

# NUUSKAA KÄYTTÄVÄ NUORI

Opas ehkäisevään päihdetyöhön

Kangasluoma Tiina

Opinnäytetyö, Syksy 2017

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma

Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

Sairaanhoitaja (AMK)

## TIIVISTELMÄ

Kangasluoma, Tiina. Nuuskaa käyttävä nuori – Opas ehkäisevään päihdetyöhön. Syksy 2017. 34 sivua, 2 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Hoitotyön koulutusohjelma, hoitotyön suuntautumisvaihtoehto, sairaanhoitaja (AMK).

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa nuorille opas nuuskan terveydellisistä haittavaikutuksista. Opinnäytetyö tehtiin tuotteistamisprosessia noudattaen yhteistyössä Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry Pohjois-Suomen toiminta-alueen kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää nuorten ohjausta nuuskan haittavaikutuksista terveyteen.

Opas sisältää tietoa nuuskan fyysisistä terveyshaitoista käytön aikana sekä pitkäaikaisista vaikutuksista ja riippuvuudesta.

Jatkossa olisi mielenkiintoista selvittää oppaan merkitys nuorten nuuskan käytössä.

Asiasanat: nuuska, tupakka, päihteet, nuoret, terveys, haittavaikutukset.

## ABSTRACT

Kangasluoma, Tiina. Teenagers who use snus – A guide to substance abuse prevention. Autumn 2017. 34 p, 2 appendices. Language: Finnish. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Nursing, Option in Nursing. Degree: Registered Nurse.

The purpose of the present thesis was to produce a guide to substance abuse prevention for teenagers who use snus. The guide was made by following the productization process in co-operation with preventive drug use EHYT ry Northern Finland. The aim of this thesis was to increase the knowledge of the health effects of snus.

The guide contains information about adverse physical health effects of snus and the development of addiction.

In the future, it would be interesting to research the effects and benefits of this guide.

Keywords: snus, tobacco, drug, teenagers, health, adverse effect.

## SISÄLTÖ

1 JOHDANTO .....	5
2 NUUSKAA KÄYTTÄVÄN NUOREN OHJAUS .....	7
2.1 Nuoren ohjaus .....	7
2.2 Nuuskan terveyshaitat .....	9
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE .....	14
4 NUUSKAA KÄYTTÄVÄN NUOREN OPAS .....	15
4.1 Toimintaympäristö ja oppaan käyttäjät .....	15
4.2 Oppaan suunnittelu .....	16
4.3 Oppaan sisältö .....	17
4.4 Oppaan arviointi .....	18
5 POHDINTA .....	20
5.1 Oppaan merkitys .....	20
5.2 Eettisyys .....	21
5.3 Luotettavuus .....	22
LÄHTEET .....	23
LIITTEET .....	26
LIITE 1 Oppaan arviointilomake .....	26
LIITE 2 Opas .....	27

## 1 JOHDANTO

Nuorten terveystapatutkimuksen mukaan nuorten tupakointi on vähentynyt Suomessa 2000-luvun alusta ja vähenee edelleen, mikä on kansanterveyden kannalta erityisen myönteistä. Sen sijaan nuorten nuuskan käyttö on lisääntynyt 2000-luvun puolivälistä myös tytöillä, joilla nuuskan käyttö sekä kokeilut ovat olleet harvinaisempia kuin pojilla. Etenkin 15-16 vuotiaiden poikien nuuskakokeilut ovat lisääntyneet jyrkästi vuodesta 2007 lähtien. Ruotsissa koululaisille tehty terveystapatutkimus kertoo nuorten poikien nuuskaamisen vähentyneen vuoden 2000 alusta lähtien ja tytöillä nuuskaaminen on ollut koko ajan vähäistä. (Kinnunen, Pere, Raisamo, Katainen, Ollila & Rimpelä 2017, 64; Raitasalo, Huhtanen & Miekkala 2015, 18, 34; Folkhälsomyndigheten 2014, 44.)

Päivittäin nuuskaa käyttävien osuuden nousu tarkoittaa, että nuuskaa pitää olla jatkuvasti saatavilla ja että ilmeisemmin nuuskamarkkinoilla on selkeät välittäjät ja välityskanavat Suomessa. Vaikka nuuskan myynti on ollut kiellettyä Suomessa vuodesta 1995 alkaen, nuuskaa tulee rajan yli Ruotsista nuorten saataville jatkuvasti ja liian helposti. (Kinnunen, Pere, Lindfors, Ollila & Rimpelä 2015, 48, 57.)

Nuuska kuten kaikki tupakka tuotteet, sisältää riippuvuutta aiheuttavaa nikotiinia. Kansainvälisen syöväntutkimuslaitoksen IARC:n raportin mukaan, savuton tupakka sisältää 28 syöpää aiheuttavaa ainetta. Nuuskan käyttö lisää haima-, ruokatorven sekä suuontelon syövän riskiä. Haimasyöpä on näistä yleisin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016.)

Nuorten nuuskan käyttöön tulee puuttua varhain jo alakoulussa, johon ensimmäiset nuuskakokeilut usein ajoittuvat, ja siten pyrkiä edistämään lasten ja nuorten terveyttä (Heikkinen, Meurman & Sorsa 2015). Vaikka monet toimijat työskentelevät aktiivisesti nuorten tupakoinnin ehkäisemiseksi, vähemmän tiedetään siitä, miten nuuska on huomioitu nuorille kohdennetuissa toimitissa ja viestinnässä (Liimakka, Ollila, Ruokolainen, Sandström & Heloma 2015, 3).

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa nuorten käyttöön opas nuuskan terveydellisistä haittavaikutuksista. Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää nuorten ohjausta nuuskan haittavaikutuksista terveyteen. Opas on käytettävissä maanlaajuisesti Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n piirissä.

## 2 NUUSKAA KÄYTTÄVÄN NUOREN OHJAUS

### 2.1 Nuoren ohjaus

Ohjauksessa lähdetään tunteesta, tilanteesta, tai tavoitteista ja päädytään johonkin toiseen tilanteeseen. Ohjauksella pyritään edistämään nuoren kykyä ja aloitteellisuutta parantaa elämäänsä haluamallaan tavalla. Tärkeää on nuoren yksilöllisyyden kunnioittaminen ja tasa-arvoisuus. Ohjaustilanteessa annetaan nuoren olla aktiivinen pulman ratkaisija, tuetaan häntä päätöksissään ja annetaan tarvittavaa tietoa. Ohjaustavoitteisiin pääseminen vaatii sekä nuoren että ohjaajan taustatekijöiden tunnistamista, joita ovat fyysiset-, psyykkiset-, sosiaaliset- ja muut ympäristötekijät. Ohjaus on sanallista ja sanatonta viestintää, jonka tavoitteena on, että nuori ja ohjaaja ymmärtävät käymänsä keskustelut samalla tavalla ja pääsevät yhteisymmärrykseen. Sanallinen viestintä on pieni osa vuorovaikutusta ja siksi viestinnän selkeyteen on kiinnitettävä huomiota. Sanaton viestintä tukee, painottaa, täydentää, kumoaa ja jopa korvaa kokonaan sanallista viestintää. Siihen kuuluvat ilmeet, eleet, kehon kieli ja teot. Ohjausmenetelmän valintaan vaikuttaa tieto ohjauksen päämäärästä ja siitä, miten nuori omaksuu asioita. Ohjauksen varmistamiseksi tulisi käyttää useita ohjausmenetelmiä, sillä asiakkaat muistavat jopa 90 % siitä mitä heidän kanssaan on käyty läpi sekä näkö- että kuuloaistia käyttämällä. (Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen, & Renfors 2007, 25–27, 31, 38, 73.)

Onnistunut ohjaus tarkoittaa, että nuori ja ohjaaja ovat tavoitteellisia ja aktiivisia. Ohjaajalla on ammatillinen vastuu edistää nuoren valintoja ja rohkaista ottamaan vastuuta toiminnastaan. Toimivassa ohjaustilanteessa nuori tuntee itsensä arvostetuksi, saa tarpeellista ja sopivaa tietoa ja tukea sekä ymmärtää omaa tilannettaan ja itseään paremmin. Ohjausta on tärkeä arvioida koko ajan. Ohjaaja ja nuori yhdessä arvioivat sitä, onko tavoitteisiin päästy ja millaista ohjaus on ollut. Motivoinnin kannalta on tärkeää antaa nuorelle positiivista palautetta asioista, joissa hän on onnistunut. Mahdollisten epäonnistumisten arviointi on myös tärkeää, jotta nuori voisi muuttaa toimintaansa ja pyrkiä kohti muutosta. (Kyngäs ym. 2007, 42, 45.)

Nuuskan käytön lopettamiseen käytetään samoja menetelmiä ja malleja kuin tupakan lopettamiseen (Salomäki & Tuisku 2013). Nuorta on tärkeä kannustaa ja tukea nuuskan käytön lopettamispäätöksessä. Päätöstä helpottamaan voi miettiä miksi haluaa luopua nuuskasta ja lopettaa sen käytön, mitä huonoja tai hyviä asioita nuuska tuo elämään ja mikä motivoi lopettamaan. Lopettamisajankohtaan kannattaa valmistautua etukäteen ja päivämäärä on hyvä asettaa muutaman viikon päähän, jotta ehtii hyvin valmistautua. Nuoret aliarvioivat nikotiinin vaikuttavuuden ja uskovat lopettamisen tapahtuvan tahdonvoimalla. Siksi ohjauksessa on tärkeää kannustaa jatkamaan lopettamispäätöstä, repsahduksen jälkeenkin. Motivoiva, muutosvaiheen ja sosiaaliset vaikuttimet huomioiva kongnitiivis-behavioraalinen ohjaus lisää nuorten lopettamisessa onnistumista. Ohjauksen säännöllisyys on tärkeää, se voi olla yksilö- tai ryhmäohjausta ja siihen voidaan yhdistää vertaistuki. Ratkaisuja voidaan hakea tietokoneita ja puhelimia hyödyntäen. Lopettamisen tukipalveluihin nuoret saattavat suhtautua epäillen, pitävät niitä holhoavina ja nuoria ymmärtämättöminä. Siksi tukipalveluihin tulee olla matalakynnys ja palveluita kannattaa tarjota nuorille luonteissa ympäristöissä kuten oppilaitoksissa, nuorisotaloilla ja nuorisopoliklinikoilla. (Syöpäjärjestöt C, i.a.; Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2011.)

Nuori voi tehdä testin joka kertoo, kuinka riippuvainen on nikotiinista ja kannattaako lopettamisen tukemiseksi käyttää korvaustuotteita esimerkiksi nikotiinipurukumia tai -laastaria. Sopivan nikotiinikorvaustuotteen ja annostuksen löytämiseen nuori saa apua koulutai terveyskeskuksen terveydenhoitajalta ja lääkäriltä sekä apteekista. Alle 18-vuotias voi käyttää korvaustuotteita, kun saa niihin tarvittavan ohjauksen ja hänellä on mahdollisuus saada korvaustuotteet reseptillä. Valmisteiden haitat ja hyödyt, sopiva annostelu ja käyttöohjeet on hyvä käydä huolellisesti nuoren kanssa läpi ja valmisteiden käyttöä tulee seurata (Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2011). Nuorelle on hyvä kertoa nuuskan käytön lopettamiseen liittyvistä vieroitusoireista ja siitä että ne ovat yksilöllisiä. Todennäköistä on, että hän saa ainakin yhden vieroitusoireista, joita ovat: levottomuus, ärtyneisyys, unettomuus, päänsärky, alentunut stressinsietokyky tai keskittymisvaikeus. Terveelliset elämäntavat kuten riittävä uni ja liikunta, sekä monipuolinen ruokavalio auttavat selviämään vieroitusoireista paremmin ja ne helpottavat päivä päivältä. (Syöpäjärjestöt C, i.a.)

Nuoren kannattaa kertoa lähipiirille lopettamispäätöksestään ja etsiä sopiva henkilö kannustamaan ja tukemaan päätöksessään, tällöin hän sitoutuu lopettamiseen paremmin. Nuoren on hyvä valmistautua tulevaan, mikä lopettamisessa tulee olemaan vaikeinta, mitä



nuuskan tilalle, mitä nuori tekee, kun hänelle tarjotaan nuuskaa ja miten hän palkitsee itseään, kun onnistuu. Kun lopettamispäivämäärä on asetettu, on hyvä vähentää käyttämänsä nuuskan määrää ja pidentää nuuskaamisvälejä. Muiden tupakkatuotteiden käyttö kannattaa myös lopettaa, jos niitä käyttää. Lopettamispäivänä kannattaa hävittää kaikki nuuskat ja siihen liittyvät välineet. Kun lopettaa nuuskan käytön, välttyy nuuskan aiheuttamilta terveyshaitoilta, ulkonäkö ja hengitys raikastuvat, pääsee eroon nikotiini riippuvuudesta, suorituskyky paranee, rahaa säästyy ja noudattaa tupakkalakia (Syöpäjärjestöt C, i.a.; Suomen syöpäyhdistys i.a.)

Nuorten tupakointiin ja nuuskan käyttöön tulee puuttua varhain jo alakoulussa, jolloin ensimmäiset tupakka- ja nuuskakokeilut alkavat ja siten pyrkiä edistämään lasten ja nuorten terveyttä. Terveyskeskusten hammashoitoloissa tupakan ja nuuskan puheeksi otto on luontevaa sisällyttää vastaanottokäynnille. Nuoret eivät koe nuuskan käyttöä ongelmallisena ja siksi nuuskan käytön lopettamista ei mietitä. Nuorten mielestä nuuskan käytön lopettaminen voisi olla ajankohtaista, jos nuuskasta ilmaantuisi uutta tutkimustietoa tai jos nuori huomaisi itsessään tai muissa käyttäjissä selkeitä ja vakavia haittoja. (Heikkinen, Meurmann & Sorsa 2015; Salomäki & Tuisku 2013, 23.)

## 2.2 Nuuskan terveyshaitat

Nuuska on savuton tupakkatuote. Se valmistetaan jauhamalla tupakka hienoksi pulveriksi, joka kosteutetaan suolaliuksella ja natriumkarbonaatilla. Siihen lisätään erilaisia aromi- ja makuaineita, jotka peittävät tupakan makua. Nuuska sisältää noin 3000 erilaista kemikaalia ja yhdistettä, joista lukuisat ovat myrkyllisiä sekä syöpävaarallisia aineita eli karsinogeneeneja. Se sisältää mm. raskasmetalleja, viljelyssä käytettäviä torjunta-ainejäämiä sekä N-nitrosoamiineja, jotka ovat voimakkaita syöpää aiheuttavia yhdisteitä. Lisäksi nuuska sisältää polysyklisiä aromaattisia hiilivetyjä eli PAH-yhdisteitä, joiden on todettu aiheuttavan kehon uusiutuvissa soluissa muutoksia. Nuuska sisältää 20 kertaa enemmän nikotiinia kuin tupakka. Suomessa käytetty nuuska on pääosin ruotsalaista kosteaa nuuskaa, jota käytetään annospusseina tai irtonuuskana ikenen ja ylähuulen välissä. Suussa käytettävän nuuskan kaltaisia tuotteita ovat nenänuuska ja purutupakka. Nuuska pakataan

n. 25–50 gramman rasioihin joko irtonuuskana tai annospusseina. Jokaisessa noin gramman nuuska-annospussissa on noin 3-8 mg nikotiinia ja keskimääräisen kulutuksen arvioidaan olevan noin 19 grammaa nuuskaa päivässä. Nikotiini ja nuuskan sisältämät aineet imeytyvät suoraan verenkiertoon suun limakalvojen kautta. (Dahl & Hirschovits 2002, 127; Syöpäjärjestöt C, i.a.; Salomäki & Tuisku 2013, 70–71.)

Uusin tulokas on energianuuska, joka sisältää kofeiinia ja muita piristäviä ainesosia, mutta se ei sisällä tupakkaa eikä nikotiinia. Energianuuskan myyntiä ei voida kieltää tai rajoittaa tupakkalain perusteella, eikä sen ostamiselle ole ikärajaa (Kinnunen ym. 2015, 54). Energianuuskaa kutsutaan ”harjoittelunuuskaksi” ja siitä ovat kiinnostuneet erityisesti lapset, jotka tuotetta käyttämällä oppivat samalla oikean nuuskan käyttötavan. Energianuuskan lisäksi on olemassa nikotiinitonta nuuskaa eri makuvaihtoehtoilla, se voi sisältää erilaisia yrttejä, mutta ei tupakkakasvia eikä nikotiinia. (Syöpäjärjestöt B, i.a.)

Nuorten terveystapatutkimuksessa on seurattu nuorten terveystottumuksia valtakunnallisin kyselyin joka toinen vuosi, vuodesta 1977. Tutkimuksen mukaan nuuskakokeilut ovat lisääntyneet 14–18 -vuotiailla pojilla 90-luvun alusta 2000-luvun alkuun, jonka jälkeen alkanut laskusuunta pysähtyi ja kääntyi uudelleen nousuun 2007-luvulta lähtien. Tyttöjen kokeiluluvut ovat pysyneet koko ajan selvästi alhaisempina kuin poikien, mutta myös 14–18-vuotiaiden tyttöjen osalta nuuskakokeilut ovat kääntyneet nousuun 2000-luvun puolivälin jälkeen. Viimeisin terveystapatutkimus on tehty keväällä 2017, jolloin kyselyyn vastasi 4058 nuorta (43 %). Ajanjaksolla 2015–2017 nuuskaa kokeilleiden 18-vuotiaiden poikien osuudet pysyivät vakiona, 16- ja 12-vuotiaiden poikien osuudet nousivat ja 14-vuotiailla osuudet laskivat. Kahden viimevuoden aikana 18-vuotiaiden tyttöjen nuuskakokeilut laskivat, 14–16 vuotiaiden tyttöjen nuuskakokeilut pysyivät vakiona ja alle 12-vuotiaissa tytöissä kokeiluja oli alle 1 %. (Kinnunen ym. 2017, 3, 19.)

Kahden viime vuoden aikana nykyisin nuuskaavien (päivittäin tai silloin tällöin) poikien osuudet nousivat 18-vuotiailla ja laskivat 14-vuotiailla. Ikä- ja sukupuoli ryhmittäisessä tarkastelussa muutos vuosien 2015 ja 2017 välillä oli merkittävä vain 18-vuotiailla pojilla sekä 2013–2017 välillä 14–18-vuotiailla pojilla. Tytöissä nykyisin nuuskaajia oli vähän, verrattavissa poikiin. 14–16-vuotiailla tytöillä osuudet kuitenkin nousivat ja 18-vuotiailla laskivat kahden viime vuode aikana. Tutkimusten mukaan ruotsalaisten nuorten nuuskan käyttö on vähäisempää kuin suomalaisten nuorten. Ruotsissa poikien nuuskan käyttö on

ollut laskusuuntainen 2000 luvun alusta lähtien, kun vastaavasti suomessa nuorten poikien nuuskan käyttö on lisääntynyt koko ajan 2000 luvun puolivälistä lähtien. Tyttöjen nuuskan käyttö on molemmissa maissa vähäisempää kuin poikien, mutta suomessa tyttöjen nuuskan käyttö on kuitenkin runsaampaa kuin ruotsissa. (Kinnunen ym. 2017, 3, 19–20; Folkhälsomyndigheten 2014, 44.)

Nuuskan terveyshaitat johtuvat pääasiassa sen sisältämästä nikotiinista, jolla on vaikutusta sydämeen ja verenkiertoon. Nikotiini nostaa tilapäisesti verenpainetta ja sydämen sykettä, jolloin sydän rasittuu normaalia enemmän. Nuuskan käyttäjillä on merkittävästi suurempi riski sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin, sekä suurentunut sydäninfarktin riski. Nuuskan käyttö saattaa nostaa kuolemanriskiä sydäninfarktin tai sydänkohtauksen jälkeen ja kuolemaan johtavan aivoverenkiertohäiriön, erityisesti aivoinfarktin riski on suurempi. Ruotsalaistutkimuksessa on havaittu yhteys nuuskan käytön ja myöhemmän sydämen vajaatoiminnan välillä. Nuuskan sisältämän nikotiinin vaikutuksesta verisuonet supistuvat ja lihasten verenkierto heikkenee, mikä puolestaan lisää liikuntavammojen vaaraa ja hidastaa lihasten palautumista urheilusuoristusten jälkeen. Nikotiini vähentää myös lihasvoimaa ja -massaa, koska lihasten hapen- ja ravintoaineiden saanti huononevat. Norjalainen urheiluvammatutkimus osoitti merkitsevästi suurentuneen selkäkivun, polvien rasisvammojen, jännetupentulehduksen ja nivelsiteiden rasituksen riskin nuuskaa käyttävillä nuorilla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016; Salomäki & Tuisku 2013, 71; Wickholm ym. 2012.)

Runsas nuuskan käyttö voi lisätä tyypin 2 diabetekseen riskiä. Yhden rasian tai enemmän päivässä käyttävällä on 70 prosenttia suurempi riski sairastua tyypin 2 diabetekseen. Jos nuuskaa käyttää 5–6 purkkia viikossa, laskee riski 40 prosenttiin. Nuuskan käyttö saattaa olla myös yhteydessä painonnousuun ja rasva-aineenvaihdunnan häiriöihin. Raskauden aikainen nuuskan käyttö voi lisätä ennenaikaisen synnytyksen ja alhaisen syntymäpainon riskiä. Äidin nuuskan käyttö on liitetty myös pre-eklampsian (synnyttäjän vaarallinen verenpaineen nousu) kohonneeseen riskiin, sekä syntyvän lapsen huuli- ja kitalakiepämuodostumiin ja apneaan. Uusi hälyttävä havainto on vastasyntyneen hengitysvaikeuksien riski. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016; Keränen 2017; Wickholm ym. 2012.)

Tavallisimmat nuuskan aiheuttamat paikalliset ja havaittavissa olevat vauriot tapahtuvat suussa. Lyhyt aikaisen nuuskaamisen jälkeen suusta voi erottaa limakalvovaurioita, joita

kutsutaan nuuskaleesioiksi. Nämä ovat hyvä alusta bakteereille, mikä lisää nuuskan aiheuttamaa pahanhajuista hengitystä. Jotkut näistä muutoksista on luokiteltu mahdolliseksi syövän ensiasteiksi, mutta useimmat muutoksista palautuvat lopetettaessa nuuskan käyttö. Nuuska ärsyttää suun limakalvoja, aiheuttaa pysyviä ienrajojen syöpymisvaurioita ja hampaiden kiinnityskudosten löystymistä. Nuuskaajan hampaat värjäytyvät, kuluvat herkästi ja ovat herkempiä reikiintymään. Nuuskaa käyttävillä on myös havaittu suurentunut riski sairastua suun ja nielun alueen syöpiin. Heillä voi olla myös suurempi riski sairastua maha- ja ruokatorven syöpiin, koska osa nuuskasta tulee väistämättä nieltyä ja monet nuuskan sisältämistä aineista imeytyvät mahalaukun kautta elimistöön. Tutkimuksissa on myös viitteitä nuuskan yhteydestä haimasyöpään. (Salomäki & Tuisku 2013, 72–73; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016.)

Nuuska mielletään usein tupakointia vaarattommaksi, mutta Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan nuuskan haitat ovat ilmeiset eikä nuuskasta ole terveyshyötyä. Pitkäaikaiset seurantatutkimukset nuorena aloitetun nuuskankäytön vaikutuksista puuttuvat vielä ja monet nuuskan mahdolliset väestötason terveysvaikutukset voidaan havaita vasta vuosikymmenien kuluttua. Nuuskan käytön terveyshaittojen realisoituminen pitkän ajan päästä ei huoleta nykyhetkessä elävää nuorta. Nuori ei usko terveyshaittojen toteutumiseen omalla kohdallaan ja uskoo voivansa lopettaa nuuskan käytön heti kun haluaa tai nuori on yksinkertaisesti välinpitämätön terveydelleen koituvia seurauksia kohtaan. (Salomäki & Tuisku 2013, 71; Wickholm, Lahtinen, Ainamo & Rautalahti 2012; Liimakka ym. 2015, 28.)

Jo muutamasta nuuskan käyttökerrasta voi syntyä voimakas riippuvuus, joka tarkoittaa nikotiinin käytöstä syntyvää keskushermoston nikotiinireseptoreiden määrän ja toiminnan muutosta, jonka seurauksena käytön lopettaminen tai nuuska-annoksen väliin jättäminen saattaa aiheuttaa fyysisiä vieroitusoireita. Vieroitusoireita ovat mm. voimakas nikotiinin himo, levottomuus, ärtyneisyys, keskittymisvaikeudet, heikentynyt stressin sietokyky, päänsärky ja unettomuus. Vieroitusoireet ilmaantuvat muutaman tunnin kuluessa viimeisestä nuuska-annoksesta ja ne ovat yksilöllisiä. Nuuska aiheuttaa voimakkaan riippuvuuden, eikä sovi tupakanpolton lopettamisen apukeinoksi korvaamaan nikotiinikorvauslääkkeitä. (Salomäki & Tuisku 2013, 73; Wickholm ym. 2012.)

Tupakkalaissa kielletään tupakkatuotteiden esilläpito vähittäismyyntipaikoissa, tupakkatuotteiden luovutus, maahantuonti ja hallussapito alle 18 vuotta nuoremmilta, sekä suussa

käytettävän tupakan maahantuonti, myynti ja muu luovuttaminen (maahantuontina sallitaan 30 rasiaa matkatavarana omaan henkilökohtaiseen käyttöön). Tupakkatuotteista on suoritettava valtiolle veroa laissa säädetyn mukaan. Nuuskan myyminen Suomessa on kielletty, kuten muissakin EU-maissa, ainoastaan Ruotsi on saanut poikkeusluvan myydä nuuskaa. (Wickholm ym. 2012). Myynnistä voidaan tuomita sakkoon tai enimmillään kuuden kuukauden vankeuteen. Laittomasta nuuskakaupasta myyjä ja ostaja joutuvat maksamaan maahantuontiverot. (Tupakka laki 2016; Laki tupakkaverosta 1994; Syöpäjärjestöt A, i.a.)

### 3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa opas nuorille nuuskan terveydellisistä haittavaikutuksista.

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää nuorten ohjausta nuuskan haittavaikutuksista terveyteen.

## 4 NUUSKAA KÄYTTÄVÄN NUOREN OPAS

### 4.1 Toimintaympäristö ja oppaan käyttäjät

Työelämän yhteistyökumppanina toimii Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n Pohjois-Suomen toiminta-alue, jossa työskentelee kaksi aluekoordinaattoria. Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry on perustettu 1.6.2011, se toimii koko maassa ja koko väestön parissa terveiden elämän tapojen edistämiseksi. Järjestö tuottaa menetelmiä, tietoa ja apua eri-ikäisten suomalaisten ja yhteisöjen terveiden elämäntapojen pohjaksi. Järjestön lähtökohtana on, etteivät päihteet kuulu työelämään, liikenteeseen, raskausaikaan, lapsuuteen eikä nuoruuteen. Ehkäisevän päihdetyön ohella se ehkäisee myös pelaamisesta syntyviä haittoja. Lapsilla ja nuorilla on oikeus turvalliseen ja päihteettömään kasvuympäristöön, jonka aikuisen mahdollistaa omilla valinnoillaan. Samalla se vaikuttaa koko yhteiskuntamme hyvinvoinnin kehittämiseen. (Ehkäisevä päihdetyö i.a.)

Järjestö nojaa tutkittuun tietoon ja tekee sen pohjalta päihdepolitiikkaa sekä päihdeyhteistyötä. EHYT on asiantuntija järjestö, tukija ja vaikuttaja. Se on samalla kansalaisjärjestö – inhimillinen areena vapaaehtoistoiminnalle, vertaistuelle ja ihmisten kohtaamiselle. Toiminnassa yhdistyvät jäsenjärjestöjen ympäri Suomen tekemä vapaaehtoistyö ja oman henkilöstön osaaminen. (Ehkäisevä päihdetyö i.a.)

Opinnäytetyöprosessi alkoi syksyllä 2016. Opinnäytetyön aihe syntyi EHYT ry:n tarpeesta oppaseen, jolla saataisiin nuoret havahtumaan nuuskan terveys haittavaikutuksista ja miettimään omaa käyttöönsä. Oppaan tarkoitus on lisätä nuorten tietämystä nuuskan fyysisistä terveyshaitoista käytön aikana sekä pitkäaikaisista vaikutuksista ja riippuvuudesta. Aiheen rajaamisessa keskityttiin nuoriin, koska nuorten nuuskan käyttö on kasvanut räjähdysmäisesti viimevuosina.

## 4.2 Oppaan suunnittelu

Tuotteen suunnittelu ja kehittäminen ovat prosessi, jossa edetään tuotekehitysprosessin viiden vaiheen mukaan. Ensimmäisenä on ongelman tai kehittämistarpeen tunnistaminen, jota seuraa ideointivaihe. Tämän jälkeen edetään luonnostelu, kehittäminen ja viimeistely vaiheen mukaan. (Jämsä & Manninen 2000, 28.) Kehittämistarve nousi esille EHYT ry:n työntekijöiden aihe-ehdotuksesta toteuttaa nuorille suunnattu opas nuuskan terveydellisistä haittavaikutuksista ja riippuvuudesta, koska vastaavaa materiaalia ei heillä ollut käytössä. Aihesisällön valinnan perusteena oli nuorten keskuudessa kasvava nuuskan käyttö, jossa ei notkahdusta ole tapahtunut vuosien saatossa.

Kehittämistarpeen varmistuttua, alkaa ideointivaihe eli suunnittelu joka voi olla lyhyt (Jämsä & Manninen 2000, 35). Ideointivaiheessa suunniteltiin yhdessä EHYT ry:n työntekijöiden kanssa oppaan sisältöä ja muotoa. Opas päätettiin toteuttaa sähköisenä versiona, se olisi testimuodossa ja sisältäisi enintään kymmenen väittämää nuuskan terveydellisistä haittavaikutuksista.

Oppaan luonnostelu alkoi aineiston keruulla teoreettista viitekehystä varten. Hakuihin tehtiin rajaus vuosille 2000–2016, joten mukaan tuli siihen mennessä julkaistut tulokset. Haku suoritettiin Theseus, Medicin, Terveysportin, Terveyskirjaston, Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sekä Sosiaali- ja terveysministeriön kautta. Luonnosteluvaiheeseen kuului tiedonkeruu teemahaastatteluin, haastatellen asiantuntijoita syksyllä 2016. Haastattelun asiantuntijoina olivat kaksi yhteistyökumppanin työntekijää ja aineisto koostuu heidän kokemustiedosta oppaan sisältöön. Toimintayksikön päätöksentekijät voivat tuoda esille tarkkojakin näkökohtia tuotekonseptia laadittaessa (Jämsä & Manninen 2000, 48). Opinnäytetyönaihe tukee ammatillista kasvua, koska se on saatu työelämästä (Vilkkä & Airaksinen 2003, 17). Haastattelussa esille nousi tärkeitä aiheita, nuuskan terveyshaitat, riippuvuus, nuuskan sisältämät aineet sekä seuraamukset nuuskan välittämisestä Suomessa. Oppaan sisältö rajattiin nuuskan terveyshaittoihin, koska nuorilla ei ole tarpeeksi tietoa nuuskan terveydellisistä haittavaikutuksista ja he pitävät nuuskaa terveellisempänä kuin tupakkaa. Oppaasta toivottiin humoristista mutta silti asiasisältöistä, jotta se saavuttaisi nuorten mielenkiinnon.

Kehittelyvaiheessa tehdään varsinainen työ, johon kuului opinnäytetyön teoriaosuuden kirjoittaminen, oppaan työstäminen ja arviointilomakkeen tekeminen. Ensimmäinen



luonnos oppaasta valmistui keväällä 2017 yhteistyökumppanin arvioitavaksi. Oppaan sisällössä huomioidaan kohderyhmän ikä ja oppaan käyttötarkoitus (Vilkkä & Airaksinen 2003, 129).

Viimeistelyvaihe on tuotekehitysprosessissa viimeisenä, tällöin opasta testataan käyttäjillä ja pyydetään heiltä arviointia oppaasta. Elokuussa 2017, valmis opas lähetettiin yhteistyökumppanille arvioitavaksi ja lokakuussa opasta päästiin testaamaan myös isolle joukolle nuoria. Arviointipalautteen perusteella opasta tarvittaessa parannellaan. Palautetta on hyvä hankkia sellaisilta käyttäjiltä, jotka eivät ennestään tunne tuotetta (Jämsä & Manninen 2000, 80).

#### 4.3 Oppaan sisältö

Nuuskan terveydelliset haittavaikutukset ovat oppaassa asioita, joita nuorille halutaan tuoda esille. Oppaan tarkoituksena on kehittää nuorten tietoa nuuskan fyysisistä terveyshaitoista sekä riippuvuudesta ja saada heidät miettimään omaa käyttöönsä. Oppaan sisältö valikoitui EHYT ry:n tarpeesta lisätä nuorten tietämystä nuuskan terveydellisistä haittavaikutuksista, koska nuorilla on käsitys, että nuuska on terveellisempää kuin tupakka. Oppaan tulisi olla yksilöllinen ja persoonallinen jotta se saavuttaisi kohderyhmän ja erotuisi muista vastaavanlaisista tuotteista (Vilkkä & Airaksinen 2003, 53).

Opas toteutettiin Power Point-ohjelmalla, testi muodossa, josta se on helppo siirtää sähköiseen versioon ja tarvittaessa tekstiin voi lisätä ja päivittää tietoa. Siitä pyrittiin tekemään lyhyt ja asiatietoinen, jotta nuorten mielenkiinto säilyisi yllä koko testin ajan. Väriyksellä ja tekstin ulkoasulla pyrittiin herättämään nuorten kiinnostus oppaaseen ja tekemään siitä persoonallisen näköinen. Oppaan fontiksi valikoitui Segoe Print, se sopii nuorille suunnatun oppaan sisältöön ja on silti riittävän selkeä. Fonttikoko pääotsikossa on 54, alaotsikossa 32 ja tekstissä 24. Kuvituksissa käytettiin internetistä vapaasti käytettäviä kuvia.

Oppaan aihe tulee esille etusivulla, sitten kerrotaan testin tarkoitus ja sisältö. Seuraavaksi on testi, joka sisältää 10 erilaista väittämää nuuskan terveydellisiin haittavaikutuksiin liit-

tyen. Nuori valitsee, onko väittämä totta vai tarua ja vastattuaan saa näkyviin oikean vastauksen. Testin vastaukset antavat tärkeää tietoa nuuskan terveydellisistä haittavaikutuksista ja ne pohjautuvat ajantasaiseen, tutkittuun tietoon. Opas on käytettävissä EHYT ry:n työntekijöillä maanlaajuisesti, sitä voi käyttää lyhyissä informaatiotilaisuuksissa sekä alustuksena pidemmissä koulutuksissa.

#### 4.4 Oppaan arviointi

Toiminnallinen opinnäytetyö tehtiin tutkivalla asenteella, jossa nojataan aihetta koskevaan tietoperustaan. Tietoperusta ja viitekehys nousevat oman alan kirjallisuudesta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154.) Tuotteen arvioinnissa on hyvä saada palautetta tilaajilta ja asiakkailta. Palaute- ja tuotteen koekäyttötilanteen olisi hyvä olla jokin todellinen arjen tilanne. Tuotteen viimeistely tapahtuu saadun palautteen ja koekäytön perusteella. (Jämsä & Manninen 2000, 80–81.)

Opinnäytetyön arvioinnissa pyydettiin palautetta yhteistyökumppanilta, joka sai tutustua oppaan sisältöön sen luonnosteluvaiheessa, toukokuussa 2017. Yhteyshenkilöltä sähköpostitse saadun palautteen perusteella saatiin tietoa sisällön tarkoituksenmukaisuudesta, selkeydestä ja toimivuudesta. Oppaan sisältöä muokattiin tiiviimmäksi ja ulkoasun työstäminen alkoi. Valmis opas meni yhteistyökumppanin arviointiin elokuussa, jonka jälkeen he pyysivät lupaa saada testata opasta lokakuussa 6–9 lk. nuorille pidettävässä tietoisuuskassa. Nuoria paikalla oli ollut kaikkiaan noin 213. Oppaan arviointilomake (LIITE 1) oli käytössä yhteistyökumppanilta ja nuorilta pyydettävän palautteen saamiseksi. Yhteyshenkilöltä sähköpostitse saadun palautteen perusteella oppaassa on keskitytty juuri niihin asioihin, joita nuuskateollisuus sosiaalisessa mediassa kieltää. Opas on hyvä, tiivis ja se soveltuu hyvin lyhyisiin tietoisuiskuihin sekä sitä on hyvä käyttää pohjana pidemmissä tietoisuiskuuissa. Tällä hetkellä markkinoinnin kärki on terveysasiat ja opas antaa hyvän perustiedon nuuskan terveydellisistä haittavaikutuksista. Nuorilta saadussa suullisessa palautteessa tuli esille, että heillä ei ollut ymmärrystä nuuskan terveyshaitoista ja he luulivat nuuskan olevan ok. Heidän mielestään opas oli hyvä, monipuolinen ja herätti paljon keskustelua. Korjausehdotuksia ei oppaaseen tullut.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa nuorille opas nuuskan terveydellisistä haittavaikutuksista. Oppaan tavoitteena oli kehittää nuorten ohjausta nuuskan haittavaikutuksista terveyteen. Saadun palautteen perusteella opas vastaa yhteistyökumppanin toimeksiantoa. Opas on toimitettu yhteistyökumppanille sähköisenä versiona.

## 5 POHDINTA

### 5.1 Oppaan merkitys

Opinnäytetyöntyön tarkoituksena oli tuottaa nuorille sähköinen opas, nuuskan käytön terveys haittavaikutuksista ja kehittää nuorten ohjausta nuuskan fyysisistä terveysvaikutuksista sekä riippuvuudesta. Yhteistyökumppanilla ei nuorille suunnattua opasta ole vielä käytössä ollut, joten oppaan tarve on merkityksellinen. Oppaan merkitys tulee esille myös siinä, että nuorten nuuskan käyttö on ollut jatkuvassa nousussa 2000-luvulta lähtien. Nuorilla on käsitys, että nuuskaa voidaan käyttää tupakan korvaustuotteena ja heiltä puuttuu tieto nuuskan fyysisistä haittavaikutuksista elimistössä.

Alussa haasteena oli teoreettisen viitekehyksen rajaaminen sekä oppaan ulkoasu, mutta oppaan sisällön selkiytyessä, teoreettisen viitekehyksen rajaaminen oli selkeämpää. Oppaan ulkoasu muokkautui paljon viimeistelyvaiheessa. Ensimmäinen versio oppaan ulkonäöstä oli turhan hempeä ja satumainen, kun asiasisältö on kuitenkin tärkeä ja todellinen. Sen pohjalta päädyttiin muokkaamaan oppaan ulkonäköä ja väritystä huomiota herättäväksi, jotta se herättäisi nuorten mielenkiinnon. Opasta oli kiva tehdä, aihe oli mielenkiintoinen ja kiinnostus aiheeseen säilyi koko opinnäytetyön ajan. Opinnäytetyön prosessi on sujunut ennalta laaditun aikataulusuunnitelman mukaan.

Yhdessä työelämän yhteistyökumppanin kanssa päädyttiin toteuttamaan opas testimuodossa, koska silloin oppaasta ei tulisi asiatietoa sisältävää kirjasta, joka nuorilta jää usein lukematta. Opas on yhteistyökumppanilla käytettävissä verkossa sekä erilaisissa informaatio- ja koulutustilaisuuksissa. Sähköinen versio mahdollistaa tiedon päivityksen oppaaseen. Jatkotutkimusaiheena voisi selvittää onko oppaalla ollut merkitystä nuorten nuuskan käytössä.

Tulevana terveydenhuollon ammattilaisena on huolestuttavaa huomata nuorten tietämättömyys nuuskan terveyshaitoista, joita ei voida väheksyä. Hälyttävää on myös se, että nuoret pitävät nuuskaa terveellisempänä kuin tupakkaa, koska sen haitat eivät näy ulospäin. Vielä ei ole saatavilla pitkäaikaistutkimusta nuuskan terveydellisistä haittavaikutuksista, mutta vuosien päästä, kun tuloksia saadaan, nousevatko silloin terveydenhuollon

kustannukset nuuskan aiheuttamien terveyshaittojen vuoksi. Nuorten nuuskan kokeilun ja käytön ehkäisyyn, sekä lopettamiseen tukemiseen pitäisi panostaa tänä päivänä enemmän kouluissa ja terveydenhuollossa.

## 5.2 Eettisyys

Hyvä tieteellinen tutkimuskäytäntö tarkoittaa, että tutkimus on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu tarkasti ja tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaan. Opinnäytetyötä tehdessä olen kiinnittänyt huomiota rehellisyyteen, tarkkuuteen sekä huolellisuuteen ja soveltanut tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tutkimus-, tiedonhankinta- ja arviointimenetelmiä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Opinnäytetyön sisältö on asiatietoinen ja lähdeviitteet ovat merkitty työhön oppilaitoksen ohjeiden mukaan.

Opinnäytetyön aiheen valinnassa on mietitty eettisiä näkemyksiä, onko opinnäytetyöstä saatava tieto tarpeellista ja onko se toteuttamisen arvoinen. Opinnäytetyön aihe on työelämä lähtöinen, jolloin se tukee tekijän ammatillista kasvua. Oppaan sisältöä on kartoitettu yhdessä toimeksiantajan kanssa, jotta tuote vastaisi heidän tarpeitaan. Toimeksiantaja on saanut arvioida opasta useaan kertaan prosessin aikana. Yhteistyösopimus on allekirjoitettu toimeksiantajan kanssa. Työlle ei tarvittu tutkimuslupaa, koska siinä ei tehty laadullista tai määrällistä tutkimusta ja teoriapohja työlle tulee alan kirjallisuudesta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6; Vilkka & Airaksinen 2003, 13, 17.)

Tekijänoikeussuoja koskee opinnäytetyön tuloksena syntyvää opasta ja siitä on säädetty laissa. Tekijänoikeussuoja syntyy automaattisesti ja on voimassa siihen asti kun tekijän kuolemasta on kulunut 70 vuotta. (Jämsä & Manninen 2000, 99.) Valmiin opinnäytetyön käyttöoikeus luovutetaan yhteistyökumppanille, tästä on suullisesti sovittu.

### 5.3 Luotettavuus

Opinnäytetyössä kriteereinä ovat tuotteen muoto, käytettävyys kohderyhmässä ja käyttöympäristössä, asiasisällön sopivuus kohderyhmälle, tuotteen houkuttelevuus, informatiivisuus, selkeys sekä johdonmukaisuus. Opinnäytetyö tulee tehdä tutkivalla asenteella, valintoja tulee tarkastella ja perustella tietopohjaan nojaten. Tietoperusta ja viitekehys tulee nousta oman alan kirjallisuudesta, se ohjaa käyttämään ajantasaisia lähteitä. Oppaassa lähdekritiikki on erityisessä asemassa, tietojen oikeellisuus ja luotettavuus on varmistettava. Tunnetun ja asiantuntijaksi tunnustetun tekijän tuore ja ajantasainen lähde on yleensä varma valinta. Toimeksiantajalla on oikeus lukea ja arvioida opinnäytetyötä sekä opasta. (Vilkka & Airaksinen 2003, 53, 72, 154, 157.)

Opinnäytetyöhön on etsitty tietoa luotettavista ja ajantasaisista tietokannoista sekä oman alan kirjallisuudesta. Tiedonantajana toimi myös EHYT ry:n henkilöstö, joilta löytyy käytännön kokemusta ja tietoa. Olen valinnut opinnäytetyössä käytetyt lähteet harkiten ja suhtautunut niihin kriittisesti. Toimeksiantajan tarpeet on otettu huomioon opasta tehdessä ja heillä on ollut oikeus lukea ja arvioida työtä useaan kertaan. Oppaan ulkonäöstä on pyritty tekemään visuaalisesti houkutteleva ja sisällön selkeyteen on kiinnitetty huomiota kohderyhmää ajatellen. Opas on testattu suurella joukolla nuoria. Palautteen vastaanottamisella toimeksiantajalta ja nuorilta, varmistettiin oppaan käytettävyys ja soveltuvuus nuorten ohjaukseen.

## LÄHTEET

- Dahl, P. & Hirschovits, T. (2002). *Tästä on kyse - Tietoa pähhteistä*. (4. uud. p.). Helsinki: Hakapaino Oy.
- Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. i.a. MIKÄ EHYT? Mitä teemme. Saatavilla 14.11.2017. <http://www.ehyt.fi/fi/mita-me-teemme>
- Folkhälsomyndigheten 2014. Skolbarns hälsovanor i Sverige 2013/14. Grundrapport. PDF-tiedosto. Saatavilla <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/fbcbd76d2cae4fc0981e35ddd246cf0/skolbarns-halsovanor-sverige-2013-14.pdf>
- Heikkinen, Anna Maria; Meurman, Jukka H & Sorsa, Timo 2015. Tupakka, nuuska ja suunterveys. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 2015; 131(21): 1975–80. Saatavilla 11.4.2017. [www.diak.finna.fi](http://www.diak.finna.fi) Terveysportti [http://www.terveysportti.fi.anna.diak.fi:2048/dtk/ltk/koti?p\\_artikkelid=duo12513&p\\_haku=nuuska](http://www.terveysportti.fi.anna.diak.fi:2048/dtk/ltk/koti?p_artikkelid=duo12513&p_haku=nuuska)
- Himanka, Saija 2016. EHYT ry työntekijä, Oulu. Haastattelu 23.11.2016. Haastattelija Tiina Kangasluoma. Kirjaus tekijän hallussa.
- Jämsä, K. & Manninen, E. (2000). *Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla*. Vantaa: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Keränen, Tuomas 2017. Nuuskaaminen lisää riskiä tyypin 2 diabetekseen. *Lääkärilehti* 6.2.2017. Ajassa–Ajankohtaista. Saatavilla <http://www.laakarilehti.fi/ajassa/ajankohtaista/nuuskaaminen-lisaa-riskia-2-tyypin-diabetekseen/>
- Kyngäs, H.; Kääriäinen, M.; Poskiparta, M.; Johansson, K.; Hirvonen, E. & Renfors, T. (2007). *Ohjaaminen hoitotyössä*. Helsinki: WSOY oppimateriaalit Oy.
- Laki tupakkaverosta 29.12.1994/1470. Viitattu 3.4.2017. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1994/19941470?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=laki%20tupakkaverosta>
- Liimakka, S.; Ollila, H.; Ruokolainen, O.; Sandström, P. & Heloma, A. (2015). *Nuorten nuuskaaminen koulu- ja opiskeluterveydenhuollon ammattilaisten näkökulmasta. Yhteistä linjaa etsimässä?* Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2/2015. Tampere: Juvenes Print- Suomen Yliopistopaino Oy.

- Ollila, H.; Ruokolainen, O. & Heloma, A. (2014). *Yläkoululaisten tupakointi Suomessa. Global Youth Tobacco Survey 2012-tutkimuksen maaraportti*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 28/2014. Tampere: Juvenes Print- Suomen Yliopistopaino Oy.
- Raitasalo, K.; Huhtanen, P. & Miekkala, M. (2015). *Nuorten päihteiden käyttö Suomessa 1995-2015. ESPAD-tutkimusten tulokset*. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2016. Tampere: Juvenes Print-Suomen Yliopistopaino Oy.
- Salomäki, S. & Tuisku, J. (2013). *Nuuska nuorten maailmassa*. Suomen Syöpäyhdistys: Aldus Oy.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2015. Nuorten terveystapatutkimus 2015. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977-2015. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2015:31. PDF-tiedosto. Viitattu 11.4.2017. <http://stm.fi/julkaisu?pubid=URN:ISBN:978-952-00-3592-1>
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2017. Nuorten terveystapatutkimus 2017: Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteidenkäyttö sekä rahapelaaminen. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2017:28. PDF-tiedosto. Viitattu 15.8.2017. <http://stm.fi/julkaisu?pubid=URN:ISBN:978-952-00-3878-6>
- Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2011. Käypähoito. Nuorten tupakoinnin lopettamistuki. Saatavilla 5.11.2017. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=nix00270&suositusid=hoi40020>
- Suomen Syöpäyhdistys i.a. Pökäle huulessa? Saatavilla 11.4.2017. <http://www.pokalehuulessa.fi/fakta.htm>
- Syöpäjärjestöt, A i.a. Tiedotteet. Älä tuo kaverille syöpää - nuuskan välittämisestä tulee ikäviä seuraamuksia. Saatavilla 18.4.2017. <https://www.syopajarjestot.fi/ajankohtaista/tiedotteet/ala-kaverille-syopaa-nuuskan-valittamisesta-tulee-ikavia-seurauksia/>
- Syöpäjärjestöt, B i.a. Esitteet. Tupakkatuotteet. Saatavilla 18.4.2017. <http://www.tyokalupakki.net/pages/index.php?id=128&pid=2>
- Syöpäjärjestöt, C i.a. Fressis. Tietopankki. Nuuska. Saatavilla 11.4.2017. <https://www.fressis.fi/tietopankki/nuuska/mita-nuuska-on/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016. Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet. Saatavilla 3.12.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nuuska>



- Tupakkalaki 29.6.2016/549. Saatavilla 8.1.2016. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2016/20160549?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=tupakkatuotteet#L7>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. PDF-tiedosto. Helsinki. Saatavilla [http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)
- Wickholm, Seppo; Lahtinen, Aira; Ainamo, Anja & Rautalahti, Matti 2012. Nuuskan terveyshaitat. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2012; 128 (10): 1089–96. Saatavilla 6.12.2016. [www.finna.diak.fi](http://www.finna.diak.fi) Terveysportti <http://duodecimlehti.fi/duo10270>
- Vilka, H. & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

## LIITTEET

## LIITE 1 Oppaan arviointilomake

Kerään palautetta oppaasta, jonka toteutan opinnäytetyönä EHYT ry:lle, aiheena NUUSKAA KÄYTTÄVÄ NUORI. Oppaan tarkoituksena on kehittää nuorten tietämystä nuuskan terveydellisistä haitoista sekä riippuvuudesta ja saada heidät sitä kautta miettimään omaa käyttöönsä.

Onko ulkoasu mielenkiinnon herättävä?	KYLLÄ	EI
---------------------------------------	-------	----

Onko oppaan sisältö tarkoituksen mukainen?	KYLLÄ	EI
--	-------	----

Onko opas selkeä ja ymmärrettävä?	KYLLÄ	EI
-----------------------------------	-------	----

Onko opas soveltuva nuorille?	KYLLÄ	EI
-------------------------------	-------	----

Muutos-/lisäysehdotukset:

Kiitos palautteestasi.

Kangasluoma Tiina, sairaanhoitajaopiskelija, DIAK Oulu.

## LIITE 2 Opas

# NUUSKAA KÄYTTÄVÄ NUORI

*Opas ehkäisevään päihdetyöhön*

## TOTTA VAI TARUA

*Testaa tietosi nuuskan terveysvaikutuksista.*





## TESTIN TARKOITUS JA SISÄLTÖ

Testaa itsesi! Tiedätkö totuuden nuuskan terveydellisistä haittavaikutuksista ?

Testissä on 10 väittämää, joista sinun täytyy valita ovatko ne **Totta** vai **Tarua**. Valintasi jälkeen saat näkyviin vastauksen, joka kertoo sinulle menikö valintasi oikein vai väärin.

Jos jokin menee arvailujen varaan ja täyskymppi jää saavuttamatta, ei hätää, sillä testin voi tehdä useita kertoja.

### 1. Nuuskan käytöllä ei ole terveyshaittoja.

**Totta.**

**Tarua.**

**Tarua.** Kansainvälisen syöpä tutkimuksen mukaan savuton tupakka sisältää 28 syöpää aiheuttavaa ainetta ja Maailman terveysjärjestön mukaan sen terveyshaitat ovat ilmeiset.





2. Nuuskaleesiot ovat suun limakalvovaurioita, mutta ne aiheutuvat vasta pidemmän käytön seurauksena.

Totta.

Tarua.

**Tarua.** Jo lyhytaikaisen nuuskaamisen jälkeen limakalvovauriot erottuvat suusta. Tiesitkö myös, että ne lisäävät pahanhajuista hengitystä ja jotkut ovat mahdollisia syövän ensiasteita.

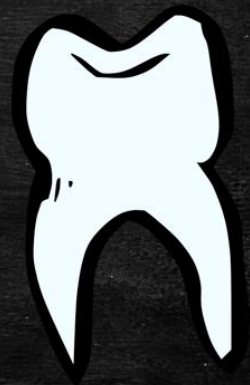


3. Nuuskan aiheuttamat vauriot suussa palautuvat nuuskan käytön lopettamisen jälkeen.

Totta.

Tarua.

**Tarua.** Vaikka lopettaisit nuuskan käytön, suunvauriot mm. ienrajojen syöpymisvauriot ja hampaiden kiinnityskudosten löystymiset eivät palaudu.



#### 4. Nuuskan käyttö lisää suurentunutta riskiä sairastua mm. haima-, ruokatorven sekä suontelon syöpään.

Totta.

Tarua.

**Totta.** Nuuskaa käyttävillä tämä riski on suurempi kuin muilla, koska nuuska sisältää n. 3000 erilaista kemikaalia ja yhdistettä, joista lukuisat ovat myrkyllisiä sekä syöpävaarallisia aineita.



#### 5. Nuuskan käytöllä on vaikutuksia sydän- ja verisuonisairauksiin.

Totta.

Tarua.

**Totta.** Nikotiini nostaa tilapäisesti verenpainetta ja lisää sydämen sykettä, jolloin sydän rasittuu normaalia enemmän. Nuuskan käyttäjillä on merkittävästi suurempi riski sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin sekä suurentunut sydänkohtauksen riski.



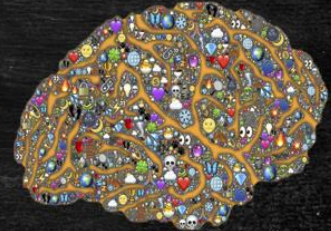


## 6. Nuuskaa käyttävällä aivoverenkiertohäiriön ja erityisesti aivohalvauksen riski on mitätön.

Totta.

Tarua.

**Tarua.** Nuuskan käyttäjillä riski sairastua aivoverenkierronhäiriöihin ja aivohalvaukseen on suurempi kuin muilla.



## 7. Nuuskalla ei ole vaikutusta urheilusuorituksissa.

Totta.

Tarua.

**Tarua.** Nikotiini supistaa verisuonia jolloin lihasten ravintoaineiden ja hapen saanti huononevat ja lihasvoima ja -massa vähenevät. Tämän vuoksi liikuntavammojen vaarat lisääntyvät ja lihasten palautuminen hidastuu.







## 10. Nuuskan käyttö aiheuttaa riippuvuutta ja vieroitusoireita.

Totta.

Tarua.

**Totta.** Nuuskan käyttö aiheuttaa riippuvuutta ja vieroitusoireita mm. voimakas nikotiinin himo, levottomuus, ärtyneisyys, keskittymisvaikeudet, heikentynyt stressin sietokyky, päänsärky ja unettomuus.



## LÄHTEET

- Fressis i.a. Tietopankki. Nuuska. Syöpäjärjestöt. Viitattu 11.4.2017. <https://www.fressis.fi/tietopankki/nuuska/mita-nuuska-on/>
- Salomäki, Sanna & Tuisku, Johanna 2013. 70-73. Nuuska nuorten maailmassa. Suomen Syöpäyhdistys. Aldus Oy.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016. Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet. Viitattu 3.12.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nuuska>
- Wickholm, Seppo; Laitinen, Aira; Ainamo, Anja & Rautalahti, Matti 2012. Nuuskan terveyshaitat. Duodecim 2012; 128 (10): 1089-96. Viitattu 6.12.2016. [http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p\\_p\\_id=Article\\_WAR\\_DL6\\_Article\\_eportlet&p\\_p\\_action=1&p\\_p\\_state=maximized&viewType=viewArticle&tunnus=duo10270](http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Article_eportlet&p_p_action=1&p_p_state=maximized&viewType=viewArticle&tunnus=duo10270)
- Pixabay.com

*Opas on tehty Oulun Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyönä.  
Kangasluoma Tiina, Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Oulu 2017*

