



SAVONIA

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

NUUSKAN JA TUPAKAN VAIKUTUKSET SUUN- JA YLEISTERVEYTEEN

Toiminnallinen tapahtuma 6.-luokkalaisille

TEKIJÄT: Roosa Laaksonen
 Riikka Nieminen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma/Tutkinto-ohjelma Suuhygienistin tutkinto-ohjelma	
Työn tekijät Roosa Laaksonen ja Riikka Nieminen	
Työn nimi Nuuskan ja tupakan vaikutukset suun- ja yleisterveyteen – Toiminnallinen tapahtuma 6.-luokkalaisille	
Päiväys	16.1.2020
Sivumäärä/Liitteet	28/3
Toimeksiantaja Savonia-ammattikorkeakoulu	
Tiivistelmä	
<p>Tämä opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä, jonka toimeksiantajana toimi Savonia-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa tupakointia ja nuuskan käyttöä ehkäisevä, toiminallinen tapahtuma 6.-luokkalaisille. Tapahtuman aiheina olivat tupakan ja nuuskan terveysvaikutukset, pääpainona vaikutukset suunterveyteen. Tupakoinnin väheneminen nuorten keskuudessa on ollut jo 2000-luvun alusta näkyvä ilmiö. Ilmiötä varjostaa kuitenkin trendituotteeksi nousseen nuuskan lisääntynyt käyttö ja kokeilu. Tapahtuman tavoitteina oli antaa nuorille lisätietoa nuuskan ja tupakan terveysvaikutuksista. Tapahtuman aikana nuorille tuodun lisätiedon vaikutuksesta tavoitteenamme oli parantaa nuorten terveyden lukutaitoa nuuskaan ja tupakkaan liittyen, ennaltaehkäistä niiden käyttöä ja niiden negatiivisia vaikutuksia suun terveyteen.</p> <p>Tupakoinnilla on vaikutuksia koko kehoon. Tyypillisiä tupakoinnin aiheuttamia sairauksia ovat erilaiset syövät, keuhkosairaudet sekä verenkiertoelinsairaudet. Suussa tupakointi aiheuttaa muun muassa hampaiden ja limakalvojen värjäytymiä. Tupakoitsijalla on korkeampi riski sairastua hampaiden kiinnityskudossairauteen parodontiittiin ja suusyöpään. Sekä tupakka että nuuska sisältävät riippuvuutta aiheuttavaa nikotiinia. Nuuskassa nikotiinia voi olla jopa 20 kertaa enemmän kuin tupakassa. Nuuskan käyttö voi aiheuttaa pitkällä aikavälillä suussa muun muassa limakalvomuutoksia, ienvetäytymiä, ientulehdusta sekä parodontiittia. Riski sairastua esimerkiksi verenkiertoelinsairauksiin, 2-tyyppin diabetekseen ja kohonneeseen verenpaineeseen on nuuskan käyttäjillä suurentunut. Nuoret ovat nuuskan käytön ja tupakoinnin ehkäisyn kannalta tärkeä kohderyhmä. Nuorena aloitettu tupakka- tuotteiden käyttö jatkuu usein aikuisuuteen asti. Ylä- ja alakoulun siirtymävaiheessa nuori elää kuohuvaa aikaa, jolloin oma näkökanta päihteisiin usein muodostetaan. Tupakka- ja nuuskakokeilut ovat yleisimpiä yläkouluiässä, minkä vuoksi parhain aika lisätä nuorten tietoutta käytön haitoista on ennen yläkouluun siirtymistä.</p> <p>Tässä opinnäytetyössä on esitelty tapahtuman suunnittelu ja toteuttaminen sekä arvioitu, kuinka tapahtumalle asettamamme tavoitteet toteutuivat. Tapahtuma järjestettiin marraskuussa 2019 Kuopiossa Kalevalan koulun 6.-luokkalaisille. Tapahtumaan osallistui yhteensä 52 kuudesluokkalaista. Tapahtuma koostui pienryhmissä kierrettävistä toiminnallisista rasteista sekä aiheeseen johdatteluvasta lyhyestä PowerPoint-esityksestä. Toiminnalliset rastit sisälsivät tehtäviä nuuskan ja tupakan vaikutuksista suun- ja yleisterveyteen ja rastiradan ohjaajina toimivat kehittämistyön tekijät. Tapahtuman arviointi suoritettiin oppilaiden täyttämällä kyselylomakkeilla. Lisäksi oppilaiden opettajat pääsivät antamaan palautetta tapahtumasta heille pitämämme raportointitilaisuuden aikana.</p>	
Avainsanat nuuska, tupakka, nuoret, suun terveys, tapahtuma	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme in Dental Hygiene			
Author Roosa Laaksonen and Riikka Nieminen			
Title of Thesis Effects of Snus and Tobacco on Oral Health and General Health - Functional session for sixth-formers			
Date	16.1.2020	Pages/Appendices	28/3
Client Organisation Savonia University of Applied Sciences			
Abstract			
<p>This thesis is a development work and the client organization is Savonia University of Applied Sciences. The aim of the thesis was to plan and produce a functional event for sixth-formers to prevent smoking and the use of snus. The main themes of the event were the effects of snus and tobacco on health, the main focus being on the effects on oral health. The use of tobacco has decreased among the adolescents since the beginning of the 21st century. Nevertheless, the use and experiment of snus is on rise and it has become trendy. The goal of the event was to share knowledge about the effects on health caused by the use of tobacco and snus. As the sixth-formers received more knowledge during the event, the purpose was thus to improve their health literacy when it comes to tobacco and snus and prevent the use and its negative effects on oral health.</p> <p>Smoking has effects on the whole body. The most typical illnesses caused by smoking are various cancers, pulmonary diseases and blood-vascular system conditions. Oral effects include, among other things, discolouration of teeth and mucous membranes. Compared to non-smokers, the risk of periodontal disease and oral cancer is higher among smokers. Both cigarettes and snus contain nicotine which causes addiction. Snus can contain even twenty times more nicotine than cigarettes. Due to long-lasting use of snus, there can occur many negative changes in oral health, such as gingival recession, gingivitis, periodontal disease and mutations in mucous membrane. The risk of developing diseases such as cardiovascular disease, type 2 -diabetes and hypertension is increased in snus users. Adolescents are an important target group for the prevention of the use of snus and smoking. The use of tobacco products, which has begun at a young age, often continues until adulthood. The period of transition in which adolescents move from primary school to secondary school can be humming and that is when they form a point of view to intoxicants. Cigarette and snus experiments are most common in secondary school, so the best time to raise adolescents' awareness of the harmful use is before entering secondary school.</p> <p>This thesis introduces the planning and implementation of the functional event and assesses how the goals of the event were achieved. The event was arranged in November 2019 at Kalevala primary school in Kuopio, Finland, and aimed at sixth-formers. A total of 52 sixth-formers attended this functional event. The event consisted of functional group assignments and a brief PowerPoint presentation. The group assignments included tasks about the effects of snus and tobacco on oral health and general health. The assignments were guided by the authors of the thesis. Feedback on the event was collected through questionnaires filled by the participants. In addition, a reporting event was held to the teachers of the sixth-formers where they could give feedback and suggestions for improvement on the functional event.</p>			
Keywords snus, tobacco, adolescents, oral health, event			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	TUPAKKATUOTTEIDEN KÄYTTÖ NUORILLA JA TERVEYSVAIKUTUKSET	7
2.1	Tupakkalaki ja nuorten tupakkatuotteiden käytön kehitys	7
2.2	Nuorten tupakointi	8
2.3	Nuorten nuuskan käyttö	9
2.4	Vaikutukset suun- ja yleisterveyteen	11
3	NUORTEN TERVEYDEN LUKUTAIDON EDISTÄMINEN TAPAHTUMAN AVULLA.....	15
3.1	Onnistuneen tapahtuman ja ohjaamisen kriteerit	15
3.2	Nuorten terveyden lukutaidon edistäminen	16
4	KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	18
5	TOIMINNALLISEN KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS JA ARVIOINTI	19
5.1	Kehittämistyön toteutus	19
5.2	Tapahtuman toteutus.....	19
5.3	Tapahtuman arviointi	20
5.3.1	Palaute oppilailta.....	21
5.3.2	Palaute opettajilta	22
6	POHDINTA.....	24
6.1	Luotettavuus ja eettisyys.....	24
6.2	Oman oppimisen arviointi	25
6.3	Kehittämisideat.....	26
	LÄHTEET	29
	LIITE 1: TAPAHTUMAN AIKATAULU	32
	LIITE 2: PALAUTEKYSELY.....	34
	LIITE 3: RAPORTOINTITILAISUUDEN PÄÄKOHDAT	36

1 JOHDANTO

Vaikka useat tahot ja toimijat työskentelevät aktiivisesti nuorten tupakoinnin ehkäisemiseksi, vähemmän tiedetään siitä, miten nuuska on huomioitu nuorille kohdennetussa toiminnassa ja viestinnässä. Tutkimuksista käy ilmi, että koulu- ja opiskeluterveydenhuollon ja suun terveydenhuollon ammattilaisilla katsottiin olevan tietoa enemmän ja pidemmältä ajalta tupakoinnin terveyshaitoista kuin nuuskan. Tämä vaikuttaa niin nuorten kuin ammattilaistenkin asenteisiin. Tutkimuksessa, jossa haastateltiin koulu- ja opiskeluterveydenhuollon ammattilaisia, kävi ilmi, että nuoret eivät yleisesti ottaen pidä nuuskaa terveydelle vaarallisena, vaikka heillä on tietoa terveyshaitoista. (Heloma, Liimakka, Ollila, Ruokolainen ja Sandström 2015, 3.)

Nuorten nuuskan käyttö ja nuuskakokeilut ovat viime vuosina kasvaneet huolestuttavasti, ja niin tupakan kuin nuuskankin käyttökokeilut tapahtuvat usein yläkouluiässä. Nuorilla ei ole riittävästi tietoa nuuskan vaikutuksista, minkä vuoksi nuuskan käyttöä pidetään vähemmän haitallisena kuin tupakointia. (Salomäki, Tuisku 2018, 8–9, 19.) Vuoden 2019 Nuorten terveystapatutkimuksen mukaan 13% 16–18-vuotiaista käyttää tupakkatuotteita päivittäin. Vastaava luku 14-vuotiailla on 2%. Vaikka nuorten tupakoinnin suosio onkin ollut jo pitkään laskussa, 2010-luvulla nuorten nuuskan käyttäjien määrä on vuosi vuodelta kasvanut. Nuuskaa 16–18-vuotiaista tytöistä käyttää 6% ja pojista 15%. (Kinnunen, Pere, Raissamo, Katainen, Myöhänen, Lahti, Ahtinen, Ollila, Lindfors ja Rimpelä 2019, 70–81.)

Opinnäytetyömme aihetta pohdittaessa ilmaantui huoli ilmiöstä, jonka mukaan nuuskan käyttöä on havaittu jo alakouluikäisten lasten keskuudessa, ja esimerkiksi alakoulujen tiloista on löytynyt merkkejä oppilaiden nuuskan käytöstä. Aihe on ajankohtainen ja etenkin nuuskaan liittyvä uutisointi ja sen ympärillä pyörivä keskustelu sosiaalisessa mediassa on kasvanut. Kehittämistyön aihe koskettaa läheisesti myös omaa tulevaa työkenttäämme. Suuhygienistin työ kohdentuu entistä voimakkaammin suun terveyttä edistävään toimintaan. Terveyttä edistävään toimintaan kuuluu tarpeista lähtevä suun terveyden edistäminen, johon tässä tapauksessa sisältyy myös ryhmän ja yhteisön tarpeet eli nuuskan ja tupakan terveyshaitoista tiedottaminen ja valistaminen. Työmme toimeksiantajana toimi Savonia-ammattikorkeakoulu ja toiminnallinen tapahtuma toteutettiin Kuopiossa toimivan Kalevalan koulun 6.-luokkalaisille. Selvennyksenä, työssämme mainituilla tupakkatuotteilla viitataan nuuskaan sekä tupakkaan, poissulkien esimerkiksi sähkösavukkeet ja purutupakka sekä muut nikotiinivalmisteet.

Kehittämistyömme tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa toiminnallinen nuuskan ja tupakan haittoja käsittelevä tapahtuma 6.-luokkalaisille. Koska nuorten nuuska- ja tupakkakokeilut ovat yleisimpiä yläkouluiässä, koimme aiheen olevan tärkeä osa yläkouluun siirtymässä olevien nuorten tukemisessa oikeiden valintojen tekemiseen. Ikäryhmän valintaan vaikutti myös ajatuksemme siitä, että alakouluikäisten käsitystä ja tietoa kyseisistä asioista on otollista lisätä tuossa kehitysvaiheessa. Varhaisnuoruus on nuorelle kuohuvaa aikaa, jolloin alkaa tyypillisesti omien näkemysten ja

arvojen etsiminen (Aalberg ja Siimes 2007, 69). Valistavan tapahtuman materiaali käsitteli nuuskan ja tupakan terveysvaikutuksia, pääpainona vaikutukset suun terveyteen. Tarkoituksenamme oli toiminnallisuuden avulla pyrkiä saamaan nuoret vastaanottamaan tietoa tehokkaasti.

Tavoitteena kehitystyössä oli lisätä 6.-luokkalaisten tietoutta nuuskan ja tupakan haittavaikutuksista, vaikuttaa nuorten asenteisiin sekä kehittää heidän terveydenlukutaitoaan. Halusimme toiminnallisen tapahtuman seurauksena aiheuttaa muutoksia nuorten ajattelussa tupakan ja nuuskan suhteen, sekä sitä kautta vaikuttaa niiden käytön vähenemiseen, lopettamiseen sekä käytön aloittamisen välttämiseen. Kehittämistyömme tavoitteena oli myös, että sen aiheuttama muutos nuorten ajatteluun vaikuttaisi positiivisesti myös heidän omaan suun terveyteensä. Toivomme kehittämistyön tuovan myös meille tulevina terveydenhuollon ammattilaisina lisää tietoa liittyen nuorten tupakoimattomuuden ja nuuskan käytön ehkäisemiseen, sekä osaamista toiminnallisen tapahtuman suunnitteluun ja järjestämiseen.

2 TUPAKKATUOTTEIDEN KÄYTTÖ NUORILLA JA TERVEYSVAIKUTUKSET

2.1 Tupakkalaki ja nuorten tupakkatuotteiden käytön kehitys

Tupakkalaki määrittelee tupakatuotteen tuotteeksi, joka soveltuu kulutukseen ja koostuu joko osin tai kokonaan tupakasta. Tupakkatuote voi olla poltettavaksi tarkoitettu tai savuton. Poltettavaksi tarkoitettuja tupakkatuotteita ovat muun muassa savuke eli tupakkakäärö, sikari, kääretupakka ja vesipiippu. Savuttomia tupakkatuotteita ovat esimerkiksi purutupakka, nenänuuska ja suussa käytettävä nuuska. (Tupakkalaki 29.6.2016/549.) Kehittämistyössämme käsittelemme tupakkatuotteista kahta Suomessa yleisimmin käytettyä; ruotsalaistyyppistä nuuskaa sekä savukkeita. Ruotsalaistyyppiseen nuuskaan on tupakan ohella lisätty muun muassa nikotiinia, vettä, makuaineita, suolaa ja erilaisia säilöntäaineita. Sitä käytetään joko annospusseina tai irtonuuskana ikenen ja ylähuulen välissä. (THL. Nuuska, 2019.) Savukkeet ovat niin Suomessa kuin maailmanlaajuisestikin yleisin käytetyimpiä tupakkatuotteita, joita voidaan valmistaa joko itse käärimällä tai tehtaissa. Tupakansavun sisältämästä yli 4000 yhdisteestä noin 70 on todettu aiheuttavan syöpää. (THL. Savuke, 2019.) Suomessa savuttomuutta sekä etenkin nuorten tupakoimattomuutta halutaan edistää tupakkalainsäädännöllä. ”Tupakkalain tavoitteena on myrkyllistä ainetta sisältävien ja riippuvuutta aiheuttavien tupakkatuotteiden ja nikotiinipitoisten tuotteiden käytön loppuminen” (Tupakkalaki 29.6.2016/549.) Vuonna 2010 Suomi asetti lakisäätetyn tavoitteen myrkyllisiä aineita sisältävien ja riippuvuutta aiheuttavien tupakkatuotteiden käytön loppumisesta kokonaan (THL. Tupakkapolitiikka, 2014.)

Suomalaisten nuorten savukkeiden ja nuuskan käytöstä on kerätty tietoa Nuorten terveystapatutkimuksessa. Tutkimus on toteutettu joka toinen vuosi vuodesta 1977 lähtien. Tyttöjen nuuskan ja savukkeiden käyttö lisääntyi tutkimusjakson alusta vuoteen 2001 asti, jonka jälkeen kehitys kääntyi laskuun. Pojilla tupakkatuotteiden käyttö alkoi vähentyä 1990-luvun alussa. Vuonna 2019 päivittäin tupakkatuotteita ei ilmoittanut käyttävänsä kukaan ja 14-vuotiaissa päivittäin käyttäviä oli 2%. (Kinnunen ym. 2019, 18–20.) Valtioneuvosto asetti vuonna 2001 kansanterveysohjelmassaan tavoitteen, jonka mukaan vuoteen 2015 mennessä 16–18-vuotiaista alle 15% käyttäisi nuuskaa tai tupakkaa. Tavoite on tällä hetkellä saavutettu, sillä kyseisestä ikäryhmästä 13% käyttää näitä tupakkatuotteita vuonna 2019. On kuitenkin merkittävää, että vuonna 2019 tehdyn Nuorten terveystapatutkimuksen mukaan nuorten tupakkatuotteiden käytön väheneminen pysähtyi vuosiksi 2017–2019. Tämä voi olla joko tilapäinen ilmiö, tai seurausta siitä, että pitkään jatkunut käytön väheneminen on tulkittu niin, että tupakkatuotteiden käytön vähenemiseen ei enää tarvitse panostaa. Pysähtyneen kehityksen vuoksi on erityisen tärkeää seurata käytön kehitystä jatkossa. Pysähtynyttä kehitystä voidaan selittää nuuskan käytön ja kokeilujen yleistymisellä. Vaikka tupakkatuotteita käyttää yleisesti yhä harvempi nuori, on nuuskan käyttö etenkin tyttöjen ja 16–18-vuotiaiden poikien keskuudessa lisääntynyt 2010-luvulla. (Kinnunen ym. 2019, 81.)

2.2 Nuorten tupakointi

Nuorten päivittäinen tupakointi ja tupakkakokeilut ovat vähentyneet 2000-luvun alusta lähtien vuoteen 2017 asti, jolloin lasku pysähtyi. Nuoret kokeilevat tupakkaa yhä myöhemmällä iällä, sekä aloittavat säännöllisen tupakoinnin vanhempana kuin aikaisemmin. Tupakointi ala-asteikäisillä on harvinaista, mutta yläkouluun siirryttäessä päivittäinen tupakointi ja tupakkakokeilut lisääntyvät. 12-vuotiaista pojista 3% ja tytöistä 1% ilmoitti kokeilleensa tupakkaa vuonna 2019. Samana vuonna suurin osa 14–16-vuotiaista ei ollut kokeillut tupakkaa, mutta 18-vuotiaista 55% tytöistä ja 59% pojista oli kokeillut tupakkaa. Voidaan pitää todennäköisenä, että tämän päivän aikuiset tupakoivat enemmän kuin tulevaisuuden aikuistuneet tämän päivän nuoret. Nuoret ovat optimistisia sen suhteen, että tupakointi loppuisi lähes kokonaan vuoteen 2030 mennessä. Tavoitteiseen uskoo noin kolmannes 14–18-vuotiaiden ikäryhmästä ja 12-vuotiaista puolet. (Kinnunen ym. 2019, 70–76.)

Mikko Piispan tekemässä tutkimuksessa Sammuuko savuke, nouseeko nuuska? (2017, 25) selvitetiin haastattelujen avulla nuorten mielikuvia ja asenteita tupakkatuotteisiin liittyen. Tutkimuksen mukaan suurin osa nuorista pitää tupakointia tyhmänä tapana. Tupakan huonoiksi puoliksi nuoret luettelivat esimerkiksi pahan hajun, vaikutuksen urheilusuorituksiin, hampaiden kellertymisen sekä vakavammat terveyshaitat. Myös nuorilla tupakoitsijoilla oli tutkimuksen mukaan tiedossa tupakoinnista aiheutuvat haitat, eivätkä he puolustelleet tapaansa tupakoida. Tupakoitsijat olivat sitä mieltä, että tupakointi oli hyödyllinen keino lievittää stressiä, mutta harkitsivat kuitenkin sen lopettamista tai vähentämistä. Haluun syinä olivat tupakasta aiheutuva epämiellyttävä tuoksu, vaikutus urheilusuorituksiin, riippuvuus sekä ulkonäköön liittyvät seikat. (Piispa 2017, 87–88.)

Nuorena aloitettu tupakointi jatkuu usein aikuisuuteen asti. On todettu, että alaikäisenä aloitettu tupakointi aiheuttaa useita sairauksia ja voi johtaa jopa työkyvyttömyyteen. (Pennanen 2012, 7.) Tiedetään, että huono koulumenestys sekä asuminen alemmassa sosioekonomisessa ympäristössä ovat riskitekijöitä lasten ja nuorten tupakoinnin kokeilemiselle. Lisäksi alhaisessa sosioekonomisessa ympäristössä asuvilla lapsilla ja nuorilla vanhempien sekä perheenjäsenten tupakointi vaikuttaa merkittävästi tupakoinnin aloittamiseen. (Cremers, Oenema, Mercken, Candel, de Vries 2014, 4-7) Tutkimusten mukaan huono koulumenestys ei vain lisää alttiutta tupakoinnin aloittamiseen vaan tupakointi myös johtaa koulumenestyksen heikkenemiseen (Pennanen 2012, 72). Nuorten näkemysten mukaan tupakointi on yleisempää ikätovereilla, joilla on ongelmia elämässä ja jotka käyttävät muitakin päihteitä enemmän. Vastaavasti nuoret ajattelevat, että ikätoverit, joilla oli tavoitteita elämässä tupakoivat pienemmällä todennäköisyydellä. (Piispa 2017, 87.)

Kotikasvatuksen merkitys tupakoinnin aloittamiseen on merkittävä. Vanhempien arvot siirtyvät usein myös nuorille kasvatuksen kautta, mutta nuorten mielipiteisiin vaikuttavat myös vahvasti ajan henki sekä muut sosiaaliset suhteet. Piispan (2017, 72) haastattelemat nuoret, jotka eivät tupakoineet, kertoivat usein, että tupakoinnin paheksuminen oli lähtöisin kotikasvatuksesta. Jos nuoret olivat jääneet tupakoinnista kiinni vanhemmilleen, oli tästä seurannut rangaistus. Jotkut vanhemmat olivat kuitenkin antaneet periksi rangaistuksien suhteen, kun tupakointi oli jatkunut.

Nuoret myös kertoivat, että eräänä syynä tupakoimattomuuteen oli omien vanhempien tupakointi. Tärkeänä tupakoimattomuuden kannustimena nuoret pitivät sitä, että vanhemmat eivät itse tupakoineet, ja näin esimerkillään kannustivat myös nuorta savuttomuuteen.

Sosiaalisten ja ympäristöön liittyvien syiden lisäksi tupakoinnin aloittamiseen altistavat muun muassa perinnölliset tekijät. Perinnöllisillä tekijöillä on esimerkiksi vahva vaikutus siihen, jatkuuko tupakointi kokeilun jälkeen, kuinka nopeasti nikotiiniriippuvuus syntyy ja kuinka suuria määriä tupakkaa poltetaan. Nuoret, jotka saavat tupakasta fyysisesti positiivisen reaktion, tulevat erityisen herkästi riippuvaiseksi. Vanhempien ja ikätovereiden tupakoinnilla on myös suuri vaikutus nuoren tupakoinnin aloittamiseen, ikätovereiden kohdalla vaikutus on jopa suurempi. Esimerkiksi parhaat kaverit, tyttö- tai poikaystävä tai suuremmat sosiaaliset piirit, joihin nuori kokee kuuluvansa vaikuttavat tupakoinnin aloittamiseen. Nuori pystyy osoittamaan läheisilleen tupakoinnillaan tai tupakoimattomuudellaan itsenäisyyttään. Valinnoillaan nuori voi tuoda esille omia näkemyksiään tai osoittaa sopeutuvansa joukkoon paremmin. Myös nuoren opiskeluympäristöllä on merkitystä tämän tupakoinnin aloittamiselle. Oppilaitoksissa, joissa henkilökunta tupakoi, myös nuorten tupakointi on yleisempää. Nuorten, joilla on ongelmia mielenterveyden kanssa tai välikokoa perheen kesken tai läheisten kanssa on myös todettu tupakoivan muita herkemmin. Esimerkiksi perheen tai parisuhteen rikkoutuminen voi laukaista tupakoinnin. (Tupakoinnin aloittamisen riskitekijät: Käypä hoito -suositus, 2018.)

2.3 Nuorten nuuskan käyttö

Tupakkateollisuus on kehittänyt uusia nikotiinituotteita korvaamaan menetetyt tupakkamarkkinat. Uhkana nuorille ovat tällä hetkellä nuuska sekä muut nousevat nikotiinivalmisteet. Vuoden 2019 Nuorten terveystapatutkimuksen mukaan (2019, 20–21) vuosina 2017–2019 nuuskaa kokeilleiden 16-vuotiaiden osuus nousi, kun taas 14- ja 18-vuotiaiden poikien osuudet pysyivät samalla tasolla. Päivittäin tai silloin tällöin nuuskaa käytti tutkimuksen mukaan 16–18-vuotiaista pojista 15% ja saman ikäisistä tytöistä 6%. Nuuskaa kokeilleiden tyttöjen osuudet olivat kaikilla ikäluokilla poikien vastaavia selkeästi pienemmät. Nuuskaa päivittäin käyttävien osuus on kuitenkin yleisesti noussut myös tytöillä 2000-luvulla. (Kinnunen ym. 2019, 81.) Myös paikkakunnalla on merkitystä nuuskan käytön määrään nuorilla. Esimerkiksi torniolaisen peruskoulun 8.- ja 9.-luokkalaisista pojista päivittäin nuuskaa käytti tuoreimman Kouluterveyskyselyn (2018) mukaan jopa 19,2%.

Nuuskan käytön yleistyminen on yllättävää, sillä Suomessa nuuskan myyminen on kiellettyä ja maahan tuominen on rajoitettua. Täysi-ikäinen saa tuoda maahan yhden kilogramman nuuskaa päivässä. Maahantuodun nuuskan myyminen ja alaikäisille välittäminen on kiellettyä. Suomen lisäksi nuuskan myyminen on kiellettyä kaikissa EU-maissa, lukuun ottamatta Ruotsia. Nuuska tuodaan Suomeen enimmäkseen Ruotsin Haaparannasta ja ruotsinlaivoilta. (Salminen, Fonselius ja Ollila 2017, 67–68.) Haastattelujen mukaan, nuoret hankkivat nuuskansa joko kavereilta tai hakevat sen itse ruotsinlaivalta tai Virosta. Nuuskaa myydään ja hankitaan myös netissä, esimerkiksi Facebookin kautta. Myymällä nuuskaa nuoret pystyvät myös kustantamaan oman nuuskan käyt-

tönsä. Nuorten tiedossa on paikkoja, jotka myyvät nuuskaa ”tiskin alta”. Hinnat ovat kuitenkin tällaisissa paikoissa korkeat, joten niistä nuuskan ostaminen ei ole kovin yleistä. (Salomäki ja Tuisku 2013, 12.)

Niin ensimmäiset tupakka- kuin nuuskakokeilutkin tapahtuvat nuorilla usein yläasteikässä, jolloin halu kokeilla uusia asioita on tyypillistä. Säännöllinen nuuskan käyttö aloitetaan yleensä joko yläasteella tai ammattikoulussa. On yleistä, että ammattikoulussa nuuskaa käyttävät ovat kokeilleet nuuskaa jo nuorempina kuin ne lukiolaiset, jotka nuuskaavat. Ammattikoululaisilla nuuskaaminen liittyy usein myös pyrkimykseen lopettaa tai vähentää tupakointia. Nuuskaa houkuttelee useimmiten kokeilemaan se, että ikätoveritkin nuuskaavat sekä halu tietää miltä nuuskaaminen fyysisesti tuntuu. Nuuskaa pidetään trendikkäämpänä kuin tupakka, sillä sitä ei pidetä yhtä vaarallisena terveydelle. (Salomäki ym. 2013, 12.) Mikko Piispan tekemän selvityksen Nuuska ja nuoret (2019,12) mukaan, on yleistä, että nuuskaa kokeilleet nuoret olivat ensin käyttäneet tupakkaa, mikä osittain helpotti siirtymistä nuuskaan ja mahdollisesti vähensi käytön aiheuttamia oireita. Koska nuuskaaminen ei välttämättä näy ulospäin, on myös nuorten nuuskaamisessa viitteitä aikuisten vedättämisestä. Nuoret kokivat, että rangaistukset ovat pienempiä, kun he jäivät nuuskasta kiinni, kuin mitä ne olisivat olleet tupakoinnista kiinni jäädessä. (Piispa 2019, 44.)

Nuoret mieltävät nuuskan selkeästi enemmän poikien kuin tyttöjen päihteeksi. Etenkin poikien mielestä tyttöjen nuuskan käyttö on outoa ja epänaiseellista. Nuoret yhdistävät nuuskan vahvasti hyvin maskuliinisiin miehiin sekä urheilijoihin. Nuoret luettelivat esimerkiksi palomiehet, portsarit ja jalkapalloilijat tyypillisiksi nuuskaa käyttäviksi miehiksi. (Salomäki ym. 2013, 15.) Myös jääkiekkoilijat liitetään usein nuuskaan. Urheilijoiden nuuskankäyttö toimii nuorille merkinä siitä, että nuuskan käytöllä ei voi aiheuttaa haittaa terveydelle. Urheilijoiden lisäksi joidenkin artistien nuuskan käyttö ja sen esillä oleminen sosiaalisessa mediassa nousevat haastatteluissa nuorten mieleen. (Piispa 2019, 45.) Kun nuorilta kysyttiin mielikuvia nuuskaavista ikätovereista, kuvasivat he näitä hyvin positiivisessa valossa. Nuuskaavalla nuorella on heidän mukaansa paljon kavereita, hän on urheilullinen, rento ja hyvä koulussa. Nämä mielikuvat aiheuttavat sen, että nuorten miesten näkökulmasta nuuskan käyttäjien porukkaan kuulumisen houkuttelee. (Salomäki ym. 2013, 16.)

Tutkimusten perusteella nuuskaaminen näyttäytyy harmaana välialueena verrattuna tupakointiin tai muihin terveystekijöihin. Nuuska ymmärretään haitalliseksi, mutta sen haitallisuuden määräästä on eriäviä näkemyksiä myös ammattilaisten keskuudessa ja ammattilaisten omat näkemykset tupakoinnin terveyshaitoista ovat yhteneväisemmät. Nuorilla on tietoa nuuskan terveyshaitoista, mutta myös virheellisiä käsityksiä. (Heloma ym. 2015, 66.) Piispan (2019, 27) haastattelemien nuorten vastaukset osoittivat sen, että nuoret, jotka eivät käyttäneet nuuskaa, kokivat tietävänsä tarpeeksi nuuskasta ollakseen käyttämättä. Ne nuoret, jotka käyttivät nuuskaa, kokivat myös tietävänsä nuuskan vaikutuksista tarpeeksi, mutta vaikutukset eivät heidän mielestään olleet tarpeeksi vaikuttavia, jotta nuuskaaminen olisi kannattanut lopettaa. Nuuskaavat nuoret kuitenkin kertoivat, etteivät tieneet paljoakaan nuuskasta vielä silloin kuin aloittivat käytön. Osa oli sitä mieltä, että jos olisivat tieneet enemmän, olisivat voineet jättää kokeilematta. Nuuskan käyttäjät eivät olleet

kiinnostuneita siitä, miten nuuska päätyi käyttötuotteeksi ja miten ekologista tuottaminen oli. He kuitenkin olivat pohtineet sitä, miten nuuska vaikuttaa ympäristöön sen jälkeen, kun sitä on käytetty. Nuoret olivat itse sitä mieltä, että nuuskan laillinen asema oli heillä hyvin tiedossa. Kuitenkin esimerkiksi jotkin nuoriso-ohjaajat arvelivat, että nuuskan myymiseen ja välittämiseen liittyvät lait eivät olleet nuorten tiedossa niin hyvin kuin he itse arvelivat. (Piispa 2019, 28–29.)

Nuuskaa käyttävien nuorten haastatteluissa on tullut ilmi, että heillä ei juurikaan ole mielenkiintoa lopettaa nuuskaamista. Nuoret kokevat, että käytöstä ei ole ollut heille haittaa, joten syytä lopettaa ei ole. Tilanteen voisi heidän mukaansa muuttaa jokin tuore tutkimustieto nuuskan haitoista tai selkeästi havaittavat nuuskan aiheuttamat haitat jollain lähipiirissä nuuskaa käyttävällä. (Salomaa ym. 2013, 23.) Piispa (2019, 46–47) selvitti myös haastatteluissaan, millä keinoin nuoret itse uskoivat, että nuuskan käyttöä saataisiin vähennettyä. Nuorten mukaan tarvittaisiin enemmän faktatietoa nuuskasta vanhemmilta, sekä tiukempia rajoja nuuskan käytön suhteen. Nuorten mielestä aikuiset eivät ole tarpeeksi ajan tasalla nuorten nuuskan käytöstä; he ei eivät huomaa käyttöä tai eivät puutu siihen. Lisäksi tuotiin esille, että nuuskaa käyttävät nuoret pitäisi saada aktivoitua itse ajattelemaan, miksi nuuskaaminen ei ole järkevää. Myös nuuskaan liittyvän lainsäädännön tiukentaminen ja laajalti ulottuva valistus olivat nuorten mielestä mahdollisia keinoja nuuskan käytön vähentämiseksi. (Piispa 2019, 47.)

2.4 Vaikutukset suun- ja yleisterveyteen

Yleisterveyden lisäksi nuuskan käytöllä ja tupakoinnilla on haitallisia vaikutuksia suun terveyteen. Tupakointi on tutkimusten mukaan merkittävä tekijä suusyövän synnyssä. Alkoholien ja tupakan samanaikainen käyttö sekä huono suuhygienia yhdessä ovat syitä noin neljälle viidestä suusyövästä. (Uittamo, 2012, 10.) Tupakoiminen saattaa aiheuttaa suun limakalvolle oireettoman, vaalean, tasaisen tai läiskämäisen muutoksen, leukoplakian. Leukoplakiapotilaista 90% tupakoi, ja useimmiten muutos onkin saatu katoamaan, kun tupakoiminen on lopetettu. Leukoplakiamuutoksen seuraaminen on tärkeää, sillä muutama prosentti muutoksista kehittyy suusyöväksi. (Heikka, Hiiri, Honkala, Keskinen ja Sirviö 2018, 280–281.) Kansainvälinen syöväntutkimuskeskus (IARC) on vahvistanut, että myös nuuska aiheuttaa suusyöpää (Muthukrishnan, Warnakulasuriya 2017, 36). Karsinogeenien määrä vaihtelee kuitenkin paljon eri nuuskalaaduissa ja esimerkiksi Yhdysvalloissa käytetty nuuska on todettu vaarallisemmaksi kuin ruotsalaistyyppinen nuuska (Heikkinen, Meurman ja Sorsa 2015, 1976).

Nuuskaa pidetään usein samassa paikassa huulipoimussa, jolloin ien alkaa nuuskan vaikutuksesta paksuuntua. Näin syntynyt nuuskamuutos näkyy vaaleana tai harmaana ryppyisenä limakalvovauriona. Useimmiten nuuskamuutos katoaa, kun nuuskan käyttö lopetetaan. Kuitenkin vakavimmat nuuskan aiheuttamat muutokset voivat muuttua syövän esiasteiksi. Nuuskan vaikutuksesta limakalvoille ilmestyvät poimut ovat myös bakteereille otollisia kiinnittymis- ja kasvualustoja. Bakteerien kiinnittyessä limakalvopoimuihin, saattaa esiintyä bakteerien aiheuttamaa pahanhajuista hengitystä. (THL. Nuuska, 2019.) Lisäksi paikallisen ärsytyksen vuoksi nuuska aiheuttaa ienvetäymiä

ja paljastuneita juuren pintoja, jotka ovat alttiita reikiintymiselle. Ienvetäymät ovat pysyviä muutoksia ja niiden korjaaminen on haasteellista. (Heikkinen ym. 2015, 1977.)

Tupakointi heikentää hampaiden kiinnitystä ja nostavaa riskiä sairastua hampaiden kiinnityskudos-sairauteen parodontiittiin. Myös nuuska aiheuttaa paikallista parodontiittia. Huonossa hoitotasapainossa olevassa parodontiitissa hampaiden kiinnitys vähenee suun bakteerien aiheuttaman tulehdustilan vaikutuksesta. Tupakointi nostaa riskiä parodontiittiin sairastumiselle 4–8-kertaiseksi. Riski krooniseen parodontiittiin on kasvanut jo nuorilla, jotka tupakoivat. Heillä on todettu syventyneitä ientaskuja ja ientulehdusta enemmän kuin tupakoimattomilla ikäisillään. Tupakoijan parodontiittiriskiin vaikuttaa oleellisesti tupakointimäärä sekä kesto. Tupakointi supistaa verisuonia, joten parodontiitin kliininen merkki verenvuoto jää usein havaitsematta. (Heikkinen ym. 2015, 1976.) Hampaiden röntgenkuvassa voidaan tupakoinnin seurauksena havaita luukatoa. Luukatoa esiintyy myös hampaiden juurten haarakohdissa, joista suun taudinaiheuttajille avautuu suora pääsy koko elimistöön. Tupakoinnin vaikutukset alkavat näkyä suun limakalvoilla keski-ikäisillä, jotka ovat tupakoineet jo vähintään 20 vuotta. Tällöin voidaan havaita muun muassa vaaleita limakalvomuutoksia, ientulehdusta sekä limakalvojen paksuuntumista eli fibroottisuutta. (Heikkinen ym. 2015, 1976–1977.)

Tupakointi ja nuuskan käyttö aiheuttavat myös esteettisiä haittoja, kuten hampaiden, hammasproteesien, hampaiden täytteiden ja suun limakalvojen värjäytymistä. Lievempinä, mutta epämiellyttävänä haittoina tupakoinnissa ovat karvakieli ja pahanhajuinen hengitys, jotka todennäköisesti häviävät, kun tupakoiminen lopetetaan. Tupakointi heikentää maku- ja hajuaistia, altistaa hammasimplanttien kiinnityskudoksien sairauksille ja sitä kautta heikentää implanttien pysyvyyttä. (Heikka ym. 2018, 178–181.) Tupakoinnin yhteys kariuksen syntyyn on vielä epäselvä, mutta Holmenin, Strömbergin, Magnussonin sekä Twetmanin (2013, 6) teettämän tutkimuksen mukaan tupakointi nuorena on selkeä riskitekijä kariuksen esiintymiselle. Joihinkin nuuskamerkkeihin lisätään sokeria, minkä vuoksi se aiheuttaa reikiintymistä etenkin ienrajoihin (Heikka ym. 2018, 181).

Tupakointi vaikuttaa kokonaisvaltaisesti koko kehoon, lisää riskiä moniin sairauksiin ja pahentaa jo olemassa olevien sairauksien hoitotasapainoa. Tupakan aiheuttamiin sairauksiin kuolee Suomessa vuosittain noin 4000 ihmistä. Kuitenkin yleisiin kansantauteihin, kuten sydän- ja verisuonisairauksiin kuolla nykyään Suomessa vähemmän, osin tupakoinnin vähenemisen vuoksi. (THL. Tupakka, 2019.) Tupakka vaikuttaa verenkiertoelimistöön usealla tavalla. Aivo- ja sydäninfarktin riski on tupakoivilla kaksinkertainen. Tupakan sisältämä nikotiini aiheuttaa verisuonten supistumista aiheuttaen sydämen työmäärän kasvun. Lisäksi tupakan kemikaalit pitävät elimistössä yllä jatkuvaa tulehdustilaa, joka osaltaan altistaa verenkiertoelinsairauksien synnylle. Tupakointi on yhteydessä haitallisen kolesterolin määrän lisääntymiseen veressä, sekä verihiihtaleiden ja insuliinin toiminnan häiriintymiseen. Insuliinin toiminnan häiriöt johtavat riskiin kakkostyyppin diabeteksen puhkeamiselle. (Patja, 2016.)

Joka kolmas syöpäkuolema Suomessa on tupakan aiheuttama. Keuhkosyövistä 90% on tupakoinnin aiheuttamia ja keuhkosyöpä onkin yleisin tunnettu tupakan aiheuttama sairaus. Keuhkosyövän lisäksi tupakointi aiheuttaa keuhkohtaumatautia, joka syntyy, kun tupakansavu alkaa tuhota keuhkorakkuloita. Kun keuhkorakkulat rikkoutuvat, seuraa hengityselimen heikentyminen ja keuhkohtaumatauti. Keuhkohtaumataudille tyypillistä on sen hidas eteneminen. Taudista kärsivä ei aluksi huomaa sairastuneensa ja tottuu hengityksen heikkenemiseen. Ennuste paranemiseen kasvaa heti, kun tupakointi lopetetaan. Tupakansavu aiheuttaa lähes kaikille tupakoiville kroonisen tulehduksen keuhkoputkeen. Savu, jota tupakoija hengittää ulos vahingoittaa sille altistuvia. Astma, korvatulehdukset ja hengitysinfektiot ovat tupakansavulle altistuvilla lapsilla yleisimpiä kuin muilla. (Patja, 2016.)

Tupakointi alkaa ajan myötä muuttaa ihon sävyä harmaaksi, kun pintaverisuonet ovat jatkuvasti supistuksessa. Tupakointi aiheuttaa ihon ennenaikaista vanhenemista ja on arvioitu, että keski-ikäisten tupakoitsijoiden iho näyttää noin 10 vuotta vanhemmalta kuin iho saman ikäisillä tupakoimattomilla. Pintaverisuonten supistumisen vaikutuksesta tupakointi hankaloittaa myös haavanhoitoa ja haavan infektoituminen on yleistä. (Patja, 2016.) Raskaudenaikainen tupakointi heikentää verenkiertoa ja vaikeuttaa sikiön hapensaantia istukan kautta. Tupakan haitalliset ainesosat kulkeutuvat suoraan sikiön kudoksiin ja tupakalle altistuneet lapset syntyvät usein keskimääräistä pienempinä. Keskimääräistä pienempi syntymäpaino altistaa vastasyntyneen sairastuvuuteen ja kuolleisuuteen. Tupakoinnilla on myös vaikutuksia hedelmällisyyteen niin miehillä kuin naisillakin. Keskenmenoriski voi tupakoivilla äideillä olla kohonnut jopa kolminkertaiseksi. (Tiitinen, 2019.)

Raskasmetallit, PAH-yhdisteet eli polysykliset aromaattiset hiilivedyt sekä tupakkaspesifit nitrosamiinit ovat nuuskassa olevia syöpää aiheuttavia aineita. Nuuska ja tupakka vaikuttavat terveyteen eri tavalla. Tupakansavun sisältämää häkää ei ole nuuskassa, joten keuhkosyövän riski on nuuskaa käyttävillä henkilöillä yhtä suuri kuin tupakoimattomilla henkilöillä. Nuuska sisältää kuitenkin muiden syöpien, kuten suu-, ruokatorvi- ja mahasyöpien ja sairauksien syntyyn liittyviä aineita ja sisältää keskimäärin enemmän riippuvuutta aiheuttavaa nikotiinia, kuin tupakka. Nuuskan käyttö on haitallista sydämelle ja valtimoverisuonille, sillä sen sisältämän nikotiinin käyttö nopeuttaa pulssia ja nostaa verenpainetta. Kuolemanriski sydäninfarktin tai sydänkohtauksen jälkeen on nuuskaa käyttäjillä suurempi. Nikotiini vähentää insuliiniherkkyyttä, joten nuuskan käyttö lisää kakkostyyppin diabeteksen riskiä. Raskauden aikainen nuuskaaminen muun muassa lisää sikiökuoleman, ennenaikaisen syntymän ja lapsen alhaisen syntymäpainon riskiä. (THL. Nuuska, 2019.)

Sekä nuuska että tupakka sisältävät nikotiinia, joka on voimakasta riippuvuutta aiheuttava aine. Riippuvuuden lisäksi nikotiinilla on piristävä ja stimuloiva vaikutus. Kun elimistö saa nikotiinia säännöllisesti, on riski riippuvuuden syntymiselle korkea. Tällöin nikotiinin kestokyky eli toleranssi ja nikotiinin aiheuttamien stimuloivien ja euforisoivien vaikutusten voimakkuus on kasvanut. Tupakasta nikotiini imeytyy keuhkojen kautta aivoihin jopa kahdeksassa sekunnissa. Nuuskaajan elimistöön nikotiini kulkeutuu suun limakalvojen kautta, jolloin imeytyminen on hitaampaa mutta tehok-

kaampaa. Kun nikotiiniriippuvuus on syntynyt ja aivot eivät saa säännöllisesti nikotiinia, syntyy vieroitusoireita. Oireita ovat muun muassa levottomuus, huonovointisuus, ärtyisyys, kärsimättömyys, päänsärky ja ruokahalun lisääntyminen. Suurina määrinä nikotiini aiheuttaa myrkytysoireita kuten pahoinvointisuutta ja oksentelua, päänsärkyä, matalaa verenpainetta, epäsäännöllistä pulssia tai vaikeuksia hengityksessä. Nikotiinin käyttö vaikuttaa sydämen toimintaan kiihdyttämällä sykettä, aiheuttamalla sydänlihaksen supistumista ja altistamalla sydämen rytmihäiriöille. Nikotiinin vaikutuksesta solujen muuttumisessa syöpäsoluiksi on viitteitä. (Käypä hoito -suositus 2018, Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito.)

3 NUORTEN TERVEYDEN LUKUTAIDON EDISTÄMINEN TAPAHTUMAN AVULLA

3.1 Onnistuneen tapahtuman ja ohjaamisen kriteerit

Tapahtumaksi voidaan kutsua niin pieniä kuin suuriakin tilaisuuksia, joilla on tarkoitus saada tulok-
sia aikaan ja koota ihmisiä yhteen. Tapahtuman voi järjestää yritys tai yksityinen henkilö. Tapahtuma voi olla sisäinen, jolloin sitä ovat järjestämässä organisaatiossa työskentelevät ihmiset tai ulkoinen, jolloin tapahtuma on esimerkiksi ostettu ulkopuoliselta taholta. Tapahtuman onnistumiseen liittyy aina riski epäonnistumisesta, joten järjestäjällä on suuri vastuu, jotta ongelmilta vältyttäisiin. Hyvällä suunnittelulla pystytäänkin tarttumaan mahdollisiin tapahtuman riskitekijöihin jo hyvissä ajoin ennen toteutusta. (Korhonen, Korkalainen, Pienimäki ja Rintala 2015, 7.) Jotta onnistuneen tapahtuman kriteerit täytyisivät, täytyy ennen sisällön suunnittelua pohtia vastauksia muutama kysymykseen. Kysymykset voidaan jakaa kahteen kategoriaan: strategiaan sekä operatiivisiin kysymyksiin. Strategiset kysymykset hakevat vastausta sille, miksi tapahtuma järjestetään, mikä on kohderyhmä ja mitä ollaan järjestämässä. Tapahtuman tavoitteen täytyy olla tekijöille selvä koko prosessin läpi. Suunnitelmavaiheessa täytyy hankkia tietoa tapahtuman kohderyhmästä, sekä muodostaa kokonaiskuva tapahtuman järjestämiselle olevista lähtökohdista. Voidaan sanoa, että strategisten kysymysten vastauksista selviää koko tapahtuman idea. (Vallo ja Häyrinen 2014, 103–105.)

Kohderyhmän valitseminen linkittyy siihen, mitkä ovat koko tapahtuman tavoitteet. Tiedon hankkiminen tapahtuman kohderyhmästä on tärkeää, jotta sisältö osataan suunnitella juuri oikeanlaiseksi. Esimerkiksi eläkeläiset kaipaavat sisällöltään täysin erilaista tapahtumaa kuin menevässä iässä olevat nuoret. Kohderyhmä on usein ensimmäisiä asioita, joita järjestäjä alkaa pohtimaan tapahtumaan liittyen. Tapahtumapaikan valintahetkellä täytyy pohtia, kuinka helppoa osallistujien on saapua paikalle. Lisäksi on mietittävä, millainen budjetti paikkaan on käytettävissä ja mitä teknisiä laitteita tapahtumassa tarvitaan. Tapahtumapaikalla on tärkeä osuus siinä, minkälainen mielikuva osallistujille tapahtumasta jää. Tapahtumapaikalla voi myös yllättää osallistujat; uusi ja jännittävä tapahtumapaikka voi luoda tapahtumaan ainutlaatuisen tunnelman. Tavallisimpia tapahtumapaikkoja ovat muun muassa hotellit, koulut, kauppakeskukset ja muut vapaa-ajan viettoon tarkoitettut paikat. (Korhonen ym. 2015, 13–14.)

Kolme operatiivista kysymystä hakevat vastauksia siihen, miten tapahtuma järjestetään; millainen tapahtumaprosessi on edessä, jotta asetettu tavoite saavutetaan? Millainen itse tapahtuma ja sen sisältö on, sekä ketkä ovat tapahtuman vastuuhenkilöt ja miten vastuut on jaettu? Vastaukset operatiivisiin kysymyksiin ovat jo suuri osa tapahtuman toteuttamista, ja niistä yhdessä syntyy tapahtuman teema. (Vallo ym. 2014, 105–108.) Tapahtuman teema kertoo paljon tapahtuman järjestäjästä, joten sitä tulee harkita huolella. Teema kannattaa ottaa suunnittelussa käyttöön monipuolisesti ja mielikuvitusta käyttäen. Sisällön suunnittelussa tulee harkita, halutaanko tapahtumalla viihdyttää vai opettaa. Joskus tavoitteena voi olla molemmat. Tärkeintä sisällön suunnittelussa on

pohtia jokaista päätöstä kohderyhmän ja tapahtumalle asetettujen tavoitteiden saavuttamisen kannalta. (Korhonen ym. 2015, 14.)

Kun tapahtuma on pidetty, arvioidaan sen onnistuminen tavoitteiden toteutumisen ja kerätyn palautteen perusteella. Huolellisesti tehty jälkiarviointi on tärkeää, että tiedetään missä onnistuttiin ja minkä suhteen jäi vielä kehitettävää. Järjestäjien on tulevaisuudessa helpompi järjestää vastaavanlaisia tapahtumia, kun kehityskohteet ja onnistumiset ovat tiedossa. Tapahtumalle asetettujen tavoitteiden toteutumista voidaan mitata kvantitatiivisesti eli määrällisesti tai kvalitatiivisesti eli laadullisesti. Esimerkiksi kävijämäärän ja sen tavoitteiden tarkastelu on kvantitatiivista mittausta. Kvalitatiivisessa mittauksessa voidaan arvioida esimerkiksi osallistujien tyytyväisyyttä tapahtumaan, jolloin heiltä kerätään palaute ja se analysoidaan. Palaute on syytä kerätä mahdollisimman pian tapahtuman jälkeen, jotta osallistujat muistavat vielä tapahtuman sisällön. Palaute voidaan kerätä joko sähköisesti tai paperisella versiolla. Palautteeksi huomioidaan myös tapahtuman aikana kuultu suullinen palaute osallistujilta. Palautetta kannattaa kerätä myös yhteistyökumppaneilta ja mahdolliselta henkilökunnalta. Heiltä saadulla palautteella voidaan arvioida, oliko yhteistyö sujuvaa ja toteutuivatko järjestelyt odotetulla tavalla. Kun palaute on analysoitu, on syytä pitää raportointi- ja palautetilaisuus, jossa voidaan keskustella tapahtumapäivän onnistumisista ja epäonnistumisista. Palautetilaisuudessa voidaan käydä läpi esimerkiksi toteutuneet riskit ja niistä selviytyminen. Seuraavia tapahtumia järjestettäessä, on edellisen tapahtuman raportoinnin analysoinnilla tärkeä rooli. Edellisen tapahtuman tuoma kokemus tuo arvokasta lisätietoa tulevaisuuden kannalta. (Korhonen ym. 2015, 26–27.)

Järjestämässämme tapahtumassa 6.-luokkalaisten kanssa, roolinamme on toimia nuorten ohjaajina päivän aikana. Onnistuneen ohjatun toiminnan perusta on hyvin laadittu suunnitelma sekä hyvin ohjattu toiminta. Hyvä ohjaaja osaa ottaa palautetta vastaan ohjattaviltaan sekä kuunnella ja ohjata ryhmää. Kun toiminta on luovaa, on ohjaajan tärkeää osata myös innostaa toimijoita. Leikkisän ja turvallisen tunnelman ylläpito on ohjaajalle hyvä taito, sillä näin voidaan vähentää epäonnistumisen pelkoa luomista vaativissa tehtävissä. Ohjaajan oma kiinnostus aiheeseen tuo taitoa lisätä innostusta ja omaa näkemystä aiheen käsittelyyn. Toiminnassa ei ole tärkeää virheetön ja onnistunut suoritus vaan se, että aihe tulee tapahtuman aikana toimijoille omakohtaiseksi ja tekeminen on ollut tekijöitä yhdistävää. (Ala-Vannesluoma, Airaksinen, Karkkulainen, Kastu ja Pirhonen, 2015, 21.)

3.2 Nuorten terveyden lukutaidon edistäminen

Varhaisnuoruudessa nuoren ajattelu alkaa kehittyä, ja tämä alkaa pohtimaan arvomaailmaansa ja ulkopuolelta tulevaa informaatiota kriittisesti (MML 2018.) Lapsuus ja nuoruus on tärkeää aikaa terveyden lukutaidon kehittymisen osalta (Paakkari, Torppa, Kannas ja Paakkari 2016). Maailman terveysjärjestö WHO (2013) määrittelee terveyden lukutaidon ihmisen tiedoksi, motivaatioksi ja taidoiksi, joilla tämä voi ymmärtää, arvioida ja soveltaa samaansa terveystietoa. Terveyden lukutaitoa tarvitaan jokapäiväisten päätösten tueksi, sairauksien ehkäisemiseksi sekä terveyden ja hyvän elämänlaadun ylläpitämiseksi. (World Health Organization 2013, 4.) Päivittäisessä elämässä

tämä konkretisoituu sillä, että yksilö tunnistaa mitkä tekijät ovat hyödyksi omalle terveydelle. Hän osaa olla kriittinen tehdessään valintoja ja vertaillessaan eri vaihtoehtoja. Hyvään terveyden lukutaitoon kuuluu myös taito etsiä tietoa asioista, jotka vaikuttavat omaan terveyteen. (Paakkari ym. 2016.) Kun terveyden lukutaito on heikko, on yksilö alttiimpi käyttämään terveyshuollonpalveluja. Heikon terveyden lukutaidon omaava ei tiedä tarpeeksi sairauksien ennaltaehkäisystä tai elintavoista, jotka edistävät terveyttä. Kun terveyden lukutaito on hyvä, tarvitsee yksilö vähemmän terveydenhuollonpalveluja ja pystyy käyttämään hyödyksi esimerkiksi terveystietokampanjoista samaansa tietoa. (Lehtinen, Kinnunen, Linnansaari, Paakkari ja Lehtinen 2017, 19.)

Väestön terveyden lukutaidon kehittämiseen voidaan vaikuttaa koulutuksella sekä terveystiedon jakamisella. Koulutuksella pyritään antamaan taitoja ja tietoa elämää varten ja parhaimmillaan tällä voidaan johtaa yksilön elämänhallinnan paranemiseen. Terveystietoon liittyviä asioita voidaan käsitellä lähes minkä tahansa oppiaineen tunneilla kouluissa. 2000-luvun alusta terveystieto on kuitenkin toiminut virallisena oppiaineena aiheesta liittyviin asioihin Suomessa. (Lehtinen ym. 2017, 19.) Alakoulussa terveystietoa opetetaan integroituna ympäristöoppiin (Opetushallitus 2014). Opetussuunnitelma sisältää terveysosaamista koskevan opetuksen toiminnan ja tavoitteet, mikä varmistaa, että lapset ja nuoret saavat koko maassa yhdenvertaista opetusta terveyteen liittyen. Päihteistä, riippuvuudesta ja päihteiden käytön ehkäisystä puhuminen on terveystiedon opetukseen liittyviä osa-alueita. Oppilaitokset voivat halutessaan täydentää opetukseen kuuluvaa päihdesisältöä tilaamalla ulkopuolisia kumppaneita pitämään luentoja tai tapahtumia aiheesta. Esimerkiksi erilaiset teemapäivät, oppitunnit tai vanhempainillat voivat olla ulkopuolisen kumppanin järjestämiä. (THL. Päihdekasvatus oppilaitoksissa, 2019.) Päihteistä puhuminen on tehokasta etenkin ala- ja yläkoulujen siirtymävaiheessa olevalle nuorelle, sillä ikävaiheessa on tyypillistä pohtia omia mielipiteitä päihteistä (Kovanen ja Leino 2006, 22).

Päihteisiin liittyvässä tapahtumassa sekä sisällön että kohtaamisen nuorten kanssa on oltava eettisesti kestävä. Jos toimintaan liittyy hataraa tai vahingollista tietoa tai kohtaamista, se heikentää luottamusta ja tekijöiden sekä kohderyhmän vuorovaikutusta. Asioista tulee puhua totuudenmukaisesti, mutta kuitenkin niin, että tieto on kunnioittavaa ja ettei se aiheuta nuorelle esimerkiksi ahdistusta. On siis olennaista kiinnittää huomiota siihen, missä muodossa tietoa tarjotaan. Tapahtumaan osallistumisen tulee olla myös vapaaehtoista ja kokemuksesta on voitava kieltäytyä. On ajateltu, että on hedelmällistä keskustella aiheesta nuorten kanssa yleisellä tasolla ja tarjota nuorille mahdollisuus vaikuttaa sekä kysyä heidän näkemyksiään. Nurkkaan ajamalla tai sillä, että yritetään nuoria saada kertomaan omasta päihteiden käytöstä ei lisätä toiminnan vaikuttavuutta. Kehittämistyötä tehdessämme meidän tulee pohtia millaisessa valossa nuuskan ja tupakan käyttäjät tuodaan esille materiaalissa tai kuinka esimerkiksi käsitellään terveyteen ja ulkonäköön liittyviä ilmiöitä, jotka ovat jo muutenkin vahvasti kytköksissä nuorten kokemiin ulkonäköpaineisiin. Juuri ulkonäkökysymykset, kuten myös esimerkiksi kouluvaikeudet tai muut päihteiden käyttöön liittyvät haitat ovat todellisia ja arkisia asioita nuorille ja heidän läheisilleen, vaikka he eivät käyttäisi lainkaan nuuskaa tai tupakkaa. (Normann, Odell, Tapio ja Vuohelainen 2018, 14–15.)

4 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Kehittämistyömme tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa toiminnallinen nuuskan ja tupakan haittoja käsittelevä tapahtuma 6.-luokkalaisille. Koska nuorten nuuska- ja tupakkakokeilut ovat yleisimpiä yläkouluiässä, koimme aiheen olevan tärkeä osa yläkouluun siirtymässä olevien nuorten tukemisessa oikeiden valintojen tekemiseen. Ikäryhmän valintaan vaikutti myös ajatuksemme siitä, että alakouluikäisten käsitystä ja tietoa kyseisistä asioista on otollista lisätä tuossa kehitysvaiheessa. Valistavan tapahtuman materiaali käsitteli nuuskan ja tupakan terveysvaikutuksia, pääpainona vaikutukset suun terveyteen.

Tavoitteena kehitystyössämme oli lisätä 6.-luokkalaisten tietoutta nuuskan ja tupakan haittavaikutuksista, vaikuttaa nuorten asenteisiin sekä kehittää heidän terveyden lukutaitoaan. Terveyden lukutaito on käännetty termistä "health literacy" ja sillä tarkoitetaan ihmisen taitoa soveltaa terveystietoa päätöksentekoon arkielämässä ja oman terveyden edistämisessä sekä elämälaadun ylläpitämisessä. Terveyden lukutaito on yhteydessä terveyteen liittyviin asenteisiin ja luetun ymmärtämiseen. (World Health Organization 2013.) Halusimme toiminnallisen tapahtuman seurauksena aiheuttaa muutoksia nuorten ajattelussa tupakan ja nuuskan suhteen, sekä sitä kautta vaikuttaa niiden käytön vähenemiseen, lopettamiseen sekä käytön aloittamisen välttämiseen. Kehittämistyömme tavoitteena oli myös, että sen aiheuttama muutos nuorten ajatteluun vaikuttaisi positiivisesti myös heidän suun terveyteensä ja että toiminnallisuuden avulla saisimme nuoret vastaanottamaan tietoa tehokkaammin. Toivomme kehittämistyön tuovan myös meille tulevana terveydenhuollon ammattilaisina lisää tietoa liittyen nuorten tupakoimattomuuden ja nuuskan käytön ehkäisemiseen sekä osaamista toiminnallisen tapahtuman suunnitteluun ja järjestämiseen.

5 TOIMINNALLISEN KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS JA ARVIOINTI

5.1 Kehittämistyön toteutus

Kehittämistyömme koostuu opinnäytetyön toteutustavan ja menetelmän valitsemisesta, toiminnallisen tapahtuman suunnittelusta ja toteutuksesta sekä sen raportoinnista. Aihekuvauksen valmistuttua alkuvuodesta 2019, alkoi tarkempi tutustuminen aiheeseemme. Teimme työnjaon opinnäytetyön tekoon liittyen ja raportin työstämisen ajan olimme tiiviisti yhteyksissä, jotta suunnitelma vastaisi molempien kehittämistyön tekijöiden näkemyksiä. Etsimme materiaalia nuuskasta ja tupakasta, niiden vaikutuksista yleis- ja suunterveyteen, erilaisista päihdekasvatuksen keinoista sekä kohderyhmästämmme varhaisnuorista. Tärkeitä tietolähteitämme olivat esimerkiksi aiheesta tehdyt suomalaiset ja kansainväliset tutkimukset, artikkelit sekä kirjat. Tietoa etsimme muun muassa seuraavista tietokannoista: Cinahl Complete, Savonia-Finna.fi, Medic ja PubMed. Käytimme hakusanoina muun muassa seuraavia: "health education", "smokeless tobacco and oral health and adolescen" ja "tobacco and oral health and adolescen". Nuuskaan liittyvien lähteiden karsinnassa tarvitsimme erityistä tarkkuutta, sillä useassa lähteessä käsiteltiin amerikkalaista ja aasialaista nuuskaa. Nämä lähteet eivät olleet kehittämistyömme kannalta olennaisia, sillä halusimme tietoa nimenomaan ruotsalais-tyyppisestä nuuskasta. Lisäksi selvitimme, minkälaisia lähestymistapoja aiheeseen liittyen on jo olemassa ja miten aikaisempia vastaavanlaisia tapahtumia on toteutettu.

5.2 Tapahtuman toteutus

Tässä kehittämistyössä, joka on luonteeltaan toiminnallinen opinnäytetyö, pohdimme kuinka tarjota menestyksekkäästi tietoa 6.-luokkalaisille nuuskan ja tupakan terveysvaikutuksista. Toiminnallisen opinnäytetyön raamien puitteissa ryhdyimme ensin suunnittelemaan toimintapisteiden vaihtoehtoisia toteutustapoja ja päädyimme tulokseen rasteittain pidettävistä toimintapisteistä. Päädyimme toiminnalliseen toteutustapaan kohderyhmän edun toteutumiseksi ja laatimiemme tavoitteidemme saavuttamiseksi. Laatimamme tapahtuman aihepiiri on hyvin laaja ja valitsemillamme lähestymistavoilla pyrimme vastaamaan onnistuneen tapahtuman laatimisessa tärkeinä koettuihin kolmeen operatiiviseen kysymykseen. Pohtiessamme vastauksia tavoitteen saavuttamiseen, tapahtuman sisältöön ja vastuun jakamiseen liittyen, alkoi teeman ympärillä oleva kokonaisuus hahmottua. Lisäksi ideoita saimme opiskelijakollegoilta ja aiemmin aihetta mukailevista opinnäytetöistä sekä muun muassa erilaisia toiminnallisia tempauksia käsittelevistä artikkeleista.

Suunnittelimme rastiradan, jonka oppilaat kiersivät 4–6 hengen pienryhmissä. Ennen rastien kiertämistä pidimme lyhyen, noin 10 minuutin johdattelun aiheeseen koko luokalle. Johdattelu oli PowerPoint -esitys, jonka tarkoituksena oli herättää kohderyhmän kiinnostus aiheeseen. Tämän jälkeen oppilaat jaettiin pienempiin ryhmiin ja ryhmät kiersivät vuorotellen rastit. Jokaisella aloitusrastilla kutakin ryhmää odotti vastauslomake, joihin heidän tuli kirjoittaa ryhmänimi sekä jossa oli valmiina vastauskohdat ja ohjeet rastia numero 2 varten. Jokaiselle rastille oli varattu aikaa noin 7 minuuttia. Ryhmän ohjaajina rastiradalla toimivat kehittämistyön tekijät. Ohjaajien tehtävänä oli

toimia keskustelun herättäjänä sekä täydentää rasteilla opittavia asioita. Rastit sijoiteltiin eri puolille luokkahuonetta. Kokosimme pulpeteista kokonaisuuksia ja seinälle tuli kunkin rastin kohdalle pisteen nimi ja numero isolle julisteelle laminoituna.

Rastilla numero yksi oppilaille esitettiin laminoituilla postereilla oikein/väärin -väittämiä nuuskan ja tupakan vaikutuksista terveyteen. Olimme valinneet rastille väittämiä, jotka saattoivat tuoda yllättävääkin uutta tietoa nuuskasta ja tupakasta nuorille. Oppilaat antoivat yhdessä pohtimansa vastaukset ja lopuksi väittämät käytiin läpi rastilla olevan ohjaajan johdolla. Oikean vastauksen lisäksi ohjaaja kertoi lyhyesti asiaan liittyvää mielenkiintoista tietoa ja oppilailla oli mahdollisuus esittää kysymyksiä liittyen väittämiin. Rastilla numero kaksi oppilaille esitettiin kaksi ajankohtaista kaaviota liittyen nuorten tupakka- ja nuuskakokeiluihin sekä kaavion tulkintaan ja sen tarjoamaan tietoon liittyviä kysymyksiä. Oppilaiden tehtävänä oli ryhmässä tulkita kaavioita ja vastata esitettyihin kysymyksiin. Lisäksi toisella rastilla oli tiimalasi ja joukkueen tuli tiimalasin aikaviiveen sisällä kirjoittaa vastauspaperille mahdollisimman monta syytä kieltäytyä nuuskasta. Rastilla numero kolme oli esillä havainnollistavia A4 -kokoisia kuvia erilaisista tupakan ja nuuskan aiheuttamista muutoksista suussa, sekä kuvia muista suussa tai hampaistossa esiintyvistä sairauksista tai oireista. Ryhmän tuli ohjaajan johdolla ja keskustellen yhdistää mitkä kuvista olivat mahdollisesti nuuskan ja tupakan aiheuttamia seurauksia ja mitkä eivät. Kvalipukkeisiin oli nimetty kunkin kuvan selitys, esimerkiksi ”norsunnahka”, ”karvakieli”, afta, suusyöpä, karies ja niin edelleen. Lopuksi oikeat vastaukset käytiin läpi ohjaajan avulla ja ohjaaja kertoi täydentäviä tietoja. Näiden kolmen rastin tarkoituksena oli oppia uutta ja kerrata aikaisemmin johdatuksessa käytyjä asioita.

Rastilla neljä oppilaat pääsivät tutustumaan ”nikotiininäyttelyyn”, johon laitoimme esille erilaisia varoittavia ja huomiota herättäviä seikkoja. Näyttely sisälsi esimerkiksi ”tervapurkin” kuvaamaan tupakan sisältämän tervan kerääntymistä elimistöön, sekä tyhjiä nuuskapurkkeja, joihin olimme keränneet nuuskan sisältämiä aineita (muun muassa lyijyä, raskasmetalleja ja sokeria), joiden konkreettisen näkemisen oli tarkoitus selventää nuuskan sisältämien aineiden vaarallisuutta. Lisäksi laitoimme esille vedellä täytettyjä laseja, joihin laitoimme nuuskapusseja. Nämä havainnollistivat oppilaille nuuskasta liukenevien aineiden määrän. Näyttelyssä oli esillä myös ”tuoksupurkkeja”, jotka sisälsivät muun muassa raikkaita tuoksuja kuten pyykinpesuainetta ja hammastahnaa sekä pahanhajuista tupakanpurua ja nuuskaa. Esillä oli myös juliste, johon olimme havainnollistaneet nuuskaamiseen keskimääräisesti kuluvat kustannukset, ja mitä kaikkea kyseisellä summalla saisi hankittua. Julisteeseen askartelimme summia vastaavat määrät esimerkiksi elektroniikkaa, leffalippuja, vaatteita ja koulutarvikkeita. Toiminnallisen tapahtuman lopuksi palkitsimme rasteilla luokkiensa parhaimman pistemäärät keränneet joukkueet tuotepalkinnolla, jotka olimme saaneet Colgatelta. Kaikki oppilaat saivat myös pienet osallistumispalkinnot.

5.3 Tapahtuman arviointi

Laadittavan lomakkeen tulee olla kohtuullisen mittainen, sillä tiedonkeruu tapahtuu tapahtuman päätteeksi ja vastaajien nuori ikä tulee ottaa tässä huomioon. Lomakkeen alkuun tulee rakenteen kannalta olennainen tiivis vastausohje. Koska kyseessä on verkkokysely, laitetaan näkyville kyselyn

eteneminen. Vastaajalla on oltava tunne jouhevasti etenevästä vastaamisesta. Kysely on ulkoasultaan selkeä ja kysymykset helposti tajuttavia. Kysymyksen tulee kysyä yhtä asiaa kerrallaan, eivätkä asettelu tai sanavalinnat saa olla johdattelevia. Tulee esittää tiiviitä ja tarkoituksenmukaisia kysymyksiä ja vastausvaihtoehtojen tulee olla toisistaan selvästi erottuvia ja toisensa poissulkevia. (Borg 2017.)

Palautteen keräämistä varten laadimme sähköisen kyselylomakkeen Webropol -kyselytyökalulla ja lisäksi palautetta kerättiin opettajille pidetyssä raportointi- ja palautteenantotilaisuudessa. Webropol -kyselytyökalu on havainnollinen ja helppokäyttöinen. Sen avulla voi rakentaa yksilöllisiä palauttelomakkeita, joissa on helppo huomioida vastaaja. Yksityiskohtaisten kysymysten lisäksi Webropol -työkalulla voi mitata tyytyväisyyttä eri asteikoilla ja ohjelma esimerkiksi analysoi ja kokoaa raportit annettujen vastausten mukaan. Käyttö on mahdollistettu sähköpostin, verkkolinkin, tekstiviestin tai QR-koodin kautta ja erilaisten ulkoasupohjien ja muokkaustyökalujen avulla saa luotua yksinkertaisesti näyttäviä ja houkuttelevia kyselyitä. (Webropol 2020.)

Palautteen saaminen oli tärkeää, jotta osasimme tarkastella järjestämäämme tapahtumaa kriittisesti, arvioida onnistumisia sekä pohtia mitä olisimme voineet tehdä toisin ja saada kehitysehdotuksia. Laadullisella mittauksella halusimme arvioida oppilaiden tyytyväisyyttä tapahtumaan. Palautekysely sisälsi kysymyksiä liittyen tapahtuman onnistumiseen ja arvioinnin avulla saatiin raportoitua kehittämistyön tulokset. Tyytyväisyyttä mitattavissa kysymyksissä kohderyhmä huomioon ottaen päädyttiin käyttämään arvioinnissa graafista numeroasteikkoa, jotta vältettiin liian laveat vastauskaalat.

5.3.1 Palaute oppilailta

Keräsimme palautteen nuorilta sähköisellä Webropol -kyselylomakkeella (liite 2), sekä toimitimme koululle täytettäväksi samanlaiset paperiset palauttelomakkeet. Alkuperäisen idean mukaan palautteet oli tarkoitus kerätä kokonaan sähköisesti tapahtuman päätyttyä, mutta haasteeksi tässä koitui Wilma -järjestelmän toimimattomuus sekä se, ettei oppilailta ollutkaan välittömässä käytössä älypuhelimia. Epäselvyyden vuoksi jouduimme siis menettelemään myös paperisilla vastausversioilla, jotka oppilaat täyttivät itsenäisesti ja jotka myöhemmin kävimme noutamassa Kalevalan koululta. Kaiken kaikkiaan 53 osallistuneesta oppilaasta palautteeseen vastasi 39 henkilöä, joista 7 sähköisesti ja loput manuaalisesti paperilomakkeilla, vastausprosentin ollessa 74%. Tapahtuman tulokset oppilaiden vastausten perusteella puitiin myös koulun raportointitilaisuudessa (liite 3) ja on avattu syvemmin seuraavissa kappaleissa.

Kysyimme minkä rastin oppilaat kokivat parhaimmaksi ja vastauksista selvisi, että parhaaksi rasti valikoitui ”Oikein/väärin -väittämät”, jonka parhaaksi valitsi 51%. Seuraavaksi ääniä sai ”Kuvat ja niihin liittyvät väittämät” 26% ja ”Nikotiininäyttelyn” parhaaksi äänesti 23%. Vastanneista kukaan ei ollut pitänyt ”Miksi sanoa nuuskalle ei? + 40 vuotta nikotiinia” parhaimpana. Selvitykseen tylsimmästä rastista vastaukset jakautuivat myös melko selkeästi. Vähiten mielenkiintoisena pidettiin ”Miksi sanoa nuuskalle ei? + 40 vuotta nikotiinia”, joka sai 67% äänistä. Vastanneista 15% piti

”Nikotiininäyttelyä” ja 13% ”Kuvia ja niihin liittyviä väittämiä” tylsimpänä. Vain 5% mielestä ”Oikein/väärin -väittämät” oli vähiten mielenkiintoinen. Numeeriset arvosanat jakautuivat siten, että asteikolla 1-5, jossa 1 tarkoitti ”En tykännyt tapahtumasta...” ja 5 tarkoitti ”Viihdyin! Oli mielenkiintoista” arvosanan 1 antoi 3%, arvosanan 2 antoi 3%, arvosanan 3 antoi 36%, arvosanan 4 antoi 36% ja arvosanan 5 antoi 22%. Näin ollen toiminnallisen tapahtuman keskiarvo oli hieman alle 4 (3,75). Perusteluita parhaimman tai tylsimmän rastin valinnalle emme keränneet, mutta voisi ajatella, että ”Oikein/väärin -väittämät” oli pidetyin sen toiminnallisuuden ja sopivan haastavuuden vuoksi. Väitteet olivat mielenkiintoisia ja oikea vastaus saattoi yllättää. Monet rastin väittämistä kirvoittivat lisäkeskustelua ja pohdintaa liittyen esimerkiksi lainsäädäntöön sekä nuuskan ja tupakan eroihin. Toisaalta taas tylsimmäksi koetulla rastilla kävi myös ilmi, että tulkittavat diagrammit olivat osalle liian haastavia ja tehtävöhojeistus rastin osalta jäi hieman epäselväksi.

Palautelomakkeen viimeinen kohta oli kysymys ”Mitä uutta opit tänään? Kerro kolme asiaa.”, johon oppilailta saadut vastaukset olivat vähäsanaisia ja ytimekkäitä. Tähän kohtaan vastaamatta jätti 26% oppilaista. Tiiviit vastaukset olivat pääosin toteamuksia, että oppilas oli oppinut jotain uutta nuuskasta, tupakasta tai suunterveydestä. Monessa vastauksessa myös mainittiin, että ei ole järkevää aloittaa tupakkatuotteiden käyttöä ja tämänkaltaisten vastausten pohjalta voimmekin toivoa ennaltaehkäisyn onnistuneen. Osassa vastauksista kävi ilmi myös tarkkoja havaintoja opituista asioista, kuten tupakkatuotteiden aiheuttamista sairauksista, suuvaikutuksista sekä niiden sisältämien kemikaalien vaikutuksista elimistöön, kuten nikotiinin aiheuttamasta riippuvuudesta. Muutamissa lomakkeissa oli myös todettu, ettei tapahtumasta ollut opittu juuri mitään uutta. Kaiken kaikkiaan koemme tapahtuman olleen pääosin tarpeellinen, sillä palautteista kävi ilmi, että nuoret olivat oppineet jotain hyödyllistä.

5.3.2 Palaute opettajilta

Suullista palautetta tapahtumastamme saimme jo jonkin verran tapahtuman yhteydessä kohde- luokkien opettajilta. Palautetta kerättiin myös suullisesti koululla tapahtuman toteutuksen jälkeen pidetyssä koontitapaamisessa, jonne kokoonnuimme luokkien opettajien kanssa tehtyämme yhteenedon oppilaiden täyttämistä Webropol-kyselylomakkeista. Pidimme opettajille tiiviin Power-Point-esityksen kehittämistyömme taustoista, tarkoituksesta ja tavoitteesta sekä tapahtumapäivän toteutuksesta, jotta he saivat tarkemman käsityksen opinnäytteemme aiheesta ja rungosta. Palautteen saaminen opettajilta oli antoisaa ja siinä korostuivat luonnollisesti hyvin eri asiat kuin oppilailta saamissamme vastauksissa. Valitettavasti yksi opettaja joutui olemaan sairastumisen vuoksi pois koontitilaisuudestamme.

Palautteenanto oli hyvin vapaamuotoista ja keskustelunomaista. Opettajien näkemysten mukaan aihe oli ajankohtainen ja tärkeä, sekä juuri kyseinen ikäluokka oli aiheen käsittelyn kannalta otollinen. He kertoivat, että kyseisessäkin kouluympäristössä on ollut puhetta tupakkatuotteiden ja jopa huumeiden liikkumisesta, vaikkakaan heidän tietoonsa ei ollut kantautunut koulun oppilaiden tupakkatuotteiden tai päihteiden käytöstä mitään. Keskustelimme siitä, kuinka aihetta käydään ala-

koululaisten oppimateriaaleissa läpi ja kävi ilmi, että tupakkatuotteista mainitaan 5.- ja 6.-luokkalaisten biologian oppikirjoissa. Biologian tunneilla käydyn opetuksen lisäksi päihteistä puhuttiin riippuen opettajan panostuksesta asiaan. Näin ollen tarkkaa vastausta siihen, kuinka hyvin Kalevalan koulun oppilaat olivat tietoisia aiheesta, emme saaneet. Koululla oli käynyt esimerkiksi Syöpäsäätiön edustaja kertomassa tupakkatuotteiden terveysuhista, joten vastaavanlaiset tapahtumat, kuten pitämämme valistus olivat hyvin toivottuja opettajien keskuudessa. Opettajien kertomasta kävi myös ilmi, että tietynlaisen auktoriteetin painotus vakuuttaa oppilaita aiheesta kuin aiheesta ja luo erilaista asetelmaa oppimistilanteeseen, kuin perinteinen luokanopettajan ja oppilaan välinen vuorovaikutus. Laatimiamme materiaaleja ja rastipisteitä he kehottivat hyödyntämään jatkossakin vastaavanlaisissa yhteyksissä.

Saamamme kehitysehdotukset olivat myös arvokkaita. Koonnissa puhuimme siitä, kuinka tilankäytön suunnittelu olisi voinut olla jouhevampaa, joskin opettajat kertoivat, että koululla on hyvin rajatusti tai ei usein laisinkaan mahdollisuuksia hyödyntää muita kuin luokkatiloja. Nyt saimme järjestettyä rastipisteet yhteen luokkahuoneista, mutta esimerkiksi liikuntasali tai muut vastaavat avarammat tilat ovat jatkuvasti varattuja. Opettajat myös painottivat paperisen palautelomakkeen varmuutta ja helppoutta digitaalisen sijaan. Vähiten pidetyllä rastilla oppilailla oli vaikeuksia diagrammien tulkinnassa, sillä he eivät olleet vielä opiskelleet tilastojen, taulukoiden tai diagrammien tulkintaa ja tämän rastin tilalle opettajat ehdottivatkin jotain muuta korvaavaa toimintaa. Saamamme palaute oli odotettavaa ja olimme itsekin listanneet kyseisiä teemoja kehitettäväksi.

6 POHDINTA

6.1 Luotettavuus ja eettisyys

Kehittämistyöntekijöinä meillä on eettisiä ja moraalisia velvoitteita liittyen esimerkiksi kohderyhmää, ammattialaa ja yhteiskuntaa kohtaan. Suomalaisessa tiedeyhteisössä on laadittu Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvoston Arene ry:n toimesta ammattikorkeakouluja varten ohjeet hyvistä tieteellisistä käytännöistä ja tutkimuseetiikasta. Ohjeiden mukaan kehittämistyöhön ryhtyessä tulee ymmärtää, että opinnäytetyö on opiskelijoiden itsenäinen työelämä- ja käytäntöläheinen työ tämän oman koulutusalan alueelta. Opiskelijalla on oltava riittävästi osaamista, jotta opinnäytetyö voidaan aloittaa ja tämä on käynyt tarvittavan määrän opinnäytetyöprosessia tukevia opintoja. Aiheen rajauksessa arvioidaan kehittämistyöhön tarvittavat resurssit ja kehittämistyössä noudatetaan tutkimuseettisiä periaatteita ja se tehdään hyvien tieteellisten käytänteiden mukaisesti. (Arene 2018a.)

Kehittämistyötä tehdessä pyrimme olemaan huolellisia, rehellisiä ja kunnioittavia tutkijoiden töitä kohtaan. Tapahtumapäivän aikana kerroimme koululaisille nuuskasta ja tupakasta sekä niiden vaikutuksesta terveyteen. Kaikki ennen tapahtumaa keräämämme tieto aiheen ympäriltä on kerätty tuoreista, luotettavista tietolähteistä. Suomalaisista sekä kansainvälisistä lähteistä keräämämme tieto on koottu monipuolisesti lehti- ja nettiartikkeleista ja alan kirjoista. Ennaltaehkäisevää päihdetyötä toteutettaessa on äärimmäisen tärkeää, että esitetty tieto perustuu tarkoin valikoituun, tutkittuun tietoon. Tällöin työn toteuttaja pystyy vaikuttamaan virheellisiin käsityksiin päihdetyön vaikutuksista ja ennaltaehkäisemään niiden käytön aloittamista. Myös työn menetelmien on oltava tutkitusti vaikuttavia. (THL. Ehkäisevän päihdetyön tietoperusta ja etiikka, 2019.)

Nuorten tupakkatuotteiden tämän hetkisestä käytöstä hankimme tietoa vuosittain julkaistusta Nuorten Terveystapatutkimuksesta (NTTT). Kehittämistyöprosessimme aikana tutkimus kuitenkin päivittyi vuoden 2018 tutkimuksesta vuoden 2019 versioon, jolloin muutimme tutkimuksesta poimimme tiedot ajantasaisiksi. Jokaisen käyttämämme lähteen olemme merkanneet tuotta- maamme tekstiin ja kehittämistyön loppuun lähdeluetteloon aakkosjärjestyksessä. Lähteiden oikeaoppisen ilmoittamisen merkitys kehittämistyössä on suuri, jotta ei tapahdu plagiointia. ”Plagiointilla tarkoitetaan luvaton lainaamista eli jonkun toisen laatima työ (teksti, kaavio, ohjelmakoodi, kuva ja niin edelleen) esitetään omana tai niin sanottua itseplagiointia.” (Helsingin yliopisto, 2018.)

Kehittämistyömme keskiössä olevat varhaisnuoret ovat kohderyhmänä herkkä. Tämän vuoksi kehittämistyöprosessin aikana piti pohtia, miten pystyisimme toteuttamaan kehittämistyön mahdollisimman nuoria kunnioittavalla tavalla. Palautelomakkeet oppilaat täyttivät nimettöminä, jolloin kysely pystyttiin toteuttamaan mahdollisimman luotettavasti ja eettisesti. Pyrimme tapahtumapäivän aikana puhumaan tupakkatuotteista totuudenmukaisesti ja luomaan tapahtumaan keskustelulle

avoimen tunnelman, jotta nuoret pystyivät purkamaan ajatuksiaan aiheesta. Nuorilla ilmenikin tapahtumapäivän aikana paljon kysymyksiä ja ajatuksia tupakkatuotteista, sekä joitakin virheellisiä käsityksiä näiden päihteiden vaikutuksista. Ennen rastirataa mainitsimme kieltäytymisen mahdollisuudesta joillain rasteilla, jotta herkimmät osallistuvat olisivat voineet halutessaan kieltäytyä katsomasta kuvia tupakan ja nuuskan vaikutuksista suuhun tai haistamasta nikotiininäyttelyssä olevia tuoksupurkkeja, joista osa sisälsi voimakkaitakin tuoksujia.

6.2 Oman oppimisen arviointi

Tavoitteenamme oli kehittämistyömme avulla lisätä 6.-luokkalaisten tietoutta nuuskasta ja tupakasta ja niiden käytön vaikutuksista terveyteen toiminnallisen tapahtuman avulla. Tapahtuman järjestäminen oli meille molemmille hyppy tuntemattomaan. Yllätyimme siitä, kuinka paljon yksityiskohtia tulee ottaa huomioon ja kuinka paljon aikaa järjestäminen vaatii. Vaikka tapahtuma oli kokonaisuudessaan pienimuotoinen, oli aikatauluuttaminen ehdottomasti suurin haasteemme. Olimme varanneet hieman liian vähän aikaa yhteydenpitoon ja asioista sopimiseen kohdekoulun henkilökunnan kanssa, mikä muodostui loppumetreillä suurimmaksi kompastuskiveksemme. Jatkossa osaisimme varmasti hoitaa yhteydenpidon jouhevammin ja olla informatiivisempia myös kohdepaikan väelle tapahtuman tarkoituksesta ja aikatauluista. Saimme kehittämistyöstämme paljon eväitä toteuttaa vastaavanlaisia tuotoksia vastaisuudessa työelämässämme, jolloin yhteydenpito vastapuolen kanssa sekä aikataulutus sujuisi varmasti varmemmin.

Oman ammatillisen kasvumme kannalta kehittämistyöllä on ollut suurta merkitystä. Suuhygienistin työkuva laajuuden vuoksi tapahtuman suunnitteluun ja järjestämiseen liittyvillä taidoilla voi olla tulevaisuuden työelämässä hyötyä. Suuhygienistin työnkuvaan kuuluu oleellisesti terveyden edistäminen ja hammashoitoloiden lisäksi työkenttä voi ulottua esimerkiksi kouluihin. Tällöin lasten ja nuorten kehitystaso on tunnettava ja tiedettävä minkälaiset asiat he kokevat merkityksellisiksi. Näin saadaan nuoria motivoitua oikeilla keinoilla ja osataan esittää asiat esimerkiksi käyttämättä liian vaikeita ammattitermejä. Saimme paljon eväitä varhaisnuoren kohtaamiseen heidän kehitystasolleen sopivalla tavalla niin suuhygienistin vastaanotolla kuin myös kentällä. Saimme prosessin aikana valtavasti tietoa tupakkatuotteiden vaikutuksista yleis- ja suunterveyteen ja opimme poimimaan kattavasta tietolähteiden tarjonnasta olennaiset palat aiheeseemme liittyen ja käyttämään monipuolisesti erilaisia lähteitä teoriasisällön luomisessa. Uskomme, että onnistuimme välittämään nuorille heidän kehitystasonsa mukaisesti oikeanlaista tietoa aiheesta. Lisäksi vankan ja ajankohtaisen tietopohjan ansiosta saimme kehittämistyöstämme varmuutta ohjaukseen ja neuvontaan tupakkaan ja nuuskaan liittyvissä asioissa suuhygienistin vastaanotolla kaikenikäisille.

Työsuunnitelmavaiheessa laadimme SWOT-analyysitaulukon kehittämistyömme vahvuuksista (Strengths), heikkouksista (Weaknesses), mahdollisuuksista (Opportunities) ja uhista (Threats). SWOT-analyysi soveltuu monipuolisesti eri asioiden arvioimiseen. Vahvuudet ja heikkoudet luetaan niin sanottuihin sisäisiin tekijöihin, joihin pystytään suunnitteluvaiheessa vaikuttamaan. Uhat ja mahdollisuudet ovat ulkoisia tekijöitä. Kun mahdollisuuksia käytetään hyödyksi, ovat onnistumisen mahdollisuudet hyvät. Uhat voivat toteutuessaan olla vaarana onnistumiselle. (Tevere, 2017.)

SWOT-analyysissä pidimme kehittämistyömme aiheen ajankohtaisuutta yhtenä työn vahvuuksista, sillä nuuskan käytön lisääntyminen nuorilla ja siitä kumpuava huoli näkyy mediassa lähes viikoittain. Nuuskasta on tullut teini-ikäisten trendituote, jonka vaarallisuudesta heillä ei kuitenkaan ole tarpeeksi tietoa. Oppilaiden suhtautuminen aiheeseen oli tapahtuman aikana aidon kiinnostunut, ja huomasimme, että heillä oli oikean tiedon lisäksi myös väärää tietoa nuuskan vaikutuksista. Näin ollen faktatietoon perustuvan tiedon lisääminen ja keskusteleminen vääristä luuloista oli tärkeää. Myös tupakan haittavaikutuksista kertominen oli hyvä lisä aihepiiriin, sillä vaikka nuorilla on paremmin tietoa tupakan haitallisista terveysvaikutuksista, on pitkään jatkunut nuorten tupakoinnin väheneminen tällä hetkellä pysähtynyt. Vahvuutena pidimme myös sitä, että kehittämistyöntekijöiden välinen kommunikaatio projektin ajan oli sujuvaa. Tunsimme toistemme työtavat jo aiemmin yhdessä tekemistämme ryhmätöistä ja osasimme jakaa vastuita tasapuolisesti.

Heikkoudeksi muodostui takkuileva yhteydenpito kohdekoulun henkilökunnan kanssa. Tähän olisimme voineet vaikuttaa käymällä itse koululla hyvissä ajoin ennen tapahtumapäivää ja sellaisena ajankohtana, että olisimme saaneet kaikkien kohdeluokkien opettajat koolle kiireettömästi. Tällöin meillä olisi ollut aikaa kertoa enemmän suunnitelmastamme ja molemmille osapuolille olisi muodostunut yhteinen näkemys päivän kulusta. Yllätyimme siitä, kuinka paljon yksityiskohtien huomiointa ja aikaa tapahtuman järjestäminen vaatii. Toisen tekijän asuessa eri kaupungissa ja molempien käydessä osa-aikatöissä, oli aika yhdessä tekemiselle todella kortilla, joten jouduimme paljon jakamaan vastuualueita. Lisäksi pitkä välimatka ja tiukat aikataulut hankaloittivat niin ohjauspalaverien, kypsyysnäytteen, raportointitilaisuuden kuin myös itse tapahtuman aikataulun suunnittelua. Kehittämistyön tekemisen jäädessä keväällä 2019 pitkälle tauolle, oli innostuksen löytäminen syksyllä 2019 työn takana. Myös ideat tapahtuman sisällöstä tuottivat päänvaivaa. Koimme, että emme osanneet luoda toteutukseen tarpeeksi innovatiivista sisältöä.

Kehittämistyön suunnitelmavaiheessa SWOT-tilaukkoa kootessamme arvioimme tapahtuman mahdollisuuksina tilaisuuden nuorten oppimiselle sekä omalle ammatilliselle kehittymiselle. Uskomme, että nuorilla tapahtui tapahtuman aikana paljon oppimista aiheesta ja saimme kumottua joitakin väriä uskomuksia etenkin nuuskasta. Oppilaiden suhtautuminen oli päivän aikana innostunut ja aihe selkeästi aiheutti keskustelua ja kysymyksiä. Uskomme ja toivomme että saimme vaikutettua edes yhden osallistuneen oppilaan päätökseen tulevaisuudessa kieltäytyä tupakkatuotteista. Jo tällöin koemme, että kehittämistyö olisi onnistunut. Mahdollisuuksista toteutui myös oma ammatillinen kehittymisemme. Ennen tapahtumaa tunnistamistamme mahdollisista uhista toteutui Wilmaan linkitetyn Webropol- kyselylomakkeen täyttämiseen liittyvät ongelmat, kun osa oppilaista ei muistanut Wilma-tunnuksiaan, heillä ei ollut matkapuhelinta mukana tai linkin avaaminen mobiililaitteella tuotti hankaluksia.

6.3 Kehittämisideat

Jotta tapahtumasta olisi tullut vielä onnistuneempi, olisi pitänyt ennen toteutusta tutustua paremmin onnistuneen tapahtuman järjestämiseen liittyvään teoriaan järjestää enemmän aikaa itse

suunnitteluvaiheelle. Etenkin luvussa 3.1 esiteltäisiin tapahtuman järjestämiseen liittyviin operatiivisiin kysymyksiin vastausten huolellinen pohtiminen olisi ollut suunnitteluvaiheessa tärkeää ja laadimme (liite 3) tiiviit kehittämissideat selvien kompastuskivien pohjalta. Operatiiviset kysymykset etsivät vastausta kysymyksiin, miten tapahtuma järjestetään, millainen tapahtumaprosessi on edessä ja millainen itse tapahtuma on. Kun nämä kysymykset olisivat käyty huolella läpi, olisi ollut helpompi suunnitella sisältöä tavoitteiden mukaan ja myös tiedottaa kohdekoulun henkilökuntaa tarvittavien tilojen ja aikataulun suhteen sekä arvioida koko suunnitteluvaiheeseen käytettävä aika. Nopeassa aikataulussa tapahtunut suunnittelu johti siihen, että niin tekijöille kuin yhteistyötä tekeville tahoille yhtenäistä mielikuvaa valmiin tapahtuman muodosta ei syntynyt. Nopean aikataulun aiheuttamien muutosten takia tapahtuman muoto muuttui moneen otteeseen.

Halusimme kerätä oppilailta palautteen sähköisesti Webropol-kyselyillä. Valintaan vaikutti Webropol-kyselyn luomisen helppous ja nopeus, lisäksi sähköinen kysely on hieman erilainen vaihtoehto perinteiselle paperiselle kyselylomakkeelle. Onnistuneen tapahtuman kriteereitä käsittelevässä teoriakappaleessa 3.1 paneudutaan myös tapahtumasta saadun palautteen tärkeyteen. Koska palautteen saaminen on äärimmäisen tärkeää onnistumisten ja epäonnistumisten arvioimisen kannalta, olisi kyselylomakkeen toimimisen varmistaminen ennen tapahtumaa ollut ehdottoman tärkeää. Lisäksi olisimme voineet tehdä varmuuden vuoksi paperiset kyselylomakkeet valmiiksi, mikäli sähköisessä kyselyssä olisi ennakkotestauksista huolimatta ollut ongelmia. Vaikka saimme palautteen kerättyä muutama päivä tapahtuman jälkeen, olisi parempi vaihtoehto ollut kerätä palaute välittömästi tapahtuman loputtua, jolloin oppilailta olisi ollut vielä tuoreet muistikuvat tapahtumasta.

Kehittämistyöprosessin aikana mielessämme kävi ajatus, että rastiradan olisi kiertänyt jokaisen joukkueen mukana yksi ohjaaja. Tällöin aikataulutus olisi ehkä toiminut paremmin ja joukkuelaisilla olisi ollut mahdollisuus käydä sisältöön liittyviä asioita ja kysymyksiä enemmän ja laajemmin läpi suullisesti ohjaajansa kanssa koko rastiradan ajan. Tätä varten olisimme tarvinneet yhteistyökumppaneita esimerkiksi kaupungilta ja meidän toteuttamamme tarvittavan perehdytyksen muille ohjaajille. Tällöin tapahtuman olisi voinut toteuttaa isompana ja olisimme voineet saada mahdolliselta yhteistyötaholta esimerkiksi lisäpalkintoja tai lisämateriaaleja rastirataan. Lisämielenkiintoa tapahtumaan olisi tuonut myös jonkin tunnetun henkilön tai jotakin auktoriteettia edustavan henkilön, esimerkiksi poliisin, vierailu tapahtumassa kertomassa tupakkatuotteiden haitoista.

Tapahtuman olisi voinut myös liittää johonkin laajempaan kokonaisuuteen. Olimme esimerkiksi projektin aikana yhteyttä alakouluun, jossa olisi ollut mahdollista järjestää tapahtuma koululla järjestettävän Terve elämä -teemaviikon yhteyteen. Valitettavasti kyseisen teemaviikon toteutuminen olisi tullut liian nopeasti, emmekä olisi saaneet tapahtuman sisältöä ja materiaalia niin lyhyessä aikataulussa valmiiksi. Yksi mahdollinen muoto toteuttaa kehittämistyömme olisi ollut oppitunti. Tällöin olisimme tarkemmin perehtyneet oppilaiden kanssa käytävään vuorovaikutukseen, omaan esiintymiseemme ja sanavalintoihimme. Tällöin myös yhtä aikaa paikalla olevien oppilaiden lukumäärä olisi voinut olla pienempi, sillä pienryhmässä aiheesta keskusteleminen olisi ollut osalle oppilaista helpompaa. Lisämielenkiintoa rastiradalle olisi voinut tuoda jokin mobiililaitteella tehtävä

pele, jota emme kuitenkaan valmiissa muodossa löytäneet ja sellaisen itse suunnitteleminen olisi vaatinut rutkasti lisää työtunteja.

Tulevaisuudessa kehittämistyötämme olisi mahdollista käyttää esimerkiksi osana jotakin suurempaa tapahtumaa. Tapahtuman aiheisiin voisi tupakkatuotteiden lisäksi liittää muita päihteitä, kuten huumeet, alkoholin tai kannabiksen. Myös tupakkatuotteita voisi tulevaisuudessa lisätä sisältöön, esimerkiksi lisäämällä sähkösavukkeet aihepiiriin. Tulevaisuudessa tarvittavien tilojen, ohjaajien määrän sekä sopivan aikataulun suunnitteleminen olisi helpompaa, kun sisältö on jo kertaalleen toteutettu. Tapahtumaa varten askartelimme ja hankimme jonkin verran materiaalia, jota voisi tulevaisuudessa hyödyntää joko isoissa tai pienissä tapahtumissa tai opetustuokioissa. Mahdollista olisi myös ottaa tapahtumasta ja rastiradasta vain osia uuteen käyttöön, esimerkiksi nikotiininäytelyä varten koottua rekvisiittaa voisi käyttää uudestaan osana teemapäivää tai koululle tehtävää tietoisuuskampania.

LÄHTEET

- AALBERG, Veikko ja SIIMES, Martti A. 2007. Lapsesta aikuiseksi, Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. 2. uudistettu painos. Helsinki: Nemo. [Viitattu 2019-02-03]
- ALA-VANNESLUOMA, Taija, AIRAKSINEN, Raija, KARKKULAINEN, Marjatta, KASTU, Riikka ja PIRHONEN, Pauliina 2015. Toimii! Hoitajan opas luoviin menetelmiin. Otavan kirjapaino Oy: Keuruu [Viitattu 2019-09-10.]
- ARENE 2018a. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. [verkkoaineisto] [Viitattu 2019-02-06.] Saatavissa: <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ammattikorkeakoulujen%20opinn%C3%A4ytet%C3%B6iden%20eettiset%20suositukset.pdf>
- ARENE 2018b. Opinnäytetyöprosessin eettiset suositukset – muistilista opiskelijalle ja ohjaajalle. [verkkoaineisto] [Viitattu 2019-02-06.] Saatavissa: <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Opinn%C3%A4ytety%C3%B6prosessin%20eettiset%20suositukset%20muistilista%20opiskelijalle%20ja%20ohjaajalle.pdf>
- BORG, Sami 2017. Mitä IHMETtä on...kyselylomakkeen laatimisen 10 kultaista sääntöä? [verkkoaineisto] JKK, Metodifestivaali 2017. [Viitattu 2019-10-12] Saatavissa: https://www.jyu.fi/edpsy/fi/tutkimus/ihme/metodifestivaali-2017/ohjelma/mita-ihmetta-on_borg.pdf
- CREMERS, H-P. OENEMA, A. MERCKEN, L. CANDEL, M & DE VRIES, H. 2014. Explaining socio-economic differences in intention to smoke among primary school children. London: Bio Med Central. [verkkójulkaisu] [Viitattu 2019-02-02.] Saatavissa: <http://bmcpublihealth.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/1471-2458-14191?site=bmcpublihealth.biomedcentral.com>
- HEIKKA, Helena, HIIRI, Anne, HONKALA, Sisko, KESKINEN, Helinä ja SIRVIÖ, Kaarina 2018. Terve suu. 2-3. Uudistettu painos. Helsinki. [Viitattu 2019-01-23.]
- HEIKKINEN, Anna Maria, MEURMAN, Jukka ja SORSA, Timo 2015. Tupakka, nuuska ja suun terveys. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 131 (21). [verkkójulkaisu] [Viitattu 2019-31-01] Saatavissa: <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo12513.pdf>
- HELOMA, Antero, LIIMAKKA, Satu, OLLILA, Hanna, RUOKOLAINEN, Otto ja SANDSTRÖM, Patrick 2015. Nuorten nuuskaaminen koulu- ja opiskeluterveydenhuollon ammattilaisten näkökulmasta. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy.
- HELSINGIN YLIOPISTO 2018. Mitä ovat vilppi ja plagiointi? [verkkoaineisto] [Viitattu 2019-20-11] Saatavissa: <https://guide.student.helsinki.fi/fi/artikkeli/mita-ovat-vilppi-ja-plagiointi>
- HOLMEN, Anders, STRÖMBERG, Ulf, MAGNUSSON, Kerstin ja TWETMAN, Svante 2013. Tobacco use and caries risk among adolescents – a longitudinal study in Sweden. BMC Oral Health 2013; 13 :13. [verkkodokumentti] [Viitattu 2019-31-1-] Saatavissa: <https://bmcoralhealth.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/1472-6831-13-31>
- KINNUNEN, Jaana, PERE, Lasse, RAISAMO, Susanna, KATAINEN, Anu, MYÖHÄNEN, Anna, LAHTI, Laura, AHTINEN, Suvi, OLLILA, Hanna, LINDFORS, Pirjo ja RIMPELÄ, Arja 2019. Sosiaali- ja terveysministeriö 2019, Nuorten terveystapatutkimus 2019. [verkkodokumentti] [Viitattu 2019-30-10] Saatavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161741/STM_2019_56_Nuorten_terveystapatutkimus_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- KORHONEN, Heidi, KORKALAINEN, Karoliina, PIENIMÄKI, Tanja ja RINTALA, Satu 2015. Tapahtumajärjestäjän opas. Laurea ammattikorkeakoulu. [verkkodokumentti] [Viitattu 2019-10-10] Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/105211/58.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Kouluterveyskysely. 2018. Kouluterveyskyselyn 2017 tulokset. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [verkkodokumentti] [Viitattu 2019-11-30] Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia>
- KOVANEN, Anne ja LEINO, Maarit 2006. Päihteettömyyden puolesta. Turun kaupungin painatuspalvelukeskus: Turku.
- Käypä hoito -suositus. 2018. Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. [online-tietokanta] [Viitattu 2019-01-31] Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nix00254>
- Käypä hoito -suositus. 2018. Tupakoinnin aloittamisen riskitekijät. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. [online-tietokanta] [Viitattu 2019-11-30] Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nix00254>
- LEHTINEN, Tiina, KINNUNEN, Jaana, LINNANSAARI, Anu, PAAKKARI, Olli ja LEHTINEN, Ismo 2017. Lukion syke 3 Terveyttä tutkimassa. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- MLL 2018. 12-15-vuotiaan ajattelun ja moraalien kehitys. [verkkojulkaisu] [Viitattu 2019-12-13] Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-ajatelun-ja-moraalin-kehitys/>
- MUTHUKRISHNAN, Arvind ja WARNAKULASURIYA, Saman 2017. Oral health consequences of smokeless tobacco use. [verkkodokumentti] [Viitattu 2019-01-31] Saatavissa: <http://www.ijmr.org.in/downloadpdf.asp?issn=0971-5916;year=2018;volume=148;issue=1;spage=35;epage=40;aulast=Muthukrishnan;type=2>
- NORMANN, Matias, ODELL, Heidi, TAPIO, Mari ja VUOHELAINEN, Elsi 2018. Nuorisoalan ehkäisevä päihdetyö – hyppää kyytiin! Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisuja, 60. 3. Uudistettu painos. [Viitattu 2019-03-02]
- Opetushallitus 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki. [verkkodokumentti] [Viitattu 2019- 12-12] Saatavissa: <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/perusopetus/419550/sisallot/428820>
- PAAKKARI, Olli, TORPPA, Minna, KANNAS, Lasse ja PAAKKARI, Leena 2016. Subjective health literacy: Development of a brief instrument for school-aged children. Scandinavian Journal of Public Health, 44 (8), 751-757.[verkkojulkaisu] [Viitattu 2019- 12-11] Saatavissa:<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/52189/paakkari%20hl%20rev%20jyx.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- PATJA, Kristiina 2016. Tupakka ja sairaudet. <http://terveyskirjasto.fi>. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 5.12.2016. [verkkojulkaisu] [Viitattu 2019-01-23] Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01066&p_hakusana=tupakka
- PENNANEN, Marjaana 2012. School achievement family factors and smoking prevention – A three-year follow-up of smoking prevention programme in Helsinki (Koulumenestys, perhetekijät ja tupakoinnin ehkäisy). THL Research 78/2012.[verkkodokumentti] [Viitattu 2019-02-02] Saatavissa: <https://thl.fi/documents/10531/136719/Tutkimuksia%202012%2078.pdf>
- PIISPA, Mikko 2017. Sammuuko savuke, nouseeko nuuska? Tutkimus yläkouluikäisten tupakkatuotteisiin liittyvistä mielikuvista ja kokemuksista. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, Verkkojulkaisuja 127 / Suomen Syöpäyhdistys ry. [verkkodokumentti] [Viitattu 2019-02-02] Saatavissa: http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/mikkopiispa_sammuu-kosavuke_verkko-1.pdf
- PIISPA, Mikko 2019. Nuoret ja nuuska- selvitys. Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. [verkkodokumentti] [Viitattu 2019-11-27] Saatavissa: http://www.ehyt.fi/sites/default/files/tiedostot/nuuska_ja_nuoret_0.pdf

- SALMINEN, Pekka, FONSELIUS, Risto ja OLLILA, Eeva 2017. Uusi tupakkalaki tuli – miten kävi nuuskan maahantuonnin? Yhteiskuntapolitiikka 82 (1) [verkkodokumentti] [Viitattu 2019-11-30] Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131759/YP1701_Salminen_ym.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- SALOMÄKI, Sanna-Mari ja TUISKU, Johanna 2017. Nuorten käsityksiä ja kokemuksia nuuskasta ja nuuskan käytöstä – Nuuska nuorten maailmassa. Aldus Oy.[verkkodokumentti] [Viitattu: 2019-02-02] Saatavissa: <https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/frantic/syopa-jarjestot/Nuuska-nuorten-maailmassa.pdf>
- Tevere 2017. Swot-analyysi. [verkkojulkaisu] [Viitattu 2019-11-23.] Saatavissa: <https://tevere.fi/menetelmat/swot-analyysi/>
- THL. 2019. Ehkäisevän päihdetyön tietoperusta ja etiikka. [verkkodokumentti] [Viitattu 2019-11-22] Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihde-tyo/ehkaisevan-paihde-tyon-tietoperusta-ja-etiikka>
- THL. 2019. Nuuska. Päivitetty 27.9.2019. [verkkodokumentti] [Viitattu 2019-01-23] Saatavissa:<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nuuska>
- THL. 2019. Päihdekasvatus oppilaitoksissa. Päivitetty 1.11.2019. [verkkodokumentti] [Viitattu 2019-12-12] Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihde-tyo/paihdekasvatus-ja-valistus/paihdekasvatus-kouluissa>
- THL. 2019. Savuke. [verkkodokumentti] [Viitattu 2019-01-23.] Saatavissa:<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/savuke>
- THL. 2014. Tupakkapolitiikka. Päivitetty 21.8.2019. [verkkodokumentti] [Viitattu 2019-02-02] Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkapolitiikka/tupakkalaki>
- TIITINEN, Aila 2019. Raskaus ja tupakointi. <http://terveyskirjasto.fi>. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 1.11.2019.[online-tietokanta] [Viitattu 2019-12-10] Saatavissa:https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00984
- TUPAKKALAKI 29.6.2016/549. FINLEX. LAINSÄÄDÄNTÖ. [Viitattu 2019-02-02] Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20160549>
- UITTAMO, Johanna 2012. Production of carcinogenic acetaldehyde b oral microbiome. Väitös-kirja. Helsingin yliopisto 2012. [verkkodokumentti] [Viitattu 2019-01-31] Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/29201>
- VALLO, Helena ja HÄYRINEN, Eija 2016. Tapahtuma on tilaisuus. 4. painos. Tietosanoma [Viitattu 2019-12-12]
- WEBROPOL 2020. Asiakastyytyväisyyskysely. [verkkojulkaisu] [Viitattu 2020-01-13] Saatavissa: <https://webropol.fi/kayttotarkoitukset/asiakastyytyvaisyyskysely/>
- WORLD HEALTH ORGANIZATION 2013. Health Literacy – The Solid Facts. [verkkoaineisto] [Viitattu 2019-12-08] Saatavissa: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/128703/e96854.pdf>

LIITE 1: TAPAHTUMAN AIKATAULU

Toiminnallisen päivän aikataulu ohjaajille

10.30-11.00: Rastien valmistelu

Klo	Luokka	Oppilaiden lkm
11.00-11.45	6A	20
12.15-13.00	6B	16
13.00-13.45	6C	17

Luokan aikataulu, esimerkkinä 6 A

Klo	Sisältö	Menetelmä	Ohjaajien rooli	Osallistuvien lkm
11.00 - 11.10 10 min	Johdatus aiheeseen, joukkueisiin jako ja ohjeistus oppilaille	PowerPoint-esitys projektorilla	Aiheen esittely ja kiinnostuksen herättely, joukkueisiin jakaminen, ohjeistuksen antaminen rasti-radalle	22(kaikki yhdessä)
11.10 - 11.25 15 min	Kaksi joukkuetta osallistuu ohjattuihin rasteihin 1 ja 3 / Kaksi joukkuetta käy itsenäisesti läpi rastit 2 ja 4	Toiminnallinen rasti-rata/ itsenäinen työskentely ja näyttely	Rasteilla ohjaus	22 2 ryhmää rasteilla ohjatusti ja 2 ryhmää itsenäisesti
11.25 - 11.40 15 min	Kaksi joukkuetta osallistuu ohjattuihin rasteihin 1 ja 3 / Kaksi joukkuetta käy itsenäisesti läpi rastit 2 ja 4	Toiminnallinen rasti-rata/ itsenäinen työskentely ja näyttely	Rasteilla ohjaus	22 2 ryhmää rasteilla ohjatusti ja 2 ryhmää itsenäisesti
11.40 - 11.45 5 min	Vastaamisen ohjeistus. Oppilaat täyttävät palautelomakkeen. Parhaat pisteet kerännyt joukkue palkitaan tuotepalkinnoilla.	Webropol-kyselylomakkeeseen vastaaminen mobiililaitteella tai tietokoneella Wilman kautta saatavasta linkistä	Palkintojen jako ja ohjeiden antaminen palautteen antamiseen	22 (kaikki yhdessä)

Rastiradan aikataulu:

Rastille varattu aika	Rasti	Menetelmä	Ohjaajan rooli	Oppilaiden lkm
7 min	1. Oikein/väärin- väittämät	Posterit	Oikeiden vastauksien läpi käynti, keskustelun ylläpito ja mielenkiinnon herättely	5-6
7 min	2. Miksi sanoa nuuskalle ei? & 40 vuotta nikotiinia	Aivoriihi & kaavioiden tulkinta	Omatoiminen rasti	5-6
7 min	3. Kuvat ja väittämät	Kuvaposterit	Rastin ohjeistus, oikeiden vastausten läpikäyminen, kuvista kertominen	5-6
7 min	4. Nikotiininäyttely	Näyttelykävely	Omatoiminen rasti	5-6

LIITE 2: PALAUTEKYSELY



**Palautekysely
Nuuska ja tupakka -opetustapahtumasta**

Meille olisi tärkeää saada sinulta palautetta tapahtumasta, tämä vie vain hetken.

Kiitos osallistumisestasi!

1. Mikä oli mielestäsi paras rasti?

- Oikein / Väärin -väittämät
- Miksi sanoa nuuskalle ei? + 40 vuotta nikotiinia
- Kuvat ja niihin liittyvät väittämät
- Nikotiininäyttely

2. Mikä oli mielestäsi tylsin rasti?

- Oikein / Väärin -väittämät
- Miksi sanoa nuuskalle ei? + 40 vuotta nikotiinia
- Kuvat ja niihin liittyvät väittämät
- Nikotiininäyttely

3. Mitä mieltä olit tapahtumasta? Vedä 1 - 5.

En tykännyt tapahtumasta...

1

Viihdyin! Oli mielenkiintoista.

4. Mitä uutta opit tänään? Kerro kolme asiaa.

LIITE 3: RAPORTOINTITILAILAISUUDEN PÄÄKOHDAT



SAVONIA

Tarkoitus ja tavoite

- Tarkoituksena suunnitella ja toteuttaa toiminnallinen tapahtuma nuuskan ja tupakan haitoista 6.-luokkalaisille, pääpaino suunterveydessä
- Tavoitteena:
 - 6.-luokkalaisten tietouden lisääminen tupakkatuotteiden haittavaikutuksista
 - Asenteisiin vaikuttaminen
 - Käytön aloittamisen välttäminen

www.savonia.fi



SAVONIA

Tapahtuman tulokset

- Vastanneita 39, osallistujia 53.
- Oikein/Väärin –väittämät oli kyselyn mukaan paras rasti **51%**
 - Väittämät mielenkiintoisia ja antoivat uusia näkökulmia. Rastilla käytiin vilkasta keskustelua väittämien ympärillä.
- Miksi sanoa nuuskalle ei? + 40 vuotta nikotiinia oli tylsin rasteista **67%**
 - Tulkittavat diagrammit liian haastavia. Ohjeistus jäi epäselväksi sen ollessa kirjallinen. Kenties liian haastava itsenäiseksi rastiksi.
- Numeroarvosanoin tapahtuman keskiarvo oli **4**

www.savonia.fi



SAVONIA

Tapahtuman kehittämisideat

- Tehokkaampi yhteydenpito kohdekouluun, jotta aikataulu myös toiselle osapuolelle selkeä
- ”Oppitunti” –muotoinen toteutus, joka olisi mahdollistanut syemmän vuorovaikutuksen
- Webropol –kyselyn toimimisen varmistaminen, jotta palautteen saanti vaivatonta ja nopeaa
- + Vapaata palautetta 6.-luokkien opettajilta.

www.savonia.fi