiratory Reviews 36, 75-86.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1526054220301354> 15.06.2024
- Harju, T., Aro, M., Riikonen, K. & Vasankari, T. 2020.
 Sähkö savukkeiden terveyshaitat, Suomen Lääkärilehti.
<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/ltk/article/sll50919/search/sahkotupakka> 12.09.2024
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita, Helsinki: Tammi. 12.08.2024
- Kainulainen, J. 2022. Sähkö tupakointi on levinnyt jo koulujen vessoihin ja pukukoppeihin – oppilas: ”Alussa vape oli trendivillitys, mutta nyt suurin osa on addikteja”, YLE.
<https://yle.fi/a/3-12669240> 20.09.2024
- Ojasalo, K., Moilanen, T., Riihilahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät, Sanoma Pro Oy Helsinki. 06.10.2024
- Ollila, H. Sähkö tupakka vaarattomampaa kuin sauhuttelu?, Hyvä elämä ilman syöpää.
<https://www.ilmansyopaa.fi/sahkotupakka-vaarattomampaa-kuin-sauhuttelu/> 10.07.2024
- Perusopetuslaki 628/1998.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628#L7P36>
 13.08.2024
- Pisinger, C. 2015. A systematic review of health effects of electronic cigarettes, Tanska. https://cdn.who.int/media/docs/default-source/regulating-tobaccoproducts/backgroundpapersends3-4november-.pdf?sfvrsn=65997506_4 15.06.2024
- Rauhalahdi, M. 2012. Viekö sähkö savuke ojasta allikkoon? Suomalainen lääkärisseura Duodecim. 128, 6, 551-552. 20.09.2024
- Ruokolainen, O., Ollila H., Sandström P. & Heloma A. 2015. Sähkö savukkeiden terveyteen liittyvät vaikutukset ja teho tupakoinnin lopettamisessa, THL – tutkimuksesta tiiviisti

- 19/2015.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126301/TUTI_19_2015.pdf?sequence=3 12.09.2024
- Silén, S. 2023. Tieteellinen posteri, Jyväskylän yliopisto.
<http://www.arthis.jyu.fi/digicult/posteri/posteri/index.html>
 06.10.2024
- Siun Sote. 2024 <https://www.siunsote.fi/> 06.10.2024
- THL 2022. Kouluterveyskysely. <https://thl.fi/fi/tutkimus-jakehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely>
 20.09.2024
- THL. 2024. Kouluterveyskyselyn tulokset, Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset#alueittain> 20.09.2024
- THL. 2015. Sähkösavuke, Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos.
<https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/sahkosavuke> 9.4.2024
- Tuisku, A. 2016. Tobacco and health. A study of young adults in Northern Finland, University of Oulu. 08.08.2024
- Kallinen, Timo & Kinnunen, Taina. Etnografia, Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. 20.09.2024
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusetiikka/tutkimusetiikka-ihmistieteissa/> 25.09.2024
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy. 13.09.2024
- Käypä hoito. 2019. Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus.
<https://www.kaypahoito.fi/nix00254> 13.09.2024
- Valvira 2022. Usein kysytyt kysymykset tupakkatuotteista.
<https://www.valvira.fi/tupakka/usein-kysytyt-kysymykset>
 01.08.2024
- Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy. 25.09.2024

Posteri

HEI SINÄ NUORI! PUHUTAAN YHDESSÄ VAPETTAMISESTA!

TERVEYTESI ON TÄRKEÄÄ

Sähkötupakka sisältää paljon aineita, jotka eivät kuulu kehoon. Ne heikentävät nuoren sydäntä, keuhkoja ja mielenterveyttä, sekä vaikuttavat aivoihin.

NIKOTIINIRIIP- PUVUUS

Sähkötupakan sisältämä nikotiini aiheuttaa nopeasti riippuvuutta, joka vaikuttaa mielialaasi, keskittymiseesi ja elämänlaatuusi.

LOPETETAAN
YHDESSÄ
VAPETTAMINEN JA
KANNUSTETAAN
KAVEREITAKIN!

KÄY, LOPETTAMINEN
PARANTAA NOPEASTI
MEIDÄN JAKSAMISTA
ARJESSA JA
KOULUSSA
KESKITTYMISTÄ!

HEI, MINÄKIN HALUAN
OLLA MUKANA,
VOIDAAN MYÖS
SÄÄSTÄÄ RAHAA JA
TEHDÄ MUUTA
YHDESSÄ!

Tämä posterit on osa
terveydenhoitajan
kehittämistyötä,
Terveystoimittajaopis-
kelija Heidi Tuunanen,
2024



Siun
SOTE

POHJOIS-KARJALAN
HYVINVOINTIALUE

Karelia
AMMATTIKORKEAKOULU