

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Terveystenhoitajakoulutus

Henna Väisänen
Jenni Oinonen
Elli Myllärinen

OPPILAS, SANO EI NIKOTIINITUOTTEILLE! –
Terveysten edistämisen työkalupakki Nepen Semppi -terveyspisteelle

Opinnäytetyö
Huhtikuu 2020



KEHITTÄMISTYÖ
Huhtikuu 2020
Terveydenhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijä(t)

Elli Myllärinen, Jenni Oinonen ja Henna Väisänen

Nimeke

Oppilas, sano ei nikotiinituotteille! – Terveyden edistämisen työkalupakki Nepen Semppi -terveyspisteelle

Toimeksiantaja

Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus

Tiivistelmä

Tutkimusten mukaan Suomessa tupakoinnin suosio nuorten keskuudessa on vähentynyt, mutta vastaavasti nuuskan käyttö on lisääntynyt. Nuorten tietämys tupakasta ja sen haitoista on yleisesti ottaen hyvällä tasolla, mutta nuuska ja sähkötupakka mielletään usein vaarattomammaksi vaihtoehdoksi. Käypä hoito -suositusten mukaan tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja nikotiinittomuuteen kannustaminen tulisikin aloittaa neljännessä luokasta lähtien.

Kehittämistyön tarkoitus oli edistää oppilaiden terveyttä ja päihdetietoutta. Kehittämistyön tavoitteena oli lisätä kouluikäisten lasten tietoutta nikotiinituotteista ja niiden vaikutuksista terveyteen. Kehittämistyön tehtävänä oli tuottaa Nepen Semppi -terveyspisteelle materiaalia nikotiinituotteista päihdeteemaiseen työkalupakkiin, joka tulee käyttöön syksyllä 2020.

Tämä kehittäminen toteutettiin toiminnallisena tuotoksena. Toimeksiantajana oli Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus. Terveyden edistämisen työkalupakki sisältää nikotiinituotteisiin liittyviä havainnollistavia pelejä ja testejä sekä tutkittavaa materiaalia. Tuotoksen esitetauksen perusteella materiaalit soveltuvat kohderyhmän käyttöön sekä opitunneilla hyödynnettäväksi että itsenäiseen tutustumiseen. Jatkokehitysideana voisi tehdä verkkokurssin nikotiinittomuuden tukemisen näkökulmasta 10–16-vuotiaille nuorille.

Kieli
suomi

Sivuja 36
Liitteet 5
Liitesivumäärä 23

Asiasanat

terveyden edistäminen, nikotiinittomuuden tukeminen, kolmas sektori, kehittäminen



DEVELOPMENT ASSIGNMENT

April 2020

Degree Programme in Public Health
Nursing

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 13 260 600

Authors

Elli Myllärinen, Jenni Oinonen and Henna Väisänen

Title

Pupils, Say No to Nicotine Products! – A Health Promotion Tool Kit for Nepen Sempki Self-Care Point

Commissioned by

The North Karelia Centre for Public Health

Abstract

Studies show that the popularity of smoking among young people in Finland has decreased, but respectively, the use of snuff has increased. Knowledge of tobacco and its harmful effects are generally well known among young people, but snuff and electronic cigarettes are often perceived as a safer option. According to the Current Care Guidelines, the prevention of tobacco and nicotine addiction and the encouragement to nicotine-free lifestyle should be started from the fourth grade.

The purpose of the development assignment was to promote health and substance awareness among the pupils. The aim of the development assignment was to increase awareness among school-age children about nicotine products and their effects on health. The objective of this development assignment was to produce a substance-themed educational tool kit including material on nicotine products for the Nepen Sempki Self-Care Point. The material will be introduced in the autumn of 2020.

This practise-based development assignment was commissioned by the North Karelia Centre for Public Health. The health promotion tool kit contains illustrative games and tests related to nicotine products as well as material to be studied. Based on the pre-testing of the tool kit, the materials are suitable for the target group both in lessons and for independent study. A further development idea is to create an online course to support nicotine-free lifestyle among adolescents aged 10–16.

Language
Finnish

Pages 36
Appendices 5
Pages of Appendices 23

Keywords

health promotion, reduction of nicotine use, third sector, development assignment

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Nikotiinituotteet	6
2.1	Tupakka	6
2.2	Nuuska	9
2.3	Sähkötupakka	11
3	Nikotiinittomuuden tukeminen terveydenhoitajan työssä.....	13
4	Kehittämistyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä	16
5	Kehittämistyön prosessi	16
5.1	Toiminnallinen kehittämistyö.....	16
5.2	Toimeksiantajan kuvaus	17
5.3	Kehittämistyön suunnitelma	18
5.4	Kehittämistyön toteutus	20
5.5	Kehittämistyön arviointi	23
6	Pohdinta.....	26
6.1	Tuotoksen tarkastelu	26
6.2	Eettisyys ja luotettavuus	28
6.3	Kehittämistyön hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet	30
6.4	Ammatillinen kehittyminen	31
	Lähteet.....	33

Liitteet

Liite 1	Suunnitelma Nepen -terveyspisteen ja työkalupakin materiaaleista
Liite 2	Työkalupakin sisältö
Liite 3	Internetsivujen suunnitelma
Liite 4	Toimeksiantajan palaute
Liite 5	Palautelomake

1 Johdanto

Nuorten terveystapatutkimuksen, kouluterveyskyselyn, FinTerveys-tutkimuksen ja ESPAD-tutkimuksen mukaan vuoteen 2017 saakka nuorten tupakointi on vähentynyt tai nikotiinituotteiden käyttö on tasaantunut. Samankaltaisia tuloksia on nähtävissä muuallakin maailmassa. (Kinnunen, Pere, Raisamo, Katainen, Myöhänen, Lahti, Ahtinen, Ollila, Lindfors & Rimpelä 2019, 9.) Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan nuorten tupakoinnin vähentyessä kuitenkin nuuskaa käytetään aiempaa enemmän (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018).

Nikotiinituotteella tarkoitetaan tuotetta, joka on kulutukseen sopivaa ja se on joko osittain tai kokonaan valmistettu tupakasta. Tuotteet voidaan jakaa kahteen osaan: savuttomiin ja poltettavaksi tarkoitettuihin tuotteisiin. Savuttomia nikotiinituotteita ovat esimerkiksi nuuska, purutupakka ja nenänuuska. Poltettavaksi tarkoitettuihin nikotiinituotteisiin kuuluvat taas esimerkiksi kääretupakka ja savukkeet. Sähkösavuke on tuote, jossa suukappaleen kautta voidaan kuluttaa nikotiinia sisältävää höyryä. Tupakkalaki 549/2016 määrittelee rajoituksia eri nikotiinituotteiden lisäaineille ja ominaisuuksille. (Valvira 2016a, 2016b, 2016c.) Tässä työssä tarkoitamme nikotiinituotteilla ainoastaan tupakkaa, nuuskaa ja sähkötupakkaa. Käytämme valittua käsitettä toimeksiantajamme toiveesta.

Kehittämistyö tehtiin toiminnallisena työnä. Toimeksiantajamme on Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus, joka ylläpitää Nepenmäen koululla oppilaille suunnattua Nepen Semppi -terveyspistettä. Terveyspisteellä on vuoden aikana vaihtuvia teemoja, joiden tarkoituksena on jakaa lapsille ja nuorille tietoa valituista aihepiireistä. (Nepen Semppi 2019.)

Kehittämistyön tarkoitus on edistää oppilaiden terveyttä ja päihdetietoutta. Kehittämistyön tavoitteena on lisätä kouluikäisten lasten tietoutta nikotiinituotteista ja niiden vaikutuksista terveyteen. Kehittämistyön tehtävänä on tuottaa Nepen Semppi -terveyspisteelle materiaalia nikotiinituotteista päihdeteemaiseen työkalupakkiin, joka tulee käyttöön syksyllä 2020.

2 Nikotiinituotteet

2.1 Tupakka

Tupakka luokitellaan stimulantteihin päihteisiin. Tupakka tehdään kuivattamalla tupakkakasvien sukuun kuuluvien kasvien lehtiä. Nikotiinituotteista yleisin on tupakka ja sitä käytetään sikareissa, savukkeissa, piipussa sekä vesipiipussa. Suomessa käytetyimpiä nikotiinituotteita ovat tehtaassa valmistetut savukkeet. (A-kliinikasäätio 2020.) Tupakkatilaston mukaan vuonna 2018 20–64-vuotiaista suomalaisista tupakoi päivittäin noin 14 prosenttia. 14–20-vuotiaiden nuorten tupakointiprosentti oli vuonna 2019 tytöillä 6 ja pojilla 7. Tupakointi on vähentynyt sekä aikuisväestön että nuorten keskuudessa viimeisen kymmenen vuoden aikana. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a.)

Tupakka sisältää paljon erilaisia haitallisia aineita. Tupakkaa polttaessa syntyvä savu sisältää yli 4000 erilaista yhdistettä. Näistä yhdisteistä noin 70 aiheuttaa syöpää. Euroopan Unionin määräämän tupakkadirektiivin mukaan yhden tupakan aiheuttama savu saa sisältää enimmillään yhden milligramman nikotiinia, 10 milligrammaa tervaa ja 10 milligrammaa häkää. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b.) Häkää voidaan tavata myös esimerkiksi autojen pakoputkista tulevana kaasuna (EHYT Smokefree 2018a). Häkä on ihmiselle myrkyllistä. Toinen tupakansavussa oleva kaasu, vetysyanidi, oli käytössä tappavana kaasuna keskitysleireillä toisessa maailmansodassa (Hengitysliitto ry 2020a). Tupakassa ja tupakansavussa on muun muassa asetonia, ammoniakkia ja DDT:tä. Asetonia käytetään maalin- sekä kynsilakanpoistoaineena, ammoniakkia taas esimerkiksi tehokkaana vessanpuhdistusaineena ja DDT on useissa teollisuusmaissa kielletty hyönteismyrkky (EHYT Smokefree 2018a). DDT kertyy maksaan ja munuaisiin ja vaikuttaa pikkuhiljaa hormonitoimintaan (hengitysliitto ry 2020a).

Tupakka sisältää erilaisia lisäaineita, joiden avulla vaikutetaan tupakan makuun ja kosteuteen. Lisäksi niillä voidaan vaikuttaa tupakan palamistapaan. Lisäainei-

den avulla voidaan peittää tupakan pahaa hajua sekä kitkerää makua. Ne vaikuttavat savun koostumukseen pehmentämällä sitä ja tekevät siitä helpommin hengitettävää. (Syöpäjärjestöt 2020a.)

Tupakointi lisää riskiä sairastua erilaisiin sairauksiin. Tupakansavu heikentää elimistön puolustusjärjestelmän toimintaa ja siten altistaa infektioille. Lisäksi tupakointi aiheuttaa keuhkoissa tuhoa sekä kroonista tulehdusta, minkä seurauksena noin 80–90 prosenttia keuhkohtaumatautitapauksista ja sairauteen johtavista kuolemista johtuu tupakoinnista. Tupakointi lisää kroonista yskää, limannousua, hengityksen vinkumista sekä hengenahdistusta. Lisäksi astmalla ja hengitystieinfektioilla on todettu syy-seuraussuhde tupakointiin. Nuoruusiän tupakointi vaikuttaa keuhkojen kehitykseen heikentävästi. Nuoruusiän aktiivisen tupakoinnin johdosta keuhkojen toimintakyky jää normaalia huonommaksi. Tupakoinnin lopettaminen hidastaa keuhkojen toimintakyvyn heikkenemistä. Kuitenkaan keuhkojen jo menetettyä toimintakykyä ei saada takaisin. Keuhkosityövän aiheuttajana tupakka on noin 85 prosentissa tapauksista. Keuhkosityövän riski kasvaa sitä mukaa mitä pidempään on polttanut sekä päivittäisten savukkeiden määrän kasvaessa. Tupakkaan liittyvä kuolleisuus ja keuhkosityöpäriski puolittuu yleensä noin kymmenessä vuodessa tupakoinnin lopettamisen jälkeen. (Jaakkola & Jaakkola 2014.)

Tupakasta tuleva häkä heikentää elimistön hapensaantia sitoutumalla vereen happea nopeammin. Tällöin esimerkiksi aivot ja sydän kärsivät herkästi hapenpuutteesta. (Syöpäjärjestöt 2020b.) Nikotiini vaikuttaa kehittyvien elinten toimintaan ja rakenteeseen. Aivot kehittyvät pitkään, noin 30-vuotiaaksi asti. Tupakoivien nuorten kognitiiviset kyvyt ovat todettu heikommaksi tupakoimattomiin verrattuna. (Ollila, Ruokolainen, Kinnunen & Rautalahti 2017.) Nikotiini vaikuttaa verenkiertoelimistöön supistaen verisuonia sekä kiihdyttämällä sydämen sykettä, jolloin sydämen työmäärä kasvaa entisestään ja iho harmaantuu, eivätkä haavat parane helposti. Tämän lisäksi tupakan eri kemikaalit nostavat riskin aivo- ja sydäninfarkteihin. Naisilla e-pillereiden käyttö yhdessä tupakoinnin kanssa lisäävät verisuonitukosten vaaraa huomattavasti. Nuuska ja sähkökupakka ovat myös verenkierrolle haitallisia tuotteita, joten haittavaikutukset näkyvät myös kyseisten

tuotteiden käytössä. Vähemmän tunnettuja tupakan terveyshaittoja ovat hedelmättömyysongelmat ja luiden haurastuminen. (Patja 2016a; Korhonen, Helomaa, Vartiainen & Piha 2018.) Nikotiini heikentää lihasten verenkiertoa ja vaikuttaa suorituskykyyn. Lihakset väsyvät nopeammin ja niiden palautuminen hidastuu. (Syöpäjärjestöt 2020c.)

Tupakointi aiheuttaa riippuvuutta. Tupakkariippuvuus koostuu kolmesta osasta: fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta riippuvuudesta. Fyysistä riippuvuutta aiheuttaa tupakkakasvista saatava nikotiini. (Patja 2016b.) Nikotiiniriippuvuus on samantyyppinen kuin aineriippuvuudet. Psyykkinen riippuvuus ilmenee yksilön ehdollistuneena käytöksenä, joka liitetään tupakointiin. Esimerkiksi ruokailutilanteen päättyminen voi laukaista tottumuksen tupakointiin. Sosiaalinen riippuvuus on osa psyykkistä riippuvuutta, ja tupakointi voi näin luoda yhteisöllisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta tupakoitsijoiden kesken. (Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä 2018.)

Tupakoivien lisäksi tupakansavulle altistuvat sivulliset, jotka oleskelevat savuissa ympäristössä. Tätä kutsutaan passiiviseksi tupakoinniksi. Tupakansavulle altistuminen eli passiivinen tupakointi voi aiheuttaa nykykäsityksen mukaan lähes samat terveyshaitat kuin itse tupakointi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b.) Passiivinen tupakointi lisää riskiä sairastua keuhkosityöpään, ylähengitysteiden syöpiin, emfyseemaan ja keuhkohtaumatautiin (Vähäkangas 2018). Pelkästään näkyvälle tupakansavulle altistumista ei kutsuta passiiviseksi tupakoinniksi. Tupakansavun jäämät voivat säilyä eri materiaalien pinnoilla pitkäänkin. Niiltä myrkyllisten aineiden jäämät voivat myöhemmin vapautua hengitysilmaan, jolloin muutkin voivat altistua tupakansavun jäämille. Tätä altistumista kutsutaan kolmannen asteen tupakoinniksi. (Syöpäjärjestöt 2016.)

Tupakoimattomuus on merkittävin ennaltaehkäisyn keino keuhkosairauksien syntyyn. Yleensä tupakoinnin aiheuttamien sairauksien riski kasvaa sen myötä mitä pidempään on tupakoinut ja mitä suurempi on poltettujen savukkeiden määrä päivittäin. Tupakoinnille ei ole tutkimuksissa pystytty osoittamaan turval-

lista alarajaa. (Jaakkola & Jaakkola 2014.) Tupakka tappaa vuosittain yli kahdeksan miljoonaa ihmistä maailmassa. Yli 7 miljoonaa näistä tapauksista on suoraan tupakkaan liittyviä. (World Health Organization 2019.)

2.2 Nuuska

Nuuska on jauhettua tupakkaa, jossa on lisäksi muun muassa suolaa, vettä, makuaineita sekä säilöntäaineita (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019c). Nuuskassa on yli 2500 eri kemikaalia, kuten muun muassa radioaktiivisia aineita (Hengitysliitto 2020b). Esimerkiksi polonium on radioaktiivista ja syöpää aiheuttavaa ainetta. (World Health Organization 2016a.) Muita syöpää aiheuttavia aineita ovat tupakkaspesifit nitrososamiinit, PAH-yhdisteet eli polysykliset aromaattiset hiilivedyt sekä raskasmetallit, kuten esimerkiksi arsenikki, lyijy, kromi, nikkeli ja kadmium. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019c.) Näistä raskasmetalleista kadmiumia käytetään auton akuissa sekä kierrätettävissä pattereissa, ja kromi on ruostumattoman teräksen pääseosaine. Arsenikkia taas voidaan tavata rotanmyrkyssä. Nikkeli on puolestaan herkästi allergisoiva aine ja sitä käytetään napeissa ja koruissa (EHYT Smokefree 2018a; Hengitysliitto ry 2020a). Kromin avulla myrkylliset kemikaalit tarttuvat entistä tiukemmin meidän DNA:han (Hengitysliitto ry 2020a).

Nuuskassa on yleensä nikotiinia 7–8 milligrammaa yhdessä grammassa. Vahvoissa nuuskissa nikotiinia voi olla moninkertainen määrä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019c.) Nuuskassa on nikotiinia jopa 3–5 kertaa enemmän kuin tupakassa (Heikkinen, Meurman & Sorsa 2015, Keskinen & Heikkinen 2015.). Nikotiini imeytyy hitaammin nuuskasta kuin tupakasta ja näin ollen päivittäinen nikotiinimäärä on nuuskan käyttäjällä paljon suurempi kuin tupakoijalla. Nuuskan käyttäjien nikotiiniriippuvuus on yleensä vaikeampi kuin tupakoivien. (Keskinen & Heikkinen 2015.)

Nuuskan aiheuttamista suun vaurioista tavallisin on paikallinen limakalvovaurio eli nuuskaleesio (Wickholm, Lahtinen, Ainamo & Rautalahti 2012). Nuuskalee-

siota kutsutaan myöskin norsunnahaksi (Heikkinen, Meurman & Sorsa 2015). Liimakalvo muuttuu paksuuntuneeksi, harmahtavaksi ja ryppyiseksi. Suurin osa liimakalvovaurioista ja -muutoksista korjaantuu nuuskaamisen lopettamisen myötä. Yleisiä ovat myös ikenien vetäytyminen ja hammaskaulojen paljastuminen alueella, jossa nuuskaa pidetään. Nämä muutokset eivät palaudu. (Wickholm, Lahtinen, Ainamo & Rautalahti 2012.) Joissakin tutkimuksissa on löydetty yhteys myös nuuskan käytöllä ja ientulehduksilla sekä parodontiitilla eli hampaiden kiinnityskudossairaudella (Heikkinen, Meurman & Sorsa 2015; Wickholm, Lahtinen, Ainamo & Rautalahti 2012).

Eri nuuskatyypeillä on merkitystä ja eroja niiden karsinogeenien haitallisuudesta suussa. Esimerkiksi Suomessa yleisempi kostea ruotsalainen nuuska on vähemmän vaarallista kuin kuiva yhdysvaltalainen nuuska. Lievempiä haittavaikutuksia suun terveyteen ovat hampaiden värjäymät, karvakieli ja pahanhajuinen hengitys, jotka häviävät nuuskan käytön lopettamisen jälkeen. (Heikkinen, Meurman & Sorsa 2015.)

Nuuskan käyttö lisää riskiä sydämen vajaatoiminnan kehittymiselle. Verenpaine kohoaa ja pulssi nopeutuu aina, kun nuuskaa käytetään. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019c.) Nuuskan sisältämästä 2500 kemikaalista lähes 30 aiheuttaa syöpää. (Keskinen & Heikkinen 2015.) Nuuskan käytön on katsottu aiheuttavan mahalaukku-, ruokatorvi- ja haimasyöpiä. (Heikkinen ym. 2015.) Ruotsin Karoliinisen instituutin, Lundin yliopiston ja Uumajan yliopiston yhteisessä tutkimuksessa ”Smokeless tobacco (snus) is associated with an increased risk of type 2 diabetes: results from five pooled cohorts”, joka on julkaistu *Journal of Internal Medicine* -lehdessä, todetaan nuuskaamisen olevan yhtä vaarallista kuin tupakoinnin. Riski sairastua tyypin 2 diabetekseen on 70 prosenttia suurempi nuuskan käyttäjillä, jotka käyttävät päivässä yhden rasian tai enemmän. Diabetesriski on samansuuruinen kuin askin päivässä tupakoivilla. Tutkimuksen mukaan suurentunut riski voi johtua nuuskan sisältämästä nikotiinista, sillä se heikentää insuliiniherkkyyttä. Diabetesriski laskee 40 prosenttiin, mikäli käyttää 5–6 purkkia viikossa. (Keränen 2017.)

Nuuskaa käyttävät erityisesti nuoret. Nuuskan ajatellaan erheellisesti olevan vaarattomampaa kuin tupakoinnin. (Keskinen & Heikkinen 2015.) Nuuskan käyttö ylläpitää voimakasta nikotiiniriippuvuutta, eikä se ole vaihtoehto tupakoinnin lopettamiselle (Heikkinen ym. 2015). Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen THL:n mukaan suomalaiset nuoret käyttävät enemmän nuuskaa kuin aiemmin. Erityisesti 14–20-vuotiaat nuoret pojat ja miehet, jotka opiskelevat ammatillisissa oppilaitoksissa. Vuonna 2017 tästä ikäryhmästä 17 prosenttia käytti nuuskaa päivittäin. Vuosina 2008 ja 2009 tämä luku oli 4 prosenttia. Päivittäinen nuuskaaminen on yleisempää pojilla kuin tytöillä. (Pennanen 2018.)

Savuttoman tupakan eli nuuskan ostaminen on Suomessa kielletty (Keskinen & Heikkinen 2015). Tupakkalain 549/2016 mukaan savutonta nikotiinituotetta ei saa myydä, muutoin luovuttaa tai välittää. Nuuskaa ei saa myöskään tuoda maahan. Maahantuontikielto koskee lisäksi postitse savuttomien nikotiinituotteiden hankkimista ja vastaanottamista. Tupakan myyntirikoksesta voidaan tuomita sakkoihin tai enintään kuudeksi kuukaudeksi vankilaan. Alle 18-vuotiaalla ei saa olla hallussaan nikotiinituotteita. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos tukee ja toteuttaa tupakoinnista aiheutuvien terveysvaarojen ja -haittojen vähentämiseen liittyvää tutkimus-, seuranta- ja kehittämistyötä. Se myös huolehtii valtakunnallisesta toiminnasta tupakoinnin lopettamiseksi. (Tupakkalaki 549/2016)

2.3 Sähkötupakka

Sähkötupakka eli viralliselta nimeltään sähkösavuke on laite, jonka toiminta perustuu nesteen höyrytystoimintoon ja muodostuneen höyryn inhaloimiseen. Nestesäiliössä olevia nesteitä ovat glyseroli ja propyleeniglykoli, joihin voi lisätä nikotiinia ja tupakkamakuja. Suomen laki kieltää muiden, kuin tupakkamakujen lisäämisen sähkösavukkeisiin, ja nikotiinia savukkeissa saa olla enintään 20 mg/ml. Varsinaista tupakkaa ei sähkösavukkeessa ole eikä sähkötupakassa tapahdu palamisreaktiota. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019d; Tupakkalaki 549/2016.) Sähkötupakalla on useita markkinanimiä, joista tunnetuimpia ovat sähkösavuke, e-savuke ja e-shisha (Syöpäjärjestöt 2019).

Sähkösavukkeessa on samoja kemikaaleja kuin tupakassa. Se sisältää esimerkiksi kasvimyrkkyjämiä, raskasmetalleja, säilöntäaineita ja tupakalle ominaisia nitrosamiineja (Patja 2016c). Säilöntäaineena käytetään muun muassa formaldehydiä, jota käytetään myös ruumiiden säilönnässä (Hengitysliitto ry 2020a). Sähkösavuke ei sisällä yhtä paljon haitallisia aineita kuin tupakassa on, mutta sähkösavukkeen haitoista on edelleen vähän tietoa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019d). Maailman terveysjärjestön julkaisemassa raportissa kerrotaan, että sähkösavukkeen sisältämät aerosolit ja niistä muodostuvat yhdisteet aiheuttavat myrkyllisyydellään terveyshaittoja. Raportti tuo myös esille sen, että myrkyllisten aineiden pitoisuudet voivat nousta merkittävästi lämpötilan nousun aiheuttaman hajoamisreaktion myötä. Erityisen myrkyllisiä yhdisteitä muodostuu makuja sisältävistä sähkötupakoista. (World Health Organization 2016b.)

Makuaineita sisältävissä sähkösavukkeissa on muun muassa diasetyyliä ja glyserolia. Hengitettynä diasetyyli voi johtaa keuhkosairauteen, jota kutsutaan popcorn-keuhkoksi. (Syöpäjärjestöt 2020d.) Glyseroli on liuottimena sähkötupakassa ja se aiheuttaa lämmitessään hengitysteiden ärsytystä. Glyseroli voi kertyä keuhkoihin ja johtaa keuhkokuumeeseen tai keuhkojen toiminnan heikkeneemiseen. (Patja 2014.) Glyserolia on myös saippuakuplissa ja lisäksi sitä käytetään perusvoiteissa. (Hannuksela 2013; Yliopiston apteekki 2020).

Vuonna 2019 julkistetun tutkimuskatsauksen mukaan sähkösavukkeet lisäävät riskiä sydän- ja verisuonisairauksille aiheuttamalla tukoksia ja ateroskleroosia. Katsauksessa käytiin läpi ihmisillä, rotilla ja koeputkessa tehtyjä kokeita ja niiden tuloksia. Reaktiivisen hapen muodostuminen, verihitaleiden verenvuotoa tyrehtyttävät prosessit ja endoteelin toimintahäiriöt löydettiin jokaisessa tutkimustyyppissä, minkä lisäksi sympaattisen hermoston aktiviteetin lisääntyminen huomattiin ihmisillä tehdyissä tutkimuksissa. (Kennedy, Schalkwyk, McKee & Pisinger 2019.) Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2019d) mukaan sähkösavukkeesta on raportoitu aiheutuvan rintakipuja, nopeutunutta sykettä, kuumetta, pää-, kurkku- ja vatsakipuja, nielun- ja suun alueen ärsytystä tai kuivumista sekä keuhkokuumetta ja matalaa verenpainetta.

Vielä vuonna 2016 julkaistussa tutkimuskatsauksessa todettiin, ettei sähkötu-pakka aiheuttaisi vakavia haittavaikutuksia ja helpottaisi näin tupakoitsijoita lo-pettamaan tupakoinnin (Hartmann-Boyce, McRobbie, Bullen, Begh, Stead & Ha-jek 2016). Alun perin sähkötupakat tulivatkin markkinoille auttaakseen tupakoitsi-joita lopettamaan tupakoinnin, mutta varsinaista näyttöä tälle väitteelle ei ole vah-vistettu. Nikotiinia sisältävät sähkösavukkeet voivat pahentaa nikotiiniriippuvuutta mutta voivat helpottaa tavallisen tupakan polton lopettamista. (Rautalahti 2017.) Useat tupakoitsijat ovat vaihtaneet tupakan sähkösavukkeeseen vähentääkseen tupakan haittoja, joskin viranomaiset ei tähän väitteeseen ole tukeutuneet vähäi-sen tutkimusmateriaalin vuoksi (Hartmann-Boyce ym. 2016). Ruokolaisen, Olli-lan, Sandströmin ja Heloman (2016, 26) tekemän tutkimuksen mukaan säh-kösavukkeiden käytön yleistyminen nuorten keskuudessa on lisääntymässä päin ja nikotiinin haitoista tulisikin näin viestiä nuorille mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Nuorten keskuudessa sähkösavukkeiden käytön määrä on tutkimus-ten mukaan vielä hyvin vähäistä, eli noin 74 prosenttia 12–18-vuotiaista nuorista ei ollut kokeillut lainkaan sähkösavuketta (Kinnunen, Pere, Raisamo, Katainen, Myöhänen, Lahti, Ahtinen, Ollila, Lindfors & Rimpelä 2017, 27).

3 Nikotiinittomuuden tukeminen terveydenhoitajan työssä

Terveyden edistäminen (health promotion) tarkoittaa yksilöön, yhteisöön ja yh-teiskuntaan kohdistuvia toimenpiteitä, jotka edistävät terveyttä (Duodecim 2020). Terveyden edistäminen on vaikuttamismahdollisuuksien lisäämistä yksilön ja yh-teisön terveyteen sekä terveyden kohentamiseen vaikuttaviin tekijöihin. Sillä luo-daan määrätietoisesti ja välineellisesti hyvinvointia sekä ehkäistään sairauksia. Terveyden edistäminen pitää sisällään sosiaalisia, taloudellisia, ympäristöllisiä sekä yksilöllisiä tekijöitä. Terveyden edistämiseen kuuluvat käsitteet promotio ja preventio. Promotio eli edistäminen on mahdollisuuksien luomista ja ehkäisemi-nen eli preventio on sairauksien ehkäisemistä sekä niistä johtuvien seurausten pienentämistä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019e.)

Nuorten terveyserojen on katsottu kasvavan ja johtavan kohti kahtiajakoa. Huonosti terveyttään hoitavien nuorien terveysongelmien kasaantuminen voi johtaa herkästi moniongelmaiseen tilanteeseen. Toisaalta toinen ääripää nuorista huolehtii terveydestään entistä paremmin. Tätä jakaantumislmiötä, jossa on entistä selkeämmin terveydestä osattomiin ja osallisiin, voidaan kutsua terveyden polarisaatioksi. Polarisaatiolla tarkoitetaan väestön kahtia jakaantumista terveysasidoissa tai sitä, että huono-osaiselle vähemmistölle nuorista kasaantuu enemmän terveysongelmia. (Karvonen & Koivusilta 2010, 79–80.)

Terveyseroja kaventavan toiminnan tavoitteena on, että terveydeltään huonommassa asemassa olevat olisivat lähempänä paremman terveyden omaavien terveyden tasoa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019d). Tällaista toimintaa ovat esimerkiksi elintapoihin vaikuttaminen ja ongelmien ennaltaehkäisy sekä neuvolatoiminta, joka vähentää eriarvoisuutta. Terveys- ja hyvinvointierojen kaventamisen osa-alueisiin kuuluvat tavoitteen asettelu, yhteistyö, toimeenpano sekä tieto ja arviointi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020.)

Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisyn ja hoidon Käypä hoito -suosituksen mukaan, ehkäisy on kohdistettava varsinkin 10–16-vuotiaisiin. Tupakka- ja nikotiinituotteiden kokeiluja ja käytön aloittamista täytyy ehkäistä monipuolisesti. Käyttö ja kokeilut on otettava puheeksi terveydenhuollossa lasten ja nuorten sekä heidän vanhempiensa kanssa ja kannustaa nikotiinittomuuteen. Nuorten ohjaaminen ja perheinterventiot ovat avainasemassa tupakoinnin ehkäisemisessä. Tupakoinnin riskitekijöihin kuuluvat vanhempien tupakointi, vertaisten tupakointi sekä ongelmat koulunkäynnissä. (Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä 2018.)

Tupakoinnin lopettamisella on aina myönteisiä vaikutuksia. Näitä hyötyjä ja myönteisiä vaikutuksia tulee korostaa tupakoijalle. Kaikkien asiakkaiden tupakasta vieroittuminen täytyy olla terveydenhuollon ammattilaisen tavoitteena. Asiakkaan lopettamishalukkuuden selvittämisen apuna voidaan käyttää mini-interventiota, jossa sovelletaan motivoivaa haastattelua sekä viiden A:n toimintamallia. Viiden A:n mallissa ensimmäinen A on Ask eli tupakan käytöstä kysytään vähintään kerran vuodessa. Toinen A, Advise, kertoo miksi lopettaminen olisi hyvä

asia, erityisesti asiakkaan mahdollisten sairauksien kannalta. Kolmas A, Assess, tarkoittaa halukkuuden arvioimista ja lopettamisyrittäksen sopimista. Kartoitetaan mitä asiakas itse ajattelee tupakoinnistaan sekä sen lopettamisesta. Neljäs A on Assist eli avustetaan lopettamisyrittästä. Terveystuhoollon ammattilainen on tukena ja arvioi esimerkiksi lääkehoidon tarpeen. Viimeinen A, Arrange, tarkoittaa seurannan järjestäminen. Asiakkaan kanssa sovitaan kontakti noin viikko lopettamispäätöksen jälkeen ja kirjataan ylös sopimus lopettamissuunnitelmasta. (Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä 2018.)

Nuorten kohdalla tupakoinnin lopettamisessa tarvitaan matalan kynnyksen palveluita, jossa otetaan huomioon ikäryhmän erityispiirteet sekä tupakointitottumukset. Ryhmänohjaus edesauttaa lopettamisen onnistumisessa erityisesti koulu- ja oppilaitoskontekstiin sijoituessaan. (Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä 2018.) Tupakoivista nuorista 58–71 prosenttia on yrittänyt lopettaa tupakoinnin. Yli puolella yrityskertoja on useampi. Nuorten suhtautuminen tukipalveluihin voi olla epäilevää tai he kokevat ne mahdollisesti holhoavana. Tämän vuoksi onkin tärkeää kuunnella nuoria palveluita suunnitellessa. Nuoret uskovat tupakoinnin lopettamisen onnistuvan tahdonvoimalla ja usein aliarvioivat nikotiinin vaikuttavuuden. Nopeat repsahtamiset ovat yleisiä; noin kolmasosalla jo viikon sisällä lopettamisesta ja puolella kuukauden kuluessa. Alkuvaiheessa tukeminen ja seuranta sekä relapsin jälkeen uuteen lopettamisyrittäykseen kannustaminen ovat erittäin tärkeitä. Lopettamista vaikeuttavat ylipainoisuus, päihteiden ja huumeiden käyttö, nikotiiniriippuvuus sekä perheeseen liittyvä stressi. Läheisiltä, kuten kavereilta ja perheeltä saatavaa emotionaalista tukea arvostetaan. Nuorten kohdalla tupakoinnin lopettamisessa nikotiinikorvaushoitojen tai vieroituslääkkeiden käytön ei ole katsottu olevan hyödyllistä ohjauksen rinnalla. (Ollila 2018.)

Tupakoimattomuuden tukeminen on yksi keskeisistä kouluikäisen terveyden edistämisen teemoista. Kouluilla tupakointiin tulee puuttua erityisen tarkasti ja tupakoimattomuuteen kannustaminen on tärkeää. Kouluterveydenhoitaja voi esimerkiksi kutsua koululle eri yhdistyksistä asiantuntijoita, kuten hengitysliitosta, lu-

ennoimaan tupakoinnista. Kouluterveydenhoitaja huolehtii osaltaan kouluympäristön turvallisuudesta. Tupakoimattomuuteen kannustaminen on turvallisuutta edistävää toimintaa. (Tukkikoski 2009, 17, 60, 69, 7, 83.)

Tupakoimattomuuden tukemisessa on olennaista tunnistaa nuorten sosiaalisen ja kulttuurisen ympäristön vaikutus terveysvalinnoissa. Terveysalan ammattilaisen varhainen puuttuminen voi auttaa nuorta ajattelemaan kriittisesti ja mahdollisesti muuttamaan toimintaansa. Varhaisessa puuttumisessa terveydenhoitajalta tarvitaan ammatillisuutta ja asiantuntemusta. Luottamuksen saavuttaminen, empaattisuus ja avoimuus sekä nuoren kunnioittaminen ovat keskeisiä ja tärkeitä asioita yhteistyön kannalta. (Pirskanen & Pietilä 2012, 151,161.)

4 Kehittämistyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä

Kehittämistyön tarkoitus on edistää oppilaiden terveyttä ja päihdetietoutta. Kehittämistyön tavoitteena on lisätä kouluikäisten lasten tietoutta nikotiinituotteista ja niiden vaikutuksista terveyteen. Kehittämistyön tehtävänä on tuottaa Nepen Semppi -terveyspisteelle materiaalia nikotiinituotteista päihdeteemaiseen työkalupakkiin, joka tulee käyttöön syksyllä 2020.

5 Kehittämistyön prosessi

5.1 Toiminnallinen kehittäminen

Teimme kehittämistyömme toiminnallisen opinnäytetyön ohjeistuksiin ja periaatteisiin pohjautuen. Vilkan ja Airaksisen (2003) mukaan toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle työlle. Toiminnallisen työn tavoitteena on käytännön toiminnan järjestämistä, toiminnan ohjeistamista, opastamista tai järjehtämistä. Toiminnallisen työn toteutustapa voi olla esimerkiksi video, kirja, nettisivut, näyttely tai portfolio. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön

toiminnan toteutus sekä siihen liittyvä raportointi. Opinnäytetyön tulisi lisäksi olla käytännönläheinen, työelämälähtöinen ja se tulisi toteuttaa tutkimuksellista asennetta toteuttaen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9-10.)

Toiminnallista työtä tehdessä on suotavaa löytää työlleen toimeksiantaja. Toimeksiantajalle tehdyn työn avulla voi herättää työelämän kiinnostuksen ja se tukee tekijän ammatillista kasvua. Lisäksi omaa osaamistaan voi osoittaa laajemmin, kun työllä on toimeksiantaja. Erilaiset yhdistykset ja järjestöt ovat hyvinä ja vartenotettavina toimeksiantajina yhä useammin nykyaikana. Hyvä työn aihe syventää tekijöiden tietoa ja taitoa omaan alaan kuuluvasta kiinnostavasta aiheesta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 16-17.)

5.2 Toimeksiantajan kuvaus

Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus on vuonna 1998 aloittanut yhdistys, joka tekee terveydenedistämistyötä Pohjois-Karjalassa muun muassa kannustamalla ihmisiä positiivisiin elämäntapamuutoksiin hankkeiden ja toimintansa avulla. Keskuksen toiminta perustuu asiantuntijaorganisaatioon, ja yhdistys tekee yhteistyötä päättäjien kanssa. Kansanterveyden keskus lähti aikanaan jatkamaan Pohjois-Karjala-projektia, jonka tavoitteena oli vähentää sydäntautikuolleisuutta Pohjois-Karjalassa. (Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus 2019.) Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus toimii yksilöllisesti, paikallisesti, valtakunnallisesti ja kansainvälisesti (Hyvärinen 2020).

Semppi on terveystieteiden piste, josta sen käyttäjät saavat tutkittua tietoa terveyteen liittyen. Lisäksi pisteellä on vinkkejä elämäntapojen ja terveydentilan arviointia varten. Semppi-terveystieteiden piste on kaikille maksuton ja avoin. Terveystieteiden pisteitä on erilaisissa paikoissa, kuten esimerkiksi terveysasemilla ja kirjastoissa. Pisteillä on erilaisia välineitä, esimerkiksi verenpainemittari sekä mittaukseen liittyviä viitearvoja ja muuta tietoa tulosten tulkitsemiseen. Konkreettisten Semppi-terveystieteiden osana on lisäksi Semppi.fi -nettisivut, joissa on hyödyllisiä terveyteen liittyviä linkkejä ja lisää tietoa, joka on asiantuntijoiden tarkastamaa. Nettisivuista vastaa Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus. (Semppi 2019.)

Nepen Semppi on järjestetty Nepenmäen koululle ja sen on tarkoitettu koulun 1.–9. luokan oppilaille. Nepen Semppi on tavallisten Semppi-pisteiden tapaan käyttäjilleen avoin ja maksuton. Nettisivut ovat osa terveystietoa. Nepen Sempissä on vuoden aikana neljä vaihtuvaa teemaa. Yleensä teema on jaoteltu erikseen lapsille ja nuorille. Jokaiseen teemaan liittyen on tietoa käsiteltyyn aiheeseen liittyen sekä hyödyllisiä linkkejä. Lisäksi terveystietoa löytyvästä työkalulaatikosta löytyy teemaan liittyviä harjoituksia ja tehtäviä. (Nepen Semppi 2019.) Kehittämistyömme kohderyhmänä ovat Nepenmäen koulun 4.–8.-luokkalaiset oppilaat.

5.3 Kehittämistyön suunnitelma

Otimme yhteyttä Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskukseseen syksyllä 2019 kysyen mahdollista aihetta kehittämistyölle. Menimme kansanterveyden keskukselle keskustelemaan mahdollisesta kehittämistyön aiheesta lokakuussa 2019. (Kuvio 1.) Toimeksiantaja toi esille tarpeen tehdä Nepen Semppi -terveystietoa ja internet-sivulle uuteen teemaan materiaalia, ja tämän myötä teemaksi valikoitui päihteet. Kehittämistyö on laajuudeltaan suppeampi kuin opinnäytetyö, joten rajasimme aiheen nikotiinituotteisiin. Nikotiinituotteista käsitelimme tarkemmin tupakkaa, nuuskaa ja sähkötupakkaa. Päihteet-teeman muut aiheet tulevat sairaanhoitajaopiskelijoiden opinnäytetyöprosessin tuotoksena. Pohdimme myös yhdessä toimeksiantajan kanssa, puhutaanko ja esitelläänkö teema tupakkatuotteina vai nikotiinituotteina. Toimeksiantajan toiveena oli, että terveystietoa puhuttaisiin nikotiinituotteista, mutta kolmen valitun tuotteen lisäksi emme käsittele esimerkiksi nikotiinituotteisiin kuuluvia nikotiinilaastareita tai -purukumeja.

Lähdimme työstämään kehittämistyön tietoperustaa marraskuussa 2019 aihevalinnan jälkeen sekä ideoimaan materiaaleja terveystietoa. Otimme yhteyttä myös Pohjois-Karjalan syöpäyhdistykseen, ja teimme heidän kanssaan yhteistyötä ideoinnin ja materiaalihankintojen suhteen. Kävimme syöpäyhdistyksellä ideointipalaverissa joulukuussa, josta saimme materiaalien työstämiseen valokuvia, esitteitä, peli-ideoita sekä kemikaaleista infomateriaalia, joista työstimme

oman kemikaaleja esittelevän esitevihkosen. (Kuvio 1.) Suunnittelimme käyttävämme pelillisyyttä yhtenä työvälineenä työkalupakkia kootessamme. Pelillisuus tarkoittaa tavoitteellista erilaisten pelien käyttöä, kun halutaan käsitellä eri asioita konkreettisesti ja mielekkäästi. Myös perinteiset pelit ovat hyödyllisiä, vaikka pelillisuus yhdistetäänkin usein erilaisiin digitaalisiin peleihin. Pelillisyyttä voidaan toteuttaa sekä ryhmissä että yksilöiden kanssa. Pelaaminen voi auttaa luomaan uusia ihmissuhteita, rentoutumaan, oppimaan uusia asioita sekä antaa onnistumisen kokemuksia. (Hytti & Kukkonen 2019.)

Pidimme yhteistyöpalaverin 18. joulukuuta yhdessä toimeksiantajan ja Nepenmäen koulun terveydenhoitajan kanssa. Palaverissa kävimme läpi sekä toimeksiantajan että terveydenhoitajan toiveita Semppi-terveyspisteen materiaaleista. Toimeksiantajan toiveena oli, että terveyspisteeseen tulisi suunnitella käsiteltäväksi tarkoitettuja materiaaleja esitteiden lisäksi. Tämän lisäksi ajatuksena oli, että Nepenmäen koulun opettajat voisivat käyttää materiaaleja opetuksen tukena. Koulun terveydenhoitaja toivoi myös käsiteltäviä materiaaleja pisteelle. (Kuvio 1.)

Päädyimme palaverissa pyytämään oppilaskunnan hallituksen esitestaamaan materiaalit, jolloin saisimme mahdollisimman laajasti eri ikäluokan testaajia. Palaverin jälkeen otimme yhteyttä oppilaskunnan hallituksesta vastaavaan opettajaan ja sovimme esitestauspäiväksi 5. helmikuuta. (Kuvio 1.) Päädyimme yhdessä vastaavan opettajan kanssa rajamaan esitestausrhmästä pois 1.–3.-luokkalaiset, sillä nuuskapurkkien sisältämät kuvat voisivat järkyttää heitä.



Kuvio 1 Kehittämistyön aikataulu

5.4 Kehittämistyön toteutus

Tammikuussa lähdimme työstämään materiaaleja esitestaamista varten valmiiksi. Päätimme toteuttaa terveystieteiden materiaaleiksi sekä pelejä, että tutkittavia materiaaleja. Tavoitteena on saada oppilaat kiinnostumaan materiaaleista sekä ymmärtämään nikotiini- ja ympäristöhaittoja. Peleinä pisteeltä löytyvät sanaselityspelikortit, tietovisakortit, pilliin puhallus -tehtävä, Ehyt Ry:n kehittelemän Smokefree-rastirata -peli sekä QR-koodien takaa löytyvät, mobiililaitteilla toimivat pelit. Olemme saaneet luvan EHYT ry:ltä Smokefree-rastiradan käytölle kehittämissämme. Tutkittavina materiaaleina löytyvät Syöpäyhdistyksen tarjoamat esitteet, kemikaalivihkonen, saatesanoilla varustetut valokuvat nuuskapurkeissa sekä seinälle kiinnitetty röökikroppa -hahmotelma. (liite 1.)

Tietovisakortit ovat nimensä mukaan kortteja, joissa on nikotiini- ja ympäristöhaittoihin liittyviä kysymyksiä. Oikeat vastaukset löytyvät kysymyskortin kääntöpuolelta. Korttien kysymysten laatimisessa on hyödynnetty Fressis.fi -nettisivuja sekä heidän laatimaa korttipeliä. Tietovisapeliä voi pelata joko joukkueina, kahdestaan tai testata omaa tietämystään. Eniten oikeita vastauksia tiennyt voittaa. **Sanaselityskortit** toimivat tunnetun Alias-pelikorttien tapaan. Korteissa on nikotiini- ja ympäristöhaittoihin

liittyviä sanoja ja kuvia, joita pelaajat selittävät toisilleen. Oikeista vastauksista arvaaja saa aina pisteen ja jos selitysvuorossa oleva pelaaja ei osaa selittää sanaa, tulee siitä miinus piste. Eniten pisteitä saanut pelaaja voittaa. Sanaselityspeilin kuvat on otettu Pixapay-kuvapankista. (liite 2)

Puhalla pilliin -harjoituksen idea on saatu Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistyksen yhdyshenkilöltä. Tehtävän tarkoituksena on kuvata miten pitkäaikaisen tupakoinnin mahdollisesti aiheuttama keuhkohtaumatauti vaikuttaa hengittämiseen ja keuhkoihin. Tehtävänä on ottaa pilli, laittaa se suuhun ja hengittää ensin pillin kautta, sulkien sieraimet. Sen jälkeen aletaan hyppimään tai tehdä kyykkyjä, hengittäen edellisen ohjeen mukaan. Luultavasti tehtävää tehdessä voi alkaa huijata tai hengästyä kovasti. Tämän tehtävän tarkoituksena on auttaa lapsia ja nuoria tajuaamaan tupakoinnin mahdollisia pitkäaikaisia terveysvaikutuksia. (liite 2)

Rastirata on Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n suunnittelema peli koulujen käyttöön. Rastiradan ideana on jakaa luokka ryhmiin, jotka suorittavat eri pisteisiin jaetut tehtävät. Tehtävien suorituksen jälkeen ryhmät kokoontuvat yhteen purkutilaisuutta varten ja jokaisen ryhmän vastukset tehtäviin käydään yksi kerrallaan läpi keskustellen ja kysellen. Rastiradan toteutukseen olisi hyvä käyttää aikaa kaksi 45 minuutin oppituntia. (EHYT Smokefree 2018b). **QR-koodijuliste** tarkoituksena on tarjota nopeasti saavutettavia internet-sivustoja, joissa on esimerkiksi pelejä, testejä ja lisätietoa nikotiinituotteista. QR-koodijuliste on tarkoitus sijoittaa Nepen Semppi -terveyspisteen pöydälle näkyvälle paikalle, josta oppilaiden on helppo ottaa linkit talteen. (liite 2)

Röökikroppa on Syöpäjärjestön alaisuudessa toimivan Fressis.fi-sivuston ylläpitämä animoitu hahmotelma internetissä, josta kehon eri elinten kohdalta klikkaamalla pääsee tutustumaan tupakan ja joissakin tapauksissa myös nuuskan vaikutuksista kohde-elimeen käytön eri vaiheissa. Sivustolta saa myös tietoa siitä, miten lopettaminen vaikuttaa elimistöön. Toteutamme röökikropan seinälle kiinnitettävän askarrellun ihmiskehon avulla. Kehon ympärille on koottu infokortteja, joissa kerrotaan lyhyesti edellä mainituista vaikutuksista. Tämän lisäksi seinälle tulee QR-koodi, joka vie varsinaiselle Röökikroppa-sivustolle. (liite 2.)

Kemikaalivihkoseen on koostettu tietoa osasta nikotiinituotteissa käytettävistä kemikaaleista oppilaille. Kemikaalivihkosen tavoitteena on olla kiinnostusta herättävä ja informatiivinen lasten ja nuorten näkökulmasta. Vihkoon on kuvattu tupakan sekä tupakansavun sisältämiä terveydelle haitallisia kemikaaleja. Lisäksi vihossa on myös tietoiskut sähkötupakasta sekä nuuskasta. (liite 2.)

Työkalupakissa on **nuuskapurkit**, joissa on kuvia suu- ja hammasvaurioista, joita nuuskan käyttö on aiheuttanut. Kuvat on saatu Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistykseltä. Nuuskapurkkeja on viisi kappaletta, joiden sisällä on kuvat eri asteisista muutoksista joko hampaissa tai ikenissä. Purkit sisältävät selitykset vaurioille ja purkin pohjassa on näkyvissä käytetyt lähteet. Nuuskapurkkien tarkoitus on herätellä nuoria ja lapsia miettimään, että kannattaako nuuskan käyttöä aloittaa, jos käytön seurauksena voi olla purkeissakin näkyvät vauriot. (liite 2.)

Työkalupakin lisäksi suunnittelimme Nepen Semppi -internetsivuille nikotiinituotteisiin liittyen tekstit ja videomateriaalit. Visuaalisesti internetsivut alkavat lyhyellä Fressis.fi:n tuottamalla videolla, jossa kuvaillaan tupakan ympäristövaikutuksia. Videon alta alkaa johdattelvat ”Tiesitkö?” -kysymykset, joiden tarkoituksena on herättää mielenkiinto hakemaan lisää tietoa aiheesta. Kysymykset liittyvät tupakkaan, nuuskaan ja sähkötupakkaan. Johdantokysymysten jälkeen käydään muutamalla lauseella lyhyesti läpi tupakka, nuuska ja sähkötupakan faktatietoa, ja lisäksi jokaisen aiheen alla on lyhyt video nikotiinituotteisiin liittyen. Informatiivisen tekstin jälkeen sivuston loppuun on jaettu linkkejä videoihin, peleihin, testeihin sekä lisätietomateriaaleihin. Tämä lisäksi lopussa on linkki Fressis.fi:n anonyymille kyselypalstalle, jonne oppilaat voivat jättää kysymyksiä liittyen nikotiinituotteisiin. Sama linkki löytyy myös QR-koodijuliste, jotta se olisi helposti saatavissa. Tekstin tavoitteena on olla lyhyt mutta informatiivinen, jotta oppilailla säilyisi mielenkiinto sivujen läpikäymiseen. (liite 3.)

Esitestauspäivän toteutimme 5. helmikuuta Nepenmäen koululla. Sijoitimme esitestausten Nepen Semppi -terveyspisteen ympärille, jossa materiaalit tulisivat olemaan myös käytettävissä syksyllä 2020. Esitestauspisteen ympäristön valin-

taan johti halu saada omia havaintoja ja arviota terveystieteen visuaalisesta houkuttelevuudesta ja käytännöllisyydestä. Terveystieteen hyödyntäminen esitetaustapaikkana antoi myös oppilaille mahdollisuuden tutustua terveystieteen käyttöön.

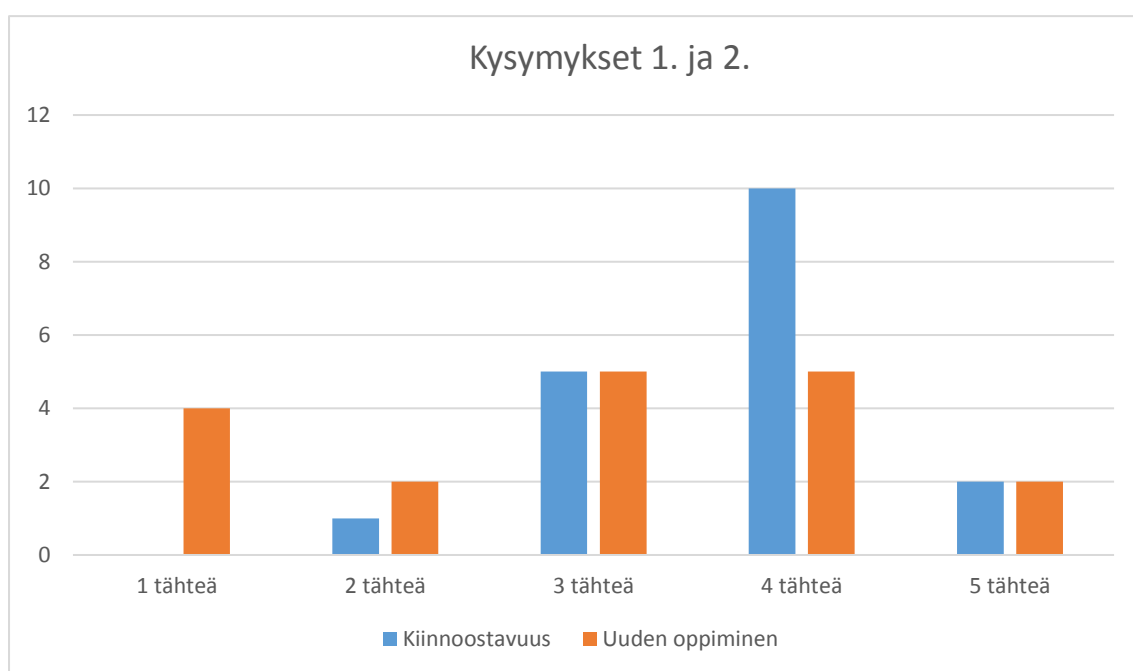
Jaoimme testattavat materiaalit neljälle eri pisteelle. Ensimmäinen piste sijaitsi Nepen Semppi -terveystieteen pöydän äärellä, johon sijoitimme terva- ja nuuskapurkit, syöpäjärjestön esitteet, QR-koodijulisteet ja tietokoneen, jonka kautta oppilailla oli mahdollisuus kokeilla erilaisia nikotiinituotteisiin liittyviä testejä. Toinen piste sijoittui säkkituolien luokse, jossa oppilailla oli mahdollisuus testata pelikortteja. Kolmannessa pisteessä oppilailla oli mahdollisuus tutustua seinälle kiinnitettyyn Röökkikroppaan ja Smokefree-rastirata-pelin tehtäviin. Neljännellä pisteellä oppilailla oli mahdollisuus testata pillin kautta hengittämistä, minkä tarkoituksena oli havainnollistaa keuhkoastumataudin vaikutuksia keuhkoihin. Tällä pisteellä oli aina yksi kehittämistyön tekijöistä tarkistamassa, ettei testaus aiheuttaisi vaaratilanteita.

Annoimme oppilaille mahdollisuuden testata materiaalit omissa järjestyksessään ja oman mielenkiinnon kohteen mukaan, kuitenkin toivoen heidän testaavan kaikki materiaalit. Testauksen jälkeen pyysimme oppilailta kirjallista palautetta ja tarjosimme heille Syöpäjärjestöjen lahjoittamat purukumit.

5.5 Kehittämistyön arviointi

Pyysimme kirjallista palautetta kehittämistyömme toiminnalliselle osuudelle eli työkalupakille kohderyhmältämme sekä toimeksiantajaltamme. Pyysimme toimeksiantajaltamme sähköpostitse vapaata palautetta kehittämistyöstämme (liite 4). Kohderyhmältämme kysyimme palautetta palautelomakkeen avulla (liite 5). Lomakkeen kysymykset laadimme kehittämistyömme tavoitteen pohjalta. Pyysimme palautetta sekä väritettävänä tähtiskaaloina että avoimina kysymyksinä. Lomakkeen skaala oli yhdestä viiteen tähteen, josta yksi tähti oli vähän ja viisi tähteä erittäin paljon.

Kaksi ensimmäistä kysymystä olivat tähtiskaalakysymyksiä. Ensimmäisen kysymyksen avulla halusimme tietää, että kiinnostiko aihe kohderyhmäämme. Kehittämistyömme tavoitteena oli lisätä oppilaiden tietoutta nikotiinituotteista, jonka vuoksi kysyimme toisena kysymyksenä, saivatko he uutta tietoa. Lomakkeen loput kysymykset olivat avoimia kysymyksiä. Kolmannessa kysymyksessä kysyimme konkreettista esimerkkiä siitä, mitä uutta he oppivat. Halusimme tietää myös, miten työkalupakki vaikutti oppilaiden asenteisiin nikotiinituotteista ja ajatuksiin niiden vaikutuksista terveyteen. Lopuksi vielä kysyimme vapaata palautetta työkalupakista, mitä hyvää ja mitä parannettavaa oppilaiden mielestä oli.



Kuvio 2. Oppilaiden vastaukset palautelomakkeen kysymyksiin 1 ja 2

Vastauslomakkeita saimme yhteensä 18 kappaletta. Ensimmäisessä kysymyksessä suurin osa vastanneista koki aiheen kiinnostavana tai erittäin kiinnostavana, ja antoi arvioksi neljä viidestä tai viisi viidestä tähdestä. Reilu neljäsosa vastanneista koki aiheen melko kiinnostavaksi ja yksi vastanneista koki aiheen jonkin verran kiinnostavaksi. Toinen kysymys jakoi mielipiteitä. Noin kolmasosa vastaajista koki oppineensa vähän tai jonkin verran uutta tietoa. Hieman yli puolet vastanneista koki oppineensa melko paljon tai paljon uutta tietoa. Kaksi vastanneista kokivat oppineensa erittäin paljon uutta tietoa nikotiinituotteista. (Kuvio 2.)

Kolmannessa kysymyksessä vastaajat kertoivat esimerkkien avulla, mitä uutta he oppivat materiaaleista. Suurin osa vastanneista oppi, miten nikotiinituotteet vaikuttavat kehoon haitallisesti. Esimerkiksi osan vastaajista yllätti tupakoinnin vaikutukset makuaistiin, ja kuinka nikotiini heikentää lihasten palautumista. Yksi vastaajista koki oppineensa sähkötupakasta uutta tietoa. Vastauksissa tuli esille myös nuuskan laillisuuteen liittyvät asiat.

”Keuhkoihin kertyy paljon tervaa vuoden aikana, jos tupakoi paljon.”

”Kun käyttää nuuskaa, tulee norsunnahkaa.”

”Se, miten paljon nikotiinituotteet vaikuttaa sairastumisen riskiin.”

Neljännellä kysymyksellä halusimme selvittää, miten työkalupakin sisältö vaikutti asenteisiin ja ajatuksiin nikotiinituotteiden vaikutuksista terveyteen. Kahdella toista vastanneista jo valmiiksi nikotiinituotteiden vastainen asenne ja ajatukset vahvistuivat materiaaleihin tutustumisen myötä. Kolme vastanneista ei kokenut asenteiden tai ajatusten muuttuneen. Vastanneista kaksi ei osannut sanoa, muutuiko asenne lainkaan.

”Meillä on ollut paljon aiheeseen liittyvää opetusta, ajatukseni ei muuttanut.”

”Olin jo aiemmin vahvasti niitä vastaan, nyt enemmän.”

”En aijo ikinä kokeilla tai käyttää mitään nikotiinituotteita. Näytti ihan kamalalta.”

Viimeisessä kysymyksessä yli puolet vastanneista koki hyvänä asiana, että tietoa ja materiaalia oli monipuolisesti, eikä heillä ollut parantamisehdotuksia. Hyvinä asioina nousivat esille havainnollistavat materiaalit ja testit nikotiinituotteista. Yksi vastanneista toivoi, että materiaaleissa olisi tuotu esille tarkemmin miksi ei kannata tupakoida. Kaksi vastanneista toivoi jotakin parannusta peleihin, mutta epäselväksi jäi, miten pelejä tulisi muokata.

”En keksi parannettavaa. Mutta jos pitää sanoa joku, niin varmaan ne nikotiinipelit.”

”Hyvää oli monenlainen eri tieto.”

”En tiedä mitään parantamista! Todella erinomainen!”

”Tämä oli oikeastaan täydellinen.”

Esitestaajien palautteiden lisäksi saimme toimeksiantajaltamme palautetta kehittämistyön prosessista ja tuotoksesta. Toimeksiantajamme toi palautteessa esille aiheen haasteellisuuden sisällöntuottamisen näkökulmasta, mutta koki meidän onnistuneen kohderyhmän tarpeiden huomioimisessa jo suunnittelun alkuvaiheessa. Olimme toimeksiantajan mukaan onnistuneen toteuttamaan havainnollisen materiaalin työkalupakkiin, joka sopii erinomaisesti Nepen Semppi -terveyspisteen kehittämiseen jatkossakin. (liite 4)

6 Pohdinta

6.1 Tuotoksen tarkastelu

Kehittämistyön prosessi sujui kokonaisuudessaan hyvin. Yhteistyö tekijöiden kesken sujui jouhevasti ja jokainen sai vaikuttaa työn sisältöön tasapuolisesti. Koimme yhteistyön toimeksiantajan ja Nepenmäen koulun kanssa sujuvaksi. Aikataulu oli haasteellinen, sillä kehittämistyötä tehtiin harjoitteluiden sekä muiden opintojen kanssa yhtäaikaisesti. Sujuva yhteistyö tekijöiden ja yhteistyökumppaneiden kesken helpotti kehittämistyön prosessin etenemisessä.

Materiaalien suunnittelussa ja tietoperustaa tehdessä otimme huomioon kohderyhmän vaatimukset ja toimeksiantajan toivoman näkökulman aiheeseen. Kohderyhmämme oli ikäjakaumaltaan optimaalinen Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito Käypä hoito -suosituksen mukaan (Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä 2018). Materiaalien sisältö pohjautui tietoperustaamme. Esimerkiksi nikotiinituotteet sisältävät runsaasti terveydelle haitallisia kemikaaleja ja aineita, joten halusimme tuoda tätä näkökantaa esille havainnollistavan kemikaalivihkosen avulla. Tarkoituksenamme oli tuottaa helposti lähestyttävää sekä lapsia ja nuoria kiinnostavaa

materiaalia. Yhtenä tavoitteena oli tuottaa materiaalia myös opetukseen hyödynnettäväksi. Mielestämme onnistuimme näissä tavoitteissa.

Innovatiivisuus materiaalien luonnissa kasvoi, mikä johti materiaalin määrän runsauteen. Rajasimme osan suunnitelluista materiaaleista pois, sillä työstä olisi tullut liian suuri kehittämistyön varattuun tuntimäärään nähden. Halusimme kuitenkin tuottaa monipuolisen kokonaisuuden materiaaleista. Nepen Semppi -internet-sivujen teksteissä ja videoissa lähtökohtana oli lyhyt mutta ytimekäs sanoma. Mielestämme onnistuimme luomaan vaikuttavan kokonaisuuden myös verkkoympäristöön. Materiaalien esitestauksessa koimme, että suljetut työkalupakit eivät houkuttele tutustumaan materiaaleihin. Matalan kynnyksen luomiseksi materiaalien olisi hyvä olla jo valmiiksi näkyvillä Nepen Semppi -terveyspisteellä. Tällöin oppilaiden olisi pienempi kynnyks hyödyntää Nepen Semppi -terveyspistettä.

Esitestaus onnistui suunnitelmien mukaan. Palautteiden perusteella olimme päässeet hyvin kehittämistyön tavoitteisiimme. Suurimmalla osalla vastanneista oli kielteinen asenne nikotiinituotteita kohtaan ja materiaalit tukivat tätä suhtautumista entisestään. Kuitenkin tämän työn todellinen vaikuttavuus terveyden edistämisen näkökulmasta on nähtävissä ja arvioitavissa laajemmin vasta, kun se tulee pitempiaikaiseen käyttöön.

Ennen esitestausta pyysimme palautetta palautelomakkeesta kehittämistyön ulkopuolisilta tahoilta. Emme saaneet palautelomakkeesta kommentteja sen toimivuudesta ja otimme lomakkeen sellaisenaan käyttöön. Esitestauksen palautteiden yhteydessä tuli esille joitakin kehittämisideoita lomakkeen suhteen. Työkalupakki sekä Nepen Sempin -terveyspiste termejä olisi voinut avata esitestauksen oppilaille selkeämmin, sillä monille termit olivat tuntemattomia. Toisaalta olemme termien olevan oppilaille ennestään tuttuja, sillä Nepen Semppi on ollut koululla käytössä jo ennen esitestausta. Palautelomakkeen tähtiskaalasta tähtien määrän merkitystä olisi voinut miettiä tarkemmin. Käyttämässämme skaalassa yksi tähti tarkoitti vähän ja viisi tähteä erittäin paljon, mikä antaa olettaa, että oppilaat oppivat ainakin vähän uutta tietoa. Toisaalta oppilas olisi voinut päättää olla värittämättä tähtiä, joka olisi tarkoittanut, ettei hän oppinut mitään uutta. Palautelomakkeeseen olisi ollut hyvä avata tämä vaihtoehto.

Palautelomakkeessa olisi voinut kysyä vastaajien luokka-astetta, mikä olisi antanut paremman kuvan materiaalien vaikuttavuudesta ikätasoon nähden. Esimerkiksi viidesluokkalaisilla on ollut syksyllä valistustunti nikotiinituotteista, mikä voi vaikuttaa osaltaan siihen, etteivät he välttämättä kokeneet saavansa uutta tietoa. Tästä huolimatta suurin osa palautelomakkeeseen vastanneista hyötyi materiaalien antamasta informaatiosta.

6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Karelia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeen (2018) mukaan toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuuden ja eettisyyden tarkasteluun käytetään laadulliseen tutkimukseen liittyviä kriteerejä. Sovelsimme tätä ohjetta omassa kehittämistyössämme. Tutkimuseettinen neuvottelukunta on tehnyt hyvää tieteellistä käytäntöä koskevan ohjeen tutkimuksen tekijöille. Tutkimustyötä tehdessä tulee noudattaa yleisiä tiedeyhteisön toimintatapoja, kuten rehellisyyttä ja huolellisuutta. Myös tiedonhankinnassa tulee noudattaa eettisesti kestäviä tiedonhankintamenetelmiä, toimien avoimesti ja vastuullisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Ohjeistuksia, oppaita tai tietopaketteja tehdessä on erityisen tärkeää olla lähdekriittinen ja pohtia, että mistä etsii ja hankkii työhön tarvittavan tiedon (Vilkkä & Airaksinen 2003, 53.) Muiden tekemää tutkimustyötä tulee kunnioittaa ja viittaukset tulee tehdä asianmukaisesti. Tutkimus suunnitellaan, toteutetaan ja siitä raportoidaan annettujen ohjeiden mukaisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.) Käytettyjen lähteiden tulee olla korkealaatuisia ja niiden tulisi olla alle kymmenen vuotta vanhoja. Myös kansainvälisiä lähteitä olisi hyvä käyttää. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 183.)

Noudatimme Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimia ohjeita. Kehittämistyötä tehdessä olimme tarkkoja siitä, että mitä lähteitä käytämme. Etsimme tietoa eri tietokannoista, kuten esimerkiksi Terveyskirjasto-, Arto-, Medic-, CINAHL- ja Cochrane Library -tietokantoja. Käytimme viranomaisten julkaisemia tuotoksia

lähteinä, esimerkkinä Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisut. Käyttämämme lähteet ovat luotettavia ja tarkoin harkittuja. Lisäksi käytimme kansainvälisiä lähteitä, jotka lisäsivät työmme luotettavuutta. Suurin osa käyttämistämme lähteistä olivat alle kymmenen vuotta vanhoja. Halusimme tuoda hoitotyön näkökulman esille luotettavien, työtämme ohjaavien Käypä hoito -suositusten avulla. Kehittämistyömme kohdejoukko oli lapset ja nuoret ja myös heidän vuokseen olemme olleet erityisen tarkkoja käyttämiemme lähteiden laadusta ja oikeellisuudesta. Laitoimme työhömmme lähdeviitteet huolellisesti kunnioittaen alkupeäraisten tekijöiden työtä. Emme plagioineet toisten tekstiä, vaan muokkasimme käyttämiemme lähteiden tekstiä omin sanoin, pyrkien huolehtimaan, että tekstin sanoma ei muutu. Pyysimme luvan Syöpäyhdistyksen kehittämien tuotosten hyödyntämiseen työkalupakin materiaalia kootessamme.

Tutkimuksen tekijällä on laaja vastuu tekemisistään. Työllä voi olla vaikutuksia pitkällä aikavälillä ja se voi vaikuttaa moniin ihmisiin. Tutkimusta tehdessä tulee ottaa huomioon sensitiivisyys eli tutkimukseen osallistuvien henkilöiden haavoittuvuus. Tämä tulee ottaa alusta asti huomioon. (Kylmä & Juvakka 2007, 143-145.) Kehittämistyömme kohdejoukko oli Nepenmäen koulun ala- ja yläkoululaiset lapset ja nuoret. Kohdejoukko oli haavoittuvainen nuoren ikänsä vuoksi, eikä heillä välttämättä taitoa vielä arvioida saamaansa tietoa kriittisesti. Myös siksi olimme erityisen tarkkoja materiaalista saatavan tiedon laadusta ja luotettavuudesta. Työkalupakin antama tieto saattoi vaikuttaa lasten ja nuorten päihteiden käyttöön liittyviin päätöksiin. Tämän vuoksi oli erittäin tärkeää, ettei lapsille ja nuorille anna väärää tai valheellista tietoa, koska sillä voisi olla kauaskantoiset vaikutukset. Otimme tämän asian huomioon koko kehittämistyön prosessin etenemisen ajan.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin ei ole yksiselitteisiä ohjeita. Tutkimusta tulee arvioida kokonaisuutena, huomioiden johdonmukaisuuden. Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida myös pohtimalla, että miksi tutkimus tehdään, onko tekijä sitoutunut ja onko tutkimuksen aihe hänelle tärkeä. Lisäksi voidaan pohtia, että onko raportti selkeä ja luotettava. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 163-164.) Luotettavuuden arviointiin voidaan käyttää esimerkiksi kriteerejä uskottavuus, siirrettävyys, luotettavuus ja vakiintuneisuus (Tuomi & Sarajärvi

2018, 162). Uskottavuutta arvioitaessa on tärkeää, että raportista voi nähdä miten tutkimus on tehty ja, että raportissa tulee esiin myös tutkimuksen heikkoudet ja vahvuudet. Siirrettävyyttä pohtiessa otetaan huomioon, että onko tutkimuksen tulokset siirrettävissä johonkin toiseen ympäristöön. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 198.) Luotettavuutta voidaan arvioida siten, että joku tutkimuksen ulkopuolinen henkilö tarkastaa tutkimusprosessin toteutumista. Vakiintuneisuutta voidaan taas arvioida, kun tutkimuksen ulkopuolinen henkilö arvioi tuotokset. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 162.) Esitestaamalla voidaan lisätä tutkimuksen luotettavuutta (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 205).

Aihe oli meidän tekijöiden mielestä mielenkiintoinen ja tärkeä. Olimme koko prosessin ajan sitoutuneita kehittämistyömme tekemiseen. Kehittämistyömme raportista pyrimme tekemään selkeän ja johdonmukaisen. Raportissa tulee esiin kehittämistyöhömme liittyvät tärkeät osa-alueet, aina tietoperustasta terveydenhoitajan työn näkökulmaan asti. Olimme pyrkineet kuvaamaan ja arvioimaan kehittämistyön prosessia sekä työkalupakin sisältöä niin, että se on uskottava ja siirrettävissä toiseen kontekstiin. Kehittämistyötämme ohjasivat Karelia-ammattikorkeakoulun lehtorit sekä toimeksiantajamme, joilta saimme kirjallista ja suullista palautetta kehittämistyön eri vaiheissa. Esitestasimme kehittämistyön tuotokset kohdejoukkoon kuuluvilla testajilla sekä pyysimme kirjallisen palautteen toimeksiantajaltamme luotettavuuden lisäämiseksi.

6.3 Kehittämistyön hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet

Kehittämistyön tekijöiden mielestä ja toimeksiantajan palautteen mukaan kehittämistyön tuotos on hyödynnettävissä oppilaiden itsenäiseen käyttöön sekä osaksi opetusta koulussa. Lisäksi terveydenhoitaja voi ajan salliessa käydä työkalupakin sisältöä oppilaiden kanssa läpi. Toimeksiantaja kokee voivansa hyödyntää tuotosta Nepen Semppi -terveyspisteen työelämälähtöistä jatkokehittämistä varten (liite 4). Koulussa paikan päällä saatava materiaali on rajoitetun ajan koulun käytettävissä, mutta Nepen Semppi -internetsivujen materiaalit ovat jatkuvasti hyödynnettävissä.

Jatkokehitysmahdollisuutena tuotoksesta voisi tehdä verkkokurssin, jonka näkökulmana olisi nikotiinittomuuden tukeminen. Kohderyhmä verkkokurssille voisi olla Käypä hoito -suosituksen mukaisesti 10–16 -vuotiaat nuoret. Nepen Semppi -terveyspisteen materiaaleja voisi digitalisoida kehittyneen teknologian myötä esimerkiksi hyödyntäen kosketusnäyttötaulua tai virtuaalilaseja. Tämä kehitys-idea olisi hyvä moniammatillisen opinnäytetyön aiheeksi, jonka terveydenhoitaja-opiskeijat voisivat toteuttaa yhteistyössä media-alan opiskelijoiden kanssa.

6.4 Ammatillinen kehittyminen

Aiheen rajaus kokonaisen päihteet -teeman sijaan tupakkaan, nuuskaan ja sähkötupakkaan antoi mahdollisuuden paneutua aiheeseemme syvemmin ja kattavammin. Rajaus oli sopivan haastava, sillä näkökulma aiheeseemme oli nikotiinittomuuden tukeminen ja ennaltaehkäisy. Ennaltaehkäisy on terveydenhoitajan ammatin lähtökohta sekä työn keskiössä työkentästä riippumatta. Kohderyhmän valinta on hyvin tärkeää, jotta terveyden edistämistyö ja sairauksien ennaltaehkäisy olisi mahdollisimman tehokasta. Halusimme kehittämistyössämme painottaa, kuinka tupakasta, nuuskasta ja sähkötupakasta voisi kieltäytyä. Tarkoituksena oli rohkaista oppilaita pohtimaan suhtautumistaan nikotiinituotteisiin. Työkälpakin materiaalien sekä internetsivun suunnittelussa täytyi pitää mielessä ymmärrettävyys sekä houkuttelevuus lasten ja nuorten näkökulmasta. Koimme onnistuneemme kohdejoukon iänmukaisen kehityksen ja kasvun arvioinnissa materiaaleja tehdessä.

Toiminnallisen kehittämistyön toteuttaminen oli kahdelle tekijälle, Jennille ja Hennalle, uusi aluevaltaus. Jenni ja Henna olivat tehneet aiemmin laadullisen opinnäytetyön. Heidän täytyi siis opetella myös toiminnallisen opinnäytetyön prosessin toimintaohjeita. Toisaalta, koska aiempi opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä kolmannen sektorin toimijan kanssa, on yhteistyö tämän kehittämistyön toimeksiantajan kanssa ollut sujuvaa.

Elli oli tehnyt opinnäytetyönsä toiminnallisena, mutta erilaisen aiheen ja toteutustavan vuoksi tuli hänenkin opetella uusia asioita. Ellin opinnäytetyön toimeksiantaja oli julkisen sektorin toimija, joten kehittämistyön toimeksiantajan näkökulma lisäsi tietämystä kolmannen sektorin toiminnasta. Kolmas sektori on nouseva työllistävä toimija sosiaali- ja terveysalalla, joten yhteistyö jo opiskeluaikana on kannattavaa työllistymisen kannalta. Yhteistyön myötä saimme tutustua myös järjestöjen ja yhdistysten toimintaan sekä erilaisiin työllistymismahdollisuuksiin terveydenhoitajina.

Emme olleet aiemmin tehneet nikotiinituotteisiin liittyen näin laajaa tietoperustaa tai toiminnallista tuotosta. Työn edetessä tietämyksemme aiheeseen kasvoi, ja pystymme hyödyntämään materiaaleja tulevassa työssämme esimerkiksi koulu-terveydenhoitajana. Innovatiivinen osaaminen ja ammatillinen suhtautuminen nikotiinituotteisiin lisääntyi kehittämistyön prosessin myötä. Tulevaisuuden terveydenhoitajan työ vaatii jatkuvaa itsensä ja menetelmien kehittämistä yhteiskunnan nopean muuttumisen mukana. Tämä kehittämistyö onkin yksi askel eteenpäin kohti tulevaisuuden terveydenhoitajuutta.

Lähteet

- A-klinikkasäätiö. 2020. Tupakka. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pika-tieto/tupakka>. 3.12.2019.
- Duodecim. 2020. Lääketieteen termit. Terveysportti. <https://www.terveysportti.fi/sovellukset/sanakirjat/#/q//lte23010>. 11.1.2020.
- EHYT Smokefree. 2018a. Tupakka. <http://smokefree.fi/tupakka-2/>. 13.1.2020.
- EHYT Smokefree. 2018b. Rastirata. <http://smokefree.fi/rastirata/>. 1.2.2020
- Hannuksela, M. 2013. Perusvoiteet. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00898. 16.1.2020.
- Hartmann-Boyce, J., McRobbie, H., Bullen, C., Begh, R., Stead L. & Hajek P. 2016. Electronic cigarettes for smoking cessation. Cochrane library. <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD010216.pub3/full>. 25.11.2019.
- Heikkinen, A. M., Meurman, J. H. & Sorsa, T. 2015. Tupakka, nuuska ja suun terveys. Duodecim 2015; 131:1975–80. <https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo12513.pdf>. 7.12.2019
- Hengityслиitto ry. 2020a. Mitä tupakansavu sisältää? <https://stumppi.fi/tutkittua-tietoa/tupakansavun-ja-nikotiinin-sisallot/mita-tupakansavu-sisaltaa/>. 13.1.2020.
- Hengityслиitto ry. 2020b. Nuuska. <https://stumppi.fi/nain-lopetat-tupakoinnin/nuuska/>. 16.1.2020.
- Hytti, T. & Kukkonen, M. 2019. Pelillisyyden hyödyntäminen sosiaalityössä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/hei-koimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/pelillisyyden-hyodyntaminen-sosiaalityossa>. 2.2.2020.
- Hyvärinen, K. 2020. Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus. Luento Karelia-ammattikorkeakoulussa Yhteiskunnallinen terveydenhoitotyö -kurssilla. 9.1.2020.
- Jaakkola, M.S. & Jaakkola J.J.K. 2014. Aktiivisen tupakoinnin terveyshaitat. Keuhkosairaudet. Duodecim Oppiportti. https://www.oppiportti.fi/op/kes00254/do?p_haku=tupakka#q=tupakka. 3.12.2019.
- Karvonen, S. & Koivusilta, L. 2010. Väestöryhmien väliset erot – onko väite nuorten terveyskehityksen polarisoitumisesta totta? Teoksessa Ståhl, T. & Rimpelä, A. (Toim.). Terveyden edistäminen tutkimuksen ja päätöksenteon haasteena. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 79-92. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80332/5d1a9fc1-a8f0-4f82-a958-0e93ed98a42f.pdf?sequence=1>. 12.1.2020.
- Kennedy, C., Schalkwyk, M., McKee, M. & Pisinger, C. 2019. The cardiovascular effects of electronic cigarettes: A systematic review of experimental studies. Elsevier. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743519302464?via%3Dihub>. 25.11.2019.
- Keränen, T. 2017. Nuuskaaminen lisää riskiä tyyppin 2 diabetekseen. Lääkäri-lehti. <https://www.laakarilehti.fi/ajassa/ajankohtaista/nuuskaaminen-lisaa-riskia-2-tyypin-diabetekseen/>. 7.12.2019.

- Keskinen, H & Heikkinen, A M. 2015. Tupakka ja nuuska. Terveyskirjasto. Kustannus Oy Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trv00075&p_haku=sana=nuuska. 4.12.2019.
- Kinnunen, J M., Pere, L., Raisamo, S., Katainen, A., Myöhänen, A., Lahti, L., Ahtinen, S., Ollila, H., Lindfors, P. & Rimpelä, A. 2019. Nuorten terveystapatutkimus 2019 – Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö sekä rahapelaaminen. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161741/STM_2019_56_Nuorten_terveystapatutkimus_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 12.1.2020.
- Korhonen, H., Helomaa, A., Vartiainen, E. & Piha, T. 2018. Tupakoinnin tärkeimmät tunnetut terveyshaitat. Kustannus Oy Duodecim. https://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=ykt01104&p_haku=tupakoinnin%20haittavaikutukset. 2.2.2020.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Nepen Semppi. 2019. Nepen Semppi. <http://www.semppi.fi/nepen-semppi/>. 5.12.2019.
- Ollila, H. 2018. Nuorten tupakoinnin lopettamistuki. Duodecim Käypä hoito. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/nix00270>. 12.1.2020.
- Ollila, H. Ruokolainen, O., Kinnunen, J.M. & Rautalahti, M. 2017. Nuorten nikotiinituotteiden käyttö. Aikakauskirja Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13977>. 3.2.2020.
- Opinnäytetyöryhmä ja Karelia-amk. 2018. Opinnäytetyön ohje. https://student.karelia.fi/fi/opinnot/oppari/opinnaytetyo_asiakirjakirjasto/Karelia_opinnaytetyon_ohje.pdf. 27.1.2020.
- Patja, K. 2016a. Tupakka ja sairaudet. Lääkärikirja Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01066. 2.2.2020.
- Patja, K. 2016b. Tupakkariippuvuuden mekanismit. Lääkärikirja Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01125. 27.1.2020.
- Patja, K. 2016c. Sähköiset nikotiiniannostelijat (ns. sähkösavukkeet, "sähkötupakka"). Kustannus oy Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk01164 16.1.2020.
- Patja, K. 2014. Sähkötupakka ei ole vieroitustuote. Suomen lääkäriliitto. <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/kommentit/sahkotupakka-ei-ole-vieroitustuote/>. 16.1.2020.
- Pennanen, T. 2018. Suomalaiset nuoret nuuskaavat aiempaa enemmän. Lääkäri-lehti. <https://www.laakarilehti.fi/ajassa/ajankohtaista/suomalaiset-nuoret-nuuskaavat-aiempaa-enemman/>. 7.12.2019.
- Pirskanen, M. & Pietilä, A-M. 2012. Toimintamalleja nuoren ja terveysalan ammattilaisen kohtaamisessa - tavoitteena päihteettömyyden edistäminen. Teoksessa Pietilä, A-M. (Toim.) Terveystieteiden edistäminen - teorioista toimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus. 2019. Historia. <http://www.pkkanterveys.fi/historia/>. 9.1.2019.
- Rautalahti, M. 2017. Sähkösavukkeesta nikotiinin sähköinen annostelulaite. Aikakauskirja Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13537>. 25.11.2019.

- Ruokolainen, O., Ollila, H., Sandström, P. & Heloma, A. 2016. Kiistanalainen sähkösavuke - käytön yleisyys, muutokset ja taustatekijät. Yhteiskuntapolitiikka. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129971/YP1601_ruokolainen.pdf?sequence=2&isAllowed=y. 4.12.2019.
- Semppi. 2019. Mikä on Semppi?. <http://www.semppi.fi/tietoa-sivuista/>. 19.12.2019.
- Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. 2018. Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito. Käypä hoito -suositus. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypa-hoito.fi/hoi40020#s4>. 12.1.2020.
- Syöpäjärjestöt. 2020a. Mitä tupakka on? <https://www.fressis.fi/tietopankki/tupakka/mita-tupakka-on/>. 2.2.2020.
- Syöpäjärjestöt. 2020b. Tupakoinnin haitat. <https://www.fressis.fi/tietopankki/tupakka/tupakoinnin-haitat/>. 3.2.2020.
- Syöpäjärjestöt. 2020c. Nikotiinin haitat. <https://www.fressis.fi/tietopankki/tupakka/nikotiinin-haitat/>. 3.2.2020.
- Syöpäjärjestöt. 2020d. Voiko sähkötupakan diasetyylistä saada popcorn-keuhkon? <https://www.fressis.fi/artikkeli/voiko-sahkotupakan-diasetyylistä-saada-popcorn-keuhkon/>. 16.1.2020.
- Syöpäjärjestöt. 2019. Mikä sähkötupakka on? <https://www.fressis.fi/tietopankki/sahkosavuke/mika-sahkotupakka-on/>. 25.11.2019.
- Syöpäjärjestöt. 2016. Toistenkin tupakointi voi tappaa. <https://www.fressis.fi/artikkeli/toistenkin-tupakointi-tappaa/>. 2.2.2020.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Keinot. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/keinot>. 12.1.2020.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019a. Tupakkatilasto 2018. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138961/TR44_19.pdf?sequence=2&isAllowed=y. 18.1.2020.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b. Savuke. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/savuke>. 4.12.2019.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019c. Nuuska. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nuuska>. 7.12.2019.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019d. Sähkösavuke. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/sahkosavuke>. 25.11.2019.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019e. Keskeisiä käsitteitä. <https://thl.fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>. 12.1.2020.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018. Nuuskan käyttö on lisääntynyt mutta tupakointi edelleen vähentynyt. <https://thl.fi/fi/-/nuuskan-kaytto-on-lisaantynyt-mutta-tupakointi-edelleen-vahentynyt>. 29.2.2020.
- Tukkikoski, T. 2009. Terveydenhoitajan rooli ja yhteistyömuodot kouluterveydenhuollossa. Tampereen yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Hoitotieteen laitos. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/80668/gradu03614.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 22.1.2020.

- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tupakkalaki 549/2016.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. 22.1.2020.
- Valvira. 2016a. Tupakkatuotteet. <https://www.valvira.fi/tupakka/tuotevalvonta/tupakkatuotteet>. 5.12.2019.
- Valvira 2016b. Sähkösavukkeet, täyttösäiliöt ja nikotiininesteet. <https://www.valvira.fi/tupakka/tuotevalvonta/sahkosavukkeet-taytto-sailiot-ja-nikotiininesteet>. 5.12.2019.
- Valvira 2016c. Maahantuonti. <https://www.valvira.fi/tupakka/maahantuonti>. 5.12.2019.
- Vähäkangas, K. 2018. Tupakoinnin aiheuttamat krooniset haitat ja kuolleisuus. Lääketieteellinen farmakologia ja toksikologia. Oppiportti Duodecim. <https://www.oppiportti.fi/op/lft00455/do>. 3.12.2019
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.
- Wickholm, S., Lahtinen, A., Ainamo, A & Rautalahti, M. 2012. Nuuskan terveyshaitat. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2012;128(10):1089-96. <https://www.duodecimlehti.fi/duo10270>. 7.12.2019.
- World Health Organization. 2019. Tobacco – Key facts. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>. 3.12.2019.
- World Health Organization. 2016a. Taulukko 2: Tupakansavun sisältämiä aineita, jotka aiheuttavat ihmiselle syöpää. <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/fi/12-tapaa/tupakka/407-tupakka-tilukko/1833-tilukko-2-tupakansavun-sisaeltaemiae-aineita-jotka-aiheuttavat-ihmiselle-syoepaeae>. 16.1.2020.
- World Health Organization. 2016b. Electronic Nicotine Delivery Systems and Electronic Non-Nicotine Delivery Systems (ENDS/ENNDS). https://www.who.int/fctc/cop/cop7/FCTC_COP_7_11_EN.pdf. 4.12.2019.
- Yliopiston apteekki. 2020. GLYSEROLI 85% 200 ML. <https://www.yliopistonapteekki.fi/glyseroli-85-200-ml-25601.html>. 16.1.2020

Suunnitelma Nepen -terveyspisteen ja työkalupakin materiaaleista

- **Esitteet** Syöpäyhdistykseltä. Muutama esite, ei jaettavaksi.
- **Röökikroppa-juliste** seinälle, jossa on eri kehonosiin merkattu mitä vaikutuksia tupakoinnilla ja nuuskaamisella on keholle.
- **Sananselityspelikortit**
- **Nuuskapurkit**, jossa kuvia nuuskan vaikutuksista suun terveyteen. Tähän teksti kanteen "Uskallatko katsoa?" ja sisälle laminoituja kuvia sekä pieni teksti.
- **Tietovisakortit:** Kysymyksiä tupakkatuotteista.
- **Nuuska-agentti -pelikortit** Kansanterveyskeskukselta. Väittämiä nuuskasta.
- **Tervapurkki** Aski tupakkaa päivässä vuoden ajan, tämä määrä päätyy keuhkoihin. Havainnollistava purkki, jossa puoli litraa siirappia purkin sisällä.
- **Puhalla pilliin -harjoitus:** Lyhyt pilli ja hyppiminen/kyykkääminen samalla, kun yritetään hengittää pillin kautta = demonstraatio keuhkohtaumataudin vaikutuksesta.
- **Kemikaalivihkonen:** mitä tupakkatuotteissa on. Kuva ja tieto missä muissakin tuotteissa on näitä samoja kemikaaleja.
- **QR-koodijuliste** pöytäständille ja niiden taakse linkkejä testeihin.
- **Smokefree-rastirata kansio:** EHYT ry:n nikotiinittomuutta edistävä opetusmateriaali, joka on suunniteltu erityisesti 5.–6.-luokkien opetukseen.

Työkalupakin sisältö

Pelikorttien ohjeet:

SANASELITYSKORTIT

Ota kortti ja selitä kaverille siinä oleva sana. Oikeasta arvauksesta saa pisteen. Jos sanaa ei osaa selittää, tulee siitä miinus piste. Eniten pisteitä kerännyt pelaaja voittaa.

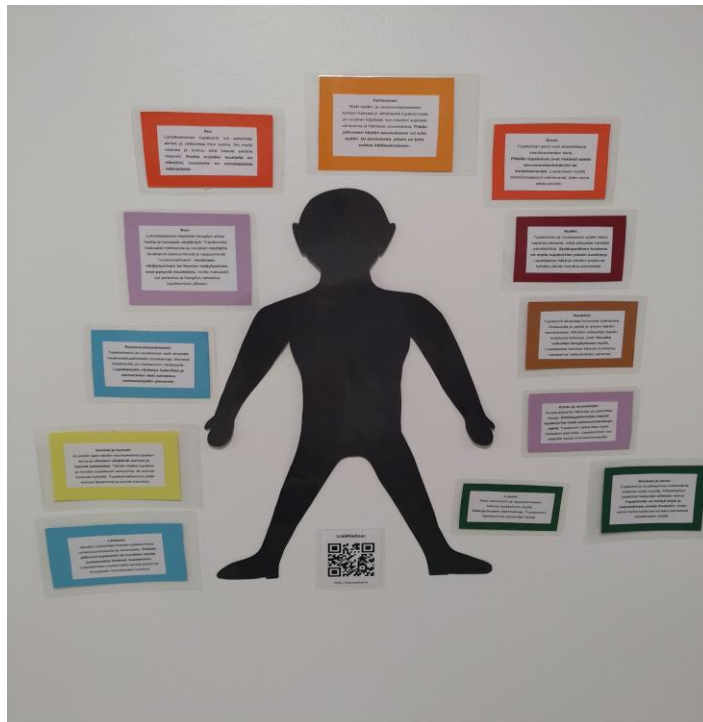


TIETOVISA -KORTIT

Tietovisa -korteilla voi kisaila tietämyksestä joko kaverin kanssa tai itseään vastaan. Pisteitä saa aina oikeasta vastauksesta.



Röökikroppa



Aivot:

Tupakoivan aivot ovat stressitilassa vieroitusoireiden takia. **Pitkään tupakoivat ovat riskissä saada aivoverenkiertohäiriön tai muistisairaudet.** Lopetuksen myötä nikotiinireseptorit vaimenevat, joten anna aikaa aivoille.

Iho:

Lyhytkestoinen tupakointi voi pahentaa aknea ja vaikeuttaa ihon hoitoa. Iho myös ohenee ja kuivuu eikä haavat parane helposti. **Koska oireiden taustalla on nikotiini, nuuskalla on samatapaisia vaikutuksia**

Suu:

Lyhytaikaisesta käytöstä hengitys alkaa haista ja hampaat värjäytyä. Tupakoivilla makuaisti heikkenee ja nuuskan käyttäjillä limakalvot paksuuntuvat ja rypyyntyvät ”norsunnahkaksi”. **Ienalueen värjäytyminen tai ikenien vetäytyminen ovat pysyviä muutoksia**, mutta makuaisti voi parantua ja hengitys raikastua lopettamisen jälkeen.

Keuhkot:

Tupakointi aiheuttaa kroonista tulehdusta, limaisuutta ja yskää jo lyhyen käytön

seurauksena. Nikotiini vaikeuttaa hapen kuljetusta kehossa, joten **Nuuska vaikuttaa hengitykseen myös**. Lopettaessa keuhkot alkavat puhdistua nopeasti ja vastustuskyky paranee.

Sydän:

Tupakoivan ja nuuskaavan sydän kärsii hapenpuutteesta, mikä aiheuttaa herkästi rytmihäiriöitä. **Sydänperäinen kuolema on myös tupakoivien yleisin kuolinsyy**. Lopettaessa häkä ja nikotiini poistuvat kahden päivän kuluttua elimistöstä.

Ruoansulatuselimistö:

Tupakansavu ja nuuskainen sylki ärsyttää ruoansulatuselimistön limakalvoja. Monesti tupakoivilla on herkemmin närästystä. **Lopettamalla närästys helpottaa ja esimerkiksi riski sairastua maksasyöpään pienenee**.

Luusto:

Riski vammoihin ja rappeutumiseen kasvaa tupakoinnin myötä. **Osteoporoosin riski kasvaa**. Tupakoinnin lopettaminen pienentää riskejä

Kohtu ja munasarjat:

Kuukautiskierto häiriintyy ja pahentaa kipuja. **Ehkäisy pillereiden käyttö tupakoivilla lisää verisuonitukoksen riskiä**. Tupakointi vaikeuttaa myös raskaaksi tulemistä. Lopettaminen voi säästää naista monsterimenkoilta.

Kivekset ja penis:

Tupakointi ja nuuskaaminen heikentävät erektiota myös nuorilta. Pitkäaikainen tupakointi heikentää siittiöiden laatua. **Tupakoivilla voi kertyä lyijyä ja radioaktiivisia aineita kiveksiin**, mutta nämä myrkyt poistuvat onneksi elimistöstä lopettamisen myötä.

Sormet ja kynnet:

Jo jonkin ajan käytön seurauksena tupakan terva ja **nikotiini värjäävät sormet ja kynnet keltaisiksi**. Tämän lisäksi tupakka ja nuuska supistavat verisuonia, eli sormet tuntuvat kylmiltä. Tupakoimattomuus pitää sormet lämpiminä ja kynnet

kauniina.

Lihakset:

Nikotiini heikentää lihasten palautumista urheilusuorituksista ja vammoista. **Pitkään jatkunut tupakointi tai nuuskan käyttö surkastuttaa lihakset nopeammin.** Lopettamisen myötä haitta-aineet poistuvat muutaman vuorokauden kuluessa.

Verisuonet:

Riski sydän- ja verisuonisairauksien syntyyn kasvaa jo vähäisestä tupakoinnista ja nuuskan käytöstä, kun nikotiini supistaa verisuonia ja häiritsee verenkiertoa. **Pitkän jatkuneen käytön seurauksena voi tulla sydän- tai aivoinfarkti, jolloin on kiire soittaa hätäkeskukseen.**

Nuuskapurkit



1. Leukoplakia

Nuorella, joka on käyttänyt nuuskaa vain puoli vuotta. **Tämä vaalea limakalvomutos ei välttämättä palaudu** ja voi olla syövän esiaste.

2.Nuuskalesio eli norsunnahka. Tämä limakalvomutos yleensä palautuu normaaliksi, kun lopetat nuuskankäytön.

3. Värjäytymät ja vetäytyminen Nuuskan pitkäaikainen käyttö aiheuttaa ikenien vetäytymistä ja syöpymistä. **Nämä muutokset ovat pysyviä**

4. Reikä epätyypillisessä paikassa Nuuska aiheuttaa paljastuneitten juurten reikiintymistä

5. Mitäs tässä kuvassa on vikana? Ikenien vetäytyminen. Ne eivät palaudu. Kun hammaskaulat paljastuvat, se aiheuttaa herkemmin vihlonnan tunteita ja reikiintymistä

- 1.** Lähde: Heikkinen, A. 2019. Leukoplakia.Terveysportti. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trt00113. 17.1.2019.
Kuva: Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys
- 2.** Lähde: Fressis. 2020. Nuuskan käytön haitat. <https://www.fressis.fi/tietopankki/nuuska/nuuskan-kayton-haitat/>. 17.1.2020.
Kuva: Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys
- 3.** Lähde: Fressis. 2020. Nuuskan käytön haitat. <https://www.fressis.fi/tietopankki/nuuska/nuuskan-kayton-haitat/>. 17.1.2020.
Kuva: Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys
- 4.** Lähde: Heikkinen, A. 2019. Nuuskan vaikutukset suun terveyteen.Kustannus Oy Duodecim.https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trv00077. 17.1.2020
Kuva: Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys
- 5.** Lähde: Fressis. 2020. Nuuskan käytön haitat. <https://www.fressis.fi/tietopankki/nuuska/nuuskan-kayton-haitat/>. 17.1.2020.
Kuva: Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys

QR-koodijuliste Nepen Semppi -pisteelle

LUE QR-KOODEJA PUHELIMELLASI

Kokeile testejä!



Kysy asiantuntijalta!



Lähteet:

- Syöpäjärjestöt. 2020. Kysy asiantuntijalta. <https://www.fressis.fi/kysy-asiantuntijalta/> 27.1.2020.
- Syöpäjärjestöt. 2020. Riippuvuustesti: nuuska. <https://www.fressis.fi/artikkeli/testit/nuuska-riippuvuustesti/> 27.1.2020.
- Syöpäjärjestöt. 2020. Riippuvuustesti: tupakka. <https://www.fressis.fi/artikkeli/testit/tupakointi-riippuvuustesti/> 27.1.2020.
- Syöpäjärjestöt. 2020. Testaa, miten nuuska vaikuttaa urheilusuoritukseen. https://www.fressis.fi/artikkeli/nuuska_urheilu_testi/. 27.1.2020
- Syöpäjärjestöt. 2020. Testaa tietosi sähkötupakasta. <https://www.fressis.fi/artikkeli/testit/sahkosavuke/> 27.1.2020.
- TietoWeb Oy 2020. Generaattori. https://www.qr-koodit.fi/generaattori?p_auth=BW0sWPwm&p_p_id=QrGenerator_WAR_QrGenerator&p_p_lifecycle=1&p_p_state=normal&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=2&_QrGenerator_WAR_QrGenerator_javax.portlet.action=create-qr 27.1.2020.

Puhalla pilliin -harjoitus



Kemikaalivihkonen



**Tiesitkö,
että tupakassa
ja tupakansavussa
on yli
4000
eri kemikaalia?**

Lähde: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a.

powered by

 **PIKTOCHART**

Tupakan ja tupakansavun sisältämiä kemikaaleja ovat muun muassa

Etyleenioksidi
Tolueeni Arsenikki
Kromi Asetoni
Kadmium Bentseeni
DDT Ammoniakki
Vinyylikloridi Metanoli
Bentsopyreeni Glyseroli
Formaldehydi Vetycyanidi
Diasetyyli Elohopea
Titaani Hiilimonoksidi
Lyijy Naftaliini Nikkeli
Polonium Butaani
1,3-butadieeni
Beryllium



Lähteet: EHYT Smokefree 2018, Hengityslitto ry 2020a & World Health Organization, 2016b.

powered by

 **PIKTOCHART**

ARSENIKKI on rotanmyrkkyyä.



Lähde: EHYT Smokefree 2018.

KROMI, KADMIUM ja NIKKELI ovat raskasmetalleja.

Kromin avulla myrkylliset kemikaalit tarttuvat entistä tiukemmin meidän DNA:han. Kromi on myös ruostumattoman teräksen pääseosaine.



Kadmiumia käytetään auton akuissa ja kierrätettävissä pattereissa.

Nikkeli on herkästi allergisoiva aine. Sitä käytetään napeissa ja koruissa.



Lähteet: Syöpäjärjestöt 2020a, EHYT Smokefree 2018 & Hengitysliitto ry 2020a.

ASETONI



Asetoni on liuotin, jota käytetään muun muassa maalin- ja kynsilakanpoistoaineena.



Lähteet: EHYT Smokefree 2018 & Hengityslitto ry 2020a.

AMMONIAKKI



Ammoniakkia käytetään pesuaineiden ainesosana. Se on esimerkiksi tehokas vessanpuhdistusaine!



SYÖVYTTÄVÄ

Lähteet: EHYT Smokefree 2018, & Hengityslitto ry 2020a.

FORMALDEHYDI

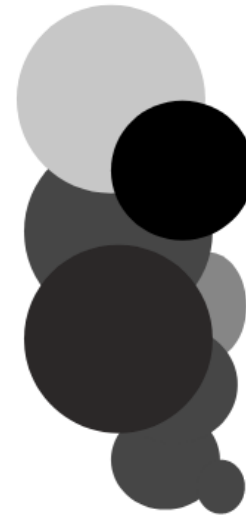


Formaldehydi on kudosten ja ruumiiden säilöntäaine.

Lähde: Hengityslitto ry 2020a.

HIILIMONOKSIDI eli häkä

Häkää tulee esimerkiksi autojen pakoputkista ja se on ihmiselle myrkyllinen kaasu.



Lähteet: EHYT Smokefree 2018 & Hengityslitto ry 2020a.

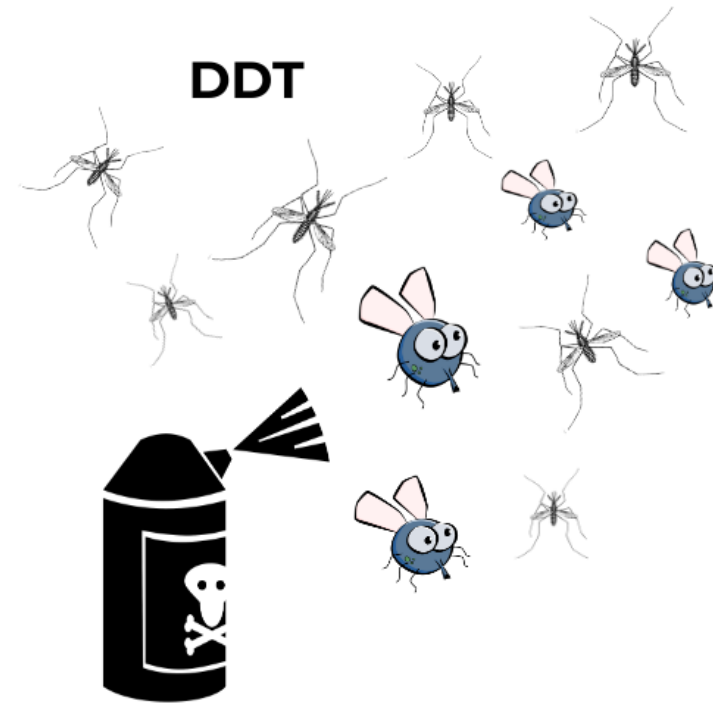
VETYSYANIDI



Vetysyanidi oli käytössä tappavana kaasuna keskitysleireillä toisessa maailmansodassa.

Lähde: Hengityslitto ry 2020a.

DDT



DDT on hyönteismyrkky, joka on kielletty useissa teollisuusmaissa. Se kertyy maksaan ja munuaisiin ja vaikuttaa pikkuhiljaa hormonitoimintaan.

Lähteet: Hengityslitto ry 2020a & EHYT Smokefree 2018.

POLONIUM



Polonium on radioaktiivista ainetta. Se on syöpää aiheuttavaa.

Lähde: World Health Organization 2016b.

NUUSKASTA...



Nuuska sisältää
yli **2500** eri
kemikaalia:
esimerkiksi kadmiumia,
lyijyä, arsenikkia ja
radioaktiivisia aineita.

Tupakkaan verrattuna
nuuskassa on
moninkertainen määrä
nikotiinia.

Nuuskan käyttäjä saa
keskimäärin päivässä
nikotiinia 3-5 kertaa
enemmän kuin
tupakanpolttaja.



Lähde: Hengitysliitto 2020b.

SÄHKÖTUPAKASTA...

Sähkötupakassa on samoja kemikaaleja kuin tupakassa: esimerkiksi kasvimyrkkyjämiä, raskasmetalleja, säilöntäaineita ja tupakalle ominaisia nitrosamiineja.



Makuaineita sisältävissä sähkötupakoissa on erityisen myrkyllisiä yhdisteitä.

MIETI VIELÄ!
Sähkötupakan haitoista ei kuitenkaan tiedetä vielä kovinkaan paljoa.

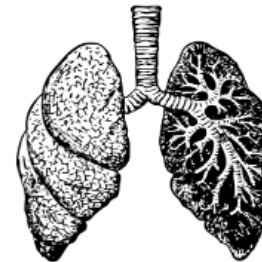
Lähde: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b, World Health Organization 2016a, Patja 2016.

powered by

 PIKTOCHART

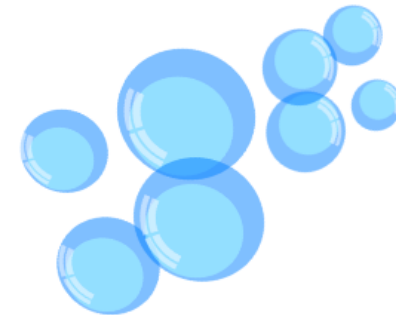
DIASETYyli ja GLYSEROLI

Diasetyyli on makuaineena sähkötupakassa. Hengitettynä diasetyyli voi johtaa keuhkosairauteen, jota kutsutaan popcorn-keuhkiksi.



Glyseroli on liuottimena sähkötupakassa. Se aiheuttaa lämmitessään hengitysteiden ärsytystä. Se voi kertyä keuhkoihin ja johtaa keuhkokuumeeseen tai keuhkojen toiminnan heikkenemiseen.

Glyserolia on myös saippuakuplissa ja perusvoiteissa.



Lähteet: Syöpäjärjestöt 2020b, Patja 2014, Hannuksela 2013, Yliopiston apteekki 2020.

powered by

 PIKTOCHART



Lähteet

EHYT Smokefree. 2018. Tupakka <http://smokefree.fi/tupakka-2/> 13.1.2020.
 Hannuksela, M. 2013. Perusvoiteet. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dik00898 16.1.2020.
 Hengitysliitto ry. 2020a. Mita tupakansavu sisältää? <https://stumppi.fi/tutkittua-tietoa/tupakansavun-ja-nikotiinin-sisallot/mita-tupakansavu-sisaltaa/> 13.1.2020.
 Hengitysliitto ry. 2020b. Nuuska. <https://stumppi.fi/nain-lopetat-tupakoinnin/nuuska/> 16.1.2020.
 Patja, K. 2016. Sähköiset nikotiiniannostelijat (ns. sähkösavukkeet, "sähkötupakka")
 Kustannus oy Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dik01164 16.1.2020.
 Patja, K. 2014. Sähkötupakka ei ole vieroitustuote. Suomen lääkäriliitto. <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/kommentit/sahkotupakka-ei-ole-vieroitustuote/> 16.1.2020.
 Syöpäjärjestöt. 2020a. Tupakkatuotteet. <https://www.ilmansyopaa.fi/tunne-syopariskit/tupakka-nuuska-sahkosavuke-vesipiippuu/> 14.1.2020.
 Syöpäjärjestöt. 2020b. Voiko sähkötupakan diasetyylistä saada popcorn-keuhkon? <https://www.fressis.fi/artikkeli/voiko-sahkotupakan-diasetyylista-saada-popcorn-keuhkon/> 16.1.2020.
 Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019a. Savuke. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/savuke> 12.1.2020.
 Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019b. Sähkösavuke. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/sahkosavuke> 16.1.2020.
 World Health Organization. 2016a. Electronic Nicotine Delivery Systems and Electronic Non-Nicotine Delivery Systems (ENDS/ENND). https://www.who.int/fctc/cop/cop7/FCTC_COP_7_11_EN.pdf 16.1.2020.
 World Health Organization. 2016b. Taulukko 2: Tupakansavun sisältämiä aineita, jotka aiheuttavat ihmiselle syöpää. https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/fi/12_tapaa/tupakka/407_tupakka-taulukko/1653-taulukko-2-tupakansavun-sisaltaemia-aineita-jotka-aiheuttavat-ihmiselle-syopa 16.1.2020.
 Yliopiston apteekki. 2020. GLYSEROLI 85% 200 ML. <https://www.yliopistonapteekki.fi/glyseroli-85-200-ml-25601.html> 16.1.2020.

Kuvat: Pixabay.com

Internetsivun suunnitelma

YLÄOTSIKKO PÄIHTEET

Alaotsikko Nikotiinituotteet

VIDEO: <https://www.fressis.fi/artikkeli/tupakka-uhka-ymparistolle-tumpit/>

Tiesitkö, että jopa kolmannes syövästä johtuu tupakoinnista?

Tai että sähkösavukkeiden nesteistä voi höyrystyessä syntyä formaldehydiä, joka on luokiteltu syöpää aiheuttavaksi aineeksi?

Entäs, että nuuska sisältää suuria määriä raskasmetalleja, kuten lyijyä?

Tupakka ja tupakansavu sisältävät tuhansittain erilaisia kemiallisia yhdisteitä, jotka ovat haitaksi ihmisen terveydelle. Siksi tupakointia ja tupakan savussa oleilua kannattaa välttää. Sekä tupakassa, sähkötupakassa että nuuskassa on nikotiinia, joka aiheuttaa voimakasta riippuvuutta. Riippuvuuden lisäksi **nuuska** voi vaurioittaa suun limakalvoja ja vaurioittaa hampaita. **Sähkötupakasta** on vielä vähän tietoa, mutta ne eivät ole kuitenkaan haitattomia.

Sen lisäksi, että nikotiinituotteet ovat haitaksi ihmisille, tupakkaviljelmät sekä tupakasta aiheutuvat jätteet ovat haitaksi ympäristölle. Tämän lisäksi nuoruusiän tupakointi heikentää keuhkojen kehitystä, eikä keuhkojen toimintakyvyn vajausta saa enää palautettua takaisin normaalille tasolle.

VIDEO tekstin alle: <https://www.hyvakysymys.fi/video/tekee-mieli-tupakkaa-muten-taho-polttaa-mita-teen/>

Nuuskan käyttö on erityisesti nuorten keskuudessa yleistä. Valitettavasti nuuskan luullaan olevan vähemmän haitallisempaa kuin tupakan, vaikka todellisuudessa nuuska pitää elimistön nikotiinipitoisuuksia korkealla aiheuttaen voimakkaan riippuvuuden. **Nuuska on myös laitonta Suomessa**, sillä sitä ei saa myydä, muutoin luovuttaa tai välittää ja sen maahantuonti myyntitarkoituksessa on kielletty laissa.

VIDEO tekstin alle: <https://www.fressis.fi/artikkeli/mita-haittaa-nuuskasta/>

Tutkimukset ovat osoittaneet, että sähkötupakassa myrkyllisten yhdisteiden pitoisuudet ovat suuremmat mitä tupakassa on todettu. Erityisen myrkyllisiä yhdisteitä löytyy makuja sisältävissä sähkösavukkeissa. Tutkimustuloksia sähkötupakan vaikutuksista ei ole paljon, joten mieti, ennen kuin kokeilet.

Podcast: <https://www.fressis.fi/artikkeli/mita-haittaa-sahkosavukkeen-nikotiinista/>

Lähteet:

Syöpäjärjestöt. 2020a. Mitä haittaa tupakoinnista on ympäristölle? <https://www.fressis.fi/tietopankki/tupakka/mita-haittaa-tupakoinnista-ymparistolle/>. 20.1.2020.

Syöpäjärjestöt. 2020b. Nuuskan käytön haitat. <https://www.fressis.fi/tietopankki/nuuska/nuuskan-kayton-haitat/>. 20.1.2020.

Syöpäjärjestöt. 2020c. Sähkötupakan haitat. https://www.fressis.fi/tietopankki/sahkosavuke/sahkotupakan_haitat/. 20.1.2020.

- Syöpäjärjestöt. 2020d. Tupakka. <https://www.fressis.fi/tietopankki/tupakka/>. 20.1.2020.
- Syöpäjärjestöt. 2020e. Tupakkatuotteet. <https://www.ilmansyopaa.fi/tunne-syopariskit/tupakka-nuuska-sahkosavuke-vesipiippu/> 14.1.2020.
- Jaakkola, M.S. & Jaakkola J.J.K. 2014. Aktiivisen tupakoinnin terveyshaitat. Keuhkosairaudet. Duodecim Oppiportti. https://www.oppiportti.fi/op/kes00254/do?p_haku=tupakka#q=tupakka. 3.12.2019.
- Keskinen, H & Heikkinen, A M. 2015. Tupakka ja nuuska. Terveyskirjasto. Kustannus Oy Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trv00075&p_hakusana=nuuska 4.12.2019.
- World Health Organization. 2016. Electronic Nicotine Delivery Systems and Electronic Non-Nicotine Delivery Systems (ENDS/ENNDS). https://www.who.int/fctc/cop/cop7/FCTC_COP_7_11_EN.pdf. 4.12.2019.

Linkkejä:

Katso videoita:

Arttu Lindeman: Minä ja nuuska. https://www.youtube.com/watch?time_continue=24&v=EjlgF2LYtbk&feature=emb_title

Fressis: Näin lopetat tupakoinnin – mieti mikä sinua motivoi lopettamaan. <https://www.fressis.fi/artikkeli/nain-lopetat-tupakoinnin/>

Fressis: Tupakoinnin lopettamisen hyödyt. <https://www.fressis.fi/artikkeli/tupakoinnin-lopettamisen-hyodyt-video/>

From The Bushes: Meidän suhde nikotiiniin? https://www.youtube.com/watch?v=Mj599WNP_og&feature=emb_title

Kokeile testejä!

Oletko riippuvainen nuuskasta? Fressis. <https://www.fressis.fi/artikkeli/testit/nuuska-riippuvuustesti/>

Oletko riippuvainen tupakasta? Fressis. <https://www.fressis.fi/artikkeli/testit/tupakointi-riippuvuustesti/>

Testaa, miten nuuska vaikuttaa urheilusuoritukseen, Fressis.

https://www.fressis.fi/artikkeli/nuuska_urheilu_testi/

Testaa tietosi sähkötupakasta, Fressis. <https://www.fressis.fi/artikkeli/testit/sahkosavuke/>

Eikun pelaamaan!

Frankly Game - Kadonneen mafiaperillisen arvoitus <https://www.buenotalk.fi/franklygame/>

FUME-peli mobiililaitteelle (suositus 10-13 -vuotiaille) <http://fume.utu.fi/pelaa-fumea/>

Haluatko tietää lisää?

Pikatietao nuuskasta. <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/pikatietao/nuuska>

Tietoa sähkösavukkeesta ja vinkkejä lopettamiseen. <https://www.fressis.fi/kanava/sahkotupakka/>

Röökikroppa <https://tobaccobody.fi/fi/>

Tietoa, työkaluja ja tukea tupakoinnin lopettamiseen. www.stumppi.fi

Suomen ASH ry (Action on Smoking and Health) www.suomenash.fi

Kysy itse!

Mikä mietityttää? Kysy asiantuntijalta: <https://www.fressis.fi/kysy-asiantuntijalta/>

Toimeksiantajan palaute

Tartuitta kehittämistyössä työelämälähtöiseen ajankohtaiseen aiheeseen terveyden edistämisen näkökulmasta. Kehittämistyön toteuttamisen tavoitteena on ollut Nepen Semppi-terveyspisteen päihdeteemainen sisältökehittäminen. Lähtökohdaisesti tehtävän toimeksianto oli haasteellinen, sillä terveyspisteen sisällöntuottaminen lasten ja nuorten näkökulmasta on haasteellinen. Huomioitte kuitenkin kohderyhmän tarpeen heti suunnittelutyön alkuvaiheessa ja sen lisäksi otitte yhteyttä koulun opettajiin ja kouluterveydenhoitajaan, saadaksenne myös ammatillisen näkemyksen asiaan. Lisäksi keräsitte palautetta materiaalien toimivuudesta myös nuorilta kohderyhmäedustajilta.

Kehittämistyön prosessi oli hyvin aikataulutettu ja nikotiinituotteiden aiheen käsittely on ollut riittävän laaja. Lisäksi oivalsitte havainnollisen työkalupakki -materiaalien tärkeyden osana kokonaisuutta. Projektiomaisen työn toteutus ja dialogi eri toimijoiden kanssa on ollut toimivaa. Tuotoksena valmistui Nepen Sempin päihde-osioon alateemaksi nikotiinituotteet (tupakka, nuuska ja sähkötupakka). Opiskelijat ovat osoittaneet osaavansa suunnitella ja toteuttaa terveyden edistämisen kehittämistoimia yhtenäiskoulun tarpeisiin kohdennetusti nuorille. Tästä kaikesta syntyi nuoria kiinnostavaa terveyden edistämisen materiaalia hyödynnettäväksi myös koulun yhteisölliseen opetukseen.

Kehittämistyö palvelee erinomaisesti Nepen Sempin työelämälähtöistä jatkokehittämistä. Innovatiivinen kiitos Ellille, Hennalle ja Jennille!

Joensuussa 6.2.2020

P-K:n kansanterveyden keskus

-Kari Hyvärinen

Palautelomake

PALAUTELMAKE TYÖKALUPAKKIIN

1. Onko työkalupakin aihe mielestäsi kiinnostava? Väritä tähdet:
1 = vähän, 2 = jonkin verran, 3 = melko paljon, 4 = paljon, 5 = erittäin paljon.



2. Opitko jotain uutta nikotiinituotteista? Väritä 1-5.



3. Mitä uutta opit? Kerro esimerkki.

4. Miten työkalupakin sisältö vaikutti asenteeseesi ja ajatuksiisi nikotiinituotteiden vaikutuksista terveyteen?

5. Mikä työkalupakissa oli hyvää? Missä voisi parantaa?

KIITOS PALAUTTEESTA !

