

## Tämä on rinnakkaistallennettu versio alkuperäisestä julkaisusta.

Tämä on julkaisun kustantajan pdf.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

**Nurmi, T.-M.; Vaskelainen, J.; Salakari, M. & Nurminen, R. 2019. Interventiot nikotiinituotteiden käytön ehkäisemiseksi. Teoksessa M. Salakari; R. Nurminen & A. Rajamäki (toim.) Verkostoitumisesta seitittymiseen – kohtaamisia nuorten arjessa. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 252. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 92 - 97.**

URL: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522167064.pdf>

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:

**Nurmi, T.-M.; Vaskelainen, J.; Salakari, M. & Nurminen, R. 2019. Interventiot nikotiinituotteiden käytön ehkäisemiseksi. In M. Salakari; R. Nurminen & A. Rajamäki (eds) Verkostoitumisesta seitittymiseen – kohtaamisia nuorten arjessa. Reports from Turku University of Applied Sciences 252. Turku: Turku University of Applied Sciences, 92 - 97.**

URL: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522167064.pdf>

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.

# Interventiot nikotiinituotteiden käytön ehkäisemiseksi

Tiia-Maija Nurmi, Jenni Vaskelainen, Minna Salakari ja Raija Nurminen

Nikotiinituotteiden käytön aloittamisen estämiseksi tai käytön lopettamiseksi tarkoitettu interventio voi esiintyä monessa eri muodossa sekä eri tahojen ja henkilöiden toteuttamana. Yhteistä interventioille kuitenkin on se, että ne pyrkivät muokkaamaan muun muassa nuorten nikotiinituotteisiin liittyviä asenteita ja käsityksiä. Lisäksi ne tarjoavat usein tietoa nikotiinituotteiden käytön seurauksista helposti sisäistettävällä tavalla. Osa interventioista taas voi kehittää nuorten sosiaalisia taitoja sekä tarjota työkaluja kieltäytyä tarjotusta tuotteesta (Stanton & Grimshaw 2013, 8; Thomas, McLellan & Perera 2013, 9–10; Harvey, Chadi & Canadian Paediatric Society, Adolescent Health Committee 2016, 212; Moran, Walker, Alexander, Jordan & Wagner 2017; Pbert, Farber, Horn, Lando, Muramoto, O’Loughlin, Tanski, Wellman, Winickoff, Klein, American Academy of Pediatrics & Julius B. Richmond Center of Excellence Tobacco Consortium 2017, 736; Towns, DiFranza, Jayasuriya, Marshall & Shah 2017, 17).

Vaikka interventioiden vaikuttavuutta on usein vaikea määritellä, on osoitettu, että interventioiden tehokkuus ja vaikuttavuus paranevat, kun ne kohdistetaan oikeisiin asioihin. Siksi interventioiden toteuttamisessa keskeistä on ymmärtää, mitkä asiat vaikuttavat nuoren nikotiinituotteiden käyttöön (Stanton & Grimshaw 2013; Thomas ym. 2013; Pbert ym. 2017; Towns ym. 2017). Useat toimivat interventiot myös hyödyntävät useampaa lähestymistapaa ja ovat sisällöltään monipuolisia (Stanton & Grimshaw 2013, 8). Esimerkiksi Fanshawe, Halliwell, Lindson, Aveyard, Livingstone-Banks & Hartmann-Boyce (2017) toteavat, että suurin vaikutus nuorten tupakoinnin lopettamiseen olisi ryhmämuotoisilla käyttäytymiseen perustuvilla interventioilla.

## **Terveydenhuollon tarjoamat interventiot ja toimintamallit**

Terveydenhuollon ammattilaisen toteuttamien interventioiden on todettu olevan vaikuttavia, ja terveydenhuollon ammattilaisen tulisikin aktiivisesti puhua tehokkaiden interventioiden ja toimenpiteiden puolesta (Pbert ym. 2017, 375; Towns ym. 2017, 14). Esimerkiksi suomalaisen väitöskirjatutkimuksen (Heikkinen 2011, 52) mukaan 15–16-vuotiaisiin nuoriin kohdistettu hammaslääkärin tai kouluterveydenhoitajan toteuttama interventio vaikuttaa tehokkaamalta kuin kontrolliryhmälle jaettu ohjelehtinen tupakoinnin lopettamisesta. Kyseisen intervention jälkeen lähes viidennes tupakoitsijoista ilmoitti lopettaneensa. Terveydenhuollon ammattilaisilla on vastuu nuorten tupakoinnin estämisessä ja heidän tuleekin integroida tupakkaan liittyvää neuvontaa päivittäiseen työhönsä (Harvey ym. 2016, 209; Pbert ym. 2017, 735).

Terveydenhuollossa annettava neuvonta tai interventio voi esiintyä monessa eri muodossa. Se voi esimerkiksi olla kasvotusten tai puhelimitse toteutettua tukea, paperisten ohjelehtisten jakamista tai ohjaamista verkkomateriaalien käyttöön (Harvey ym. 2011, 211–212). Toisaalta moni terveydenhuollon ammattilainen saattaa ohjeistaa nuorta lopettamaan tupakoinnin tarjoamatta siihen kuitenkaan tarkempaa ohjeistusta tai lääkitystä. Tämä johtunee siitä että, he eivät itse usko ohjeistuksen vaikuttavuuteen. Myös resurssipula ja puutteelliset taidot saattavat estää kunnollisen ohjeistuksen antamisen. Terveydenhuollon henkilökunnan tulisi antaa ohjeistusta myös vanhemmille siitä, kuinka nuoren nikotiinituotteiden käyttöä voidaan ehkäistä. Koska vanhempien tupakointi on yhteydessä tupakoinnin esiintyvyyteen nuorilla ja nuorten asenteisiin, tulisi vanhemmille tarjota aktiivisesti apua ja tukea myös oman tupakoinnin lopettamiseen (Pbert ym. 2017, 375; Towns, ym. 2017, 18).

## **Koulun ja perheen rooli nikotiinituotteiden käytön ehkäisyssä**

Koulu voi pyrkiä vaikuttamaan nuorten tupakointiin ja nuuskan käyttöön muun muassa tiukennetuilla linjauksilla koulussa. Nämä linjaukset voidaan säätää koskemaan sekä lapsia ja nuoria että aikuisia (Murnaghan, Leatherdale, Sihvonen & Kekki 2009, 174; Harvey ym. 2016, 213). Coppo, Galanti, Giordano, Buscemi, Bremberg & Faggiano (2016, 2) eivät kuitenkaan löytäneet kirjallisuuskatsauksessaan luotettavaa näyttöä siitä, että esimerkiksi tupakointikiellon asettaminen sekä oppilaille että opettajille ja sanktioiden määrääminen kieltoa rikkoville vähentäisi nuor-

ten tupakointia ainakaan merkittävällä tasolla, vaan tutkimustulos asiasta oli ristiriitaista. Myöskään kannustimilla, kuten savuttomana pysymisen palkitsemisella, ei välttämättä ole merkittävää pitkän aikavälin vaikutusta nikotiinituotteiden käytön ehkäisyssä. Päinvastoin kannustimien ja palkintojen käyttö esimerkiksi koululuokkien välisissä kilpailuissa savuttomuudesta saattaa jopa johtaa ei-toivottuihin vaikutuksiin, kuten omasta tupakoinnista valehteluun ja tupakoitsijoiden kiusaamiseen (Johnston 2012, 15; Hefler, Liberato, & Thomas, 2017).

Koulussa toteutetut yhteisölliset interventio-ohjelmat, jotka tähtäävät nuoren sosiaalisten kompetenssien ja taitojen kehittämiseen ja terveystiedon lisäämiseen, on sen sijaan koettu hyödyllisiksi ja vaikuttaviksi myös pidemmän aikavälin seurannassa (Harvey ym. 2016, 213; Towns 2017, 15). Koska perheellä on vaikutusta nuoren nikotiinituotteiden käyttöön, on loogista olettaa, että perheellä ja etenkin vanhemmilla on vaikutusta interventioiden tehokkuuteen. Perhe- tai kotitekijöiden yhdistäminen jollain tavalla olemassa oleviin interventioihin saattaa lisätä niiden vaikuttavuutta (Thomas ym. 2015, 17; Harvey ym. 2016, 212; Pbert ym. 2017, 735). Perhe voidaan osallistaa nuorten nikotiinituotteiden käytön ennaltaehkäisyyn muun muassa vanhemmille suunnatuilla ohjaustunneilla, infopisteellä, konsultaatioilla sekä kotiin jaettava materiaalilla. Interventio voi myös olla kokonaan perhejohteinen, tai vanhemmat voivat suhtautumisellaan ja toiminnallaan tukea toisen tahon toteuttamaa interventiota (Thomas ym. 2015, 9–10).

## **Tietotekniikan ja median hyödyntäminen interventioissa**

Kun tähdätään nuorten tupakoinnin vähentämiseen tai ehkäisemiseen kansallisella tasolla, voidaan hyödyntää sekä perinteistä mediaa, kuten TV:tä ja radiota (Duke, Alexander, Zhao, Delahanty, Allen, MacMonegle & Farelly 2015, 12), että sosiaalista mediaa (Yonker, Zan, Scirica, Jethwani, Kinane 2015). Massamedian hyödyntäminen voi johtaa hyvinkin suureen tietoisuuteen, kuten kävi yhdysvaltalaiselle tupakkaan kohdistetulle The Real Cost -opetuskampanjalle.

Kampanja keskittyi viestittämään nuorille siitä, mitä haittoja tupakointi aiheuttaa mielelle ja keholle. Nämä haitat, kuten ihon huononeminen ja itsekontrollin menetytys, olivat juuri sellaisia tekijöitä, jotka osoittautuivat tutkimuksessa tehokkaimmiksi (El-Shahawy, Sun, Tsai, Rohrbach, & Sussman 2015, 7). The Real Cost -kampanjaa esitettiin valtakunnallisesti kaikissa medioissa, mikä johti lähes yhdeksänkymmenen prosentin tietoisuuteen. Suurin osa nuorista piti kampanjaa tehokkaana ja

huomiota herättävänä (Duke ym. 2015, 12; Huang, Lazard, Pepper, Noar, Ranney, & Goldstein, 2017, 9).

Myös sosiaalista mediaa, kuten Facebook ja YouTube, on hyödynnetty onnistuneesti nuorten terveyden edistämässä. Sosiaalisen median hyödyksi voidaan katsoa sen monimuotoisuus ja käytettävyys. Sosiaalisen median kautta pystytään tarkkailemaan nuorten käyttäytymistä, mutta myös tarjoamaan informaatiota sekä pitämään yhteyttä nuoriin ja muodostamaan yhteisöjä. Toisaalta sosiaalisen median heikkoutena voidaan pitää esimerkiksi sitä, että yksityisyydensuoja ja luottamuksellisuus saattavat olla vaikeita toteuttaa. Lisäksi alati muuttuvassa mediassa informaation pitäminen ajantasaisena ja keskustelun ylläpitäminen vaativat paljon resursseja (Yonker, Zan, Scirica, Jethwani & Kinane 2015).

Sosiaalista mediaa vähemmän aikaa ja muita resursseja vievät erilaiset tietokonepohjaiset ohjelmat ja kurssit. Kansainvälisen kirjallisuuskatsauksen (Champion, Newton, Barrett & Teesson 2013, 117, 120–121) mukaan tietokonepohjaisten interventioiden on todettu muun muassa vähentävän aikomusta tupakoida tulevaisuudessa sekä jonkin verran myös vähentävän jo olemassa olevaa päihteiden käyttöä. Sisälöltään nämä interventiot pohjautuivat pääasiassa sosiaalisen vaikutuksen teoriaan, jolloin tavoitteena on opettaa päihteiden vastustamista antamalla tietoa päihteistä ja tarjoamalla tapoja vastustaa vertaispainetta. Muutamassa interventio-ohjelmassa nuorille opetettiin myös taitoja parantaa minäpystyvyyttä sekä päihteisiin liittyvien negatiivisten odotusten luomista.

## **Yhteenveto**

Oikeamuotoisilla interventioilla voidaan muuttaa nuoren nikotiiniuotteisiin liittyviä asenteita. Kansanterveydellisestä näkökulmasta tarkasteltuna interventioilla saadut muutokset eivät välttämättä ole suuria, mutta pienikin muutos on suunta parempaan.

Parhaiten toimivia interventioita ovat nikotiiniuotteiden terveysvaikutuksista tietoisuutta lisäävät ja vertaispaineen voittamisen taitoja mahdollistavat interventiot, joissa yhdistyvät monipuolisesti erilaiset lähestymistavat. Tehokkaiden ja vaikuttavien interventioiden toteuttamisessa on keskeistä ymmärtää, mitkä asiat vaikuttavat nuoren nikotiiniuotteiden käyttöön tai sen aloittamiseen. Nuoria kuuntelemalla

ja osallistamalla sekä terveellisiä elämäntapoja edistävällä terveystiedon opetuksella vahvistetaan nuorten elämänhallintaa.

## LÄHTEET

Champion, K., Newton, N., Barrett, E., Teesson, M. 2013. A systematic review of school-based alcohol and other drug prevention programs facilitated by computers or the internet. *Drug and Alcohol Review*, Vol 32, 115-123. Viitattu 5.4.2017 <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1465-3362.2012.00517.x/full>.

Coppo, A., Galanti, M., Giordano, L., Buscemi, D., Bremberg S., Faggiano, F. 2014. School policies for preventing smoking among young people. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 10/2014. Viitattu 5.4.2017 <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD009990.pub2/full>.

Duke, J., Alexander, T., Zhao, X., Delahanty, J., Allen, J., MacMonegle, A., Farelly, M. 2015. Youth's awareness of and reactions to The Real Cost national tobacco public education campaign. *PLoS One*, 12/2015. Viitattu 5.4.2017 <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0144827>.

El-Shahawy, O., Sun, P., Tsai, J., Rohrbach, L., Sussman S. 2015. Sense of coherence and tobacco use myths among adolescents as predictors of at-risk youth cigarette use. *Substance Use & Misuse*, Vol 50, 8-14. Viitattu 4.4.2017 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4684587/>.

Fanshawe, T., Halliwell, W., Lindson, N., Aveyard, P., Livingstone-Banks, J., Hartmann-Boyce, J. 2017. Tobacco cessation interventions for young people. *The Cochrane Database of Systematic Reviews* 11/2017. Viitattu 5.4.2017. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29148565>.

Harvey, J., Chadi, N., Canadian Paediatric Society, Adolescent Health Committee 2016. Preventing smoking in children and adolescents: Recommendations for practice and policy. *Paediatrics & Child Health*, Vol 2, 209-214. Viitattu 5.4.2017 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4934164/>.

Hefler, M., Liberato, S., Thomas, D. 2017. Incentives for preventing smoking in children and adolescents. *The Cochrane Database of Systematic Reviews* 6/2017. Viitattu 14.5.2018 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28585288>.

Heikkinen, A. 2011. Oral health, smoking and adolescence. Väitöskirja. Lääketieteellinen tiedekunta. Helsinki: Helsingin yliopisto. Viitattu 5.4.2017 <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/27848>.

Huang, L., Lazard, A., Pepper, J., Noar, S., Ranney, L., Goldstein, A. 2017. Impact of the Real Cost Campaign on adolescents' recall, attitudes, and risk perceptions about tobacco use: a national study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Viitattu 14.5.2018. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28054993>.

Moran, M., Walker, M., Alexander, T., Jordan, J., Wagner, D. 2017. Why peer crowds matter: incorporating youth subcultures and values in health education campaigns. *American Journal of Public Health*. Vol.107, 389-395. Viitattu 4.4.2017. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28103067>.

Murnaghan, D.A., Leatherdale, S.T., Sihvonen, M., Kekki, P. 2009. School-based tobacco-control programming and student smoking behaviour. *Chronic Diseases in Canada*. Vol. 29; Number 4; October 2009; Pages 169-175. Viitattu 5.11.2017 [http://publications.gc.ca/collections/collection\\_2009/aspc-phac/H12-27-29-4E.pdf](http://publications.gc.ca/collections/collection_2009/aspc-phac/H12-27-29-4E.pdf).

Pbert, L., Farber, H., Horn, K., Lando, H., Muramoto, M., O'Loughlin, J., Tanski, S., Wellman, R., Winickoff, J., Klein, J., American Academy of Pediatrics & Julius B. Richmond Center of Excellence Tobacco Consortium 2015. State-of-the-art office-based interventions to eliminate youth tobacco use: the past decade. *Pediatrics*, Vol 135. Viitattu 5.4.2017 <http://pediatrics.aappublications.org/content/135/4/734.long>.

Stanton, A., Grimshaw, G. 2013. Tobacco cessation interventions for young people. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 8/2013. Viitattu 6.4.2017 <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD003289.pub5/full>.

Thomas, R., McLellan, J., Perera R. 2013. School-based programmes for preventing smoking. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 4/2013. Viitattu 6.4.2017 <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD001293.pub3/full>.

Thomas, R., Baker, P., Thomas, B., Lorenzetti, D. 2015. Family-based programmes for preventing smoking by children and adolescents. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2/2015. Viitattu 6.4.2017 <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD004493.pub3/full>.

Towns, S., DiFranza, J., Jayasuriya, G., Marshall, T., Shah, S. 2017. Smoking cessation in adolescents: targeted approaches that work. *Paediatric Respiratory Reviews*, Vol 22, 11-22. Viitattu 6.4.2017 <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1526054215000391>.

Yonker, L., Zan, S., Scirica, C., Jethwani, K., Kinane, T. 2015. "Friending" teens: systematic review of social media in adolescent and young adult health care. *Journal of Medical Internet Research*, Vol 17. Viitattu 4.4.2017 <http://www.jmir.org/2015/1/e4/>.