

Tämä on rinnakkaistallennettu versio alkuperäisestä julkaisusta.

Tämä on julkaisun kustantajan pdf.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Salakari, M. 2019. Yhä nuoremmille tulee terveyshaittoja tupakkatuotteista. Talk-verkkolehti, Hyve 24.6.2019.

URL: <https://talk.turkuamk.fi/hyve/yha-nuoremmille-tulee-terveyshaittoja-tupakkatuotteista/>

Kaikki julkaisut Turun AMK:n rinnakkaistallennettujen julkaisujen kokoelmassa Theseuksessa ovat tekijänoikeussäännösten alaisia. Kokoelman tai sen osien käyttö on sallittu sähköisessä muodossa tai tulosteena vain henkilökohtaiseen, ei-kaupalliseen tutkimus- ja opetuskäyttöön. Muuhun käyttöön on hankittava tekijänoikeuden haltijan lupa.

This is a self-archived version of the original publication.

The self-archived version is a publisher's pdf of the original publication.

To cite this, use the original publication:

Salakari, M. 2019. Yhä nuoremmille tulee terveyshaittoja tupakkatuotteista. Online Magazine Talk, Health and Well-being 24.6.2019.

URL: <https://talk.turkuamk.fi/hyve/yha-nuoremmille-tulee-terveyshaittoja-tupakkatuotteista/>

All material supplied via TUAS self-archived publications collection in Theseus repository is protected by copyright laws. Use of all or part of any of the repository collections is permitted only for personal non-commercial, research or educational purposes in digital and print form. You must obtain permission for any other use.

Minna Salakari

pt. tuntiopettaja, projektipäällikkö, tohtorikoulutettava, Turun ammattikorkeakoulu

Yhä nuoremmille tulee terveyshaittoja tupakkatuotteista

Avainsanat: [hyvinvointi](#), [projekti](#), [terveydenedistäminen](#)

NIKO-projektin tavoitteena on hyvinvoiva nuoriso. Projektille on selkeä tarve. Vaikka nuorten tupakointi on vähentynyt ja tupakkatuotteiden kokeilut ovat siirtyneet myöhemmälle iälle, nuoret ovat kiinnostuneita uusista nikotiinituotteista.

Yhä nuoremmat altistuvat terveyshaittoille tupakkatuotteiden käytön myötä joko aktiivisina tai passiivisina käyttäjinä. Erityisesti nuuskan käyttö on merkittävästi lisääntynyt viime aikoina nuorten keskuudessa.

– Nuuska on uusi ja kiehtova tuote, päihde. Sen käyttöön houkuttelevat niiden helppo saatavuus ja käyttö sekä tiedonpuute ja kaveripiirissä vallassa olevat asenteet.

Nuorten nikotiinituotteiden käyttöä halutaan vähentää

Nikotiinituotteet aiheuttavat voimakkaan riippuvuuden sekä runsaasti terveyshaittoja, kuten syöpää, suun alueen sairauksia, sydän- ja verisuonisairauksia. Nikotiinilla on tutkitusti myös haitallinen vaikutus nuorten vielä kehittyville aivoille.

– Nuorten aivot ovat plastiset eli ne muovautuvat noin 20–23-vuotiaaksi saakka. Nikotiini häiritsee aivojen normaalia toimintaa, ja nikotiinituotteiden käyttö saattaa näyttää keskitymisen, oppimisen, muistin ja tunnesäätelytoimintojen heikentymisenä pitkälle aikuisuuteen saakka.

”Tarkoituksena on ennaltaehkäistä ja vähentää nuorten nikotiinituotteiden käyttöä.”

NIKO II -projektin tavoitteena on hyvinvoiva, nikotiiniton, osallistuva ja omasta terveydentilastaan huolehtiva nuoriso. Ensisijaisena tarkoituksena on ennaltaehkäistä ja vähentää nuorten nikotiinituotteiden käyttöä.

Vuosina 2019–2021 toiminta painottuu ammattikoulu-, yläkoulu- ja alakouluikäisiin nuoriin. Toimenpiteinä ovat vertaispaine, nuorten osallistuminen toiminnan toteutukseen, päihteiden käytön taustatekijöiden selvittäminen, vanhemmuuden tukeminen sekä NIKO I -projektissa luotujen toimintamallien juurruttaminen alueelliseen ja kansalliseen terveydenedistämisyöhön.

Terveydenedistämistä ei tehdä nuorille, vaan yhdessä nuorten kanssa!

Menestyksellä nikotiinituotteiden käytön ehkäisy ja vähentäminen vaativat yksilöiden, yhteisöjen ja yhteiskunnan toimia. Lasten ja nuorten nikotiinittomuuden edistäminen edellyttää monen toimijan samansuuntaista ja päämääräistä toimintaa.

NIKO II -projektissa terveydenedistämistä toteutetaan nuorten ja heidän lähiyhteisöjensä, kuten perheen, koulun ja harrastustoiminnan kanssa yhteistyössä kohderyhmiä monipuolisesti osallistaen.

– On todettu, että terveydenedistäminen on vaikuttavinta, kun nuoret ovat itse osallisina toiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa. Terveydenedistämistä ei tehdä nuorille, vaan yhdessä nuorten kanssa!

Nuorten terveydenedistämisen työ on myös usean toimijan asiantuntijuuteen perustuvaa yhteistyötä. NIKO-verkostoyhteistyö mahdollistaa toiminnan näkyvyyden, laaja-alaisen toteutuksen ja monikanavaisen tiedottamisen projektin aikana.

–Verkostojen avulla voidaan tavoittaa yhä useampi nuori, vanhempi ja ammattilainen.

Ehkäisevä toiminta vaatii jatkuvaa panostusta

On huomattava, että yhä useampi suomalaisnuori on savuton eikä nuuskaa. Hyvän kehityksen ylläpito ja uusiin haasteisiin vastaaminen vaativat kuitenkin edelleen panostusta.

”Toiminnan on oltava helposti saatavilla, tarveperustaista ja tapahtua lähellä nuoria.”

NIKO II -projektin päätarkoituksena on kehittää, toteuttaa ja ylläpitää konkreettista, nuorten ympäristöihin jalkautuvaa monipuolista ja -alaista terveyttä edistävää toimintaa. Projektilupausten mukaan toiminnan on oltava helposti saatavilla, tarveperustaista ja tapahtua lähellä nuoria.

Kaikkein tärkeimpänä lupauksena – ja siten yhtenä päätavoitteenaakin – voi pitää sitä, että NIKO on tunnettu ja tavoiteltu toimija Varsinais-Suomen alueella.

– Toiminnasta ja toimintamalleista pyritään luomaan toimivia ja houkuttelevia matalan kynnyksen kokonaisuuksia, joita voidaan myöhemmässä vaiheessa hyödyntää monipuolisesti.

Tutustu Niko-projektiin www.hymyahuuleen.fi

Lue aiheesta AMK:n julkaisu: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522167064.pdf>

Hae opiskelemaan Master Schooliin

Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen hallinnoima *NIKO – Terveystiedon edistäminen nuorten arjessa* -projekti on saanut kaksivuotisen jatkorahoituksen. Maaliskuussa 2019 käynnistynyt NIKO II -projekti suuntautuu koko Varsinais-Suomen alueelle.

Ammattikorkeakoulu- ja ylempään ammattikorkeakoulututkinnon opiskelijat tekevät projektissa muun muassa kehittämis- ja opinnäytetöitään sekä suorittavat opintojaksoja.

Minna Salakari toimii Turun ammattikorkeakoulun Master Schoolin päätoimisena tuntiopettajana ja NIKO-projektin projektipäällikkönä. Hän on koulutukseltaan sairaanhoitaja (YAMK) ja pätevyitynyt sosiaali- ja terveysalan opettajaksi vuonna 2015. Salakari on toiminut erilaisissa tutkimus-, projekti- ja opetustyötehtävissä vuodesta 2013 saakka. Hän viimeistelee parhaillaan väitöskirjaansa Turun yliopiston Kansanterveystieteenlaitoksella.

Vastapainona tutkimustyölle Minna on aktiivinen blogikirjoittaja muun muassa NIKO-projektin Hymyä huuleen -blogissa (<https://www.hymyahuuleen.fi/blogi-rajattu>). Terveystiedon edistäminen, kansanterveys ja nuorten hyvinvointi ovat lähellä hänen sydäntään. Opettajana ja kirjoittajana Minna innostuu helposti uusista, raikkaista asioista ja on itse oppijana utelias ihmettelijä, joka imee tietoa ympäristöstään helposti. Tämä luo oivallisen perustan niin projektipäällikön kuin opettajan työllekin!

24.06.2019

