

Tuija Finne ja Aila Toivanen

**TUMPPAA TERVEYDEKSI**  
**-teemapäivä AMK:n opiskelijoille**

Opinnäytetyö  
Kajaanin ammattikorkeakoulu  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Kevät 2010



**Kajaanin  
ammattikorkeakoulu**

## OPINNÄYTETYÖ TIIVISTELMÄ

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma
Tekijät Finne Tuija ja Toivanen Aila	
Työn nimi Tumppaa terveydeksi -teemapäivä AMK:n opiskelijoille	
Vaihtoehtoiset ammattiopinnot Pitkäaikaissairaanhoito	Ohjaajat Leskinen Pirjo, Turpeinen Niina
	Toimeksiantaja Myötätuuli, Kajaanin ammattikorkeakoulu
Aika Kevät 2010	Sivumäärä ja liitteet 67 + 26
<p>Suunnittelimme ja toteutimme Kajaanin ammattikorkeakoulun Myötätuulella Tumppaa terveydeksi -teemapäivän 1.10.2009. Tarve tapahtuman järjestämiselle lähti pyrkimyksestä vaikuttaa koulun opiskelijoiden tupakoinnin vähentämiseen terveyttä edistäen. Kohderyhmänä olivat ensisijaisesti 19–25-vuotiaat sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan opiskelijat. Tapahtumaan olivat tervetulleita myös muut ammattikorkeakoulun opiskelijat ja henkilökunta.</p> <p>Teemapäivän keskeisenä tavoitteena oli tukea tupakoimattomuutta niin tupakoivien kuin ei-tupakoivien opiskelijoiden keskuudessa, koska terveys ja sen edistäminen on tärkeää. Samalla opiskelu- ja kouluympäristö pysyvät savuttomina ja siisteinä. Koulun imagokuva terveydenhuollon oppilaitoksena paranee. Teimme myös Myötätuulta tunnetuksi tapahtumassa vierailleille. Kohderyhmän lähestymiskeinoina eli teemapäivän tarkoituksena oli käyttää elämyksellisiä ja kokemuksellisia keinoja. Terveystiedon edistämisen tutkimusten mukaan pelkän tiedon jakaminen on tehoton tapa vaikuttaa nuoren päätöksiin.</p> <p>Halusimme saada opiskelijat pohtimaan omaa tupakointiaan, miksi he polttavat, miten se vaikuttaa heidän terveyteensä, ympäristöönsä ja elämäänsä yleensä. Annoimme päivän aikana opiskelijoille mahdollisuuden tutustua tupakoinnin terveysriskeihin eri aisteja käyttäen. Eri toimintapisteissä opiskelijoilla oli mahdollisuus tutustua tupakoinnin vaaroihin itse haistelemalla, maistelemalla, kuuntelemalla, katselemalla ja kokeilemalla.</p> <p>Teemapäivän aikana täytetyn kyselylomakkeen avulla kartoitimme muun muassa sitä, mikä oli saanut nuoret aloittamaan tupakoinnin ja olisiko tarvetta järjestää teemapäivä vuosittain. Lyhyellä aikavälillä päivän onnistuminen näkyi hyvin opiskelijoiden kirjoittamista fiilis-lapuista, joille vierailijat kirjoittivat ensimmäisen mieleen tulevan ajatuksen tapahtumasta. Näiden perusteella tapahtuma oli tarpeellinen ja sisällöltään toimiva. Pitkän aikavälin vaikuttavuutta arvioimme kyselylomakkeen avulla deduktiivisesti ja induktiivisesti aineistonanalyysimenetelmällä.</p> <p>Vastauksista ilmeni, että teemapäivä haluttiin jokavuotiseksi tapahtumaksi, savuttomuutta kannatettiin ja tapahtuman sisältö oli onnistunut. Tupakoinnin aloittamiseen vaikuttivat eniten tupakoivat kaverit ja vanhemmat. Opiskelijat halusivat myös saada savuttoman opiskeluympäristön. Onnistuimme lähestymään nuoria opiskelijoita sopivilla terveyden edistämisen keinoilla, jotka perustuivat heidän terveyskäyttäytymiseensä.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	Nuoruus, tupakoinnin terveydelliset vaikutukset, terveyden edistäminen, terveyskäyttäytyminen.
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun Kaktus-tietokanta <input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School <b>Kajaani University of Applied Sciences</b>	Degree Programme Registered Nurse
Authors Finne Tuija and Toivanen Aila	
Title Stub out for health – Day for the students of University of Applied Sciences	
Optional Professional Studies Long-term Nursing	Instructors Leskinen Pirjo, Turpeinen Niina
	Commissioned by Kajaani University of Applied Sciences Myötätuuli
Date Spring 2010	Total Number of Pages and Appendices 67 + 26
<p>We organized and carried out a Stub out for Health Day in the Kajaani University of Applied Sciences Myötätuuli Learning Environment on 1.10.2009. The need for this event arose with the purpose of reducing smoking among the students. The main target group of this event were 19 to 25 year-old students. Other students and personnel were also invited.</p> <p>The central aim was to encourage non-smoking among all students, smokers and non-smokers alike to promote health. This added to the aim of providing an image of our school as a clean, non-smoking environment. In addition, the day would also cause Myötätuuli to become more popular as a study environment. We approached the students using concrete, memorable, experiential methods. Health Promotion research indicates that simply handing out general information on the subject of smoking is an inefficient method of health promotion.</p> <p>Our purpose was to make the students think about smoking, the reasons why they do it and how it influences their health, environment and their life generally. During the day we provided an opportunity to get to know smoking health risks by using the senses. They were able to examine the dangers of smoking independently using various senses such as touch, sight, and smell. Using a survey that the visitors completed during the day we were able to list the reasons why young people began to smoke and became aware of the opportunities to organize this event on an annual basis.</p> <p>In the short term the visitors´ feedback indicated that the day was necessary and achieved its goals. Results in the short term showed that the visitors wanted the Theme Day to be organized regularly. Our health promotion methods proved successful. Students started smoking because their parents and friends smoked. The students also wanted to be in a non-smoking environment while studying.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	Youth, health influences of smoking, health promotion, health behavior
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Kaktus Database at Kajaani University of Applied Sciences <input checked="" type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

# TERVETULOA



## -TEEMAPÄIVÄÄN

**Tule, kuule, näe,  
maista,  
haista ja tee päätös...**

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	3
2.1 Nuoruus	3
2.2 Tupakoinnin terveydelliset vaikutukset	4
2.2.1 Tupakoinnin vaikutukset ihoon	5
2.2.2 Tupakoinnin vaikutukset miehen erektioon	5
2.2.3 Tupakoinnin vaikutukset raskauteen	6
2.2.4 Tupakoinnin vaikutukset suuhun ja hampaisiin	7
2.2.5 Nikotiiniriippuvuus	7
2.2.6 Tupakkasairaudet	8
2.3 Tupakkalaki Suomessa	10
2.4 Terveyskäyttäytyminen	11
2.5 Terveiden edistäminen	13
2.6 Kajaanin ammattikorkeakoulun Myötätuuli	15
3 TUTKIMUSTEHTÄVÄT, TAVOITE JA TARKOITUS	16
4 TUOTTEISTAMISPROSESSI	17
4.1 Tumppaa terveydeksi -teemapäivän kohderyhmän määrittely	17
4.2 Tumppaa terveydeksi -teemapäivän sisällöllinen rakentaminen	18
4.3 Keskeiset viestit kohderyhmälle	19
4.4 Tumppaa terveydeksi -teemapäivän suunnittelu	20
4.4.1 Työnjako ja vastuu	21
4.4.2 Materiaalit ja kustannukset	21
4.5 Aineistonkeruumenetelmät	24
4.5.1 Kyselylomakkeen laadinta	24
4.5.2 Kyselyn muoto	25
4.5.3 Kyselylomakkeen sisällön analyysimenetelmät	26
4.6 Teemapäivän toteutus	27
4.6.1 Markkinoinnissa käytetty iskulause	30
4.6.2 Kokemukselliset ja elämykselliset toimintapisteet	30
5 TULOKSET JA TUOTOKSET	36

5.1 Ikäjakauma	37
5.2 Tupakointi	38
5.3 Tupakoinnin syyt	38
5.4 Avoimet kysymykset	41
5.5 Muutokset teemapäivän antiin	42
5.6 Kajaanin AMK savuttomaksi oppilaitokseksi	43
5.7 Tumpkaa terveydeksi -teemapäivä jokavuotiseksi tapahtumaksi	45
5.8 Avointen kysymysten analysoinnin yhteenveto	46
<b>6 JOHTOPÄÄTÖKSET ELI ARVIOINTIOSIO</b>	<b>47</b>
6.1 Eettisyys	47
6.2 Luotettavuus	49
6.2.1 Määrällisen tutkimuksen luotettavuus	50
6.2.2 Määrällisen tutkimuksen luotettavuuden mittarit	50
6.2.3 Laadullisen tutkimuksen luotettavuus	51
<b>7 POHDINTA</b>	<b>55</b>
7.1 Ennen tapahtumaa	55
7.2 Tapahtuman sisältö	55
7.3 Tapahtuman edelleen kehittäminen	58
7.4 Jatkotutkimusaiheet	59
7.5 Ammatillinen kasvu	60
<b>LÄHTEET</b>	<b>63</b>
<b>LIITTEET</b>	

## 1 JOHDANTO

Nuorten tupakoinnin vastainen koulutustapahtuma Vuokatissa helmikuussa 2009 toimi lähtölaukauksena sille, että Kajaanin ammattikorkeakoulun sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan (soteli -ala) lehtori Pirjo Leskinen ja oppimisneuvolan terveydenhoitaja Niina Turpeinen alkoivat miettiä keinoja, miten vaikuttaa koulun opiskelijoiden tupakoinnin vähentämiseen heidän terveyttä edistäen. He ehdottivat opinnäytetyömme aiheeksi tupakkateemapäivän suunnittelua ja toteutusta Myötätuulen tiloihin. Myötätuuli on soteli -alan opiskelijoiden oppimisympäristö.

Tumpkaa terveydeksi -teemapäivä pidettiin 1.10.2009. Tapahtuma oli avoin kaikille ammattikorkeakoulun kampusalueen opiskelijoille ja henkilökunnalle. Ensisijaisen kohderyhmän eli soteli -alan opiskelijoiden ikäjakauma oli 19–25-vuotta. Teemapäivän keskeisenä tavoitteena oli tukea tupakoimattomuutta niin tupakoivien kuin ei-tupakoivien opiskelijoiden keskuudessa. Näin opiskelu- ja kouluympäristö pysyvät savuttomina ja siisteinä. Koulun imagokuva terveydenhuollon oppilaitoksena paranee. Samalla teimme Myötätuulta tunnetuksi tapahtumassa vieraileville. Tupakanvastainen tapahtumamme oli Kajaanin ammattikorkeakoululla uusi ja ainutlaatuinen. Se perustui tutkittuun tietoon, aikaisemmin olleisiin käytäntöihin ja muihin valtakunnallisiin tapahtumiin. Tutustuimme aiheeseen liittyviin opinnäytetöihin, kirjallisuuteen, sähköisiin lähteisiin ja erilaisiin tupakointiin liittyvien tapahtumien sisältöihin.

Moni opiskelija saattaa aloittaa tupakoinnin opiskelunsa aikana, vaikka ei olisi aikaisemmin polttanut. Varsinkin soteli -alan opiskelijan tulevana terveydenhuollon ammattilaisena ja terveyden edistämisen vaikuttajana on hyvä olla savuttomana esimerkkinä muille, siksi alan opiskelijat tarvitsevat tietoa asiasta. Tupakointi on lisääntynyt ammattikorkeakouluopiskelijoiden keskuudessa. Heistä päivittäin tupakoi noin 22 % ja 15 % viikoittain tai harvemmin (Erola 2004, 50). Vuoden 2000 Turun ammattikorkeakoulun opiskelijaterveystapatutkimuksessa tupakoivien osuus oli alle 20 % (Kunttu & Huttunen 2001, 74). Opiskelijat tupakoivat työelämässä olevia sairaanhoitajia ja terveydenhoitajia huomattavasti yleisemmin. (Urjanheimo 2000, 2.)

Tupakointi ja terveys (2007) mukaan tupakoimaton nuori jaksaa opiskella paremmin ja valmistuttuaan hän on vireä työntekijä, kun taas tupakoivan suorituskyky laskee. Hän altistuu monille pitkäaikaissairauksille, kuten syöväälle, sydän- ja verisuonitaudeille sekä kroonisille

keuhkotaudeille, puhumattakaan muista vaivoista, kuten impotenssista ja ihon ennenaikaisesta vanhenemisesta. (Tupakointi ja terveys 2007.)

Tupakointi aiheuttaa nikotiiniriippuvuutta ja Käypä hoito -suosituksen mukaan se luokitellaan sairaudeksi (Tupakointi ja terveys 2007., Tupakointi, nikotiiniriippuvuus ja vieroitushoidot 2006, 2). Tupakoinnin vaikutus terveyteen on todistettavasti epäedullinen. Suomen laissa on laki toimenpiteistä tupakoinnin vähentämiseksi 13.8.1976/693, joka säätelee ja rajoittaa tupakointia sekä velvoittaa kunnat terveystieteiden tutkimukseen tupakoinnin vähentämiseksi (Laki toimenpiteistä tupakoinnin vähentämiseksi 13.8.1976/693).

Opinnäytetyömme on tuotteistettu prosessi. Suunnittelimme teemapäivän sisällön ja toteutuksen sekä markkinoimme sitä koulumme opiskelijoille erilaisin julistein ja sähköpostitse yhteistyössä ammattikorkeakoulun oppilasyhdistyksen kanssa. Oheismateriaalia tapahtumaan saimme valtakunnallisilta ja paikallisilta terveydenalan yhdistyksiltä ja järjestöiltä. Koululta saimme osan tapahtumaan tarvittavasta materiaalista. Teemapäivässä olivat mukana myös Help! elä ilman tupakkaa EU -projekti ja Kajaanin hengityselinliitto Heli ry.

Jotta pystyimme lähestymään nuoria oikeilla terveyden edistämisen keinoilla, tutustuimme heidän terveystietämiseensä. Koska tutkimusten mukaan pelkän tiedon jakamisen on todettu olevan tehoton tapa vaikuttaa nuorten päätökseen olla tupakoimatta, suunnittelimme tapahtumaan tupakoinnin haitoista ja vaaroista kertovia toiminta- ja esittelypisteitä. Myönteisessä tapahtuman aikaan harjoittelemassa olleet terveydenhuoltoalan opiskelijat toimivat apunamme esittelijöinä eri pisteissä. Perehdyimme heidät tähän työhön. Toiminta- ja esittelypisteissä tupakan terveysriskeihin tutustuttiin lähinnä eri aisteja käyttämällä. Tapahtumassa vierailleville opiskelijoille jaettiin suunnittelemaamme kyselylomakkeet.

Kyselystä saatujen vastausten perusteella totesimme, että asioiden konkretisoiminen ja yksinkertaistaminen olivat nuorille toimivimmat lähestymiskeinot. Näillä terveyden edistämisen keinoilla saimme opiskelijat pohtimaan omaa tupakoimistaan ja sen mahdollista lopettamista. Myös tupakoimattomien opiskelijoiden päätös olla tupakoimatta vahvistui. Tupakoinnin aloittamiseen vaikuttivat vanhempien ja kaverien tupakointi. Nuoret halusivat tupakkateemapäivän jokavuotiseksi tapahtumaksi ja ajatusta savuttomasta kouluympäristöstä tuettiin.



## 2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyömme keskeisiä käsitteitä ovat nuoruus, tupakoinnin terveydelliset vaikutukset, terveyden edistäminen ja terveystäytyminen.

### 2.1 Nuoruus

Nuoruusiän loppuvaiheessa on ideologinen kriisi, joka ajoittuu vuosiin 19–25 ja on opinnäytetyömme kohderyhmä. Loppuvaiheessa tapahtuu seestymistä ja pohdiskelua omasta asemasta maailmassa. Monet aloittavat itsenäisen elämän. (Dunderfelt 2006, 92–93.)

Varsinainen aikuisuuden vaihe alkaa noin 18–22-vuotiaana. Suomen lain mukaan 18-vuotias on täysi-ikäinen ja täysin vastuullinen omista teoistaan ja päätöksistään yhteiskunnan edessä. Nuori näkee tulevaisuutensa kaukaisena asiana, jota kohti hän kuitenkin tähtää. Vaikka nuori onkin jo monella tavalla kypsä, hän ei ehkä ole sitä vielä sisäisesti omassa tunnemaailmassaan tai yksilöllisyydessään. Hän kohtaa maailmaa moninaisesti, ja se kouluttaa hänen sisäisyyttään sekä herättää samalla oman todellisen yksilöllisyyden. (Dunderfelt 2006, 99–100.)

Perimä eli geenit muodostavat ihmisen elämän perustan. Toinen elämän perusta muodostuu kaikesta siitä, joka elämän aikana sisäistetään. Tätä sanotaan ympäristön vaikutukseksi ja oppimiseksi. Se on vastakohtana sisäsyntyiselle kypsymiselle, jota tapahtuu fyysisellä ja psyykkisellä tasolla. Oppiminen alkaa matkimisesta ja tietoisempi oppiminen tapahtuu aina oman kokemuksen kautta. Kun esimerkiksi opettaja välittää oppilaille tietoa, oppilas omaksuu sen oman kokemuksensa ja ymmärryksensä kautta. (Dunderfelt 2006, 101–102.)

Nuoruusiän loppuvaiheessa 19–25-vuotias tekee valintoja, jotka vaikuttavat hänen tulevaan aikuisuuteensa. Hän sijoittaa itsensä lapsuudenperhettään laajempaan yhteisöön eli yhteiskuntaan. Sen jäsenenä nuori alkaa kantaa vastuuta. Ammatilliset päämäärät selkiintyvät, perustetaan perhe ja otetaan vastuu tulevasta sukupolvesta. (Aalberg & Siimes 2007, 71.)

## 2.2 Tupakoinnin terveydelliset vaikutukset

Patjan, Iivosen ja Aatelan (2005) mukaan tupakkakasvista, nicotianasta valmistettu hake alkaa palaa välittömästi, kun tupakka sytytetään. Palamisnopeutta ja savun koostumusta säädellään tupakkakasviin valmistusvaiheessa sekoitetuilla kemikaaleilla, makuaineilla ja säilöntäaineilla. Jotta tupakassa riippuvuutta aiheuttava nikotiini imeytyisi limakalvoilta ja keuhkoista paremmin, sen kemikaalit, kuten ammoniakki, muuttavat savun happamuutta. Savun mukana ne siirtyvät sekunneissa sydämen kautta aivoihin. Tupakointi lisää hengitystiheyttä kiihdyttämällä hengityskeskusta, koska palavasta tupakasta vapautuu runsaasti häkää keuhkoihin ja elimistöön. Häkä taas sitoutuu happea kuljettavaan hemoglobiiniin tiukemmin kuin happi ja elimistön hapekkuus vähenee ja hengitystiheys kasvaa. (Patja ym. 2005, 73–74.)

Yhden savukkeen polttamisen jälkeen elimistön häkäpitoisuus kohoaa jopa kymmeneksi tunniksi. Uloshengityksen häkäpitoisuutta mitataan häkämittarin avulla. Tupakoinnin aikana ja heti sen jälkeen häkähemoglobiinin määrä veressä nousee 5-10 prosenttiin, jolloin hapenottokyky heikkenee, mikä rasittaa sydäntä. Häkä haittaa koko elimistöä ja vaikuttaa esimerkiksi kiveksiin, munasarjoihin ja silmän rakenteisiin. (Iivonen & Kauravaara 2006, 51.)  
(LIITE 1, 2, 5, 6, 9, 12)

Muualla elimistössä tupakoinnin aiheuttamat muutokset alkavat minuuteissa. Verisuonten, lihasten, maksan, munuaisten ja ihon normaali toiminta häiriintyy ja jopa muuttuu. Kaikki palava synnyttää häkää, joka on elimistölle myrkyä. Hapen sitoutuminen punasoluihin estyy. Tupakointi vaikuttaa elimistön vastustuskykyyn heikentävästi ja tupakoija kärsiikin tavallista useammin tulehduksista ja flunssasta, jotka ovat vaikeampia kuin tupakoimattomalla. Henkinen suorituskyky paranee hetkittäin. Huomiokyky ja tarkkuus ovat parhaimmillaan juuri tupakoidessa. Tupakointi ei lievitä tunneperäistä stressiä. Nikotiini auttaa tupakoijaa säätelämään varsinkin negatiivisia tunnetilojaan. Stressiä lievittävä vaikutus näkyy parhaiten lievässä ja keskivaikeassa stressissä kun taas äkillisen, uhkaavan tai pitkäkestoisen stressin sietoa tupakointi vähentää. (Patja ym. 2005, 75–78.)

Tupakointiin liittyvä solakkuus ja laihuus ovat aikansa eläneitä käsitteitä. Nykytiedon mukaan tupakointi ei todellakaan laihduta, vaan tupakoivat nuoret ovat useimmiten ylipainoisia. Nikotiini hillitsee aluksi ruokahalua, mutta kun elimistö on tottunut siihen, ruokahalua hillitsevä vaikutus häviää (Vierola 2006, 25). Saarnin (2008) tutkimuksen mukaan nuoruusiän tupakointi ennustaa vyötärölihavuutta molemmilla sukupuolilla ja lisäksi ylipainoisuutta naisilla.

Lihavuuteen ja vyötärölihavuuteen liittyvän oheissairastavuuden ennaltaehkäisyssä tupakoinnin ja toistuvan laihduttamisen vähentäminen saattavat olla aiemmin luultua tehokkaampia keinoja. (Saarni 2008, 6.)

### 2.2.1 Tupakoinnin vaikutukset ihoon

Tupakan sisältämät kemikaalit ahtaavat ja vaurioittavat pieniä verisuonia, jotka aiheuttavat ihosolujen hapenpuutetta sekä heikentää ihon pintaverenkiertoa ja aineenvaihduntaa. Tupakointi synnyttää estrogeenivajasta, joka edistää ihon vanhenemista ja ohenemista sekä aikaistaa vaihdevuosisa 2–4 vuodella. Se muuttaa ihon harmahtavaksi ja kalpeaksi sekä edistää erityisesti kasvojen alueen rypistymistä ja saa tupakoijan näyttämään yleensä ikäistään vanhemmalta. Savukkeen jatkuva imeminen lisää ryppyjä suupielen ja poskien alueella. Tupakoitsija siristelee silmiään savun vuoksi, minkä vuoksi silmänympärysten herkkä ja ohut iho on kovalla rasituksella. Lisäksi tupakointi lisää ihosyövän riskiä. (Tupakointi ja iho 2007.) (LIITE 4)

### 2.2.2 Tupakoinnin vaikutukset miehen erektioon

Tupakointi vaikuttaa potenssin heikkenemiseen. Tupakoivan miehen riski saada erektiohäiriö on kaksinkertainen verrattuna tupakoimattomaan. Nikotiini vaikuttaa autonomiseen hermostoon siten, että veren virtaus siittimen paisuvaiskudokseen vähenee. Erektiohäiriö saattaa olla ensimmäinen varoitusmerkki alkavasta valtimosairaudesta. Peniksen valtimot ovat läpimitaltaan 1/3 sydämen sepelvaltimoiden koosta. Siksi tupakointi tai korkea kolesteroli saattaa aiheuttaa peniksen valtimoiden kalkkeutumista jo ennen kuin sydämen sepelvaltimoissa ilmaantuu oireita. Tupakansavun häkä heikentää veren hapenkuljetusta. Lisäksi se alentaa sukupuolielinten verisuonia laajentavan typpidioksidin määrää. Tupakoivilla miehillä on harvemmin yhdyntöjä ja tupakointi vähentää siemennesteen siittiöiden määrää ja liikkuvuutta, jolloin lapsen saaminen voi pitkittyä. (Tupakointi ja seksi 2006.)

Tupakansavun kemikaalit vaikuttavat miehen hormoneihin ja myrkyllisiä aineita, kuten kadmiumia ja lyijyä, kertyy siemenplasmaan spermantuotannossa. Sen vuoksi tupakoivien parisuntien on vaikeampaa saada lasta. Koeputkihedelmöityksellä aikaansaatujen raskauksien

keskenmenot ovat yleisempiä tupakoivien kuin tupakoimattomien parien keskuudessa. Tupakointi vähentää mieshormoni -testosteronin määrää miehen elimistössä. Miehen potenssin on tutkimuksissa todettu paranevan 1,5 kuukaudessa tupakoinnin lopettamisesta. (Tupakointi ja seksi 2006.) (LIITE 5)

### 2.2.3 Tupakoinnin vaikutukset raskauteen

Noin 1/5 osa suomalaisista sikiöistä altistuu raskausaikana tupakansavulle. Sikiö saattaa altistua suuremmalle nikotiinipitoisuudelle kuin tupakoiva äiti, koska tupakansavun sisältämät kemialliset yhdisteet (LIITE 10) kulkeutuvat sikiöön napanuoran ja istukan kautta. Nikotiini saa aikaan kohdun, istukan ja napaverisuonten supistumisen ja aiheuttaa akuutin hapenpuutteen. Se on vaarallista myös lapsen hermostolle ja hidastaa hermo- ja aivosolujen jakautumista. Syanidi ja häkä, joka altistaa sikiön hapenpuutteelle, lisäävät nikotiinin aiheuttamien hermostovaurioiden riskiä. Nikotiinin vaikutuksesta sikiön sydämen lyönti kiihtyy ja hengityseliikkeitä vähenevät, ja lapsella saattaa olla synnytyksen jälkeen nikotiinin vierotusoireita, jotka näkyvät ärtyneisyytenä ja itkuisuutena. Häkäkaasun ja nikotiinin ohella tupakansavun kadmi-um, lyijy ja syanidi ovat suurimmat sikiön kasvuhäiriön aiheuttajat. (Tupakointi ja raskaus 2006.) (LIITE 6)

Syanidi on solumyrkky. Se häiritsee solun elintoimintoja. Äidin saaman tupakan savun on todettu haittaavan sikiön kehitystä ja lisäävän kohdunulkoisen raskauden ja keskenmenon vaaraa. Tupakointi haittaa veren virtausta istukassa ja rajoittaa sikiön ravinnonsaantia, siksi vastasyntynyt painaa syntyessään noin 150–400 grammaa tavanomaista vähemmän, äidin polttamien savukkeiden määrästä riippuen. Lisäksi se on voinut aiheuttaa pysyviä vaurioita sikiön keskushermostoon, vaikka lapsen syntymäpaino olisi yli kolme kiloa. Tutkimusten mukaan tupakointi saattaa vähentää äidin rintamaidon määrää ja alentaa maidon ravinto- ja rasvapitoisuutta. (Tupakointi ja raskaus 2006.)

Tupakoivien vanhempien vauvoilla on kaksinkertainen määrä hengitystieinfektioita kuin tupakoimattomien vauvoilla. Äidin raskausaikainen tupakointi kaksinkertaistaa vauvan riskin sairastua astmaan, samoin vauvan huulihalkion ja vatsakoliikkien riski kasvaa. Raskausaikaisella tupakoinnilla saattaa rajoittaa lapsen painonnousua, pituuskasvua sekä hidastaa lukemisen ja matemaattisten taitojen kehittymistä. Yliaktiivisuus ja keskittymishäiriöt ovat yleisempiä tupakoivien äitien lapsilla. Tupakointi häiritsee myös naisen raskausaikaista hormonitasa-

painoa, millä on pidempiaikaisia vaikutuksia naisen lisääntymisterveyteen. (Tupakointi ja raskaus 2006.)

#### 2.2.4 Tupakoinnin vaikutukset suuhun ja hampaisiin

Tupakointi aiheuttaa usein värjäytyksiä hampaisiin ja hammaspaikkoihin. Pahanhajuinen hengitys, makuuistin ja hajuaistin heikkeneminen ovat tavallisia tupakoinnin haittavaikutuksia. Hampaiden kiinnityskudossairaudet ovat sekä yleisempiä että vakavampia tupakoitsijoilla kuin tupakoimattomilla. Tupakoinnin lopettaminen voi pysäyttää kiinnityskudossairauden etenemisen ja parantaa sen hoidon tulosta sekä vähentää merkittävästi suusyövän riskiä 5-10 vuoden kuluessa. Suusyöpää ja sen esiasteita on paljon useammin tupakoitsijoilla kuin tupakoimattomilla. Suusyövän esiaste leukoplakia on yleisin suun limakalvon mahdollisesti pahanlaatuisiksi muuttuvista vaurioista. Sitä esiintyy kuusi kertaa useammin tupakoitsijoilla kuin tupakoimattomilla. Parodontiitti on hampaan kiinnityskudoksia tuhoava sairaus, joka hoitamattomana johtaa hampaan irtoamiseen. Tutkimusten tulokset osoittavat, että tupakoitsijoilla parodontiitti on yleisempää ja vakavampaa, mikä ilmenee suurempana luukatonä, syvempinä ientaskuina, suurempana kiinnityskudoksen menetyksenä sekä furkaatiovaurioiden eli hampaiden juuren haarautumiskohdan vaurioiden esiintymisenä useammissa hampaissa. (Tupakka ja suun sairaudet 2007.) (LIITE 7)

#### 2.2.5 Nikotiiniriippuvuus

Uusien tutkimusten mukaan tupakkariippuvuus syntyy jo noin 50 ensimmäisen tupakan aikana. Kaksi ensimmäistä askillista siis seuraavat tupakoitsijaa hänen loppuelämänsä. (Kaksi ensimmäistä tupakka-askia synnyttävät riippuvuuden 2008.)

Nikotiini on tupakassa riippuvuutta aiheuttava aine. Nikotiiniriippuvuutta ilmenee fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena riippuvuutena. (Leppänen 2009.) Käypä hoito -suosituksen mukaan se luokitellaan sairaudeksi (Tupakointi, nikotiiniriippuvuus ja vieroitushoidot 2006, 2). Tupakoinnin aloittamiseen vaikuttavat myös perintötekijät. Sen aloittavat ja siitä herkemmin riippuvaisiksi tulevat ne, joilla maksassa nikotiinia hajottava CYP2A6-entsyymi on aktiivisempi kuin muilla. Näin ollen nikotiinin puute ilmenee heillä nopeammin ja he tupakoivat

enemmän. Myös aivojen mielihyvakeskusten herkkyys ja vaste nikotiinille vaihtelee. (Vierola 2006, 20.)

Riippuvuusoireita, jotka liittyvät tupakoinnin lopettamiseen, ei ole helppo erottaa toisistaan. Vielä vaikeampaa on erotella fyysisiä ja psyykkisiä vierotusoireita. Fyysisten oireiden tunteminen ja niihin valmistautuminen lisää onnistumisen mahdollisuutta tupakoinnin lopettamisessa. Tupakoinnin lopettajien nimeämistä vierotusoireista yleisimmät ovat ahdistuneisuus (87 %), univaikeudet (80 %), ärtyvyyden lisääntyminen (80 %) ja kärsimättömyys (76 %). Muita vierotusoireita ovat muun muassa keskittymisvaikeudet, levottomuus, alakuloisuus, tupakanhimo (62 %, kahdesta kolmeen viikkoa), painonnousu, päänsärky ja huimaus. (Patja ym. 2005, 79–80.) (LIITE 9)

Nikotiiniriippuvuuden oireita alkaa ilmetä jo siinä vaiheessa, kun nuori tupakoi vähintään kaksi kertaa viikossa. Tytöillä oireita ilmenee useammin kuin pojilla. Eläinkokeissa on todettu, että nikotiini vaikuttaa palkitsevammin nuoriin kuin aikuisiin aivoihin. Nikotiinin vaikutus on suurempi nuorilla tupakoinnin aloittajilla kuin aikuisiässä aloittavilla. Ensimmäistä savukettaan polttava nuori jää siis koukkuun helpommin kuin vanhempi kokeilija. (Vierola 2006, 22.)

Tupakansavu sisältää noin 4 000 kemikaalia, joista noin 50 on syöpää aiheuttavia eli karsinogeenia (Tupakan ainesosat 2006). Nikotiinin lisäksi tupakassa olevia muita terveydelle haitallisia aineita ovat muun muassa ammoniakki (syövyttävä liuotin), asetyleeni (hitsauskaasu), arseeni (tappava myrkky), häkä (häkämyrkytys), skatoli (ulosteen haiseva osa) ja syanidi (tappava myrkky) sekä syöpää aiheuttavat: betsoapyreeni, kadmium, nitrosamiinit ja terva (Lepänen 2009). (LIITE 10)

### 2.2.6 Tupakkasairaudet

Koska tupakka vaikuttaa koko elimistöön, se aiheuttaa myös monia sairauksia. Tupakointi haittaa muiden sairauksien hoitoa ja heikentää paranemiskykyä. (Huovinen 2004, 111.) Tupakka sisältää runsaasti erilaisia kemikaaleja ja vaikuttaa joidenkin lääkkeiden tehoon elimistössä. Toisten lääkkeiden teho voimistuu ja toisten heikentyy. Diabeteshoidossa tupakointi on todellinen ongelma, koska nikotiini estää insuliinin imeytymistä elimistöön ja vaikutusta soluissa. Psykeen vaikuttavien lääkkeiden aiheuttamia sivuvaikutuksia nikotiini sen sijaan

helpottaa, sillä se lisää vireystilaa, jota useat psyykelääkkeet vähentävät. (Patja ym. 2005, 92–93.)

Tupakoinnin seurauksena arvioidaan EU-maissa kuolevan joka vuosi puoli miljoonaa ihmistä. Suomessa tupakkaan menehtyy noin 5 000 ihmistä vastaavassa ajassa. Myös passiivinen tupakointi on haitaksi terveydelle ja altistaa tupakkasairauksille. Tupakkalain avulla pyritäänkin lisäämään savuttomuutta paikoilla, missä on paljon ihmisiä, esimerkiksi työpaikoilla ja ravintoloissa. Yleisin syy lopettaa tupakointi on huoli omasta terveydestä. (Huovinen 2004, 113.)

Koska tupakkateollisuudella on vankka taloudellinen asema kehitysmaissa, tupakan terveysvaaroihin ei suhtauduta vakavasti. Tupakointi lisääntyy ja tupakan osuus sairauksien synnyssä tulee kasvamaan paljon. WHO:n mukaan vuoteen 2020 mennessä tupakasta on tullut suurin terveysongelma, joka aiheuttaa 8,4 miljoonaa kuolemaa vuosittain. (Kehitysmaiden terveysongelmat 2009.) (LIITE 3)

Tupakointi aiheuttaa noin 90 % keuhkosityöpätapauksista. Passiivinen tupakointi aiheuttaa noin 30 % suuremman keuhkosityöpäriskin verrattuna niihin, jotka eivät joudu olemaan tupakansavussa. Kroonisen keuhkoputkitulehduksen saaminen tupakoijilla on 2-3-kertainen, ja tupakointi on tunnetuin keuhkohtaumataudin aiheuttaja. Astman ja tupakoinnin välinen yhteys on todettu aikuisväestöllä tehdyissä tutkimuksissa. Aktiivinen ja passiivinen tupakointi lisäävät hengitystietulehdusten vaaraa. Lisäksi ne aiheuttavat keuhkokuumeeseen sairastuvuutta ja siihen kuolleisuutta. Tupakoinnin on todettu lisäävän keuhkotuberkuloosin riskiä. (Huovinen 2004, 114–115.) Syöpää ilmenee myös huulissa, suussa, kurkunpäässä, nielussa, ruokatorvessa, munuaisissa, haimassa, kohdunkaulassa ja virtsarakossa. Tupakointi aiheuttaa Suomessa yli 2 300 syöpätapausta vuosittain. (Huovinen 2004, 117.)

Tupakointi vaikuttaa haitallisesti veren seerumiin ja lisää äkkikuolemia muun muassa sydäninfarktissa ja aivoverenvuodossa. Sepelvaltimotautia sairastavalle se on todella vaarallista. Sydänliiton mukaan naisilla tupakka on pahin riskitekijä sydäntauteihin sairastumisessa. Päivässä 1-4 savuketta kaksinkertaistaa riskiä ja 20 savuketta päivässä lisää riskin sairastua 40 -kertaiseksi. Paitsi sepelvaltimoiden tukkeuttajana, tupakka aiheuttaa muutoksia myös muissa valtimoissa. Sydämen veritulppavaara kasvaa ja häkä heikentää sydänlihaksen hapenkulkua, johon liittyvät syketaison ja verenpaineen nousut. (Huovinen 2004, 115; Naisen sepelvaltimotaudin diagnosointi on haastavaa 2009) (LIITE 11)

### 2.3 Tupakkalaki Suomessa

Suomessa eduskunta esitti jo vuonna 1961 hallitukselle tupakkalaista ponnin, jonka mukaan hallituksen tulee ryhtyä toimiin tupakan myynnin kieltämiseksi alaikäisille ja tupakkamainonnan rajoittamiseksi. Laki tupakoinnin vähentämiseksi hyväksyttiin 1976. Tupakkalaki on kehitetty tämän jälkeen useaan otteeseen. Vuonna 1977 Suomessa tuli voimaan tupakkatuotteiden mainontakielto ja epäsuoramainonta kiellettiin 1994. Suomen Terveystieteiden tutkimuskeskus (STVV) ottaa vuosittain yhteyttä useisiin mainostajiin tai lehtiin lain rikkomuksesta. Vuonna 1994 lakia täydennettiin kieltämällä muun muassa tupakointi työyhteisöjen yhteisissä ja yleisissä sekä asiakkaille tarkoitetuissa sisätiloissa. Vuonna 1999 annettiin tupakkalain muutos, jolla rajoitettiin tupakointia ja tupakansavulle altistumista ravintoloissa. Muutokset tulivat voimaan asteittain. (Pennanen, M. & Patja, K. & Joronen, K. 2006, 12–13.)

Tupakalla tarkoitetaan lain mukaan tupakkakasvin lehdistä (nicotiana) tai sen osista valmistettua nautintoainetta. Tupakkalaki koskee savukkeita, sikareita, piipputupakkaa, irtotupakkaa, tupakkapaperia, nuuskaa ja purutupakkaa. Lakia sovelletaan tupakkavastikkeisiin, jäljitelmiin ja tupakointivälineisiin. Sen tarkoituksena on suojella väestöä terveysvaaroilta ja säännöllisen tupakoinnin aiheuttamalta nikotiiniriippuvuudelta, sillä tupakansavu on syöpävaarallinen aine. (Laki toimenpiteistä tupakoinnin vähentämiseksi 13.8.1976/693.)

Tupakkalaissa kielletään tupakkatuotteiden ja tupakointivälineiden myyminen tai luovuttaminen alle 18-vuotiaille. Ikäraja on ehdoton. Tupakointi on kielletty kaikissa julkisissa ja yleisissä tiloissa (ravintolat osin poikkeus) sekä yleisten kulkuneuvojen sisätiloissa, yleisissä tilaisuuksissa ja pääasiassa 18 vuotta nuoremmille tarkoitetuilla ulkoalueilla, kuten päiväkotien ja koulujen pihilla. Kielto koskee myös sisätiloissa järjestettäviä yleisötilaisuuksia, joihin yleisöllä on esteetön pääsy. (Pennanen ym. 2006, 13–14.)

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön ja sen alaisen lääninhallituksen tulee huolehtia valtakunnallisesta ja alueellisesta toiminnasta tupakoinnin vähentämiseksi, järjestää valtion viranomaisille ja kunnille terveyskasvatusohjelmia sekä muuta aineistoa tupakoinnin aiheuttamista terveysvaaroista ja -haitoista. Lisäksi niiden tulee antaa ohjeita erityisesti lasten ja nuorten parissa toimiville henkilöille, terveydenhuoltoalan ammattihenkilöille, julkisuuden henkilöille, työnantajille ja joukkotiedotusvälineiden toimittajille. Nämä ohjeet ovat tupakoinnin välttämiseksi ja vähentämiseksi suositeltavia menettelytapoja. Kunta huolehtii paikallisesta toiminnasta tupak-



koinnin vähentämiseksi. Se huolehtii siitä, että aineistoa on tarpeeksi saatavilla sen toiminta-alueen kansalaisjärjestöille, oppilaitoksille ja muillekin niitä tarvitseville. (Laki toimenpiteistä tupakoinnin vähentämiseksi 13.8.1976/693.)

#### 2.4 Terveyskäyttäytyminen

Nuoret ovat yleensä melko terveitä ja yleensä terveempiä kuin vanhemmat. Pitkäaikaissairaudet eivät ole heidän ongelmansa. Nuoruus on kuitenkin kriittistä aikaa niin yksilön kuin koko väestön kannalta katsottuna. Nuorena ihminen omaksuu ja sisäistää monia myöhemmän elämän kannalta keskeisiä terveystottumuksia. Suomessa eniten nuorten terveyttä kuluttava käyttäytymismuoto on muun muassa tupakoiminen. (Tossavainen 1993, 1.)

Terveys on nuoren arvojärjestelmässä korkealla. Nuori haluaa olla tupakoimaton, urheileva ja terve aikuinen tulevaisuudessa. Hän ei useinkaan ymmärrä omaa osuuttaan terveyden ylläpitämisessä. Hän kuvittelee, että voi elää nuorena miten haluaa ja vaaralliset terveysriskit vaikuttavat vasta keski-iässä. On kuitenkin käynyt ilmi, että jo 12–18-vuotiailla mitatut riskitekijät, kuten korkea kolesteroli ja verenpaine, lihavuus ja tupakointi, ovat yhteydessä kolesterolin kertymiseen kaulavaltimoiden seinämään. Terveysvalistuksessa tulisikin ottaa huomioon aikuisväestön rinnalle myös nuoret. Tupakoiminen ei ole samanlainen valinta kuin suklaan syöminen tai lenkkeily, sillä tupakkariippuvuus syntyy tupakointikokeiluista jo muutaman viikon sisällä. (Vierola 2006, 18.)

Yksi merkittävimmistä aloittamiseen vaikuttavista tekijöistä on ystävien tupakointi. Tupakointia harkitsevat nuoret valitsevat ystävikseen nuoria, jotka jo tupakoivat. (Nuorten tupakointi 2009.) Ryhmä on kuitenkin välttämätön nuoren identiteetin rakentumisessa. Nuori tarvitsee ikätovereita ja ryhmää kehityksessään. Yhdessä nuoret voivat kokea olevansa vapaita lapsuutensa siteistä. He ilmaisevat itseään ja toimivat kuten eivät yksin uskaltaisi. Ryhmän jäsenyys antaa toiminnan vapauden, ja nuoren itsevarmuus lisääntyy. Usein käykin niin, että nuori luopuu omasta yksilöllisyydestään ja sulautuu jaettuun ja yhteiseen identiteettiin. Ryhmän jäsenenä nuoren on toimittava sen hyväksymällä tavalla. Samaistumisen tarve ja halu kuulua toisten joukkoon hiljentää kriittisimmätkin ajatukset. Jos nuori jää ryhmien ulkopuolelle yksinäisyyteen, se häiritsee hänen tervettä, psyykkistä kehitystään. (Aalberg & Siimes 2007, 72.)

Nuorten tupakoinnin aloittamiselle ei ole yhtä ainoaa selitystä. Vanhempien tulisi näyttää hyvää esimerkkiä ja olla tupakoimatta, jos he haluavat, etteivät lapsetkaan polta. Lapset näkevät tupakoinnin mallin kotoa ja riski aloittamiseen on kaksinkertainen, jos vanhemmat tai toinen heistä tupakoi. Savuttomissa kodeissa asuvien nuorten päivittäinen tupakointi on vain kahden prosentin luokkaa. Tupakoimattoman äidin merkitys korostuu nuoren elämässä. Nuorisista 16 % tupakoi päivittäin yli viisi savuketta, jos äiti polttaa. Yksinhuoltajaperheiden nuoret tupakoivat muita enemmän. Niiden perheiden lapset, joilla on kova kuri, mutta joita tuetaan ja kannustetaan, tupakoivat vähemmän. Pelkästään kova kuri ei takaa nuorten tupakoimattomuutta. (Vierola 2006, 18–19.)

Kaikki nuorten kanssa toimivat aikuiset ovat omalta osaltaan esimerkkejä siinä, miten tupakointiin suhtaudutaan. Enemmistö nuorista toivoo heidän kanssaan työskenteleviltä aikuisilta tupakoimattomuutta ja suhtautuu myönteisesti tupakoinnin rajoittamiseen esimerkiksi oppilaitoksissa ja rippileireillä. Yhteiskunnan muutos savuttomuutta tukeväksi edesauttaa nuorten tupakoinnin vähentämistä. Esimerkiksi Yhdysvalloissa on havaittu, että paikalliset ravintolatupakoinnin kieltävät lait ovat vähentäneet nuorilla säännölliseen tupakointiin siirtymistä. (Nuorten tupakointi 2009.)

Koulumenestys vaikuttaa nuorten tupakointiin. Jo ala-asteikäisten huonolla koulumenestyksellä on merkittävä yhteys tupakointiin yläasteella tai myöhemmin. Vaikutus näkyy myös toisinpäin, eli tupakoinnilla on yhteys huonompaan koulumenestykseen ja siten huonompiin mahdollisuuksiin työuralla. Huono koulumenestys ennustaa sitä, että nuori alkaa helpommin tupakoida säännöllisesti sekä sitä, että tupakoinnin lopettaminen onnistuu heikommin. (Nuorten tupakointi 2009.) Kroonista rahapulaa potevan opiskelijan ei kannattaisi tuhlaata rahojaan tupakkaan. Kuitenkin Suomessa, kuten myös Itä-Euroopassa, kulutetaan rahaa enemmän päihteisiin (5,9 %) kuin vaatteisiin (4,6 %). Kun nuori polttaa viiden vuoden ajan 5-10 savuketta päivässä, rahaa kuluu noin 1 800-3 600 euroa. (Vierola 2006, 26.) (LIITE 1, 2, 12)

Kouluopetuksesta saatu tieto tupakoinnin terveysriskeistä ei yksistään estä nuorta aloittamasta tupakointia. Parasta olisikin vuorovaikutteinen terveystiedon opetus, johon sekä oppilas että opettaja ja vanhemmat osallistuvat. Nuorten tulisi myös osata lukea kriittisesti ympärillä olevaa mainosmaailmaa. (Vierola 2006, 19.)

Ammattikorkeakouluopiskelijoista tupakoi viikoittain tai harvemmin 15,3 % ja päivittäin 22 % (Erola 2004, 50). Vuonna 2000 kolmessa eri ammattikorkeakoulussa tehdyn tutkimus- ja kehittämisprojektin mukaan työssä oleva terveydenhuollon henkilöstö tupakoi huomattavasti vähemmän kuin muu väestö. Terveydenhuollon henkilöstöstä perushoitajat tupakoivat eniten ja terveydenhoitajat vähiten. Hoitoalan ammattikorkeakouluopiskelijoista tupakoi noin kolmannes. Opiskelijat tupakoivat työelämässä olevia sairaanhoitajia ja terveydenhoitajia huomattavasti yleisemmin. (Urjanheimo 2000, 2.)

Urjanheimon (2000, 2) mukaan hoitoalan ammattilaisten tiedoilla, taidoilla ja asenteella kuten myös henkilökohtaisella tupakointikäyttäytymisellä on suuri merkitys tupakoimattomuuden edistämistyössä. Hoitajien käyttäytyminen toimii esimerkkinä ja ohjaa ihmisten asennoitumista tupakkatuotteisiin. Tupakoivat hoitoalan opiskelijat suhtautuvat tupakoimattomia sallivammin tupakkatuotteiden käyttöön.

Terveydenhuoltoalan ihmisten panosta tupakoimattomuuden edistämistyössä tarvitaan myös tulevaisuudessa. Alan opiskelijoiden korkeat tupakoimisluvut sekä kokemukset tupakoimattomuuden edistämistä koskevien opintojen vähäisyydestä ovat huolestuttavia varsinkin tupakoimattomuustyön jatkuvuutta ja tuloksellisuutta ajatellen. Jotta opiskelijoiden toimintavalmiutta tulevina terveyden edistäjinä voidaan turvata, on juuri tupakoimattomuuden edistämiseen liittyvää koulutusta kehitettävä ja tuettava heidän opiskeluaikaisen tupakointinsa lopettamista. (Urjanheimo 2000)

## 2.5 Terveyden edistäminen

Terveyden edistäminen on kokonaisvaltaista toimintaa. Maailman terveysjärjestö (WHO) on vuonna 1984 määritellyt sen prosessiksi, jolla pyritään lisäämään ihmisten mahdollisuutta hallita ja parantaa terveyttään. (Ewles & Simnett 1995.)

Ehkäisevän työn tavoitteena on terveyden edistäminen. Terveys- ja sosiaalialan ehkäisevän työn käsitteet jaetaan kolmeen pääluokkaan. Primaaripreventiolla tarkoitetaan ennen terveysongelmaa tehtävää väliintuloa. Tavoitteena voi olla tietynlaisen käyttäytymisen edistäminen, kuten esimerkiksi tupakoinnin lopettaminen tai sen aloittamatta jättäminen. Persoonallisuuden kehittäminen on tällöin etusijalla, koska siihen liittyy se, miten nuori pystyy kontrolloimaan omia mielihalujaan ja huomioimaan käyttäytymisensä vaikutukset muihin ihmisiin. Se-

kundaaripreventiolla tarkoitetaan varhaista puuttumista mahdollisesti kehittyvään sairauteen tai muuhun terveysongelmaan. Varhainen puuttuminen lisää yleisesti hoito- ja tukipalvelujen kysyntää sosiaali- ja terveysalalla. Tertiaalipreventiolla tarkoitetaan taas ongelman uusiutumisen ehkäisemistä tai sairauden tai käyttäytymishäiriön oireiden rajoittamista mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. (Jaap van der Stel 1999, 39-40.)

Opiskelijaterveydenhuollon keskeisenä tehtävänä on opiskelijoiden terveyden, hyvinvoinnin ja opiskelijakykyisyyden edistäminen. Terveyden edistämistoiminta vaikuttaa sen hetkiseen opiskeluaikaan ja tulevaan elämään. Koska opiskelijaväestön ikärakenne painottuu nuoriin ja nuoriin aikuisiin, joutuvat he oman itsenäisen elämänsä alkuvaiheessa ratkaisemaan ja valitsemaan elämisensä terveystyylin. Tämän tyylin valinta tapahtuu vuorovaikutuksessa yksilön, sosiaalisen ryhmän ja muun yhteiskunnan välillä. Ammattikorkeakoulu- ja yliopistolaki eivät kuitenkaan velvoita oppilaitoksia järjestämään opiskelijaterveydenhuoltoa. (Opiskelijaterveydenhuollon opas 2006, 88.)

Yksilöllisessä terveyden edistämistyössä sekä sairauksien ehkäisyssä painopiste terveydestä on yksilön omalla vastuulla. Tähän kuuluvat terveelliset elämäntavat, hyvä kunto ja mielenterveys. Näitä asioita tulee vaalia. Yksilöllisen terveyden edistämistyössä tavoitteena on, että opiskelijat kokevat terveet elämäntavat myönteisinä jokapäiväisen elämänsä voimavaroina. Yhteisöllisessä terveyden edistämistyössä tavoitteena on muuttaa opiskelukulttuuria yksilöä ja yhteisöä suosivaan suuntaan. Vapaa-ajan, opiskelijaruokailun ja fyysisen opiskeluympäristön kehittämällä tuetaan opiskelijoiden terveyttä edistävän käyttäytymisen edellytyksiä. (Opiskelijaterveydenhuollon opas 2006, 88.)

Ehkäisevässä työssä työntekijöiden on otettava huomioon, voidaanko ihmisten käyttäytymiseen puuttua, koska useimmiten he eivät ole pyytäneet apua, ja ihmisiin saatetaan vaikuttaa heidän sitä itse tietämättä. Ehkäisevään työhön ei ole muodostunut mitään erityistä ammatillista toimintamallia. Näin ollen ehkäisevässä työssä on monenlaisia lähestymistapoja. Ehkäisevässä työssä hyvinvointi on keskeinen periaate. Toinen periaate on vahingoittamattomuus eli ehkäisevän työn toimenpiteet eivät saa aiheuttaa kohtuutonta haittaa tai ei-tavoiteltuja sivuvaikutuksia. Kolmas periaate on yksilön oman tahdon kunnioittaminen. Joskus kunnioittamisen periaate saattaa olla ristiriidassa hyvinvoinnin periaatteen kanssa. Neljäs periaate on oikeudenmukaisuus. Hyötyjen ja haittojen tulee jakautua tasa-arvoisella tavalla. Myös kustannustehokkuus on eräs arvioinnin kriteeri, jonka avulla punnitaan ehkäisevän työn hyödyt suhteessa haittoihin. (Jaap van der Steel 1999, 51.)

## 2.6 Kajaanin ammattikorkeakoulun Myötätuuli

Kajaanin AMK:n Myötätuuli on Kajaanin AMK:n soteli -alan oppimisympäristö, jossa toimitaan terveyden edistämisen näkökulmasta. Tässä hyvinvointiyksikössä opiskelijat tuottavat edullisia terveysterveyspalveluja yksityisille henkilöille, yrityksille ja yhteisöille terveydenhoitajan, sairaanhoitajan, liikunnanohjaajan ja muiden soteli -alan lehtorien ohjaamina. Palvelutoiminnan suunnittelijan, terveydenhoitajan ja sairaanhoitajan sekä liikunnanohjaajan työtilat ovat Myötätuulussa. Terveyden edistämispalvelujen tuottaminen ovat osa opiskelijoiden opintosuunnitelman mukaista opiskelua. Näihin kuuluvat muun muassa terveystarkastukset, fyysisen kunnon kartoitus, liikuntaneuvonta ja terveyttä edistävät ryhmätoiminnot. Myötätuulen esitteessä (LIITE 25) on vielä vanha nimi Oppimisneuvola. Uusi nimi Myötätuuli otettiin käyttöön kesällä 2009 uusien tilojen valmistuttua. Toteutimme teemapäivän näissä tiloissa. (Vireyttä ja hyvinvointia opiskelijoiden voimin. 2009.)

Myötätuulen tavoitteena on tarjota opiskelijoille oppimisympäristö ja se toimii yhtenä opiskelijoiden käytännön harjoittelupaikkana. Henkilökohtaisia ja ryhmille suunnattuja terveysterveyspalveluja saa ajanvarauksella. Myötätuulussa harjoittelevat opiskelijat tekevät myös kotikäyn- tejä. (Terveysterveyspalvelut ryhmille 2009.)

### 3 TUTKIMUSTEHTÄVÄT, TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyömme tutkimustehtävät ovat: ”Mitkä asiat nuoren elämässä vaikuttavat siihen, että hän aloittaa tupakoinnin?” ja ”Millä terveyden edistämisen keinoilla voimme teemapäivänä vaikuttaa nuoren aikuisen terveyskäyttäytymiseen, jotta hän ei aloita tupakointia, lopettaa tupakoinnin tai miettii sen lopettamista?”.

Tarve tapahtuman järjestämiselle lähti ammattikorkeakoulun pyrkimyksestä tukea tupakoimattomuutta oppilaitoksessa terveyttä edistäen. Kohderyhmänä olivat ensisijaisesti 19–25-vuotiaat soteli -alan opiskelijat. Tapahtumaan olivat tervetulleita myös muut ammattikorkeakoulun opiskelijat sekä henkilökunta. Teemapäivän keskeisenä tavoitteena oli tukea tupakoimattomuutta niin tupakoivien kuin ei-tupakoivien opiskelijoiden keskuudessa. Näin myös opiskelu- ja kouluympäristö pysyvät savuttomina ja siisteinä. Koulun imagokuva terveydenhuollon oppilaitoksena paranee. Samalla teimme Myötätuulta tunnetuksi tapahtumassa vierailville.

Tumppaa terveydeksi -teemapäivän eli opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää syitä nuoren tupakoinnin aloittamiseen ja millä terveyden edistämisen keinoilla voimme vaikuttaa siihen, että nuori lopettaisi polttamisen tai ei aloittaisikaan sitä. Kohderyhmän lähestymiskeinoina oli käyttää elämyksellisiä ja kokemuksellisia keinoja. Terveyden edistämisen menetelmissä tutkimusten mukaan pelkän tiedon jakaminen on tehoton tapa vaikuttaa nuoren päätöksiin yleisesti päihdetyössä, kuten myös tupakoinnissa.

Ammatillisen osaamisen kehittämisessä kohti asiantuntijuutta teemapäivän tekeminen auttaa meitä jatkossa lähestymään nuoria ihmisiä paremmin terveyden edistämisen eri keinoilla. Olemme tutustuneet heidän terveyskäyttäytymiseensä ja tapoihinsa ottaa vastaan tietoa. Ymmärrämme, miten tärkeää ennalta ehkäisevä päihdetyö on, jotta nuoret säästyisivät tupakkasairauksilta mahdollisimman pitkään tai eivät sairastuisi niihin ollenkaan. Kansantaloudellisesti säästämme näin rahaa ja työvoimaresursseja.

## 4 TUOTTEISTAMISPROSESSI

Tuotteistetun prosessin tavoitteena on suunnitella tai työstää esimerkiksi opas, tapahtuma tai ohjeistus johonkin toimintaan tai laitteeseen. Tavoitteena on tuottaa ja kehittää jotakin uutta ja aikaisemmasta poikkeavaa, ei niinkään tehdä tutkimusta. Kyseessä on suunnittelu- ja kehittämishanke. Opinnäytetyön tuloksena syntyvän tuotoksen pitää perustua kriittiseen pohdintakuuluun ja valittuun tietoperustaan. Nämä asiat vaikuttavat myös siihen, miten luotettava opinnäytetyön lopputuloksesta saadaan. Opinnäytetyötä tehtäessä ja dokumentoitaessa otetaan huomioon käytännöllisyys ja osoitetaan yhteys työelämään. Tuotteistetun opinnäytetyön prosessi on pitkälle samankaltainen kuin teorialähtöinen tutkimusprosessi. (Tuotteistettu prosessi 2009.)

Tupakanvastainen tapahtumamme on Kajaanin ammattikorkeakoululla uusi ja ainutlaatuinen ja se perustuu tutkittuun tietoon, aikaisemmin olleisiin käytäntöihin ja muihin valtakunnallisiin tapahtumiin. Olemme tutustuneet näihin aiheeseen liittyviin opinnäytetöihin, kirjallisuuteen, sähköisiin lähteisiin ja erilaisiin tupakointiin liittyvien tapahtumien sisältöihin.

### 4.1 Tumppaa terveydeksi -teemapäivän kohderyhmän määrittely

Tapahtuman tuotteistusprosessin työstämisessä keskeisiksi ajatuksiksi nousevat tapahtuman tarkoitus ja asiakashyödyt. Mietitään, miksi tapahtuma järjestetään, mitä kohderyhmään kuuluu ja mitä he tapahtumalta haluavat. (Työkalu 2.2.2. Tapahtuman tuotteistusprosessin työstäminen 2009.)

Kun tapahtumasta saadut kokemukset ovat vastanneet siihen osallistuneen asiakkaan ennako-odotuksia, hän on tyytyväinen. Tapahtumaan osallistumiselle voi olla yksi tai useampi tarve, ja asiakas odottaa, että siihen vastataan. Markkinoinnin tehtävänä on tuoda asiakkaan tarpeen tyydyttämisen mahdollisuus ihmisten tietoisuuteen ja juuri tapahtuman tehtävänä on vaikuttaa siihen, että tuo tarve toteutuu. (Tapahtuman markkinointi 2009.)

Kukin kohderyhmä tarkastelee tapahtumaa omien elämäntapojensa ja harrastustensa kautta. Tapahtuman järjestäjältä odotetaan, että hän tuntee kohderyhmän. Tämä kohderyhmän valinta ja kuvaus eli segmentointi auttaa vastaamaan keskeisiin kysymyksiin; mitä kohderyh-

mään kuuluu, mitkä ovat heidän motiivinsa osallistua tapahtumaan, mitä he haluavat saada, mistä heidät tavoittaa, millaisia he ovat. Asiakkaita kuvaavina segmentointitekijöinä voivat olla muun muassa osallistumiskriteerit tapahtumaan, demografiatekijät (ikä, sukupuoli, ammatti, asuinpaikka) ja asenne tapahtumaan tai tapahtuman järjestäjää kohtaan. Kohderyhmävalinnan ja määrittelyn tuloksena tulee saada riittävä joukko samantyyppisiä ihmisiä, joiden perusteella tapahtuman sisältö ja tavoitteet voidaan suunnitella. (Tapahtuman markkinointi 2009.)

Järjestimme tupakkateemapäivän koulullamme, koska osa työstämme tulevina sairaanhoitajina on terveyden edistäminen ja siihen liittyy tupakoinnin vaaroista kertominen. Halusimme lisäksi saada Myötätuulta tunnetuksi opiskelu- ja työskentely-ympäristönä. Myös alan opiskelijat tarvitsevat tietoa tupakoinnin vaaroista. Tupakointi on lisääntynyt ammattikorkeakouluopiskelijoiden keskuudessa. Moni opiskelija saattaa aloittaa tupakoinnin opiskelunsa aikana, vaikka ei ole aikaisemmin polttanut. Soteli -alan opiskelijan terveydenhuollon tulevana ammattilaisena on hyvä olla savuton esimerkki muille.

Kohderyhmää meidän ei tarvinnut miettiä, sillä se oli valmiina. Teemapäivässä vieraili ammattikorkeakoulun soteli -alan ja muut kampusalueen opiskelijoita sekä henkilökuntaa. Pidimme kohderyhmän 19–25-vuotiaissa, koska suurin osa tapahtumaan osallistuvista oli tämän ikäisiä. Teemapäivän sisällöllisellä annilla pyrimme varmistamaan sen, että kohderyhmämme sai kaiken oleellisen tiedon tupakointiin liittyvistä vaaroista ja tupakoinnin lopettamisen mahdollisuuksista.

#### 4.2 Tumppaa terveydeksi -teemapäivän sisällöllinen rakentaminen

Tapahtuman kuvausta mietitään palvelupakettina eli mikä on pääasia tai se ydintuote, jonka ympärille tapahtuma rakennetaan ja mitä tapahtuma sisältää, mistä osista tai lisäeduista se koostuu. Luodaan tapahtumasta mielikuvatuote, jonka puitteissa mietitään tapahtumalle nimi ja mitä mielikuvia halutaan sen kohdeyleisössä herättävän. Pohditaan, millaisia tapahtuman sisältöön, ympäristöön ja toimintatapaan liittyviä ominaisuuksia osallistuja arvostaa sekä millaisia ulkonäöllisiä, muun muassa visuaalisia ja sanallisia ratkaisuja tapahtumaan liittyy. Näitä voivat olla vaikkapa tuotemerkki ja tunnusväri. (Työkalu 2.2.2. Tapahtuman tuotteistusprosessin työstäminen 2009.)



Kun ajatellaan tapahtumaa markkinoitavana tuotteena, se on sekä palvelu- että mielikuvatuote. Ydintuote tai ydintapahtuma on ohjelmakokonaisuus, jonka ympärille tapahtuma on rakennettu. Lisäedut tai -osat kertovat, mistä palveluista ydintapahtuma muodostuu, kuten esimerkiksi oheistapahtumat, tarjoilut ja kilpailut, jotka saavat ihmiset viihtymään tapahtumassa paremmin ja joiden avulla pyritään erottumaan myönteisesti muista tapahtumista. (Tapahtuman markkinointi 2009.)

Pääasiana tapahtumassa oli tupakoinnin haitoista ja vaaroista kertova tieto. Tämän tiedon kertomisessa auttavat erilaiset toiminta- ja esittelypisteet. Tupakan terveysriskeihin tutustuttiin lähinnä eri aisteja käyttämällä. Asioiden konkretisoiminen ja yksinkertaistaminen ovat nuorille toimivin lähestymiskeino. Näinä keinoina käytimme muun muassa häkämittausta, ajatussätkiä, tupakoinnista kertovia julisteita sekä kokemuksellisia tietopisteitä. Pisteissä tuli esille tupakoinnin vaikutus haju- ja makuaistiin, keuhkojen toimintakapasiteettiin, rahanmenoon, ihoon, raskauteen ja erektioon.

Toiminta- ja esittelypisteiden suunnittelussa oli otettava huomioon mahdolliset tekijänoikeudelliset asiat aikaisemmin pidettyjen tapahtumien suhteen. Lainasimme ja muokkasimme ideoita teemapäivän esittelypisteisiin kahdesta opinnäytetyöstä, joista toinen oli ”Vain joka toinen kuolee tupakkaan” -tupakkateemapäivä ja toinen ”Tupakkalabyrintti, Nuorten arvio Kempeleessä 2005 toteutetun tupakkalabyrintin sisällöstä ja toteutuksesta”.

#### 4.3 Keskeiset viestit kohderyhmälle

Kun tapahtumasta työstetään kolme kerrosta eli ydintuote, lisäedut ja mielikuvatuote, saadaan aikaan tarjontakokonaisuus, jossa sisältö on konkretisoitu ja tapahtuma kuorrutettu mielikuvallisesti markkinoitavaan muotoon. Aiheet markkinointiviestien sisällöksi ovat valmiina. Viestien sisällöt koostuvat itse asiasta, mitä sanotaan ja tavasta, miten asia sanotaan, jotta se uppoaa valittuun kohderyhmään. Sanoman sisältö rakennetaan kohderyhmän motiiveista. Pelkkä tapahtuman ja sen ominaisuuksien esittely ei riitä. Esittelyyn liitetään asiakkaan odotukset eli mitä hän saa ja mitä hyötyy osallistuessaan tapahtumaan. Keskeinen viesti tarjoaa siis asiakkaalle juuri heidän haluamiaan etuja. Nämä keskeiset viestit pelkistyvät usein siihen, miten ne tuodaan esille lupauksessa, sloganissa eli iskulauseessa tai myyntiväitteessä. (Tapahtuman markkinointi 2009.)

Keskeisinä viesteinä Tumpkaa terveydeksi -teemapäivässä olivat edut, joita opiskelijat saavat, jos he lopettavat tupakoinnin tai eivät aloitakaan sitä. Tapahtumassa toimme esille näitä etuja ja tarkastelimme niitä lähemmin julisteiden sekä tupakoinnin haitoista ja vaaroista kertovien toiminta- ja esittelypisteiden avulla. Tupakan terveystarpeisiin tutustuttiin eri aisteja käyttämällä. Keskeisenä viestinä voitiin nähdä, että jos opiskelija ei tupakoi, hän säästää rahaa, on terveempi, voi paremmin ja elää pitempään. Myös elinympäristömme säilyy asuttavana pitempään ja sivulliset eivät kärsi passiivisesta tupakoinnista ja epämiellyttävästä hajusta.

#### 4.4 Tumpkaa terveydeksi -teemapäivän suunnittelu

Ensimmäinen tapaaminen opinnäytetyön merkeissä oli 24.2.2009 silloisen oppimisneuvolan tiloissa. Mukana lisäksemme olivat koulumme lehtori Pirjo Leskinen ja terveydenhoitaja Niina Turpeinen. He ehdottivat opinnäytetyömme aiheeksi tupakkateemapäivän suunnittelua ja toteuttamista. Niina Turpeinen oli osallistunut 18.–19.2.2009 Nuorten tupakoinnin lopettaminen -koulutukseen Vuokatissa. Tämä koulutus toimi ikään kuin lähtölaukauksena sille ajatukselle, että myös oman koulumme opiskelijoiden pitäisi vähentää tupakointia.

Tapasimme myös 15.5.2009, jolloin teimme toimeksiantosopimuksen (LIITE 16) hyväksytysti esitetyn opinnäytetyön suunnitelman jälkeen. Sovimme, että Tumpkaa terveydeksi teemapäivä pidetään 1.10.2009. Teemapäivän keskeisenä tavoitteena oli tukea tupakoimattomuutta niin tupakoivien kuin ei-tupakoivien opiskelijoiden keskuudessa. Näin myös opiskelu- ja kouluympäristö pysyvät savuttomina ja siisteinä. Koulun imagokuva terveydenhuollon oppilaitoksena paranee. Samalla teimme Myötätuulta tunnetuksi tapahtumassa vierailleille.

Aloitimme teemapäivän suunnittelun tutustumalla aiheeseen liittyviin opinnäytetöihin, kirjallisuuteen, sähköisiin lähteisiin ja erilaisiin tupakointiin liittyvien tapahtumien sisältöihin. Opinnäytetyöt, joista saimme ideoita omaan teemapäiväämme, olivat ”Tupakkalabyrintti: Nuorten arvio Kempeleessä 2005 toteutetun tupakkalabyrintin sisällöstä ja toteutuksesta” ja ”Vain joka toinen kuolee tupakkaan” -tupakkateemapäivä. Suunnittelimme yhdessä esittelypisteet, niiden materiaalit ja asiasisällön.

#### 4.4.1 Työnjako ja vastuu

Olimme yhdessä vastuussa siitä, että opinnäytetyö toteutuu. Jaoin tehtäviä myös toisen erikoisosaamista silmällä pitäen. Työnjaot ja vastuut hahmottuivat paremmin työn edetessä. Enemmän 2007 Microsoft Office Word -ohjelmaa käyttänyt huolehti opinnäytetyön visuaalisesta ilmeestä ja sisällöstä. Hän perehtyi ja purki kyselylomaketta SPSS -ohjelmalla. Tapah- tumassa käytetyn oheismateriaalin askarteluun osallistuimme yhdessä. Toinen opinnäytetyön tekijä huolehti markkinoinnista ja mainontaan liittyvistä materiaaleista sekä oheismateriaalien hankinnasta ollen sähköpostitse yhteydessä valtakunnallisiin ja paikallisiin terveydenhuolto- alan yhdistyksiin ja järjestöihin (LIITE 23, 24).

Teemapäivän lähestyessä pidimme tapahtumaohjeistusta siihen osallistuneille opiskelijoille 11., 18. ja 28.9.2009. Suunnittelimme toimintapisteiden paikat ja jaoin työskentelytilat niihin halukkaille opiskelijoille. He olivat vastuussa oman pisteensä toiminnasta. Keräsimme opiskelijoille tietoa netistä tupakoinnin vaaroista sen mukaisesti, missä toimipisteessä he työskentelivät. Kirjallista tietoa oli lisäksi saatavilla toimipisteissä ja erillisessä kansiossa, jossa oli myös Myötätuulen pohjapiirros ja opiskelijoiden nimet eri toimipisteiden mukaisesti.

Teimme jatkuvaa itsearviointia eli reflektointia opinnäytetyömme aikana. Käytimme apuna myös toistemme vertaisarviointia ja -ohjausta opinnäytetyötä jatkuvasti lukemalla ja sen sisältöä arvioimalla. Saimme toisiltamme ohjausta, tunnustusta ja rohkaisua opinnäytetyön teko- prosessissa. Koska teimme työtä myös erikseen, pystyimme paremmin arvioimaan toistemme työtä. Hyvän yhteistyön ansiosta pystyimme viemään työtämme eteenpäin rakentavasti. Oh- jausta saimme opinnäytetyömme ohjauksesta vastaavalta opettajalta Pirjo Leskiseltä ja toi- meksiantajan puolelta terveydenhoitaja Niina Turpeiselta. Rakentava ja monipuolinen palau- te tuki asiantuntijuutemme kehittymistä ja keskinäistä ammatillista arvostusta sekä yhteistyö- tä.

#### 4.4.2 Materiaalit ja kustannukset

Tapah- tumassa käyttämämme oheismateriaalia saimme Kajaanin Ammattikorkeakoulun Myötätuulesta, valtakunnallisilta ja paikallista terveydenhuollon yhdistyksiltä ja järjestöiltä sekä Kainuun keskussairaualta. Koululta saimme tapahtumaan lainaksi tervapurkin, jossa oli

vuoden ajan askin päivässä tupakoineen ihmisen keuhkoissa oleva tervämäärä. Kainuun keskussairaalaan keuhkotautien poliklinikalta saimme lainaksi häkämittarin. Kajaanin keskussairaalan sisätautien poliklinikalta saimme lainaksi verisuonen poikkileikkausmallin ja poliklinikalla työskentelevältä diabeteshoitajalta ikitupakan. Koulun Help-desk lainasi tapahtumaan kaiuttimet, jotka tulivat käytävän tietokoneessa. Välinehuoltaja Eija Lappalainen osti teemapäivään tarvitsemaamme materiaalia kuten värillisiä tulostuspapereita, punaista kartonkia, mehua, mehumukeja ja pillejä. Erityisresursseita olivat myös Niko-parfym -purkki ja dildo -laatikot, jotka askartelimme tapahtumaan liittyvien, tupakoinnin vaaroista kertovien asioiden konkretisoimiseksi.

Opinnäytetyöhömmme liittyvistä kustannuksista vastasi kokonaisuudessaan Kajaanin AMK:n Myötätuuli. Kustannuksia työhömmme aiheutti Tumpkaa terveydeksi -teemapäivään liittyvä mainonta ja tarvikkeet. Mainontaan ja julisteisiin tarvitsimme punaista kartonkia ja väritulosteita. Osa väritulosteista tulostimme koulun väritulostimella ja osa kotona. Koulumme terveydenhoitaja Niina Turpeinen tilasi Unomedicalilta venttiilit ja kertakäyttöiset suukappaleet häkämittariin. Dildon potenssi -pisteeseen ostimme Lehtimerestä. Karamellivärin mehuun ostimme City-marketista. Yhteydet valtakunnallisiin ja paikallisiin terveydenhuoltoalan yhdistyksiin ja järjestöihin sekä opinnäytetyön tekijöiden kesken tapahtui joko sähköpostitse tai puhelimitse.

## **Tarvittavat materiaalit tapahtumaan**

### **1.Ajatussätkät**

- punaista tulostuspapereita
- savukeholkeiksi valkoista tulostuspapereita
- teippiä
- itsekiinnittyviä muistilappuja

### **2.Häkämittauspiste**

- häkämittarin, lainattiin keuhkosairauksien poliklinikalta Kaksilta.
- venttiilit
- kertakäyttöiset suukappaleet

### **3.Julisteet**

- punaista kartonkia

- väritulosteita
- liimaa
- sinitarraa

#### **4.Muu materiaali**

- purkki, jossa tupakoijan keuhkoihin kertynyt tervamäärä
- mustia jätösäkkejä
- pöytäliinat
- kaiuttimet aulan tietokoneeseen
- tiivistemehua
- punaista elintarvikeväriä
- mehukannuja
- muovimukeja
- pieni lasipurkki
- iso kannellinen lasipurkki
- tupakan tumppeja
- kolme pahvilaatikkoa
- punaista kartonkia, pahvilaatikoiden koristeluun
- kondomeja
- dildo
- silikonimassaa
- purkki, johon pillit laitetaan
- mehupillejä, ohuita
- naulakko ja pöytä, johon laitettiin esille vaatteita ja hintalapuiksi montako tupakkaaskia yksi vaate maksaa
- neule, farkut, pusero, tunika, takki, kahdet kengät ja laukku sekä asusteita lainaksi vaatetus- ja asusteliike Seppälästä
- nikotiinikorvaushoitotuotteita kuten nikotiinipurukumia ja -laastareita, tupakasta vieroituspiste

#### 4.5 Aineistonkeruumenetelmät

Opinnäytetyömme on tuotteistettu prosessi, jonka analysoiminen tapahtui kyselylomakkeen avulla. Osaa kysymyksistä emme analysoineet, koska ne jäivät analysoitavaksi myöhemmin mahdollisesti koottavaa irti tupakasta -ryhmän opaskansiota varten. Nämä kysymykset eivät vastanneet oman työmme viitekehystä ja ne lisättiin ylimääräisinä toimeksiantajan pyynnöstä. Kyselylomakkeen analysoinnissa käytimme induktiivista ja deduktiivista menetelmää. Nämä menetelmät määräytyivät kyselylomakkeen sisällön mukaan, jossa oli määrällisiä, monivalintakysymyksiä sekä laadullisia, avoimia kysymyksiä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 193–195).

Avoimissa kysymyksissä esitettiin kysymys ja jätettiin tyhjä tila vastausta varten. Monivalintakysymyksissä olimme laatineet valmiit vastausvaihtoehdot ja vastaaja rengasti lomakkeesta valmiin vastausvaihtoehdon. (Hirsjärvi ym. 2008, 193–195.)

Suunnitelmana toimi niin kutsuttu survey-tutkimus, jonka avulla kerättiin tietoa. Survey-tutkimuksen tyypillisenä piirteenä on, että tietystä ihmisjoukosta poimitaan otos yksilöitä eli tässä opinnäytetyössä pääasiassa soteli -alan 19–25-vuotiaat opiskelijat. Heiltä kerättiin aineistoa eli kysyttiin kysymyksiä yksilöittäin strukturoidussa muodossa, johon on käytetty kyselylomaketta. Kerätyn aineiston avulla pyritään kuvailemaan, vertailemaan ja selittämään ilmiötä. (Hirsjärvi ym. 2008, 130.)

Termi survey on englantia ja tarkoittaa sellaisia kyselyn, haastattelun ja havainnoin muotoja, joissa aineisto kerätään standardoidusti eli kysytään kaikilta vastaajilta asioita täysin samalla tavalla. Kyselyn kohdehenkilöt muodostavat otoksen tai näytteen tietystä perusjoukosta. Perusjoukon muodostivat Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijat. (Hirsjärvi ym. 2008, 188.)

##### 4.5.1 Kyselylomakkeen laadinta

Kyselylomakkeen laadinnassa selvyys on tärkeintä. Luotettavia ja päteviä tuloksia halutessaan opinnäytetyön tekijän on laadittava kysymyksiä, jotka merkitsevät kaikille vastaajille samaa. Tätä on useasti vaikeaa toteuttaa käytännössä. Sanat, kuten usein, tavallisesti, useimmat ja yleensä ovat monimerkityksisiä ja niitä tulisi välttää. Yleisellä tasolla oleviin kysymyksiin sisältyy enemmän tulkinnan mahdollisuuksia kuin rajattuihin. Lyhyet kysymykset ovat parempia

kuin pitkät, koska vastaajan on helpompi ymmärtää niiden sisältöä. Kaksoismerkityksiä sisältäviä kysymyksiä on syytä välttää ja kysyttävä vain yhtä asiaa kerrallaan. (Hirsjärvi ym. 2008, 197.)

Vastaajalle kannattaa tarjota vaihtoehtoa, ei mielipidettä, koska jos kyselylomakkeessa on mukana vaihtoehto, joka ei pakota valitsemaan annetuista mielipiteistä, monet valitsevat vaihtoehdon ”ei mielipidettä”. Monivalintavaihtoehtoja kannattaa käyttää enemmän kuin väitteitä, joissa ollaan samaa tai eri mieltä asioista. Kysymysten määrää ja järjestystä lomakkeella kannattaa harkita. Yleensä kyselylomakkeen alkuun sijoitetaan vastaajaa kartoittavia tietoja, kuten sukupuolta ja ikää koskevia asioita. Sanojen valintaa ja käyttöä tulee seurata. Ei kannata käyttää ammattikieltä tai ”suuria sanoja”, joita vastaajat eivät ymmärrä. Johdateltavia kysymyksiä on vältettävä. (Hirsjärvi ym. 2008, 198.)

Lomakkeen valmistelussa käytetään apuna esitutkimusta. Tämän avulla voidaan kyselylomakkeen sisällön näkökohtia tarkistaa ja kysymysten muotoilua korjata varsinaista tutkimusta varten. Kokeilu on välttämätöntä. Kun kysymykset on saatu valmiiksi, lomake kootaan. Lomakkeen tulee näyttää helposti täytettävältä ja ulkoasultaan moitteettomalta. Avovastauksille jätetään tarpeeksi tilaa. Lomakkeen lopussa on hyvä tapa kiittää vastaamisesta. (Hirsjärvi ym. 2008, 199.)

Testasimme kyselylomaketta tapahtuman työntekoon osallistuvilla opiskelijoilla. He kokivat sen helposti täytettäväksi ja vastaukset olivat työmme viitekehystä tukevia. Joidenkin kysymysten paikkoja ja sanamuotoja jouduimme muuttamaan. Avoimille kysymyksille jätimme tilaa, ja ulkoasultaan se oli omasta ja koevastaajien mielestä hyvin jäsenelty ja selkeä. Kyselylomake oli kaksisivuinen. (LIITE 14)

#### 4.5.2 Kyselyn muoto

Käytimme informoitua kyselyä, jolloin kyselylomakkeet jaetaan henkilökohtaisesti paikassa, jossa suunnittelemamme kohdejoukko on henkilökohtaisesti tavoitettavissa. (Hirsjärvi ym. 2008, 191–192.) Jaoimme Tumppaa terveydeksi -teemapäivään tulleille 19–25-vuotiaille opiskelijoille kyselylomakkeet. He täyttivät ja palauttivat lomakkeet teemapäivän aikana. Kerroimme kyselylomakkeen saajille, että oli tärkeää vastata kyselyyn, sillä saatujen vastausten

avulla kartoitimme itse tapahtumaa, sen sisältöä, jatkuvuutta ja opinnäytetyömme luotettavuutta.

Kyselylomakkeiden avulla voidaan kerätä tietoa tosiasioista, käyttäytymisestä ja toiminnasta, tiedoista, arvoista, asenteista, uskomuksista, käsityksistä ja mielipiteistä. Lisäksi lomakkeissa voidaan pyytää arviointeja tai perusteluja toimimiselle, mielipiteille tai vakaumuksille. Täsmällisiä tosiasioita kysytään suoraan, yksinkertaisina kysymyksinä joko avointen tai monivalintaisten kysymysten muodossa. Lisäksi lomakkeisiin kuuluu vastaajia itseään koskevia taustakysymyksiä, kuten esimerkiksi sukupuoli, ikä, koulutus ja niin edelleen. (Hirsjärvi ym. 2008, 191–192.)

Laadimme kysyttävät asiat siten, että ne vastasivat opinnäytetyömme tutkimustehtäviä, jotka nousivat teoriaosuudesta. Nämä tutkimustehtävät ovat ”Mitkä asiat vaikuttavat nuoren elämässä siihen, että hän aloittaa tupakoinnin” ja ”Millä terveyden edistämisen keinoilla voimme teemapäivänä vaikuttaa nuoren aikuisen terveystietoisuuteen, jotta hän ei aloita tupakointia, lopettaa tupakoinnin tai miettii sen lopettamista”.

#### 4.5.3 Kyselylomakkeen sisällön analyysimenetelmät

Aineiston koodaus tehdään joko aineistolähtöisesti ilman teoreettisia etukäteisolettamuksia, jolloin kyseessä on induktiivinen menetelmä tai teorialähtöisesti, jolloin kyseessä on valittu teoreettinen näkökulma ja sitä käsitellään deduktiivisella menetelmällä (Perustutkinnon opinnäytetyö 2006). Kyselylomakkeen sisällön analysoinnissa käytimme induktiivista ja deduktiivista menetelmää. Nämä menetelmät määräytyivät kyselylomakkeen sisällön mukaan, jossa oli määrällisiä, monivalintakysymyksiä sekä laadullisia, avoimia kysymyksiä (Hirsjärvi ym. 2008, 193–195).

Laadullisen aineiston analyysiä voidaan kuvata kierros kierrokselta eteneväksi prosessiksi. Käytimme Colaizzin kehittämää fenomenologista analyysimenetelmää. Kyselylomakkeen avoimissa kysymyksissä käytimme avointa koodausta, joka eteni siten, että analysoimme aineiston ensin lause lauseelta. Keräsimme yhteen samaa tarkoittavat, tutkimuksen kannalta tärkeät teemat, jotka vedimme yhteen samaa asiaa tarkoittavaksi teemaksi ja näin saimme tulokseksi alakategoriat. Tämän jälkeen abstrahoiimme eli ryhmittelimme yhteenkuuluvat mer-



kitykset teemoittain ja muodostimme yleiskäsitteiden mukaisia kuvauksia tutkimuskohteesta. Tuloksena saimme yläkategorioita, joista muodostui yhdistävä kategoria. (Oikarinen 2008.)

SPSS -ohjelmassa määrällisen kerätyn aineiston käsittelyssä ja analyysin suunnittelussa lomakkeet koodataan ja tiedot syötetään havaintomatriisiin. Seuraavaksi mietitään aineiston analyysitekniikka siten, että saadaan vastaukset tutkimustehtävään. Saatua aineistoa kuvaillaan ja samalla kuvataan, miten aineistoa koodataan, ryhmitellään, luokitellaan sekä tulkitaan. Kuvataan myös, miten aineistosta saatavia tuloksia tulkitaan. Kerrotaan, mitä tunnuslukuja käytetään ja miksi ja perustellaan miten tulokset aiotaan dokumentoida. Kuvataan, miten käytetään alkuperäistä aineistoa tuloksissa ja liitteissä. Tämän jälkeen varmistetaan aineiston käsittelyn luotettavuus, perustellaan valinnat ja päätökset kirjallisuuden avulla. (Perustutkinnon opinnäytetyö 2006.)

#### 4.6 Teemapäivän toteutus

Aloitimme teoriaosuuden kokoamisen opinnäytetyöhömmme helmikuussa 2009. Teoriaosuuden pohjalta teemapäivän sisältö muotoutui keskeisten käsitteiden ja tutkimustehtävien mukaan. Toteutimme teemapäivän tupakoinnin haitoista ja vaikutuksista terveyteen elämyksellisiä ja kokemuksellisia keinoja hyväksi käyttäen. Tupakan terveysriskeihin tutustuttiin lähinnä eri aisteja käyttämällä. Tulimme siihen tulokseen, että asioiden konkretisoiminen ja yksinkertaistaminen ovat nuorille toimivin lähestymiskeino.

Teoriaosuuden kokoamisen ja kirjoittamisen jälkeen itse tapahtuman suunnitteleminen ja järjestelyt aloitettiin keväällä 2009. Koska koko ammattikorkeakoulu ja myös entinen oppimisenneuvola, nykyinen Myötätuuli, oli remontin alla, suunnittelu aloitettiin lähinnä toiminnalliselta osalta. Pohjapiirroksen Myötätuulen tiloista saimme jo hyvissä ajoin, mutta tapahtuman toiminta- ja esittelypisteiden paikkasuunnittelun hahmottaminen onnistui kuitenkin vasta, kun saimme olla itse fyysisesti paikalla.

Elokuussa 2009 Myötätuulen uudet tilat olivat valmiit, joten pystyimme toteuttamaan siellä osittain käytännön järjestelyjä. Ensimmäiseksi oli tärkeää saada yhteydenotot paikallisiin ja valtakunnallisiin terveydenhuoltoalan järjestöihin, joilta saimme oheismateriaalia tapahtumaan. Oheismateriaalipyynnö pohjaa muokattiin ja se lähetettiin sähköpostitse. Sähköpostiviesteihin liitettiin yhteystiedot ammattikorkeakoululla tapahtuma-asioita hoitavista tahoista.

Paikallisten järjestöjen luona kävimme yhteydenoton jälkeen henkilökohtaisesti. Samalla mietimme omia materiaalihankintoja järjestelyjen läpiviemiseen ja itse tapahtumaan. Apuna oli koulun välinehuoltaja Eija Lappalainen. Hän tilasi ja osti suurimman osan tapahtumaan tarvitsemamme materiaalit.

Materiaalia saatuamme aloimme tehdä tapahtuman julisteita. Teimme värillisiä julisteita opinnäytetyöhön liittyvistä asiakirjoista A4- ja A3-kokoisina. Tunnusväreiksi tapahtumalle valitsimme punaisen ja savunharmaan. Tulostimme julisteet koululla ja liimasimme ne punaiselle kartongille, jonka reunat revimme tulenlieskan näköisiksi. Ajatussätkiä teimme punaisesta ja valkoisesta tulostuspaperista. Niille askartelimme punaiset tupakka-askit tupakanvas- taisine kuvineen. Askartelimme myös Niko-parfym -purkin ja dildo -laatikot tapahtumaan liittyvien, tupakan vaaroista kertovien asioiden konkretisoimiseksi. Ostimme punaista kara- melliväriä mehuun, dildon Lehtimerestä ja lainasimme vaatteita Seppälästä. Lisäksi saimme lainaan häkämittarin KAKS:in keuhkosairauksien poliklinikalta. Teemapäivään kokosimme dvd:n, jossa oli tietoa tupakointiin liittyvistä vaaroista.

Tapahtuma toteutettiin opinnäytetyön tilaajan, Kajaanin ammattikorkeakoulun Myötätuulen tiloissa. Teemapäivän keskeisenä tavoitteena oli tukea tupakoimattomuutta niin tupakoivien kuin ei-tupakoivien opiskelijoiden keskuudessa. Näin myös opiskelu- ja kouluympäristö pysyvät savuttomina ja siisteinä. Koulun imagokuva terveydenhuollon oppilaitoksena paranee. Samalla teimme Myötätuulta tunnetuksi tapahtumassa vieraileville. Lisäksi halusimme pysäyt- tää opiskelijat hetkeksi miettimään tupakoinnin mielekkyyttä. Päivän aikana tarjosimme tie- toa tupakoinnin haitoista sekä tahoista, jotka tukevat nuorta aikuista tupakoinnin lopettami- ssa. Ohjasimme lopettamispäätöksen tehneitä opiskelijoita Irti tupakasta -ryhmästä kerto- vaan infopisteeseen.

Pääasiallisena kohderyhmänämme olivat 19–25-vuotiaat soteli -alan opiskelijat, mutta tapah- tumaan olivat tervetulleita myös muut kampusalueen opiskelijat ja henkilökunta. Kutsuimme osan soteli -alan luokista tapahtumaan omina ryhminään, porrastetusti. Henkilöluvultaan hei- tä oli noin 100, mutta osalla opiskelijoista oli etäpäivä, jolloin opiskellaan kotona, joten he kaikki eivät päässeet tapahtumaan. Lisäksi yksi ylimääräinen ryhmä ilmoitti tulostaan, joten välillä tapahtumassa oli ruuhkaa. Kaiken kaikkiaan tapahtumaan osallistui noin 170 henkilöä. Tapahtuma toteutettiin 1.10.2009 klo 9-14. Ammattikorkeakoulun oppilasjärjestö Kamo lä- hetti kaikille kampusalueen opiskelijoille sähköpostitse kutsun tapahtumaan. Opinnäytetyön

tekijät suunnittelivat ja toteuttivat tapahtumajulisteet ja veivät niitä kampusalueen ilmoitustauluille ja tupakointikatoksiin.

Tapahtumaan ja sen järjestelyihin osallistuivat Myötätuulessa harjoittelemassa olleet terveydenhoitajaopiskelijat sekä mielenterveyteen ja kirurgiaan suuntautuneet sairaanhoitajaopiskelijat. He toimivat esittelijöinä eri pisteissä. Mukana olivat myös Myötätuulen henkilökunta ja ammattikorkeakoulun edustajina toimivat opinnäytetyön tilaajat, lehtori Pirjo Leskinen ja terveydenhoitaja Niina Turpeinen. Talon ulkopuolisia esittelijöitä tapahtumassa olivat Pentti ja Helena Paulasto Help! Elä ilman tupakkaa EU -kampanjasta ja Atso Lammassaari Kainuun seudun Hengityслиitto Heli ry:stä. Yhteensä tapahtuman läpivientiin osallistui noin 20 työntekijää.

Teemapäivän lähestyessä pidimme tapahtumaohjeistusta siihen osallistuneille esittelijäopiskelijoille 11., 18. ja 28.9.2009. Suunnittelimme toimintapisteiden paikat ja jaoimme työskentelytilat niihin halukkaille opiskelijoille. Keräsimme heille netistä tietoa tupakoinnin vaaroista sen mukaisesti, missä pisteessä he työskentelivät. Kirjallista tietoa oli saatavilla näissä esittelypisteissä sekä erillisessä kansiossa, jossa oli myös Myötätuulen pohjapiirros ja opiskelijoiden nimet eri pisteiden mukaisesti.

Koko teemapäivän sisällöllinen anti perustui vapaaehtoiseen, toiminnalliseen tapaan tutustua tupakoinnin vaaroihin. Jaoin vierailijoille tapahtumaan tullessa ajatussätkät ja kyselylomakkeet. Ajatussätkät olivat tupakan muotoisia punaisia paperikääröjä, joihin oli kirjoitettu tupakointiin liittyviä kantaaottavia ajatelmia. Vierailijat täyttivät kyselylomakkeet tapahtumassa ja jättivät ne niille varattuun laatikkoon. Lisäksi he täyttivät fiilislappuja, joiden avulla arvioimme teemapäivän onnistumista lyhyellä aikavälillä. Fiilislappuun he kirjoittivat ensimmäisen ajatuksensa tapahtumasta. Tapahtuman kävijät kiersivät eri toimintapisteissä omaan tahtiinsa. Näissä pisteissä he saivat itse kokeilla, maistella, haistella, kuunnella ja nähdä etupäässä tupakoinnin aiheuttamiin terveydellisiin vaaroihin liittyviä asioita. Kävimme koulun alueen tupakointipaikoilla välituntien aikana jakamassa kutsuja teemapäivään.

Tapahtumaan osallistuvien työntekijöiden nähtävillä oli lista teemapäivään osallistuvista, kutsuista luokista sekä heidän porrastettu tuloaikataulunsa. Tämä helpotti taukojen pitämistä ja esittelijöiden mahdollisia vaihtoja toiseen toimipisteeseen. Ilmoitimme talon ulkopuolisille osallistujille heidän toimintapisteensä koot ja sijainnit. Sovimme ammattikorkeakoulun oppilaskeskuksen Kamon kanssa, että he markkinoivat tapahtumaa sähköpostitse kaikille koulun

opiskelijoille. Lehdistötiedotteet lähetimme paikallisille medioille ja koulun tiedotuslehdelle Viisarille. Haastatteluja annoimme Radio Kajauksen Päivi Karppiselle 30.9.2009 ja Kainuun Sanomien Niina Leinoselle teemapäivänä 1.10.2009.

#### 4.6.1 Markkinoinnissa käytetty iskulause

Tapahtumasta kertoviin julisteisiin otimme itse kuvat. Julisteita oli kahdenlaisia, toiset laitoimme näkyville kaksi viikkoa ennen teemapäivää ja toiset viikkoa ennen tapahtumaa. Koulun väritulostimesta oli värit lopussa ja jouduimme tummentamaan iskulausetekstiä punaisella tussilla. Julisteista tuli kuitenkin näyttäviä ja saimme niistä positiivista palautetta. Iskulauseena (slogan) toimi ”Yllättävän moni haluaa haisevan savuverhon lyhyelle elämälleen - tule, kuule, näe, maista, haista ja tee päätös...”. Lähempänä tapahtumaa (LIITE 17) olevassa julisteessa haluttiin saada huomiota tupakan natsoista kootusta kasasta, jonka päällä oli tervetulo-toivotus teemapäivään. Ensimmäisessä julisteessa sloganina toimivat sanat, toisessa kuva. Käytimme myös teemapäivän aikana tupakointipaikoilla jaetuissa kutsukorttien taustoissa samaa kuva-aihetta.

#### 4.6.2 Kokemukselliset ja elämykselliset toimintapisteet

##### Ajatussätkät

Ajatussätkät olivat savuketta muistuttava paperikääre, johon on kirjoitettu ajatuksia tupakointiin liittyen. Materiaalina käytimme punaista tulostuspaperia savukeosassa, johon tuli teksti, ja valkoista paperia holkissa. Idean saimme Vain joka toinen kuolee tupakkaan -tupakkateemapäivästä. Tarjosimme ajatussätkän teemapäivään tuleville vierailijoille kyselylomakkeen kanssa, kun he astuivat sisään Myötätuulen tiloihin. Ajatussätkät olivat tupakka-asteissa, jotka oli päällystetty punaisella paperilla ja johon oli liimattu tupakan vaaroista kertova kuva.

Ajatussätkiin (LIITE 13) keräsimme lauseita opinnäytetyömme teoriasisällöstä, tupakasta ja tupakointiin liittyvistä asioista. Ajatuksia koottiin kirjoista ja aiheeseen liittyvistä nettisivustoilta ja ne olivat tiedottavia ja tai humoristisia. Yhteen ajatussätkään tuli aina yksi ajatus. Aja-

tusten avulla halusimme saada opiskelijoiden huomion kiinnittymään teemapäivän sisältöön ja antiin. Ne toimivat osaltaan myös johdatuksena teemapäivässä oleville havainnollistamispisteille. Opiskelijat lukivat ajatuksia ja ottivat niitä mukaansa.

Ajatussätkien mietelauseita olivat esimerkiksi:

”Paras tapa välttyä tupakoinnilta on olla aloittamatta sitä”

”Jos et tupakoi, älä aloita. Jos tupakoit, lopeta nyt”

”Tupakointi aiheuttaa impotenssia ja heikentää verenkiertoa”

”Tupakointi vahingoittaa vakavasti sinua ja ympärillä olevia”

Tupakoinnin vaikutukset keuhkojen toimintaan

Toimintapisteessä muistutettiin opiskelijoita siitä, että tupakoinnin lopettaminen on keuhkosairauksien tärkeä ennaltaehkäisevä ja hoidollinen toimenpide. Nimenomaan keuhkohtaumataudissa (KAT) tupakoinnin lopettaminen on ainoa keino hidastaa sairauden etenemistä. Hengittämällä ohuen, katkaistun pillin läpi, pystyi samaistumaan keuhkohtaumatautia sairastavan vaikeutuneeseen hengittämiseen. Moni opiskelija oli hämmästynyt vähäisestä keuhkoihin tulleesta hengitysilman määrästä. Kyselyn perusteella tämä piste teki suurimman vaikutuksen, sillä se mainittiin useimmin vastauksena kysymykseen 14 (LIITE 14). Lisäksi tämän esittelypisteen yhteydessä oli jaettavana ”Puuskutan, mutta pärjään” -esite.

Tupakoinnin vaikutus makuaistiin

Tämän esittelypisteen tarkoituksena oli tuoda esille, miten tupakointi turruttaa makuaistia. Laitoimme laimennettua ja värjättyä sekamehua mehukannuun. Se näytti mehulta, mutta oli hyvin laimeaa. Kaadoimme mehua valmiiksi kertakäyttömukeihin, jotka olivat tarjottimilla. Seinällä olevasta julisteesta, ”Tupakoinnin aiheuttamat merkittävimmät haitat ja sairaudet” (LIITE 11) pystyi lukemaan lisätietoa tämän toimintapisteen tupakoinnin terveydellisiin vaaroihin liittyvistä asioista.

Häkämittäminen ja tupakoijan hajuhaitat ympäristölle

Tapahtumassa oli kaksi pistettä, niissä mitattiin opiskelijoiden uloshengityksen häkäpitoisuutta. Help! Elä ilman tupakkaa -kampanja suoritti häkämittauksia aulassa ja me opinnäytetyön tekijät teimme mittauksia aulan viereisessä huoneessa, joka oli vastapäätä tupakan vieroitus-

kliniikka huonetta. Välillä huoneeseen oli pitkät jonot ja jouduimme ohjaamaan osan opiskelijoista toiseen häkämittauspisteeseen.

Häkämittauksen yhteydessä kerroimme vierailijoille tupakasta ja tupakoinnista. Lisäksi annoimme opiskelijoille mukaan tupakoinnin terveydellisistä vaaroista kertovia esitteitä ja valtakunnallisen ”Stumppi” puhelinnumeron, joka on apuna tupakan vieroitusoireissa. Vaikka opiskelija ei polttanutkaan, kerroimme silti tupakoinnin vaaroista. Tällä tavoin halusimme vahvistaa sitä, ettei hän alkaisikaan polttaa ja veisi informaatiota eteenpäin mahdollisesti tupakoiville ystävilleen, läheisilleen ja omaisilleen. Jaoimme vierailijoille esitteitä joita olivat: ”Tupakka ja terveys”, ”Tupakointi ja selkäsairaudet”, ”En polta” ja ”Tupakka tappaa”. Samalla kerroimme heille kyseessä olevien esitteiden sisällöstä. Ohjasimme myös tupakanpolton äskettäin lopettaneita tai lopettamista miettiviä opiskelijoita terveydenhoitaja Niina Turpeisen vieroituskliniikalle.

Alustavassa suunnitelmassa luulimme, että häkämittaus tarvitsee vesipisteen. Koska suukappaleet olivat kertakäyttöisiä, vettä ei tarvittu. Toimintapisteen seinillä oli tietoa tupakassa olevista ainesosista (LIITE 10) ja tupakoinnin lopettaneiden vieroitusoireista (LIITE 9) sekä tietoa, mitä häkämittariin puhallettu lukema kertoo (LIITE 8). Häkämittaus luokiteltiin kyselyn perusteella toiseksi suosituimmaksi teemapäivän aiheeksi.

Häkämittauspiste -huoneessa vierailijat saivat myös haistella, miltä tupakoitsija haisee. Laitoimme tupakannatsoja pieneen lasipurkkiin, jonka kiedoimme violettiin satiinikankaaseen. Laitoimme purkin isompaan kannelliseen lasipurkkiin, jonka kylkeen tuli ”Niko-parfym” etiketti. Opiskelijoiden tullessa huoneeseen avasimme purkin kannen ja annoimme heidän haistella sitä. Haju oli niin voimakas, että jouduimme aina välillä avaamaan ikkunan. Vierailijoiden mielestä haju oli ”karkea” ja totesivat paljon tupakoivien todella haisevan siltä.

#### Tupakan vaikutukset ihoon, erektioon ja raskauteen

Alustavassa teemapäivän suunnitelmassa ollut shokeeraus piste ei toteutunut, joten jouduimme jakamaan sen aiheita alkuperäissuunnitelmasta poiketen. Tässä toimintapisteessä kerrottiin tupakoinnin vaikutuksista ihoon (LIITE 4), erektioon (LIITE 5) ja raskauteen (LIITE 6).

Teimme pisteeseen kaksi punaista laatikkoa, joista ei nähnyt, mitä ne sisälsivät. Toiseen laitoin tupakoimattoman miehen erektiota kuvaavan dildon ja toiseen tupakoivan impo-

tenssia kuvaavan löysästä silikonimassasta muotoillun peniksen, joka oli kondomin sisällä. Opiskelijat saivat tunnustella käsin laatikoiden sisältöä ilman, että he näkivät, mitä siellä oli. Näin he saivat tuntuman siitä, miten tupakointi vaikuttaa miehen erektioon. Silikoni pötkylän kondomi löystyi kesken päivän, joten jouduimme laittamaan uuden kondomin entisen päälle, jotta muoto pysyi oikeanlaisena.

Huoneen seinällä oli kuvia sikiöstä sekä juliste ”Tupakointi ja raskaus” (LIITE 6) sekä kuva sikiöstä palavan ikitupakan kanssa. Kuva teki opiskelijoihin vaikutuksen. Pöydällä oli villa-huopaan kääritty vauvanukke rekvisiittana.

Huoneen seinällä oli juliste ”Tupakan vaikutus ihoon” (LIITE 4). Pisteessä oli myös mahdollista katsoa netin kautta osoitteesta <http://www.ryppy.net/indexx.htm>, miten tupakointi vaikuttaa ihoon, mutta kukaan vierailijoista ei ollut kiinnostunut katsomaan näitä sivustoja.

#### Vierotuskliniikka

Tupakoinnin vieroituskliniikka sijaitsi terveydenhoitajan huoneessa, vastapäätä häkämittauspistettä. Pisteessä oli tupakoinnin lopettamiseen liittyvää materiaalia saatavilla ja nähtävillä. Lisäksi vierailijat saivat halutessaan tehdä nikotiinivierotukseen liittyvän Fagerströmin testin.

Terveydenhoitaja Niina Turpeinen kertoi tupakoinnin lopettamisesta ja mahdollisen Irti tupakasta -ryhmän toiminnasta. Näin AMK pystyi etukäteen markkinoimaan ryhmän toimintaa ja tavoitteita. Pisteestä sai myös tietoa siitä, mistä muualta voi saada apua tupakoinnin lopettamiseen. Huoneessa oli myös nähtävillä erilaisia tupakoinnin vieroituksessa käytettäviä nikotiinikorvaushoitotuotemerkkejä, kuten Nicotinell ja Nicorette. Näihin lukeutuvat nikotiinipurukumit, nikotiinilaastarit, imeskelytabletit, kielenalustabletit (microtab) ja nikotiini-inhalaattorit. Reseptivalmisteisista lääkehoidoista esillä olivat Bupropioni, Nortriptyliini ja Varenikliini.

Alustavan suunnitelman mukaan tässä pisteessä esillä olisivat olleet julisteet, jotka kertovat tupakoinnin lopettamisen terveyshyödyistä ja vieroitusoireista, mutta toteutuneessa tapahtumassa julisteet olivat häkämittauspisteen ja makuaiisti- sekä keuhkosairauksien pisteen yhteydessä.

Help! Elä ilman tupakkaa EU-projektin toimintapiste

Saimme teemapäiväämme Help! Elä ilman tupakkaa EU -kampanjan. Euroopan komissio käynnisti 1. maaliskuuta 2005 laajan mediakampanjan, jonka tavoitteena oli ehkäistä ja vähentää tupakointia sekä tiedottaa passiivisen tupakoinnin vaaroista kaikissa Euroopan unioniin silloin kuuluneissa 25 jäsenvaltiossa. Myöhemmin kaikissa 27 EU-valtiossa toteutettu ”HELP - Elä ilman tupakkaa” -kampanja on ollut yksi suurimmista maailmassa koskaan järjestetyistä kansanterveyttä koskevista tiedotushankkeista (Kohti savutonta Eurooppaa).

Helena ja Pentti Paulasto ovat vetäneet kampanjaa Suomessa. Heidän toimintapisteessään tehtiin häkämittauksia, kerrottiin tupakoinnin vaaroista ja jaettiin kampanjaan kuuluvaa materiaalia. Toimintapiste oli aulassa ja sen ympärillä oli aina paljon vierailijoita.

Tupakointiin kuluva rahamäärä

Tähän toimintapisteeseen saimme vierailijaksi Atso Lammassaaren Kainuun seudun Hengitysliitto Heli ry:stä. Hän osti aikoinaan auton säästämillään tupakkarahalla. Nykyäänkin hän laittaa joka päivä säästöön tupakka-askin verran rahaa. Lammassaari kertoi vierailijoille itselleen tutusta aiheesta. Huoneessa oli tietokoneilla käytettävissä tupakkalaskurit, joilla vierailijat pystyivät itse tekemään laskelmia tupakkaan kuluvan rahan määrästä. Huoneen seinällä oli tekemämme kuvajuliste eri rantalomapaikoista ja mitä ne maksoivat tupakka-askeissa, jos yksi aski maksaa noin neljä euroa. Saimme tapahtumaan asuste- ja vaateliike Seppälästä, Kajaanin ja Sotkamon toimipisteistä lainaksi vaatteita, laukkuja ja kenkiä. Laitoimme asusteet esille pöydälle ja hinnoittelimme nekin tupakka-askien mukaan. Tämä piste oli saanut paljon positiivista huomiota vierailijoiden kirjoittamissa fiilislapuissa.

Iso luokkatila - videot, fiilikset, tervapurkki, vaikutukset suuhun -julistheet

Alustavassa suunnitelmassa (LIITE 15) ollut havainnollistamispiste sai toteutuneessa tapahtumassa uuden muodon. Teimme tupakoinnin vaaroista kertovan dvd:n YouTube:lla olevista tupakointiin liittyvistä valmiista materiaaleista yhdistellen. Tarvitsimme esitystä varten laajakankaan ja videotykin, jotka olivat valmiina Myötätuulen isossa luokassa. Siellä oli myös tilaa kirjoitella fiilislappuja, eli opiskelijat kirjoittivat tarralapuille ensimmäisen mieleen tulevan fiiliksen (LIITE 18) tapahtumasta. Nämä laput laitettiin esille luokassa olevalle taululle.



Kyselykaavakkeen kysymys numero 14 (LIITE 14) mukaan näytetty video teki kolmanneksi suurimman vaikutuksen vierailijoihin teemapäivän annista. Video koettiin järkyttäväksi hyvällä tavalla ja se laittoi opiskelijat ajattelemaan mahdollisesti omaa tai toisten tupakointia ja siihen liittyviä, terveydellisiä vaaroja. Videossa oli käsitelty tupakoinnin vaaroja myös huumorilla.

Luokkatilan seinille laitoimme esille tekemämme julisteen ”Tupakka ja suun sairaudet” (LIITE 7). Siinä kerrottiin tupakan vaikutuksista hampaisiin ja suuhun. Lisäksi esillä oli kuva tupakan aiheuttamasta kasvaimesta kaulalla. Toisessa kuvassa oli sekä terveet että tupakoijan keuhkot. Julisteiden edessä, kaapin päällä oli tervapurkki, jossa oli tupakoijan keuhkojen tervämäärä yhden vuoden ajalta, jos hän polttaa askin päivässä.

#### Valmiit julisteet ja muu materiaali

Teemapäivässä mukana olleet Help! Elä ilman tupakkaa -kampanjan vetäjät toivat työntekijöille T-paidat, joten olimme tapahtumassa kuin yhtä suurta perhettä. Olimme yhteydessä valtakunnallisiin ja paikallisiin terveydenhuollon yhdistyksiin ja järjestöihin, jotka tiedottavat tupakan haitoista. Suurimmalta osalta saimme oheismateriaalia ja julisteita tapahtumaamme. Eri tahoilta saatuja julisteita laitoimme esille Myötätuulen seinille. Oppaita ja ohjeita jaoimme toimintapisteiden aatteen mukaisesti. Opiskelijat ottivat hyvin oheismateriaalia mukaansa eikä sitä tarvinnut ”tuputtaa” kenellekään. Saimme myös Myötätuulesta oppaita tapahtumassa jaettavaksi.

Julisteita, oppaita ja muuta materiaalia saimme valtakunnalliselta ja paikalliselta Hengitysliitto Heli ry:ltä, Kainuun keskussairaalan keuhkosairauksien- ja sisätautipoliklinikalta, valtakunnalliselta ja paikalliselta Sydänyhdistykseltä, Suomen hammaslääkäriliitolta, Suomen ash ry:ltä, Suomen syöpäyhdistykseltä, Terveyden edistämisen keskukselta ja Terveys ry:ltä. Fressikseltä saimme dvd:n, jossa oli MTV:n mainoskatkon alkamismerkki tupakanvastaisin lisäyksiin, esimerkiksi ”Jatkuu, mut ei tupakointi”. Laitoimme sen pyörimään Myötätuulen aulaan tietokoneeseen.

## 5 TULOKSET JA TUOTOKSET

Teemapäivässä kävi ainakin 162 vierailijaa. Pidimme kirjaa kävijöistä siten, että jokainen pääoven kautta saapunut vierailija sai ajatussätkän. Emme voineet kontrolloida sivuovesta rakennustyömaan läpi tulleita vierailijoita, mutta onneksi heitä ei ollut kovin montaa. Kyselylomakkeita (LIITE 14) palautettiin 136 kappaletta eli 84 % kävijöistä vastasi lomakkeeseemme, jotka numeroimme analysointivaiheessa. Kysymyksiä lomakkeessa oli 15. Analysoimme kysymykset 1-4, 7, 12 ja 13 SPSS-ohjelmalla. Kysymykset 12 ja 13 olivat myös avoimia, joten analysoimme ne lisäksi induktiivisesti, kuten kysymykset 14 ja 15. Lisäksi saimme palautetta päivästä Fiilis-lapuista (LIITE 18).

Laadimme lomakkeella kysyttävät asiat siten, että ne vastasivat opinnäytetyömme tutkimustehtäviä, jotka nousivat teoriaosuudesta. Nämä tutkimustehtävät ovat ”Mitkä asiat vaikuttavat nuoren elämässä siihen, että hän aloittaa tupakoinnin” ja ”Millä terveyden edistämisen keinoilla voimme teemapäivänä vaikuttaa nuoren aikuisen terveyskäyttäytymiseen, jotta hän ei aloita tupakointia, lopettaa tupakoinnin tai miettii sen lopettamista”. Kysymyslomakkeen kysymykset olivat avoimia ja monivalintakysymyksiä. Avoimissa kysymyksissä jätimme vastaajalle tyhjää tilaa, johon hän pystyi kirjoittamaan vastauksensa. Monivalintakysymyksissä vastaaja sai valita sopivimman annetuista vaihtoehdoista. Terveyden edistämisen keinot nousivat esiin avoimissa kysymyksissä ja niiden vastauksissa. Asioita, jotka ovat vaikuttaneet opiskelijan tupakoinnin aloittamiseen, tutkittiin monivalintakysymysten avulla.

Avoimien kysymysten vastaukset kirjoitimme sanasta sanaan omiksi tiedostoiksi. Lisäksi numeroimme vastaukset lomakkeiden mukaan, jotta pystyimme epäselvissä tapauksissa palaamaan alkuperäiseen kyselylomakkeeseen. Kysymysten 12 ja 13 vastauksissa oli lisäksi vaihtoehdot kyllä, ei ja ehkä, joten kunkin vastauksen kirjoitimme oman vaihtoehdon alle.

Kaikki kysymyslomakkeen kysymykset eivät meidän työssämme tarvitse analysointia. Kysymykset 5,6,8,9,10 ja 11 olivat mukana, koska ne keskittyvät lähinnä vastaajan tupakkariippuvuuteen, tupakoinnin lopettamishaluun ja kiinnostukseen Irti tupakasta -ryhmään. Niiden avulla saatava tieto on keskeisessä asemassa, jos tulevaisuudessa tehdään opaskansio Irti tupakasta -ryhmää varten.

SPSS (Statistical Package for Social Sciences) on monipuolinen tilastollisen tietojenkäsittelyn ohjelmisto, jolla voidaan täyttää tavallisimmat tilastollisen analyysin tarpeet ja tehdä monia

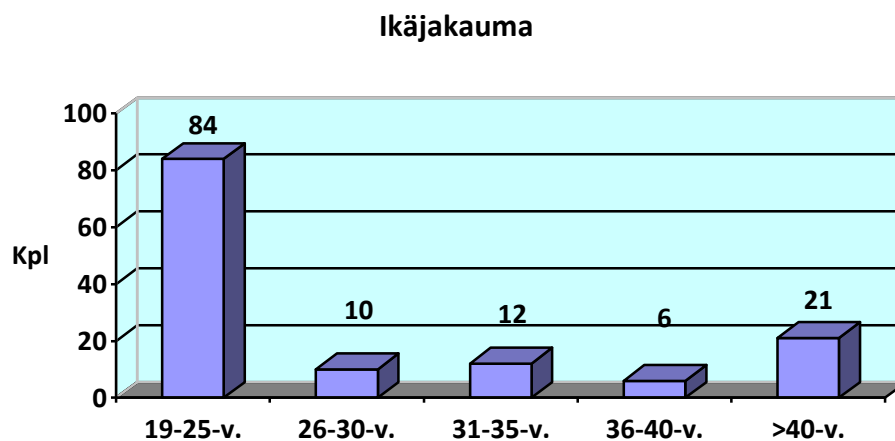
vaativampiakin tarkasteluja. Tutkimuksen tekemiseen SPSS-ohjelmalla on neljä askelta. Ne ovat aineiston tallennus, analyysimenetelmien valinta, muuttujien valinta analyyseihin ja tulosten tulkinta. Kyselylomakkeen tiedot syötetään siis taulukkoon ja sitten alkaa tietojen käsittely ja johtopäätösten teko. Sillä voidaan muun muassa ristiintaulukoimalla verrata tietoja keskenään, esimerkiksi onko vastaajan vanhempien tupakoinnilla vaikutusta siihen, että hän itse tupakoi. (SPSS-opas.)

### 5.1 Ikäjakama

Kohderyhmämme ikäjakama oli 19–25-vuotiaissa, ja suurin osa tapahtumaan osallistuvista oli tämän ikäisiä eli heitä oli 84 (63,2 %), kuten voimme tulkita kaavio 1:stä. Seuraavaksi suurin ryhmä oli yli 40-vuotiaat. Heitä oli 21 (15,8 %). 26–30-vuotiaita oli 10 ja 31–35-vuotiaita 12. Pienin ikäryhmä olivat 36–40-vuotiaat. Heitä oli 6 henkilöä. Kolme henkilöä ei halunnut ilmoittaa ikäänsä eli heitä oli 2,2 %. Katso ikäjakama Taulukko 1 ja ikäjakama Kaavio 1.

	Lukumäärä	Prosentti	Vastattujen Prosentti
19–25	84	61,8 %	63,2 %
26–30	10	7,4 %	7,5 %
31–35	12	8,8 %	9,0 %
36–40	6	4,4 %	4,5 %
>40	21	15,4 %	15,8 %
Yhteensä	133	97,8 %	100,0 %
Puuttuvat	3	2,2 %	
Yhteensä	136	100,0 %	

Taulukko 1. Ikäjakama



Kaavio 1. Ikäjakauma

## 5.2 Tupakointi

Kysymyksiin vastanneista tupakoimattomia vierailijoita oli 95/136 eli 69,9 % ja tupakoivia oli 41/136 eli 30,1 %. Satunnaisia polttajia oli 27 eli 19,9 % ja viikoittain polttavia oli yksi. Päivittäin tupakoijia oli 13/136. Kuten taulukosta 2 ilmenee, teemapäivään osallistuneista yli 2/3 ei tupakoinut ollenkaan ja päivittäin tupakoivia oli alle 10 %.

	Lukumäärä	Prosentti	Vastattujen Prosentti
en ollenkaan	95	69,9 %	69,9 %
satunnaisesti	27	19,9 %	19,9 %
viikoittain	1	0,7 %	0,7 %
päivittäin	13	9,6 %	9,6 %
Yhteensä	136	100,0 %	100,0 %

Taulukko 2. Tupakointi

## 5.3 Tupakoinnin syyt

Vain kaksi jätti vastaamatta vanhempien tupakointiin liittyvään kysymykseen. Vastaaajista suurimman osan vanhemmat eivät tupakoineet. Heitä oli 95 /136 eli 69,9 %. Tupakoivia vanhempia oli yhteensä 39/136 eli 28,7 %. Vanhemmista isät (19 kpl) polttivat vähän useammin kuin äidit (13 kpl). Molempien vanhempien tupakointi oli harvinaisempaa, sillä heitä oli vain

seitsemän eli 5,1 %. Kuten taulukosta 3 ilmenee, kyselyyn vastanneiden vanhemmista yli 2/3 ei tupakoinut ollenkaan.

	Lukumäärä	Prosentti	Vastattujen Prosentti
ei	95	69,9 %	70,9 %
kyllä, äiti	13	9,6 %	9,7 %
kyllä, isä	19	14,0 %	14,2 %
kyllä molemmat	7	5,1 %	5,2 %
Yhteensä	134	98,5 %	100,0 %
Puuttuvat	2	1,5 %	
Yhteensä	136	100,0 %	

Taulukko 3. Vanhempien tupakointi

Kukaan vastaaja ei merkinnyt vanhempien esimerkkiä syyksi tupakoinnin aloitukseen. Kun vertasimme ristiin vastaajien tupakointia ja vanhempien tupakointia, huomasimme, että niillä on yhteys toisiinsa. Vaikka päivittäin tupakoijien, jotka vastasivat vanhempien tupakointia koskevaan kysymykseen, otos oli pieni eli 12 henkilöä, kahdeksalla heistä vanhemmista poltti toinen tai molemmat eli 66,7 %. Neljän päivittäin polttavan vanhemmat eivät tupakoineet ollenkaan eli heitä oli 1/3 vastaajista eli 33,3 %. Vastaavasti tupakoimattomien vanhemmista 76,8 % ei tupakoinut. Satunnaisten tupakoivien vanhemmista 19 eli 70,4 % ei tupakoinut ja kahdeksan eli 29,6 % tupakoi. (Taulukko 4)

			Tupakointi				Yhteensä
			En ollenkaan	Satunnaisesti	Viikoittain	Päivittäin	
vanhempien tupakointi	ei	Määrä	73	19	0	4	96
		% tupakointi	76,8 %	70,4 %	0,0 %	33,3 %	71,1 %
	kyllä	Määrä	22	8	1	8	39
		% tupakointi	23,2 %	29,6 %	100,0 %	66,7 %	28,9 %
Yhteensä		Määrä	95	27	1	12	135
		% tupakointi	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Taulukko 4. Vanhempien tupakointi ja oma tupakointi

Nuorten päivittäin tupakoivien alle 26-vuotiaiden osalla on nähtävissä sama tulos. Päivittäin tupakoivien nuorten vanhemmista 62,5 % jompikumpi tai molemmat tupakoi ja 37,5 % ei

(Taulukko 5). Tästä voimme päätellä, että tupakoiva vanhempi on esimerkkinä lapselleen, kuten Vierola (2006, 18–19) kirjassaan kertoo.

	vanhempien tupakointi		Yhteensä
	ei	kyllä	
19-25v. päivittäin tupakoivat	3	5	8
Prosenttiosuus	37,5 %	62,5 %	100,0 %

Taulukko 5. Päivittäin tupakoivien 19-25v. ja vanhempien tupakointi

Kaikkien nuorten, jotka tupakoivat, vanhemmista 42,3 % tupakoi ja 57,7 % ei tupakoinut (Taulukko 6). Tupakoimattomien vanhempien osuus kaikilla tupakoivilla nuorilla oli siis vähän suurempi kuin päivittäin tupakoivien nuorten tupakoimattomilla vanhemmilla. Suhde ei ole sama tupakoimattomien kohdalla. (vrt. Taulukko 4).

	vanhempien tupakointi		Yhteensä
	ei	kyllä	
19-25v. tupakoivat	15	11	26
Prosenttiosuus	57,7 %	42,3 %	100,0 %

Taulukko 6. Tupakoivat 19-25v ja vanhempien tupakointi

Tupakoinnin aloituksen syiksi laitoimme kyselyyn viisi eri vaihtoehtoa. Ne, jotka eivät tupakoineet, saivat arvoksi nolla, jotta heidät olisi helpompi erottaa joukosta. Ne, jotka tupakoivat, mutta eivät vastanneet, saivat puuttuvan arvon. Heidä oli 11. Kyselyn arvoja olivat kaverit tupakoivat, vanhempien esimerkki, näyttääkseni kovemmalta, näyttääkseni vanhemmalta ja muu syy, mikä. Kyselylomaketta analysoidessamme saimme tähän kaksi uutta arvoa. Ne olivat kokeilun halu ja hermosavut.

Kaikkien vastanneiden kesken suurimmaksi syyksi tupakoinnin aloittamiseen näyttäisi kyselymme mukaan olevan kaverien tupakointi, sillä heitä oli 20 eli 58,8 % kaikista kysymykseen vastanneista (Taulukko 7). Neljä vastaajaa vastasi tupakoinnin syyksi kaverit, vaikka olivat lopettaneet tupakoinnin muutama päivä ennen tapahtumaa. Näyttääkseni kovemmalta ja kokeilun halu olivat kumpikin kolmella syynä tupakoinnin aloittamiselle. Hermosavut olivat tärkeitä kahdelle ja yksi vastasi näyttääkseni kovemmalta. Vanhempien esimerkkiä ei ollut kukaan valinnut vastaukseksi.

	Lukumäärä	Prosentti	Vastattujen Prosentti
kaverit tupakoivat	20	14,7 %	58,8 %
näyttääkseni kovemmalta	3	2,2 %	8,8 %
näyttääkseni vanhemmalta	1	0,7 %	2,9 %
muu syy	5	3,7 %	14,7 %
kokeilu	3	2,2 %	8,8 %
hermosavut	2	1,5 %	5,9 %
yhtensä	34	25,0 %	100,0 %

Taulukko 7. Syy tupakoinnin aloittamiseen

Suurin osa 19–25-vuotiaista tupakoivista nuorista oli vastannut aloittamisen syyksi kaverien tupakointi. Heitä oli 10/21 eli 47,6 %. Kokeilun halu oli seuraavaksi yleisin vastaus. Heitä oli kolme. Hermosavut ja näyttääkseni kovemmalta oli kumpikin vastauksena kaksi kertaa. Kolme ei kertonut syytä ollenkaan eli he olivat valinneet syyksi muu syy. (Taulukko 8)

	miksi aloitit tupakoinnin					
	kaverit tupa-koivat	näyttääkseni kovemmalta	näyttääkseni vanhemmalta	muu syy	kokeilu	hermosavut
19–25v. tupakoivat	10	2	1	3	3	2
	47,6 %	9,5 %	4,8 %	14,3 %	14,3 %	9,5 %

Taulukko 8. 19–25-vuotiaiden syy tupakoinnin aloittamiseen

#### 5.4 Avoimet kysymykset

Avointen kysymysten analyysina käytimme induktiivista prosessia. Induktiivinen sisällön analyysi lähtee liikkeelle pelkistetyistä sanonnoista tai asioista, jotka haastateltava on kertonut. (Oikarinen 2008.) Kyselylomakkeen koodaamisessa eli aineiston pelkistämässä käytimme apuna suoraan muotoiltuja kysymyksiä, kuten ”Mitä muutoksia haluaisit teemapäivän antiin”, ”Savuttomaksi kouluksi? Kyllä, miksi?” ja ”Onko Tumppaa terveydeksi -teemapäivä aiheellista järjestää vuosittain Kajaanin AMK:n opiskelijoille? Miksi?”.

Taustalla kaikissa kysymyksissä oli terveyden edistämisen menetelmät. Kyselyn analyysin avulla pystyimme miettimään: ”Teimme teemapäivän, osasimmeko lähestyä valitsemaamme

kohderyhmää sen terveyskäyttäytymisen mukaan niillä terveyden edistämisen keinoilla, jotka heihin vaikuttivat parhaiten, eli elämyksellisin ja kokemuksellisin keinoin?”.

### 5.5 Muutokset teemapäivän antiin

Kyselylomakkeen avoimissa kysymyksissä käytimme avointa koodausta, joka eteni siten, että aineisto analysoitiin ensin lause lauseelta. Keräsimme yhteen samaa tarkoittavat, tutkimuksen kannalta tärkeät teemat, jotka yhdistimme samaa asiaa tarkoittavaksi teemaksi ja saimme tulokseksi alakategoriat. Tämän jälkeen ryhmittelimme yhteenkuuluvat merkitykset teemoittain merkitysten mukaan eli muodostimme yleiskäsitteiden mukaisia kuvauksia tutkimuskohteesta. Saimme tuloksena yläkategorioita, joista muodostui yhdistävä kategoria. (Oikarinen 2008.)

Esimerkiksi mitä muutoksia opiskelija haluaisi teemapäivän antiin. ”Enemmän juttuja ei - tupakoiville...Hyötyjen kertominen!” ja ”Jotain myös ei -tupakoiville esim. tupakoiva - tupakoimaton vertailua enemmän” ryhmiteltiin alakategoriaksi ”Tupakoimattomuuden edut”. ”Entisiä tupakoitsijoita kertomaan asioista” ja ”Ehkä kauan polttanut ihminen voisi olla mukana” ryhmiteltiin myös alakategoriaksi ”Tupakoitsijoiden kokemukset tupakoinnista”.

Nämä abstrahoiimme yläkategoriaksi ”Kokemukset tupakoinnista”. Yhdistäväksi kategoriaksi valitsimme ”Haittavaikutusten laajempi esilletuonti, jossa yläkategorioina toimivat ”Tupakoinnin haittavaikutusten esilletuontia eri tavoin” ja ”Tuo esille tupakoinnista aiheutuvista haitoista yhteiskunnalle”. Lopullisessa abstrahoinnissa teemat ”Kokemukset tupakoinnista” ja ”Haittavaikutusten laajempi esilletuonti” yhdistyi ”Tupakoinnin haittavaikutuksiksi”.

Yhtenä muutoksena teemapäivään haluttiin tupakoitsijoiden taholta enemmän omakohtaista tietoa sen haittavaikutuksista. Tapahtuman olisi voinut myös joidenkin vastaajien mielestä toteuttaa myös eri paikassa ja eri kohderyhmälle, joten tapahtuma perusideoineen olisi voitu viedä eri toimintaympäristöön. Tämä kertoo myös siitä, että tapahtuma on helposti siirrettävissä toiseen ympäristöön. Suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että tapahtuma oli sellaisenaan onnistunut ja muutoksia ei tarvinnut (25/45). (LIITE 22)



## 5.6 Kajaanin AMK savuttomaksi oppilaitokseksi

Sekä SPSS-ohjelmalla että avointen kysymysten induktiivisella koodauksella, saimme samansuuntaiset tulokset siitä, että yli puolet Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijoista haluaisi oman oppilaitoksensa savuttomaksi. Taulukosta 9 on nähtävissä, että peräti 70 opiskelijaa 133 opiskelijasta haluaa savuttoman koulun. Prosentuaalisesti luku oli 51,5. Savutonta koulua vastaan oli 20,3 % ja epävarma kannastaan oli 27,1 % vastaajista. Kolme ei ollut vastannut kysymykseen.

	Lukumäärä	Prosentti	Vastattujen Prosentti
kyllä	70	51,5 %	52,6 %
en	27	19,9 %	20,3 %
ehkä	36	26,5 %	27,1 %
Yhteensä	133	97,8 %	100,0 %
Puuttuva	3	2,2 %	
Yhteensä	136	100,0 %	

Taulukko 9 Haluatko savuttoman AMK:n

Taulukko 10 antaa tulokseksi, että nuorista 19–25-vuotiaista 52,4 % oli sitä mieltä, että koulumme pitäisi olla savuton. Heistä 18,3 % ei halunnut savutonta koulua ja epävarmoja ehkä -vastauksia oli 29,3 %. Nuoret ovat epävarmempia vastauksessaan savuttomasta koulusta kuin heitä vanhemmat, sillä muun ikäisten ehkä -vastauksia oli prosentuaalisesti vähemmän 22,9 %. Tästä taulukosta puuttuvat sekä ne kolme, jotka eivät ilmoittaneet ikäänsä, että ne kolme, jotka eivät vastanneet haluatko savuttoman AMK:n -kysymykseen. Tästä johtuen taulukko 10:n prosenttiosuudet ovat erilaisia kuin taulukko 9:n. Taulukoita ei voi verrata toisiinsa.

		haluatko savuttoman AMK:n			yhteensä	
		kyllä	en	ehkä		
nuoret + muut	19–25	Määrä	43	15	24	82
		% nuoret	52,4 %	18,3 %	29,3 %	100,0 %
	>25	Määrä	26	11	11	48
		% muut	54,2 %	22,9 %	22,9 %	100,0 %
Yhteensä		Määrä	69	26	35	130
		% nuoret + muut	53,1 %	20,0 %	26,9 %	100,0 %

Taulukko 10. Nuoret + muut, haluatko savuttoman AMK:n

Päivittäin tupakoivista nuorista viisi eli 62,5 % ei halua kouluamme savuttomaksi ja kolme eli 37,5 % ei ollut varma kannastaan (Taulukko 11). Tästä voimme päätellä, että päivittäin tupakoivat nuoret eivät halua kouluamme savuttomaksi.

	haluatko savuttoman AMK:n		yhteensä
	ei	ehkä	
19-25v. päivittäin tupakoivat	5	3	8
Prosenttiosuus	62,5 %	37,5 %	100,0 %

Taulukko 11. 19-25v. päivittäin tupakoivat, haluatko savuttoman AMK:n

Induktiivisen, avoimen koodauksen tulos oli, että kyselyyn vastanneista suurin osa ei polttanut tupakkaa, joka näkyy myös vastauksissa savuttoman kouluympäristön aikaansaamiseksi. Vastanneet halusivat tukea tupakoimattomuutta omassa koulussaan ja saada itselleen terveellisen opiskeluympäristön. Tupakoimattomuuden tukemiseen vaikutti myös halu olla ammatillinen esimerkki terveydenhuoltoalan oppilaitoksena. Jotkut vastaajat kantoivat huolta siitä, että tupakoitsijat levittäytyvät koulun savuttomaksi julistautumisen jälkeen polttamaan tupakkaa koulun ympäristöön ja roskaavat paikat tupakantumpeilla ja ”räkälimpeillä”. Tämä on ollut nähtävissä Kajaanin ammattiopistolla, sen julistauduttua tupakoimattomaksi kouluksi. Täytyy kuitenkin muistaa, että kaikki muutokset vievät oman aikansa. (LIITE 19)

## 5.7 Tumppaa terveydeksi -teemapäivä jokavuotiseksi tapahtumaksi

Sekä SPSS -ohjelmalla että avointen kysymysten induktiivisella koodauksella saimme samansuuntaiset tulokset siitä, että Tumppaa terveydeksi -teemapäivä on aiheellista järjestää vuosittain AMK:n opiskelijoille. Alla olevasta taulukosta on nähtävissä, että peräti 114 opiskelijaa 134 opiskelijasta toivoisi teemapäivän järjestettävän vuosittain. Päivän kannattajien prosentuaalinen luku oli suuri eli 83,3 % vastasi kyllä. Vain yksi oli sitä mieltä, että päivä ei ole syytä järjestää ja 19 vastaajaa oli epävarma kannastaan. Kaksi opiskelijaa ei ollut vastannut kysymykseen. (Taulukko 12)

	Lukumäärä	Prosentti	Vastattujen Prosentti
kyllä	114	83,8 %	85,1 %
ei	1	0,7 %	0,7 %
ehkä	19	14,0 %	14,2 %
Yhteensä	134	98,5 %	100,0 %
Puuttuva	2	1,5 %	
Yhteensä	136	100,0 %	

Taulukko 12. Teemapäivä vuosittain

Verrattaessa nuoria ja yli 25-vuotiaita keskenään huomasimme, että tulokset olivat samansuuntaisia. Taulukosta 13 näemme, että nuorista 81,7 % oli sitä mieltä, että teemapäivä tulisi järjestää vuosittain, yli 25-vuotiaista 89,9 %. Yksi nuorista oli sitä mieltä, ettei päivää tulisi järjestää ollenkaan ja 17,1 % oli epävarma kannastaan. Yli 25-vuotiaista epävarmoja eli ehkä vastauksia oli 10,2 %. Heidän joukossaan ei ollut ei-vastauksia. Taulukosta 13 puuttuvat ne kolme, jotka eivät ilmoittaneet ikäänsä ja ne kaksi, jotka eivät ilmoittaneet kantaansa teemapäivä vuosittain -kysymykseen.

		teemapäivä vuosittain			Total	
		kyllä	ei	ehkä		
nuoret + muut	19–25	Määrä	67	1	14	82
		% nuoret + muut	81,7 %	1,2 %	17,1 %	100,0 %
	>25	Määrä	44	0	5	49
		% nuoret + muut	89,8 %	,0 %	10,2 %	100,0 %

Taulukko 13. Nuoret + muut, teemapäivä vuosittain

Induktiivisen, avoimen koodauksen tulos oli, että suurin osa opiskelijoista oli sitä mieltä, että teemapäivä tulisi järjestää joka vuosi. Teemapäivä toi ymmärrettävästi esille realistista tietoa tupakoinnin terveydellisistä vaaroista ja tarjosi keinoja tupakoinnin lopettamiselle. Yhdessä vastuksessa tuotiin esille, että teemapäivälle pitäisi saada osallistua vapaaehtoisesti. Opiskelijaryhmät oli porrastettava näiden rajojen puitteissa ja oli parempi, että opiskelijat pääsivät käymään tapahtumassa luvan ja ajan kanssa. Jotkut opiskelijoista (26/162) kävivät omalla ajallaan välitunnilla ja siksi heillä ei ollut aikaa tutustua kunnolla teemapäivän antiin, saati vastata kyselyyn. (LIITE 20)

### 5.8 Avointen kysymysten analysoinnin yhteenveto

Tutustuimme teoriaosuudessa nuorten terveystietämiseen. Käytimme niitä terveyden edistämisen keinoja, jotka olivat sopivimpia tupakointiin liittyvissä asioissa. Lähestyimme kohderyhmäämme eli 19–25-vuotiaita opiskelijoita elämyksellisin ja kokemuksellisin keinoin. Emme pitäneet luentoja tupakoinnin vaarallisuudesta. Annoimme nuorille mahdollisuuden haistaa, maistaa, nähdä, kuulla ja tehdä päätöksiä tupakoinnistaan jo itse tapahtumassa. Tämän lähestymistyylin onnistuminen näkyy kysymyslomakkeiden avointen kysymysten vastauksissa. Teemapäivämme tavoitti kaiken ikäiset vierailijat, joten vastauksia analysoidessamme emme poistaneet yli 25-vuotiaiden vastauksia.

Teemapäivä voidaan siirtää sellaisenaan tai pienin muutoksin jokavuotiseksi tapahtumaksi joko koulunsa aloittaville tai aloittaneille, kaikenikäisille kampusalueella opiskeleville. Tapahtuman voisi vastausten perusteella siirtää myös toiseen ympäristöön ja toiselle kohderyhmälle toteutuvaksi teemapäiväksi.

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET ELI ARVIOINTIOSIO

### 6.1 Eettisyys

Opinnäytetyön aiheen valinta on jo itsessään tutkimuseettinen kysymys, ja on tärkeää miettiä, kenen tarpeesta ja kenen ehdoilla opinnäytetyön aihe valitaan (Opinnäytetyön eettiset suositukset 2009). Teemapäivämme oli tärkeä, sillä sen avulla pystyimme vaikuttamaan opiskelijoiden tupakointiin ja siten heidän terveyteensä. Saamamme palautteen perusteella onnistuimme hyvin, sillä ainakin kaksi opiskelijaa on kertonut lopettaneensa tupakointinsa teemapäivänä saamansa tiedon pohjalta.

Yhteiskunnallisesti tapahtumallamme on myös merkittävyyttä, sillä Terveys 2015 -kansanterveysohjelman yhtenä tavoitteena on nuorten tupakoinnin väheneminen (Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015 -kansanterveysohjelmasta 2001). Vaikka ohjelmassa puhutaan 15–18-vuotiaista, niin osaltamme vaikutimme ihmisten ajatteluun ja annoimme tuleville soteli -alan ammattilaisille tietoa tupakoinnin vaikutuksista konkreettisesti. He voivat jakaa tietojaan tulevassa työssään kohdatessaan nuoria.

Eettisyyteen kuuluu, että opinnäytetyö on tehty hyvän tieteellisen käytännön mukaan. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus työssä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä. Lisäksi on tärkeää avoimuus tulosten julkaisemisessa ja muiden tutkijoiden työn ja saavutusten asianmukainen arvostus. (Hyvä tieteen käytäntö 2002.)

Teemapäivänä annoimme opiskelijoille laajasti tietoa tupakointiin liittyvistä negatiivisista asioista siten, että tupakoivat vierailijat eivät tunteneet, tai ainakin toivoimme, etteivät he tunteneet, oloaan painostetuksi lopettamaan. Annoimme asiallista ja tutkittua tietoa tupakoinnin terveydellisistä vaikutuksista syyttelemättä. Painotimme valistuksessamme sitä, että tupakointi on jokaisen oma valinta.

Teoria osiossa perehdyimme saatavilla olevaan kirjallisuuteen ja sähköisiin lähteisiin. Merkitsimme käyttämämme lähteet työhömmme tarkasti. Osa tiedoista perustuu tutkittuun tietoon, ja tietolähteinä käytimme ajankohtaista ja uusinta tietoa. Näiden tietojen perusteella loimme

mahdollisimman kattavan toimintapäivän, jolla oli vaikuttavuutta opiskelijoihin. Emme kopioineet kenenkään tekstiä suoraan, vaan muokkasimme tekstin työhömme sopivaksi.

Toiminta- ja esittelypisteiden suunnittelussa otimme huomioon tekijänoikeudelliset asiat. Kerroimme, että lainasimme ja muokkasimme ideoita teemapäivän esittelypisteisiimme kahdesta opinnäytetyöstä, joista toinen on Vain joka toinen kuolee tupakkaan - tupakkateemapäivä ja toinen on Tupakkalabyrintti, Nuorten arvio Kempeleessä 2005 toteutetun tupakkalabyrintin sisällöstä ja toteutuksesta. Molemmat opinnäytetyöt ovat julkisia ja yleisesti saatavissa olevia.

Opinnäytetyössä käytetyn kuvamateriaalin työstimme suurimmaksi osaksi itse. Julisteita, esitteitä ja kortteja saimme eri yhdistyksistä. Ne on tarkoitettu jaettavaksi terveyttä edistävänä materiaalina. Teemapäivänä isossa luokassa esitetty filmikooste nauhoitettiin YouTube:lta yleisesti käytössä olevilta sivustoilta. Filmimateriaali, joka tallennettiin dvd:lle, on suunnattu tupakanvastaiseen työhön. Filmin katsomisesta ei peritty maksua. Teemapäivään liittyvät tarvittavat luvat järjesti Kajaanin AMK:n Myötätuuli.

Osallistuminen teemapäivään oli vapaaehtoista. Osa vierailijoista saapui paikalle opettajan johdolla, joten täysin vapaaehtoista vierailu ei heille ollut. Opiskelijoilla ei ole aina valinnan mahdollisuutta siinä, mihin he joutuvat osallistumaan opiskelunsa aikana.

Kyselylomakkeen täyttäminen oli opiskelijoille vapaaehtoista mutta suotavaa. Laadimme lomakkeen siten, ettei siitä käy ilmi, kuka vastaaja on. Ainoastaan luokkatunnusten mukaan pystyi vastaajan yksilöimään, jos luokassa on muista poikkeavan ikäinen henkilö. Emme käyttäneet työssämme hyväksi luokkatunnuksia, sillä se ei ole oleellinen tieto työssämme. Säilytimme numeroidut kyselylomakkeet toisen opinnäytetyön tekijän kotona ja niihin ei päässyt käsiksi kukaan muu. Kirjoitimme kirjalliset vastaukset sanatarkasti Microsoft Office Word ohjelmalle omiksi tiedostoikseen. Vaihtoehtoiset vastaukset merkitsimme SPSS -ohjelmaan ja tarkastimme ne kaksi kertaa, jotta virheen mahdollisuus niissä olisi mahdollisimman pieni. Kyselylomakkeet jäävät Myötätuuleen säilytettäväksi mahdollista tulevaa käyttöä varten.

Tupakkalaskurien osalta emme olleet osanneet ottaa huomioon vierailijoiden arkuutta täyttää laskuria toisten nähden. Tietokoneet, joissa laskurit olivat, olisi pitänyt sijoittaa siten, ettei kukaan pysty katsomaan toistensa vastauksia. Tämä olisi ehkä saanut vierailijat paremmin kokeilemaan laskuria. Toisaalta päivittäin tupakoivia oli vain 13 koko tapahtuman 136 kävi-

jästä, joten laskurin käyttäjäkään ei olisi ollut montaa. Jotkut kuitenkin kokeilivat tupakkalaskuria, mutta kertoivat laittavansa siihen jonkun toisen tiedot.

## 6.2 Luotettavuus

Luotettavuuden arviointi tuotteistetussa prosessissa riippuu paljolti siitä, mitkä ovat opinnäytetyön tavoitteet, millainen tuote on kyseessä, mihin tarkoitukseen tuote on kehitetty ja miten tuote on valmistettu ottaen huomioon koko valmistusprosessi. Tuotteistetun prosessin luotettavuuden kriteereinä voidaan käyttää vahvistuvuutta, merkityksellisyyttä, kyllästeisyyttä ja siirrettävyyttä. (Nyström 2008.)

Kysymyslomakkeen avulla mittasimme osaltaan tuotteemme eli teemapäivän luotettavuutta. Laadimme lomakkeeseen kysyttävät asiat siten, että ne vastasivat opinnäytetyömme tutkimustehtäviä, jotka nousivat teoriaosuudesta. Nämä tutkimustehtävät ovat ”Mitkä asiat vaikuttavat nuoren elämässä siihen, että hän aloittaa tupakoinnin” ja ”Millä terveyden edistämisen keinoilla voimme teemapäivänä vaikuttaa nuoren aikuisen terveystyöskäytymiseen, jotta hän ei aloita tupakointia, lopettaa tupakoinnin tai miettii sen lopettamista”. Kysymyksiä lomakkeessa oli 15. Analysoimme kysymykset 1-4, 7, 9, 12 ja 13 deduktiivisesti, SPSS-ohjelmalla. Kysymykset 12 ja 13 olivat myös avoimia, joten analysoimme ne lisäksi induktiivisesti, kuten kysymykset 14 ja 15.

Vastaustilanne tapahtui teemapäivän aikana, joten vastaukset saatiin heti ja ne olivat tuoreita, joka osaltaan vaikuttaa luotettavuuteen. Kyselylomakkeet jaettiin tapahtumaan tulijoille heti ulko-oven läheisyydessä ajatussätkien kanssa. Näin kävijöille tuli kuva kyselylomakkeen yhteenkuuluvuudesta itse tapahtumaan. Pääsääntöisesti lomakkeisiin vastattiin isossa luokassa, pulpettien ääressä istuen, missä täytettiin myös fililaput ja katsottiin samalla videoesitystä. Kyselylomakkeisiin ei tullut nimi-, osoite tai muita yhteystietoja. Osa vastaajista oli koulumme henkilökuntaa, esimerkiksi opettajia. Kysymyslomakkeet numeroitiin, jotta epäselvyystpauksissa pystyimme tarkastamaan vastaukset. Myös avoimet kysymykset numeroitiin lomakkeiden mukaan. Tämä lisää vastausten luotettavuutta tarkasteltaessa tapahtuman sisältöä. Kaikki kyselylomakkeet vastauksineen, myös filikset, säilytettiin toisen opinnäytetyön tekijän kotona.

Tuotteen valmistumisprosessi -osiossa kävimme aikaisemmin opinnäytetyössämme läpi myös luotettavuuteen liittyviä asioita, kuten aineistonkeruu- ja analyysimenetelmiä, kohderyhmän määrittelyä, sisällöllistä rakentamista, keskeisiä viestejä. Teimme tapahtumasuunnitelman sekä purimme auki toteutuneen tapahtuman.

### 6.2.1 Määrällisen tutkimuksen luotettavuus

Yleisesti määrällisen tutkimuksen luotettavuudesta puhuttaessa on otettava huomioon niin mittarin kuin koko tutkimuksen luotettavuuden arviointi. Tämä opinnäytetyö on tuotteistettu prosessi, jonka luotettavuutta arvioimme muun muassa kysymyslomakkeen monivalintakysymyksiin annettujen vastausten perusteella. Asioita, jotka olivat vaikuttaneet opiskelijan tupakoinnin aloittamiseen, tutkittiin monivalintakysymysten avulla SPSS-ohjelmalla deduktiivisesti. Näitä kysymyksiä olivat kysymykset 4 ja 7. Taustatietona kyselylle kysymys numero 3, tupakoiko vastaaja päivittäin, viikoittain, satunnaisesti tai ei ollenkaan.

### 6.2.2 Määrällisen tutkimuksen luotettavuuden mittarit

Määrällisen tutkimuksen luotettavuutta mitataan yleisesti mittareilla validiteetti eli pätevyys ja reliabiliteetti eli pysyvyys. Kyselylomakkeen avulla tarkastelimme, olimmeko mitanneet oikeita asioita. Eli miten opinnäytetyömme teoreettisista lähtökohdista muotoutuneet keskeiset käsitteet ja tutkimustehtävät vastasivat tekemiämme kysymyksiä. Validiteetti jaetaan sisäiseen validiteettiin, jonka tulokset johtuvat vain tutkimusasetelmasta ja ulkoiseen validiteettiin, jonka avulla nähdään tulosten yleistettävyyttä ja se, onko valittu otos 19–25-vuotiaat nuoret tai tässä tapauksessa kohderyhmä edustava ja edustaako se perusjoukkoa eli Kajaanin ammatti- korkeakoulun opiskelijoita.

Osa monivalintakysymyksistä emme analysoineet. Toimeksiantaja halusi nämä, lähinnä tupakasta vieroitukseen liittyvät kysymykset analysoitavaksi myöhemmin. Ne olisivat avuksi mahdollisen irti tupakasta -ryhmän opaskansion tekemistä varten. Näitä kysymyksiä olivat 5, 6, 8, 9, 10 ja 11.

Monivalintakysymysten osalta keskityimme tiedon hakuun syistä, jotka ovat vaikuttaneet nuoren tupakoinnin aloittamiseen, kuten tupakoivatko vanhemmat ja miksi nuori aloitti tu-



pakoinnin. Etsimme myös tietoa siitä, keskityimmekö oikeaan kohderyhmään, eli 19–25-vuotiaisiin nuoriin opiskelijoihin. Suurin osa tapahtumassa käyneistä ja kyselyyn vastanneista oli juuri tätä ikäluokkaa (84/136, 63,2 %).

Mittaustilanteessa vastaajan mielenkiinto vastata annettuihin kysymyksiin oli suhteellisen korkea, koska kyselyyn vastasi 162 kävijästä 136 eli prosentuaalisesti vastaajien määrä oli peräti 84 %. Kyselylomakkeen reliabiliteettia eli pysyvyyttä mitattaessa jo testaustilanteessa tuli esille, että lomakkeen sisältö oli johdonmukaisesti etenevä ja selkeä. Kysymykset laadittiin mahdollisimman yksinkertaisesti ja lomakkeen sisältö antaa myös mahdollisuuden jatkotutkimuksille erilaista käyttöä varten. Sitä voidaan käyttää joko sellaisenaan tai muokata mahdollisia, tulevia tupakoinnin vastaisia teemapäiviä varten.

### 6.2.3 Laadullisen tutkimuksen luotettavuus

Avoimissa kysymyksissä vastaajalle jätettiin lomakkeeseen tyhjä tila, johon hän pystyi kirjoittamaan vastauksensa. Koska vastaaja kirjoitti vapaasti annettuun tilaan ajatuksiaan, tämä osio analysoitiin induktiivisella menetelmällä. Terveiden edistämisen keinot nousivat esiin avoimissa kysymyksissä ja niiden vastauksissa. Kysyttäviä asioita olivat muutokset teemapäivän antiin, mikä terveyteen ja hyvinvointiin liittyvä teemapäivän aihe tupakoinnin haittavaikutuksista teki osallistujiin suurimman vaikutuksen ja haluavatko tapahtumaan osallistuneet opiskelijat Kajaanin AMK savuttomaksi oppilaitokseksi (kysymys 12). Avoimissa kysymyksissä tiedusteltiin myös tapahtumaan osallistuneilta, haluavatko he, että Tumpkaa terveydeksi -teemapäivä olisi jokavuotinen tapahtuma (kysymys 13). Näistä kahdesta (kysymys 12 ja 13) kysymyksestä tehtiin myös taulukko SPSS -ohjelmalla.

Sekä SPSS -ohjelmalla deduktiivisesti että avointen kysymysten induktiivisella koodauksella saatiin samansuuntaiset tulokset siitä, että Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijat haluavat oman oppilaitoksensa savuttomaksi ja Tumpkaa terveydeksi -teemapäivä on aiheellista järjestää vuosittain AMK:n opiskelijoille.

Käymme tässä osiossa läpi opinnäytetyömme luotettavuutta lähinnä avoimiin kysymyksiin annettujen vastausten kautta. Käytämme perinteistä, Lincolnin ja Cuban (1985) luotettavuusarviointia, johon kuuluvat myös tuotteistetun prosessin luotettavuuden kriteerit, eli vah-

vistettavuus, pysyvyys ja siirrettävyys. Lisäksi arvioimme luotettavuutta myös uskottavuuden näkökulmasta.

### 6.2.3.1. Uskottavuus

Tämän luotettavuusarvon kautta tarkastellaan, onko työ uskottava ja vastaako tutkimuksen tulos tutkittavan kokemusta asioista. Puhutaan myös laadullisen tutkimuksen sisäisestä validiteetista. (Eskola & Suoranta 2008, 18.) Suunnittelimme ja toteutimme Kajaanin ammattikorkeakoulun Myötätuulessa Tumppaa terveydeksi -teemapäivän 1.10.2009. Tarve tapahtuman järjestämiselle lähti ammattikorkeakoulun pyrkimyksestä tukea tupakoimattomuutta oppilaitoksessa. Kohderyhmänä olivat ensisijaisesti 19–25-vuotiaat soteli -alan opiskelijat. Tapahtumaan olivat tervetulleita myös muut ammattikorkeakoulun opiskelijat sekä henkilökunta.

Teemapäivän keskeisenä tavoitteena oli tukea tupakoimattomuutta niin tupakoivien kuin ei-tupakoivien opiskelijoiden keskuudessa. Näin myös opiskelu- ja kouluympäristö pysyvät savuttomina ja siisteinä. Koulun imagokuva terveydenhuollon oppilaitoksena paranee. Samalla teimme Myötätuulta tunnetuksi tapahtumassa vieraileville. Kohderyhmän lähestymiskeinoina eli teemapäivän tarkoituksena oli käyttää elämyksellisiä ja kokemuksellisia keinoja. Terveyden edistämisen menetelmissä tutkimusten mukaan pelkän tiedon jakaminen on tehoton tapa vaikuttaa nuoren päätöksiin yleisesti päihdetyössä, kuten myös tupakoinnissa. Tämän vuoksi kysymyslomakkeen avoimet kysymykset käsittelivät opinnäytetyömme toista tutkimustehtävän tulosta, onnistumista tai epäonnistumista niissä terveyden edistämisen keinoissa, joilla voimme lähestyä valitsemaamme kohderyhmää tuntien heidän terveyskäyttäytymistään.

Jos tarkastellaan teemapäivän onnistumista ja siten myös sen uskottavuutta niistä terveyden edistämisen näkökulmista, joilla lähestyimme opiskelijoita, voimme sanoa, että onnistuimme hyvin. Kysymykseen ”Muutokset teemapäivän antiin” suurin osa vastanneista, eli 25 opiskelijaa 45:stä (55,5 %) oli sitä mieltä, että tapahtuma oli sellaisenaan onnistunut. Kysymyksessä ”Kajaanin AMK savuttomaksi oppilaitokseksi” yli puolet (51,5 %) oli savuttoman koulun kannalla ja kysymykseen ”Tumppaa terveydeksi -teemapäivä jokavuotiseksi tapahtumaksi” peräti 83,3 % vastanneista puolsi asiaa. Jos tarkastellaan kysymykseen ”Mikä terveyteen ja hyvinvointiin liittyvä teemapäivän aihe teki sinuun suurimaan vaikutuksen” saatuja vastauksia, voidaan nähdä, että huomiota herättävimmän esiin nousseet terveyden edistämisen keinot

pääsivät parhaiten suosioon. Näistä aiheista suosituimpia olivat keuhkohtaumataudin hengittämisen todentaminen pillin avulla ja häkämittaus.

Kysymyslomakkeen vastaukset saatiin heti tuoreeltaan, jo itse tapahtumassa. Kyselylomakkeiden aineiston analysoimisen pystyimme aloittamaan heti samalla viikolla. Tämän mahdollisti se, että täytetyt lomakkeet jätettiin itse tapahtumapaikalle ja ne olivat heti käytettävissä.

#### 6.2.3.2. Siirrettävyys

Tutkimustulosten siirrettävyydestä puhuttaessa arvioidaan, ovatko saadut tulokset siirrettävissä vastaavaan ilmiöön toisissa olosuhteissa. (Eskola & Suoranta 2008, 18.) Useat vastaajista olivat sitä mieltä, että tapahtuma oli onnistunut siinä ympäristössä, johon se oli suunniteltu ja toteutettu. Jotkut vastaajista osasivat katsoa jo pitemmälle. Tässä joitakin vastauksia: ”Valistus (konkreettinen sellainen) ei ole pahitteeksi”, ”Valistus myös KAO:n puolelle olisi varmasti suotavaa”, ”Hyödyllinen päivä, voisi kutsua myös ammattikoululaiset mukaan”, ”Kohderyhmä voisi olla yläaste-ikäiset, ennaltaehkäistä tupakoinnin aloittamista” ja ”Ehkäpä myös paikalle olisi hyvä kutsua yläasteikäisiä”.

Perusideamme teemapäivässä oli toimiva. Tulevaisuudessa asiasisältöjä selkeyttämällä, eri tarkoituksia ja näkökulmia esiin nostamalla aina kohderyhmän mukaan teemapäivän voi siirtää eri opintoasteen kouluihin tai työpaikoille. Näitä näkökulmia voisivat olla esimerkiksi passiivinen tupakointi ja häkämittaus. Terveiden edistämisen keinoista puhuttaessa jollekin tietylle kohderyhmälle täytyy ottaa selvää myös kyseessä olevan ryhmän terveyskäyttäytymisen muodot.

#### 6.2.3.3. Pysyvyys

Myös laadullisessa tutkimuksessa voidaan puhua pysyvyydestä eli reliabiliteetista tai tutkimusaineiston arvioitavuudesta. Tällä luotettavuusarvolla arvioidaan tutkimustilannetta. (Eskola & Suoranta 2008, 18.) Luotettavuutta pohdittaessa on mietittävä, miten tutkimuksen luonne ja tutkimusaihe ovat mahdollisesti vaikuttaneet siihen, kuinka tutkimukseen osallistuneet ovat vastanneet esitettyihin kysymyksiin (Nyström 2008). Oulun yliopisto ja Kajaanin ammattioppilaitos ovat julistautuneet savuttomiksi. Toimeksiantajamme taholta on nähtävissä samansuuntaisia, tupakoimattomuutta tukevia toiveita ammattikorkeakoulun suhteen.

Koulussa, varsinkin soteli -alan puolella on terveydenhuoltoalan opiskelijoita, joista suurin osa ei polta tupakkaa eli 69,9 % vastanneista. Tämän pohjalta on nähtävissä, että vastaukset ovat luotettavia, kohti savutonta koulua tähtääviä ajatuksia myös opiskelijoiden keskuudessa.

#### 6.2.3.4. Vahvistettavuus

Vahvistettavuudessa tehdyt tulkinnat saavat tukea toisista vastaavaa ilmiötä tarkastelleista tutkimuksista. (Eskola & Suoranta 2008, 18.) Otimme mukaan opinnäytetyömme tapahtumaosion suuntaviivoiksi ja hyväiksi pohjatietoa antaviksi lähteiksi kaksi opinnäytetyötä. Toinen oli Santaniemen ja Sinisalon vuonna 2006 tekemä ”Tupakkalabyrintti”, nuorten arvio Kempeleessä 2005 toteutetun tupakkalabyrintin sisällöstä ja toteutuksesta. Opinnäytetyö tehtiin Oulun seudun ammattikorkeakoulussa. Toinen vastaavaa ilmiötä tarkastellut opinnäytetyö oli Anttosen ynnä muiden vuonna 2008 tekemä ”Terveydenhoitotyön asiantuntijuus: Vain joka toinen kuolee tupakkaan -tupakkateemapäivä.” Opinnäytetyö tehtiin Helsingissä, Metropolian ammattikorkeakoulussa.

Näiden opinnäytetöiden pohjalta saimme perusideoita oman tapahtuman suunnittelulle ja toteutukselle. ”Tupakkalabyrintin” osalta kauhuskenaario ei sellaisenaan toteutunut mutta pystyimme hyödyntämään tiettyjä osia ja terveyden edistämisen lähestymiskeinoja sen ajatusmaailmaa hieman muuttaen, koska ikäkohtainen kohderyhmä oli nuorempi kuin meidän tapahtumassamme. Fiilis-idean saimme tästä työstä. ”Vain joka toinen kuolee tupakkaan” -teemapäivän sisällöllisesti annista hyödynsimme muun muassa pillillä hengittelyn, mehun ja ajatussätkät. Muutimme näitä perusideoita kohdentumaan paremmin meidän pääkohderyhmäämme 19–25-vuotiaita nuoria vastaaviksi.

## 7 POHDINTA

### 7.1 Ennen tapahtumaa

Kokosimme yhdessä opinnäytetyömme teoriaosuuden tutkimusasetelman mukaisesti ja viitekehystä seurailen. Mietimme yhdessä toimeksiantajan kanssa teemapäivän tavoitteita ja tarkoitusta ja sitä kautta syntyivät opinnäytetyömme tutkimustehtävät. Teimme toimeksiantajan kanssa sopimuksen opinnäytetyön tekemisestä ennen syventävän vaiheen opintojen työharjoittelujakson alkua. Tämä vaihe sujui jouhevasti ja olimme jopa edellä opinnäytetyön aikataulusta. Olimme harjoittelussa koko kesän ja syksyn, yhteensä 16 viikkoa. Harjoittelun välillä oli kolmen viikon etätyöjakso, jolloin teimme opinnäytetyötämme. Tämä jakso oli meillä eri aikaan ja se vaikeutti teemapäivän suunnittelua ja toteutusta yhdessä.

Oheismateriaalipyynnöjä varten laadimme asiakirjapohjan (LIITE 23), jota lähetimme sähköpostitse valitsemillemme terveydenhuoltoalan yhdistyksille ja järjestöille valtakunnallisesti ja paikallisesti. Sähköpostia kertyi paljon. Käytimme uskottavuuden takia koulun sähköpostiosoitetta.

### 7.2 Tapahtuman sisältö

Teemapäivän keskeisenä tavoitteena oli tukea tupakoimattomuutta niin tupakoivien kuin eitupakoivien opiskelijoiden keskuudessa. Näin myös opiskelu- ja kouluympäristö pysyvät savuttomina ja siisteinä. Koulun imagokuva terveydenhuollon oppilaitoksena paranee. Samalla teimme Myötätuulta tunnetuksi tapahtumassa vieraileville, paitsi opiskelijoille, myös koulun henkilökunnalle. Kohderyhmän lähestymiskeinoina eli teemapäivän tarkoituksena oli tuoda esille toiminta- ja esittelypisteissä elämyksellisiä ja kokemuksellisia keinoja eri aisteja käyttämällä. Nämä terveyden edistämisen lähestymiskeinot sopivat parhaiten 19–25-vuotiaille nuorille.

Myötätuuli tuli meille itsellekin tutuksi tapahtuman suunnittelun ja toteutuksen aikana. Vierailijat pääsivät tapahtuman aikana tutustumaan teemapäivän sisältöön ja Myötätuulen tiloihin. Luokkia kutsuttiin tapahtumaan porrastetusti sen vuoksi, että ruuhkia ei syntyisi ja opiskelijat näkisivät Myötätuulen uudet tilat paremmin. Tapahtumaan tuli kuitenkin yksi lisäluok-

ka ja silloin tiloissa oli tungosta. Tästä saimme palautetta myös kyselylomakkeen vastauksissa ja joissakin fiilislapuissa, joille vierailijat kirjasivat ylös ensimmäisen ajatuksensa teemapäivästä.

Tupakointiin kuuluva rahamäärä -pisteen avulla halusimme näyttää kävijöille, että Myötätuulissa on erillinen luokkatila tietokoneineen tapahtumien ja ryhmätöiden suunnittelua varten. Pisteessä olevien tupakkalaskurien avulla laskeminen todettiin opiskelijoiden puolelta henkilökohtaisemmaksi kuin mitä olimme tarkoittaneet. Tarkoituksena oli tarjota leikkimielinen testin tekeminen, jossa vierailija laskee, paljonko hän säästää rahaa, jos ei tupakoi. Sekä vierailijoilta että tapahtumassa esittelijöinä olleilta opiskelijoilta saatujen palautteiden perusteella olisimme voineet laittaa ohjelman käytöstä ohjeet näkyville ja täten laskea kynnystä tehdä testi. Tupakkalaskurin käyttöä ehdotettiin myös erilliseen huoneeseen.

Isossa luokkatilassa oli nähtävillä tupakanvastainen filmikooste. Samalla vierailijat näkivät uudet ja toimivat kokous- ja opiskelutilat. Siellä vierailijat täyttivät fiilis-laput ja kyselylomakkeet, joiden avulla arvioitiin tapahtuman sisältöä ja onnistumista. Fiilis -lappuja vierailijoille jakaneet opiskelijat kokivat, että joidenkin vierailijoiden oli vaikeaa kirjoittaa niihin ensimmäinen mieleen tuleva ajatuksensa tapahtumasta. Saimme kuitenkin paljon arvokasta ensikäden tietoa teemapäivästä niiden avulla. Fiilikset olivat kannustavia ja tukevia.

Makupisteessä työskennelleet opiskelijat kokivat osittain, ettei se ollut uskottava tupakoivien kävijöiden mielestä. Oliko pisteen tietomäärä riittävä? Mehusta pyrittiin tekemään niin laihaa kuin mahdollista ja siihen laitettiin karamelliväriä, jotta se näyttäisi ulkoisesti juotavammalta. Seinällä olevissa infotiedotteissa kerrottiin, miten tupakointi vaikuttaa kielen makusilmuihin. Tupakoija joutuu käyttämään ruuassaan yleensä enemmän suolaa ja mausteita.

Häkämittaus havainnollistaa hyvin sitä, miten tupakoijan veressä hiilidioksidivapot ylittävät hapen ja tämä taas antaa viitteitä keuhkojen toimintakapasiteetista. Help! -piste sai kehuja vierailijoilta tehokkuutensa ja ilmaisjakelulahjojensa ansiosta.

Tupakan haittavaikutukset ihoon, raskauteen ja erektioon -pisteessä työskennelleiden mukaan vierailijat kokivat sen positiiviseksi varsinkin huoneessa olleen erektiolaatikon hauskuuden vuoksi. Jotkut kokivat pillillä hengittämisen eli keuhkohtaumataudin todentamisen säikäyttäväksi kokemukseksi. Se oli toimintapisteistä suosituin ja häkämittauspiste tuli toiseksi tekemässämme kyselyssä ”Mikä terveyteen ja hyvinvointiin liittyvä teemapäivän aihe tupakoinnin haittavaikutuksista teki sinuun suurimman vaikutuksen” (LITE 14, kysymys 14).

Opinnäytetyöntekijät olivat tapahtuman toisessa häkämittauspisteessä, johon häkämittari oli saatu lainaa Kainuun keskussairaalan keuhkosairauksien poliklinikalta. Suokappaleet ja venttiilit laitteeseen tilasi Myötätuulen terveydenhoitaja Niina Turpeinen. Välillä pisteessä oli vierailijoita jonoksi asti. Niko-parfym -lasipurkki oli pisteessämme ja sen voimakkaan hajun vuoksi meidän oli välillä avattava ikkunaa. Toimipistettämme vastapäätä oli vieroitusklinikan tila, jossa AMK:n terveydenhoitaja kertoi vierailijoille mahdollisesta, myöhemmin toteutettava irti tupakasta -ryhmästä.

Tapahtumassa työssä olleilta opiskelijoilta saimme positiivista palautetta tapahtuman sisällöllisestä annista, jossa tupakoinnin vaaroista oli kerrottu monesta eri näkökulmasta, eikä tupakoitsijoita syyllistetty, eikä heille ”tuputettu” tietoa. Heiltä saamassamme palautteessa kerrottiin myös, kuinka yksi opiskelija lopetti tapahtuman ansiosta tupakoinnin.

Teemapäivämme tähtäsi siihen, että vierailijat, etupäässä nuoret opiskelijat, lopettaisivat tupakoinnin ja ne, jotka eivät polta, eivät aloittaisikaan tupakoimaan. Totesimme saatujen vastausten perusteella, että sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan opiskelijoista 69,9 % ei tupakoinut. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että koulu saataisiin savuttomaksi ongelmitta, koska siihen vaaditaan ihmisiltä myös asennemuutosta. Olemme mielestämme onnistuneet jo siinä, että ainakin kaksi ihmistä on tietojemme mukaan lopettanut tupakoinnin tapahtuman ansiosta.

Koska suurin syy tupakoimiseen näytti olevan kaverien tupakointi, lopettaminen vaatii paljon itsenäistä päätöksentekokykyä. Analysoidessamme kysymyksien vastauksia SPSS-ohjelmalla, ristiintaulukoinnin tuloksena tupakoinnin aloittamiseen vaikutti myös tupakoivat vanhemmat.

Tapahtumia suunniteltaessa kannattaa aina miettiä, mitä asioita haluaa nostaa esiin ja mitkä ovat ne keinot, joilla haluaa ensisijaisesti vaikuttaa valitsemaansa kohderyhmään. Omassa tapahtumassamme toimme asiakaskierrossamme ensimmäisenä esille pillin läpi hengittämissen, joka antoi konkreettisen kuvan keuhkohtaumapotilaan hengityskyvystä. Keuhkohtaumataudin oireiden todentaminen tekikin suurimman vaikutuksen vierailijoihin kyselyn perusteella terveyteen ja hyvinvointiin liittyvänä, tupakoinnin haittavaikutuksista kertovana aiheena. Tapahtuman ensivaikutelma olisi ollut erilainen, jos ensimmäisenä olisi ollut tarjolla tupakkalaskuri tai laimea mehu, joiden vaikuttavuus jäi vierailijoille vähäisemmäksi. Vierailijoiden mielestä tapahtuma antoi ajattelemisen aihetta ja pysäytti. Tästä kertoivat muun muassa vierailijoiden kirjoittamat fiilis-laput.

Tupakoivat opiskelijat eivät kannattaneet savutonta koulua, mutta halusivat kuitenkin Tumpkaa terveydeksi -teemapäivän jokavuotiseksi tapahtumaksi. Tupakoinnista huolimatta terveyden edistämistyö on heille tärkeää. Moni tupakoimaton opiskelija tuntui kärsivän tupakan hajusta ja savusta sekä tupakan natsoista pihalla ja kaduilla. Jotta opiskelijat voisivat paremmin, jaksaisivat enemmän ja pysyisivät terveinä, heidän tulisi lopettaa tupakointi. Olisi hyvä, jos he itse pysähtyisivät miettimään tupakoinnin mielekkyyttä suhteessa omaan terveyteensä, jaksamiseensa, ulkonäköönsä ja rahavaroihinsa.

Kajaanin ammattikorkeakoulun soteli -alalla on suuri merkitys terveyden edistämisen työssä. Näemme, että tupakoimattomuuden tukeminen varsinkin tämän alan opiskelijoiden keskuudessa parantaa heidän uskottavuuttaan tulevaisuudessa terveyden edistämisen viestinviejinä omassa työssään. Uskomme, että Tumpkaa terveydeksi -teemapäivässä teoria ja käytäntö kohtasivat siten, että saimme kohdennettua etsimämme teoriatiedon kyseessä olevan kohderyhmän terveyskäyttäytymisestä. Yhdistimme tämän teoreettisen tiedon terveyden edistämisen käytännön keinoihin, kuten haistamiseen, maistamiseen, näkemiseen ja tekemiseen, tupakoinnin todellisia vaaroja ja haittoja esille tuomalla.

### 7.3 Tapahtuman edelleen kehittäminen

Tumpkaa terveydeksi -teemapäivän sisältö on tehty sille valittua kohderyhmää silmällä pitäen, sen terveyskäyttäytymistä tutkien ja siihen sopivat terveyden edistämisen keinot valiten. Ammattikorkeakoulun ollessa tapahtumaympäristönä perusajatus on toimiva. Olisi hienoa, jos paikalliset terveydenhuoltojärjestöt ja -yhdistykset olisivat enemmän mukana. Uskomme, että tästä yhteistyökuvioista olisi hyötyä jatkossa myös Myötätuulelle. Tapahtuman runkoa voidaan käyttää hyväksi myös muita tapahtumia järjestettäessä.

Tupakan vastaisen teemapäivän voisi hyvin siirtää jo kyselystä saatujen tulostenkin mukaan toiseen ympäristöön, kuten ala- ja yläasteelle tai lukioon ja ammattikouluun. Lisäksi se voisi toimia myös suurissa yrityksissä. Kohderyhmän ikähaarukan muuttuessa terveyskäyttäytyminen on erilaista ja sitä kautta terveyden edistämisen lähestymiskeinotkin muuttuvat. Ala- ja yläaste-ikäisten kohdalla voitaisiin ottaa myös vanhemmat mukaan tapahtumaan, jotta heidän tietämys tupakan vaaroista lisääntyisi.



Joulukuussa 2008 valtakunnallisilla Tupakka ja terveys -päivillä esiteltiin luonnos kansallisesta strategiasta lasten ja nuorten terveyden ja tupakoimattomuuden edistämiseksi vuosina 2009–2012. Päivillä puhuttiin tavoitteesta, jolla Suomi saataisiin täysin savuttomaksi vuoteen 2040 mennessä. Vastuullisella vanhemmuudella on suuri merkitys, kun puhutaan yhteisön roolista ja aikuisen vastuusta turvallisen ja savuttoman elinympäristön rakentamisessa. (Pääjohtaja Puska: Lainsäädäntö tukemaan Suomen savuttomuutta vuoteen 2040 mennessä. 2008.)

Huomioitavaa on, että Suomi on ensimmäisenä maana koko maailmassa laatimassa tupakkalakia, jonka tavoitteena on tupakkatuotteiden käytön lopettaminen. Sosiaali- ja terveysministeriössä ollaan sitä mieltä, että muut EU-maat tulevat seuraamaan Suomea tupakkatuotteiden käytön lopettamisen tavoittelussa. (Suomi haluaa täysin savuttomaksi maaksi. 2009.) Sosiaali- ja terveysministeriö on myös valmistellut lakiehdotusta tupakkalakiin, joka kieltäisi yksityisaurossa tupakoinnin, silloin kun kyydissä on alaikäisiä lapsia ja tupakoinnin ulkoilmatapahtumissa, kuten festivaaleilla. Lakiehdotus on eduskunnan käsiteltävänä. (Pääkirjoitus: Festivaalitupakointia ei voi valvoa. 2009.)

#### 7.4 Jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyömme antaa pohjaa keväällä toteutuvan Irti tupakasta -ryhmän toiminnalle ja sitä ohjaavalle opaskansion teolle. Osa kyselylomakkeen kysymyksistä on suunnattu juuri opiskelijoiden tupakan vieroitusoireiden kartoitusta varten. Näihin kysymyksiin saatuja vastauksia emme analysoineet mutta ne ovat valmiina jatkokäyttöä varten. Nyt toteutettu tapahtuma voidaan toteuttaa myös jatkossa Kajaanin Ammattikorkeakoulussa. Koulun liikuntasalin ohella Myötätuuli tarjoaa toimivat puitteet järjestää tapahtumia.

Mielestämme opinnäytetyöstämme nousee jatkotutkimusaiheita. Esimerkiksi syihin, miksi nuori tupakoi, voisi perehtyä enemmän ja tehdä siitä oma tutkimuksen. Kohderyhmän ikä pitäisi rajata ja tutustua heidän terveyskäyttäytymiseensä. Tutkimuksessa voisi myös haastatella nuorten vanhempia, jotka polttavat. Olisi mielenkiintoista nähdä, miten yhteiskunnan asenne tupakointiin on vaikuttanut eri sukupolvien aikana. Tämän kaltainen tutkimus auttaisi myös soteli -alan opiskelijoita tulevana terveydenhuoltoalan työntekijöinä omassa työssään ymmärtämään terveyden edistämistä sekä tarttumaan asioihin jo tarpeeksi varhaisessa vaiheessa.

Toinen kiinnostava aihe olisi tutkia, miten raskauden aikainen tupakointi on vaikuttanut lapsen ja myöhemmin nuoren fyysiseen ja psyykkiseen kehitykseen. Raskauden aikainen tupakointi voi aiheuttaa lapselle astmaa, huulihalkiota, vatsakoliikkia ja pienipainoisuutta sekä keskoisuutta (Tupakointi ja raskaus 2006). Miten nämä asiat vaikuttavat nuoren kehittymisessä aikuisuuteen? Mistä johtuu, että raskaana olevat äidit tupakoivat?

Suomi tukee tupakoimattomuutta. Siksi voisikin olla hyvä järjestää julkiseen terveydenhuoltoon niin kutsuttuja ”savuttomuusneuvoloita”, joissa työikäisiä työttömiä ihmisiä ohjataan ja opastetaan tupakoimattomuuteen erilaisia ilmaisia vieroitushoitoja apuna käyttäen. Tällä tavalla saisimme yhteiskunnan varoja ohjattua sairauksien hoidosta terveyden edistämiseen.

## 7.5 Ammatillinen kasvu

Tutkimuseettisyyden lähtökohdista katsottuna oli tärkeää, että ymmärsimme, kenen tarpeesta ja kenen ehdoilla valitsimme opinnäytetyömme aiheen. Pyrimme teemapäivällämme vaikuttamaan soteli -alan opiskelijoiden tupakointiin ja täten tukemaan heidän terveellisiä elämäntapojaan. Terveyden edistämisen työssä asiakas ei välttämättä ole pyytänyt apua, vaan meidän on tulevana terveydenhuoltoalan ammattilaisina osattava puuttua asioihin oikealla hetkellä.

Teemapäivää tehdessämme opimme itse, mitä kaikkea tapahtuman suunnittelu ja järjestäminen vaativat. Lisäksi ymmärryksemme tupakoinnin vaaroista syveni. Tulevana sairaanhoitajina pystymme jakamaan samaamme tietoa eteenpäin. Voimme olla mukana järjestämässä muun muassa erilaisia terveydenhuollon tapahtumia, rekrytoimassa henkilökuntaa ja suunnittelemassa omaan työyksikköön uusia, toimivampia asiakaspalvelumalleja. Tarvitsimme opinnäytetyömme teossa päätöksenteko- ja vuorovaikutustaitoja, jotka ovat tärkeitä myös sairaanhoitajan ammatissa.

Sairaanhoitajan työ on kaikenikäisten ihmisten auttamista. Terveyden edistämällä ja sen ylläpitämällä on suuri vaikutus sairauksien ehkäisyssä ja kärsimysten lievittämisessä. Teemapäivämme avulla halusimme ennaltaehkäistä nuoria mahdollisilta tulevilta tupakkasairauksilta ja osoittaa heille kokemuksellisin ja elämyksellisin keinoin, miksi tupakointi on vaarallista ja miksi sitä ei pitäisi aloittaa. Ymmärsimme, että tulevana sairaanhoitajina terveyden edistämistyön eri vaiheissa on tärkeää oppia tuntemaan asiakkaidensa terveyskäyttäytymistä. Tällä tavalla pystymme lähestymään heitä parhaiten.

Teimme opinnäytetyötä yhdessä. Neuvottelimme toimeksiantajamme kanssa työntekomme eri vaiheissa. Olimme yhteydessä terveydenhuollon eri yhdistyksiin ja järjestöihin valtakunnallisella ja paikallisella tasolla. Ohjeistimme soteli -alan opiskelijoita toimimaan tapahtumamme eri toimipisteissä. Kirjoitimme lehdistötiedotteita paikalliselle medialle tapahtumasta, annoimme haastatteluja lehdille ja paikallisradioon. Otimme koko työprosessin ajan huomioon omat ja toimeksiantajamme toiveet ja ajatukset. Opimme toimimaan saumattomana tiiminä ja kunnioittamaan toisiamme kollegiaalisesti. Itse tapahtumassa lähestyimme nuoria opiskelijoita valitsemillamme terveyden edistämisen keinoilla. Kerroimme heille tupakkasairauksista, tupakoinnin vaikutuksista terveyteen, vieroitusoireista sekä ohjasimme heitä irti tupakasta -ryhmän toimintaan. Työskentelimme ryhmässä mutta jouduimme tekemään paljon myös omia, itsenäisiä päätöksiä. Kysyimme toisten mielipiteitä omista näkemyksistämme ja otimme ne huomioon lopullisissa päätöksissä. Kompromissien tekeminen kasvatti meitä paitsi ammatillisesti myös henkilökohtaisesti. Painotimme nuorille teemapäivän tupakanvastaisessa valistustyössä että tupakointi on jokaisen oma valinta.

Teimme opinnäytetyönämme tuotteistetun prosessin, joka mielestämme lisää valmiuksiamme sairaanhoitajina tutkimuksista saadun tiedon käytäntöön soveltamisessa. Kootun teoriapohjan perusteella löysimme teemapäivän keskeiset käsitteet, jotka olivat peruspilarit työllemme. Käytimme myös muita tupakanvastaiseen toimintaan liittyviä teemapäivien sisältöjä. Lainasimme ja muokkasimme ideoita teemapäivän esittelypisteisimme kahdesta opinnäytetyöstä, joista toinen on Vain joka toinen kuolee tupakkaan -tupakkateemapäivä ja toinen on Tupakkalabyrintti, Nuorten arvio Kempeleessä 2005 toteutetun tupakkalabyrintin sisällöstä ja toteutuksesta. Molemmat opinnäytetyöt ovat julkisia ja yleisesti saatavissa olevia. Sairaanhoidajalla tarvittava johtamiskyky tuli työntöön aikana monesti esille itsenäisinä päätöksinä ja opiskelijoiden ohjauksena. Annoimme ja otimme vastaan neuvoja ja ohjeistuksia toinen toiseltamme, joka onnistuu vain hyvin toimivassa ja toisia kollegiaalisesti kunnioittavassa tiimityöskentelyssä.

Sairaanhoidajan työssä tarvittavan monikulttuurisuuden näkökulman lähtökohdista otimme huomioon, että teemapäivän vieraina tulisi olemaan myös englanninkielistä puhuvia opiskelijoita. Olimme myös varautuneet puhumaan tapahtumassa englantia. Sairaanhoidajan tulee työssään kertoa potilaille mahdollisimman ymmärrettäväsi hänen hoitoonsa liittyviä asioita ja tähän kuuluu myös vieraiden kielten, kuten ruotsin ja englannin hallitseminen.

Sairaanhoitajina meidän on hyvä tietää tupakointiin liittyviä yhteiskunnallisia ja maailmanlaajuisia tosiasioita, kuten se, että tupakointiin ei ehkä suhtauduta vieläkään tarpeeksi vakavasti, koska tupakkateollisuudella on vankka taloudellinen asema kehitysmaissa. Tulevaisuudessa meidän pitäisikin sairaanhoitajina miettiä, mihin ikä- tai ihmisryhmään tupakoinnin vaaroista kertominen ensisijaisesti kohdistuisi parhaiten; nuoriin jotka eivät vielä tupakoi, nuoriin jotka tupakoivat vai aikuisiin jotka tupakoivat? WHO:n mukaan vuoteen 2020 mennessä tupakasta on tullut suurin terveysongelma maailmassa, joka aiheuttaa 8,4 miljoonaa kuolemaa vuosittain. Myös EU-maissa tupakoinnin seurauksena menehtyy vuosittain puoli miljoonaa ihmistä ja Suomessakin 5 000 ihmistä samassa ajassa. (Kehitysmaiden terveysongelmat 2009.) Tupakka voi tappaa ihmiset ja tuhota elinympäristön koko maapallolta.

## LÄHTEET

- Anttonen, H. & Huikko, A-K. & Jakonen, T. & Kuitunen, S. & Lehtivaara, S. & Leppälä, H. & Meriläinen, J. & Murtonen, H. & Nylander, P. & Osmala, M. & Seppänen, T. & Valtonen, H. 2008. Terveydenhoitotyön asiantuntijuus Vain joka toinen kuolee tupakkaan – tupakkateemapäivä. Opinnäytetyö. Metropolia Ammattikorkeakoulu.
- Erola, H. 2004. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi 2004. Helsinki. Edita Prima Oy.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere. Osuuskunta Vastapaino.
- Ewles, L. & Simnett, I. 1995. Terveyden edistämisen opas. Juva. SHKS.
- Halmesmäki, J. & Hjelt, R. & Välimaa R. 2004. Päivittäissaarnausta vai huolenpitoa. Nuorten ja vanhempien näkemyksiä perheiden terveyden edistämisen käytännöistä. Jyväskylän yliopisto. Terveyden edistämisen tutkimuskeskus. Tampere. Domus-Offset Oy.
- Hirsjärvi, S & Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. Helsinki. Gummerus.
- Huovinen, M. 2004. Tupakka. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.
- Hyvä tieteellinen käytäntö. 2002. Tutkimuksellinen neuvottelukunta. Opintomateriaali. Oikarinen A. 18.9.2009.
- Iivonen, K & Kauravaara, K. 2006. Nyt vapaaksi! Tupakasta vierottamisen opas ryhmänohjaajalle. Helsinki. Kansalais- ja työväenopistojen liitto KTOL.
- Kaksi ensimmäistä tupakka-askia synnyttävät riippuvuuden. 2008. Verkkodokumentti. Syöpäjärjestö. Viitattu 16.4.2009. <http://www.cancer.fi/?x27306=23871633>.
- Kansalaisfoorumi 2009. Tapahtuman tuotteistusprosessin työstäminen. Verkkodokumentti. Sivistysliitto. Opintokeskus. SKAF OY. Viitattu 27.4.2009. [http://www.kansalaisfoorumi.fi/tiedoston\\_katsominen.php?dok\\_id=30](http://www.kansalaisfoorumi.fi/tiedoston_katsominen.php?dok_id=30).

Kohti savutonta Eurooppaa. Verkkodokumentti. HELP! Elä ilman tupakkaa. Viitattu 20.10.2009. <http://fi-fi.help-eu.com/pages/Noudata-henkil%C3%B6kohtaista-HELP-ohjelmaa-programme-10.html>.

Kunttu, K. & Huttunen, T. 2001. Turun ammattikorkeakoulun opiskelijaterveystutkimus 2000. Turku. Kaupunginkanslian painatusosasto.

KvaliMOTV. 2004. Verkkodokumentti. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Tampereen yliopiston sivusto. Viitattu 22.10.2009.

<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/sisallys.html>

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

Lahtinen, A. & Ainamo, A. 2004. Miten autan tupakoivaa lopettamaan? Helsingin yliopiston hammaslääketieteen laitos. Suomen Hammaslääkäriliitto ry & Euroopan Unionin Eurooppa syöpää vastaan –ohjelma.

Laki toimenpiteistä tupakoinnin vähentämiseksi 13.8.1976/693. Verkkodokumentti. Ajantasainen lainsäädäntö. Finlex. Viitattu 6.4.2009.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1976/19760693>.

Leppänen, A. 2009. Hengityslitto Heli. Tupakkariippuvuus. Nuorten tupakoinnin lopettamiskoulutus Vuokatissa.

Naisen sepelvaltimotaudin diagnosointi on haastavaa. 2009. Verkkodokumentti. Suomen Sydänliitto ry. Viitattu 5.5.2009.

[http://www.sydanliitto.fi/ajankohtaista/uutiset/fi\\_FI/tiedote230409/](http://www.sydanliitto.fi/ajankohtaista/uutiset/fi_FI/tiedote230409/).

Nuorten terveystapatutkimus. 2007. Verkkodokumentti. Sosiaal- ja terveysministeriön suosituksia 2007:63. Viitattu 13.4.2009. [http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/\\_julkaisu/1066251](http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/_julkaisu/1066251).

Nuorten tupakointi. 2009. Verkkodokumentti. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 25.3.2009.

[http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa\\_terveydesta/elintavat/tupakka/nuorten\\_tupakointi/](http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/tupakka/nuorten_tupakointi/)

Nyström, A. 2008. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointi. Opetusmateriaali. Kajaanin ammattikorkeakoulu.

Oikarinen, A. 2008. Opiskelumateriaali. Erilaisia lähestymistapoja laadulliseen tutkimusaineistoon. Kajaanin Ammattikorkeakoulu.

Opinnäytetyöpakki 2009. Tuotteistettu prosessi. Verkkodokumentti. Kajaanin ammattikorkeakoulun sivusto. Viitattu 27.4.2009. <http://193.167.122.14/Opari/ontTukiToim.aspx>.

Opiskelijaterveydenhuollon opas 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:12.

Patja, K. & Iivonen, K. & Aatela, E. 2005. Pystyt kyllä eroon tupakasta. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.

Perustutkinnon opinnäytetyö. 2006. Verkkodokumentti. Kajaanin ammattikorkeakoulun sivusto. Viitattu 22.10.2009. <http://www.kajak.fi/opari>

Pennanen, M. & Patja, K. & Joronen, K. Tupakkakertomus 2006. Oikeus savuttomaan elämään. Helsinki. Kansanterveyslaitos.

Pääjohtaja Puska: Lainsäädäntö tukemaan Suomen savuttomuutta vuoteen 2040 mennessä. 2008. Verkkodokumentti. Terveys ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 10.11.2009. <http://www.ktl.fi/portal/suomi/esittely/ajankohtaista?bid=3171>

Pääkirjoitus: Festivaalitupakointia ei voi valvoa. 2009. Verkkodokumentti. Helsingin Sanomat. Viitattu 10.12.2009. <http://www.hs.fi/paakirjoitus/artikkeli/P%C3%A4%C3%A4kirjoitus+Festivaalitupakointia+ei+voi+valvoa/1135249905800>

Saarni, S. 2008. Obesity, Smoking and Dieting. Helsinki. Yliopistopaino.

Santaniemi, A. & Sinisalo, O. 2006. Tupakkalabyrintti. Nuorten arvio Kempeleessä 2005 toteutetun tupakkalabyrintin sisällöstä ja toteutuksesta. Opinnäytetyö. Oulun seudun ammattikorkeakoulu.

SPSS-opas. Helsingin yliopiston valtiotieteellinen tiedekunta. Verkkodokumentti. Viitattu 22.10.2009. [http://www.valt.helsinki.fi/atk/stat/opas/1.htm#\\_Toc19416392](http://www.valt.helsinki.fi/atk/stat/opas/1.htm#_Toc19416392)

Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen (AVTK) 1978–2006. Päivittäin tupakoivien osuus. Taulukko. Viitattu 6.4.2009.

[http://www.ktl.fi/attachments/tilastokuvia\\_tupakoinnista\\_2006.pdf](http://www.ktl.fi/attachments/tilastokuvia_tupakoinnista_2006.pdf).

Suomi haluaa täysin savuttomaksi maaksi. 2009. Verkkodokumentti. YLE Uutiset. Viitattu 10.11.2009.

[http://yle.fi/uutiset/kotimaa/2009/10/suomi\\_haluaa\\_taysin\\_savuttomaksi\\_maaksi\\_1047324.html](http://yle.fi/uutiset/kotimaa/2009/10/suomi_haluaa_taysin_savuttomaksi_maaksi_1047324.html)

TapahtumaPooli 2009. Tapahtuman markkinointi. Verkkodokumentti. Viitattu 27.4.2009. <http://www.tapahtumapooli.fi/index.php?path=0,3,27>.

Terveyspalvelut ryhmille. 2009. Verkkodokumentti. Oppimisneuvola. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Viitattu 16.5.2009.

[http://www.kajak.fi/suomeksi/Tyoelamapalvelut/Hyvinvointipalvelut/Oppimisneuvola/Terveystta\\_edistavat\\_palvelut/Ryhmapalvelut.iw3](http://www.kajak.fi/suomeksi/Tyoelamapalvelut/Hyvinvointipalvelut/Oppimisneuvola/Terveystta_edistavat_palvelut/Ryhmapalvelut.iw3)

Tossavainen, K. 1993. Nuorten terveyskäyttäytymistä tukeva koulun terveyskasvatus. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Tupakan ainesosat. 2006. Verkkodokumentti. Tupakkaverkko. Viitattu 28.4.2009.

[http://www.tupakkaverkko.fi/index.php?option=com\\_content&task=view&id=12&Itemid=29](http://www.tupakkaverkko.fi/index.php?option=com_content&task=view&id=12&Itemid=29).

Tupakka ja kehitysmaat.. 2009. Verkkodokumentti. Suomen Ash ry. Viitattu 29.4.2009.

[http://www.suomenash.fi/sivu.php?artikkeli\\_id=138](http://www.suomenash.fi/sivu.php?artikkeli_id=138).

Tupakka ja suun sairaudet. 2007. Verkkodokumentti. Suomen Hammaslääkäriliitto. Viitattu 20.10.2009. <http://www.hammaslaakariliitto.fi/suun-terveys/terveyden-edistaaminen/tupakka-vai-terveys/tupakka-ja-suun-sairaudet/>.

Tupakkalaskuri. 2008. Verkkodokumentti. Lintukoto. Viitattu 5.5.2009.

<http://www.lintukoto.net/testit/tupakkalaskuri/index.php>.

Tupakkalaskuri. 2006. Viitattu 5.5.2009. <http://www.jacke.fi/tupakkalaskuri/>.

Tupakka tappaa. 2008. Verkkodokumentti. Suomen Punaisen Ristin tuottama aamunavaus Ehkäisevän päihdetyön viikolle. Viitattu 29.4.2009.

[www.redcross.fi/tulemukaan/koulut/aamunavaukset/fi\\_FI/index/\\_files/80922968535270364/.../tupakkaaamunavaus08.pdf](http://www.redcross.fi/tulemukaan/koulut/aamunavaukset/fi_FI/index/_files/80922968535270364/.../tupakkaaamunavaus08.pdf).



Tupakoinnin painopiste siirtymässä rikkaista maista köyhiin. 2009. Verkkodokumentti. Tupakkaverkko. Viitattu 5.5.2009.

[http://www.tupakkaverkko.fi/index.php?option=com\\_content&task=view&id=2&Itemid=21](http://www.tupakkaverkko.fi/index.php?option=com_content&task=view&id=2&Itemid=21).

Tupakointi ja iho. 2007. Verkkodokumentti. Tupakkaverkko. Viitattu 14.10.2009.

[http://www.tupakkaverkko.fi/index.php?option=com\\_content&task=view&id=32&Itemid=48](http://www.tupakkaverkko.fi/index.php?option=com_content&task=view&id=32&Itemid=48).

Tupakointi ja raskaus. 2006. Verkkodokumentti. Tupakkaverkko. Viitattu 14.10.2009.

[http://www.tupakkaverkko.fi/index.php?option=com\\_content&task=view&id=39&Itemid=56](http://www.tupakkaverkko.fi/index.php?option=com_content&task=view&id=39&Itemid=56).

Tupakointi ja seksi. 2007. Verkkodokumentti. Tupakkaverkko. Viitattu 14.10.2009.

[http://www.tupakkaverkko.fi/index.php?option=com\\_content&task=view&id=35&Itemid=51](http://www.tupakkaverkko.fi/index.php?option=com_content&task=view&id=35&Itemid=51).

Tupakointi ja terveys. 2007. Verkkodokumentti. Tupakkaverkko. Viitattu 2.3.2008.

[http://www.tupakkaverkko.fi/index.php?option=com\\_content&task=view&id=7&Itemid=223](http://www.tupakkaverkko.fi/index.php?option=com_content&task=view&id=7&Itemid=223).

Tupakointi, nikotiiniriippuvuus ja vieroitushoidot. 2006. Verkkodokumentti. Käypä hoito -suositus. Viitattu 16.4.2009. <http://www.kaypahoito.fi/xmedia/extra/hoi/hoi40020.pdf>.

Urjanheimo, E-L. 2000. Hoitoalan ammattikorkeakouluopiskelijoille lisävalmiuksia tupakointimattomuuden edistämiseksi. Kansanterveyslaitoksen tiedotuslehti 6/2000.

Vierola, H. 2006. Tyttöjen ja naisten tupakkatietokirja. Pysy nuorena, elä kauemmin. Vantaa. Dark Oy.

Vireyttä ja hyvinvointia opiskelijoiden voimin. 2009. Verkkodokumentti. Oppimisneuvola.

Kajaanin ammattikorkeakoulu. Viitattu 16.5.2009.

<http://www.kajak.fi/suomeksi/Tyoelamapalvelut/Hyvinvointipalvelut/Oppimisneuvola.iw3>

## LIITTEIDEN LUETTELO

Liite 1 Yhden savukkeen välittömät terveysvaikutukset

Liite 2 Tupakoinnin lopettamisen terveyshyödyt

Liite 3 Tupakan vaikutukset elinympäristöön

Liite 4 Tupakan vaikutus ihoon

Liite 5 Tupakka ja erektio

Liite 6 Tupakointi ja raskaus

Liite 7 Tupakka ja suun sairaudet

Liite 8 Mitä häkämittariin puhallettu lukema kertoo?

Liite 9 Vieroitusoireet

Liite 10 Tupakan tunnetuimmat ainesosat

Liite 11 Tupakoinnin aiheuttamat merkittävimmät haitat ja sairaudet

Liite 12 Miksi kannattaa lopettaa?

Liite 13 Lauseita ajatussätkiin

Liite 14 Kyselylomake

Liite 15 Teemapäivän alustava suunnitelma

Liite 16 Toimeksiantosopimus

Liite 17 Tapahtumajuliste

Liite 18 Fiilikset

Liite 19 Savuttomaksi kouluksi? Kyllä, miksi?

Liite 20 Onko Tumpaa terveydeksi -teemapäivä mielestäsi aiheellista järjestää vuosittain AMK:n opiskelijoille? Miksi?

Liite 21 Mikä terveyteen ja hyvinvointiin liittyvä teemapäivän aihe tupakoinnin haittavaikutuksista teki sinuun suurimman vaikutuksen?

Liite 22 Mitä muutoksia haluaisit teemapäivän antiin?

Liite 23 Saate

Liite 24 Oheismateriaalikontaktien yhteystiedot

Liite 25 Myötätuulen (Oppimisneuvolan) esite

Liite 26 Teemapäivän posterit

## YHDEN SAVUKKEEN VÄLITTÖMÄT TERVEYSVAIKUTUKSET

- valtimopaine nousee 30 minuutiksi
- pulssi nousee 30 minuutiksi
- lisämunaistentoiminta aktivoituu tunneiksi
- verenhyytymistekijät aktivoituvat tunneiksi
- häikäpitoisuus nousee 10 tunniksi
- keuhkojen värekarvatoiminta laskee 20 minuutiksi
- ääreissuonten supistus 30 minuutiksi
- sepelvaltimovirtaus laskee 30 minuutiksi
- immuunivaste laskee tunneiksi

(Lahtinen & Ainamo 2004, 8-11; Patja ym. 2005, 73–90)

## TUPAKOINNIN LOPETTAMISEN TERVEYSHYÖDYT

Jotkin tupakoinnin vaurioista voivat olla pysyviä, kuten keuhkohtaumataudissa, mutta tupakoinnin lopettaminen hidastaa tai lähes pysäyttää taudin etenemisen.

### **20 minuutin kuluttua**

- verenpaine ja syke palautuvat normaalille tasolle
- käsien ja jalkojen lämpötila kohoaa normaaliksi

### **8 tunnin kuluttua**

- veren happitaso palaa normaaliksi
- nikotiinimäärä ja häkäpitoisuus laskevat puoleen

### **24 tunnin kuluttua**

- häkä on poistunut elimistöstä
- keuhkot alkavat puhdistua limasta ja muista tupakan jätteistä

### **48 tunnin kuluttua**

- maku- ja hajuaisti paranevat huomattavasti
- nikotiini on poistunut elimistöstä
- vanha tupakansavun haju on hävinnyt hengityksestä ja kehosta
- hermopäätteet alkavat uusiutua
- käveleminen muuttuu helpommaksi

### **72 tunnin kuluttua**

- hengittäminen tulee helpommaksi
- keuhkoputkien supistustila lakkaa ja energisyys lisääntyy

### **12 viikon kuluttua**

- elimistön verenkierto paranee, jolloin käveleminen ja juokseminen on helpompaa

### **9 kuukauden kuluttua**

- raskauden aikaisten komplikaatioiden ja sikiön kuoleman riski ovat palanneet samalle tasolle kuin tupakoimattomilla

**5 vuoden kuluttua**

- suusyöpään, kurkkusyöpään ja ruokatorven syöpään sairastumisen riski vähenee 50 prosenttia
- sydänkohtauksen vaara vähenee puoleen

**10 vuoden kuluttua**

- keuhkosityövän riski vähenee puoleen
- sydänkohtauksien riski vähenee tupakoimattoman tasolle

**Näiden lisäksi myös**

- ruoka maistuu paremmalta
- suorituskyky paranee
- päätä särkee harvemmin
- iho ja hampaat säilyvät parempina
- sydän ja keuhkot toimivat paremmin
- sairauksien vastustuskyky paranee
- rahaa säästyy

(Patja ym. 2005, 113–114)

## TUPAKAN VAIKUTUKSET ELINYMPÄRISTÖÖN

***Tupakoidessa oma ja toisten terveys kärsii. Koko maapallo kärsii.***

- Suurin osa tupakasta viljellään kehitysmaissa, koska siellä työvoima on halpaa ja ilmasto-olosuhteet viljelyyn ovat suopeat. Tupakkayhtiöt maksavat viljelijälle enemmän kuin mitä hän saisi ruokakasvien viljelystä.
- Tupakan viljely vaati paljon vettä ja ravinteita, maa-alaa ja ympäristömyrkkyyä, eikä kukaan saa siitä ravintoa.
- Tupakan viljelylle on raivattava tilaa. Metsät saavat väistyä tupakkaviljelmien tieltä. Puita kaadetaan myös tupakan lehtien kuivaamiseen.
- Muutamaa sataa tupakkaa varten kaadetaan keskimäärin yksi puu. Maailmassa tupakoi 1,3 miljardia ihmistä ja kehitysmaiden metsät on kaadettu 60 vuoden kuluttua.
- Polttopuuta tarvitaan myös ruoan kypsentämiseen. Tupakkaa viljelevissä maissa siitä on tullut myyntiartikkeli, johon köyhillä ei ole varaa. Ihmiset syövät kypsentämätöntä ruokaa. Terveysriskit kasvavat.
- Metsät ovat maapallon keuhkot. Sademetsät häviävät ja sitä vähemmän ne kuluttavat ihmisten tuottamaa hiilidioksidia. Ilmastomuutos kiihtyy, kasvihuoneilmiö lähenee.
- Metsien kaataminen altistaa maapallon eroosiolle. Menetetty maaperän ruokamultakerros on poissa jopa satojen sukupolvien ajan. Vesikerrokset mataloituvat, lähteet ja kaivot kuivuvat. Metsien tilalle syntyy autiomaata.
- Moni tupakanviljelyssä käytettävä ympäristömyrky on kielletty teollisuusmaissa. Näitä samoja myrkkyyä jää myös tupakkaan, jota poltetaan.

***Tupakoimisella on väliä. Yhä useampi maapallolla joutuu kärsimään nälästä, kuivuudesta, polttopuupulasta ja köyhyydestä. Paras vastalause on olla tupakoi-matta ja lopettaa heti. Annetaan maapallolle mahdollisuus.*** (Tupakka tappaa 2008.)

## TUPAKAN VAIKUTUS IHOON

### 1. Verenkierto heikkenee

- Tupakka vaikuttaa heikentävästi verenkiertoon ihon kaikissa kerroksissa.
- Nuorekin tupakoitsijan iho muuttuu usein kalpeaksi ja on sävyltään harmahtava.

### 2. Kimmoisuus katoaa

- Ihon kimmoisuudesta huolehtivien elastiini- ja kollageenisäikeiden tuotanto madaltuu tupakoitsijoilla.
- Tupakoitsijoiden ihosta otetuissa koepaloissa näkyy, että kimmokudos on katkeillut
- Lopputulos näkyy kasvojen iholla ryppyinä.

### 3. Estrogeeni vähenee

- Tupakoivien naisten kuukautiset loppuvat keskimäärin 2-4 vuotta aiemmin kuin tupakoimattomilla naisilla. Se aiheuttaa vajauksen estrogeenihormonissa, joka ylläpitää ihon terveyttä.
- Estrogeenin lasku ja testosteronin nousu aiheuttavat lisääntyntä karvoitusta myös viikskarvoitusta.

### 4. Iho rasittuu mekaanisesti

- Savukkeen jatkuva imeminen lisää rypyjä suupielten ja poskien alueella.
- Tupakoitsija siristelee silmiään savun vuoksi, minkä vuoksi silmänympärysten herkkä ja ohut iho on kovalla rasituksella.

TUPAKOINNIN LOPETTAMINEN KAUNISTAA IHMISTÄ.

IHO PALAUTUU JA SEN VÄRI PARANEE.

(Tupakointi ja iho. 2007.)



## TUPAKKA JA EREKTIO

- Tupakointi vaikuttaa keskeisesti potenssin heikkenemiseen.
- Tupakoivan miehen riski saada erektiohäiriö on kaksinkertainen tupakoimattomaan verrattuna.
- Nikotiinin vaikutus autonomiseen hermostoon aiheuttaa sen, että veren virtaus vähenee siittimen paisuvaiskudokseen.
- Pitkäaikainen tupakointi ja siihen liittyvä kolesterolin kohoaminen ahtauttaa lantion ja peniksen verisuonia.
- Tupakansavun häkä heikentää veren hapenkuljetusta ja alentaa sukupuolielinten verisuonia laajentavan typpidioksidin määrää.
- Tupakoivilla miehillä on harvemmin yhdyntöjä ja tupakointi vähentää siemennesteen siittiöiden määrää ja liikkuvuutta ja siksi myös lapsen saaminen voi pitkittyä.
- Tupakointi saattaa vaikuttaa myös siittiöiden perimäaineeseen dna:han.
- Miehen potenssin on tutkimuksissa todettu paranevan jo noin 1,5 kuukaudessa tupakoinnin lopettamisesta.

(Tupakointi ja seksi. 2007.)

## TUPAKOINTI JA RASKAUS

- Noin 20 prosenttia suomalaisista sikiöistä altistuu raskausaikana tupakansavulle. Sen sisältämät kemialliset yhdisteet kulkeutuvat sikiöön napanuoran ja istukan kautta.
- Sikiö saattaa altistua suuremmalle nikotiinipitoisuudelle kuin tupakoiva äiti.
- Tupakansavun sisältämät kemialliset yhdisteet kulkeutuvat sikiöön napanuoran ja istukan kautta. Nikotiini, häkä ja muut myrkyt kulkeutuvat sikiöön.
- Istukan kautta sikiön verenkiertoon imeytyvä nikotiini saa aikaan kohdun, istukan ja nappaverisuonten supistumisen ja aiheuttaa akuutin hapenpuutteen (hypoksia). Nikotiini on vaarallista myös lapsen hermostolle ja hidastaa hermo- ja aivosolujen jakautumista.
- Häkä, syanidi ja tupakalle altistuvan sikiön hapenpuute lisäävät nikotiinin aiheuttamien hermostovaurioiden riskiä.
- Nikotiinin vaikutuksesta sikiön sydämen lyönti kiihtyy ja hengitysliikkeet vähenevät. Lapsella saattaa olla synnytyksen jälkeen nikotiinin vierotusoireita, jotka näkyvät ärtyneisyytenä ja itkuisuutena.
- Häkäkaasun ja nikotiinin ohella tupakansavun syanidi, kadmium ja lyijy ovat suurimmat sikiön kasvuhäiriön aiheuttajat. Syanidi on solumyrkky ja häiritsee solun elintoimintoja.
- Myös pakkotupakoinnin eli passiivinen tupakointi on todettu haittaavan sikiön kehitystä ja lisäävän kohdunulkaisen raskauden ja keskenmenon vaaraa.

## SIKIÖN KASVU JA SYNTYMÄPAINO

- Vastasyntynyt painaa syntyessään noin 150–400 grammaa tavanomaista vähemmän, äidin polttamien savukkeiden määrästä riippuen.

## RINTARUOKINTA

- Tutkimusten mukaan tupakointi saattaa vähentää äidin rintamaidon määrää ja alentaa maidon rasva- ja ravintopitoisuutta.

## VAUVAN TERVEYS JA PITKÄAIKAISVAIKUTUKSET

- Tupakoivien vanhempien vauvoilla on kaksi kertaa enemmän hengitystieinfektioita kuin tupakoimattomien vauvoilla.
- Äidin raskausaikainen tupakointi kaksinkertaistaa vauvan riskin sairastua astmaan, samoin vauvan vatsakoliikkien ja huulihalkion riski kasvaa.
- Raskausaikaisella tupakoinnilla saattaa olla myös pidempiaikaisia vaikutuksia vauvan terveyteen. Se saattaa rajoittaa painonnousua, pituuskasvua sekä hidastaa lukemisen ja matemaattisten taitojen kehittymistä.
- Yliaktiivisuus ja keskittymishäiriöt ovat yleisempiä tupakoivien äitien lapsilla.
- Tupakointi häiritsee naisen raskausaikaista hormonitasapainoa, millä on pidempiaikaisia vaikutuksia naisen lisääntymisterveyteen.
- Tupakointi on voinut aiheuttaa pysyviä vaurioita sikiön keskushermostoon, vaikka lapsen syntymäpaino olisi yli kolme kiloa.

(Tupakointi ja raskaus. 2006.)

## TUPAKKA JA SUUN SAIRAUDET

- Tupakointi aiheuttaa usein värjäytyviä hampaisiin ja hammaspaikkoihin
- Pahanhajuinen hengitys, makuain ja hajuaistin heikkeneminen ovat tavallisia tupakoinnin haittavaikutuksia
- Hampaiden kiinnityskudossairaudet ovat sekä yleisempiä että vakavampia tupakoitsijoilla kuin tupakoimattomilla
- Tupakoinnin lopettaminen voi pysäyttää kiinnityskudossairauden etenemisen ja parantaa sen hoidon tulosta
- Suusyöpää ja sen esiasteita on paljon useammin tupakoitsijoilla kuin tupakoimattomilla. Tupakoinnin lopettaminen vähentää merkittävästi suusyövän riskiä 5-10 vuoden kuluessa



- Tupakoitsijan parodontiitti. 54-vuotias paljon tupakoiva nainen, jolla on vakava aikuisiän parodontiitti, vetäytyneet ikenet ja värjäytyneet juurten pinnat. Ientulehdusta on vain vähän, vaikka plakkia on paljon. Parodontiitti on hampaan kiinnityskudoksia tuhoava sairaus, joka hoitamattomana johtaa hampaan irtoamiseen.



- Suunpohjan syöpä paljon tupakoivan suussa



- Leukoplakia paljon tupakoivan suupielessä. Suusyövän esiasteleukoplakia on yleisin suun limakalvon mahdollisesti pahanlaatuisiksi muuttuvista vaurioista. Leukoplakiaa esiintyy kuusi kertaa useammin tupakoitsijoilla kuin tupakoimattomilla



- Pahanlaatuinen leukoplakia tupakoitsijan kielessä.  
(Tupakka ja suun sairaudet. 2007)

## MITÄ HÄKÄMITTARIIN PUHALLETTU LUKEMA KERTOO?

Häkämittarilla mitataan uloshengityksen co-pitoisuus (häkäpitoisuus) puhaltamalla noin 10 sekunttia hengityksen pidättämisen jälkeen näytteenkeräysventtiiliin. Mittaustulos näyttää uloshengityksen co-pitoisuuden, ppmCO \*) = miljoonasosia uloshengitysilmosta, sekä veren punasoluihin sitoutuneen co-pitoisuuden, %COHB \*\*) = prosentteina veren hemoglobiinista.



0-5 ppm \*), 0-0,7 % \*\*) Tupakoimaton henkilö, joka elää kaupungissa.



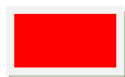
6-9 ppm, 0,8-1,6 % Tupakoimaton henkilö, joka työskentelee paikassa, missä tupakoidaan tai liikenteen parissa.



10 ppm, 2 % Tupakoivan henkilön tulos voi olla alle 10 ppm, mikäli hän ei ole polttanut lähiaikoina.



11–20 ppm, 2-4 % Henkilö, joka polttaa jonkin verran, mutta ei ole polttanut montaa savuketta päivän aikana. Jokainen savuke nostaa co-tasoa.



21–40 ppm, 4-7 % Tällaisia lukemia saadaan vain tupakoivilta henkilöiltä. Punainen väri kertoo, että punasoluissa on happea huomattavasti vähemmän kuin mitä keho tarvitsee. Sydän joutuu työskentelemään kovemmin kyetäkseen tyydyttämään kehon hapentarpeen.

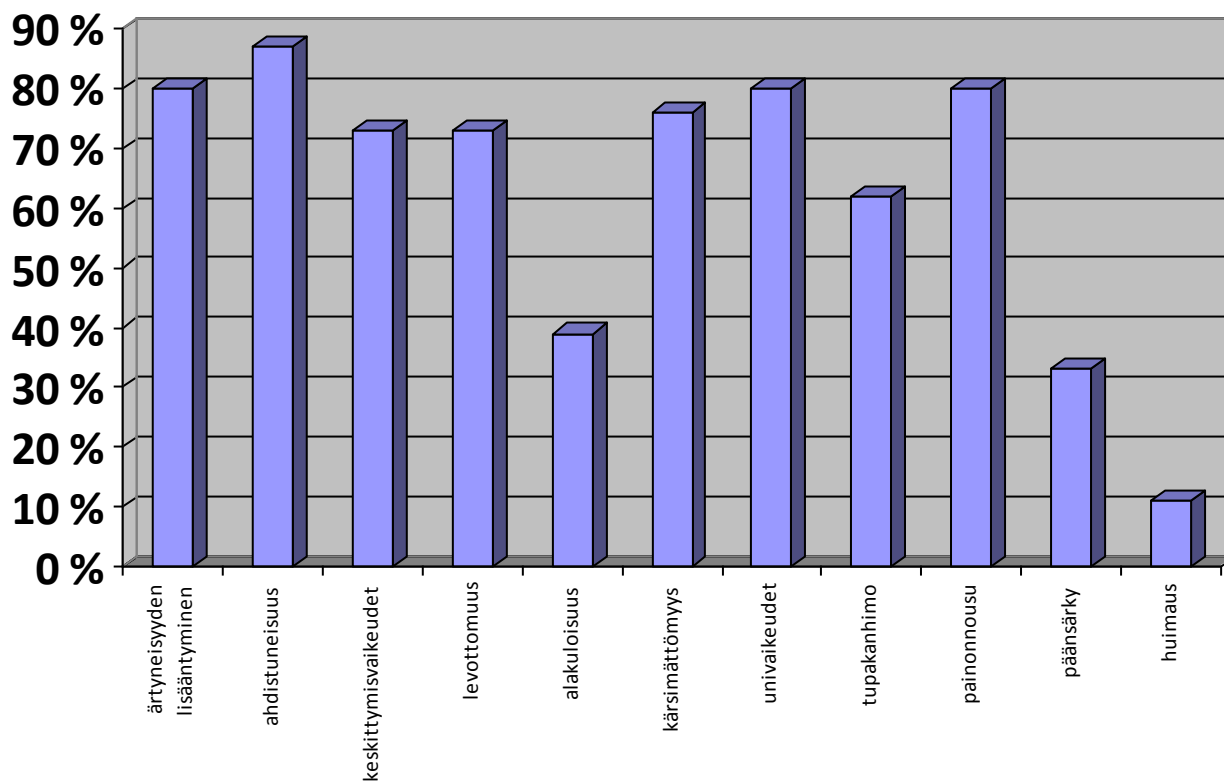


40–50 ppm, 7-9 % Runsaasti tupakoiva henkilö, jonka co-taso on korkea. Lukema saadaan tyypillisesti piippua tai sikareja polttavilta henkilöiltä.

(Iivonen & Kauravaara 2006.)

## VIEROITUSOIREET

(Patja ym. 2005, 80)



oire	yleisyys	pahimman vaiheen kesto keskimäärin
ärtynäisyyden lisääntyminen	80 %	2 viikkoa
ahdistuneisuus	87 %	1 viikko
keskittymisvaikeudet	73 %	1-2 viikkoa
levottomuus	73 %	1 viikko
alakuloisuus	39 %	3 päivää
kärsimättömyys	76 %	1-2 viikkoa
univaikeudet	80 %	muutamia öitä
tupakanhimo	62 %	2-3 viikkoa
painonnousu	80 %	1-3 kuukautta
päänsärky	33 %	3 päivää
huimaus	11 %	1 viikko

## TUPAKAN TUNNETUIMMAT AINESOSAT

Tupakansavu sisältää noin 4 000 kemikaalia, joista noin 50 on syöpää aiheuttavia eli karsinogeeneja.

- HÄKÄ on hajuton, mauton ja näkymätön kaasu, joka sitoutuu veren hemoglobiiniin yli 200 kertaa herkemmin kuin happi.
- TERVA on syöpää aiheuttava, useista kemikaaleista koostuva aineyhdistelmä, joka kertyy keuhkoihin.
- NIKOTIINI on riippuvuutta aiheuttava hermomyrkky.
- ASETONI on mm. kynsilakan poistoaineessa käytettävä liuotin.
- ASETYLEENI on hitsauskaasu.
- ARSEENI on tehokas myrkky, jota mm. Napoleon käytti vastustajiensa eliminointiin.
- DDT on voimakas tuholaisten torjunnassa käytetty myrkky.
- STYREENI on polystyreenin raaka-aine, joka on hengitysilmassa vaarallinen. Sen vuoksi on mm. purettu asuntokauppoja.
- FORALDEHYDIA käytetään esim. lastulevyissä.
- LYIJY on ympäristösaaste, joka aiheuttaa mm. vakavia hermostovaurioita.
- RIKKIVETY saa sellutehtaiden ympäristön haisemaan.
- METAANI on kaasu, joka aiheuttaa kasvihuoneilmiön.
- SKATOLI on valkuaisaine, joka saa ulosteen haisemaan.
- METANOLI eli puusprii on poltto- ja kemianteollisuuden tärkeä raaka-aine, mutta se myös sokeuttaa ja tappaa.



- AMMONIAKKI on syövyttävä liuotin, joka lisätään valmistusvaiheessa tupakkaan muuttamaan tupakansavun happamuutta ja näin tehostamaan nikotiinin imeytymistä limakalvoilta ja keuhkoista.
- SYANIDI on mm. Agatha Christien kirjoista tuttu myrkky.
- KADMIUM on myrkyllinen, syöpää aiheuttava raskasmetalli, joka kertyy mm. tupakoivan naisen munasarjoihin ja estää munarakkulan kypsymisen ja haittaa munasolun irtoamista.
- NITROSAMIINIT aiheuttavat syöpää.
- BENTSOAPYREENI on tunnettu syöpää aiheuttava aine tupakassa.

(Tupakan ainesosat 2006)

## TUPAKOINNIN AIHEUTTAMAT MERKITTÄVIMMÄT HAITAT JA SAIRAUDET

### **Suun sairaudet**

- ientulehdus ja hampaiden kiinnityskudoksen sairaudet

### **Raskauteen ja synnytyksen jälkeiseen aikaan liittyvät haitat**

- sikiön pienipainoisuus
- keskenmeno
- ennenaikainen synnytys
- kätkykuolema
- imetys- ja maidoneritysvaikeudet

### **Sydän- ja verenkiertoelinten sairaudet**

- korkea verenpaine
- sepelvaltimotauti
- sydäninfarkti
- sydänperäinen äkkikuolema
- aivoverenkiertohäiriöt
- katkokävely

### **Keuhkosairaudet**

- krooninen keuhkoputkentulehdus
- keuhkohtaumatauti (COPD/KAT)
- keuhkoputken tulehdus
- keuhkojen laajentuma

### **Syöpäsairaudet**

- Keuhkosyöpä
- virtsarakon syöpä
- kurkunpään syöpä
- ruokatorven syöpä
- mahalaukunsyöpä

- haimasyöpä
- maksasyöpä
- munuaissyöpä
- kohdunkaulan syöpä
- suusyöpä
- nielusyöpä
- leukemia

### **Muita terveystaittoja**

- ihon ennenaikainen vanheneminen
- pinta- ja ääreisverenkierron huononeminen
- haavojen hitaampi paraneminen
- leikkauskomplikaatiot
- silmän rappeumasairaus
- hämäränäön heikkeneminen
- maha- ja pohjukaissuolen limakalvovaurioriski kasvaa
- osteoporoosi
- selkärangan välilevyn rappeumat
- kilpirauhasen vajaatoiminta pahenee
- vaihdevuosien varhaistuminen
- hedelmättömyysongelmat ja impotenssi
- allergiat ja toistuvat infektiot
- toistuvat hengityselinsairaudet
- päänsärky
- keskittymisvaikeudet
- väsymys
- fyysisen suorituskyvyn lasku

(Patja ym. 2005; Huovinen 2004, 112)

## MIKSI KANNATTAA LOPETTAA?

1. Saat raikkaamman hengityksen
2. Saat valkoisemmat hampaat
3. Makuistisi terävöityy
4. Hajuaistisi paranee
5. Hiuksesi voimistuvat
6. Ihosi kirkastuu ja tulee kimmoisammaksi
7. Yleiskuntosi paranee
8. Vaara sairastua tupakkasairauksiin vähenee

Suomessa on vuodessa tupakoinnin vuoksi 1,2 miljoonaa sairauspoissaolopäivää ja 600 000 lääkäriissä käyntiä. Tupakkasairauksien hoito vaatii vuoden aikana yhden suuren keskussairaalan verran potilaspaikkoja. Se merkitsee yli 220 000 hoitopäivää yleissairaalassa. (Tupakoinnin painopiste siirtymässä rikkaista maista köyhiin. 2009)

9. Sinulle jää enemmän rahaa lompakkoon noin
  - viikossa 23€
  - kuukaudessa 90€
  - puolessa vuodessa 550€
  - vuodessa 1100€

(Huovinen 2004, 57)

## LAUSEITA AJATUSSÄTKIIN

- ”Tupakasta saa haisevan savuverhon lyhyelle elämälle”
- ”Paras tapa välttyä tupakoinnilta on olla aloittamatta sitä”
- ”Jos et tupakoi, älä aloita. Jos tupakoit, lopeta nyt”
- ”Tupakointi aiheuttaa impotenssia ja heikentää verenkiertoa”
- ”Tupakointi vahingoittaa vakavasti sinua ja ympärillä olevia”
- ”Tupakointi voi aiheuttaa hitaan ja tuskallisen kuoleman”
- ”Tupakan aiheuttama nikotiiniriippuvuus on vakava sairaus”
- ”Kun noin kaksi tuntia edellisestä tupakoinnista on kulunut, keho vaatii uutta nikotiiniannosta”
- ”Feel free to say no”
- “Savuton maailma - mahdoton unelma vai todellisuutta lähitulevaisuudessa?”
- ”Nauti todellisesta vapaudesta, valitse savuton elämäntapa”
- ”Kun lopetat: säästät rahasi - terveytesi -elämäsi”
- ”Valvottu tupakointi - tappavan aseiden tekeminen vaarattomaksi”
- ”Tobacco control - Disarming a Deadly Weapon”
- “Useampi kuin uskotkaan haluaa istua savuttomassa ympäristössä”
- ”Ympäristön tupakansavu on vakava terveysriski”
- ”Savuton koti on suomalaisen lapsen perusoikeus ennen ja jälkeen syntymän”
- ”Odottavan äidin turvaraja: nolla tupakkaa päivässä”
- ”Nuori! Elä täysillä, jätä savut taaksesi! Tupakkarahoille on aina jotakin hauskeempaa käyttöä”
- ”Ellei elimistössä ole jatkuvasti riittävästi nikotiinia tulevat vierotusoireet”
- ”Häkä syrjäyttää hapen elimistössä ja vaikuttaa siten terveyteen monin tavoin”
- ”Nikotiininhimo kestää vain kolme minuuttia”
- ”Tupakointi on tärkein tunnettu ehkäistävässä oleva keuhkosairauksien aiheuttaja”
- ”Tupakoijan iho vanhenee kaksi kertaa nopeammin kuin tupakoimattoman”
- ”Tupakoijan hengitys on pahanhajuinen, hampaat huonommat ja erektiovaikeudet tavallisia”
- ”Jokainen tupakoija on lapselleen kävelevä tupakkamainos”
- ”Tupakoivat saavat huomattavasti useammin yskää sekä hengitystie- ja keuhkosairauksia kuin tupakoimattomat”
- ”Tupakoimattoman äidin merkitys korostuu nuoren elämässä”

- ”Kun nuori polttaa viiden vuoden ajan 5-10 savuketta päivässä, rahaa kuluu noin 1 800-3 600 euroa”
- ”Nuuskan käyttö lisää nielun, nenän ja suuontelon syöpävaaraa”
- ”Nuuskalla ei ole positiivista vaikutusta urheilusuoritukseen, koska se lamaannuttaa keskushermostoa”
- ”Tupakointi ei todellakaan laihduta, vaan tupakoivat nuoret ovat useimmiten ylipainoisia”
- ”Suomessa tupakkaan menehtyy noin 5 000 ihmistä joka vuosi”
- ”Yleisin syy lopettaa tupakointi on huoli omasta terveydestä”
- ”Tupakointi on tunnetuin keuhkoastmataudin aiheuttaja”
- ”Aktiivinen ja passiivinen tupakointi lisäävät hengitystietulehdusten vaaraa”
- ”Tupakointi aiheuttaa Suomessa yli 2 300 syöpätapausta vuosittain”
- ”Tupakointi lisää äkkikuolemia sydäninfarktissa ja aivoverenvuodossa”
- ”Kaksi ensimmäistä tupakka-askia synnyttävät riippuvuuden”
- ”Tupakoinnin aloittamiseen vaikuttavat myös perintötekijät”
- ”Nikotiini vaikuttaa palkitsevammin nuoriin kuin aikuisiin aivoihin. Ensimmäistä savukettaan polttava nuori jää siis koukkuun helpommin kuin vanhempi kokeilija”
- ”Tupakointi on suuri riski nuorelle käyttää myöhemmällä iällä myös muita päihteitä”
- ”Tupakoijat käyttävät useammin laittomia huumeita kuin tupakoimattomat”
- ”Tupakoiminen ei ole samanlainen valinta kuin suklaan syöminen tai lenkkeily”
- ”Yksi merkittävimmistä tupakoinnin aloittamiseen vaikuttavista tekijöistä on ystävien tupakointi”
- ”Vanhempien tupakoinnilla on havaittu olevan selvä yhteys nuorten tupakointiin”
- ”Yhteiskunnan muutos savuttomuutta tukevaksi edesauttaa nuorten tupakoinnin vähentymistä”
- ”Opiskelijat tupakoivat työelämässä olevia sairaanhoitajia ja terveydenhoitajia huomattavasti yleisemmin”
- ”Tupakoidessa oma ja toisten terveys kärsii. Koko maapallo kärsii”
- ”Nikotiini on riippuvuutta aiheuttava hermomyrky”
- ”Tupakansavu sisältää skatolia, valkuaisainetta, joka saa ulosteen haisemaan”
- ”Tupakointi ei lievitä tunneperäistä stressiä”

**Kysely**

**Ympyröi oikea vaihtoehto**

1. Ikä  
19–25 v.    26–30 v.    31–35 v.    36–40 v.    yli 40 v.
  
2. Koulutusalan ryhmätunnus \_\_\_\_\_
  
3. Tupakoin  
en ollenkaan                      satunnaisesti                      viikoittain                      päivittäin
  
4. Tupakoivatko vanhempasi?  
ei                      kyllä, äiti                      kyllä, isä                      Kyllä, molemmat

**Jos et tupakoi, vastaa seuraavaksi kysymykseen 12.**

5. Montako vuotta olet tupakoinut?  
alle vuoden                      1-2 vuotta                      3-5 vuotta                      6-10 vuotta  
  
11–15 vuotta                      16–20 vuotta                      enemmän
  
6. Montako tupakkaa poltat päivässä?  
1-5 kpl                      6-10 kpl                      11–20 kpl                      yli 20 kpl
  
7. Miksi aloitit tupakoinnin?  
kaverit tupakoivat                      vanhempien esimerkki                      näyttääkseni kovem-  
näyttääkseni vanhemmalta                      muu syy, mikä?                      malta
  
8. Miten pian herätyäsi poltat ensimmäisen savukkeen?  
5 min sisällä                      6-30 min sisällä                      31–60 min si-  
sällä                      myöhemmin
  
9. Pystytkö olemaan koulupäivän polttamatta?  
Kyllä                      En                      Ehkä

10. Harkitsetko tupakoinnin lopettamista?

Kyllä

En

Ehkä

11. Olisitko kiinnostunut osallistumaan vapaavalintaiselle Irti tupakasta-kurssille, josta voisit saada opintopisteitä?

Kyllä

En

Ehkä

**Vastaa kirjallisiin kysymyksiin omin sanoin**

12. KAO, Kainuun ammattiopisto julistautui savuttomaksi oppilaitokseksi.

Haluatko, että omasta koulustasi Kajaanin AMK:sta tulee savuton?

Kyllä

En

Ehkä

Miksi?

13. Onko Tumpkaa terveydeksi -teemapäivä mielestäsi aiheellista järjestää vuosittain AMK:n opiskelijoille?

Kyllä

Ei

Ehkä

Miksi?

14. Mikä terveyteen ja hyvinvointiin liittyvä teemapäivän aihe tupakoinnin haittavaikutuksista teki sinuun suurimman vaikutuksen?

15. Mitä muutoksia haluaisit teemapäivän antiin?

**Kiitos vastauksestasi!**



## TEEMAPÄIVÄN ALUSTAVA SUUNNITELMA

Tarkoituksenamme on saada opiskelijat pohtimaan omaa tupakoimistaan ja sen mahdollista lopettamista. Haluamme vahvistaa tupakoimattomien opiskelijoiden päätöstä olla tupakoimatta. Lisäksi haluamme pysäyttää opiskelijat hetkeksi miettimään tupakoinnin mielekkyyttä. Päivän aikana tarjoamme tietoa tupakoinnin haitoista sekä tahoista, jotka tukevat nuorta aikuista tupakoinnin lopettamisessa.

Terveys on nuoren arvojärjestelmässä korkealla. Nuori haluaa olla tupakoimaton, urheileva ja terve aikuinen tulevaisuudessa. Hän ei useinkaan ymmärrä omaa osuuttaan terveyden ylläpitämisessä. Hän kuvittelee, että voi elää nuorena miten haluaa, ja että vaaralliset terveysriskit vaikuttavat vasta keski-iässä. Tupakoiminen ei ole samanlainen valinta kuin suklaan syöminen tai lenkkeily. Tupakkariippuvuus syntyy tupakointikokeiluista jo muutaman viikon sisällä. (Vierola 2006, 18.)

Emme tässä vaiheessa tiedä, miten oppimisneuvolan uudet tilat tulevat sijoittumaan. On vaikea hahmottaa, miten pohjaratkaisua voisi käyttää hyödyksi tapahtumaa ideoitaessa. Ajatuksena on kuitenkin luoda avoin tila, jossa on erilaisia tieto- ja havainnollistamispisteitä. Haluaisimme teemapäivään niin kutsutun vieroitusklinikan tai tietopisteen tilan. Se olisi tila, jossa terveydenhoitaja voisi jakaa tapahtumaan liittyviä esitteitä ja muuta oheismateriaalia sekä kertoa tupakoinnin vaaroista ja tulevasta Irti tupakasta -ryhmän toiminnasta.

Teemapäivän etukäteismarkkinointia ei sinänsä tarvita, jos teemapäivä sidotaan terveyden edistämisen tunteihin tai muuten aloittavien opiskelijoiden lukujärjestykseen. Voisimme kuitenkin lisätä tapahtuman mielenkiintoa siitä kertovien julisteiden ja sähköpostin välityksellä.

### **1. ”Ajatussätkät”**

Ajatussätkät ovat värikästä savuketta muistuttava paperikääre, johon on kirjoitettu ajatuksia tupakointiin liittyen. Idean saimme Vain joka toinen kuolee tupakkaan -tupakkateemapäivästä. Tarjoamme ajatussätkän teemapäivään tuleville opiskelijoille, kun he astuvat sisään oppimisneuvolan tiloihin. Ajatussätkät voivat olla tupakka-askeissa tai jossakin astiassa, joista ne tarjotaan opiskelijoille. Materiaalina voi olla värillinen tulostuspaperi tai piirustuspaperi. Savukeholkkeina voi olla valkoista paperia ja sätkä sidotaan kiinni mehupillin avulla.

Ajatukset sätkiin keräämme opinnäytetyö sisällöstä, tupakasta ja tupakointiin liittyvistä asioista. Esimerkiksi: ”Tupakointi ei lievitä tunneperäistä stressiä.”, ” Nykytiedon mukaan tupakointi ei laihduta, vaan tupakoivat nuoret ovat useimmiten ylipainoisia.”, ” Kun poltat viiden vuoden ajan 5-10 savuketta päivässä, rahaa kuluu noin 1 800-3 600 euroa.” Ajatuksia voi koota kirjoista ja aiheeseen liittyviltä nettisivustoilta ja ne voivat olla tiedottavia tai humoristisia. Yhteen ajatussätkään tulee aina yksi ajatus. Ajatusten avulla haluamme saada opiskelijoiden huomion kiinnittymään teemapäivä -tapahtuman sisältöön ja antiin. Ne toimivat osaltaan myös johdatuksena teemapäivässä oleville havainnollistamispisteille.

Myös tapahtumaan osallistuvien opiskelijoiden ajatuksia ja tunteja teemapäivän annista voi käyttää ajatuksina sätkissä, joita tarjotaan myöhemmin niille, jotka tulevat kuuntelemaan valmista opinnäytetyötämme. Näitä ajatuksia opiskelijat voivat kirjata ylös itsekiinnittyville muistilapuille lähtiessään tapahtumasta ja ne laitetaan esille seinällä olevalle kartongille vaikkapa ”fiiliksiä tapahtumasta” -otsikon alle.

Tarvittavat tarvikkeet

- iloisen väristä paperia, jolle lauseet tulostetaan
- savukeholkeiksi valkoista paperia, ehkä
- sitomiseen teippiä tai mehupillejä
- itsekiinnittyviä muistilappuja
- kartonkia

## 2. Häkämittauspiste

Häkämittauspisteen idean saimme Nyt vapaaksi! Tupakasta vierottamisen opas ryhmänohjaajille kirjasesta, joka on terveydenhoitaja Niina Turpeisen materiaalia. Häkämittarilla mitataan uloshengityksen co-pitoisuus (häkäpitoisuus) puhaltamalla noin 10 sekuntia hengityksen pidättämisen jälkeen näytteenkeräysventtiiliin. Mittaus olisi hyvä ottaa osallistujilta aluksi, koska he ovat mahdollisesti käyneet tupakalla välitunnin aikana ja näin häkäpitoisuudet näkyvät totuudenmukaisemmin. Häkämittauspisteen tulisi sijaita vesipisteen läheisyydessä, koska toimenpiteen aikana tarvitaan vettä. Häkämittauspisteessä nähtävillä (LIITE 8) Mitä häkämittariin puhallettu lukema kertoo. Pisteen toteutuminen edellyttää, että saamme mittarin lainaksi ja tarvittavan opetuksen sen käyttämisessä keuhkopoliklinikalta.

Tarvittavat tarvikkeet

- pöytä

- häkämittari
- vettä
- desinfiointiainetta ?

### 3 Tupakoinnin haitoista kertovat julisteet

Teemme yhden tai kaksi, pientä julistetta (A4), jotka sijoitamme koulun käytäville ennen teemapäivää ja sen ajaksi. Otamme itse valokuvia esimerkiksi tupakannatsoista ja käsistä, ja teemme niistä grafiikkaohjelmalla julisteita. Tarkoitus olisi tulostaa kuva teksteineen A4 - kokoiselle paperille ja liimata se värilliselle kartongille. Samaa teemaa tai kuvaa käytämme myös omassa opinnäytetyössämme. Sloganina on ”Tupakasta saa haisevan savuverhon lyhyelle elämälle” (Huovinen 2004). Voimme myös todeta: ”Yllättävän moni haluaa haisevan savuverhon ympärilleen. Ja lyhyen elämän. Tupakointi auttaa...”. Tunnuksväriksemme olemme ajatelleet savun sinistä ja tulen punaisen oranssia.

Muissa julisteissa ovat tekstien aiheena muun muassa tupakoinnin lisäämät riskit sairastua eri sairauksiin, häkämittauksesta kertovat luvut, tupakan sisältämät kemikaalit, miten tupakan eri ainesosat vaikuttavat kehoon ja tupakan vaikutus lisääntymisterveyteen. Tulostamme teksteinä A4 -kokoiselle paperille. Tekstin värinä käytämme punaista ja pohjavärinä savunharmaata. Julisteen reunaan tulee punaisesta kartongista revitty reunus. Julisteiden tarkoitus on puhutella opiskelijoita ja herättää keskustelua heidän parissaan. Valitsimme tekstit kohderyhmämme mukaan, ja korostamme niitä asioita, joiden uskomme kiinnostavan nuoria aikuisia.

### 4 Valmiit julisteet ja muu materiaali

Olemme yhteydessä Syöpäjärjestöön, Sydänliittoon, Terveys ry:hyn sekä muihin tupakan haitoista tiedottaviin tahoihin, joilta toivomme saavamme oheismateriaalia ja julisteita tapahtumaamme. Olisi hyvä, jos teemapäivään osallistuvat vapaaehtoiset työntekijät pukeutuisivat aiheeseen liittyvään T-paitaan, jotka mahdollinen sponsori lahjoittaisi käyttöömmeh. Tarvittavien julisteiden määrästä päätämme nähtyämme teemapäivänä käytössämme olevat tilat. Toivomme apua myös koulumme puolelta materiaalia hankkiessamme.

Valmiit, eri yhdistysten julisteet ovat näkyvästi esillä Myötätuulen seinillä, jotta niihin on hyvä tutustua. Julisteet eli opinnäytetyön liitteet asetetaan aihealueiden mukaan siihen pisteeseen, missä on siihen liittyvää tietoa ja muuta materiaalia.

Tarvittavat tarvikkeet:

- tarvikkeet julisteiden kiinnittämiseen, kuten nastoja, teippiä ja sinitarraa.

- ständejä tai sermejä mihin julisteita voi kiinnittää.

## 5 Tupakan haitoista kokemuksellisin ja elämyksellisin keinoin

### Havainnollistamis-/shokeeraus piste

Pisteen tarkoituksena on kertoa tupakoinnista aiheutuvista, elimistöä ja asuinympäristöä vaarantavista terveydellisistä ja hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä.

- malli tupakoijan suusta, hampaista, myös nuuskaajan, jos mahdollista, kuvia taustalle samasta aiheesta
- malli tupakoijan keuhkoista, kuvia taustalle samasta aiheesta
- purkki, jossa tupakoijan keuhkoihin kertynyt tervamäärä
- kuvia, jossa verrataan ”normaalin” ihmisen ihoa tupakoivan ihoon, tai kuvia tupakoijan kynsistä tai muuta vastaavaa
- kuvia suusyövästä
- kuvia autiomaasta, kehitysmaalainen pikkupoika tupakoimassa, naisia kantamassa polttopuita tai kypsentämässä nuotiolla ruokaa. Seinällä voisi olla posterin eli liitteen 3, ”Tupakan vaikutukset elinympäristöön” ajatus: ”Tupakoimisella on väliä. Yhä useampi maapallolla joutuu kärsimään nälästä, kuivuudesta, polttopuupulasta ja köyhyydestä. Paras vastalause on olla tupakoimatta ja lopettaa heti. Annetaan maapallolle mahdollisuus.”
- taustalle kuulumaan tupakoijan tupakkayskää
- ns. terve nuori ja tupakoiva nuori nyt ja tulevaisuudessa kuvin ja tekstein.

Tarvittavat tarvikkeet:

- pöytiä, sermejä pöytien taakse, tai pöydät lähelle seinää
- mallit, julisteet, posterit
- mustia jätösäkkejä tai mustaa kangasta pöydille ja seinille/sermeihin
- spottivalot kohdistettuna malleihin (suu, keuhkot)
- CD -soitin, jolle nauhoitettu tupakkayskää

### Tupakoinnin vaikutus makuaistiin

Pisteen tarkoituksena tuoda esille, miten tupakointi turruttaa makuaistia. Laitamme laimennettua mehua mehukannuun. Se näyttää mehulta, mutta ei maistu siltä.

Tarvittavat tarvikkeet:

- pöytä
- tiivistemehua ja vettä
- muutama mehukannu sekä muovimukeja

#### Tupakoijan hajuhaitat ympäristölle

Hajuhaitta pisteen idean saimme Vain joka toinen kuolee tupakkaan -tupakkateemapäivästä ja Tupakkalabyrintista. Tarkoituksena tuoda esille, miten tupakoija haisee toisten mielestä epämiellyttävälle, varsinkin juuri tupakan polttamisen jälkeen. Tähän vaikuttaa suuresti tupakan sisältämä skatoli eli valkuaisaine, joka saa ulosteen haisemaan.

- laitetaan laatikon sisään tuhkakuppi, joka on täynnä tupakan tumppeja, jolloin opiskelijat voivat haistaa miltä tupakoitsijat haisevat
- vaihtoehtoisesti tai lisäksi puhdas T-paita omaan, kannelliseen purkkiin ja tupakoijan T-paita toiseen kannelliseen purkkiin. Näiden T-paitojen hajua/tuoksua voi verrata purkkien kansia avaamalla ja haistelemalla.

Tarvittavat tarvikkeet:

- pöytä
- pahvilaatikko
- kartonkia pahvilaatikon koristeluun,
- tuhkakuppi ja tupakan tumppeja

Tai/ja

- puhdas ja tupakoijan T-paita
- kaksi kannellista lasipurkkia

Tämän pisteen yhteyteen, seinälle tai sermiin posterit (LIITE 10), Tupakan tunnetuimmat ainesosat.

#### Tupakoinnin aiheuttamat erektiohäiriöt nuorilla miehillä

Idean erektiohäiriö -pisteeseen saimme tupakoinnin vaikutuksesta miesten impotenssiin ja aihe oli esillä myös Vain joka toinen kuolee tupakkaan -tupakkateemapäivässä. Tarkoituksena on tuoda esille, miten tupakointi vaikuttaa nuoren miehen seksuaaliseen aktiiviteettiin ja heikentyneen verenkierron seurauksena tupakointi voi johtaa myös impotenssiin.

- laitetaan esille kaksi erillistä pahvilaatikkoa, joista toiseen laitetaan kondomilla varustettu dildo ja toiseen jauhoilla täytetty kondomi
- opiskelijat tunnustelevat näitä ja heille kerrotaan:
  - tupakointi on tärkein syy miesten impotenssiin
  - tupakoivan miehen riski saada erektiohäiriö on kaksinkertainen tupakoimattomaan verrattuna
  - tupakoivilla miehillä on tutkimusten mukaan harvemmin yhdyntöjä. Kumpi on suurempi nautinto tupakka vai seksi?

Tarvittavat tarvikkeet:

- pöytä
- kondomeja
- dildo ja jauhoja
- kaksi pahvilaatikkoa ja kartonkia pahvilaatikoiden koristeluun

#### Tupakoinnin vaikutukset keuhkojen toimintaan

Muistutetaan, että tupakoinnin lopettaminen on keuhkosairauksien tärkeä, ennaltaehkäisevä ja hoidollinen toimenpide. Keuhkohtaumataudissa tupakoinnin lopettaminen on ainoa keino sairauden etenemisen hidastamiseksi. Hengittämällä ohuen pillin läpi voi samaistua keuhkohtaumatautia sairastavan hengityksen vaikeutumiseen.

Tarvittavat tarvikkeet:

- purkki
- ohuita mehupillejä

Tähän pisteeseen esille seinälle tai sermille posterit, (LIITE 11) Tupakoinnin aiheuttamat merkittävimmät haitat ja sairaudet.

#### Tupakointiin kuluva rahamäärä

Asetetaan esille tavaroita, mitä tupakoija voisi ostaa sillä rahalla, joka kuluu tupakkaan. Jos tupakka-aski maksaa 3,25€ ja tupakoija polttaa askin päivässä, niin rahaa kuluu

- viikossa 22,75€
- kuukaudessa 91€
- puolessa vuodessa 546€
- vuodessa 1092€

Tupakka-askissa on 20 tupakkaa, joten yhden tupakan hinnaksi tulee 0,16€.

Keräämme posteriin erilaista tietoa, mitä kaikkea voi ostaa tupakoinnin lopettamisesta säästyneellä rahalla. Hankimme paikalle tuotteita ja tavaroita, mitä esimerkiksi kuukaudessa säästyneellä rahamäärällä saa. Jos polttaa askin päivässä, puolen vuoden säästöillä voi tehdä ulkomaanmatkan - puhumattakaan vuoden säästöistä. Taustalla voi pyöriä tietokonenäytöllä esimerkiksi mainospätkiä jostakin ranta- tai kaupunkilomakohteesta. Netissä on tupakkalaskureita, jotka laskevat, paljonko rahaa kuluu tupakointiin (Tupakkalaskuri 2008) sekä siihen kulunut aikaa, vaikutus elinikään ja odotettavissa oleva elinikä (Tupakkalaskuri 2006).

Tarvittavat tarvikkeet:

- pöytä tai vaatebanko, johon laitetaan esimerkiksi vaatteita ja ”hintalapuiksi” pahville montako tupakka-askia yksi vaate maksaa sekä säästyneen rahamäärän suuruus.
- lainaksi jostain vaate- ja kenkäliikkeestä farkkuja, saappaita, laukkuja jne. Muutkin myyntiartikkelit käyvät
- tietokone

Tämän pisteen yhteyteen posterit, (LIITE 12) Miksi kannattaa lopettaa?

#### Nuoret kertovat tupakoinnistaan

Tässä pisteessä voi pyöriä televisiosta näkyvä DVD, jossa nuoret kertovat tupakoinnistaan ja siihen liittyvistä ajatuksistaan. Esitys ei saisi olla kovin pitkä, että opiskelijat jaksavat keskittyä siihen.

Seinällä tai sermissä on esillä posterit, (LIITE 1), joka kertoo yhden savukkeen välittömistä terveysterveysvaikutuksista.

#### **6. Vieroitusklinikka tai tietopiste**

Tarkoitus on, että vieroitusklinikka tai tietopiste on erillinen tila, esimerkiksi huone tai sermillä eristetty nurkkaus. Siellä on tupakoinnin lopettamiseen liittyvää materiaalia saatavilla ja terveydenhoitaja kertomassa tupakoinnin lopettamisesta ja mahdollisen Irti tupakasta -ryhmän toiminnasta. Näin koulu voi etukäteen markkinoida ryhmän toimintaa ja tavoitteita. Pisteestä saa myös tietoa siitä, mistä muualta voi saada apua tupakoinnin lopettamiseen. Pisteessä on nähtävillä erilaisia tupakoinnin vieroituksessa käytettäviä nikotiinikorvaushoitotuotteita kuten nikotiinipurukumia, -laastareita ja muita lääkemuotoja. (Mitä mahdollista hankkia

esimerkiksi apteekista, ei tarvita reseptiä, maksaako koulu, saadaanko lainaa tapahtumaan vai miten?) Jaettavan materiaalin pyrimme hankkimaan eri sponsoreilta.

Tässä pisteessä esillä liitteet 2 ja 5, jotka kertovat tupakoinnin lopettamisen terveyshyödyistä ja vieroitusoireista.

### **7. Osallistuneiden opiskelijoiden ajatuksia ajatussätkiin teemapäivästä**

Tapahtumasta lähtiessään opiskelijat voivat istua pöydissä ja kirjoittaa itseliimautuville muistilapuille omia ajatuksiaan teemapäivästä. Muistilaput liimataan seinälle kiinnitetylle, värilliselle kartongille, vaikkapa otsikon ”Fiilikset tapahtumasta” alle. Voimme käyttää myöhemmin näitä tunteja ajatussätkissä, kun esitämme lopullisen opinnäytetyömme.

### **8. Kysely teemapäivän annista ja opiskelijoiden innokkuudesta ”Irti tupakasta” -ryhmään**

Heti teemapäivän jälkeen, kun oppilaat ovat menneet luokkiin, opettajat jakavat tekemämme kyselylomakkeen, jonka pohjalta analysoimme tapahtuman onnistumista sekä opiskelijoiden halukkuudesta liittyä Irti tupakasta -ryhmään. Opettajat toimittavat täytetyt lomakkeet paikkaan, josta noudamme ne analysointia varten.



**Yllättävän moni  
haluaa**

**Haisevan savuverhon**

**lyhyelle elämälle**

**1.10.2009**

**Myötätuussa**

**klo 9-14**

**Tule, kuule, näe,  
maista,  
haista ja tee päätös...**

## FIILIKSET

- 1."Onneksi olen jo lopettanut"
- 2."Nyt on hyvä fiilis! Neljäs päivä polttamatta!"
- 3."Kiva, kun tällaisia teemajuttuja järjestetään. Kyllä nämä herättelevät ajatuksia..."
- 4."Hieno ja todella pysäyttävä kokemus!"
- 5."Nyt on hyvä fiilis, kun henki kulkee ilman tupakkaa!"
- 6."hyvin havainnollistettu!"
- 7."Hyvä teemapäivä. Herätti ajatuksia ja oli hieman huumoriakin mukana. ☺"
- 8."Than mielenkiintoinen juttu! Suht. korkeat keuhkon häkäarvot tupakoimattomalla yllätti!"
- 9."Mielenkiintoinen Hyvä ☺"
- 10."Mahtava juttu!"
- 11."☺ Onpas kiva, kun huomaa tupakan polton lopettamisen kannattaneen!"
- 12."Pysäyttävää, kiitos! Tutustuminen pitäisi olla "pakollista" kaikille aloille."
- 13."Ajatuksia herättävä!"
- 14."Hyvä homma!"
- 15."Tosi kiva ja mielenkiintoinen, vaikka itse en tupakoikaan! Jos tupakoitsisin, tekisin heti lopettamispäätöksen!"
- 16."Than mukavasti järjestetty, esittelijät mukavia ja tiesi paljon, hyvää materiaalia..."
- 17."Hyvä aihe & aina ajankohtainen. Tärkeää tietoa, jospa se jollain tavalla vaikuttaisi tupakoit-sijoihin."
- 18."Mukavaa, että koulumme valistaa tupakan terveyshaitoista!"
- 19."Mielenkiintoinen, vaikka en itse polta"
- 20."Leppoisa ja sopivasti shokeeraava"
- 21."Mukava tapahtuma! Hyvää infoa"
- 22."Vähän kauhistuttavaa kuulla tosiasioita tupakoinnista. Sai tarpeellista tietoa!"
- 23."Onneksi en polta!"
- 24."Hyvin on kerätty asiaa. Hyvä te☺"
- 25."Hieno idea!"
- 26."Hyvä! ☺"
- 27."Kivaa vaihtelua & asiallista infoa! ☺"
- 28."Valaiseva kokemus – lopetan pian!"
- 29."Hyvä ja kiinnostava tietopaketti."

- 30."Hyvä ja rento tapahtuma."
- 31."Jees!"
- 32."Kauhistuttaa toi tervan määrä"
- 33."Oikein mukava. Pysähdyttävää, vaikka en poltakaan. Mahtavia videoita! ☺"
- 34."Aihetta on jo nähty aika paljo. Nykyään hyvä aihe olisi myös huumeet ja lääkkeiden väärinkäyttö! Kiva ja rento päivä!"
- 35."Hyvin järjestetty tapahtuma! Kannattaa jatkossakin"
- 36."OK! Hyvä, jospa saisi säännöllisesti polttavat miettimään/heräämään tupakoinnin tuomiin riskeihin."
- 37."Mää kuolen..."
- 38."Ihan hyödyllistä tietoa! ☺"
- 39."Ehkäpä vieläkin "radikaalimpia" esimerkkejä kuvia tupakan vaaroista esille!"
- 40."Hyvä muistutus tupakan ällöttävistä puolista"
- 41."Ei tule joka päivä mieleen haittavaikutuksia."
- 42."Hieno ja onnistunut tapahtuma. Hyvä tytöt!"
- 43."Hyvä tapahtuma, paljon tekemistä ja hyviä havainnollistamisvälineitä. Pistää ajattelemaan!"
- 44."Video oli tosi vaikuttava! Mahtavaa työtä!"
- 45."Tupakoitsijoille hyvä herätys!"
- 46."Erinomainen tapahtuma. "pakollinen" käynti jokaiselle opiskelijalle. INFORMATIIVINEN! KIITOS JÄRJESTÄJILLE"
- 47."Atson kertomus rahan säästämisestä oli loistava!"
- 48."Hyvä ja tarpeellinen tietoisukuplääjys!"
- 49."Hyödyllinen ja pysäyttävä, vaikkei itse tupakoikkaan!"
- 50."Tupakointi ei kannata"
- 51."Mukava tapahtuma paljon tietoa!"
- 52."Tupakka on HÖLMÖJEN hommaa!!!"
- 53."tarpeellinen"
- 54."Aivan mahtavasti järjestetty – Aidon tuntuinen ympäristö. VAIKUTTAVA!"
- 55."ihan jees"
- 56."Olo on mitä mahtavin, koska en polta! ☺"
- 57."Todella tärkeä aihe!"
- 58."Hyvä fiilis, vahvisti tupakoimuuttani!"
- 59."Positiivinen muistutus arjen keskelle!"

- 60."Aiheesta koottu hyvä kokonaisuus, vaikka välillä tuntuu, että aihe on niin ”kulunut”. Toisaalta taas moni asia, jonka varmaan olisi pitänyt järkyttää ei järkyttänyt, koska kuvat ja tieto on jo ennen nähtyä ja koettua. Toisaalta tapahtuma sai minut ajattelemaan taas asioita niin se on hyvä.”
- 61."Hieno ja merkittävä tapahtuma! Tällaisia tapahtumia lisää!! Aihe tarpeellinen esim. KAOLLA, Peruskoulut yms.”
- 62."Mukava tunnelma, hieno teema, innostuneet esittelijät! ☺”
- 63."Tyhjentävää! ☺”
- 64."Hyödyllinen, paljon olette nähneet vaivaa tapahtuman toteuttamiselle! ☺”  
”iha hyvä juttu!”
- 65."Voi niitä raukkoja jotka poltta!”
- 66."Mukavasti toteutettu tapahtuma, hyvin materiaalia ja kivat testit. Kiitos ☺”
- 67."Erittäin hieno”
- 68."Tupakointi on syvältä, onneksi en oo koskaan polttanut! Jospa moni älyäisi lopettaa...”
- 69."monipuolisesti järjestetty tapahtuma! oikein hyvä!”
- 70."Hyvä fiilis jäi, enemmän tällaisia!”
- 71."Tupakoitsijat järki käteen”
- 72."antaa taas ajattelemisen aihetta...”
- 73."VAIKUTTAVA –pistää ajattelemaan asioita-”
- 74."VAIKUTTAVAA”
- 75."Kiva tapahtuma ja paljon tietoa”
- 76."Erittäin hieno tapahtuma! Oli hyvin nähty vaivaa!”
- 77."TYKKÄSIN KOVASTI ☺ Asiasta kun ei voida puhua liikaa! KIITOS!”
- 78."Ajankohtainen aihe nuorten keskuudessa. Hyvä tapahtuma”
- 79."Hyvä aihe ja mielenkiintoisesti toteutettu.”
- 80."Valistus on aina hyväksi, kun on kysymys terveydestä ja hyvinvoinnista!”
- 81."Järkyttävä (hyvällä tavalla ☺) (esim. video)”
- 82."Olen tässä lopetellut jo kuukauden. Nyt lopetan ihan lopullisesti!”
- 83."hienosti toteutettu tapahtuma, tärkeästä aiheesta”
- 84."Tupakka tappaal!”
- 85."mielenkiintoinen ja monipuolinen”
- 86."Faktoja oli hyvin esillä ja niistä kerrottiin suoraan. Kiva ☺ Turha lassytyt ei nimittäin auta.”
- 87."Lisää tällaisia teemapäiviä! Paremmiin jää mieleen kuin, joku luento! ☺”

## SAVUTTOMAKSI KOULUKSI? KYLLÄ, MIKSI?

## Kyselylomake, laadullisen aineiston analyysi ja tulkinta (induktiivinen)

68 Tupakan haju ärsyttää.	tupa- kan/tupakoitsij oiden hajuhai- tat	TER- VEEL- LINEN OPIS- KELU- YMPÄ- RISTÖ
38 Koska itse en polta ja en pidä savun hajusta.		
37 Tupakan haju ja tumpit ärsyttää.		
12 Tupakan haju haittaa koulun oven lähetyvillä.		
2 Ei ole kiva haistella toisten savuja.		
67 Joka paikka haisee muuten tuhkakupille! Helpompi hengittää luokkahuo- neessa jos ei kenestäkään haise tupakka.		
109 Vituttaa		
88 Kenenkään ei tarvitse altistua tupakan savulle.	passiiviselle tupakoinnille altistuminen	
91 Kurjaa kun luokan ikkunasta tulee savua sisälle.		
63 Inhottaa räkälimpit! Sekä passiivinen poltto, johon joutuu!		
61 Passiiviselle tupakoinnille altistuu tahtomattaan!		
80 Passiivinen tupakointi on vaarallista!		
33 Vähentää tupakoimattomien passiivista tupakointia.		
81 Koska kaikki joutuvat altistumaan passiiviselle tupakoinnille, vaikka ei itse polta. Kuka sitä haluaisi?!		
31 Passiivinen tupakointi tuntuu pahalta. Ei ole mukava jos joutuu koulupäi- vän aikana hengittämään tupakansavua tahtomattaan.		
132 Passiivinen tupakointi rasittaa hengitysteitä. Epäsiisteys tupakkapaikko- jen ympärillä. Tupakan haju taukojen jälkeen.		
43 Kenenkään ei tarvitse kärsiä tupakan haittavaikutuksista, erityisesti tupa- koimattomien.		
14 Tupakka ei ole mikään pakko ja toiset kärsii toisten tupakoinnista.		
1 Koska se on kaikille muille mukavempaa	terveydelliset haitat, kustan- nukset yhteis- kunnalle	
114 Tupakointi on vaaraksi kaiken ikäiselle.		
69 Kaikki pysyvät terveempänä!		
51 Terveellisistä syistä.		
106 Tupakka on todella vaarallinen nautintoaine. On osasyynä moneen tau- tiin.		
113 Koska tupakointi vaarantaa terveyden, aiheuttaa haitallisesti useiden sairauksien hoitamiseen. Haisee pahalle. Tulevaisuudessa yhteiskunta jou- tuu maksamaan sairaanhoitokuluja.		
34 Miksi tupakointi pitää sallia tupakan vaarat tieteni?!		
112 Koska tiedän tupakoinnin haitat.		
124 Olen tupakkaa vastaan, se aiheuttaa turhia laskuja kuluttajalle sekä hai- taa ilmastoa.		
117 Astmaatikkojen ja muiden jotka eivät halua/voi olla tupakan savussa on helpompi hengittää.		
125 Smoking is bad.		
73 Pääsee itsekin irti helpommin tupakasta. Mut toisaalta se on jokaisen oma asia. Jos tupakointi loppuu AMK:ssa, muut alueet menevät tumppeihin ja sylkeen, kuten KAO:lla kävi.	toiveet siis- timmästä opis- keluympäris- töstä	
32 Ei oo niin hirveenä törkyä pihalla. Muuten ihan sama... Ne jotka polttaa polttaa kuitenkin.		
26 Olisi hyvä jos kukaan ei tupakoiisi, mutta koska se on aika mahdotonta on parempi, että tupakointipaikat säilytetään kuin se, että tupakoitsijat "valtaa- vat" tiet kuten ammattikoululaisten kohdalla on käynyt.		
6 Ympäristöstä tulisi viihtyisämpi, ja tupakoimattomat eivät altistuisi passiivi- sesti. Ehkä se myös auttaisi tupakoitsijoita lopettamaan, sillä tutkimusten mukaan opiskelijat polttavat eniten kouluaikana.		

44 Tupakointia olisi hyvä rajoittaa ja savuton koulu edesauttaa sitä.	tupakoimattomuuden tukeminen	TUPAKOIMATTOMUUS
3 Tupakointiin ei silloin ainakaan kannusteta, tupakointi vähenee ja vaikeutuu.		
133 Tupakoimattomuuteen kannustaminen on tärkeää.		
36 Se voisi vähentää tupakointia...		
127 Tukee tupakoimattomuuteen.		
60 Jos se vähentäisi opiskelijoiden tupakointia.		
58 Tupakointia ei tule tukea!		
6 Ympäristöstä tulisi viihtyisämpi, ja tupakoimattomat eivät altistuisi passiivisesti. Ehkä se myös auttaisi tupakoitsijoita lopettamaan, sillä tutkimusten mukaan opiskelijat polttavat eniten kouluaikana.		
39 En tupakoi, enkä toivoisi muidenkaan tupakoivan.		
55 Se olisi kaikkien etu.	ammatillinen esimerkki	TUPAKOIMATTOMUUS
118 Koulussa, josta valmistuu terveydenhuollon ammattilaisia, ei tulisi oppilaiden polttaa. Miten he ohjaavat potilaita jos itse polttavat? Terveydenhuolto oppilaitoksen on näytettävä itse mallia.		
116 Terveys- ja sosiaaliskoulutuksessa puhutaan paljon terveydenedistämisestä ja tupakoimattomuus on sitä. Sairaanhoidajat – terveydenhoitajat, liikunnanohjaajat jne. tulisi olla tietoisia tupakoinnin vaaroista, joten heidän tulisi jo omalla esimerkillään näyttävän mallia terveyden edistämisestä.		
94 Esimerkkiä muille		
129 Miksi kysytään? Itsestään selvää.		
65 Olis varmaan tupakoitsijoitteinkin helpompi lopettaa tai edes vähentää tupakointia. Tupakointi on turhaa!	apuna tupakoinnin lopettamiselle	TUPAKOIMATTOMUUS
72 Voisi auttaa monia lopettamaan!		
73 Pääsee itsekkin irti helpommin tupakasta. Mut toisaalta se on jokaisen oma asia. Jos tupakointi loppuu AMK:ssa, muut alueet menevät tumppeihin ja sylkeen, kuten KAO:lla kävi.		

Yhteenvedo: Kyselyyn vastanneista suurin osa ei polttanut tupakkaa, joka näkyy myös vastauksissa savuttoman kouluympäristön aikaansaamiseksi. Vastanneet haluavat tukea tupakoimattomuutta omassa koulussaan ja saada itselleen terveellisen opiskelu ympäristön. Tupakoimattomuuden tukemiseen vaikuttaa myös halu olla ammatillinen esimerkki terveydenhuoltoalan oppilaitoksena.

Jotkut vastaajista kantavat huolta siitä, että tupakoitsijat levittäytyvät polttamaan tupakkaa koulun ympäristöön ja roskaavat paikat tupakantumpeilla ja ”räkälimpeillä”, jos koulu julistautuu savuttomaksi.

ONKO TUMPPAA TERVEYDEKSI -TEEMAPÄIVÄ MIELESTÄSI AIHEELLISTA JÄRJESTÄÄ  
VUOSITTAIN AMK:N OPISKELIJOILLE? MIKSI?

Kyselylomake, laadullisen aineiston analyysi ja tulkinta (induktiivinen)

38 Koska joka vuosi tulee uusia opiskelijoita, joista osa polttaa.	uusille opiskelijoille tärkeää asiaa tupakoinnista	REALISTISTA, HYVIN ESILLE TUOTUA TIETOA
121 Joka vuosi tulevat uudet oppilaat!		
92 Joka vuosi tulee uusia opiskelijoita amkiin, joten heillekin mahdollisuus. Ja jos järjestetään joka vuosi, teemapäivä tulee tunnetuksi.		
88 Joka vuosi tulee uusia opiskelijoita.		
117 Uudet opiskelijat		
127 Uusia ryhmiä. Asia tärkeä.		
44 Näin varmistetaan, että kaikilla opiskelijoilla on mahdollisuus osallistua tapahtumaan.		
75 Se on hyödyllinen. Joka vuosi tulee uusia opiskelijoita joiden elämään voi tulla ratkaiseva käänne.		
2 Myös uudet oppilaat tarvitsevat valistusta.		
3 Ainakin uudet saavat tietoa ja vanhatkin kävijät voi käydä vaikka tekemässä muille mittauksia.		
31 Päivästä saa tarpeellista infoa tupakasta.		
43 Tupakan haittavaikutukset näkyvät realistisesti!		
40 Täältä saa paljon tietoa tupakoinnin vaikutuksista juuri haitoista.		
65 Saa paljon hyvää tietoa ja saa varmasti tupakoijat miettimään lopettamista.		
19 Tiedon saanti.		
7 Hyödyllistä tietoa!		
110 Hyvää infoa nuorille!		
111 Hyvä muistutus tupakan vaaroista, antaa tietoa.		
76 Hyvää infoa tupakoinnista – vahingot.		
71 Hyvää tietoa tulee.	monipuolinen teemapäivä jolla asioita tuotu hyvin ja ymmärrettävästi esille	
115 Hyvää tietoa tupakoinnin vaaroista.		
84 Erinomaista, konkreettista infoa tupakan vaaroista – hoidoista.		
123 Mielenkiintoinen ja mukavasti järjestetty tilaisuus. Paljon tietoa ja hyödyllistä tietoa. Yläasteikäisille myös tällainen.		
125 Good education		
57 Havainnollistava tapahtuma jonka tarjoama tieto on helposti omaksuttavaa.		
58 Tämä päivä oli ainakin hyvin mielenkiintoinen. Tuli uutta tietoa.		
79 Asiasta ei voi ikinä puhua liikaa!		
39 Erittäin hieno teemapäivä. Paljon uudenlaisia rasteja, joita ei ole aikaisemmin tullut vastaan. (pilli – keuhkohtaumataudin kokeilu, laimennettu mehu)		
119 Hyödyllinen päivä, voisi kutsua myös ammattikoululaiset mukaan.		
23 Mukavammin voi tuoda asioita esille kuin luennolla. (musiikki, videot, testit, kuvat)		
107 Valaisevaa!		
118 Tärkeä aihe.		
63 Erittäin hyvä!		

53 Antaa miettimisen aiheita.	miettimisen ja ajattelemisen aiheita	YMMÄRRETTÄÄN TUPAKOINNIN HAITAT
37 Ehkä tämmönen vähän avaa silmiä.		
136 Ajattelemisen aiheita jokaiselle.		
120 Saisi ihmiset miettimään asiaa.		
36 Osa tupakoitsija voisi herätä ajattelemaan kuinka vaarallista se on!	herättää ihmisiä ymmärtämään tupakoinnin haitat	
48 Herättää hyviä ajatuksia. Kannustaa lopettamaan. Hyvät esimerkit ja perustelut lopettamiselle. Apua lopettajille.		
46 Herättää tupakoitsijoissa ajatuksia.		
25 Herättäviä ja mielenkiintoisia asioita tulee esille. Normaalissa arjessa ei ehkä tule ajatelleeksi kaikkea. Jospa edes muutama tupakoitsija "heräisi".		
30 Varmasti aina joku "herää" ja ymmärtää lopettaa tupakoinnin. Toivottavasti tupakoivat heräävät siihen ja päättävät lopettaa.		
100 Herättelee ajattelemaan tupakoinnin mielekkyyttä.		
22 Tosi mielenkiintoista. Herättää ajatuksia.		
132 Jos aina joku "heräisi".		
94 Varmasti joku saa herätyksen.		
101 Hyvä herättäjä.		
102 Hyvä herätellä.		
72 Herättää ihmisiä!		
55 Välillä olisi hyvä herättää ihmisiä ja antaa aiheita ajatella tupakoinnin riskeistä.		

27 Tupakka ei tee hyvää kenenkään terveydelle.	tupakoinnin vaikutukset terveyteen	TUPAKOINNIN TERVEYDELLISET VAARAT
34 Terveellisten elämäntapojen edistämiseksi.		
112 Että opiskelijat saisivat tietoa tupakan vaikutuksista terveyteen-sä.		
60 Sellaiset henkilöt, jotka tupakoi voivat huomata että ei kannata savustaa keuhkojaan.		
15 Kaikki ei välttämättä tiedä tupakin vaaroista.		
68 Tietoa ei saa tupakan vaaroista liikaa.	tupakoinnin vaaroista kertominen vaikka tietoa niistä olisikin	
13 Paljon tietoa tupakan vaaroista.		
96 Ihmiset näkevät/kokevat tupakoinnin haitat.		
26 Saa paljon lisää tietoa tupakoinnin vaarallisuudesta ja varmasti edes joku lopettaa tupakoinnin tämän seurauksena. Pysäyttävä.		
12 Tupakoitsijat tajuaisivat tupakoinnin vaarat yms.		
11 Itse sain paljon uutta hyödyllistä tietoa tupakan vaaroista. Kyllä tästä on hyötyä! Kannattaa☺		
6 Aina on ihmisiä, jotka eivät ymmärrä tupakan vaaroja, ja on hyvä valistaa kaikkia, myös tupakoimattomia, ettei heistä kukaan aloittaisi.		
73 Tietoa tupakan vaaroista ei voi koskaan saada liikaa, vaik sitä kuulee koko ajan. Jos opiskelijat tulee vapaaehtoisesti paikalle, he saattavat jopa kuunnella.		
4 Kaikki tietävät tupakoinnin riskit.		
81 Koska nii moni sote:n opiskelijoistaki polttaa, vaikka miten heillä on tietoa siitä.		
124 Muistutetaan asiasta ettei se unohdu edes hetkeksi.	muistutetaan ajattelemaan tupakoinnin vaaroja	
66 Hyvä muistutus niille jotka vielä polttaa.		
74 Juolahtais aina mieleen miksi ei kannata tupakoida.		
69 Jotta tulisi ajateltua onko tupakointi järkevää.		
18 Hyvä muistutus tupakan vaaroista.		



42 Tupakoitsijoita on kuitenkin aika paljon. Tupakoinnilla on vaikutuksia myös muihin (esim. perheeseen, yht. kunnalle)	tupakoitsijoita on vielä paljon	KEINOT TUPAKOINNIN LOPETTAMISELLE
14 Tuntuu, että tupakan poltto on lisääntynyt ja nuuskan. Pitäisi saada lopettamaan.		
61 Liian paljon on vielä tupakoivia nuoria.		
108 Kaikki polttaa.		
32 Ihan mielenkiintoinen ja aika moni polttaa kuitenkin nykyään.		
122 Valistusta	tupakkavalistusta lisää	
51 Valistusta ei koskaan ole liikaa.		
106 Valistus ei ole koskaan haitaksi.		
99 Valistus (konkreettinen sellainen) ei ole pahitteeksi.	apua ja tukea tupakoinnin lopettamiselle	
64 Aika moni on harkinnut tupakoinnin lopettamista, niin vuosittain aina uudetkin oppilaat voisivat saada täältä tietoa lopettamisesta.		
33 Aina joku voi saada innostuksen lopettamiseen.		
78 Koska sillä voi olla vaikutusta vapaa ehtoiseen lopettamiseen. Ja onhan tää nyt kiva ku tällaisia on. Eikö?		
80 Tietoa ja pontta lopettaa tupakanpolto/ehkäistä aloittaminen.		
86 Mielenkiintoinen. Jos edes yhden tupakoijan saisi lopettamaan.		
114 Jospa aina joku lopettaisi tupakoinnin tapahtuman jälkeen.		
67 Saa aiheellisia muistutuksia miksi ei kannata polttaa ja niille, jotka polttaa saavat rohkeutta lopettaa.		
1 Aina on tupakoitsijoita, ehkä ainakin joku pystyy tämän teemapäivän ansiosta eroon tupakoinnista.		
59 Aina on henkilöitä, jotka voisivat lopettaa tupakoinnin (vain jos vielä saivat pienen sysäyksen), ja tämä voisi olla sellainen.		
77 Tupakoinnin lopettaminen on aina ajankohtainen aihe. Joka vuosi siitä voi olla jollekin erityisen suuri apu.		
93 Ei ehkä vuosittain, mutta säännöllisin väliajoin, jotta tupakoinnin vaikutukset voidaan konkreettisesti nähdä.		
91 Ei välttämättä joka vuosi tarvitse.		

Miten olemme onnistuneet terveyden edistämisen keinoilla lähestyä opiskelijoita tapahtumassa pitkällä aikavälillä?

Yhteenveto: Suurin osa opiskelijoista oli sitä mieltä, että teemapäivä tulisi järjestää joka vuosi. Teemapäivä toi ymmärrettävästi esille realistista tietoa tupakoinnin terveydellisistä vaaroista ja tarjosi keinoja tupakoinnin lopettamiselle. Yhdessä vastauksessa tuotiin esille, että teemapäivälle pitäisi saada osallistua vapaaehtoisesti. Aika- ja tilarajat olisivat kuitenkin tulleet vastaan. Opiskelijaryhmät oli porrastettava ja oli parempi, että he pääsivät käymään tapahtumassa luvan ja ajan kanssa. Jotkut kävivät myös omalla ajallaan ja silloin ei ollut oikein aikaa perehtyä teemapäiväin antiin, joka oli valitettavaa.

MIKÄ TERVEYTEEN JA HYVINVOINTIIN LIITTYVÄ TEEMAPÄIVÄN AIHE TUPAKOINNIN  
HAITTAVAIKUTUKSISTA TEKI SINUUN SUURIMMAN VAIKUTUKSEN?

- 1 Video ja kuvat vaikuttivat todella
- 2 Video
- 3 Hengitystesti pillillä, mehumaistiainen, mittaukset – ymmärtää konkreettiset merkitykset
- 5 En osaa sanoa
- 6 Keuhkohtauman kokeileminen pillillä ilmaa ottaessa sai hengittämisen erittäin vaikeaksi
- 7 Keuhkohtaumatauti – sai puhaltaa pilliin ja kokeilla miltä tuntuu, jos tauti on itsellä.
- 9 COPD-pilli
- 11 Ehkä punaiset laatikot oli kaikista demonstroivin 😊 ja keuhkohtaumataudin ”kokeilu”
- 12 tupakoinnin vaikutus keuhkoihin ja suun alueelle
- 13 Häkämittaus
- 14 Suun terveyteen vaikuttavat haittavaikutukset
- 15 Video luokassa, siinä oli pätkä mitä tupakka tekee iholle.
- 16 Häkätesti
- 17 Tervan määrä keuhkoissa
- 19 Ihan yleisesti!
- 20 Piste, jossa sai kokeilla millaisia haittoja tupakointi aiheuttaa (pillillä hengitys, mehun juonti jne.) häkäpi-toisuuden mittaus
- 21 Video
- 22 Mies, joka oli lopettanut tupakoinnin ja laittanut tupakkaan menevät rahat säästöön
- 23 Rahan säästö
- 24 Häkämittaukset, vaateostokset
- 25 Ehdottomasti herra Lammassaaren esitys. Ja tosi mielenkiintoinen se ”puhalluskoe” tai oikeastaan kaikki asiat OK.
- 26 Kuvat, joissa näkyi tupakoinnin aiheuttamia vaikutuksia.
- 27 Kuvat tupakoitsijoiden hampaista yms.
- 29 Keuhkohtaumataudin tunteaminen
- 30 Keuhkohtaumataudin kuvaaminen pillin läpi hengittämällä oli mielestäni hyvä esimerkki ja varmasti laittaa tupakoijat ajattelemaan.
- 31 Keuhkojen tervaantuminen ja huono kunto
- 32 Niko-parfyymi ja se pillijuttu (henki loppu)
- 33 Tupakoinnin vaikutukset raskauteen ja sikiöön.
- 34 Tehokkain havainnollistus on varmaankin tupakan vaikutus erektioon.
- 35 Keuhkohtaumataudin uhka
- 36 Video! Ällöttäviä kuvia
- 37 ”keuhkohtauma pilli”
- 38 Makuuainin huonontuminen
- 39 Keuhkohtaumataudin kokeilu
- 40 Tupakoinnin vaikutus sikiön kehitykseen
- 42 Konkreettiset esimerkit
- 43 Tervamäärän keräytyminen keuhkoihin vuoden aikana, keuhkohtaumataudin tunteminen 😊
- 44 Yleisesti se miten monia haittavaikutuksia tupakoinnilla on omaan sekä muiden elimistöön.
- 45 Miehen kokemukset
- 46 Testi: Saatiin pilli ja pidettiin nenästä kiinni ja sitten piti hengittää.
- 47 Miehen rahan säästö!!
- 48 Kuvat
- 49 Keuhkohtauma

- 51 Mitä kaikkea ”hyvää” voi saada jos ei käytä rahojaan tupakkaan
- 52 Raskaus
- 53 Potenssi
- 55 Videopätkät
- 56 Erektio havainnollistus
- 57 Erektio-huone
- 58 Ainakin mehu ja pillin läpi puhaltaminen
- 59 Tupakointi ja raskaus ja erektio
- 60 Tupakointi ja raskaus
- 62 Häkämitta
- 63 Tupakan vaikutus sikiöön sekä keuhkoahauma pilli!
- 64 Kaikki yhtä paljon.
- 65 Kuvat oli aika hurjia
- 66 Kaikki teki vaikutuksen. Olen vain iloinen kun olen jo lopettanut
- 67 En kunnolla ehtinyt tutustua, tähän asti kaikki jäänyt mieleen
- 68 Tupakoinnin vaikutus raskauteen ja sikiöön.
- 69 Se, miten paljon tupakassa on myrkkyjä ja omakohtainen tupakan lopetus kertomus vanhalta mieheltä ☺
- 70 Kaikki vaikutukset elimistöön
- 71 En tiijä
- 72 Häkätesti!
- 73 Tuo syöpä video juttu ja tupakoinnin vaikutukset ihoon. Kuinka paljon rahaa olisi säästössä, jos kaikki tupakkaan laitettut rahat olis laittanu säästöön.
- 74 Kuvat
- 75 En tiedä... en osaa sanoa.
- 76 Häkämitta
- 78 Valitettavasti tiedän vaarat ja otan silti riskin, joten ei oikeastaan mikään, mutta siistejä oli häkäpuhallus ja tupakan vastaiset mainokset. ja ihmiset...
- 79 Tupakoinnin lopettamisesta voi saada koulukurssin ☺ Video
- 81 Kuvat ja video
- 82 Nikotiiniparfyymi
- 83 Nikotiiniparfyymi – kamalaa!
- 84 Kaikki ”kastit” erinomaisia
- 86 Raskauteen vaikuttavat
- 88 häkämitta
- 91 Häkämitta
- 92 Syöpä jutut
- 94 Video
- 96 Pillin kautta hengittäminen – liikunnan loppuminen
- 99 Video oli pysäyttävä, vaikka koko anti teki vaikutuksen laitto i miettimään edes satunnaista tupakointiani!
- 100 Häkämitta
- 102 Tervamäärän kertyminen keuhkoihin
- 103 Pilliin hengittäminen, nenä kiinni. COPD ei olisi kiva kaveri.
- 104 Keuhkoahaumatauti puhallus, miltä tuntuisi
- 107 Testit
- 108 Kiire ei kerkii vastaa
- 110 Häkämitta!
- 111 Pillin kautta hengittäminen = keuhkoahaumaa potevan hengityskokeilu, aivan kamalaa!!
- 112 Hiilidioksidimitta! Mitä pitoisuus näytti, vaikka en tupakoi itse, enkä altistu missään tupakansavulle.
- 114 Häkämitta
- 115 Tervamäärä keuhkoissa

- 116.Häkämittaus, kuinka siinä näkyy myös muut saasteet esim. pakokaasu  
 118 Keuhkohtaumatauti piste  
 119 Tervamäärä keuhkoissa ja pillin kautta hengittäminen  
 121 Video  
 122 Häkämittari  
 125 Erectio problems  
 127 Tupakan vaikutukset sikiölle ja filmi  
 128 Mittaus Pillitesti Info yleesä  
 130 Häkämittaus, erektio  
 133 Keuhkohtaumapotilaan hengittämiscase. ???  
 135 Häkämittaus  
 136 Kaikki Häkä Hajuparfyymin sisältö

häkämittaus	21
erektio	8
niko-parfym	4
raskaus	8
vaikutus ihoon	1
video	13
mehupillin läpi hengittäminen	27
makuaiisti, mehupiste	4
tervapurkki	7
kuvat	2
suu	1
testit	2
vaikutukset elimistöön	2
opintopisteet lopettamiskurssista	1
tupakan myrkyt	1
Atson esitys	3
konkreettiset esimerkit	1
kaikki	6

## MITÄ MUUTOKSIA HALUAISIT TEEMAPÄIVÄN ANTIIN?

Kyselylomake, laadullisen aineiston analyysi ja tulkinta (induktiivinen)

32 "Enemmän juttuja ei tupakoiville... Hyötyjen kertominen!"	tupakoimattomuuden edut	KOKEMUKSET TUPAKOINNISTA
42 "Jotain myös ei –tupakoiville esim. tupakoiva-tupakoimaton vertailua enemmän?"		
7 "Entisiä tupakoitsijoita kertomaan asioista."	tupakoitsijoiden kokemukset tupakoinnista	
36 "Ehkä kauan polttanut ihminen voisi olla mukana...!"		
53 "Parempaa mehua" esilletuontia eritavalla	tupakoinnin haittavaikutusten esilletuontia eritavalla	HAITTAVAIKUTUSEN LAAJEMPI ESILLETUONTI
49 "Siitä voisi mainita miten värekarvat liimautuvat yhteen (tai jotain) ja bakteerit infektoivat keuhkot ym."		
91 "Jotenkin uudistaa tapoja kertoa haittavaikutuksista."		
127 "En osaa ehdottaa muutoksia. Yllätti monipuolisuudellaan ja elämyksellisyydellä. Tai mieleen tuli – voisiko jotain tietoa olla yhteiskunnalle koituvista kustannuksista ihmisten sairastavuuden ym. seurausten osalta. Eli kytkentä myös tälle tasolle esim. sos.- ja terv. palvelujen tarvetta? Kiitos!"	kertoa tupakoinnista aiheutuvista kustannuksista yhteiskunnalla	
79 "Enemmän lappuja ja "tavaroita" jaettavana hyvä päivä ☺"	enemmän ilmaista materiaalia mukaan	ENEMMÄN INFORMAATIOTA TAPAHTUMAS-TA
75 "Lisää ilmaista tavaraa ☺"		
119 "Joillakin rasteilla enemmän olisi voinut puhua... alussa enemmän infoa tapahtumasta... Että on teidän opinnäytetyö ym...."	kertoa enemmän tapahtuman sisällöstä	
52 "Isompiin tiloihin järjestelyt"	tapahtuma vaatisi isommat tilat	TAPAHTUMA ERI TILOIHIN, KOHDERYHMÄN NUORENTAMINEN
88 "Isompaan tilaan"		
22 "Pienemmissä porukoissa olisi käyty"		
3 "Vähän ruuhkaista"		
12 "Voisi olla suurempi tapahtuma, suuremmassa tilassa, enemmän sho-keeraavia kuvia! ☺"		
118 "Ehkäpä myös paikalle olisi hyvä kutsua yläasteikäisiä."	kohderymänä yläasteikäiset	
115 "Kohderyhmä voisi olla yläaste-ikäiset, ennaltaehkäistä tupakoinnin aloittamista."		
6 "Ainahan on mahdollista monipuolistaa ja tehdä lisää, keksiä uusia ideoita, mutta tämä teemapäivä oli hyvin monipuolinen ja paljon ajatuksia antava!"	ei muutoksia, sisältö monipuolinen, kattava tarjonta, aina mahdollista monipuolistaa	EI MUUTOKSIA TAPAHTUMAAN, MONIPUOLINEN, KATTAVA TARJONTA
78 "Anteeksi en ole luovalla päällä, joten en keksi kyllä nyt mitään. ☹"		
102 "Kiva näin!"		
33 "Oikein hyvä tällaisenaan"		
121 "Minusta tämä oli hyvä näin!"		
25 "Näin hyvä!" 11 "Näin oli hyvä"		
100 "Ihan ok tapahtuma."		
40 "Ei tule juuri mitään mieleen, monipuolinen ja kattava tarjonta"		
38 "Ei ole huomautettavaa."		
112 "Ei ideoita – hieno juttu!"		
14 "En osaa sanoa, Hyvä oli."		
71 "En keksi mitään" 5 "En mitään"		
76, 58" En osaa sanoa"		
65 "Ei mitään"		
66 "Ingen"		
122 "En osaa sanoa, kaikki on hyvin tehty."		
48 "En osaa vielä sanoa."		
44 "En osaa sanoa vielä. Hyvä ja tarpeellinen tapahtuma"		
26 "En osaa sanoa, koska asioita oli jo niin paljon."		
107 "Hyvä päivä ja tapahtuma, en osaa sanoa mitä voisi muuttaa..."		
108 "Kiire ei kerkii vastaa"		
19 "Olin vakuuttunut jo nyt ☺ Kiitos!"		
130 "Kiitos!"		

Miten olemme onnistuneet terveyden edistämisen keinoissa lähestyä opiskelijoita tapahtumassa lyhyellä aikavälillä?

Yhteenveto: Tapahtumassa olisi voinut olla enemmän tietoa tupakoinnin haittavaikutuksista. Tapahtuman olisi voinut joidenkin vastaajien mielestä toteuttaa eritavalla. Tekijöille annettu kuitenkin toimeksiantajien puolelta tietyt raamit, joiden sisällä teemapäivä toteutettiin. Suurin osa vastaajista oli kuitenkin sitä mieltä, että tapahtuma oli onnistunut.

(Vastaanottajan nimi ja asema)

Olemme Kajaanin ammattikorkeakoulussa opiskelevia, vuoden 2010 helmikuussa valmistuvia sairaanhoitajaopiskelijoita. Erikoistumme pitkäaikaissairauksiin. Opinnäytetyönämme järjestämme ja suunnittelemme koulullamme 1.10.2009 pidettävän Tumpkaa terveydeksi -teemapäivän. Tapahtuman avulla haluamme vaikuttaa syksyllä 2009 aloittavien Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden tupakointiin. Teemapäivään voivat osallistua myös muut ammattikorkeakoulun kampusalueen opiskelijat. Tapahtumassa on tupakoinnin haitoista ja vaaroista kertovia toiminta- ja esittelypisteitä. Tumpkaa terveydeksi -teemapäivästä on tarkoitus tehdä jokavuotinen tapahtuma tänne Kajaaniin.

Pyytäisimmekin Teiltä teemapäiväämme oheismateriaalia, jota käyttäisimme kertomaan tupakoinnin vaaroista sekä itse tapahtuman markkinointiin. Tätä oheismateriaalia voisi olla julisteet, erilaiset oppaat ja esitteet. Olisi hienoa, jos tapahtumassa työskentelevillä olisi yllään vaikkapa teemaan liittyvät t-paidat/lippikset/huivit/pinssit tms. Kajaanin ammattiopisto Edukai on julistautunut savuttomaksi oppilaitokseksi ja haluamme omalla tapahtumallamme tukea tätä ajatussuuntaa. Toivottavaa on, että teemapäivämme sanoma ja sisältö tavoittaa ja puhuttelee mahdollisimman monta opiskelijaa, jotta he lopettaisivat tupakoinnin tai eivät aloittaisi sitä ollenkaan. Tähän tarvitsemme myös Teidän apuanne.

Ystävällisesti

Lisätietoja:

Sähköpostiosoite:

Ohjaava opettaja:

Pirjo Leskinen p. 044 710 1629

Sähköpostiosoite: [pirjo.leskinen@kajak.fi](mailto:pirjo.leskinen@kajak.fi)

Mahdollisen materiaalin voitte lähettää osoitteeseen:

Kajaanin Ammattikorkeakoulu

Myötätuuli

(Sairaanhoitaja-. terveydenhoitaja- ja liikunnanohjaajakoulutus)

Ketunpolku 4

87101 KAJAANI

## OHEISMATERIAALIKONTAKTIEN YHTEYSTIEDOT

## SUOMEN SYÖPÄYHDISTYS/WWW.CANCER.FI

Pieni Roobertinkatu 9, 00130 Helsinki vaihde (09) 135 331, etunimi.sukunimi@cancer.fi  
 Terveiden edistäminen  
 Kehittämispäällikkö, **Virve Laivisto**, puh. (09) 1353 3209, gsm 050 588 2700  
 Osastonsihtööri, **Tuula Takala**, puh. (09) 1353 3252

## KAJAANIN SEUDUN HENGITYSYHDISTYS RY

**www.heli.fi:**

Osoite: Pohjolankatu 12 A 4, Puhelin: (08) 612 0026  
 Sähköposti: kajaaninseudun.hengitysyhdistys@kajaani.net  
 WWW: <http://www.heli.fi/kajaaninseutu>  
 Yhteyshenkilöt: pj. **Salmi Nilosaari**, p. 040 823 5829  
 Keskustoimiston yhteystiedot/Heli  
 Oltermannintie 8, PL 40, 00621 Helsinki, puh. 020 757 5000, etunimi.sukunimi@heli.fi  
 Viestintä ja markkinointi  
**Tuula Hakkarainen**, viestintäpäällikkö, toimituspäällikkö, 020 757 5105  
**Marja Meltti**, toimistosihtööri, 020 757 5126

## SYDÄNLIITTO

[www.sydanliitto.fi](http://www.sydanliitto.fi)

Toiminnanjohtaja: **Satu Itkonen**, [kainuun.sydan yhdistys@kainuu.com](mailto:kainuun.sydan yhdistys@kainuu.com)

## SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ

[www.stm.fi](http://www.stm.fi)

**Kari Paaso**, johtaja, Puhelin (09) 160 74018, [kari.paaso@stm.fi](mailto:kari.paaso@stm.fi)

## SUOMEN ASH RY

[www.suomenash.fi](http://www.suomenash.fi)

Toiminnanjohtaja, **Mervi Hara**, (09) 148 6615, [mervi.hara@suomenash.fi](mailto:mervi.hara@suomenash.fi)  
 Toimistoassistentti, **Elina Leino**, (09) 486 600, [elina.leino@suomenash.fi](mailto:elina.leino@suomenash.fi)

## TERVEYDEN EDISTÄMISEN KESKUS / WWW.HEALTH.FI

puh. (09) 7253 0300, etunimi.sukunimi@tekry.fi, [www.tekry.fi](http://www.tekry.fi)  
 Suunnittelija, **Satu Leino**, puh. (09) 7253 0337, 040 825 5299, [satu.leino@tekry.fi](mailto:satu.leino@tekry.fi)

## TERVEYS RY

Pohjois-Pohjanmaa - Kainuu

Aluekoordinaattori **Sinikka Korpela**

Kumppanuuskeskus, Isokatu 47, 3. krs, 90100 Oulu, puh. 0400 274 833,  
[etunimi.sukunimi@terveysry.fi](mailto:etunimi.sukunimi@terveysry.fi)

Keskustoimisto, Terveys ry, Hitsaajankatu 9 A 7. krs. 00810 Helsinki, Puh. (09) 685 0330

Projektikoordinaattori **Kirsi Jylhä**

Smokefree-hanke, puh. (09) 6850 3317, sähköpostit: [etunimi.sukunimi@terveysry.fi](mailto:etunimi.sukunimi@terveysry.fi)

## HELP, ELÄ ILMAN TUPAKKAA -KAMPANJA

<http://fi-fi.help-eu.com/pages/Email-coaching-coaching-10.html>

Viestintätoimisto, **Pentti Paulasto**, [pentti.paulasto@pp-viestinta.fi](mailto:pentti.paulasto@pp-viestinta.fi)



# TUMPPAA TERVEYDEKSI -TEEMAPÄIVÄ



**Opinnäytetyö: sairaanhoitajaopiskelijat Tuija Finne ja Aila Toivanen PSH6S**

**Yhteistyössä:** Kajaanin ammattikorkeakoulu Myötätuulen henkilökunta ja harjoittelemassa olleet sairaan- ja terveydenhoitajaopiskelijat, Kajaanin ammattikorkeakoulun oppilasjärjestö Kamo, Help! Elä ilman tupakkaa EU -kampanja, Kainuun keskussairaalan keuhkosairaiden ja sisätautien poliklinikka, Kainuun seudun Hengitysliitto Heli ry, Suomen syöpäyhdistys ry, Terveys ry, Suomen hammaslääkäriliitto ja Suomen ASH ry



## Tavoite ja tarkoitus:

- Tavoitteena tukea tupakoimattomuutta, jotta opiskelu- ja kouluympäristö pysyvät savuttomina ja siisteinä
- Koulun imagokuva terveydenhuollon oppilaitoksena paranee ja Myötätuuli tulee tutummaksi opiskelijoille
- Tarkoituksena selvittää syitä nuoren tupakoinnin aloittamiseen ja millä terveyden edistämisen keinoilla voimme vaikuttaa siihen, että nuori lopettaisi polttamisen tai ei aloittaisikaan sitä

## Teemapäivän osa-alueet:

- Ajatussätkät, jotka jaettiin opiskelijoille
- Häkämittaus ja tupakoijan hajuhaihat ympäristölle -huone, jossa häkämittauspiste ja Niko-parfym
- Help! Elä ilman tupakkaa EU -kampanjan piste, jossa häkämittauspiste ja ilmaisjakelulahjoja
- Hengityspiste, jossa pillin läpi hengittäen havainnollistettiin KAT:a
- Makupiste, jossa laimea värjätty mehu ilmensi tupakoinnin vaikutusta makuaistiin
- Tupakan vaikutukset ihoon, erektioon ja raskauteen -huone, jossa oli tietoa asiasta sekä punaiset laatikot
- Vierotuslinikka, jossa tupakoinnin lopettamiseen liittyvää tietoa ja



materiaalia nähtävillä

- Iso luokkatila, jossa tupakan vastainen filmi, fiilikset, tervapurkki ja vaikutukset suuhun -julisteet
- Tupakointiin kuluva rahamäärä -huone, jossa oli tupakka-askien määrällä ilmoitettu tuotteiden hintoja ja tupakkalaskuripisteet
- Lisäksi tarjolla oli yhteistyötahojen tupakka-aiheista infomateriaalia

"Pysäyttävää, kiitos! Tutustuminen pitäisi olla "pakollista" kaikille aloille."

"Valistus on aina hyväksi, kun on kysymys terveydestä ja hyvinvoinnista!"

"Olen tässä lopetellut jo kuukauden. Nyt lopetan ihan lopullisesti!"

## Tulokset ja johtopäätökset:

- Toiminnallisuus koettiin hyväksi tavaksi välittää tietoa tupakan haitoista
- Yli puolet kyselyyn vastanneista kannatti savuttomuutta
- Tupakoinnin aloittamiseen vaikuttivat eniten tupakoivat kaverit ja vanhemmat
- Yli 2/3 osallistujista haluaisi teemapäivä jokavuotiseksi tapahtumaksi
- Onnistuimme lähestymään nuoria opiskelijoita oikeilla terveyden edistämisen keinoilla
- Tupakka tappaa ihmiset ja elinympäristön

