



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Henna Fallström
Jasmin Arnivaara

Nuorten nuuskan käyttö ja sen lopettaminen

Terveyden edistämistapahtuma lukiolaisille

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Suuhygienisti (AMK)

Suun terveydenhuollon tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyöraportti

29.5.2020

Tekijät	Henna Fallström Jasmin Arnivaara
Otsikko	Nuorten nuuskan käyttö ja sen lopettaminen - Terveyden edistämistapahtuma lukiolaisille
Sivumäärä Aika	47 sivua + 3 liitettä 29.5.2020
Tutkinto	Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto
Tutkinto-ohjelma	Suun terveydenhuollon tutkinto-ohjelma
Ohjaaja	TtM, Lehtori Teija Rautiola
<p>Nuuskan käyttö on yleisesti lisääntynyt viime vuosikymmenten aikana niin aikuisten kuin nuortenkin keskuudessa. Nuuskan haittavaikutukset terveydelle eivät ole yleisessä tiedossa, ja nuuskan käyttöön liittyy virheellisiä käsityksiä. Sekä kouluopetuksessa että mediassa keskitytään edelleen enemmän tupakan haittoihin ja sen lopetukseen. Näin ollen tietoa nuuskan haitoista kuin myös tukea sen lopettamiseen tulee korostaa entisestään. Nuuskaaminen yhdistetään usein myös joukkueurheilun eikä nuuskan haitoista puhuta tarpeeksi urheilupiireissä. Nuoruus on kokeilunhaluista aikaa ja siitä syystä nuoret ovatkin alttiita kehittämään riippuvuuden nuuskaamiseen. Mielikuvat ja ryhmäpaine ylläpitävät nuuskan käyttöä.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tuotoksena järjestettiin terveyden edistämistapahtuma lukioikäisille nuorille Vantaalla joulukuussa 2019. Tapahtuma järjestettiin yhteistyössä Sotungin lukion kanssa ja osallistujat olivat terveystiedon ensimmäisen kurssin opiskelijoita. Kaksiosaisessa tapahtumassa keskusteltiin lukiolaisten kanssa muun muassa nuuskan käytöstä ja sen lopettamisesta. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoa nuuskan haitoista ja vähentää sen käyttöä nuorten keskuudessa.</p> <p>Opinnäytetyön tietoperustassa kuvataan nuuskan käytön syitä, lainsäädäntöä, vaikutuksia suun terveyteen ja muuhun terveyteen sekä lopettamisen motiivointia. Terveyden edistämistapahtuman ensimmäinen osa toteutettiin Learning café -menetelmää hyödyntäen ja toisessa osuudessa käytiin yhteisesti läpi keskustelujen tulokset sekä pidettiin tietoisuusnuuskasta. Nuorten oppiminen tapahtuman teemoista testattiin Kahoot! -tietokilpailusovelluksen avulla.</p> <p>Learning caféssa saatujen vastausten ja nuorten kanssa käytyjen keskustelujen perusteella nuuskan haittavaikutuksia tulisi tuoda enemmän esille kuten tupakoinnin haittoja on tuotu. Myös nuuskan saatavuuteen ja hintaan tulisi puuttua enemmän, mikä voisi vaikuttaa nuuskan käytön vähentymiseen. Vanhempien ja esikuvien esimerkillä nähtiin olevan myös suuri merkitys siihen, miksi nuoret kokevat nuuskaamisen hyväksyttävänä. Osallistavalla toimintamallilla haluttiin vaikuttaa nuorten asenteisiin avoimella heidän välisellä keskustelullaan ja siten välttää valistavaa otetta.</p>	
Avainsanat	nuoret, nuuska, suun terveyden edistäminen, terveyden edistämisen tapahtuma, urheilu

Authors	Henna Fallström Jasmin Arnivaara
Title	The use and cessation of snus amongst youth - A health promotion event for high school students
Number of Pages Date	47 pages + 3 appendices 29th May 2020
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Oral Hygiene
Instructor	Teija Rautiola, Senior Lecturer, MHS
<p>In the recent decades, the use of oral snus has increased among both adults and adolescents. The negative health effects of snus are not generally known, and the use of snus is associated with misconceptions. School education and the media continue to focus more on the harms of tobacco use and smoking cessation. For this reason, information on the disadvantages of snus as well as support for its cessation should be further emphasized. Snus is also often associated with team sports and there is not enough discussion about the disadvantages of snus in sporting community. Youth is a time of experimentation and that is why young people are prone to developing addiction to snus. Mental image and group pressure sustain the use of snus.</p> <p>The final project was conducted in collaboration with Sotunki High School in December 2019. The participants of this project were taking a part of health education course. The aim of the thesis is to increase awareness about the disadvantages of snus and to reduce its use among young people. As a result of the thesis, a two-part health promotion event on snus was organized, where the use of snus and its cessation were discussed with high school students.</p> <p>The theoretical framework of this thesis examines the reasons for snus use, legislation, effects on oral and general health, and motivation to quit. The health promotion event was carried out using the Learning café method, and in the second part, the results of the discussions were reviewed, and an information session was held on snus. The students were then tested on what they learned as taking a part of the health promotion event using the quiz application Kahoot!</p> <p>Based on the responses received in the Learning Café and conversations with the students, the side effects of snus should be highlighted more just like the disadvantages of smoking have been pointed out. The availability and price of snus should also be addressed more, which could contribute to the reduction of snus use. The example of parents and role models was also seen to be of great importance in why young people find snus acceptable. The participatory approach was intended to influence students' attitudes through open dialogue between them and thus avoid a lecturing approach.</p>	
Keywords	oral health promotion, oral health, health promotion event, young, snus, sports

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Tarkoitus, tavoitteet ja kehittämistehtävät	7
3	Tietoperusta	7
3.1	Terveyden edistäminen	8
3.2	Nuuska	9
3.3	Lainsäädäntö	10
3.4	Nikotiiniriippuvuus	10
3.5	Yleisterveydelliset vaikutukset	11
3.6	Nuuskan vaikutukset suun terveyteen	13
3.7	Käytön aloittamiseen vaikuttavat tekijät	14
3.8	Nuuskan käyttö urheilijoiden keskuudessa	15
3.9	Käytön lopettaminen	16
4	Opinnäytetyön toteuttaminen	17
4.1	Menetelmälliset lähtökohdat	18
4.1.1	Learning café	19
4.2	Toimintaympäristö, kohderyhmä, hyödynsaajat	19
4.3	Lähtötilanteen kartoitus	20
4.4	Toiminnan etenemisen ja työskentelyn kuvaus	25
4.4.1	Kahoot! -tietovisasovellus	26
5	Opinnäytetyön tuotos	27
5.1	Terveyden edistämisen tapahtuma	27
5.1.1	Learning Cafén kulku	27
5.1.2	Learning café vastaukset	28
5.2	Luento nuuskasta	30
5.2.1	Kahoot! -vastaukset	30
6	Pohdinta	35
6.1	Tuotoksen tarkastelu	35
6.2	Eettisyys	36
6.3	Luotettavuus ja arviointi	37
6.4	Tuotoksen ja tulosten hyödyntäminen	39
6.5	Kehittämisehdotukset	40

6.6	Ammatillinen kasvu	41
	Lähteet	43
	Liitteet	
	Liite 1. Hakuprosessin kuvaus	
	Liite 2. Haun tulosten kuvaus	
	Liite 3. Learning Café vastaukset	

1 Johdanto

”Saisiko olla mansikan makuista vai ottaisitko kenties omenan makuista?” Kyse voisi olla vain jäätelökioskin tarjoamista makuvaihtoehtoista, mutta samat herkulliset maut löytyvät myös nuuskavalikoimasta ja sen kirjo on laaja.

Sosiaali- ja terveysministeriön teettämän nuorten terveystapatutkimuksen mukaan nuuskan käyttö on pysynyt vakaana nuorilla viimeisen kahden vuoden aikana, mikä osoittaa nuuskatrendin pysyvyyden, mutta pidemmällä aikavälillä tarkasteltuna käyttö on ollut runsaassa nousussa (Kinnunen ym. 2019). On todettu, että nuuskaa käytetään erityisesti joukkueurheilun parissa, kuten jalkapallossa, jääkiekossa ja salibandyssä. Nuuskan koetaan olevan osa urheilun maailmaa ja se mielletään erityisesti näiden lajien ”tavameriksi”. (Salomäki – Tuisku 2013.)

Nuorten tieto nuuskan haittavaikutuksista on heikkoa ja sen käyttöön liittyy virheellisiä käsitteitä, mikä voi luoda todellista positiivisempaa kuvaa nuuskaamisesta (Salomäki – Tuisku 2013). Nuuskamakujen runsas määrä houkuttelee nuoria nuuskaamisen pariin ja saa nuuskapurkin valitsemisen tuntumaan kuin karkkipussin valinnalta.

Nuuskan negatiivisten terveysvaikutusten ehkäisemisessä keskeisintä on käytön ehkäisy ja sen lopettaminen, johon käyttäjä tarvitsee tukea, motivointia ja tietoa. (Salomäki – Tuisku 2013.) Nämä periaatteet ohjasivat opinnäytetyön suunnittelemista, toteutusta ja raportointia. Terveiden edistäminen oli tärkeä näkökulma tässä opinnäytetyössä. Valistavalla terveyden edistämisellä voidaan muuttaa yksilön käytöstä, mutta vaikutukset eivät yleensä ole pitkäaikaisia. Valistus saatetaan kokea myös epäuskottavana ja liioittelevana. Vuorovaikutukseen perustuvat menetelmät puolestaan ovat osoittautuneet vaikuttavammiksi menetelmiksi. (Salomäki – Tuisku 2013; Soikkeli – Salasuo – Puuronen – Piispa 2015.)

Opinnäytetyön kohderyhmänä ovat lukioikäiset nuoret ja joukkuelajien harrastajat. Työn tarkoituksena oli järjestää lukiossa osallistava terveyden edistämistapahtuma, joka olisi toistettavissa myös tulevilla lukion terveystiedon kursseilla. Yhteistyökumppanina olleessa lukiossa on myös urheilulinjoja. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoa nuuskan haitoista ja vähentää sen käyttöä nuorten keskuudessa keskittyen käytön ehkäisyyn

ja lopettamisen tukemiseen. Tässä opinnäytetyössä keskitytään ruotsalaistyyppiseen suunuuskaan.

2 Tarkoitus, tavoitteet ja kehittämistehtävät

Opinnäytetyön tarkoitus oli tuottaa yhteistyössä Sotungin lukion kanssa nuorille kaksiosainen terveyden edistämisen tapahtuma nuuskasta, jossa lukiolaisten kanssa keskustellaan nuuskan käytöstä ja sen lopettamisesta. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä nuorten tietoa nuuskasta ja sen käytön terveyshaitoista sekä edistää nuuskan käytön lopettamista lukiolaisten keskuudessa.

Opinnäytetyön kehittämistehtäviä olivat:

1. Mitä vaikutuksia nuuskalla on suun terveyteen?
2. Minkälaiset keinot ovat vaikuttavimpia nuuskankäytön terveyshaittojen esittelyyn?
3. Minkälaisilla tekijöillä edistetään nuorten nuuskan käytön lopettamista?

3 Tietoperusta

Tietoa aiheesta on haettu sähköisistä tietokannoista, joita ovat Medic, Wiley, Terveysportti ja Pubmed. Tietoa haettiin manuaalisesti myös Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen verkkoalustasta Julkarista. Hakusanat, joita käytimme, olivat nuuska, nikotiini, savuton tupakka, suun terveys ja terveyden edistäminen. Hakutuloksista valitsimme tämän opinnäytetyön taustaa ja tarkoitusta tukevia tutkimuksia, julkaisuja ja virallisia selvityksiä.

Käytettyjen tutkimusten tuli löytyä luotettavista tietokannoista ja olla riippumattomia. Tähän opinnäytetyöhön valittiin mahdollisimman uusia tutkimuksia. Ohjaavina tekijöinä olivat nuuska, nuoret, suun terveys ja terveyden edistäminen. Lisäksi tietoperustamme muodostui kirjallisista lähteistä. Hakuprosessin kuvaus ja haun tulosten kuvauksen taulukot löytyvät liitteistä 1 ja 2.

3.1 Terveyden edistäminen

Terveyden edistäminen on kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ylläpitämistä, jolloin ihmistä tulee ajatella psyko-fyysis-sosiaalisena kokonaisuutena (Savola – Koskinen-Ollonqvist 2005: 51). World Health Organizationin (WHO 2020) mukaan terveys on sairauksien ja toiminnanvajauksien puutteen lisäksi täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Järjestö määrittää kolmeksi tärkeimmäksi osa-alueeksi terveyden edistämässä hyvän terveydenhuollon johtamisen, terveyden lukutaidon ja terveelliset kaupungit. Terveyden edistämistä voidaan analysoida useasta eri näkökulmasta ja monet eri tekijät määrittävät terveyttä. Sen edistämiseen osallistuvat yksilön lisäksi myös yhteisö ja yhteiskunta. Teemaa voidaan tarkastella promootion ja prevention kautta. Promootiossa pyritään luomaan elinolot, joilla voidaan tukea ja parantaa yksilön elinehtoja ja elämänlaatua. Tällöin yksilöllä on mahdollisuus huolehtia omasta ja ympäristön terveydestä. Preventiolla puolestaan pyritään ehkäisemään sairauksien kehittymistä. Terveyskasvatus on yksi preventiivinen toimintamuoto, jolla pyritään muuttamaan yksilön käyttäytymistä. (Savola – Koskinen-Ollonqvist 2005: 13,15.)

Terveydenhuollolla on eettinen velvollisuus edistää terveyttä, mutta se on lisäksi sekä yksilölle itselleen että yhteiskunnalle taloudellisesti kannattavaa, sillä sairauksien ehkäisy muuttamalla yksilön elintapoja ei aiheuta kustannuksia kummallekaan osapuolelle. Terveyden edistämässä on ensiarvoista huomioida yksilön ikä, kehitystaso sekä voimavarat. (ETENE 2008.) On tärkeää tiedostaa, mitkä asiat ovat nuorille vaikuttavimpia nuuskan käytön ehkäisyssä.

Nuoret kokevat usein ainakin oppikirjoista ja terveydenhoitajilta saamansa valistuksen liioittelevana, mikä aiheuttaa heissä epäuskoa. Sen sijaan he toivoisivat lisää keskustelua nuuskan käytöstä ja tietoa sen haitoista. (Salomäki – Tuisku 2013.) Valistus on menetelmänä myös verrattain kallis ottaen huomioon, ettei sen vaikutukset ole pitkäkestoisia. Sillä pystytään vaikuttamaan yksilön tietämykseen ja asenteisiin, muttei käyttäytymiseen. Tehokkaampana menetelmänä on pidetty vuorovaikutteisuutta, jossa yksilöllä on mahdollisuus keskustella avoimesti ja kriittisesti kertoen omat mielipiteensä aiheesta. Teemoja on tärkeää käsitellä myös uudestaan, ja ottamalla kohderyhmä keskustelutilaisuuden suunnitteluun mukaan voidaan lisätä tapahtuman merkityksellisyyttä yksilölle. Esimerkiksi laittomista päihteistä tulisi keskustella avoimesti nuorten kanssa valistamisen sijaan. (Soikkeli ym. 2015.)

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry tukee myös nuorten päihteettömyyttä ohjaamalla vapaaehtoisia 7.–9. -luokkalaisia nuoria nuuska-agentteiksi. Nuuska-agentit seuraavat aktiivisesti nuuskailmiön muutoksia ja pitävät infotilaisuuksia nuoremmille oppilaille koulussa sekä harrastusten parissa. Tällöin nuoret pääsevät itse osallistumaan ehkäisevään päihdetyöhön ja toimivat ohjaajan tukemana vertaisosaajina muille oppilaille. (EHYT ry.)

3.2 Nuuska

Nuuska muodostuu jauhetusta tupakasta, jonka lisäksi siihen on lisätty vettä, makeutusaineita, suolaa sekä erilaisia humektantteja ja säilöntäaineita. Nuuskaa on saatavilla kosteana pussinuuskana, irtonuuskana ja nenänuuskana 25–50 gramman rasioissa. Nuuska annostellaan ylä- tai alahuulen ja ikenen väliin joko sormin tai sille tarkoitettulla annostelijalla. Nikotiini imeytyy suun limakalvojen kautta verenkiertoon. (Heikkinen – Meurman – Sorsa 2015.) Suomessa käytetään pääosin ruotsalaista kosteaa pussinuuskaa tai irtonuuskaa ylähuulessa ikenen ja huulen välissä. Nuuskaaminen aiheuttaa fyysisiä tuntemuksia, mutta käyttöön liittyy lisäksi myös psyykkisiä ja sosiaalisia tekijöitä.

Energianuuska

Markkinoille on tuotu myös tupakaton ja nikotiiniton valmiste, energianuuska, jota saa myydä myös alle 18-vuotiaille. Energianuuskaa käytetään nuuskan tavoin ylähuulessa ja se sisältää piristäviä ainesosia kuten kofeiinia sekä vihreää teetä. Energianuuskaan on lisätty myös vitamiineja, mineraaleja ja antioksidantteja. Joihinkin tuotteisiin on myös lisätty ksylitolia ja niitä on mainostettu hampaiden terveydelle vaarattomiksi. Energianuuska voi ksylitolista huolimatta lisätä riskiä hampaiden reikiintymiseen ja värjäytymiseen.

Energianuuskan markkinointi on kuitenkin laitonta, sillä sitä voidaan pitää tupakan vastineena. Energianuuskan ajatellaan kuitenkin auttavan tupakoinnin ja nikotiininuuskan lopettamisessa. Päihdeasiantuntijat tuomitsevat energianuuskan käytön, sillä sitä voidaan luonnehtia ”harjoittelunuuskaksi” lapsille ja nuorille. (Heikkinen 2014.)

3.3 Lainsäädäntö

Vuonna 1976 voimaan tullut tupakkalaki (693/1976) uudistettiin vuonna 2016 uudella tupakkalailla, joka kumosi vanhan lain. Nuuskaa saa nykyisin maahantuoda omaa henkilökohtaista käyttöä varten enimmillään 1000 milligrammaa vuorokaudessa. Sen myynti, luovuttaminen ja välittäminen muiden käyttöön on Suomessa kiellettyä, mutta nämäkin markkinat toimivat pimeästi. Vasta 18 vuotta täyttänyt saa pitää hallussaan tupakkatuotteita ja tuoda niitä maahan. (Tupakkalaki 549/2016 51 §, 62 §, 63 §, 118 §, 120 §.)

Suomessa, kuten kaikissa muissa Euroopan Unionin maissa nuuskan myynti on kiellettyä. Ruotsi on jäsenmaista ainoa, joka on neuvotellut itselleen sopimuksen nuuskan myynnistä. Ruotsin kautta nuuskaa kulkeutuu myös Suomeen käytettäväksi. (THL 2017.)

Vuonna 2016 voimaan tulleessa uudessa tupakkalaissa on hyväksytty tavoitteeksi tupakka- ja nikotiinituotteista luopuminen vuoteen 2030 mennessä. Jotta tavoite saavutetaan, tulee nikotiinituotteita käyttävien aikuisten osuus olla alle 5 % aikuisväestöstä vuonna 2030 (Sosiaali- ja terveysministeriö 2018.) Nuorten mukaan nuuskan käyttöä voitaisiin vähentää esimerkiksi tuonnin kieltämisellä ja valvonnan lisäämisellä. Sosiaali- ja terveysministeriön tupakka- ja nikotiinipolitiikan kehittämisen työryhmä työstää lakiehdotusta tuontimäärän pienentämisestä. Nykyisin nuuskaa saa tuoda maahan vuorokaudessa 1000 grammaa, joka ehdotuksen mukaan muutettaisiin 100 grammaan. (Kinnunen ym. 2019.)

3.4 Nikotiiniriippuvuus

Nuuskan riippuvuutta aiheuttava komponentti on nikotiini, joka aiheuttaa vakavan sairauden, nikotiiniriippuvuuden (U.S. Department of Health and Human Services 2014). Nikotiinilla on hermostollisia vaikutuksia. Se koetaan piristävänä ja kiihottavana, mutta toisaalta myös rauhoittavana, stressiä ja kipua lieventävänä sekä keskittymiskykyä ja tarkkaavaisuutta parantavana aineena. Nikotiini myös lisää dopamiinin vapautumista lisäten mielihyvän tunnetta. Nikotiinin käyttö aiheuttaa muutoksia keskushermostossa olevien nikotiinireseptoreiden määrässä ja toiminnassa, mikä johtaa fyysisen riippuvuuden syntymiseen. Elimistö tottuu nikotiinin saantiin ja kehittää toleranssia vähentääkseen nikotiinin vaikutusta elimistöön. Jotta homeostaattinen tila säilyisi, elimistö kohottaa hermoston kestokykyä nikotiinia vastaan. Säännöllisen nikotiinin saannin loppuminen puoles-

taan aiheuttaa fysiologisia oireita. Nikotiiniriippuvaisella henkilöllä on siis oltava jatkuvasti nikotiinia elimistössään, jottei hän saisi vieroitusoireita. (Heloma – Kiiänmaa – Korhonen 2017: 65-71; Käypä hoito 2018.)

Nikotiiniriippuvuus luokitellaan kemialliseksi riippuvuudeksi, joka on niin fyysistä kuin psyykkistäkin. Käytön lopettaminen puolestaan aiheuttaa fyysisiä vieroitusoireita. Muut nikotiinivalmisteen lopettamisesta aiheutuvat muutokset voivat olla psykologisia, sosiaalisia ja käyttäytymiseen vaikuttavia. Usein esiintyviä vieroitusoireita ovat ärtyneisyys, keskittymis- ja univaikeudet sekä päänsärky. Oireet voivat jatkua jopa neljän viikon ajan, mutta yksilöllisiä eroja voidaan havaita. (Heloma ym. 2017: 65–71; Käypä hoito 2018.)

Nuuska mielletään yleensä virheellisesti vaarattommaksi kuin tupakka, vaikka todellisuudessa se on koukuttavampaa, koska se sisältää enemmän nikotiinia kuin tupakka. (Keskinen – Heikkinen 2015). Nuuskan nikotiinipitoisuus on 8–22 mg/g ja sen sisältämä nikotiinimäärä saattaa olla jopa 20 kertainen tupakkaan verrattuna. Keskimääräisellä nuuskan käyttäjällä kerta-annos nikotiinia voi olla jopa 3–5 kertaa suurempi kuin tupakoitsijalla. (Heikkinen ym. 2015.)

Nikotiini imeytyy verenkiertoon suun limakalvojen kautta hitaammin kuin keuhkojen kautta, mikä vaikuttaa myös veren nikotiinipitoisuuteen pitäen nikotiinitasoja pidempään korkeammalla, eikä aiheuta samanlaista piikkiä veren nikotiinipitoisuudessa kuin tupakka (U.S. Department of Health and Human Services 2014). Nuuskan korkea nikotiinipitoisuus synnyttää nopeasti riippuvuuden, mikä on käyttäjän hyvinvoinnille erittäin haitallista. (Wikholm – Lahtinen – Ainamo – Rautalahti 2012.) Nuuskaaminen on myös usein käytetty keino tupakanpolton lopettamiseen, vaikkakin se on keinona osoittautunut tehottomaksi, sillä nuuskan käyttö ylläpitää nikotiiniriippuvuutta. (Käypä hoito –suositus 2018).

3.5 Yleisterveydelliset vaikutukset

Nuuska sisältää yli 2500 kemikaalia, joista lähes 30 on syöpää aiheuttavia (Heikkinen ym.). Nuuskan syöpää aiheuttavia tai syöpää mahdollisesti aiheuttavia aineita ovat PAH-yhdisteet (polysykliset aromaattiset hiilivedyt), tupakkaspesifit nitrosamiinit (TSNA) ja raskasmetallit. Näihin raskasmetalleihin lukeutuvat lyijy, arsenikki, kadmium, nikkeli ja kromi. Nämä kemikaalit luokitellaan IARC-koodein International Agency for Research on

Cancer -järjestön mukaan tasoille I, IIa ja IIb, jotka kuvaavat kemikaalien karsinogeenisuutta. Nämä luokitukset ovat nimeltään *Karsinogeeninen ihmisille (I)*, *Todennäköisesti karsinogeeninen ihmisille (IIa)* ja *Mahdollisesti karsinogeeninen ihmisille (IIb)*. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2017; The International Agency for Research on Cancer 2020.) Heloma ym. (2017: 83) luokittelevat myös nikotiinin syöpävaaralliseksi aineeksi. Nuuskaamisen haittavaikutuksista ei ole tietoa yhtä laajasti kuin tupakoinnin haitoista, sillä nuuskaaminen on vielä melko tuore ilmiö. Tupakoinnin lopettamisesta myös puhutaan enemmän.

Nuuskan haittana nikotiiniriippuvuuden lisäksi on suun terveyteen ja yleisterveyteen liittyvät haitat. Nuuska vaikuttaa verenpaineen kohoamiseen ja verenkiertoelinten sairauksiin. Se hidastaa haavojen paranemista ja edistää mahahaavan syntyä (Keskinen – Heikkinen 2015.) Tutkimukset osoittavat, että pitkäkestoinen nuuskan käyttö aiheuttaa kohdalaisen riskin verenpainetaudin kehittymiselle (Hergens – Lambe – Pershagen – Terent – Ye 2008a). Verenkierron huonontuminen nikotiinin vaikutuksesta aiheuttaa ihon sairauksia ja oireita, joihin lukeutuvat ryppyisyys, huono paraneminen, psoriasis, ihon rakkulasairaudet ja ihosyöpä (Heloma ym. 2017 :82).

Nikotiini vaikuttaa kehittyvien elinten rakenteeseen ja toimintaan. Sen kriittisimmät vaikutukset näkyvät jo sikiöaikaisessa kehityksessä hermoston osalta. (Heloma ym. 2017 :82). Raskaudenaikainen nuuskaaminen onkin haitallisempaa sikiölle kuin tupakointi. Sikiön kuolleena syntymisen ja ennenaikaisen synnytyksen riskit ovat suurempia nuuskaavilla odottajilla verrattuna nuuskaa käyttämättömiin odottajiin, eikä tupakanpolttoa ole suositeltavaa vaihtaa nuuskaamiseen raskauden ajaksi (Wikström – Cnattingius – Galanti – Kieler – Stephansson O. 2010; Wikström – Cnattingius – Stephansson 2010.) Ihmisaivot kehittyvät vielä kolmannella elinvuosikymmenelläkin, joten vaikutuksia kehitykseen on havaittavissa vielä aikuisena.

Nikotiini imeytyy verenkiertoon ja vaikuttaa siten koko elimistöön ja sen kehitykseen. Nikotiinilla on myös sympatomimeettisiä vaikutuksia, jotka nostavat sykettä ja ohimenevästi verenpainetta sekä supistaa sepelvaltimoita. Se voi myös liittyä endoteelin toimintahäiriöihin ja insuliiniresistenssiin. (U.S. Department of Health and Human Services 2014.) Heloma ym. (2017: 81) nostaa esille myös sydämen sidekudostumisen edistämisen.

Myös nuuskaamisen ja tupakoinnin yhteyttä 2-tyypin diabetekseen on tutkittu, mutta tulokset ovat olleet ristiriitaisia. Carlssonin ym. 2017 tutkimuksen mukaan nuuskan käyttäjillä ja tupakoitsijoilla on kohonnut riski sairastua 2-tyypin diabetekseen. Vanhempi ruotsalainen tutkimus tupakoinnin ja nuuskaamisen vaikutuksesta diabeteksen kehittymiseen puolestaan osoittaa, ettei merkittävää riskiä olisi (Eliasson – Asplund – Nasic – Rodu 2004). Ristiriitaisten tulosten vuoksi lisätutkimuksia tarvitaan, jotta saataisiin selvitettyä myös, onko mahdollinen kohonnut riski nikotiinin vai jonkin toisen tupakan sisältämän kemikaalin aiheuttama.

Nuuskaamisen haitalliset terveysvaikutukset voivat ilmetä nopeastikin. Riski sairastua suu- tai nielusyöpään on suurempi nuuskan käyttäjillä verrattuna nuuskaa käyttämättömiin ihmisiin (Roosaar – Johansson – Sandborgh-Englund – Axéll – Nyrén 2008). On myös osoitettu, että riski ruokatorven- ja mahasyöpään sairastumiseen on suurentunut nuuskan käyttäjillä (Zendehdel ym. 2007.) Riski kuolemaan johtavaan aivoinfarktiin on 72 % suurempi kuin tupakkatuotteita käyttämättömillä (Hergens – Lambe – Pershagen – Terent – Ye 2008b).

3.6 Nuuskan vaikutukset suun terveyteen

Nuuskan haitat näkyvät myös suussa. Suun limakalvoon kehittyy nuuskaleesio, koska nuuskaa pidetään usein samassa kohdassa iensulkuksessa. Nuuskaleesio esiintyy rypyisenä, paksuuntuneena, poimuilevana ja vaaleana tai mahdollisesti tummaksi värjäytyneenä. (Ruokonen 2015.) Muutoksesta käytetään usein nimeä ”norsunnahka”. Poimuttuneeseen limakalvoon tarttuu helposti myös suun bakteereita, mikä aiheuttaa pahanhajuista hengitystä. Nuuskaleesio muuttuminen haavaiseksi voi ilmentää syövän esiastetta. (Heloma ym. 2017: 105–107.)

Hampaan ikenet ovat nuuskan käyttäjillä usein vetäytyneet ja juurenpinnat paljastuneet kohdasta, jossa nuuskaa on iensulkuksessa pidetty. Tämä puolestaan heikentää hampaan kiinnitystä, eivätkä vetäytyneet ikenet palaudu. Paikallista ienvetäymää voidaan tarvittaessa korjata leikkauksellisesti (Heikkinen ym. 2015; Ruokonen 2015). Jatkuva nuuskan käyttö samassa kohdassa voi aiheuttaa hampaiden kiinnityskudoskatoa eli paikallista parodontiittia (Keskinen – Heikkinen 2015).

Nuuska voi myös aiheuttaa hampaiden reikiintymistä, sillä nuuskaan lisätään usein sokeria maun parantamiseksi. Reikiintymistä voi esiintyä varsinkin hampaiden ienrajoissa

lähellä kohtaa, jossa nuuskaa pidetään. Nuuskan sisältämä nikotiini voi myös värjätä hampaan pinnat ja paljastuneet juurtenkaulat rusehtavaksi. (Keskinen – Heikkinen 2015.)

Parodontiitti

Parodontiitti on bakteereiden aiheuttamaa tulehdussairaus, joka tuhoaa vähitellen hampaan kiinnityskudoksia. Parodontiitti on bakteerien aiheuttama tulehdussairaus hampaan kiinnityskudoksissa. Se tuhoaa vähitellen hampaan kiinnitystä ikeneen ja leukaluuhun. Parodontiitti voi aiheuttaa pysyviä kudonvaurioita toisin kuin gingiviitti eli ientulehdus, joka voi parantua täysin. Kudostuhon edetessä oireilevien hampaiden liikkuvuus voi lisääntyä ja niiden asento voi muuttua. Pitkälle edenneessä ja hoitamattomassa parodontiitissa hammas voi irrota leukaluusta. Taudin oireita ei välttämättä huomata ja varsinkin tupakoivilla tauti etenee lähes oireettomana. Yleisesti parodontiitti aiheuttaa ienverenvuotoa, märkävuotoa ja pahan hajuista hengitystä suussa. Nikotiinin verisuonia supistava vaikutus vähentää verenvuotoa myös ikenissä, jolloin ientulehduksen oireet ovat vähäisempiä, mikä ei kuitenkaan lievennä sairauden todellista tilaa. (Käypä hoito -suositus 2016.)

3.7 Käytön aloittamiseen vaikuttavat tekijät

Nuorten keskuudessa nuuskan käyttö on yleistynyt ja sen suosio on lisääntynyt verrattuna tupakointiin. (Keskinen – Heikkinen 2015). Ruotsissa tehdyssä tutkimuksessa, jossa tutkittiin nuoria opiskelijoita, selvisi, että nuuskan käytön aloittamiseen liittyy usein ryhmäpainetta. Nuoret aloittavat harvoin tarkoituksellisesti nuuskan käyttöä, vaan aloittaminen tapahtuu yleensä vähitellen ryhmän vaikutuksesta. Ryhmään kuuluvuuden tunne koetaan tärkeäksi ja ryhmäpainetta on vaikea vastustaa, jos ystävät käyttävät nuuskaa. Asenteet nikotiinituotteita kohtaan vaihtelevat koulutustason ja sukupuolen mukaan. (Edvardsson – Troein – Ejlertsson – Lendahls 2012; Tseveenjav – Pesonen – Virtanen 2015.) Salomäen ja Tuiskun (2013) mukaan nuuskan hankinta mahdollistaa pääsyn tiettyihin piireihin ja sen hankkiminen koetaan jännittäväksi. Nuuskan edelleen välittäminen puolestaan koetaan taloudellisesti hyvin kannattavaksi toiminnaksi. Nuorten mukaan nuuskaa saa tällä hetkellä helposti iästä tai asuinpaikasta riippumatta. Nuoret ostavat nuuskaa usein kavereilta tai vanhemmilta sisaruksilta ja sosiaalisen median kautta. Nuuskaa kulkeutuu Suomeen usein risteilylaivoilta tai sitä haetaan suoraan Ruotsin puolelta. (Syöpäjärjestö 2019.)

Nuuskan käyttäminen koetaan myös identiteettiä vahvistavaksi tekijäksi. Nuuskaajat kokevat itsensä maskuliinisemmiksi käyttäessään nuuskaa. (Edvadrsson ym. 2012.) Nuorten mielikuvat nuuskaajista ohjaavat heitä käytön aloittamiseen. Nuuskaajia pidetään muun muassa urheilullisina, rentoina, huolettomina, ennakkoluulottomina, rohkeina, ”kovina äijinä”, hauskoina, huumorintajuisina, suosittuina, sosiaalisina ja varakkaina. Positiivisia mielikuvia on paljon ja ne tekevät nuuskaamisesta houkuttelevaa. (Salomäki – Tuisku 2013.) Käytön hyötyinä koetaan sen helppous ja huomaamattomuus, eikä käytön ajatella haittaavan muita ihmisiä samalla tavalla kuin tupakoinnin, jossa passiivinen tupakointi vaikuttaa ympäristöön (Edvardsson ym. 2012.) Nuuskan käyttö alkaakin usein suunnittelemattomasti perustuen kokeilunhaluun ja mielikuviin nuuskaajista.

Päihteiden käytön aloitus kiinnostaa keskimäärin 14 ikävuoteen asti, minkä jälkeen käytön aloitus koetaan vähitellen vähemmän houkuttelevaksi. Tästä voidaan johtaa ajatus, mitä vanhemmalle iälle ensimmäinen kokeilu jää, sitä vähempää on päihteen käyttö. Lisäksi nuorena aloitettu päihteiden käyttö johtaa useammin aikuisena päihderiippuvuuteen. Nuoruudessa voidaan havaita kaksi eri vaihetta, jolloin päihteiisiin puuttuminen on erityisen tärkeää. Nämä ovat päihteiden aloitusvaihe ja myöhäisempi relevanssivaihe, jolloin päihteiden käyttö muuttuu tiheämmäksi ja vakiintuvammaksi. (Soikkeli ym. 2015.) Nuoret kuitenkin tiedostavat, että nuuska on haitallista terveydelle. Nuorten terveystapatutkimuksen (2019) mukaan yli 92 % 12–18-vuotiasta piti nuuskaa haitallisena. Sen haittavaikutukset eivät ole kuitenkaan nuorilla tarkasti tiedossa. (Kinnunen ym. 2019.)

3.8 Nuuskan käyttö urheilijoiden keskuudessa

Syöpäjärjestön vuonna 2019 tekemässä selvityksessä haastateltiin 16-17-vuotiaita jääkiekko-, salibandy- ja jalkapalloseurojen pelaajia pääkaupunkiseudulta sekä Oulusta. Tutkimuksessa haastateltiin myös seurojen valmentajia ja toimihenkilöitä, pelaajien vanhempia ja lajiliittojen edustajia. Haastatteluiden avulla oli tarkoitus selvittää, miten alaikäiset nuoret saavat nuuskaa haltuunsa, puututaanko nuorten nuuskan käyttöön sekä miten sen välittämiseen ja käyttöön asennoidutaan. (Syöpäjärjestö 2019.)

Selvityksen mukaan nuuskan käytön haitoista ei urheilun toimintaympäristössä olla tietoisia tai tieto on hajanaista. Urheilupiireissä nuuska koetaan usein hyväksytyimmäksi ja urheilijalle sopivammaksi päihteeksi kuin tupakka tai alkoholi. Selvityksessä todettiin, että valmentajan antamalla esimerkillä oli merkittävä rooli nuuskattomuuden edistämisessä. Valmentajien keskuudessa nuuskan käyttö oli varsin yleistä, mikä puolestaan luo

haasteita nuuskattomuutta edistävälle työlle. (Syöpäjärjestö 2019.) Urheiluympäristössä tulisi pitää nollatoleranssi nuuskan käytölle.

Nikotiini voi parantaa suorituskykyä lisäämällä keskittymistä ja helpottamalla ahdistusta. Sen on myös havaittu parantavan kivun sietoa ja auttavan painonhallinnassa. Kyseiset ominaisuudet voivat olla hyödyksi urheilussa, minkä takia nuuskan käyttö on urheilijoilla yleistä. (Chague ym. 2015.) World Anti-Doping Agency (WADA) tutkii parhaillaan nikotiinin vaikutusta urheilu-suoritukseen. Tutkimuksessa selvitetään, täyttääkö nikotiini seuraavat kolme kriteeriä, jotka ovat suorituskyvyn parantuminen, mahdollinen terveysuhka urheilijalle sekä vaikutukset urheiluhenkkeen. (Mündel 2017.)

Nuuskan sisältämä nikotiini vaikuttaa kuitenkin negatiivisesti urheilu-suoritukseen, sillä se supistaa hetkellisesti verisuonia ja nostattaa verenpainetta. Nikotiini vaikuttaa myös suoraan sydämeen nostattamalla sykettä ja aiheuttamalla mahdollisia rytmihäiriöitä. Nuuskan terveysvaikutusten takia suositellaan sen käytön välttämistä kaksi tuntia ennen ja jälkeen urheilu-suorituksen. (Deligiannis ym 2006.) Nikotiini vaikuttaa myös merkittävästi kudosten ja lihasten hapenottokykyyn, minkä seurauksena lihasvoima ja -massa vähentyvät. (Zandonai ym 2018.) Tutkimuksen mukaan myös nuuskan käytöllä ja lihasvammoilla on yhteys. Yleisimpiä vammoja, joita nuuskan käyttäjillä esiintyy ovat alaselän kipu, polvivammat, nivelten nyrjähdykset ja akillesjänteen tulehdus. (Heir – Eide 2007.)

3.9 Käytön lopettaminen

Maailmanjärjestö WHO on asettanut kansainvälisen tavoitteen vähentää tupakkatuotteiden käyttöä 30 % vuosien 2010–2025 välillä. Suomessa tämä tavoite voidaan saavuttaa, jos nikotiinituotteita käyttää päivittäin tai satunnaisesti enintään 27 % miehistä ja 18 % naisista. Naiset ovat Suomessa jo saavuttaneet tavoitetason, sillä vuonna 2018 18 % naisista käytti nikotiinituotteita. Miesten osuus vuonna 2018 oli vielä 32 %. Tavoitteen tielle on tullut poikien ja nuorten miesten käytössä yleistynyt nuuska. (THL 2019.)

Nuuskaamisen lopettaminen koetaan nuorten keskuudessa yleisesti ajankohtaiseksi, jos käytöstä seuraa selkeitä ja vakavia haittoja joko itsessä tai lähipiirissä. Käyttäjät, joilla ei ole ollut tupakointiriippuvuutta, kokevat myös riippuvuuden muodostumisen syynä lopettamiseen. Muina kannustavina tekijöinä koetaan myös seurustelukumppanin kielteinen asenne ja nuuskan hinnan nousu. (Salomäki – Tuisku 2013.)

Yhdysvaltalaisen tutkimuksen mukaan nikotiinipastillit ja nikotiinikorvaushoidossa käytetty varenikliini saattaisivat auttaa nuuskaamisen lopettamiseen, mutta näiden tehosta ei ole varmuutta. Puhelimen välityksellä annettu neuvonta ja tuki puolestaan ovat osoittautuneet tehokkaiksi keinoiksi. (Ebbert – Elrashidi – Stead 2015.) Käypä hoito -suositus ei tue varenikliinin käyttöä nuuskaamisen lopettamisessa, mutta näkee nikotiinikorvaushoidon sen sijaan mahdollisena apuna lopettamisessa. Nikotiinikorvaushoito on hoitomenetelmä, jossa tupakasta vieroittautumista tuetaan nikotiinia sisältävillä myyntiluvallisilla lääkevalmisteilla. Tällä pyritään pitämään veren nikotiinitasot tasaisina, jottei pituisuudessa esiintyisi huippuja. Saatua annos nikotiinia on kuitenkin vähäisempi kuin tupakasta tai nuuskasta normaalisti saatua annos, mutta riittää lievittämään vieroitusoireita. (Käypä hoito –suositus 2018.) Toisin kuin tupakan käytön lopettaminen, nuuskan käytön lopettaminen ei ole tutkitusti yhteydessä painonnousuun. (Rodu ym. 2004.)

Nuoret kokevat nikotiinituotteiden lopettamisen riippuvan omasta päätöksestä, eivätkä ulkopuoliset voi vaikuttaa lopettamispäätökseen. On kuitenkin huomattu, että nuorten elämään kuuluvilla tärkeillä ihmisillä on vaikutusta lopettamiseen. (Edvardsson ym. 2012.) Suomessa nuoret ohjataan yleensä terveydenhuollon ja koulun kautta hankkimaan lisää tietoa lopettamisesta Fressiksen sekä Stumpin nettisivuilta. Sivuilta voi muun muassa hakea tietoa nuuskan haitoista ja lopettamisesta sekä lukea lopettaneiden ihmisten kokemuksista.

4 Opinnäytetyön toteuttaminen

Tämän opinnäytetyön suunnitteli ja toteutti kaksi suuhygienistiopiskelijaa, jotka opiskelevat Metropolia Ammattikorkeakoulussa suun terveydenhuollon tutkinto-ohjelmassa. Aiheen valintaan ohjasi erityinen kiinnostus nuuskan terveysvaikutuksia kohtaan, sillä opinnäytetyön tekijöiden lähipiirin nuuskan käyttö on erittäin runsasta ja yleistä. Monet heistä ovat osana erilaisia urheilupiirejä ja harrastavat joukkuelajeja. Näin ollen projektiin haluttiin ottaa mukaan myös urheilunäkökulma. Toinen opiskelijoista työskenteli apteekissa ja oli huomattavan yleistä, että asiakkaat tiedustelivat erilaisista mahdollisista nikotiinikorvaushoitotuotteista nuuskan lopettamiseen. Huomionarvoista oli, että nuuskan käyttö on yleistynyt, mutta tietoa on kuitenkin vähemmän ja se on hajanaisempaa kuin tupakoinnista. Mielenkiintoa lisäsi halu perehtyä nuuskan käytön syihin ja lopettamiseen

sekä luoda toimivia keinoja käytön vähentämiseen. Ennen opinnäytetyöprosessin aloittamista tunnistettiin ilmiö nuuskan käytön yleistymisestä ja tupakoinnin vaihtumisesta vähitellen nuuskaamiseen.

4.1 Menetelmälliset lähtökohdat

Menetelmäksi valittiin tutkimuksellisen kehittämistyö, koska mielenkiinnon kohteena oli nuorten suun terveyden edistäminen. Opinnäytetyössä haluttiin tuottaa konkreettista materiaalia, jolla myös projektin ulkopuoliset henkilöt pystyvät osallistumaan terveyden edistämiseen. Opinnäytetyön myötä haluttiin oppia lisää nuuskan käytöstä ja sen lopettamisesta, ja saatua tietoa voidaan hyödyntää tulevissa ammateissa. Eräänä havaintona oli myös, ettei nuuskan käytön haitat olleet vielä yleisessä tiedossa ja että tupakoinnin haittoihin sekä lopettamiseen keskitytään edelleen enemmän.

Luonteeltaan kehittäminen on käytännöllisten asioiden parantamista, korjausta ja edistämistä. Kehittämistyö voi pitää sisällään uusien ideoiden keksimistä sekä niiden vakiinnuttamista ja levittämistä. (Toikko – Rantanen 2009: 16.) Tämän opinnäytetyön aihe sopii hyvin kehittämistyöhön, koska haluttiin luoda toimivia käytäntöjä, joilla on mahdollista lisätä tietoa käytön haitoista ja edistää nuuskaamisen lopettamista.

Tutkimuksellisessa kehittämistyössä pyritään usein kehittämään uusia käytäntöjä, ratkaisemaan ilmeneviä ongelmia ja tuottamaan tai toteuttamaan palveluja. Kehittämistyössä ei ole tarkoituksena vain kuvailla tai selittää asioita, vaan niitä tulee viedä käytäntöön ja kehitellä toimivampia ratkaisuja. Tutkimuksellisen kehittämistyön prosessi on monivaiheinen ja sitä kuvaillaan usein toisiaan seuraavien vaiheiden kautta. Koko prosessin tulee edetä järjestelmällisesti, ja tarkoituksenmukaista on tehdä tiivistä yhteistyötä yhteistyötahon kanssa. Joka projektin vaiheessa on tärkeää pohtia eettisyyttä ja suhtautua kriittisesti hankittuun tietoon. (Ojasalo – Moilanen – Ritalahti 2014: 19–24.)

Prosessimainen etenemistapa ja ratkaisuvaihtoehtojen moninaisuus ovat kehittämistyölle tyypillistä. Projektin alussa asetetut tavoitteet yleensä täsmentyvät tai hämärtyvät etenemisen aikana. Kehittämistyölle on tyypillistä, että tavoitteet voivat muuttua matkan varrella tai hanke voi ajautua sivuraiteille. Valintojen etenemismuutosten välillä on oltava tietoisia. (Seppänen-Järvelä 2004: 19.)

Tutkimuksellisessa kehittämistyössä tutkimukset ovat avustavassa roolissa eikä voida puhua tutkimustiedon soveltamisesta. Kehittämistyön kysymykset nousevatkin esiin käytännön rakenteista ja toiminnasta. (Toikko – Rantanen 2009: 22.) Kehittämistyötä voidaan toteuttaa myös ilman tutkimusta. Ne kuitenkin täydentävät toisiaan, sillä tutkimus voi tarjota perusteita toiminnalle. (Heikkilä ym. 2008: 21.)

4.1.1 Learning café

Learning café eli toiselta nimeltään oppimiskahvila on yhteistoimintamenetelmä oppimiseen ja ideointiin. Sen keskeisenä osana on keskustelu, johon sisältyy omien näkemysten selittäminen, toisten kuunteleminen ja kommentointi. Tämän kautta voidaan löytää yhteinen ymmärrys ilmiöön. Jokainen voi vapaasti myös kommentoida toisten näkemyksiä, mutta tarkoitus on pyrkiä konsensukseen. Learning café mahdollistaa siten myös tiedon siirron. Pienryhmät kulkevat pöytäryhmästä toiseen eri teemojen pariin pohtimaan ja ideoimaan, ja seuraava ryhmä jatkaa ideointia siitä, mihin edellinen ryhmä jäi. Toimintamalli soveltuu myös suuremmille ryhmille (Innokylä 2019.)

Valitsimme toimintamalliksi Learning cafén, sillä se mahdollistaa omien ja muiden toiminnan syiden pohtimista sekä arvokasta ajatusten vaihtamista. Koska opiskelijat olivat opiskelleet nuuskasta jo yläasteella, Learning café antoi heille mahdollisuuden oppia toisiltaan ja samalla harjoitella, kuinka synnyttää yhteistä ymmärrystä. Osallistujakirjo oli laaja, sillä terveystiedon kurssille osallistui sekä yleis- että urheilulinjan opiskelijoita. Myöskään arvot ja asenteet eivät rajautuneet pelkkiin urheilijoihin, joilla nuuskan käyttö on runsaampaa. Opiskelijoilla oli mahdollisuus kuulla myös muiden näkemyksiä ja asenteita, mikä voi vaikuttaa heidän asenteisiinsa nuuskaamisesta. Jos urheilijat huomaavat, ettei nuuskaamista pidetä urheilupiirien ulkopuolella suurella arvossa, saattavat nuoret urheilijat itsekkin kyseenalaistaa toimintaa.

4.2 Toimintaympäristö, kohderyhmä, hyödynsaajat

Opinnäytetyön tuotos oli osallistava terveyden edistämistapahtuma lukioikäisille nuorille. Yhteistyölukioksi saimme urheilupainotteisen Sotungin lukion, jonka terveystiedon tunneille tuotimme materiaalia nuuskasta. Lukiossa on omat valmennusryhmät jääkiekossa, jalkapallossa, salibandyssä, koripallossa, yleisurheilussa ja uinnissa, joten koimme yh-

teistyöluokion sopivaksi valinnaksi aiheellemme. Sotungin lukiossa on mahdollista opiskella yleislinjalla, urheilulinjalla ja etälukiossa. Lukiossa on tällä hetkellä noin 450 opiskelijaa ja 29 opettajaa.

Opinnäytetyön kohderyhmään kuuluivat 16-19-vuotiaat lukion opiskelijat. Osallistava terveyden edistämistapahtuma järjestettiin terveystiedon 1-kurssilla, johon osallistuneet opiskelijat olivat joko yleis- tai urheilulinjalla. Kyseinen kurssi on pakollinen jokaiselle opiskelijalle, jolloin oli mahdollista tavoittaa laajasti erilaisia opiskelijoita.

Hyödynsaajina toimivat Sotungin lukio ja terveystiedon opettaja, jotka saivat dataa opiskelijoidensa nuuskan käytöstä. Tuottamamme materiaali annettiin myös terveystiedon opettajan käytettäväksi tulevilla kursseilla.

4.3 Lähtötilanteen kartoitus

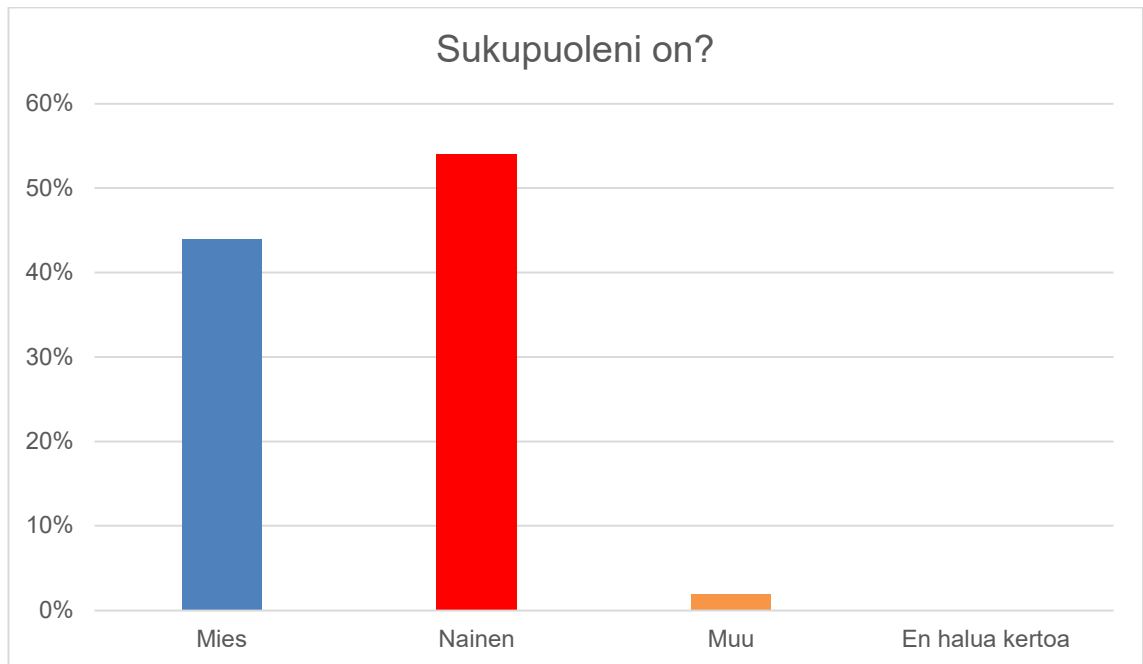
Suomessa on yleistynyt viimeisen kymmenen vuoden aikana ruotsalaistyyppisen pussinuuskan kokeilu ja käyttäminen. Vuonna 2019 tehdyn Nuorten terveystapatutkimuksen mukaan 17 % 18-vuotiaista ja 15 % 16-vuotiaista pojista nuuskasi päivittäin tai silloin tällöin. Kuitenkin jopa 48 % 18-vuotiaista pojista oli kokeillut nuuskaa vuonna 2019. 12-vuotiaiden poikien osalta nuuskakokeilut ovat vähentyneet 0 %:iin, kun vuonna 2017 määrä oli 3 %. Nuuskan käyttö on pojilla tavallisemmin satunnaista kuin päivittäistä. Tyttöjen nuuskaaminen on edelleen harvinaista, vaikkakin kokeilut ovat yleistyneet. Lähes yhdeksän kymmenestä nuoresta ilmoitti hankkineensa nuuskan kaveriltaan, mutta sitä hankitaan myös sosiaalisesta mediasta ja katukaupasta. (Kinnunen ym. 2019.)

Nuuskaa käsitellään terveystiedon tunneilla yhdessä muiden päihteiden kanssa opetussuunnitelman mukaisesti ja yleensä opiskelijat ovat päässeet kursseilla tekemään aiheesta ryhmitöitä. Yhteistyöluokion terveystiedon opettajaa tavatessamme tutustuimme terveystiedon oppikirjoihin, jotka sisältävät pienen osion nuuskasta. Päihteistä eniten kirjoissa käsitellään tupakkaa, joten kursseilla nuoret ovat hakeneet tietoa nuuskasta myös internetistä.

Laadimme puolistrukturoidun E-lomakekyselyn Sotungin lukion opiskelijoille. Kyselyn tarkoituksena oli kartoittaa tietoa lukiolaisten nuuskan käytöstä ja mielipiteistä käytön ja lopettamisen osalta. Käytimme kyselyalustana Google Forms -kyselyä, joka jaettiin opiskelijoille Wilma-alustan kautta. Koska osa opiskelijoista oli vielä alaikäisiä, lähetimme

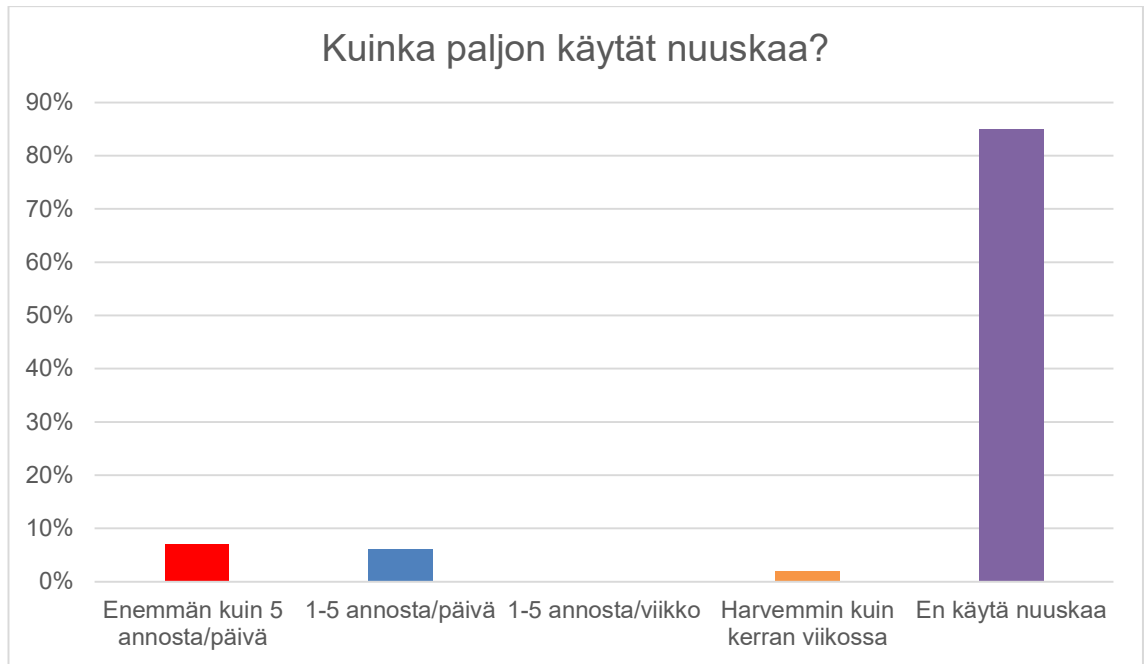
Wilman kautta oppilaiden huoltajille tiedotteen kyselyyn osallistumisesta ja annoimme mahdollisuuden olla osallistumatta kyselyyn.

Kysymykset olivat monivalintakysymyksiä ja kyselyyn osallistui 54 henkilöä. Vastaajista 55 % oli naisia, 44 % miehiä ja 1 % muunsukupuolisia. Kuviossa 1 on esitetty vastaajien sukupuolijakauma.



Kuvio 1. Google Forms 1. kysymyksen vastaukset.

Vastaajista noin 85 % ilmoitti, ettei käytä nuuskaa, mikä vähensi vastaajien määrää muihin kysymyksiin. 7 % ilmoitti käyttävänsä nuuskaa enemmän kuin 5 annosta päivässä, 6 % sanoi käyttävänsä 1–5 annosta päivässä sekä 2 % käyttää nuuskaa harvemmin kuin kerran viikossa. Kuviossa 2 on esitetty, kuinka paljon kyselyyn vastanneet nuoret kertoivat käyttävänsä nuuskaa.



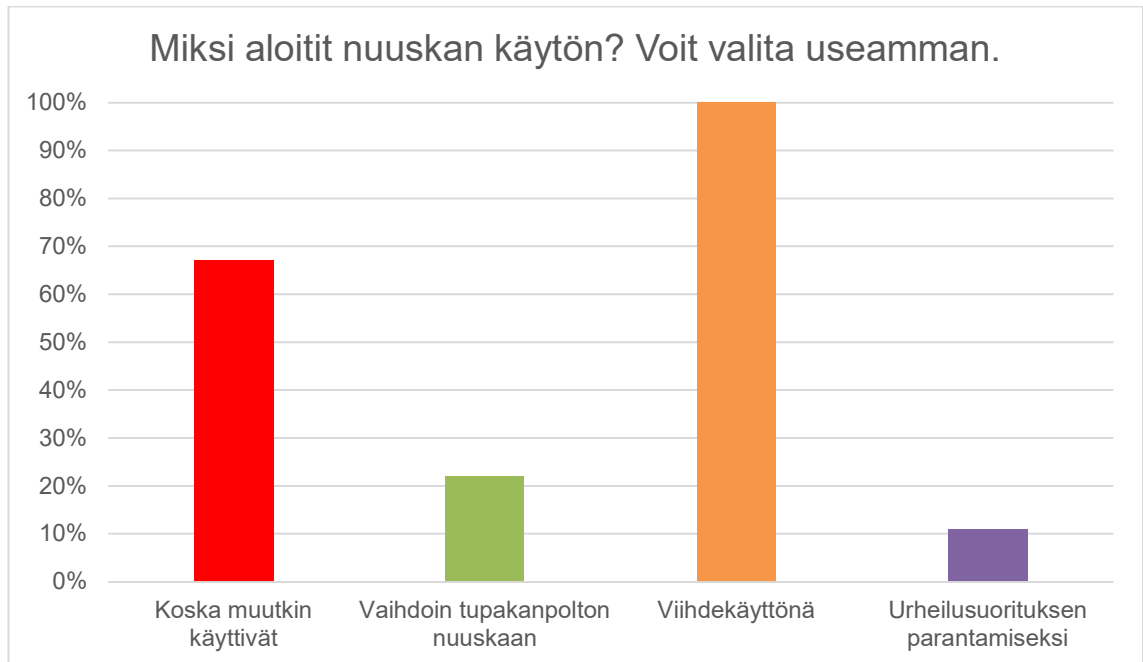
Kuvio 2. Google Forms 2. kysymyksen vastaukset.

Kuviossa 3 on esitetty nuorten nuuskan käytön aloitusiät. Nuuskan käytön oli aloittanut 78 % alle 14-vuotiaana, 11 % 14–16-vuotiaana ja 11 % 17–20-vuotiaana.



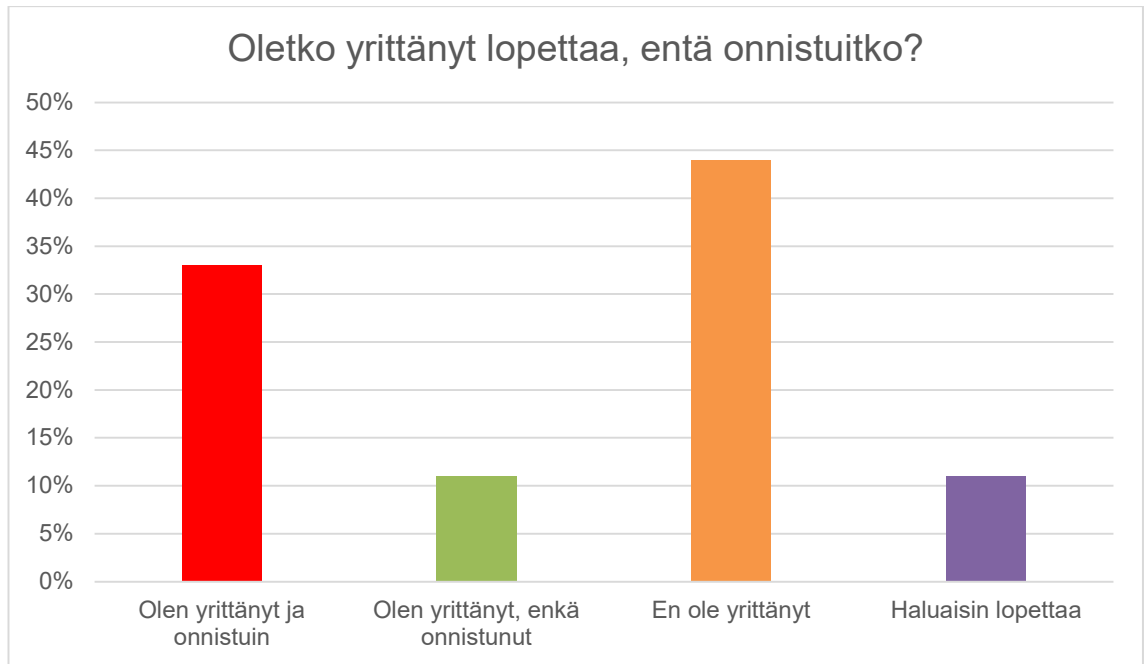
Kuvio 3. Google Forms 3. kysymyksen vastaukset.

Kuviossa 4 on esitetty nuorten vastaukset syistä nuuskan käytön aloittamiseen. Vastajista jokainen niistä, joka kertoi aiemmin käyttävänsä nuuskaa, kertoi aloittaneensa nuuskan käytön viihdekäyttönä. 67 % oli aloittanut käytön, koska muutkin käyttivät. 22 % oli vaihtanut tupakanpolton nuuskaan ja 11 % halusi parantaa urheilusuoritusta nuuskan avulla.



Kuvio 4. Google Forms 4. kysymyksen vastaukset.

44 % vastaajista ei ollut yrittänyt lopettaa nuuskan käyttöä, 33 % kertoi lopettaneensa onnistuneesti nuuskan käytön, 11 % oli yrittänyt lopettaa, muttei ollut onnistunut ja 11 % haluaisi lopettaa käytön. Kuviossa 5 on esitetty kyselyyn osallistuneiden vastaukset nuuskan käytön lopettamiseen liittyen.



Kuvio 5. Google Forms 5. kysymyksen vastaukset.

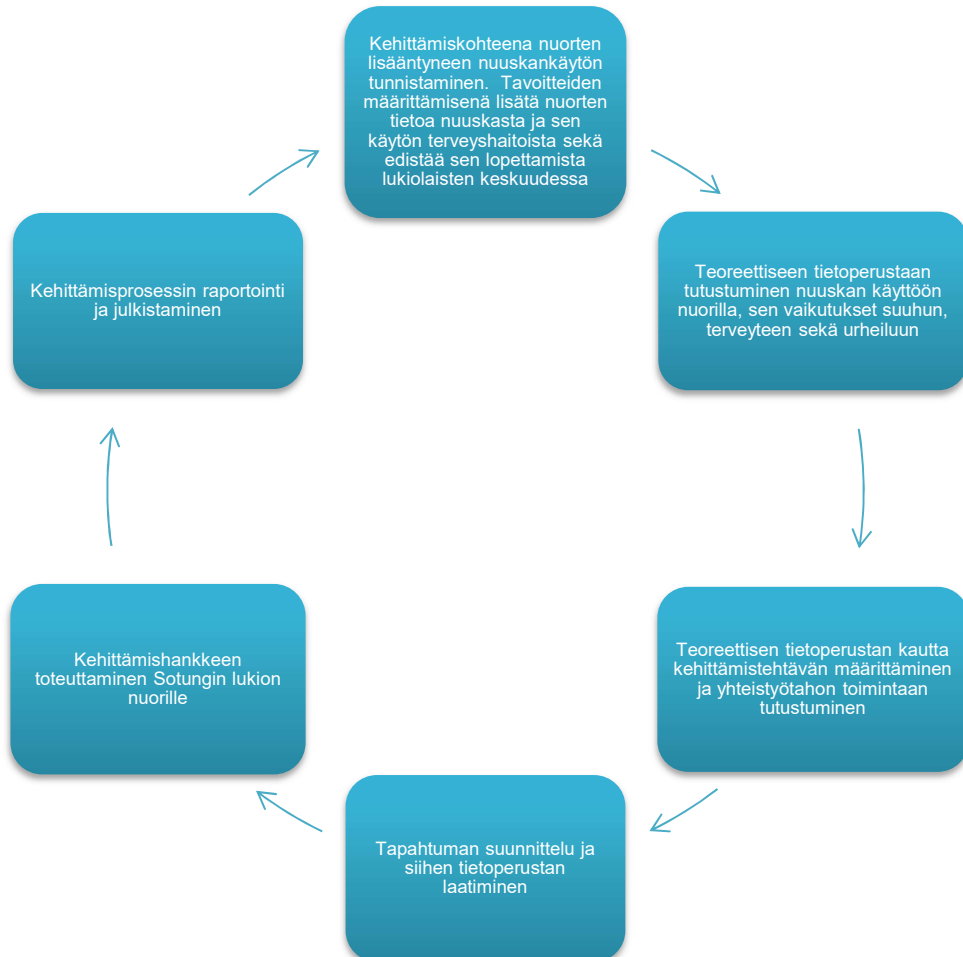
Vastaajista, jotka kertoivat käyttävänsä nuuskaa, 95 % ei käytä muita nikotiinituotteita nuuskan tilalla, kun taas 5 % vastaajista kertoi käyttäneensä vaihtoehtoista nikotiinin korvaustuotetta. Korvaustuotteena oli ollut käytössä nikotiinipurukumi. Kuviossa 6 on esitetty nuorten vastaukset nikotiinin korvaustuotteiden käytöstä.



Kuvio 6. Google Forms 6. kysymyksen vastaukset.

4.4 Toiminnan etenemisen ja työskentelyn kuvaus

Kuviossa 7 on esitetty tutkimuksellisen kehittämistyön prosessi, jota hyödynnettiin myös tämän työn tekemisessä.



Kuvio 7. Tutkimuksellisen kehittämistyön prosessin kuvaus sovellettuna (Ojasalo – Moilanen – Ritalahti 2014: 24).

Aiheen valikoiduttua ja tarkennuttua aloimme kerätä tietoa nuuskan käytöstä ja sen yhteydestä nuoriin, urheiluun sekä terveyteen. Myös terveyden edistäminen ja nuuskan käytön syyt olivat tiedonhaun kohteena. Työn alustava otsikko oli ”Nuuska ja nuuskan käyttö: Käyttäjien näkökulma (käyttö ja lopettaminen)”. Tietoperustaa tutkiessa päätimme suuntautua enemmän nuorten nuuskan käyttöön ja halusimme myös urheilunäkökulman työhömmme.

Työnkuvaan kuului myös yhteistyökumppanin hankkiminen ja tässä opinnäytetyössä tehtiin yhteistyötä Sotungin lukion kanssa. Jotta tilaisuus voitiin toteuttaa parhaalla mahdollisella tavalla, kävimme tutustumassa tiloihin, tapaamassa yhteistyökumppania ja allekirjoittamassa vaadittavat sopimukset yhteistyöhön liittyen. Neuvottelimme tapahtuman kulusta ja tiedustelimme yhteistyökumppanin toiveita terveyden edistämistapahtuman toteutumisesta. Tapaamisen perusteella aloimme suunnitella tuotosta.

Koska opinnäytetyöhön kuului käyttäjien näkökulma, halusimme tehdä tapahtumasta mahdollisimman osallistavan, jotta nuorten ajatukset käytöstä ja lopettamisesta tulisi esille. Näin ollen päädyimme hyödyntämään Learning café -menetelmää sekä Kahoot! tietovisaa. Etenkin nuuskan käytön yleistymisen joukkueurheilussa tuli ilmi monesta lähteestä ja tutkimuksesta. Näin ollen kohderyhmämme Sotungin lukiossa, jossa on myös urheilulinja, oli soveltuva tähän opinnäytetyöhön. Tarkoituksena oli liittää työhömmme kattavasti tietoperustaa, mutta poimimme tärkeimmät ja nuoria mahdollisesti kiinnostavat aiheet sekä terveydelliset vaikutukset käsiteltäviksi myös tapahtumaan.

Opinnäytetyön suunnitteluvaihe toteutettiin syksyllä 2019. Suunnittelu- ja tuotosvaiheeseen kuului erilaisia työpajoja ja ryhmä- sekä yksilöohjausta. Esittelimme alustavan suunnitelmamme seminaarissa muille opiskelijoille ja ohjaajille sekä saimme kehitysideoita työhömmme liittyen. Terveyden edistämistapahtuma toteutettiin kahtena eri päivänä joulukuussa 2019 Sotungin lukion tiloissa. Opinnäytetyön raportti julkaistiin keväällä 2020.

Opinnäytetyössä ei käytetty ulkopuolista rahoitusta. Sotungin lukio tarjosi käytettäväksi omia luokkatilojaan ja tapahtuman osallistujille jaettiin näytteitä yhteistyössä XyliMind Oy:n kanssa. Matka- ja materiaalikulut olivat omakustanteisia.

4.4.1 Kahoot! -tietovisasovellus

Kahoot! on tietovisasovellus, jossa kyselyn laatija voi valita enimmillään neljä eri vastausvaihtoehtoa kilpailukysymyksiin. Kahoot! on kehitetty Suomessa ja se on melko yleinen mobiilioppimisväline nykyaikana. Sovellus on ilmainen ja pelaajat voivat luoda alustalle omia oppimistehtäviä. Kilpailuun voi liittyä anonyymisti valitsemalla oman nimimerkin, jolloin pelaajaa ei voida tunnistaa. Kahoot! -sovelluksen pelaamiseen tarvitaan älypuhelin, tabletti tai tietokone, jolla pelaaja voi kirjautua kilpailuun pin-koodin avulla. Oh-

jaaja esittää videotykiä kysymykset ja niiden vastausvaihtoehdot. Pelaajille tulee valittavaksi neljä eri väriä, jotka kuvaavat näytöllä näkyviä vastausvaihtoehtoja. Pelaajilla on 20 sekuntia aikaa valita heidän mielestään oikea vastaus, minkä jälkeen oikea vastaus ja pelaajien valitsevat vastaukset tulevat esiin näytölle. Kilpailun jälkeen näkyviin tulee, montako vastausta on valittu oikein sekä kisan nopein ja eniten oikein vastannut pelaaja. Kahoot! -tulokset tallentuvat Excel -kaavioon, jota voidaan hyödyntää myöhemmin projektissa ja opetuksessa.

5 Opinnäytetyön tuotos

5.1 Terveyden edistämisen tapahtuma

Terveyden edistämisen tapahtuma järjestettiin Sotungin lukion tiloissa terveystiedon 1-kurssin tunneilla. Osallistujia oli yhteensä 33. Tapahtuma oli kaksiosainen ja pidettiin kahtena eri päivänä. Tapahtuman ensimmäinen osio kesti 60 minuuttia sisältäen alku-esittelyn ja Learning cafén. Toinen tunti oli kestoaltaan 75 minuuttia, jonka aikana kävimme läpi edellisen päivän Learning cafén vastauksia, pidimme 30 minuutin kestoisen esityksen nuuskasta ja lopuksi teetimme opiskelijoille Kahoot! -kyselyn aiheeseen liittyen. Learning cafén kysymykset ja PowerPoint -esitys nuuskasta annettiin myös lukion käytettäväksi.

5.1.1 Learning Cafén kulku

Learning Caféssa opiskelijat jaettiin kuuteen eri ryhmään, joissa kolmessa ryhmässä oli 6 osallistujaa ja lopuissa kolmessa ryhmässä 5 osallistujaa. Nuoret saivat itse päättää oman ryhmänsä, minkä ajattelimme helpottavan keskustelun syntyä. Olimme tehneet valmiiksi kuusi kysymystä, jotka kiersivät vuorotellen jokaisessa pöytäryhmässä. Opiskelijoille oli jaettu tyhjät A4 -paperit, joihin heitä ohjeistettiin kirjaamaan ranskalaisin viivoin ajatuksia kysymyksiin liittyen. Jokainen ryhmä sai itse päättää puheenjohtajan, jonka tehtävänä oli johdatella keskustelua ja kirjata vastaukset paperille. Aiemmilta ryhmiltä tulleet vastauspaperit kiersivät myös kysymysten mukana ja ohjeistimme ensin opiskelijoita kirjoittamaan omia ajatuksia ylös, mutta myös lopussa katsomaan muiden ryhmien vastauksia ja keskustelemaan niistä. Jokaiseen kysymykseen oli varattu 7 minuuttia aikaa.

Kysymyksellä numero yksi, ”*Miksi nuuskaa käytetään urheilupiireissä? Entä vaikuttaako se urheilusuoritukseen?*”, halusimme selvittää nuorten ajatuksia urheilun ja nuuskan yhteydestä. Kysymys numero kaksi, ”*Mitä mieltä olet nuuskan käytöstä? Mitkä keinot voisivat olla vaikuttavimpia nuuskan käytön vähentämiseen nuorilla?*”, tarkoituksena oli selvittää nuorten omia käsityksiä nuuskan käytöstä, sekä mitkä heidän mielestään olisivat tehokkaita lähestymistapoja nuuskan käytön vähentämiseen heidän ikäryhmässään. Kysymyksellä numero kolme ”*Miksi nuuskaa käytetään?*”, oli tarkoitus selvittää syitä, jotka altistavat nuoria aloittamaan nuuskan käytön. Kysymyksellä numero neljä, ”*Miten nuuskan käytön voi lopettaa ja keneltä saat apua lopettamiseen?*”, halusimme selvittää, mitä nuoret tietävät jo entuudestaan lopettamisesta ja ovatko he tietoisia, kenen puoleen voi kääntyä tarvittaessa. Kysymys numero viisi, ”*Miten nuuska vaikuttaa terveyteen? Entä näkyykö sen käyttö suussa?*”, tarkoituksena oli selvittää nuorten käsityksiä nuuskan terveysvaikutuksista sekä, miten nuuskan käyttö voi vaikuttaa suun terveyteen. Kysymyksellä numero kuusi, ”*Mitä nuuska on ja mitä se sisältää?*”, halusimme selvittää, mitä nuoret tietävät nuuskasta entuudestaan.

Aiemmillä tunneilla ei ollut vielä käsitelty päihteitä, joten ajankohta Learning cafén pitämiselle oli sopiva, sillä saimme enemmän käsitystä nuorten ajatuksista nuuskaan liittyen. Heti tapahtuman alusta nuoret keskustelivat aktiivisesti aiheesta ja jakoivat mietteitään yhdessä. Kiersimme kysymysten aikana ryhmissä ja keskustelimme nuorten kanssa heidän ajatuksistaan ja vastauksistaan kysymyksiin liittyen. Haastoimme heitä myös ajattelemaan ilmiötä erilaisista näkökulmista ja varmistimme, että keskustelun aiheet pysyivät aiheen parissa. Olimme suunnitelleet käyttävämme jokaiseen kysymykseen aikaa noin 10 minuuttia, jonka huomasimme muutaman kysymyksen jälkeen olevan liian pitkä aika. Kun aikaa oli enää vähän jäljellä ja nuorten huomio herpaantui muihin aiheisiin, siirryimme seuraavaan kysymykseen.

5.1.2 Learning café vastaukset

Learning cafén tarkoituksena oli selvittää nuorten mietteitä ja käsityksiä nuuskasta, sen käytöstä sekä lopettamisesta. Monilla ryhmillä oli yhteneviä mielipiteitä siitä, miksi nuuskan käyttö on yleistä nuorilla ja etenkin urheilupiireissä. Nuorten kirjoittamat vastaukset ovat kuvattuna tarkemmin liitteessä 3. Kysymykseen ”*Miksi nuuskaa käytetään urheilupiireissä? Entä vaikuttaako se urheilusuoritukseen?*” yleisimmät mielipiteet olivat, että nuuskan käyttö kuuluu varsinkin jääkiekonpelaajien arkeen, jota kautta altistuu ryhmä-

paineelle. Nuorten mielestä nuuskan käyttö urheilusuorituksen aikana on helppoa ja huomaamatonta ja se voi lieventää stressiä sekä rentouttaa kovan paineen alla. Lähes jokainen nuori kuitenkin tiesi nuuskan vaikuttavan urheilusuoritukseen negatiivisesti. Sydän- ja verenkiertosairaudet sekä syöpä olivat nuorten yleisimmät käsitykset nuuskan haitoista. Myös nikotiinin vaikutus aineenvaihduntaan ja yleiskunnon laskemiseen tulivat nuorten vastauksissa ilmi. Vaikka nuoret tiesivätkin nuuskan olevan haitallista, sen vaaroista ei osattu tarkkaan kertoa.

Kysymykseen *“Mitä mieltä olet nuuskan käytöstä? Entä mitkä keinot voisivat olla vaikuttavampia nuuskan käytön vähentämiseen nuorilla?”* saimme ehdottomasti eniten vastauksia. Mielipiteet nuuskan käytöstä olivat lähes kaikilla nuorilla samanlaiset: nuorten mielestä nuuskan käyttö on haitallista ja tyhmää, mutta on jokaisen oma päätös. Nuuskan käytön vähentämiseen osan mielestä vaikuttaisi, jos hinnat olisivat kalliimmat, tuontirajat pienemmät ja nuuskan myyntiä sekä käyttöä seurattaisiin. Monen mielestä nuuskan käytön vähentämiseen tulisi vaikuttaa tuomalla nuuskan haittoja enemmän julkisuuteen esimerkiksi näyttämällä kuvia, mitä vaikutuksia nuuskaamisella on suuhun. Ryhmäpaine korostui jokaisen kysymyksen kohdalla. Se olikin lähes jokaisella ryhmällä ensimmäinen vastaus kysymykseen: *“Miksi nuuskaa käytetään?”*. Myös kokeiluhalu, tupakan korvike ja stressin lievitys tulivat ilmi monen vastauksissa.

Nuoret olivat tietoisia, keneltä voi saada apua nuuskan käytön lopettamiseen. Kysymyksessä *“Miten nuuskan käytön voi lopettaa ja keneltä saat apua lopettamiseen?”* korostui itsekurin tärkeys sekä tuen saaminen läheisiltä ja terveydenhuollon ammattilaisilta kuten hammaslääkäriltä ja terveydenhoitajalta. Nuoret ymmärsivät, että tasaisesti vähentämällä ja nikotiinikorvaustuotteiden avulla kyetään lopettamaan käyttö.

Kysymyksiin *“Miten nuuska vaikuttaa terveyteen? Entä näkyykö sen käyttö suussa?”* saimme paljon vastauksia, joissa ilmeni erityisesti syöpäriskin esiintyminen ja vaikutukset urheilusuoritukseen sekä palautumiseen. Lisäksi vaikutuksista verisuoniin oltiin jossain määrin tietoisia. Eniten tietoa tai kuulopuhetta oli selvästi suun terveydestä. Nuuskan huonoista vaikutuksista ienten ja hampaiden terveydelle oltiin tietoisia. Myös värjäymistä, pahanhajuisesta hengityksestä ja makuainemuutoksista tiedettiin jossain määrin.

Kysymykseen *“Mitä nuuska on ja mitä se sisältää?”* vastattiin nuuskan olevan tupakkatuote, joka sisältää nikotiinia, vettä, makuaineita ja muita haitallisia aineita kuten kemi-

kaaleja. Yleisesti nuoret tiesivät hyvin, mitä nuuska on ja mitä se sisältää. Heillä oli kuitenkin käsitys, että nuuska sisältäisi myös lasinsiruja, mikä johtuu oletettavasti kuulopuheena siirtyneestä myytistä.

5.2 Luento nuuskasta

Toisena päivänä kävimme nuorten kanssa yhdessä läpi Learning cafén tuotokset. Nuoria kiinnosti ikätovereidensa mielipiteet ja asenteet. Tämän jälkeen pidimme nuuskasta tietoisuuskun, joka sisälsi tietoa nuuskan vaikutustavoista, käytön yleisyydestä, käytön taustoista, haittavaikutuksista suun terveydelle ja muulle yleisterveydelle sekä käytön lopettamistavoista. Tilaisuuteen kuului myös kaksi videota, jotka olivat nuorten mieleen. Näytimme opiskelijoille myös havainnollistavia kuvia siitä, miten nuuskan vaikutukset näkyvät suussa. Tämä toive oli myös tullut osalta nuorilta esille Learning cafén aikana. Opiskelijat pääsivät tämän jälkeen kilpailemaan toisiaan vastaan ja testaamaan oppimaansa Kahoot! -tietovisan avulla. Lopuksi teetimme vielä palautekyselyn tapahtumasta Kahoot! -kyselyn kautta, koska halusimme myös palautetta opiskelijoilta ja opettajalta siitä, pitivätkö he tapahtumasta ja olisiko vastaava tapahtuma jatkossakin hyödyllinen tapa opettaa nuorille nuuskasta.

Kyselyn mukaan nuoret oppivat tapahtumassa uutta tietoa, vaikka osa tiedosta oli heille tuttua jo entuudestaan. Suurimman osan mielestä nuuska aiheena kiinnosti ainakin jossain määrin ja Learning café -menetelmästä pidettiin. Vastaajista enemmistö myös toivoi koulun järjestävän vastaavanlaisia tilaisuuksia jatkossakin.

5.2.1 Kahoot! -vastaukset

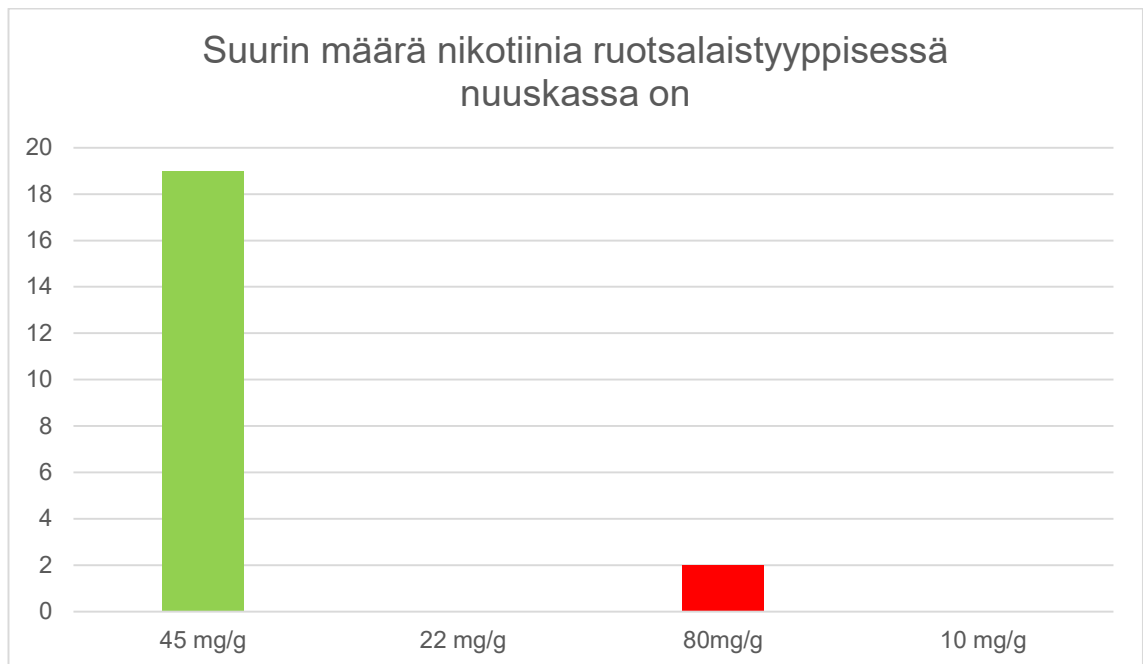
Nuoret pelasivat Kahoot! -peliä matkapuhelimillaan ja kannustimme heitä pelaamaan yksin, mutta osa opiskelijoista halusi pelata yhdessä kavereidensa kanssa. Tietovisassa oli seitsemän kysymystä, ja kullekin kysymykselle oli neljä eri vastausvaihtoehtoa. Kuuressa ensimmäisessä kysymyksessä oli yksi oikea vastaus, mutta viimeisessä kaikki vastaukset olivat oikein.

Kuviossa 8 on kuvattuna nuorten vastaukset siihen, mitä nuuska ei heidän mielestään sisällä. Vastaajista 17 tiesi, että nuuska ei sisällä hääkää. Kolmen mielestä nuuska ei sisällä tuholaismyrkyä ja yhden mielestä se ei sisällä makuaineita.



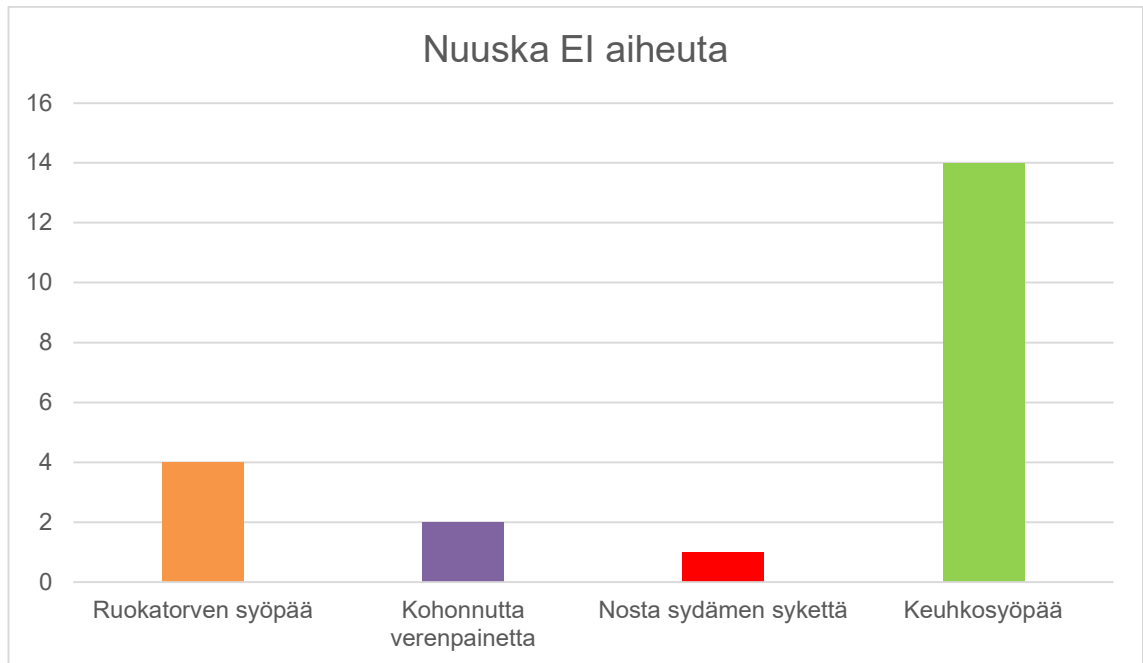
Kuvio 8. Kahoot! -tietovisan 1. kysymyksen vastaukset.

Kuviossa 9 on kuvattuna nuorten vastaukset siihen, mikä on nuuskan suurin nikotiinimäärä. Vastaajista 19 sai kysymyksen oikein, eli suurin määrä ruotsalaistyyppisessä nuuskassa on 45 mg/g. Vastaajista kahden mielestä suurin määrä on 80 mg/g, mutta kukaan ei valinnut vastausvaihtoehtoja 22 mg/g tai 10 mg/g.



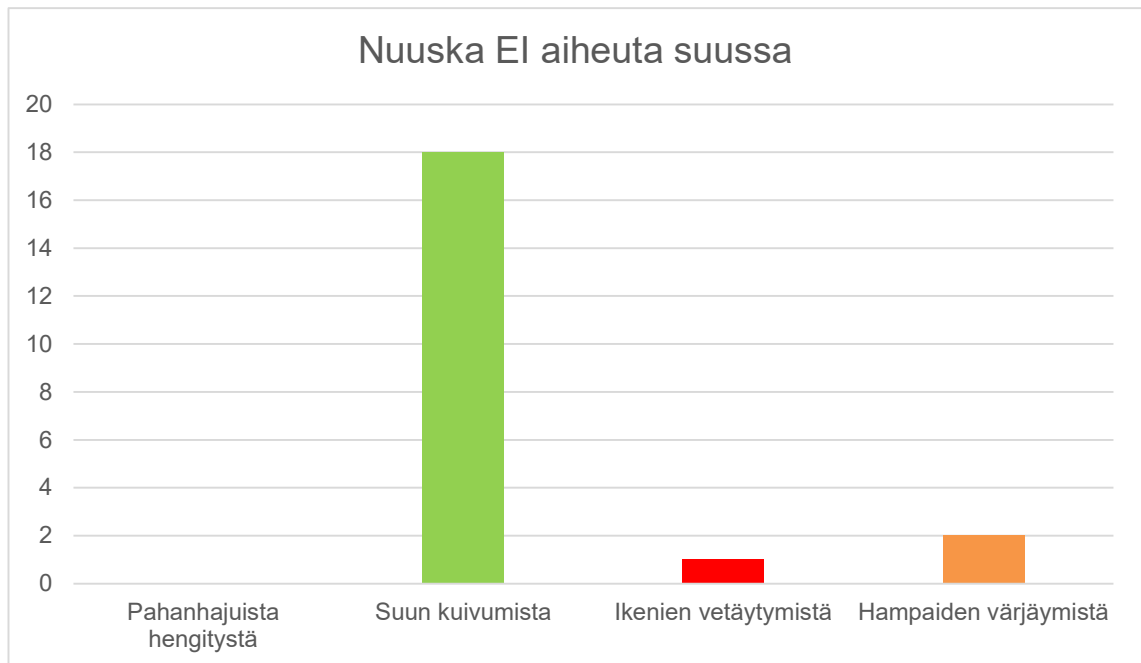
Kuvio 9. Kahoot! -tietovisan 2. kysymyksen vastaukset.

Kuviossa 10 on kuvattuna nuorten käsitykset siihen mitä terveydellisiä vaikutuksia nuuskalla on. Vastaajista 14 osasi vastata oikein, eli nuuska ei aiheuta keuhkosityöpää. Neljän mielestä nuuska ei aiheuta ruokatorven syöpää, kahden mielestä kohonnutta verenpainetta ja yhden vastaajan mielestä nuuska ei nosta sydämen sykettä.



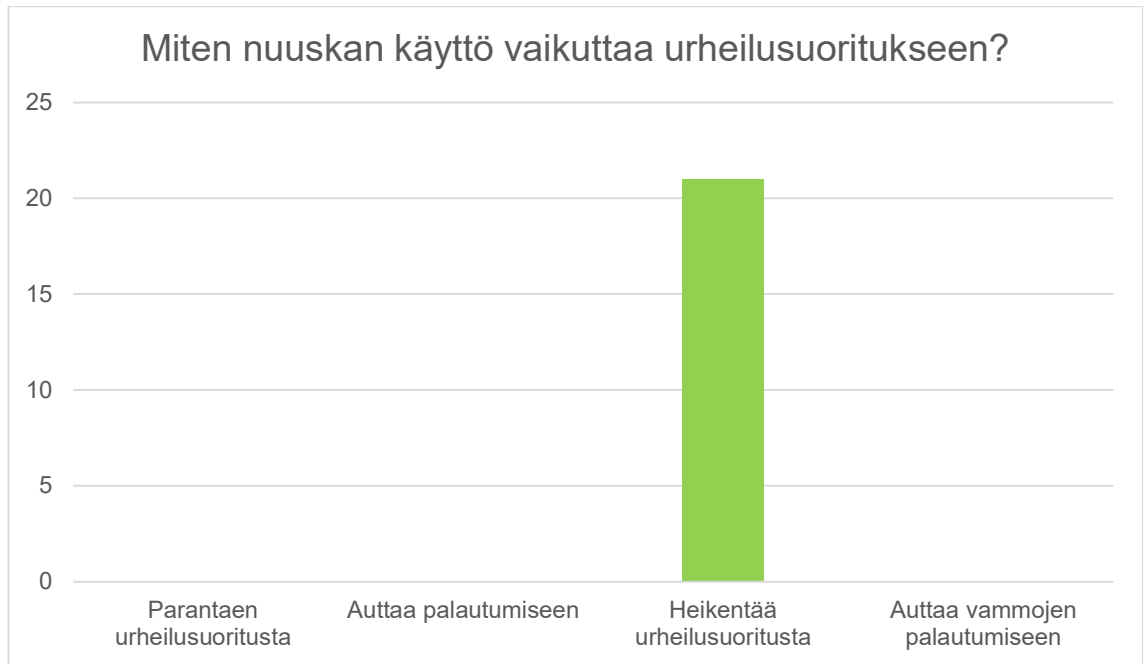
Kuvio 10. Kahoot! -tietovisan 3. kysymyksen vastaukset.

Kuviossa 11 on kuvattuna nuorten käsitys siitä, mitä nuuska ei aiheuta suussa. Vastajista 18 tiesi, että nuuska ei aiheuta suun kuivumista. Kahden vastaajan mielestä nuuska ei värjää hampaita ja yhden mielestä se ei aiheuta ikenien vetäytymistä.



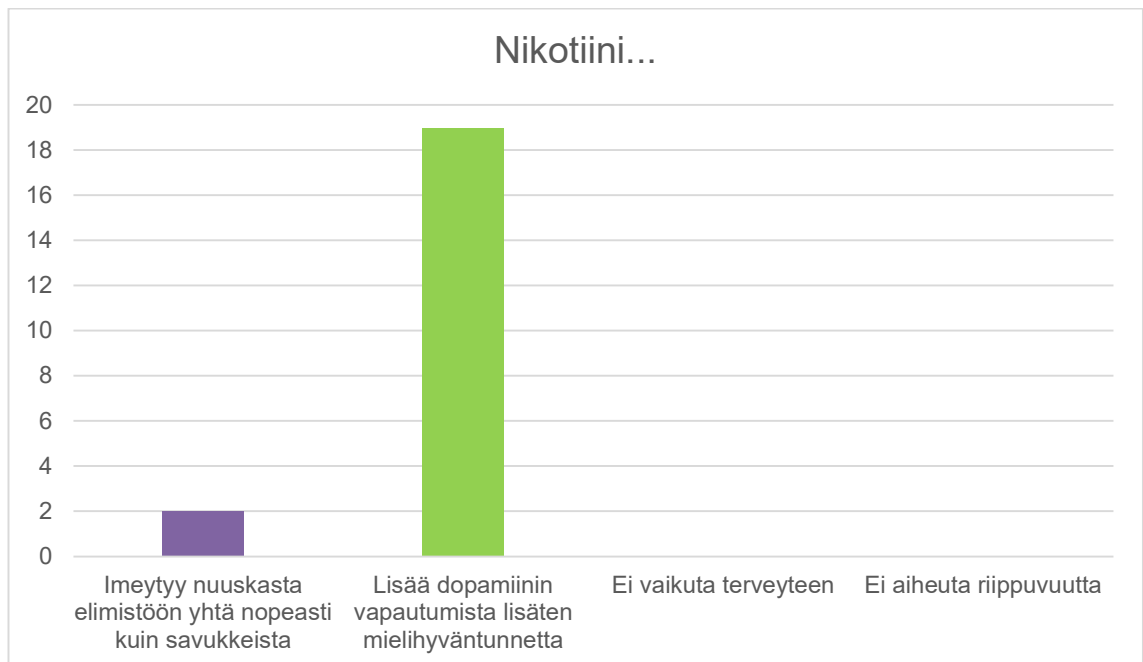
Kuvio 11. Kahoot! -tietovisan 4. kysymyksen vastaukset

Kuviossa 12 kuvataan nuorten vastaukset siihen, miten nuuskan käyttö vaikuttaa urheilu-uroritukseen. Kysymys oli selkeästi helppo, sillä jokaisen vastaajan mielestä nuuskan käyttö heikentää urheilu-uroritusta, mikä on totta.



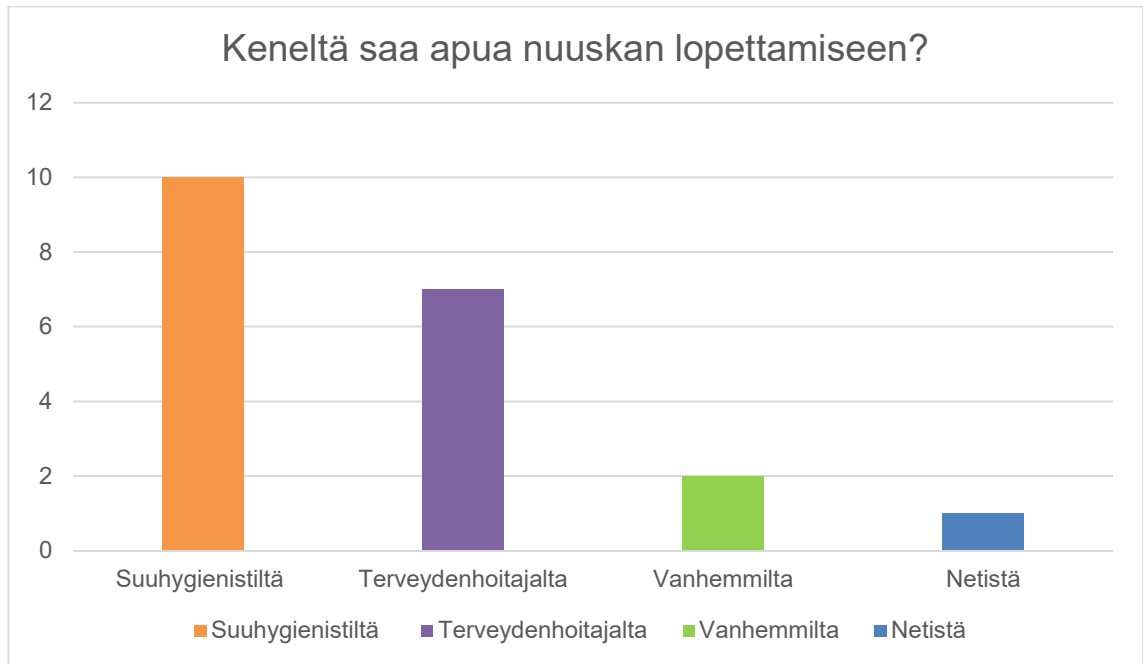
Kuvio 12. Kahoot! -tietovisan 5. kysymyksen vastaukset.

Kuviossa 13 on kuvattuna nuorten vastaukset väittämään nikotiinista. Vastaajista 19 tiesi, että nikotiini lisää dopamiinin vapautumista kehossa lisäten näin mielihyvätunnetta. Kahden mielestä nikotiini imeytyy nuuskasta elimistöön yhtä nopeasti kuin savukkeista.



Kuvio 13. Kahoot! -tietovisan 6. kysymyksen vastaukset.

Viimeisessä kysymyksessä kaikki vastausvaihtoehdot olivat oikein. Vastaajista kymmenen mielestä apua lopettamiseen voi saada suuhygienistiltä, seitsemän mielestä terveydenhoitajalta, kahden mielestä vanhemmilta ja yhden vastaajan mielestä netistä. Kuviossa 14 on kuvattuna nuorten mielipidettä, keneltä voi hakea apua nuuskan lopettamiseen.



Kuvio 14. Kahoot! -tietovisan 7. kysymyksen vastaukset.

6 Pohdinta

6.1 Tuotoksen tarkastelu

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä opiskelijoiden tietoa nuuskasta ja sen käytön terveyshaitoista sekä edistää sen lopettamista lukiolaisten keskuudessa. Nuoret ottivat tiedon hyvin vastaan tunneilla, ja palautekyselyn mukaan useat oppivat tapahtumassa myös uusia asioita. Emme pystyneet kuitenkaan arvioimaan, vaikuttiko tieto nuorten nuuskan käyttöön, sillä emme tiedustelleet tapahtumaan osallistuvilta nuorilta, käyttävätkö he nuuskaa, emmekä suorittaneet jatkotutkimusta. Lukiolaisille tekemämme alkukartoitus ei kohdistunut vain tiettyyn ryhmään, ja vastaaminen oli kaikille vapaaehtoista.

Olisimme toivoneet alkukartoituskyselyyn enemmän vastauksia nuuskaa käyttäviltä nuorilta, jotta olisimme saaneet kattavampaa tietoa, miksi ja kuinka paljon nuuskaa käytetään.

Tavoitteenamme oli lisätä tietoa nuuskasta lukiolaisille uudella tavalla, joka poikkeaisi heidän perusopinnoistaan. Halusimme osallistaa nuoria enemmän avoimeen keskusteluun ja siten vaikuttaa heidän asenteisiinsa nuuskaamista kohtaan. Nuorten asenteet nuuskaan olivat pääsääntöisesti kielteisiä ja jokainen tiesi sen olevan haitallista terveydelle. Päihteiden käytön aloitus kiinnostaa keskimäärin 14 ikävuoteen asti ja tästä eteenpäin käytön aloitus koetaan vähitellen vähemmän houkuttelevana, joten emme usko, että pystyimme vaikuttamaan nuuskan aloittamiseen kaikilla nuorilla, vaan enemmän käytön lopettamiseen (Soikkeli ym. 2015).

6.2 Eettisyys

Suomen suuhygienistiliitto (SSHL) kuvailee suuhygienistin työn tavoitteeksi suun terveyden edistämisen ja sen ylläpidon, sairauksien ehkäisemisen sekä toimintakyvyn tukemisen. Laadukkaan hoidon takaamiseksi suuhygienistin tulee toimia vain tutkittuun tietoon perustuen ja käyttää hyväksi havaittuja menetelmiä. Ammattitaitoa tulee ylläpitää ja kehittää. Suuhygienistit antavat väestölle myös tietoa suun terveyteen liittyen ja lisää kykyjä sen hoitamiseen. Nämä periaatteet ovat ohjanneet meitä myös opinnäytetyötä tehdessä. Terveydenhuollon toimijoiden lähtökohtana on kunnioittaa sekä arvostaa ihmisten perusoikeuksia, itsemääräämistä ja oikeutta tehdä omia valintoja. Kaikkia tulee myös kohdella tasapuolisesti ja tasavertaisesti. (ETENE 2011.)

Teimme opinnäytetyössämme puolistrukturoidun Google Forms -kyselyn kartoittaaksemme kohderyhmän nuuskan käyttökokemuksia. Kyselyyn tai tapahtumaan osallistuvien henkilötietoja emme paljasta missään prosessin vaiheessa. (Heikkilä ym. 2008: 45). Vastajat pysyivät nimettöminä ja tunnistamattomina, eikä heitä profiloitu kokemuksia ja ikää lukuun ottamatta huolehtiaksemme tieto- ja yksityisyyden suojusta. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista. Tutkimuseettinen neuvottelukunta on laatinut yksityisyyden suojan osalta eettisiä periaatteita, jotka ohjasivat meitä kyselyä laatiessa ja tuloksia käsitellessä. Periaatteet jaetaan kolmeen osaan, joita ovat tutkimusjulkaisut, tutkimusaineiston säilyttäminen tai hävittäminen sekä tutkimusaineiston suojaaminen ja luottamuksellisuus. Kyselyn tulokset jaettiin myös koululle tiedonannoksi, mutta kysely laadittiin

sen mukaisesti, ettei myöskään kouluorganisaation henkilökunta pystyisi tunnistamaan vastaajia. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta.)

Noudatimme työssämme hyvän tieteellisen toiminnan periaatteita. Tarkastelimme tutkimuksellisen kehittämistyön kriittisiä kohtia, kuten eettisyyttä, tutkimusongelmia ja kehittämistehtäviä, koko prosessin ajan. Kehittämistyöllä ei tule loukata tai väheksyä ketään. Osallistuvilla nuorilla oli myös oikeus saada riittävät perustelut esittämiimme tietoihin. Kohtelimme terveyden edistämistapahtumaan osallistuvia nuoria ja kaikkia muita työhön osallistuvia tasa-arvoisesti ja kunnioittaen. Vaikka pitämämme terveyden edistämistapahtuma oli osana lukiolaisille pakollista terveystiedon 1.-kurssia, oli jokaisella opiskelijalla mahdollisuus kieltäytyä osallistumasta tapahtumaan. Tapahtuma toteutettiin yhteisymmärryksessä Sotungin lukion ja opiskelijoiden kanssa. (Heikkilä ym. 2008: 44-45.)

Tilaisuus perustui avoimeen keskusteluun ja asiallisten sekä näyttöön perustuvien tietojen jakamiseen. Vältimme pelottelevaa otetta ja halusimme antaa nuorille mahdollisuuden kertoa myös omista kokemuksistaan heitä syyllistämättä. Asenteiden muutosten tulisi perustua omaan harkintakykyyn, eikä pelkoon tai syyllisyydentunteeseen. Koemme, että valistuksella olisimme saaneet kyseisiä tunteita heräämään ja siksi käytimme toimivammaksi todettuja menetelmiä perustuen vuorovaikutukseen ja sosiaalisiin tilanteisiin.

Huolehdimme, että käytimme vain luotettavia lähteitä ja niihin on viitattu asianmukaisesti tekstissämme. Arvioimme jokaisen käyttämämme lähteen kohdalla luotettavuutta ja eettisyyttä, koska perusteellisella lähdekritiikillä voidaan lisätä eettistä turvallisuutta. (Heikkilä ym. 2008: 44.)

Raportissa huolehdimme, että tulokset ovat esitetty asianmukaisesti, rehellisesti ja huolellisesti. Tutkimus- ja kehittämistyössä tulosten asianmukainen esittäminen on eettisesti kestävän toiminnan oleellinen kohta. Puolistrukturoidussa kyselyssä huolehdimme aineiston perusteellisesta analysoinnista, jossa kävimme kaikki osat tarkasti läpi. (Heikkilä ym. 2008: 45–46.)

6.3 Luotettavuus ja arviointi

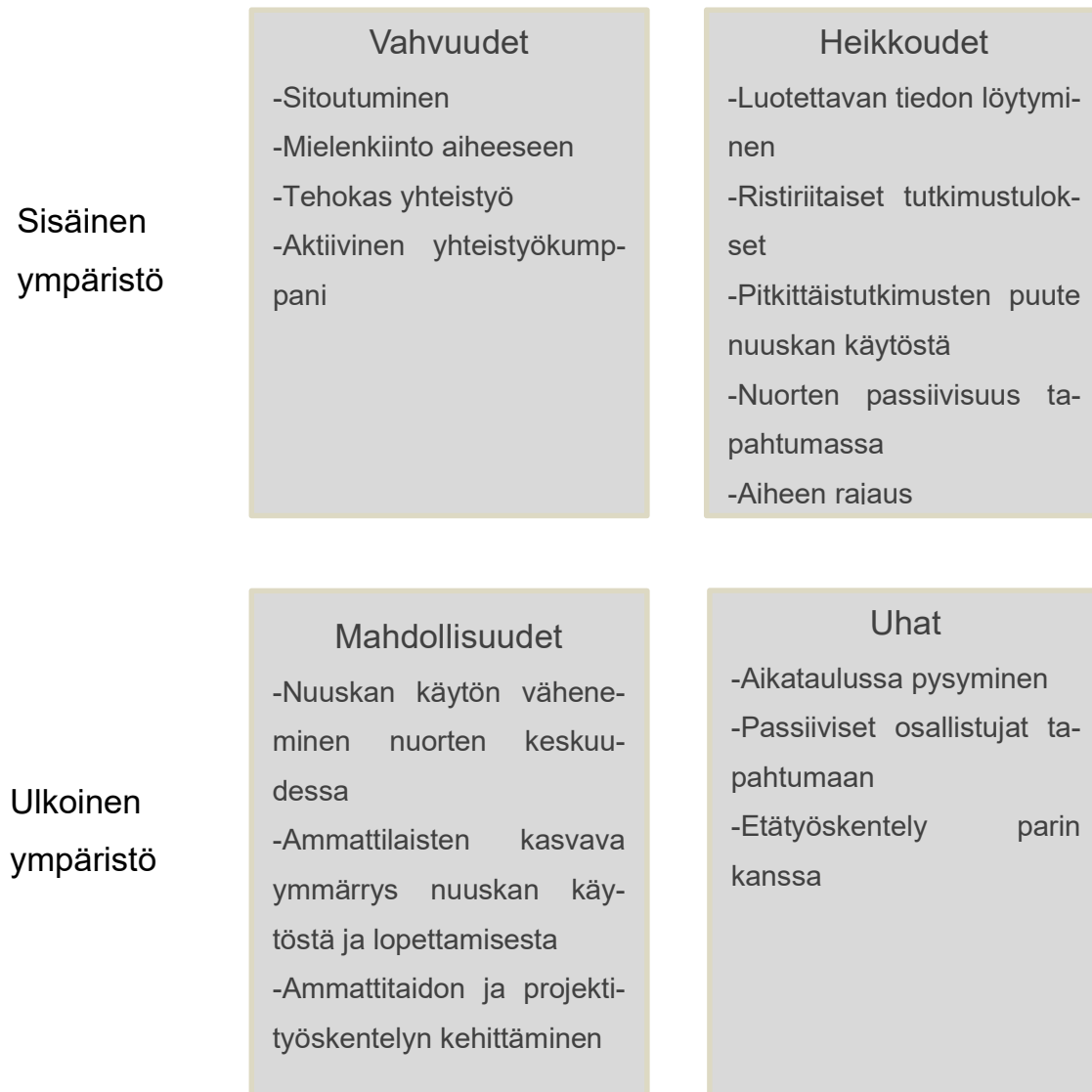
Käytimme opinnäytetyön hakuprosessissa vain luotettavia tietokantoja ja suurin osa tietokannoista vaati Metropolian tunnuksen. Luotettavuutta lisää myös Turnitin-ohjelman

käyttö, minkä avulla vältetään plagiointi. Opinnäytetyö julkaistaan Theseus-tietokannassa.

Hyödynsimme työssämme prosessiarviointia, joka lisää kehittämistyössä työn luotettavuutta. Systemaattisen prosessiarvioinnin lähtökohtana on tarkastella työn toimintaa ja tuoda esille projektin käytettyä toimintatapaa. Prosessiarviointi perustuu vahvasti työn tekijöiden oppimiskokemusten peilaamiseen ja itsearviointiin. Arvioinnilla on myös tarkoituksena analysoida projektissa ilmeneviä ongelmatilanteita, ja sitä, miten niitä on ratkottu.

Prosessiarviointi voidaan jakaa kahteen eri osa-alueeseen, joita ovat formatiivinen ja summatiivinen arviointi. Formatiivisessa arvioinnissa keskitytään projektin kehittämiseen ja miten sen toimintaa voidaan parantaa. Formatiivisella arvioinnilla tarkastellaan myös, miten projektia on tehty. Summatiivisessa arvioinnissa keskitytään vaikuttavuuteen ja lopputuloksiin. Arvioinnit ovat toisiaan täydentäviä, mutta lopputuloksen arviointia ei suositella käytettävän ilman formatiivista arviointia. (Seppänen-Järvelä 2004. 19–20.)

Laadimme prosessin alkuvaiheessa SWOT-analyysin, jolla pystyimme arvioimaan työtä eri näkökulmista. Analyysin avulla pystyimme selvittämään työmme heikkoudet ja vahvuudet sekä uhat ja mahdollisuudet.



Kuvio 15. SWOT-analyysi työskentelyn arvioinnista.

6.4 Tuotoksen ja tulosten hyödyntäminen

Tupakkatuotteiden käytöstä voi olla haastava keskustella nuorten kanssa, koska usein terveydenhuollon ammattilaiset kokevat tietotulvan helpoimpana ja tehokkaimpana keinona siirtää tietoa. Tällä tavoin saavutettu hyöty voi olla kuitenkin pienempi kuin osallistavammalla lähestymistavalla saavutettu. Auktoriteetin neuvot saatetaan kokea saarjana, eikä tietoa oteta vastaan, vaan passivoidutaan. Nuorille vuorovaikutus ja sosiaaliset suhteet, kuten ystävien mielipiteet ja omat ajatukset, ovat tärkeitä.

Tämän opinnäytetyön tuotosta on mahdollista hyödyntää jatkossa niin lukion kuin yläkoulun terveystiedon tunneilla, joilla halutaan osallistavampaa tuntityöskentelyä ja päihteiden puheeksiottoa. Tuotosta on mahdollista käyttää myös urheiluseuroissa ja muussa nuorisotyössä. Laajan tietoperustan vuoksi opinnäytetyötä voi hyödyntää kuka tahansa, joka haluaa kattavaa tietoa nuuskan käytön vaikutuksista.

Learning caféssa nuoret nostivat esille, että tuontirajoituksia kiristämällä ja myynnin sekä käytön seurantaan lisäämällä voitaisiin vähentää nuuskan käyttöä. Tämä tukee myös Sosiaali- ja terveysministeriön tupakka- ja nikotiinipolitiikan kehittämisen työryhmän kehittämää ehdotusta tuontirajojen pienentämisestä.

6.5 Kehittämisehdotukset

Aiemmille kursseille osallistuneet nuoret ovat hakeneet tietoa nuuskasta internetin kautta, jolloin tiedon määrä on huomattava ja sen laatu vaihtelevaa. Tästä syystä lähdekriittisyyttä olisi hyvä korostaa. Saimme tutustua oppikirjaan, jota nuoret käyttävät terveystiedon tunnilla päihteisiin liittyen. Kirjassa oli kattavasti tietoa tupakasta, mutta nuuskasta oli vain lyhyt kappale. Nuuskaaminen olisi hyvä ottaa laajemmin mukaan opintoihin, sillä sen käyttö ja yleisyys ovat lisääntyneet huomattavasti.

Suuhygienistin ammatinkuvaan kuuluu ennaltaehkäisevä työ ja nuoret voivat kokea ulkopuolisen terveydenalan ammattilaisen kiinnostavana ja auktoriteettina, joten jatkossakin yhteistyö suuhygienistien ja koulujen välillä olisi tehokasta. Suuhygienistillä on myös kokemusta riippuvuuksien tehokkaaseen puuttumiseen ja mahdollinen mini-interventio voisi sopia myös hyvin tapatumankuvaan. Moniammatillisella yhteistyöllä on mahdollista kasvattaa aihepiirin asiantuntemusta, jolloin ilmiöön voidaan vaikuttaa tehokkaammin.

Koimme, että terveyden edistämistapahtuma oli sopiva lukiolaisille. Vaikka ryhmien huomio herpaantui herkästi muihin aiheisiin, saimme hyvin johdateltua heidät takaisin kysymysten pariin. Iän myötä nuoret malttavat keskustella ja ovat kiinnostuneita kuulemaan muiden mielipiteitä. Lukioikäiset nuoret ovat myös kiinnostuneita tupakkatuotteista ja päihteistä, sillä niiden lailliset käyttömahdollisuudet alkavat olla ajankohtaisempia.

Tapahtuma on mahdollista järjestää myös yläkouluikäisille, jos kaivataan vaihtoehtoista päihteiden puheeksiottotapaa. Yläkouluikä on myös kriittinen vaihe nuuskan käytön aloittamisesta ajatellen, sillä nuorten kokeilunhalu lisääntyy tuossa iässä (Salomäki – Tuisku

2013.) Tapahtuma voisi sopia sovellettuna myös yläkoulun vanhempainiltaan, jotta voitaisiin vaikuttaa myös vanhempien asenteisiin ja käytökseen, koska vanhempien esimerkillä on suuri vaikutus myös lasten päihteiden käyttöön.

Tapahtuman suunnitteluun voitaisiin ottaa myös nuoret mukaan. Heiltä olisi mahdollista saada kohdejoukolle parhaiten suunnattua materiaalia. Tämä lisäisi myös tapahtuman merkityksellisyyttä. Lisäksi vaikuttavuutta voitaisiin lisätä asian kertaamisella, joten yhteistyökumppani olisi hyvä sitouttaa tähän.

6.6 Ammatillinen kasvu

Asiantuntijuus on piirre, joka vaatii jatkuvaa kasvua ja kehittämistä. Lähtökohdat pätevyyden kehittymiselle puolestaan ovat kokemus, jatkuva tiedonhankinta ja oppiminen. (Janhonen – Vanhanen-Nuutinen 2005: 17) Tämän opinnäytetyön myötä kaikki nämä osa-alueet ovat kehittyneet myös meidän kohdallamme. Olemme tavoitelleet mahdollisimman laadukasta raporttia, jolloin voimme pitää itseämme myös hyvinä asiantuntijoina teeman osalta. Prosessi on vaatinut laajasti tiedonhakua ja syventymistä aiheeseen, minkä myötä teemaan liittyvät tiedot ovat lisääntyneet ja tiedonhakutaidot parantuneet. Kokemusta pystymme kartuttamaan nimenomaan erilaisilla toimintamalleilla ja tämä opinnäytetyö on mahdollistanut hyvin monimuotoista työskentelyä niin tapahtuman parissa kuin eettisen pohdinnan sekä moniammatillisen työskentelyn osalta. Laajan tiedonhajun prosessin sekä sen kirjoittamisen osalta kehityimme työn edetessä. Opinnäytetyön työstäminen on suuri oppimisen tapahtumaketju.

Opinnäytetyön myötä itsenäisen työskentelyn lisäksi myös yhteistyötaitomme ovat kehittyneet. Prosessi on vaatinut toisinaan intensiivistäkin työskentelyä yhdessä, mikä tukee ammattitaitoa myös tulevaisuudessa. Vuorovaikutus- ja yhteistyötaidot ovat vahvasti läsnä sosiaali- ja terveysalalla ja näitä taitoja tullaan tarvitsemaan asiakastyössäkin (Janhonen – Vanhanen-Nuutinen 2005 :45). Ongelmanratkaisutaitomme kehittyivät erityisesti parityöskentelyn ansiosta, sillä yhteisillä pohdinnoilla löydettiin lopulta aina optimaalinen ratkaisu ongelmaan.

Itseohjautuvuus tuotti etenkin prosessin alussa haasteita. Työskentelyn tehokkuus kuitenkin perustuu tähän ja vaati asenteenmuutoksen, jolloin kehitystä tapahtui tässäkin osa-alueessa. Vaikka opinnäytetyömme tarkoitus ei ollut tuottaa uutta tietoa, koemme

silti sen tuotoksen hyödyllisenä ja vaihtoehtoisena toimintatapana nuuskan käytön vähentämiseksi nuorten keskuudessa. Opinnäytetyömme oli 15 opintopisteen laajuinen ja tehtiin opintojemme lopulla.

Lähteet

Carlsson, Sofia – Andersson T – Araghi M – Galanti R – Lager A – Lundberg M – Nilsson P – Norberg M – Pedersen N.L – Trolle-Lagerros Y – Magnusson C. 2017. Smokeless tobacco (snus) is associated with an increased risk of type 2 diabetes: results from five pooled cohorts. Seurantatutkimus. Verkkodokumentti. Saatavilla sähköisesti. <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/joim.12592>> Luettu 19.9.2019.

Chague F, – Guenancia C, – Gudjoncik A, – Moreau D, – Cottin Y, – Zeller M. 2015. Smokeless tobacco, sport and the heart. Verkkodokumentti Saatavilla sähköisesti. <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1875213614002678?via%3Dihub>> Luettu 19.10.2019.

Deligiannis, A – Bjornstad H – Carrec F – Heiducheld H – Kouidia E – Panhuyzen-Goedkoope N.M – Pigozzif F – Schänzerg W – Vanhees L. 2006. ESC study group of sports cardiology position paper on adverse cardiovascular effects of doping in athletes. Verkkodokumentti. Saatavilla sähköisesti. <<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.935.538&rep=rep1&type=pdf>> Luettu 19.10.2019.

Ebbert, John O – Elrashidi, Muhamad Y– Stead, Lindsay F. 2015. Interventions for smokeless tobacco use cessation. Interventiotutkimus. Verkkodokumentti. Saatavilla sähköisesti. <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6793613/>> Luettu 2.2.2020.

Edvardsson, Ingrid – Troein, Margareta – Ejlertsson, Göran – Lendahls, Lena. 2012. Snus user identity and addiction. A Swedish focus group study on adolescents. Kvalitatiivinen tutkimus. Verkkodokumentti. Saatavilla sähköisesti. <<https://rdcu.be/bUfol>> Luettu 14.10.2019.

ETENE. Sosiaali- ja terveystieteiden neuvottelukunta. Sosiaali- ja terveysministeriö. 2011. Sosiaali- ja terveystieteiden neuvottelukunta. Verkkodokumentti. Saatavilla sähköisesti: <<https://etene.fi/documents/1429646/1559058/ETENE-julkaisuja+32+Sosiaali+ja+terveystieteiden+neuvottelukunta.pdf>> Luettu 2.4.2020.

ETENE. Valtakunnallinen terveydenhuollon neuvottelukunta. Sosiaali- ja terveysministeriö. 2008. Terveyden edistämisen eettiset haasteet. Verkkodokumentti. Saatavilla sähköisesti: <<https://etene.fi/documents/1429646/1559070/ETENE-julkaisuja+19+Terveyden+edist%C3%A4misen+eettiset+haasteet.pdf/8b7f4fb9-71ef-4811-bc06-8d117222d049/ETENE-julkaisuja+19+Terveyden+edist%C3%A4misen+eettiset+haasteet.pdf>> Luettu 2.4.2020.

Heikkinen, Anna Maria. 2014. Energianuuska houkuttelee lapsia ja nuoria nuuskan käyttöön. Hammaslääkärilehti. Verkkodokumentti. Saatavilla sähköisesti: <<https://www.potilaanlaakarilehti.fi/suunvuoro/energianuuska-houkuttelee-lapsia-ja-nuoria-nuuskan-kayttoon/>> Luettu 3.3.2020.

Heikkinen, Anna Maria – Meurman, Jukka H. – Sorsa, Timo. Tupakka, nuuska ja suun terveys. Duodecim-lehti. 2015. Verkkodokumentti. Saatavilla sähköisesti: <<https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo12513.pdf>> Luettu 26.8.2019.

Heikkilä, Asta – Jokinen, Pirkko – Nurmela, Tiina. 2008. Tutkiva kehittäminen. 1. painos. Kustannus WSOY. 21, 43-46.

Heir, Trond – Geir, Eide. 2007. Injury proneness in infantry conscripts undergoing a physical training programme: Smokeless tobacco use, higher age, and low levels of physical fitness are risk factors. Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports. Verkkodokumentti. Saatavilla sähköisesti: <<https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.1997.tb00158.x>> Luettu 22.4.2020.

Heloma, Antero – Kiiänmaa, Kalervo – Korhonen, Tellervo. 2017. Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 65-71, 81-83, 105-107.

Hergens, Maria-Pia – Lambe, Mats – Pershagen, Göran – Terent, Andreas – Ye, Weimin. 2008a. Risk of hypertension amongst Swedish male snuff users: a prospective study. Prospektiivinen tutkimus. Verkkodokumentti. Saatavilla sähköisesti: <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1365-2796.2008.01939.x>> Luettu 10.4.2020.

Hergens, Maria-Pia – Lambe, Mats – Pershagen, Göran – Terent, Andreas – Ye, Weimin. 2008b. Smokeless tobacco and the risk of stroke. Seurantatutkimus. Verkkodokumentti. Saatavilla sähköisesti: <https://journals.lww.com/epidem/fulltext/2008/11000/Smokeless_Tobacco_and_the_Risk_of_Stroke.8.aspx> Luettu 2.10.2019.

Janhonen, Sirpa – Vanhanen-Nuutinen, Liisa (toim.). 2005. Kohti asiantuntijuutta, Oppiminen ja ammatillinen kasvu sosiaali- ja terveysalalla. 1.painos. Kustannus WSOY.17,45.

Keskinen, Helinä – Heikkinen, Anna Maria. 2015. Tupakka ja nuuska. Terve suu. Verkkodokumentti. Saatavilla sähköisesti:<https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trv00075&p_hakusana=nuuska> Luettu 26.8.2019.

Keskinen, Helinä – Heikkinen, Anna Maria. 2015. Nuuskan vaikutukset suun terveyteen. Terve suu. Verkkodokumentti. Lukittu materiaali. Luettu 7.9.2019.

Kinnunen, Jaana M – Pere, Lasse – Raisamo, Susanna – Katainen, Anu – Myöhänen, Anna – Lahti, Laura – Ahtinen, Suvi – Ollila, Hanna – Lindfors, Pirjo – Rimpelä, Arja. 2019. Nuorten terveystapatutkimus 2019, Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö sekä rahapelaaminen. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistiota 2019:56. Verkkodokumentti. Saatavilla sähköisesti: <julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161741/STM_2019_56_Nuorten_terveystapatutkimus_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>Luettu 15.10.2019.

Learning café eli oppimiskahvila. Innokylä. 2019. Verkkodokumentti. Saatavilla sähköisesti: <<https://www.innokyla.fi/web/malli2825539>> Luettu 2.10.2019.

Mündel, Toby. 2017. Nicotine: Sporting Friend or Foe? A Review of Athlete Use, Performance Consequences and Other Considerations. Verkkodokumentti. Saatavilla sähköisesti. <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5684328/>> Luettu 20.10.2019.

Nuuska-agentti. EHYT ry. Verkkodokumentti. <http://www.ehyt.fi/fi/nuuska_agentti> Luettu 30.3.2020.

Ojasalo, Katri – Moilanen, Teemu – Ritalahti, Jarmo. 2014. Kehittämistyön menetelmät. 3. painos. Kustantaja: Sanoma Pro. 19-25.

Parodontiitti. Käypä hoito- suositus. 2016. Verkkodokumentti. Saatavilla sähköisesti: <<https://www.kaypahoito.fi/hoi50086>> Luettu 19.9.2019

Roosaar, Ann – Johansson, Anna L.V – Sandborgh-Englund, Gunilla – Axéll, Tony – Nyrén, Olof. 2008. Cancer and mortality among users and nonusers of snus. Seurantatutkimus. Verkkodokumentti. Saatavilla sähköisesti. <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/ijc.23469>> Luettu 19.9.2019.

Ruokonen, Hellevi. 2015. Paikallisten tekijöiden, infektioiden ja lääkeaineiden aiheuttamat muutokset suun limakalvolla. Lääkärilehti. Verkkodokumentti. Saatavilla sähköisesti: <<https://www-laakarilehti-fi.ezproxy.metropolia.fi/tieteessa/katsausartikkeli/paikallisten-tekijoiden-infektioiden-ja-laakeaineiden-aiheuttamat-muutokset-suun-limakalvolla/>> Luettu 4.9. 2019.

Ruokolainen, Otto – Ollila, Hanna. 2019. WHO:n tavoite tupakkatuotteiden vähenemisestä voidaan saavuttaa, kansallista tavoitetta ei nykykehityksellä saavuteta. Terveys ja Hyvinvointilaitos. Verkkodokumentti. Saatavilla sähköisesti: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138512/URN_ISBN_978-952-343-384-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Luettu 24.9.2019.

Rody, B – Stegmayr, B – Nasic, S – Cole, P – Asplund K. 2004. The influence of smoking and smokeless tobacco use on weight amongst men. Journal of Internal Medicine. Verkkodokumentti. Saatavilla sähköisesti: <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1046/j.0954-6820.2003.01244.x>> Luettu 22.4.2020.

Salomäki, Sanna-Mari – Tuisku, Johanna. 2013. Nuuska nuorten maailmassa. Kustantaja Suomen Syöpäyhdistys ry. Kvalitatiivinen tutkimus. Verkkodokumentti. Saatavilla sähköisesti: <<https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/frantic/syopa-jarjestot/Nuuska-nuorten-maailmassa.pdf>> Luettu 23.3.2020.

Savola, Elina – Koskinen-Ollonqvist, Pirjo. 2005. Terveystieteen edistäminen esimerkein - Käsitteitä ja selityksiä. Edita Prima OY, Helsinki 2005. 13,15,51.

Suomen Suuhygienistiliitto SSHL ry. 2015. Eettiset ohjeet. Verkkodokumentti. Saatavilla sähköisesti: <<https://www.suuhygienistiliitto.fi/jarjesto/eettiset-ohjeet/>> Luettu 30.3.2020.

Toikko, Timo – Rantanen, Teemu. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 2. painos. Kustantaja Tampereen yliopistopaino Oy – Juvanes Print. 16.

Seppänen-Järvelä, Riitta. 2004. Prosessiarviointi kehittämissuunnitelmassa. 19. Verkkodokumentti. Saatavilla sähköisesti: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/75862/Arviointiraportteja4_04.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Luettu 28.11.2019.

Soikkeli, Markku – Salasuo, Mikko – Puuronen, Anne – Piispa, Matti. 2015: 37-39. Se toimii sittenkin- Kuinka päihdevalistuksesta saa selvää. Verkkodokumentti. Saatavilla sähköisesti: <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/se_toimii_sittenkin.pdf> Luettu 1.4.2020

Sosiaali- ja terveysministeriö. Valtakunnallinen terveydenhuollon eettinen neuvottelukunta ETENE. 2008. Terveyden edistämisen eettiset haasteet. Verkkodokumentti. Saatavilla sähköisesti: <<https://etene.fi/documents/1429646/1559070/ETENE-julkaisu+19+Terveyden+edist%C3%A4misen+eettiset+haasteet.pdf/8b7f4fb9-71ef-4811-bc06-8d117222d049/ETENE-julkaisu+19+Terveyden+edist%C3%A4misen+eettiset+haasteet.pdf>> Luettu 2.4.2020.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017. Nuuska. Verkkodokumentti. Saatavilla sähköisesti: <<https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-jasahkosavuke/nuuska>>. Luettu 6.9.2019.

The International Agency for Research on Cancer. 2020. Agents Classified by the IARC Monographs, Volumes 1–125. Verkkodokumentti. Saatavilla sähköisesti: <<https://monographs.iarc.fr/agents-classified-by-the-iarc/>> Luettu 10.4.2020.

Tseveenjav, Battsetseg – Pesonen, Paula – Virtanen, Jorma I. 2015. Use of snus, its association with smoking and alcohol consumption, and related attitudes among adolescents: the Finnish National School Health Promotion Study. Verkkodokumentti. Saatavilla sähköisesti: <<https://tobaccoinduceddiseases.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12971-015-0058-3>> Luettu 14.4.2020.

Tupakka- ja nikotiinipolitiikan kehittäminen. 2018. Työryhmän toimenpide-ehdotukset. Raportti ja muistio. Sosiaali- ja terveysministeriö. Verkkodokumentti. Saatavilla sähköisesti: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160888/STM_rap_21_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Luettu 15.10.2019.

Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito. 2018. Käypä hoito -suositus. Verkkodokumentti. Saatavilla sähköisesti: <www.kaypahoito.fi> Luettu 2.10.2019

Tupakkalaki. 2016. 549/2016. Annettu Helsingissä 29.6.2016.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimat eettiset periaatteet. Verkkodokumentti. Saatavilla sähköisesti: <<https://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakoarviointi-ihmistieteissa>> Luettu 4.9.2019.

U.S. Department of Health and Human Services (CDC). The health consequences of smoking - 50 years of progress: a report of the surgeon general. 2014. Atlanta GA: U.S. Department of Health and Human Services (CDC). Kirjallisuuskatsaus. Verkkodokumentti. Saatavilla sähköisesti: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK179276/>> Luettu 19.9.2019.

Venäläinen, Jenna – Fonselius, Risto – Salminen, Pekka. 2019. Nuuska nuorten urheilijoiden arjessa. Syöpäjärjestö. Verkkodokumentti. Saatavilla sähköisesti: <https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/frantic/syopa-jarjestot/Nuuska_nuoren_urheilijan_arjessa_selvitys_final_web.pdf> Luettu 16.9.2019.

Wickholm, Seppo – Lahtinen, Aira – Ainamo, Anja – Rautalahti, Matti. 2012. Nuuskan terveyshaitat. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Verkkodokumentti. Saatavilla sähköisesti: <<https://www.duodecimlehti.fi/duo10270>> Luettu 4.10.2019.

Wikström, Anna-Karina – Cnattingius, Svena – Stephansson, Olof. 2010. Maternal use of Swedish snuff (snus) and risk of stillbirth. Seurantatutkimus. Verkkodokumentti. Saatavilla sähköisesti: <https://journals.lww.com/epidem/Fulltext/2010/11000/Maternal_Use_of_Swedish_Snuff_Snus_and_Risk_of.5.aspx> Luettu 2.10.2019.

Wikström A-K – Cnattingius S – Galanti M – Kieler H – Stephansson O. 2010. Effect of Swedish snuff (*snus*) on preterm birth. Seurantatutkimus. Verkkodokumentti. Saatavilla sähköisesti: <<https://obgyn.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1471-0528.2010.02575.x>> Luettu 2.10.2019.

World Anti-Doping Agency. 2019. Monitoring program. Verkkodokumentti. Saatavilla sähköisesti: <https://www.wada-ama.org/sites/default/files/wada_2019_english_monitoring_program.pdf> Luettu 19.10.2019.

World Health Organization (WHO). 2020a. What is health promotion? Verkkodokumentti. Saatavilla sähköisesti: <<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/what-is-health-promotion>> Luettu 2.4.2020.

Zandonai T – Tam E – Bruseghini P – Pizzolato F – Franceschi L – Baraldo M – Capelli C – Cesari P – Chiamulera C. 2018. Verkkodokumentti. Saatavilla sähköisesti: The effects of oral smokeless tobacco administration on endurance performance. <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095254616301284?via%3Dihub>> Luettu 3.3.2020.

Zendehdel, Kazem – Nyrén, Olof – Luo, Juhua – Dickman, Paul W. – Boffetta, Paolo – Englund, Anders – Ye, Weimin. 2007. Risk of gastroesophageal cancer among smokers and users of Scandinavian moist snuff. Seurantatutkimus. Verkkodokumentti. Saatavilla sähköisesti: <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/ijc.23076>> Luettu 2.10.2019.

Taulukko 1. Hakuprosessin kuvaus

Tietokanta	Hakusanat	Otsikkotasolla luet- tuja	Tiivistelmä- tasolla luet- tuja	Kokoteksti- tasolla luet- tuja	Lopul- linen valinta
Medic	Nuuska	12	3	3	2
	Nuuska (or) savuton tu- pakka	105	25	5	1
	Nuuska (and) suun terveys	6	2	2	2
	Nuuska (and) lopet*	1	1	1	0
Julkari	Nuuska	23	8	4	3
Terveysportti	Nuuska	7	5	2	2
Pubmed	Snus (and) sports	14	3	3	2
	Snus (and) quit	14	2	2	1
	Snus (and) cessation	48	5	1	1
	Smokeless tobacco (and) sports	50	15	4	2
	Snus (or) smokless to- bacco (and) diabetes (not) preg- nancy	92	5	2	1

Taulukko 2. Haun tulosten kuvaus

Kirjoittaja ja vuosiluku	Maa, jossa kirjoitettu	Tavoite	Tutkimustyyppi	Ketä tutkittu ja missä	Tutkimuksen päätulokset
Edvardsson, Ingrid – Troein, Margareta – Ejlertsson, Göran – Lendahls, Lena. 2012.	Ruotsi	Selvittää nuuskan käytön merkitystä nuorille ja asenteita nuuskaan sekä syyt siihen, miksi he aloittivat nuuskan käytön ja mikä ylläpitää ja helpottaa nuuskan käyttöä.	Kvalitatiivinen tutkimus	17–19-vuotiaita nuoria opiskelijoita. Ruotsissa.	Nuuskaa käytetään ryhmäpaineen vaikutuksesta, identiteetin muodostamisessa ja riippuvuuden vuoksi. Käyttöön vaikuttaa vanhempien välintämättömyys käytöstä.
Venäläinen, Jenna – Fonseluis, Risto – Salminen, Pekka. 2019.	Suomi.	Tuottaa tietoa siitä, mistä urheiluseurojen toimintaan osallistuvat alaikäiset nuoret saavat nuuskaa haltuunsa, sekä miten nuuskan käyttöön ja välittämiseen asennoidutaan. Lisäksi selvitettiin, kuinka urheiluseuroissa on puututtu nuorten nuuskan käyttöön.	Kvalitatiivinen tutkimus. Teehaastattelu.	Lajiliittojen edustajia, urheiluseurojen- ja joukkueiden toimijoita sekä seuroissa urheilua harrastavia nuoria ja heidän vanhempiaan. Lajeista mukana olivat jalkapallo, jääkiekko ja salibandy. Haastatellut nuoret olivat iältään 16–17-vuotiaita. Pääkaupunkiseudulla ja Oulusta.	Nuuska on helposti nuorten saatavilla. Alaikäiset ostavat nuuskaa kavereiltaan, sosiaalisen median kautta tai vanhemmilta sisarusilta. Nuuskan terveyshaittoja ei tiedosteta riittävästi ja haastatellut painottivat aikuisten ja erityisesti valmentajien vaikutusta nuorten tekemiin valintoihin. Vastuunjako eri toimijoiden välillä nuuskattomuuden edistämässä on epäselvä.
Kinnunen, Jaana M – Pere, Lasse – Raisamo, Susanna – Katainen, Anu – Myöhänen, Anna – Lahti, Laura – Ahtinen, Suvi – Ollila, Hanna – Lindfors, Pirjo – Rimpelä, Arja. 2019.	Suomi.	Seurata, millaista nuorten tupakointi- ja alkoholi-käyttäytyminen sekä rahapelaminen ovat, jotta tuloksia voidaan verrata.	Seuranta-tutkimus.	12–18-vuotiaita nuoria Suomessa. 3520 yhteensä.	Raittiiden osuuden lisääntyminen pysähtyi 2017–2019 välillä. 12–14-vuotiaiden osalta nettipelaaminen oli harvinaista, mutta yleistyi 16-vuotiaana. Tupakkatuotteiden käytön väheneminen pysähtyi

					vuosien 2017–2019 aikana.
Ebbert, John O – Elrashidi, Muhamad Y–Stead, Lindsay F. 2015. Interventions for smokeless tobacco use cessation.	Yhdysvallat.	Tapoja auttaa ihmisiä lopettamaan savuton tupakka (mukaan lukien purutupakka ja nuuska)	Interventiotutkimus.	Satunnaistetut tutkimukset käyttäytymis- tai farmakologisista interventioista ST: n käyttäjien lopettamisen auttamiseksi: vähintään kuuden kuukauden seuranta. Cochrane Tobacco Addiction Groupin erikoistunut rekisteri	Nikotiinikorvaustuotteista voi olla hyötyä savuttoman tupakan lopettamiseen ja ainakin puhelinneuvonta on osoittautunut tehokkaaksi.
Zandonai T, Tam E, Bruseghini P, Pizzolato F, Franceschi L, Baraldo M, Capelli C, Cesari P, Chiamulera C. 2018.	Italia.	Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Ruotsalais-tyyppisen nuuskan vaikutusta väsymykseen ja uupumiseen aerobisen harjoittelun aikana.	Seuranta-tutkimus	Tutkimukseen osallistui neljättöistä (18–45-vuotiasta) tervettä ja tupakoi-mattomaa miestä. Tutkimukset suoritettiin Italiassa kolmella eri keralla. Osallistujat har-rastivat jalkapal-loa, juoksua, tennistä, koripal-loa, voimistelua ja uintia.	Tutkimus osoitti, että nuuskan käyttö kes-tävyys-harjoituksessa vaikuttaa lihasten ja aivojen hapenotto-kykyyn merkittävästi. Tutkimuksessa ei kuitenkaan nähty vii-teitä väsymykseen ja uupumiseen harjoit-telun aikana.
Salomäki, Sanna-Mari – Tuisku, Johanna	Suomi	-Perehtyä nuorten mielikuviin, käsi-tyksiin ja koke-muksiin nuus-kasta ja nuuskan käytöstä -Selvittää nuus-kan erityispiirteitä	Kvalitatiivi-nen tutki-mus.	16–19-vuotiaita nuuskaa käyttä-viä poikia pää-kaupunkiseu-dulta	-Yläkouluikä on kriit-tistä aikaa - Nuoret uskovat, että nuuska auttaa pääsemään eroon tupakoinnista

		<p>nuorten tupakoi- mattomuuden edistämisen kan- nalta</p> <p>-Pohtia, miten nuorten nuuskan käyttöä voitaisiin ehkäistä ja vähen- tää tehokkaam- min</p>			<p>- Nuuskaa saadaan pääasiassa vertais- välitysrinkien kautta</p> <p>- Nuuskan käyttö vaihtelevaa</p> <p>-Nuorilla erilaisia nuuskamieltymykset</p>
Heir, Trond – Geir, Eide.	Norja.	Tavoitteena oli tunnistaa vaikuttavia tekijöitä, jotka voivat altistaa lihasvammoille. Kyseisiä tekijöitä oli nuuskan käyttö, tupakointi, kehon koostumus, fyysinen kunto ja aiempi fyysinen aktiivisuus.	Kvantitatiivinen tutkimus.	480 miestä, jotka olivat suorittamassa varuskuntapalvelua. Tutkimukseen osallistuneet miehet olivat iältään 19–28-vuotiaita.	Regressioanalyysit osoittivat, että ikä, itsearvioitu fyysinen kunto ja nuuskan käyttö olivat toisistaan riippumattomia riskitekijöitä lihasvammojen ilmenemisessä.
Roosaar, Ann – Johansson, Anna L.V – Sandborgh-Englund, Gunilla – Axéll, Tony – Nyrén, Olof. 2008.	Ruotsi.	Määrittää nuuskaa käyttävien miesten syöväen esiintyvyyttä ja terveydentilan valottaminen kokonaiskuolleisuuden avulla.	Seuranta-tutkimus.	9 976 miestä, jotka olivat vähintään 15-vuotiaita.	Suu- ja nielusyövän esiintyvyys on suurempi nuuskaajilla.
Wikström, Anna-Karina – Cnattingius, Svena – Stephansson, Olof. 2010.	Ruotsi.	Selvittää vaikuttaako nuuska tai tupakointi sikiöön kuolemaan kohdussa.	Seuranta-tutkimus.	Pohjoismaalaisia raskaana olevia naisia	Verrattuna tupakkatuotteita käyttämättömiin nuuskan käyttäjillä oli suurempi riski kuolleen lapsen synnytykselle.
Wikström A-K – Cnattingius S – Galanti M, Kieler H – Stephansson O. 2010	Ruotsi.	Selvittää nuuskan käytön ja tupakoinnin lisäämää riskiä ennenaikaiseen synnytykseen ja verrata ei-käyttäjiin.	Seuranta-tutkimus.	Kaikkia ruotsalaisia naisia, jotka synnyttivät yhden lapsen.	Verrattuna ei-käyttäjiin, nuuskan käyttäjillä oli lisääntynyt riski ennenaikaiseen synnytykseen. Kuten myös tupakanpoltta-jilla.

Zendeudel, Kazem – Nyrén, Olof – Luo, Juhua – Dickman, Paul W. – Boffetta, Paolo – Englund, Anders – Ye, Weimin. 2007.	Ruotsi.	Tupakoinnin ja nuuskan vaikutuksia ruokatorven ja vatsalaukun syöpään.	Seuranta-tutkimus.	Ruotsalaisia rakennustyömiehiä ja lisäksi valtakunnallisia rekistereitä.	Tupakoitsijoilla oli lisääntynyt ruokatorven adenokarsinooman ja okasolusyövän riski. Nuuskaajilla oli lisääntynyt riski vatsalaukun ja ruokatorven syöpiin ei-käyttäjiin verrattuna.
Hergens, Maria-Pia – Lambe, Mats – Pershagen, Göran – Terent, Andreas – Ye, Weimin. 2008.	Ruotsi.	Tutkia, vaikuttaako nuuskan pitkäaikainen käyttö aivohalvauksen riskiin.	Seuranta-tutkimus.	Ruotsalaisia rakennustyömiehiä.	Nuuskaajilla on kohonnut riski saada iskeeminen aivohalvaus.
Tseveenjav, Battsetseg – Pesonen, Paula – Virtanen, Jorma I.	Suomi.	Tutkia nuuskan-, tupakoinnin- sekä alkoholinkäytön asenteita nuorten suomalaisten keskuudessa.	Kvantitatiivinen tutkimus.	Suomalaisia murrosikäisiä nuoria (n= 183 226)	Nykyinen nuuskan käyttö murrosikäisillä saattaa vaikuttaa asenteisiin alkoholin käyttöön ja tupakan polttamiseen positiivisesti. Näiden mahdollisesti olemassa olevien terveyteen liittyvien riskitekijöiden lisäksi terveyden edistämistoimissa olisi otettava huomioon sukupuolten ja koulujen väliset erot, jotta ehkäisevät viestit voidaan suunnata nuorille tehokkaammin.
Rody, B – Stegmayr, B – Nasic, S – Cole, P – Asplund K.	Ruotsi.	Tutkia tupakan ja nuuskan käytön lopettamisen vaikutusta painonnousuun.	Poikkileikkaustutkimus ja prospektiivinen tutkimus.	2993 miestä iältään 25–64-vuotiaita.	Käyttäjät, jotka lopettivat tupakoinnin, kersivät enemmän painoa kuin ne käyttäjät, jotka vaihtoivat tupakoinnin nuuskaan. Nuuskan käytön lopettamisella ei ollut suuria vaikutuksia painonnousuun.

Taulukko 3. Learning café vastaukset

<p>Miksi nuuskaa käytetään urheilupiirissä? Entä vaikuttaako se urheilusuoritukseen?</p>	<p><i>''Se on siisti''</i></p> <p><i>''Lievittää stressiä ja rauhoittaa (lätkäpelaajilla)''</i></p> <p><i>''Helpompi käyttää urheilusuorituksen aikana''</i></p> <p><i>''Vieroitusoireita ei saa esim. ennen peliä''</i></p> <p><i>''Ryhmäpaine''</i></p> <p><i>''Tuo fiilistä pelaamiseen''</i></p> <p><i>''Lätkäpiireissä käytetty niin pitkään, että siitä on tullut tapa''</i></p> <p><i>''Huonontaa jollakin, mutta jollakin voi parantaa, jos tuntee esim. stressiä tai paineita peleistä''</i></p> <p><i>''Vaikuttaa negatiivisesti urheilusuoritukseen esim. syöpä, sydänongelmat ja verenkiertosairaudet''</i></p> <p><i>''Kunto laskee''</i></p> <p><i>''Rentouttaa kovan paineen alla''</i></p> <p><i>''Vaikuttaa aineenvaihduntaan''</i></p>
<p>Mitä mieltä olet nuuskan käytöstä? Mitkä keinot voisivat olla vaikuttavimpia nuuskan käytön vähentämiseen nuorilla?</p>	<p><i>''Ei oo terveellistä, mutta jokaisen oma päätös''</i></p> <p><i>''Tyhmää, ei hyötyä''</i></p> <p><i>''Ryhmäpaineen takia käytetään''</i></p> <p><i>''Haitaksi terveydelle''</i></p>

	<p><i>''Ällöttävää, oksettavaa, idioottimaista, typerää sekä tyhmää''</i></p> <p><i>''Jää koukkuun''</i></p> <p><i>''Ei oo fresh''</i></p> <p><i>''On fresh''</i></p> <p><i>''Ei kiinnosta, jos joku käyttää''</i></p> <p><i>''Laki, joka kieltää nuuskan''</i></p> <p><i>''Vaikeempi hankkii''</i></p> <p><i>''Nuuska valistus''</i></p> <p><i>''Myynnin ja käytön seuranta''</i></p> <p><i>''Tuomalla esiin huonoja puolia''</i></p> <p><i>''Hinnat kalliimmat''</i></p> <p><i>''Tuontirajat pienemmäksi''</i></p> <p><i>''Jos sitä ei tuotais rekalla Ruotsista''</i></p> <p><i>''Ruotsalaiset lopettais sen valmistamisen''</i></p> <p><i>''Vanhemmista esimerkkiä''</i></p> <p><i>''Näyttää kuvia siitä mitä voi käydä, jos käyttää pitkään''</i></p> <p><i>''Nuuskan vaikutusten nostaminen vielä enemmän julkisuuteen''</i></p>
--	--

	<p><i>''Rangaistuksen keventäminen nuuskan käytöstä esim. huumeet''</i></p>
<p>Miksi nuuskaa käytetään?</p>	<p><i>''Ryhmäpaine''</i></p> <p><i>''Voi olla siistiä''</i></p> <p><i>''Kokeiluhalun takia → jää koukkuun esim. makunuuska''</i></p> <p><i>''Tuntuu hyvältä''</i></p> <p><i>''Kaverit käyttää''</i></p> <p><i>''Lieventää stressiä''</i></p> <p><i>''Nähty muiden käyttävän''</i></p> <p><i>''Nikotiini elimistöön''</i></p> <p><i>''Hjyvä fiilis''</i></p> <p><i>''Haluu olla gängsteri''</i></p> <p><i>''Lähtee päivä käyntiin''</i></p> <p><i>''Tapa ja maku''</i></p> <p><i>''Ei tarvii mennä ulos jäätymään, jos polttais''</i></p> <p><i>''Tupakan korvike''</i></p> <p><i>''Keuhkot säilyy''</i></p>
<p>Miten nuuskan käytön voi lopettaa ja keneltä saat apua lopettamiseen?</p>	<p><i>''Nikotiinipurkalla''</i></p> <p><i>''Itsestä kiinni''</i></p>

	<p><i>''Vähentämällä pikkuhiljaa''</i></p> <p><i>''Kaikki lähtee itsestä, pitää päättää itse lopettamisesta''</i></p> <p><i>''Terveystohtorilta''</i></p> <p><i>''Netistä''</i></p> <p><i>''Vanhemmilta ja kavereilta''</i></p> <p><i>''Apua ammattilaiselta kuten suutohtorilta, nuuskatohtorilta ja kavereilta''</i></p> <p><i>''Tuodaan enemmän haittapuolia esiin''</i></p> <p><i>''Tsemppiä lähipiiriltä''</i></p> <p><i>''Valistus seurauksien haitoista''</i></p> <p><i>''Koulusta apua''</i></p> <p><i>''Itsekurilla''</i></p> <p><i>''Apua terapiasta ja hammaslääkäristä''</i></p> <p><i>'' Voi lopettaa vähentämällä''</i></p>
<p>Miten nuuska vaikuttaa terveyteen? Entä näkykö sen käyttö suussa?</p>	<p><i>''Lihakset palautuu hitaammin''</i></p> <p><i>''Suorituskyky heikkenee''</i></p> <p><i>''Altistaa riskiä syövälle''</i></p> <p><i>''Syöpäriski kasvaa''</i></p> <p><i>''Vieroitusoireet''</i></p>

	<p><i>''Tukkii verisuonet''</i></p> <p><i>''Vaikuttaa jaksamiseen''</i></p> <p><i>''Hampaiden kunto huononee''</i></p> <p><i>''Ikenet vaurioituu''</i></p> <p><i>''Näkyä jos käyttää paljon''</i></p> <p><i>''Käyttö näkyy limakalvojen kulumisena, hampaissa ja muualla suussa''</i></p> <p><i>''Ikenet ja hampaat tummenevat''</i></p> <p><i>''Poraä ylähuuleen reiän''</i></p> <p><i>''Henki haisee''</i></p> <p><i>''Näkyä limakalvoissa tummanpunaisena''</i></p> <p><i>''Makuaisti häviää''</i></p> <p><i>''Hampaat kellertyy''</i></p>
<p>Mitä nuuska on ja mitä se sisältää?</p>	<p><i>''Nikotiinia, tupakanpuruja, tuhansia kemikaaleja, päihde''</i></p> <p><i>''Nikotiinituote''</i></p> <p><i>''Sisältää tupakkaa, syöpää aiheuttavia aineita ja kamelinulostetta''</i></p> <p><i>''Lasia ja makuaineita''</i></p> <p><i>''Koukuttava nautintoaine''</i></p> <p><i>''Vettä''</i></p>

	<p><i>''Voi olla lössinä tai pussinuuskana''</i></p> <p><i>''Käytetään ala- tai ylähuulessa''</i></p> <p><i>''Nikotiinia (määrä vaihtelee merkin mukaan)</i></p>
--	--