



Kannabiksen vaikutukset nuorten seksuaali- ja lisääntymisterveyteen

Ohjausvideo nuorille

Emilia Hämälä

Elisa Kauppinen

Marika Lehtonen

OPINNÄYTETYÖ
Huhtikuu 2020

Sairaanhoitajakoulutus

TIIVISTELMÄ

Tampereen Ammattikorkeakoulu
Sairaanhoidajakoulutus

HÄMÄLÄ EMILIA, KAUPPINEN ELISA & LEHTONEN MARIKA:
Kannabiksen vaikutukset nuorten seksuaali- ja lisääntymisterveyteen
- ohjausvideo nuorille

Opinnäytetyö 38 sivua, josta liitteitä 4 sivua
Huhtikuu 2020

Tämän tuotokseen painottuvan opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa ohjausvideo nuorille kannabiksen vaikutuksista seksuaali- ja lisääntymisterveyteen. Opinnäytetyön tehtävänä oli selvittää, miten kannabiksen käyttö vaikuttaa nuorten seksuaali- ja lisääntymisterveyteen ja millainen on hyvä ohjausvideo. Työn tavoitteena oli selkeällä ja osallistavalla tavalla lisätä nuorten tietoutta kannabiksen vaikutuksista seksuaali- ja lisääntymisterveyteen videon muodossa. Opinnäytetyössä käytettiin toiminnallista tutkimusmenetelmää, jonka tuotoksena syntyi ohjausvideo animaation muodossa. Opinnäytetyön työelämätahona oli Tampereen ammattikorkeakoulun Viva-hanke.

Kannabiksen käytöllä on useita haitallisia vaikutuksia seksuaali- ja lisääntymisterveydelle. Tutkimuksissa korostuu erityisesti vaikutukset sperman määrään ja pitoisuuteen. Nuorten on hyvä tietää näistä negatiivisista vaikutuksista, koska kannabiksen käyttö on yleistynyt ilmiö ja vaikutukset pitkäaikaisia. Nuorena käytetty kannabis voi aiheuttaa esimerkiksi lapsettomuutta myöhemmällä iällä.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyneen animaation on tarkoitus olla informatiivinen, selkeä, hauska ja nuoria osallistava. Sen tarkoituksena on herättää katsoja pohtimaan kannabiksen käytön haitallisuutta seksuaali- ja lisääntymisterveyden näkökulmasta. Videon ja informaation saavutettavuuden kannalta animaation voisi tulevaisuudessa lisätä saataville sosiaaliseen mediaan. Opinnäytetyön aihetta eli kannabista ja seksuaali- ja lisääntymisterveyttä käsittelevien tutkimusten vähäisyyden vuoksi aihetta voitaisiin myös vielä tutkia enemmän.

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care

HÄMÄLÄ EMILIA, KAUPPINEN ELISA, LEHTONEN MARIKA:
The Effects of Cannabis on Young People's Sexual and Reproductive Health
- A Guidance Video for Young People

Bachelor's thesis 38 pages, appendices 4 pages
April 2020

The purpose of this practice-based study was to make an interactive guidance video for young people about the effects of cannabis on sexual and reproductive health. The study intended to answer what kind of effects cannabis usage has on sexual and reproductive health and what is characteristic of a good guidance video. The objective of this study was to increase young people's knowledge of the effects of cannabis usage on sexual and reproductive health through a video animation. This study was conducted in collaboration with Viva- project.

Cannabis usage has several injurious effects on sexual and reproductive health. Researches highlight especially effects on sperm concentration and count. As cannabis usage is common and effects are long-term it is important for young people to know about negative impacts. Using cannabis at young age can for example later lead to childlessness.

The animation is informative, fun and it activates the viewers to think whether it is wise to use cannabis. The emphasis is on sexual and reproductive health. In the future it would be useful to upload the animation on social media so the information would be easily available. The existing research of the topic being somewhat limited, more research could be conducted on the subject.

Key words: cannabis, sexual health, reproductive health, guidance video, young

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	7
2.1	Seksuaali- ja lisääntymisterveys	7
2.2	Kannabis	9
2.2.1	Kannabiksen vaikutukset seksuaali- ja lisääntymisterveyteen	10
2.2.2	Kannabispolitiikka ja asenteet kannabista kohtaan	12
2.2.3	Kannabispolitiikka Euroopassa	14
2.3	Digitaalinen ohjausmateriaali	15
2.3.1	Terveyden edistäminen digitaalisesti	16
3	TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE	18
4	METODOLOGISET LÄHTÖKOHDAT	19
4.1	Tuotokseen painottuva opinnäytetyö	19
4.2	Tiedonhaku	19
5	OPINNÄYTETYÖPROSESSI	21
5.1	Tuotoksen suunnittelu	21
5.2	Tuotoksen toteutus	23
6	POHDINTA	26
6.1	Eettisyys ja luotettavuus	26
6.2	Pohdinta opinnäytetyön prosessista ja tuotoksesta	27
6.3	Kehittämisen- ja jatkotutkimusehdotukset	29
	LÄHTEET	30
	LIITTEET	35
	Liite 1. Animaation käsikirjoitus	35
	Liite 2 Tuotoksen QR-koodi	38

1 JOHDANTO

Kannabiksen käyttö, etenkin nuorilla, näyttää yleistyneen viimeisten vuosien aikana. Erityisesti kokeilukäyttö on yleistynyt. Suomessa kannabiksen käyttö, valmistus, viljely, maahantuonti, myyminen ja hallussapito on laitonta. Silti cannabis on Suomessa suosituin huume. (Huumeongelman hoito: Käypä hoito -suositus 2018; Rikoslaki 39/1889 §50; Hakkarainen, Karjalainen & Salasuo 2019.) 15-69-vuotiaista lähes joka neljäs on kokeillut kannabista. Sen käytön on huomattu lisääntyvän jokaisessa uudessa kymmenvuotiskäryryhmässä ja juuri siksi nuorten tietoisuutta kannabiksen vaikutuksista seksuaali- ja lisääntymisterveyteen tulisi lisätä. (Hakkarainen ym. 2019.)

Tutkimusten mukaan nuoret ovat kiinnostuneita omasta seksuaali- ja lisääntymisterveydestään, mutta tietävät vähäisesti mitkä tekijät siihen vaikuttavat. Vaikka enemmistö nuorisosta tietää huumausaineilla olevan negatiivisia vaikutuksia kehitykseen, harva ajattelee niiden vaikuttavan esimerkiksi lisääntymiskykyynsä. (Leppänen, Leskinen & Tuomi 2017, 58; Tuomi & Äimälä 2017, 14, 19, 22.) Erityisesti kannabista pidetään usein vaarattomana huumausaineena, vaikka yhden sen monesta haittavaikutuksesta on hedelmällisyyden aleneminen (Kannabiksen aiheuttamat terveyshaitat: käypä hoito -suositus 2018).

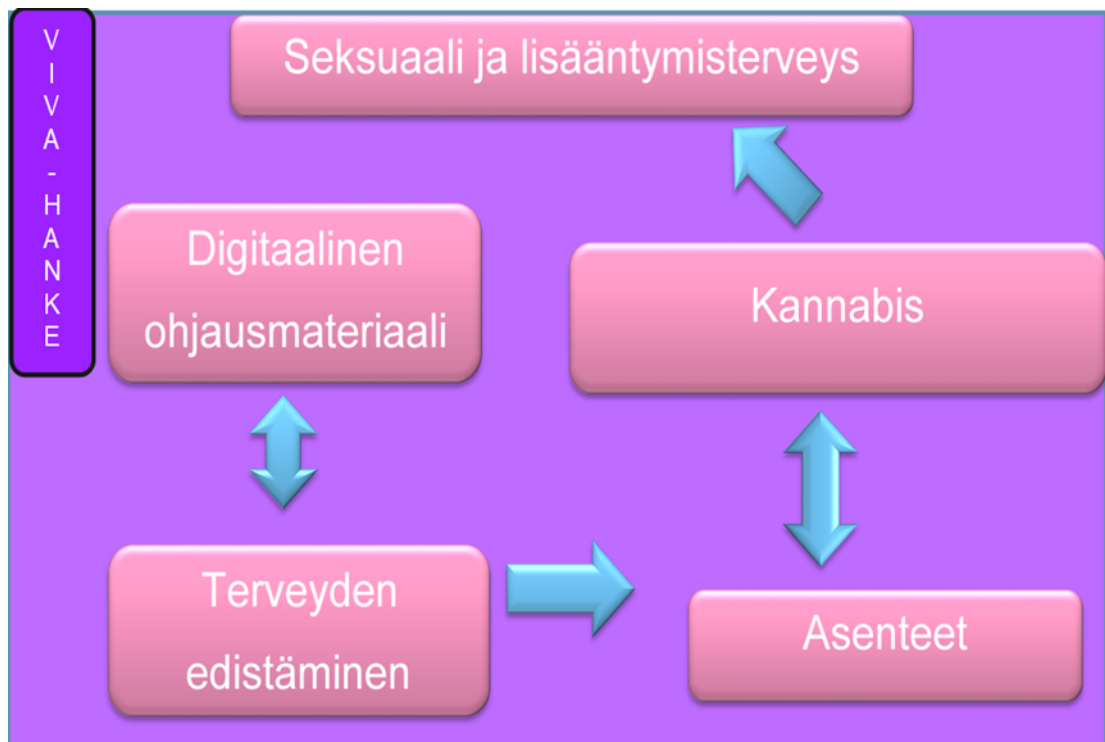
Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa digitaalinen ohjausmateriaali interaktiivisen animaation muodossa. Animaatio on suunnattu erityisesti alle 30-vuotiaille nuorille. Tavoitteena on lisätä tietoisuutta kannabiksen vaikutuksista lisääntymisterveyteen. Tässä opinnäytetyössä keskitytään kannabistuotteiden laittomaan käyttöön ja lääkkeellinen käyttö on rajattu opinnäytetyön ulkopuolelle.

Opinnäytetyön työelämäyhteytenä toimii Viva-hanke. Viva eli viisaat valinnat on Tampereen ammattikorkeakoulun hanke, jonka tarkoituksena on lisätä erityisesti nuorten tietoisuutta seksuaali- ja lisääntymisterveydestä, eli seliterveydestä. Hankkeen yhtenä tehtävänä on tukea seliterveyden suositusten käytäntöön viemistä. Viva-hankkeen toimijoiden tavoitteena on, että nuoret saisivat käyttöönsä ajankohtaista tietoa mielenkiintoa herättävällä tavalla. Hankkeella toivotaan myös

tuettavan ammattilaisten kykyä ja välineitä ohjata ja tukea nuoria selvi-aiheissa.
(Viva - viisaat valinnat2019.)

2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyön keskeiset käsitteet ovat: seksuaali- ja lisääntymisterveys, kannabis, asenteet, terveyden edistäminen ja digitaalinen ohjausmateriaali. Teoreettiset lähtökohdat on kuvattu kuviossa 1.



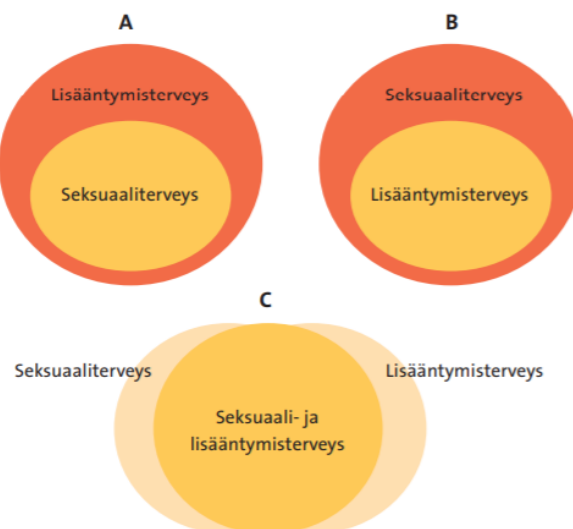
KUVIO 1. Teoreettiset lähtökohdat

2.1 Seksuaali- ja lisääntymisterveys

Maailman terveysjärjestö (WHO) määrittelee seksuaaliterveyden seksuaalisuuteen liittyväksi hyvinvoinnin tilaksi, joka koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta ulottuvuudesta. Se pitää sisällään kunnioittavan ja positiivisen lähestymistavan seksuaalisiin suhteisiin ja seksuaalisuuteen sekä mahdollisuuden turvallisiin ja tyydyttäviin seksikokemuksiin ilman väkivaltaa, painostusta ja syrjintää. (WHO 2014.)

WHO:n mukaan lisääntymisterveyteen kuuluu mahdollisuus lisääntyä ja päättää siitä, mahdollisuus turvalliseen, tyydyttävään ja vastuulliseen seksielämään, oikeus päästä palveluihin, jotka tarjoavat terveen vastasyntyneen saamiselle parhaat mahdollisuudet sekä oikeuden hyväksyttäviin ja itse valittuihin ehkäisyvälineisiin (WHO 2014).

Klemetti ja Raussi-Lehdon (2016) mukaan: “seksuaali- ja lisääntymisterveys on olennainen osa ihmisen hyvinvointia ja terveyttä ja siten merkittävä osa kansanterveyttä.” Lisääntymisterveyden käsite on ollut Suomessa käytössä jo pitkään ja lisääntymisterveyteen onkin kiinnitetty huomiota vuosikymmenien ajan. Sen sijaan seksuaaliterveys niin käsitteenä kuin yhtenä ihmisen terveyden osa-alueena on yleistynyt Suomessa vasta 90-luvulla. Molempien käsitteiden yleistyttyä alettiin puhua seksuaali- ja lisääntymisterveydestä sekä siihen liittyvistä oikeuksista. Aiemmin huomio oli kiinnittynyt terveyden sijaan vain oikeuksiin. Seksuaali- ja lisääntymisterveys on kansainvälinen moniulotteinen käsite. Alla olevassa kuviossa (kuvio 2) on nähtävissä käsitteiden keskinäiset suhteet. Käsitteistä voidaan siis puhua niin, että toinen on toisen yläkäsite, esimerkiksi: “seksuaaliterveys kuuluu olennaisena osana lisääntymisterveyteen.” Käsitteiden voidaan katsoa myös olevan yhdenvertaisia, jotka muodostavat yhdessä yhden isomman kokonaisuuden, seksuaali- ja lisääntymisterveyden. (Klemetti & Raussi-Lehto 2016, 10.)



KUVIO 2. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden hierarkkinen suhde. (Klemetti & Raussi-Lehto 2016.)

2.2 Kannabis

Kannabis on yleisnimike valmisteista, joita saadaan erilaisista hamppukasveista. Hamppukasvin kuivatusta kukinnosta käytetään nimitystä marihuana ja sen kuivatusta pihkasta käytetään nimitystä hasis. Kannabis luetaan huumausaineeksi. Se sisältää päihdyttävää aineosaa THC eli delta-9-tetra-hydrokannabinolia. Kannabis aiheuttaa riippuvuutta, joka on lähinnä psyykkistä ja fyysistä. (Hakkarainen ym. 2014; Kannabiksen aiheuttamat terveyshaitat: käypä hoito –suositus 2018.) Suomessa kannabiksen käyttö, valmistus, viljely, maahantuonti, myyminen ja hallussapito on laitonta (Rikoslaki 39/1889 §50).

Yleisemmin kannabista käytetään polttamalla. Muita mahdollisia käyttötapoja ovat höyrystäminen sähkösavukkeella tai muulla vaporisaattorilla sekä syömällä tai juomalla. (Hakkarainen & Karjalainen 2017, 22-24.) Kannabiksen vaikutukset ilmenevät nopeasti, polttamalla viiden minuutin kuluttua ja syömällä tai juomalla puolen tunnin jälkeen. Koska kyseessä on rasvaliukoinen huumausaine, se vapautuu elimistöön hitaasti ja näin ollen yksittäinen käyttö voi näkyä huumeuseulassa usean päivän jälkeen sen käytöstä. Pidempään käyttäneiden kohdalla kannabis voi näkyä huumeuseulassa jopa 30 vuorokautta käytön lopettamisen jälkeen. (Vantaan Kaupunki, päihdepalvelut 2008, 4.)

Kannabiksen vaikutus perustuu THC:n sitoutumiseen aivoissa sekä ääreishermostossa oleviin kannabinoidireseptoreihin, eli eräänlaisiin soluihin, aiheuttaen keskushermostolamaa. Kannabis sisältää myös osa-ainetta nimeltä kannabidioli (CBD), joka vaikuttaa erityisesti antipsykoottisesti. On yksilöllistä, miten jokainen kokee kannabiksen vaikutuksen. Osalle se tuo mielihyvän ja rentoutuksen tunnetta, osalle se saattaa aiheuttaa ahdistusta sekä epämiellyttävää tunnetta. (Hakkarainen ym. 2014; Huumeongelman hoito: käypä hoito –suositus 2018; Kannabiksen aiheuttamat terveyshaitat: käypä hoito –suositus 2018.)

Suomessa sisätiloissa kasvatettujen kukintojen THC-pitoisuuksia mitattiin vuonna 2016. 28 eri kannabiskasvia tutkittiin ja niiden perusteella tyypilliseksi THC-pitoisuudeksi saatiin 12%. Pitoisuudet vaihtelivat kuitenkin 2-12% välillä. Lopulliseen pitoisuuteen vaikuttaa myös se, kuinka paljon siihen tuotteeseen sekoitetaan kasvin lehteä, jossa THC-pitoisuus on huomattavasti alhaisempi, kuin

kukinnoissa. (Seppänen 2018.) Kannabista, jonka THC-pitoisuus on alle 1%, kutsutaan kevytkannabikseksi. Matalan THC-pitoisuuden vuoksi sillä ei ole päihdyttävää vaikutusta. Sen sijaan kevytkannabiksessa CBD-pitoisuus voi olla korkea, jolloin vaikutus on rentouttava ja rauhoittava. (Massa 2019.)

Kannabis on Suomessa yleisimmin käytettävä huume. Sen käyttö on lisääntynyt tällä vuosikymmenellä ainakin kokeilumielessä. THL:n raportin (Varjonen 2015, 5) mukaan naisista 13% ja miehistä 20% on joskus kokeillut kannabista. Käyttö on muuta väestöä yleisempää nuorilla alle 35-vuotiailla. (Hakkarainen ym. 2014; Huumeongelman hoito: käypä hoito –suositus 2018).

2.2.1 Kannabiksen vaikutukset seksuaali- ja lisääntymisterveyteen

Säännöllisellä kannabiksen poltolla on vaikutusta naisten ja miesten hedelmällisyyteen ja hormonitasapainoon. THC:n vaikutuksia on tutkittu eläinkokeilla ja urosapinoille suoneen annetun kerta-annoksen on todettu pienentävän veren testosteronipitoisuutta huomattavasti. Jatkuva altistus heikentää urosapinoiden seksuaalista aktiivisuutta ja lopulta lamauttaa sen kokonaan. Muita vaikutuksia on kivesten koon pieneneminen ja huonosti liikkuvien ja epämuodostuneiden siittiöiden määrän kasvu. Useammin kuin kerran viikossa kannabista käyttävillä on havaittu käytöllä olevan vaikutuksia sperman laadun heikkenemiseen. Jos mies polttaa kymmenkunta marihuanasavuketta päivässä, pienentää se siittiöiden määrän puoleen ja heikentää siittiöiden liikkuvuutta. Jos kannabista käyttää vähintään kymmenen kertaa viikossa, siittiöpitoisuus vähenee reilusti. (Halmesmäki & Kari 1998; Eisenberg 2015.)

18-29-vuotiaille tanskalaismiehille tehdyssä tutkimuksessa on havaittu viikoittaisen marihuanan polttamisen heikentävän sperman laatua 28% sekä vähentävän sperman määrää 29% vertaisryhmään nähden. Marihuanan viikoittainen käyttö yhdistettynä jonkin toisen huumausaineen käyttöön taas heikensi sperman laatua 52% ja kokonaismäärää 55%. Tupakoitsijoihin verrattuna marihuanan käyttäjillä havaittiin korkeampia määriä testosteronia. Tutkijat uskovat marihuanan käytön yleistymisen olevan yhteydessä aiempiin tutkimuksiin heikentyneestä sperman

laadusta (Andersson ym. 2015, 477-478.) Myös bostonilaisen lisääntymistutkimuksen tulosten mukaan säännöllisesti marihuanaa käyttävien sperman laatu ja määrä on puolet heikompaa kuin niiden, jotka eivät ole koskaan käyttäneet marihuanaa. Lisäksi marihuanaa käyttävien miesten elimistöstä löydettiin huomattavasti pienempiä pitoisuuksia FSH-hormonia kuin verrokkiryhmältä. Tuloksiin ei vaikuta käyttäkö kannabista tällä hetkellä vai onko sitä käyttänyt joskus aiemmin. (Arvizu ym. 2019, 719.) FSH on follikkelia stimuloiva hormoni, joka yhdessä lutenisoivan hormonin (LH), kanssa säätelee sukusolujen ja sukuhormonien tuotantoa naisilla munasarjoissa ja miehillä kiveksissä. Jos niiden määrä vähenee, aiheutuu naisille kuukautishäiriöitä ja lapsettomuutta, sekä miehille hedelmättömyyttä, impotenssia ja sukuvietin heikentymistä. (Mustajoki 2019.)

THC estää gonadotropiinin, eli sukupuolirauhasten toimintaa stimuloivan ja säätelevän hormonin erittymistä, ja sitä kautta vähentää lutenisoivan (LH) ja follikkelia stimuloivan hormonin (FSH) tuotantoa. Myöhemmin myös testosteronin tuotanto vähenee (Kumar, Kumari & Murarka 2009, 619.) On havaittu, että jo tunnin kuluttua marihuanasavukkeen poltosta naisen veren LH pitoisuus on pienentynyt 30% lähtöarvosta. Tutkimuksissa on huomattu kuukautiskierron pitenevän aluksi, mutta toleranssin kasvaessa kierron palautuvan normaaliksi. Ovulaatio estyy, mutta se voidaan saada jatkumaan antamalla gonadotropiineja. THC:n vaikutukset naarasapinoiden sukupuolihormonitasapainossa johtuvat siis aivoihin kohdistuvasta sentraalisesta eli keskushermostoperäisestä vaikutuksesta. Satunnaisella käytöllä ei todennäköisesti ole vaikutusta naisen hedelmällisyyteen, mutta jatkuvalla ja runsaalla käytöllä se saattaa johtaa muutoksiin hormonitasoissa ja sitä kautta ovulaatio- ja kuukautishäiriöihin. (Halmesmäki & Kari 1998.)

Kannabiksen käytöllä on todettu olevan yhteys myös seksuaaliseen riskikäyttäytymiseen. Seksuaalisella riskikäyttäytymisellä tarkoitetaan oman ja/tai kumppanin turvallisuutta ja terveyttä vaarantavaa käyttäytymistä. Riskikäyttäytymiseen kuuluu muun muassa jatkuva seksitautien tai raskauden ehkäisyn laiminlyönti, seksin harrastaminen toistuvasti päihtyneenä ja useat seksikumppanit. (Klementti & Raussi-Lehto 2016.) Kannabista käyttävillä nuorilla on todettu olevan enemmän suojaamatonta seksiä, useampia seksikumppaneita ja aikaisempi ensimmäinen yhdyntäkerta, kuin nuorilla, jotka eivät käytä kannabista (Dittus, Ethier & Harper 2016; Barret ym. 2014).

Kannabiksen käytön myötä lisääntyneellä seksuaalisella riskikäyttäytymisellä näyttäisi olevan vaikutusta erityisesti naisten sukupuolitautilien lisääntyneeseen esiintymiseen. Miesten keskuudessa kannabiksen käytöllä on todettu olevan yhteys kyvyttömyyteen saada orgasmi sekä liian nopeaan tai liian hitaaseen orgasmiin. (Ferris ym. 2010.) Kannabiksen käyttö on joissain tutkimuksissa yhdistetty myös miesten kyvyttömyyteen saada ja ylläpitää erektiota. Jonkin asteinen yhteys kannabiksen käytön ja vaskulaarisen erektiohäiriön välillä on pystytty osoittamaan. (Aversa ym. 2008.) Kannabiksen käytöllä on myös osoitettu olevan yhteys kivuliaaseen seksiin (Cottler, Johnson & Phelps 2004).

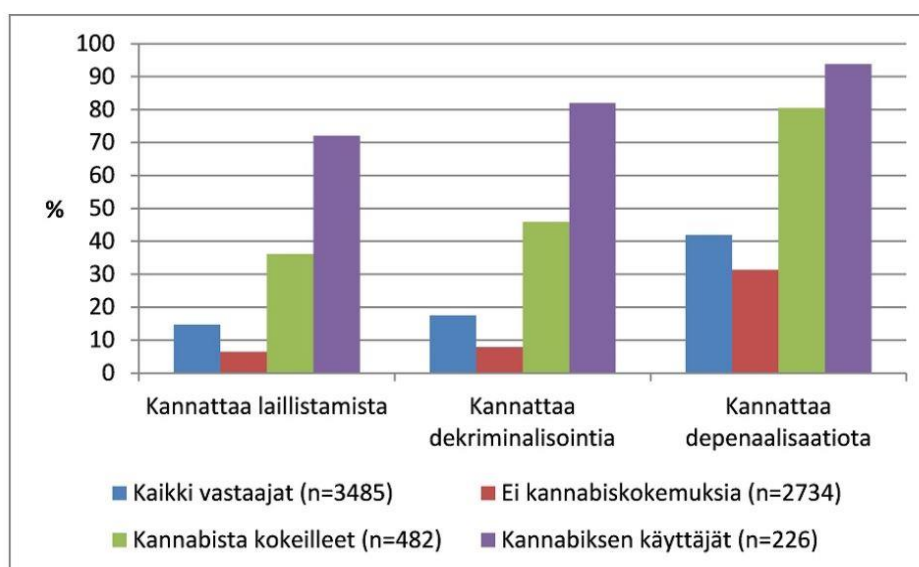
2.2.2 Kannabispolitiikka ja asenteet kannabista kohtaan

Vuonna 2016 tehdyn tutkimuksen mukaan suomalaisnuorten kynnys ensimmäiseen kannabiskokeiluun on matala. Myös satunnaiseen käyttöön suhtaudutaan melko myönteisesti, mutta säännöllistä käyttöä ei nähdä tavoiteltavana toimintana. Pitkäaikaiseen huumausaineiden käyttöön kielteisesti suhtautuminen on tutkimuksen mukaan koulujen päihdevalistusten tulosta. Myös laittomuus ja kiinnijäämisen pelko ovat syitä käyttämättä jättämiseen ja kielteisiin asenteisiin. (Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry 2016.)

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos on teettänyt huumeaiheisia väestökyselyitä Suomessa vuosina 1992-2014. Tuloksista on nähtävissä, että nuoret vastaajat ovat tulleet tietoisemmiksi huumeiden aiheuttamista riskeistä. Mielipiteet kohtuukäytöstä ovat kuitenkin muuttuneet myönteisempään suuntaan. Vuonna 2014 kyselyyn vastanneista nuorista 41% oli sitä mieltä, että huumausaineiden kohtuukäyttö ei aiheuttaisi ongelmia. (Hakkarainen, Karjalainen & Savonen 2016,19.)

Kannabiksen käyttö on yleistynyt huomattavasti viimeisen 30:n vuoden aikana. Vuonna 1992 kannabista elämänsä aikana oli kokeillut tai käyttänyt vähän yli viisi prosenttia suomalaisista 15-69- vuotiaista, kun taas vuonna 2018 vastaava osuus oli melkein neljäsosa suomalaisista. Huumeiden käyttö on erityisesti lisääntynyt 25-34- vuotiailla, kun taas 15-24- vuotiailla se on vähentynyt vuoden 2014 jälkeen. Miehillä käyttö on vielä naisia yleisempää, vaikka naistenkin käyttökokeemukset ovat nousussa. (Hakkarainen ym. 2019.)

Kannabispolitiikka vaikuttaa osaltaan asenteisiin kannabista kohtaan. Täysin kielteisen suhtautumisen lisäksi vaihtoehtoisia linjoja on kolme: laillistaminen, dekriminisaatio tai depenalisaatio. Laillistaminen tarkoittaisi sitä, että kannabista saisi käyttää vapaasti ja sitä olisi saatavilla samaan tapaan kuin esimerkiksi alkoholia ja lääkkeitä. Dekriminalisaation myötä hallussapito ja käyttö omiin tarpeisiin olisi laissa sallittua. Lievimpänä pidetty linjaus olisi depenalisaatio, jolloin rikosoikeudellisia rangaistuksia ei toteutettaisi kannabiksen käytöstä. Alla olevasta taulukosta (kuvio 2) on nähtävissä, että vuonna 2014 THL:n väestökyselyyn vastanneista yli 90% kannabiksen käyttäjistä ja hieman yli 40% kaikista vastaajista kannattaa kannabiksen depenalisaatiota. (Hakkarainen ym. 2017, 26-27.)



KUVIO 3. Mielipiteet kannabispolitiikasta. (Hakkarainen & Karjalainen 2017.)

Suomessa kannabiksen käytön dekriminisaatiota esittävä kansalaisaloite on kerännyt tarvittavat 50 000 allekirjoitusta ja asiaa on käsitelty eduskunnan kyselytunnilla viimeksi marraskuussa 2019. Silloisen pääministeri Antti Rinteen mukaan asiaa ei puolleta. Eduskuntapuolueista vain vihreät näyttäsivät olevan depenalisaation kannalla. Esimerkiksi vihreiden puheenjohtaja (12/2019) Maria Ohisalo on kannabiksen käytön ja pienten määrien hallussapidon depenalisaation kannalla. (Paananen 2019, Martti, Rissanen & Siltamäki 2019.) Huumeet Suomessa

2020- ennakoititutumuksessa on ennustettu kannabiksen depenalisaation olevan todennäköistä vuonna 2020. Myös kotikasvatuksen uskottiin olevan sallittua. (Konu, Kotovirta, Lintonen & Rönkä 2012.) Näin ei kuitenkaan ole tapahtunut. Kansalaisaloitteen vuoksi kannabiksen mahdollista dekriminisaatiota tai depenalisaatiota tullaan kuitenkin vielä käsittelemään eduskunnassa mahdollisesti vuonna 2020.

2.2.3 Kannabispolitiikka Euroopassa

Alankomaissa kannabiksen myyminen on vapautettu sille erikseen tarkoitetuissa kahviloissa. Maksimimäärä on asetettu viiteen grammaan asiakasta kohti. Alankomaissa kannabiksen käyttö on vähäisintä koko Euroopassa. Tämän arvellaan johtuvan siitä, että käytön ollessa osittain laillistettua, kannabis menettää kiinnostavuutensa. Tämän niin sanotun "Hollannin-mallin" käyttöön ottamista onkin suunniteltu myös muissa Euroopan maissa mahdolliseen käytön vähenemiseen vedoten. (MacCoun 2011.)

Portugalissa huumeidenkäytön rangaistavuus on poistettu laista vuonna 2001. Lakimuutoksen tarkoituksena oli alun perin vähentää Portugalin huomattavaa huumeongelmaa. Tutkimustulosten mukaan nähtävissä onkin huomattavia muutoksia kansan terveydellisten ja sosiaalisten ongelmien sekä rikosten vähentymisessä. (Hughes 2018.)

Norjassa on otettu käyttöön niin sanottu Portugalin malli, kun huumeiden käyttö dekriminisoitiin vuonna 2017. Tarkoituksena on, että huumeiden käyttäjät löydettäisiin helpommin ja saataisiin avun piiriin. Näin myös huumeista johtuvia kuolemia saataisiin vähennettyä. (Martti ym. 2019; Jantunen 2018.) Lakimuutoksen vaikutuksista ei ole vielä tutkittua tilastoitua tietoa.

Espanjassa kannabiksen myynti on laitonta, mutta sitä saa kasvattaa omaan käyttöön. Kannabista on laillisesti saatavilla myös yksityisten yhdistysten ylläpitämällä kannabisklubeilla. Klubit eivät saa mainostaa eivätkä tavoitella voittoa.

Klubin jäsenyyttä ei voi ostaa, vaan vanhan jäsenen on suositeltava uutta jäsentä. (Hanhinen, Leppänen & Skara 2018.)

Sveitsissä laillisilla markkinoilla on myynnissä kannabista, joka sisältää THC:tä alle yhden prosentin. Tätä niin sanottua "kevytkannabista" on myynnissä erikoisliikkeissä, mutta myös verkkokaupoissa, supermarketeissa ja kioskeissa. Italiassa THC-pitoisuuden laillinen raja on alle 0,6%. Tätä kevytkannabista on mahdollista myös viljellä laillisesti, mutta sen myynti on sallittua vain keräilykäyttöön. (Hanhinen ym. 2018.) Myös Virossa kevytkannabiksen myynti on sallittu, kun THC-pitoisuus on alle 0,2% (Massa 2019). Belgiassa kevytkannabistuotteita myyviä kivijalkaliikkeitä sekä verkkokauppoja on jo useita (Raivio 2019).

2.3 Digitaalinen ohjausmateriaali

Digitaalisia ohjaus- ja opetusmateriaaleja on olemassa useita erilaisia (Ilomäki 2012). Videomuotoisen ohjausmateriaalin vahvuutena on tunteiden herättäminen katsojassa. Katsojalle jää opetettava materiaali paremmin mieleen, kun ohjausvideo herättää hänessä esimerkiksi ärtyneisyyttä, huvittuneisuutta tai oppimisen iloa. Tämä on kuitenkin samalla myös videomateriaalin haaste: miten saada katsojassa heräämään erilaisia tunteita? (Ailio 2015.) Tämän opinnäytetyön tuotoksena syntynyt ohjausvideo pyrkii vaikuttamaan katsojan tunteisiin huumorin kautta.

Opetushallitus (2006) on laatinut laatukriteerit verkossa oleville opetusmateriaaleille. Digitaalisen ohjausmateriaalin tärkeimpiä laatukriteereitä ovat pedagogisuus, käytettävyys, esteettömyys ja tuotannon laatu. Laadukkaan digitaalisen ohjausmateriaalin tulee soveltua opetustarkoitukseen ja lisätä kohderyhmänsä oppimista. Opetettavan tiedon tulee perustua uusimpiin tutkimustuloksiin. Hyvä digitaalinen ohjausmateriaali on helppo löytää ja ottaa käyttöön. Materiaalin visuaalinen ilme on harkittu ja sopii muuhun verkkoympäristöön. Lisäksi materiaalin äänet ja videokuva ovat parhaimmillaan korkealaatuisia. Käytettävyyden kannalta tärkeää on tekovaiheessa suunnitella ohjausmateriaalin kieli kohderyhmän mukaan. Ohjausmateriaali tulee olla esteettömästi käytettävissä ihmisten fyysi-

sistä ja psyykkisistä rajoitteista riippumatta, jotta materiaalia voidaan kutsua esteettömäksi. Kaikkia näitä laatukriteereitä voidaan muokata tai jättää joitakin osioita pois materiaalin käyttötarkoituksen ja kohderyhmän mukaan. Parhaimmillaan digitaalinen ohjausmateriaali yhdistää mielekkään tekemisen, keskeisen sisällön oppimisen kannalta ja on kaikilta osin hyvin toteutettu kokonaisuus. (Opetushallitus 2006.)

Videon huolellinen käsikirjoitus hyvissä ajoin on yhteydessä parempaan lopputulokseen. Käsikirjoitus toimii myös ikään kuin sopimuksena materiaalin tuottajan ja tilaajan välillä. (Ailio 2015.) Tässä tapauksessa opinnäytetyön työelämäyhteydellä oli mahdollisuus tutustua videon käsikirjoitukseen ennen kuvausvaihetta, ja hyväksynnän jälkeen video toteutettiin suunnitellun käsikirjoituksen mukaan. Videon alustava käsikirjoitus tehtiin ennen tutkimusluvan hakemista ja laitettiin liitteeksi opinnäytetyön suunnitelmaan.

Videomateriaalin tekeminen on aikaa vievä vaihe koko tuotantoprosessissa. Tekemisen pitäisi olla kuitenkin sujuvaa, jos käsikirjoitus on laadittu hyvin materiaalin tarpeet huomioon ottaen. Video suunnitellaan ja toteutetaan niin, että materiaalista tulee ytimekkäästi esiin opetettava asia ja video on visuaalisesti laadukas ja tilaajan toiveiden mukainen. (Ailio 2015.) Tässä yhteydessä ohjausvideon visuaalinen ilme muotoiltiin niin, että esimerkiksi tekstin fontti ja liilat värit jäljittelevät Viva-hankkeen internetsivujen ilmettä.

2.3.1 Terveyden edistäminen digitaalisesti

Terveyden edistämisellä tarkoitetaan terveyden parantamista sekä terveysongelmien vähentämistä, josta vastuussa on jokainen yksilönä ja jossain määrin myös yhteiskunta (Eskola 2017). Digitalisaatiolla tarkoitetaan informaation siirtämistä sähköiseen muotoon, joka mahdollistaa tuotoksen saatavuuden kaikille (Nykänen 2015). Terveyden edistäminen digitaalisesti tarkoittaa siis terveyden parantamista sekä terveysongelmien vähentämistä sähköisessä muodossa.

Digitalisoitumisen avulla tieto leviää nopeammin ja helpommin. Sen avulla hoitoa ja tietoisuutta voidaan lisätä kansalaisten keskuudessa. Digitalisoituja palveluja

on esimerkiksi omakanta, jossa pystyy itse tarkastelemaan omia tietojaan ja valintojaan terveyteen liittyen. Esimerkiksi sähköinen resepti helpottaa määrättyjen lääkkeiden hankintaa, sillä tieto siirtyy digitaalisesti, eikä tarvitse pitää paperisia reseptejä mukana. (Nykänen 2015.)

Digitalisoinnin avulla on mahdollista myös, että videot ovat tänä päivänä sähköisessä muodossa. Video herättää mielenkiintoa, auttaa sisäistämään uusia asioita ja on hyödyllinen väline terveyden edistämisessä. Videon avulla tietämys asiaan lisääntyy sekä asenteet paranevat. Kyseessä on myös kustannustehokas vaihtoehto, sillä videota on mahdollista katsoa useampi katsoja kerrallaan useamman kerran. (Suleman, Imad, Mohammed, Ismail, & Na'eem 2016.)

3 TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa nuorille digitaalista ohjausmateriaalia kannabiksen vaikutuksesta seksuaali- ja lisääntymisterveyteen interaktiivisen videon muodossa.

Opinnäytetyön tehtävät:

Miten kannabiksen käyttö vaikuttaa nuorten seksuaali- ja lisääntymisterveyteen?

Millainen on hyvä opetusvideo?

Tavoitteena on selkeällä ja interaktiivisella tavalla lisätä nuorten tietoutta kannabiksen vaikutuksista seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyen.

4 METODOLOGISET LÄHTÖKOHDAT

4.1 Tuotokseen painottuva opinnäytetyö

Tämä opinnäytetyö on luonteeltaan toiminnallinen opinnäytetyö, joka painottuu tuotokseen. Tuotokseen painottuvan opinnäytetyön tavoitteena on tehdä jotakin konkreettista, kuten opas, tapahtuma tai video (Salonen 2013, 19). Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa digitaalista ohjausmateriaalia Viva-hankkeelle interaktiivisen animaation muodossa.

Toiminnallinen opinnäytetyö eroaa tutkimuksellisista opinnäytetöistä, sillä tavoitteena ei ole tuottaa uutta tietoa tilaajalle vaan tehdä jo tiedossa olevaa tietoa ymmärrettävämpään muotoon visuaalisin ja viestinnällisin keinoin. Ennen varsinaisen tuotoksen tekemistä, tulisi aiheeseen perehtyä hyvin sekä pohtia mahdollisimman hyviä tuotoksen toteutumistapoja. (Salonen 2013, 19; Vilkkä & Airaksinen 2003, 51-56.)

4.2 Tiedonhaku

Tämän opinnäytetyön teoreettisiin lähtökohtiin liittyvien tutkimusartikkeleiden haussa käytettiin Cinahl-tietokantaa. Käytetyllä hakulausekkeella tuloksia saatiin yhteensä 117 kappaletta. Näistä tuloksista kuitenkin tiivistelmien lukemisen jälkeen käyttökelpoisia olivat vain kolme tutkimusta. Kaikkia tiedonhaun tuloksia ei voitu käyttää, koska ne eivät suoranaisesti koskeneet opinnäytetyön aihetta. Opinnäytetyöhön päätyneen lähteen piti olla tutkimus kannabiksen ja seliterveyden yhteydestä. Alla olevasta kuviosta (kuvio 4) on nähtävissä hakulauseke, haun rajaukset ja hakulausekkeella löytyneiden tulosten määrä.

Tiedonhaussa on käytetty myös muita tietokantoja, kuten Medic, mutta tulokset eivät ole palvelleet tätä opinnäytetyötä. Tulokset liittyivät kannabikseen, mutta eivät seksuaali- tai lisääntymisterveyteen. Joitakin artikkeleita on löytynyt esimerkiksi Terveysportista, lääkärilehti Duodecimista sekä Julkarista erillisillä vaihtuvilla hakusanoilla.

TAULUKKO 1

Tietokanta	Hakusanat/- lause	Rajaus	Tulokset (kpl)
Cinahl	marijuana or cannabis or pot or weed or thc or cbd) AND (sexual health or re- productive health or sex- uality or fertil- ity or repro- ductive or hormone) AND (men or male or fe- male or woman)	Vertaisarvioit u kieli: englanti vuosi 2009-2019 Koko teksti saa- tavilla	117, joista rel- evanteja 3

5 OPINNÄYTETYÖPROSESSI

5.1 Tuotoksen suunnittelu

Tuotoksen suunnittelu alkoi ideoinnista. Ideoinnin tarkoituksena on keksiä erilaisia aiheita, joista materiaali voitaisiin tehdä. Idean ei aina tarvitse olla toteutettavissa tai loppuun suunniteltu, sillä joku toinen voi saada ideasta uuden idean. (Kumpulainen 2011, 56-57.) Opinnäytetyön alkuperäinen aihe oli elintapojen vaikutukset seksuaali- ja lisääntymisterveyteen. Aiheena elintavat olivat hyvin laaja, joten rajauksen avulla aihe keskittyi vain yhteen seksuaali- ja lisääntymisterveyteen vaikuttavaan asiaan, kannabikseen. Rajauksen tarkoituksena oli rajata aihetta mahdollisimman yksinkertaiseen, mutta kumminkin tärkeään aiheeseen. Ennen aiheen päättämistä oli selvillä, että kannabis vaikuttaa seliterveyteen sekä kyseisestä aiheesta löytyy tutkittua tietoa edes vähän. Jo alkuvaiheen työelämäpalaverissa nousi ajatus toiminnallisesta opinnäytetyöstä, jossa tuotoksena olisi video.

Ideoinnin jälkeen alkoi materiaalin keräämisvaihe. Tässä vaiheessa tarkoituksena on kerätä aiheesta mahdollisimman paljon tutkittua tietoa. Tärkeää on, että videossa olisi luotettavaa tietoa. (Kumpulainen 2011, 58-59.) Tiedon keräämiseen kului paljon aikaa. Tiedon lähteinä käytettiin suurimmaksi osaksi enintään 10 vuotta vanhoja luotettavia suomenkielisiä sekä kansainvälisiä lähteitä.

Kun materiaalia on tarpeeksi, voidaan käsikirjoitusta aloittaa työstämään. Hyvällä käsikirjoituksella ja suunnittelulla videon tekeminen on helpompaa. Käsikirjoituksesta käy ilmi animaation tapahtumat, tunnelma, ulkonäkö sekä hahmojen vuorosanat. Tavoitteena on tehdä käsikirjoituksesta mahdollisimman konkreettinen ja selkeä, mitkä ovat hyvän käsikirjoituksen ominaisuuksia. (Aaltonen 2018, 134-135.) Animaatiosta tehtiin ensimmäiseksi alustava käsikirjoitus, jossa oli kerrottu animaation päätapahtumat. Alustava käsikirjoitus liitettiin osaksi opinnäytetyön lupahakemusta. Kun lupahakemus hyväksyttiin, aloitettiin varsinaisen käsikirjoituksen kirjoittaminen.

Käsikirjoitukseksi valikoitui yksipalstainen käsikirjoitus. Yksipalstainen käsikirjoituksessa ominaista on, että koko käsikirjoitus on kirjoitettu yhteen palstaan ja se

luetaan ylhäältä alaspäin. Tällainen käsikirjoitus on selkeää ja helppolukuista. (Aaltonen 2018, 140-141.) Animaation tekijöinä toimivat opinnäytetyön tekijät, joten tavoitteena oli tehdä käsikirjoituksesta sellainen, mitä opinnäytetyön tekijät pitivät selkeänä ja ymmärrettävänä. Pyrittiin huomioimaan kirjallisuuden perusteella oleelliset asiat, mitkä tulivat mukaan animaatioon esimerkiksi kysymysten muodossa. Käsikirjoituksen tuli olla helposti sovellettavissa, sillä animaation tekemiseen käytetyssä Vyond- ja H5P-ohjelmassa oli vain rajattu määrä eri toimintoja.

Tavoitteena oli tehdä animaation juonesta mielenkiintoinen ja ajatuksia herättävä. Juonen suunnittelu aloitettiin suunnittelemalla animaation pääkohdat: henkilö polttaa kannabista, toinen henkilö aloittaa myös polttamaan ja kolmas henkilö puhuu heille järkeä. Järkeä puhuva henkilö kysyy myös kysymykset, joihin katsojan on vastattava ennen videon jatkumista eteenpäin. Animaatiossa osa kohdista on tehty humoristisella tavalla, sillä huumorin koetaan herättävän mielenkiintoa ja auttavan oppimisessa (Järvelä, Keinänen, Nuutinen & Savolainen 2004, 17-18). Koska kyseessä on animaatio, oli mielekästä lisätä humoristisella tavalla yli-luonnollisia asioita, kuten animaatiossa kolmannen henkilön nouseminen nuotiosta.

Käsikirjoitukseen tarvitaan henkilöitä, jotta kyseinen juoni toimisi. Henkilöiden tulisi olla mielenkiintoisia ja omia persooniaan omaavia. Henkilöitä valittaessa tulisi huomioida kohdeyleisö, mikä mahdollistaisi katsojien samaistumisen henkilöihin. (Aaltonen 2018, 69-71.) Animaation kaksi henkilöä ovat nuoria, sillä animaatio on suunnattu nuorille. Heidän persoonansa eroavat toisistaan hyvin paljon. Animaation poika, nimeltä Teemu, tehtiin kannabiksen polttajan oloiseksi epäsiistin ulkomuodon avulla. Hän on ennenkin poltellut kannabista ja on ns. "paha poika". Animaation toinen nuori on tyttö, nimeltä Liisa, joka tehtiin viattomaksi ja kiltiksi tyttöksi. Animaatioon lisättiin kolmantena henkilönä aikuinen, nimeltä Herra H, joka toimii eräänlaisena asiantuntijana.

Animaatiossa on hyödynnetty dialogia, tällöin henkilöt keskustelevat toistensa kanssa. Dialogin avulla juoni etenee ja informaatio välittyy katsojalle (Aaltonen 2018, 145). Animaation alussa dialogia on Teemun ja Liisan välillä. Herra H:n

ilmestyttyä paikalle dialogia käydään kolmen henkilön välillä. Dialogissa olennaista on, että vuorosanat ovat jollain tavoin tilanteeseen kuuluvia, kuten reaktioita, lausahduksia tai johdattavia vuorosanoja (Aaltonen 2018, 146). Animaatiossa muodostettiin henkilöiden vuorosanat niin, että ne sopivat juoneen ja osittain tarinan kerronta tapahtui vuorosanojen avulla.

Animaation ohjaustilanne tapahtuu asiantuntijakeskeistä vuorovaikutusorientaatiota hyödyntäen. Asiantuntijakeskeinen tarkoittaa, että ohjaaja toimii asiantuntijana, joka johdattelee keskustelua ja neuvoo sekä ohjaa (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 52-54). Animaatiossa ohjaajana toimii Herra H esittäen kysymyksiä sekä neuvoen muita henkilöitä.

5.2 Tuotoksen toteutus

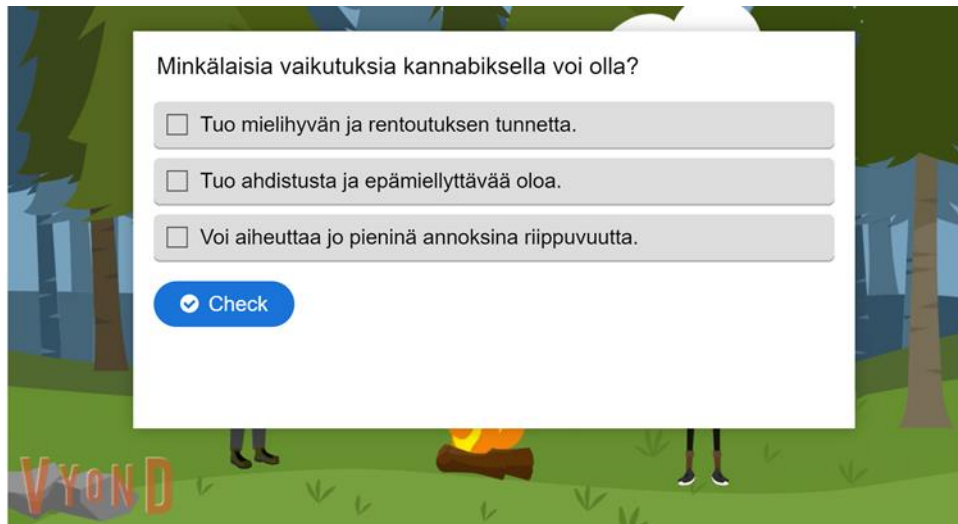
Kun käsikirjoitus saatiin hiottua kuntoon, alkoi animaation tekemisen vaihe. Animaation tekemiseen käytettiin Vyond-ohjelmaa. Vyond on Alvin Hungin luoma animaatiotyökalu, joka on helppokäyttöinen ja monipuolinen. Sen avulla hahmot ja taustat saa muokata omanlaisiksi ja animaatiosta saa kiinnostavan (Vyond 2019). Tampereen Ammattikorkeakoululla on Vyond:iin omat tunnukset, joita käytettiin animaatiota tehdessä.

Animaation alku on tärkein, sillä se ratkaisee, aikooko katsoja jatkaa sen katsoamista vai jättää sen kesken (Aaltonen 2018, 136). Mielenkiintoa animaation alkuun saatiin lisäämällä mukaansa tempaisevaa taustamusiikkia. Musiikin koetaan herättävän huomiota ja tarkkaavaisuutta (Särkämö & Huotilainen 2012). Ääniä lisättiin animaatioon ääniefektien muodossa sekä muuhun animaatioon hiljaisuuden peittämiseksi ja tunnelman luojaksi. Musiikki vaikuttaakin positiivisesti oppimiseen, sillä jo musiikki itsessään aktivoi aivojen sensorista muistia (Särkämö & Huotilainen 2012). Hahmojen äänet saatiin äänittämällä puhetta. Puheen äänittäminen tapahtui kannettavan tietokoneen mikrofoniin avulla. Ääninäyttelijöiksi rekrytoitiin opiskelijatovereita. Animaatio toteutettiin suomenkielisenä. Käyttämällä musiikkia ja ääniä, pyrittiin huomioimaan myös sellaisia oppijoita, jotka oppivat parhaiten kuulemalla.

Visuaalisesti, eli näkemällä oppivat pyrittiin huomioimaan mm. värien ja tekstitysten avulla. Väri on olennainen osa esitystä, sillä se luo mielikuvia (Lammi 2009, 66). Animaation alku- ja lopputekstien taustaväriksi valikoitui liila, joka on samanvärisen, kuin Viva-hankkeen nettisivuilleen valitsema. Väriä valinnalla haluttiinkin linkittää video Viva-hankkeeseen. Näin ollen väri voi herättää katsojassa mielikuvia Viva-hankkeesta, jos on tietoinen kyseisestä hankkeesta. Puheen seuraamisesta on helpotettu tekstittämällä kaikki hahmojen puheet. Tekstit on kirjoitettu isolla ja selkeällä tekstillä. Näin on otettu huomioon myös huononäköiset, huonokuuloiset ja he, jotka eivät kuule lainkaan.

H5P-ohjelman avulla animaatioon lisättiin kysymykset, joiden avulla saatiin aktivoitua katsojaa, jolloin video ei ole pelkkää katselua. Tämän avulla pyrittiin huomioimaan myös tekemällä oppijat. H5P-ohjelmistolla saa lisättyä animaatioon interaktiivisuutta. Lisäksi ohjelmistoa on mahdollista käyttää ilmaiseksi (H5P 2019). Iso-Britannialaisessa tutkimuksessa opiskelijoille näytettiin ensin opetusanimaatio ilman taukoja, jonka jälkeen samalle ryhmälle näytettiin sama animaatio, mutta tällä kertaa siihen oli lisätty interaktiivisia kysymyksiä väliin. Animaatio pysähtyi kysymykseen ja eteni vasta, kun kysymyksestä oli keskusteltu. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että interaktiivisia kysymyksiä sisältävä animaatio herätti opiskelijoissa enemmän keskustelua ja paransi heidän oppimiskokemuksiinsa. (Pathare 2014.)

Kysymyksiä animaation lisättiin viisi. Kysymykset ovat nähtävissä tämän työn liitteenä olevasta käsikirjoituksesta. Ensimmäisessä kysymyksessä saa valita monta vaihtoehtoa, mitkä olisivat oikein. Toisessa ja kolmannessa kysymyksessä pystyy valitsemaan vain yhden vaihtoehdon. Neljännessä ja viidennessä kysymyksessä on kaksi vaihtoehtoa: kyllä tai ei. Kysymyksiin vastaaja saa heti vastattuaan tietää, vastasiko oikein vai väärin. Jos vastasi väärin, voi kysymykseen vastata uudestaan. Animaation lopuksi tulee yhteenveto, jossa kerrotaan kaikkien kysymysten pistemäärät. Alla pysäytyskuva (kuva 1) opinnäytetyön tuotoksena syntyneestä videosta. Kuvassa on nähtävillä, miltä kysymysruutu näyttää animaatioissa. Vastausaikaa ei ole asetettu, joten katsoja saa rauhassa lukea kysymyksen ja pohtia vastausvaihtoehtoja.



KUVA 1. Pysäytyskuva animaatiosta.

Animaation pituuteen kiinnitettiin huomiota. Tarkoituksena oli tehdä animaatiosta tarkoitukseensa sopivan mittainen, ei liian pitkä tai lyhyt. Ideaali animaation pituus olisi alle 6 minuuttia, jotta katsojan mielenkiinto säilyy koko katselun ajan (Brame 2016, 4). Varsinaisen animaation pituudeksi tuli 3 minuuttia 27 sekuntia. Videon parissa vietetty aika kuitenkin vaihtelee katsojakohtaisesti, koska video pysähtyy aina kysymyksen kohdalla, eikä aikarajaa vastauksen pohtimiseen ole asetettu.

Tämän opinnäytetyön tuotoksena tehty ohjausvideo pyrkii täyttämään soveltuvin osin Opetushallituksen (2006) laatimat laatukriteerit verkossa olevalle opetusmateriaalille. Videossa toteutettava ohjaus perustuu ajankohtaisiin ja luotettaviin tutkimuslähteisiin. Video on helposti käytettävissä ja esteetön, kun se liitetään Viva-hankkeen internet sivuille. Hankkeen sivut ovat helppokäyttöiset ja kaikki materiaali on ilmaiseksi saatavilla jokaiselle.

6 POHDINTA

6.1 Eettisyys ja luotettavuus

Eettisyys on merkittävässä osassa opinnäytetyötä tai tutkimusta tehdessä. Jos eettisiä kysymyksiä ei oteta huomioon tai niissä epäonnistutaan, saattaa se viedä pohjan koko tutkimukselta. (Juvakka & Kylmä 2007, 137.) Tutkimuseettinen lautakunta on laatinut ohjeet hyvään tieteelliseen käytäntöön, jotka tulee ottaa huomioon tutkimusta tehdessä. Tutkimus on luotettava ja eettisesti hyväksyttävä vain, jos se on toteutettu hyvän tieteellisen käytännön tavalla. Keskeisimpiä seikkoja hyvässä tieteellisessä käytännössä ovat tarkkuus tutkimusta tehdessä, rehellisyys ja yleinen huolellisuus. Käytäntöä noudatettaessa tulee muiden tutkijoiden tekemää työtä kunnioittaa ja viitata niihin asianmukaisella tavalla. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.)

On tärkeää, että tutkimusta varten on hankittu tarvittavat tutkimusluvut ja rahoituslähteet on ilmoitettu tutkimukseen liittyville asianosaisille. Myös tutkimuksen huolellinen suunnittelu ja raportointi on tärkeä osa hyvää tieteellistä käytäntöä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Vahvistettavuus lisää luotettavuutta. Vahvistettavuudella tarkoitetaan sitä, että tutkimuksen tekijät voivat kuvata tutkimuksesta saadut tulokset ja johtopäätökset aineiston avulla. (Juvakka & Kylmä 2007, 129.)

Opinnäytetyötä voidaan arvioida Tutkimuseettisen lautakunnan ohjeiden mukaan, vaikka se onkin tuotokseen painottuva, eikä tutkimuksellinen opinnäytetyö. Tutkimukseen tulee soveltaa eettisesti kestäviä ja kriteerien mukaisia tiedonhankintamenetelmiä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6). Pyrimme tässä opinnäytetyössämme käyttämään tuoreita, alle kymmenen vuoden sisällä julkaistuja tieteellisiä lähteitä. Olemme kuitenkin joutuneet käyttämään joitakin yli kymmenen vuotta vanhoja lähteitä, sillä aiheesta on niukasti uutta tutkittua tietoa. Olemme kuitenkin huomioineet, ettei lähteiden sisältämä tieto ole muuttunut oleellisesti ja ne ovat luotettavia. Lähteitä on aiheista useita, joka lisää opinnäytetyön luotettavuutta. Lisäksi kansainvälisiä lähteitä on käytetty useita. Arvioimme

jokaisen lähteen luotettavuutta ennen niiden käyttöä. Lähteisiin on viitattu asianmukaisesti ja ne on merkitty lähdeluetteloon Tampereen ammattikorkeakoulun kirjallisen raportoinnin ohjeiden mukaisesti.

Opinnäytetyötä tehdessä noudatimme rehellisyyden, huolellisuuden ja luotettavuuden periaatteita. Teimme työn kolmen hengen ryhmässä, jolloin jokainen luki toistensa kirjoittamia tekstejä ja arvioi lähteitä, mikä lisää tekstien ja lähteiden luotettavuutta. Plagiointi tarkoittaa luvaton lainaamista. Jos tekijä jättää esimerkiksi lähteen mainitsematta tai käyttää työssään sanatarkasti alkuperäisen lähteen tekstiä, on kyse plagioinnista (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 224). Tässä opinnäytetyössä emme ole käyttäneet plagiointia, vaan olemme muotoilleet lähteiden tekstin opinnäytetyöhömme omin sanoin. Opinnäytetyö on tarkastettu plagioinnintunnistusjärjestelmä Urkundin avulla, joka omalta osaltaan lisää luotettavuutta.

Haimme luvan opinnäytetyöllemme Tampereen ammattikorkeakoululta ennen varsinaisen opinnäytetyön tekemistä. Luvan allekirjoittivat myös työelämäyhteistaho sekä opinnäytetyön ohjaaja. Kerromme opinnäytetyössämme, että työn tekijät ovat vastuussa kaikista kustannuksista, joita opinnäytetyöstä aiheutuu. Opinnäytetyön tuotoksena tullut digitaalinen ohjausmateriaali on tehty Viva-hankkeelle ja kyseinen hanke saa sen vapaaseen käyttöönsä.

6.2 Pohdinta opinnäytetyön prosessista ja tuotoksesta

Opinnäytetyön aihe kiinnosti meitä kaikkia, koska se lisää ammatillista tietouttamme ja voimme hyödyntää sitä tulevaisuudessa potilastyössä. Lisäksi toiminnallinen opinnäytetyö menetelmänä kiinnosti meitä ja ohjausvideon tekeminen tuntui mieluisalta kaikille. Päädyimme tekemään ohjausvideon animaationa, sillä meillä kaikilla oli aikaisempaa kokemusta Vyond-ohjelman käytöstä. Halusimme lisätä katsojien osallisuutta, josta syntyi ajatus interaktiivisen animaation tekemisestä. Yhteistyö ja kommunikaatio ryhmän kesken oli sujuvaa. Saimme aikataulut sovittua hyvin yhteen, eikä erimielisyyksiä ilmennyt. Opinnäytetyön prosessi eteni aikataulun mukaan. Kun tekijöitä oli kolme, pystyimme laajasti hyödyntämään toistemme ajatuksia ja mielipiteitä.

Tiedonhaku osoittautua haastavammaksi, kuin mitä olimme ajatelleet. Luotettavaa ja ajankohtaista tietoa kannabiksen vaikutuksista seksuaali- ja lisääntymisterveyteen löytyi odotettua vähemmän. Etsimme lähteitä itsenäisesti, jonka jälkeen kävimme niitä yhdessä läpi ja pohdimme niiden luotettavuutta ja asiasisältöä. Kannabiksen yhteydestä seksuaali- ja lisääntymisterveyteen ei löytynyt yhtään kotimaista tutkimusta, mutta kansainvälisiä tutkimuksia sen sijaan löytyi muutamia.

Käsikirjoituksen animaatioon suunnittelimme ja teimme yhdessä. Ajatuksemme animaation kulusta ja hahmoista oli yhteneväisiä ja siksi pääsimmekin hyvin yhteisymmärrykseen siitä, millaisen animaation haluamme tehdä. Käsikirjoituksen tekoa helpotti se, että jokainen oli edeltävästi perehtynyt aiheeseen. Olimme yksimielisiä siitä, mitä asioita haluamme videossa nostaa esille.

Koimme animaation teon mielenkiintoiseksi ja sen tekeminen sujui suurimmilta osin vaivattomasti. Kun pääsimme kirjautumaan Vyondin-sivuille, ei aikaa kulunut ohjelman opetteluun, sillä ohjelman käyttö oli meille ennestään tuttu. Näin ollen pääsimme suoraan työstämään animaatiota. Teimme animaatiota yhdessä ja jokainen meistä osallistui sen tekemiseen.

Haasteeksi osoittautui se, että hyvin usein kirjautuessamme Vyondiin varauksiamme ajankohtana, joku muu oli jo kirjautunut tunnuksilla sisään. Samoilla käyttäjätunnuksilla pystyy tekemään animaatiota vain yhdellä päätteellä kerrallaan, joten tekoaikaa kului usein turhaan odotteluun. Toiseksi haasteeksi muodostui ääninäyttelijöiden saaminen ohjausvideoon sekä aikataulujen yhteensovittaminen heidän kanssaan. Äänittämisessä kohtasimme myös teknisiä haasteita äänen puhtauden kanssa.

H5P-ohjelmiston avulla saimme lisättyä kysymykset animaatioon. Tämän käyttäminen oli kaikille uutta. Ohjelma osoittautui helppokäyttöiseksi, joten opimme käyttämään sitä nopeasti. Kun olimme valmiiksi miettineet kysymykset, oli sujuvaa vain lisätä ne ohjelmiston avulla animaatioon. Kokonaisuudessaan opinnäytetyön tekeminen oli haastavaa, mutta palkitsevaa.

6.3 Kehittämis- ja jatkotutkimusehdotukset

Nuoret ovat sosiaalisessa mediassa yhä enemmän. Tämän vuoksi myös nuorille tarkoitettun informaation kannattaisi olla saatavilla sosiaalisessa mediassa tai sen kautta. Kehittämissuosituksena opinnäytetyön tuotoksen, ohjausvideon, voisikin lisätä suoraan tai linkittää johonkin sosiaalisen median palveluun, esimerkiksi Instagramiin tai Facebookiin. Toisena kehittämisehdotuksena ohjausvideon voisi näyttää kohdeyleisölle ja kysyä heidän mielipidettään siitä. Myöhemmin voisi myös tutkia videon vaikutusta nuorten asenteiden muuttumiseen. Tutkimuksia aiheanoilla kannabis- ja seksuaali- ja lisääntymisterveys löytyi yllättävän vähän, joten jatkossa aiheeseen liittyen olisi tarpeellista tehdä lisätutkimusta.

LÄHTEET

Aaltonen, J. 2018. Käsikirjoittajan työkalut. Audiovisuaalisen käsikirjoituksen tekijän opas. Tampere: Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy.

Ailio, J. 2015. Vähän parempi video. Opas laadukkaaseen videon suunnitteluun ja toteutukseen. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja. Turku: Suomen Yliopistopaino.

Andersson, A-M., Bang, A-K., Gundersen, T-D., Jensen, T-K., Juul, A., Jørgensen, N., Nordkap, L., Priskorn, L & Skakkebak, N-E. 2015. Association Between Use of Marijuana and Male Reproductive Hormones and Semen Quality: A Study Among 1,215 Healthy Young Men. *American Journal of Epidemiology*, 182 (6), 473–481.

Arvizu, M., Attaman, J., Chavarro, J., Hauser, R., Mínguez-Alarcón, L., Nassan, F-L., Petrozza, J. & Williams, P-L. 2019. Marijuana smoking and markers of testicular function among men from a fertility centre. *Human Reproduction*, 34 (4), 715-723.

Aversa, A., Bertone, C., Bruzziches, R., Francomano, D., Rossi, F., Santemma, V & Spera, G. 2008. Early endothelial dysfunction as a marker of vasculogenic erectile dysfunction in young habitual cannabis users. *International Journal of Impotence Research*, 20, 566–573.
<https://doi.org/10.1038/ijir.2008.43>

Brame, C.J. 2016. Effective educational videos: principles and guidelines for maximizing student learning from video content. *CBE – Life Sciences Education* 15 (4), 4. <https://www.lifescied.org/doi/pdf/10.1187/cbe.16-03-0125>

Barrett, K., Belenko, S., Briones-Robinson, R., Dembo, R., Gullledge, L., Karas, LM., Ungaro, R., Wareham, J & Winters, KC. 2014. Brief Intervention for Truant Youth Sexual Risk Behavior and Marijuana Use. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*, 23(5), 318–333.

Cottler, L., Johnson, S & Phelps, D. 2004. The Association of Sexual Dysfunction and Substance Use Among a Community Epidemiological Sample. *Archives of Sexual Behavior*, 33(1), 55-63.
<https://doi.org/10.1023/B:ASEB.0000007462.97961.5a>

Dittus, P., Ethier, K & Harper, C. 2016. Associations Between Marijuana Use and 15 Indicators of Sexual Risk and Sexual Health Service Use. *Journal of Adolescent Health*, 58(2), S109–S110.

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. 2016. Kyselytutkimus: Nuorten suhtautuminen huumeisiin kielteinen – Kannabiksen kokeilua pidetään arkipäiväisenä. Ehyt.fi. Luettu 22.5.2019. <http://www.ehyt.fi/fi/kyselytutkimus-nuorten-suhtautuminen-huumeisiin-kielteinen>

Eisenberg, M. 2015. The Association Between Marijuana Use and Male Reproductive Health. *American Journal of Epidemiology* Vol. 182, No. 6.

Eskola, J. 2017. Kumpi vastuussa terveyden edistämisestä, yksilö vai yhteiskunta? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim, 133(10), 974-976.

Ferris, JA., Pitts, M., Richters, J., Shelley, J., Simpson, JM & Smith, AMA. 2010. Cannabis use and sexual health. The Journal of Sexual Medicine, 7(2), 787-793. <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2009.01453.x>

H5P. 2019. Luettu 13.9.2019. <https://h5p.org/>

Hakkarainen, P., Kaprio, J., Pirkola, S., Seppälä, T., Soikkeli, M. & Suvisaari, J. 2014. Kannabis ja terveys. THL – Tutkimuksesta tiiviisti. 17/2014. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116243/Kannabis_ja_terveys_taitto_korjattu_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hakkarainen, P & Karjalainen, K. 2017. Pilvee, pilvee. Kannabiksen käyttötavat, käyttäjät ja poliittiset mielipiteet. Yhteiskuntapolitiikka 82:1, 19-32. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131949/YP1701_Hakkarainen%26Karjalainen.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Hakkarainen, P., Karjalainen, K. & Salasuo, M. 2019. Suomalaisten huumeiden käyttö ja huumeasenteet 2018. THL. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137660/Suomalaisten_huumeiden_k%C3%A4ytt%C3%B6_ja_huumeasenteet_2018_tilastoraportti.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Hakkarainen, P., Karjalainen, K. & Savonen, J. 2016. Suomalaisten huumeiden käyttö ja huumeasenteet. Huumeaiheiset väestökyselyt Suomessa 1992-2014. THL. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130530/URN_ISBN_978-952-302-632-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Halmesmäki, E. & Kari, A. 1998. Huumeet ja raskaus. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Luettu 25.5.2019. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/1998/20/duo80440>

Hanhinen, H., Leppänen, M & Skara, M. 2018. Kanada laillisti kannabiksen – seuraavatko muut maat? Professori: Nykyinen kieltopolitiikka ei ole ollut kovin onnistunutta. Yle uutiset. Yle.fi. Luettu 20.1.2020. <https://yle.fi/uutiset/3-10461643>

Hughes, C. 2018. The trajectories of cannabis and tobacco policies in the United States, Uruguay, Canada and Portugal: is more cross-substance learning possible outside the United States? *Addiction*, 113(4), 603–605.

Ilomäki, L. 2012. Laatia e-oppimateriaaleihin. E-oppimateriaalit opetuksessa ja oppimisessa. Opetushallitus. Luettu 19.4.2019. https://www.oph.fi/download/144415_Laatua_e-oppimateriaaleihin_2.pdf

Jantunen, S. 2018. Norja ei aio enää rangaista huumeiden käyttäjiä. Verkkouutiset.fi. Luettu 9.12.2019. <https://www.verkkouutiset.fi/norja-ei-aio-ena-rangaista-huumeenkayttajia/>

Juvakka, T. & Kylmä, J. 2007. Laadullinen terveystutkimus. 1.painos. Helsinki: Edita Prima Oy.

Järvelä, H., Keinänen, A., Nuutinen, P. & Savolainen, E. 2004. Huumori opettajan työvälineenä. Joensuun yliopisto. Savonlinnan opettajakoulutuslaitos. <http://sokl.uef.fi/verkkojulkaisut/opehuumori/opehuumori.pdf>

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Klemetti, R & Raussi-Lehto, E (toim.). 2016. Edistä, ehkäise, vaikuta – Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014–2020. THL.

Konu, A., Kotovirta, E., Lintonen, T & Rönkä, S. 2012. Huumeet Suomessa 2020-ennakointitutkimus. Poliisiammattikorkeakoulun raportteja. Tampere. Luettu 9.12.2019.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/86720/Raportteja101_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kumar, S., Kumari, A & Murarka, S. 2009. Lifestyle factors in deteriorating male reproductive health. Indian Journal of Experimental Biology, 47, 615-624.

Kumpulainen, K. 2011. Digitalinat – elämyksiä, oppimista ja yhteisöllisyyttä. Teoksessa Hakkarainen, P & Kumpulainen, K (toim.) Liikkuva kuva – muuttuva opetus ja oppiminen. Lapin yliopisto Kasvatustieteiden tiedekunta, mediapedagogiikkakeskus & Jyväskylän yliopisto Kokkolan yliopistokeskus Chydenius, 53-70.

Huumeongelman hoito. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Päihdelääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2018 (viitattu 24.4.2019).

Kannabiksen aiheuttamat terveyshaitat. Huumeongelman hoito. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Päihdelääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2018 (viitattu 24.4.2019).

Lammi, O. 2009. Vaikuta visuaalisesti! Laadi selkeä esitys. 1. painos. WSOYpro Oy: Jyväskylä.

Leppänen, A., Leskinen, E & Tuomi, J. 2017. Nuorten aikuisten asenteet seksuaali- ja lisääntymisterveyttä kohtaan, julkaisussa Viisaat valinnat - terveenä raskaaksi, hyvä synnytys. Tampereen ammattikorkeakoulun julkaisuja, 53-61. Tampere: Tampereen ammattikorkeakoulu.

MacCoun, RJ. 2011. What can we learn from the Dutch cannabis coffeeshop system? Addiction 106(11), 1899–1910. Luettu 21.11.2019. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=cookie.ip.uid&db=ccm&AN=104698359&site=ehost-live&scope=site&auth-type=sso&custid=s4778523>

Martti, E., Rissanen, J & Siltamäki, T. Vihreä aalto etenee maailmalla, mutta milloin kannabis laillistetaan Suomessa? Näin vastaavat puolueet. Yle uutiset. Yle.fi. Luettu 9.12.2019. <https://yle.fi/uutiset/3-10663151>

Massa, S. 2019. Kevytkannabis saapui Viroon – Suomalaisturistin ei kannata ostaa tuliaisiksi Virossa laillisia tuotteita. Yle uutiset. Yle.fi. Luettu 20.1.2020. <https://yle.fi/uutiset/3-10853221>

Mustajoki, P. 2019. Aivolisäkkeen vajaatoiminta (hypopituitarismi). Lääkärikirja Duodecim. Luettu 3.12.2019. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00996#s1

Nykänen, P. 2015. Sosiaali- ja terveydenhuollon digitalisaatio vaikutukset kansalaisille. Tampereen yliopisto.

Opetushallitus. 2006. Verkko-oppimateriaalin laatukriteerit. Luettu 19.4.2019. https://www.oph.fi/download/47132_verkko-oppimateriaalin_laatukriteerit.pdf

Paananen, V. 2019. Rinne linjasi hallituksen kannabiskannan: "Tässä ei edetä". Helsingin sanomat. Luettu 9.12.2019. <https://www.hs.fi/politiikka/art-2000006300429.html>

Pathare, N. 2014. Interactive animations to enhance learning of concepts in immunology. Medical Education. 48(5): 522-522.

Raivio, P. 2019. Kevytkannabis versoo laillista bisnestä Brysselissä, kauppiaan varasto ratsattu moneen kertaan: "Vähän kuin alkoholiton olut". Yle uutiset. Yle.fi Luettu 20.1.2020. <https://yle.fi/uutiset/3-10783340>

Rikoslaki 39/1889. www.Finlex.fi/ Luettu 10.9.2019.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Seppänen, T. 2018. Entistä vahvempaa kannabista viljellään ammattimaisesti Suomessa – KRP: Kannabiskontteja on löydetty jo kaksi. Yle uutiset. Yle.fi Luettu 20.1.2020. <https://yle.fi/uutiset/3-10357326>

Suleman, L., Imad, A., Mohammed, S., Ismail, S. & Na'eeem, A. 2016. Exploring the potential impact of health promotion videos as a low cost intervention to reduce health inequalities: a pilot before and after study on Bangladeshis in inner-city London. London Journal of Primary Care 8, 4.

Särkämö, T. & Huotilainen, M. 2012. Musiikkia aivoille läpi elämän. Suomen Lääkärilehti 17/2012 vsk 67.

Tuomi, J & Äimälä, A-M. 2017. Viisaat valinnat – tietoa, tukea, ohjausta. Tampereen ammattikorkeakoulun julkaisuja, 10-25. Tampere: Tampereen ammattikorkeakoulu.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki. Luettu 23.4.2019 http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Vantaan kaupunki. Päihdepalvelut. Vantaan nuorisoasema. 2008. Tietoa nuorten vanhemmille ja nuorten parissa työskenteleville. https://www.vantaa.fi/instance/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/110270_32095_Kannabis_-esite.net.pdf

Varjonen, V. 2015. Huumetilanne Suomessa 2014. THL. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö: Helsinki: Tammi

Viva – viisaat valinnat. 2019. Seksuaali- ja lisääntymisterveys tietopankki. <http://viva.tamk.fi/>

Vyond. 2019. Luettu 13.9.2019. <https://www.vyond.com/vyond-studio/>

Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2011. Onnistuuko ohjaus?: Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki: Edita.

WHO. 2014. Sexual health.

Luettu 6.5.2019. www.who.int/topics/sexual_health/en/

LIITTEET

Liite 1. Animaation käsikirjoitus

Alkuesittely:

Taustaväriinä liila. Ensin ruudulle ilmestyy otsikko ”kannabis ja seksuaaliterveys” sekä päähenkilöt. Toisessa ruudussa esittäytyy nuori poika nimeltään Teemu savuke suussa, jonka esittelyssä lukee ”sairaana nopea pössyttelijä”. Ulkonäöllisesti henkilö on kannabiksen polttajan oloinen.

Kolmannessa ruudussa esittäytyy nuori tyttö nimeltään Liisa, jonka esittelyssä lukee ”viaton haaveilija”. Henkilön ulkonäkö on haaveilevan kiltin tytön oloinen. Neljännessä ruudussa esittäytyy Herra H, jonka esittelyssä lukee ”Vanha ja viisas”. Esittelyssä henkilö hyppii iloisesti, lisäksi hän näyttää alkuasukasmaiselta.

Varsinainen animaatio:

Paikkana metsä, jossa nuotio. Teemu istuu nuotion vieressä. Liisa kävelee paikalle.

Liisa: Moi!

Liisan pään yläpuolelle ilmestyy sydämiä merkiksi, että hän on kiinnostunut Teemusta.

Teemu nousee seisomaan.

Teemu: Moro.

Teemu alkaa polttamaan kannabista. Liisa on ihmeissään tapahtuneesta ja hänelle ilmestyy puhekupla, jossa kysymysmerkki.

Liisa: Mitä tuo on? En tiennyt, että poltat jotain.

Liisalla kauhistunut ilme. Teemu hymyilee.

Teemu: Pilvee, kannabista, kukkaa... tai miten sen nyt haluaa sanoa.

Teemu: Otatko säkin?

Liisa: Nojoo... Eiks se oo ihan vaaratonta?

Teemu: Tottakai!

Ruudun täyttää teksti: ”A Few Moments Later”

Liisa ja Teemu molemmat polttavat kannabista. Taustalta kuuluu naisen (Liisan) yskintää.

Yhtäkkiä nuotiosta nousee hahmo (Herra H). Hahmo nousee nuotion yläpuolelle leijumaan. Liisa ja Teemu molemmat säikähtävät kyseistä hahmoa.

Teemu: WOW!

Liisa: Mitä ihmettä?!

Herra H: Aiaiai, mitä nenäni haistaakaan?

Herra H: Kannabis ei todellakaan ole vaaratonta.

Liisa on mietteliään näköinen. Teemu haukottelee.

Herra H: Katsotaanpa mitä tiedätte siitä?

Kysymys 1: Minkälaisia vaikutuksia kannabiksella voi olla?

- Voi aiheuttaa jo pieninä annoksina riippuvuutta

- Tuo mielihyvän ja rentoutuksen tunnetta
- Tuo ahdistusta ja epämiellyttävää oloa

Herra H: Kaikki vaihtoehdot ovat oikein!

Liisa on ahdistuneen näköinen. Teemu haukottelee yhä.

Liisa: Minua ahdistaa jo!

Teemu: Hohhoijaa... ei vaikuta muhun.

Herra H: No pohdipa Teemu tätä.

Kysymys 2: Mikä seuraavista väitteistä **EI** pidä paikkansa: Säännöllinen kannabiksen käyttö miehillä...

- Pienentää siittiöiden määrää
- Pienentää kivesten kokoa
- Heikentää siittiöiden liikkuvuutta
- Tekee siittiöistä hedelmällisempiä (oikea vastaus)

Teemu: Hmm... jaa.

Teemu ja Liisa molemmat mietteliään näköisiä.

Liisa: Huh, onneksi minulla ei ole siittiöitä.

Herra H: Aivan, mutta mietipä Liisa tätä.

Kysymys 3: Mikä seuraavista väitteistä **EI** pidä paikkansa: Säännöllinen kannabiksen käyttö naisilla...

- Parantaa ihon kuntoa (oikea vastaus)
- Munasarjojen hormonituotanto vähenee huomattavasti
- Ovulaatiohäiriöt
- Kuukautishäiriöt

Liisa: Eikä! Enkö voi siis saada joskus lapsia?

Teemu mietteliään näköinen. Liisa panikoivan näköinen.

Herra H: Se voi olla vaikeampaa, jos jatkat käyttöä. Sama koskee sinua Teemu.

Herra H:n kohdalle ilmestyy valkoinen pilvi, johon tulee vauva. Samalla kuuluu vauvan itkua. Liisa ja Teemu katsovat pilveä ihailien. Vauvan päälle tulee rasti.

Liisa ja Teemu tulevat pettyneen näköisiksi.

Herra H: Kannabiksella on myös negatiivisia vaikutuksia seksin harrastamiseen.

Kysymys 4: Voiko kannabis aiheuttaa orgasmin saamista liian nopeasti, liian hitaasti tai kyvyttömyyttä saada ollenkaan orgasmia?

- **Kyllä/Ei**

Herra H: Lisäksi pössyttely voi aiheuttaa erektiohäiriöitä.

Teemu ja Liisa mietteliään näköisiä.

Liisa: Oho!

Herra H: Lopuksi vielä tärkeä kysymys...

Kysymys 5: Onko kannabiksen käyttö ja hallussapito laillista Suomessa (Vuonna 2019)?

- **Kyllä/Ei**

Herra H: Miettikää siis haluatteko huolehtia seksuaali- ja lisääntymisterveydestänne ...

Herra H: vai pilata sen ja kerätä rikosrekisteriä.

Nuotiosta muodostuu savupilvi, johon Herra H katoaa. Liisa ja Teemu istuvat alas edelleen mietteliään näköisinä.

Liisa: Huhhuh, mitä se oli?

Teemu: Taisimme nähdä harhoja.

Liisa ja Teemu yhteen ääneen: Ei enää ikinä!

Molemmille muodostuu puhekupla, jossa sydän.

Loppuun ruutu liilan värisellä taustalla.

Ensimmäisessä ruudussa tekijät.

Toisessa kannabiksen vaikutukset seksuaali- ja lisääntymisterveyteen, opinnäytetyö tammikuu 2020, Tamk:in logo sekä Viva:n logo.

Kolmanteen lisätietoja viva.tamk.fi

Neljänteen ääninäyttelijät.

Liite 2 Tuotoksen QR-koodi

