

Opinnäytetyö AMK

Sairaanhoitajakoulutus

2021

Eija Mankolanaho, Jaana Virko

VARUSMIESTEN TERVEYDEN UHKANA NUUSKAN KÄYTTÖ

- Toiminnallinen opinnäytetyö terveystieteen käyttöön



Eija Mankolanaho, Jaana Virko

VARUSMIESTEN TERVEYDEN UHKANA NUUSKAN KÄYTTÖ

-Toiminnallinen opinnäytetyö terveysbussiin käyttöön

Nuorten miesten terveyttä uhkaa monikin tekijä, mutta erityisesti huolta on aiheuttanut nuuska. Nuorten keskuudessa nuuskaa ajatellaan vähemmän haitallisena kuin muut nikotiinivalmisteet. Toiminnallisen opinnäytetyön toimeksiantajana on Lounais-Suomen syöpäyhdistys ry sekä heidän alaisuudessaan oleva NIKO-hanke.

Teemapäivän suunnitelmana oli viedä Lounais-Suomen syöpäyhdistys ry:n Terveysbussi varuskuntaan, joka on varusteltu mittausvälineistöllä sekä tutkittuun tietoon perustuvilla tietoiskuilla. Tavoite on edistää nuorten miesten terveyttä ja viedä tietoa nuuskan haittavaikutuksista.

Teemapäivää varten tutkittiin kirjallisuutta ja tietokantoja sekä oltiin yhteydessä mm. tuberkuloosin ja keuhkosairauksien asiantuntijajärjestö Filhaan. Kirjallisuuskatsauksessa perehdyttiin keskeisiin käsitteisiin, nuuskan haittavaikutuksiin, nuorten miesten kohtaamiseen sekä terveyden edistämiseen.

Opinnäytetyön tuotoksena suunniteltiin että, teemapäivänä varuskuntaan viedään Terveysbussi, joka pitää sisällään mittauslaitteiston sekä teoriaan pohjautuvaa tietoa. Kirjallisessa osiossa käsitellään nuuskan vaikutuksia nuorten miesten terveyteen sekä terveyden edistämistä.

Opinnäytetyötä tehdessä havaittiin, ettei nuuskasta itsestään ole kovinkaan paljon kirjallisuutta eikä varusmiehille ole vastaavaa tapahtumaa aiemmin ollut liittyen juuri nuuskaan. Kehitettäväksi jatkoa ajatellen on terveysbussin sisällön kehittäminen teemapäivän palautteen mukaisesti.

ASIASANAT:

Terveyden edistäminen, nuuska, nikotiini, varusmiesten terveys.

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Nursing Degree

2021| 34 pages, 6 pages in appendices

Eija Mankolanaho, Jaana Virko

THE HEALTH OF CONSCRIPTS IS THREATENED BY THE USE OF SNUS

-Functional thesis for use in the Health Bus

The health of young men is threatened by many factors, but there have been particular concerns about snus. Among young people, snus is thought to be less harmful than other nicotine preparations. The functional thesis is commissioned by the Cancer Society of Southwest Finland and the NIKO project under their authority.

Plan of the theme day was to take the Health Bus of the Cancer Society of Southwest Finland to a garrison equipped with measuring equipment and information based on researched data. The aim is to promote the health of young men and to export information on the adverse effects of snus.

Literature and databases were studied for the theme day and contacted, for example, Filha, an expert organisation on tuberculosis and lung diseases. The literature review focused on key concepts, the adverse effects of snus, the encounter of young men and the promotion of health.

As a result of the thesis, a health bus planned to be taken to the garrison on the theme day, which will include measuring equipment and theoretical knowledge. The written section discusses the effects of snus on the health of young men and the promotion of health.

During the thesis, it was found that there is not much literature about snus itself, and conscripts have not had much of a similar event in the past related to snuff. For further development, the development of health bus content is in accordance with the feedback from the theme day.

KEYWORDS:

Health promotion, Snuff, Nicotine, Conscripts' Health

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	1
2 NUUSKAN TERVEYSRISKIT	3
2.1 Nuuska	3
2.2 Nikotiini	3
2.3 Nikotiiniruvuus	4
2.4 Suusairaudet	5
2.5 Sydän- ja verisuonisairaudet	7
2.6 Syöpä	8
2.7 Erektiohäiriöt	8
3 TERVEYDEN EDISTÄMINEN	10
3.1 Varusmiesten terveyden edistäminen	10
3.2 Ehkäisevä päihdetyö	10
4 TEEMAPÄIVÄ VARUSKUNNASSA	12
4.1 Teemapäivän toteutus	12
4.2 Varusmiesten kohtaaminen	13
4.3 Terveysbussin varustelu teemapäivää varten	15
4.4 Terveysbussi varuskunnassa	16
5 PROJEKTIN TEHTÄVÄ JA TAVOITE	18
6 PROJEKTIN TOTEUTUS	19
6.1 Kehittämismenetelmä	19
6.2. Projektin suunnittelu	20
6.3 Projektin tiedonhaku	21
6.4 Projektin toteuttaminen	22
6.5 Projektin tuotos	23

7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	27
7.1 Luotettavuus	28
7.2 Eettisyys	29

8 POHDINTAA	30
--------------------	-----------

LÄHTEET	32
----------------	-----------

LIITTEET

LIITE 1: Niikotiiniriippuvuustesti

LIITE 2: Nuuskalaskuri

LIITE 3: Palautelomake

LIITE 4: Nuuskan haittavaikutukset

LIITE 5: Nikotiinivalmisteiden haittavaikutukset

KÄYTETYT LYHENTEET TAI SANASTO

ARENE	Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry
ETENE	Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta
FILHA RY	Finnish Lung Health Association, Tuberkuloosin ja keuhkosairauksien asiantuntijajärjestö
LSSY	Lounais-Suomen Syöpäyhdistys
STM	Sosiaali- ja terveysministeriö
THL	Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

1 JOHDANTO

Savuttomia tupakkatuotteita käytetään maailmanlaajuisesti. Suomessa käytetään tyypillisimmin ruotsalaistyyppistä, kosteaa suussa pidettävää nuuskaa. Euroopan unioni (EU) säätelee savuttomien tupakkatuotteiden ja nuuskan myyntiä tiukasti tupakkatuotedirektiivillä. (Liimakka ym. 2015.) Suomeen nuuskaa saa tuoda vain rajoitetusti omaan käyttöön ja sen tuonti ja hallussapito on kielletty alle 18-vuotiailta (Tupakkalaki 693/1976).

Suomalaisena erityispiirteenä on se, että nuuskaaminen on yleisesti ottaen vähäistä aikuisväestössä, mutta nuorilla pojilla sekä miehillä sitä esiintyy enemmän. Savuttomat tupakkatuotteet esitetään usein vähemmän haitallisina kuin savukkeet. Niiden terveyshaitoista tiedetään kuitenkin vähemmän kuin savukkeiden kohdalla, eivätkä ne ole saaneet yhtä paljon huomiota tutkimuksessa kuin savukkeet. Nuorten miesten terveyttä uhkaa monikin tekijä, mutta lisääntyvänä tekijänä on vahvasti näyttäytynyt nuuskan lisääntynyt käyttö. Nuuskaamisen kohdalla pohditaan usein, mikä sen rooli on tai voisi olla tupakoinnin vähentämisessä. (Liimakka ym. 2015.)

Moni nuori uskoo nuuskan olevan vaaraton vaihtoehto tupakoinnille. Monet nuuskaajat eivät myöskään tiedosta sitä, että nuuska voi nopeasti aiheuttaa vaikean riippuvuuden. (Filha 2016.)

Suomen Puolustusvoimat on antanut 3.2.2016 suosituksen tupakoimattomuuden edistämiseksi. Puolustusvoimissa työskentelee 12 000 henkilöä ja 20 000 varusmiestä suorittaa varusmiespalveluksensa vuosittain. Suosituksen valmistelu on tapahtunut yhteistyössä keuhkoterveysjärjestö Filhan koordinoiman *Tupakoimattomuuden edistäminen Puolustusvoimissa* -hankkeen kanssa, johon Puolustusvoimien lisäksi osallistuu Syöpäjärjestöt. Hanketta rahoittaa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus. (Puolustusvoimat 2016.)

Opinnäytetyön tehtävänä on suunnitella toiminnallinen terveyspäivä, jonka tarkoituksena on viedä tietoa nuorten miesten terveyden edistämisestä sekä nuuskan käyttöön liittyvistä riskeistä. Opinnäytetyö on toiminnallinen, jossa viedään terveysbussi varuskuntaan ja kerrotaan nuorten miesten terveyden edistämisestä sekä erityisesti painotetaan ennaltaehkäisyä varusmiesten nuuskan käytön suhteen. Tavoitteena on, että varusmiehet alkavat kiinnittää huomiota omaan terveyteen sekä tietoisuuden lisääminen terveyttä edistävästä valinnoista.

Aihe valikoitui mielenkiinnon pohjalta, sillä vuosikymmeniä on ollut oma haasteensa saada riittävä terveystieto nuorten miesten keskuuteen niin, että se tuottaisi pysyviä elämäntapamuutoksia sekä saisi nuoret miehet kiinnostumaan omasta terveydestään. Kohderyhmä on haastava, joten työssä on pohdittu erilaisia näkökulmia, miten lähestyä nuoria miehiä nuuskan käytön suhteen niin, että tahto muutokseen lähtee nuoresta itseltään. Terveysten edistämisen näkökulma on myös vahvasti läsnä.

2 NUUSKAN TERVEYSRISKIT

2.1 Nuuska

Nuuska on tupakkakasvista tehty nikotiinipitoinen tuote. Se sisältää tupakkakasvin lisäksi monenlaisia lisä- ja makuaineita, joilla parannetaan säilyvyyttä ja tehdään käytöstä helpompaa ja miellyttävämpää. Kaiken kaikkiaan nuuska sisältää yli 2500 kemiallista yhdistettä, joista 28 on todettu syöpää aiheuttaviksi. Seassa on myös jäänteitä tupakankasvatuksessa käytetyistä tuholaismyrkyistä. (THL 2021.)

Nuuska on syöpävaarallisia aineita. Niitä ovat muun muassa:

- tupakkaspesifiset nitrosamiinit
- PAH-yhdisteet eli polysykliset aromaattiset hiilivedyt
- haihtuvat orgaaniset yhdisteet
- raskasmetallit

(THL 2021.).

Suomalaisten keskuudessa nuuskaamista esiintyy erityisesti nuorilla pojilla ja miehillä enemmän kuin muulla väestöllä. THL:n vuonna 2014 tehdyn kouluterveyskyselyn mukaan poikien päivittäinen nuuskaminen on yleistynyt viime vuosien aikana sekä yläkouluikäisillä, lukiolaisilla että ammattiin opiskelevilla. (THL 2014.) Vaikka monet toimijat työskentelevät aktiivisesti ennaltaehkäisyssä, tiedetään silti vähemmän siitä, miten nuuska on huomioitu nuorille kohdennetuissa toiminnoissa ja viestinnässä (Liimakka ym. 2015).

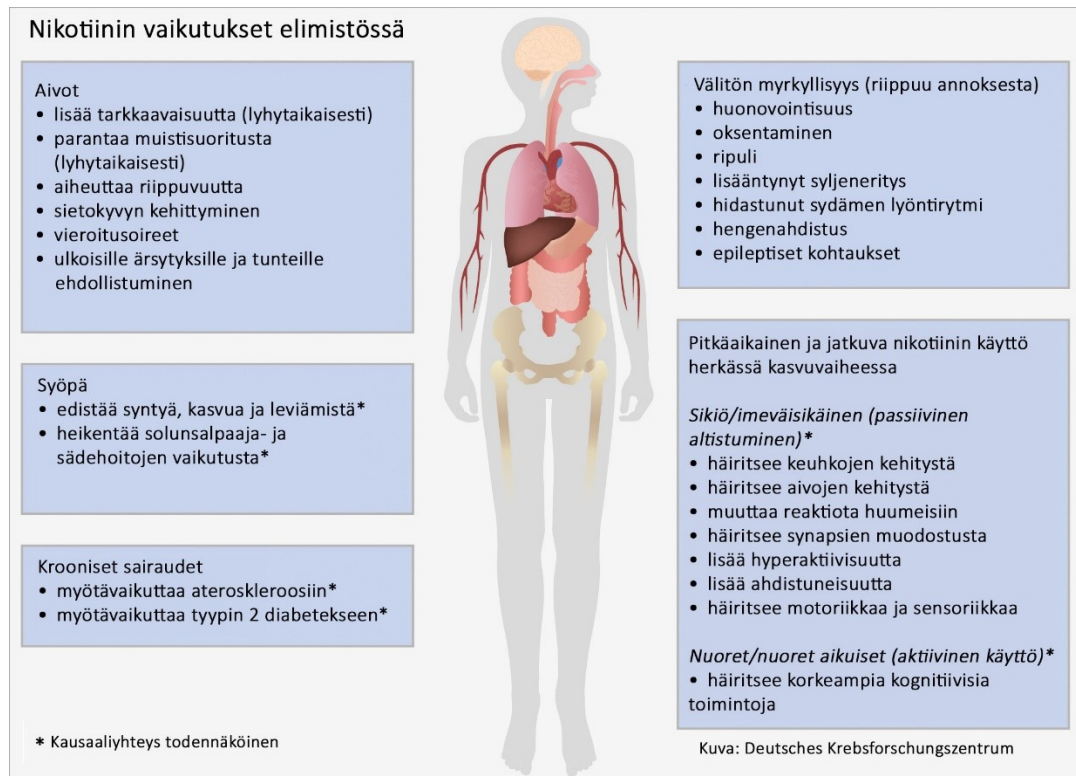
2.2. Nikotiini

Nikotiini luokitellaan stimuloivaksi, piristäväksi päihteeksi. Sille kehtiiy voimakas riippuvuus. Nikotiinin vaikutusta kuvataan lievästi euforisoivaksi, mielihyvää tuottavaksi. Se piristää ja kiihottaa sekä vähentää stressin tunnetta, tuskaisuutta ja ruokahalua. (Helomaa ym 2017.)

Autonomisen hermoston välityksellä nikotiini lisää ohimenevästi sydämen lyöntitiheyttä, kohottaa verenpainetta sekä lisää adrealiinin ja kortisolin erittymistä lisämunuaisista, laajentaa keuhkoputkia ja kiihottaa syljen eritystä (Helomaa ym 2017).

Toistuvan käytön seurauksena elimistö tottuu ja riski riippuvuudesta kasvaa korkeaksi. Haittavaikutuksia on useita, graavimpina niistä mahdollinen solujen muuttuminen syöpäsoluiksi. (THL 2018.) Nuuskatuotteiden on todettu aiheuttavan suusyöpää, ruokatorven syöpää sekä haimasyöpää (Liimakka ym. 2015).

Nikotiinin vaikutukset elimistössä (kuva 1) ovat moninaiset, osa vaikutuksista tulee tupakoinnista ja osa nuuskan käytöstä.



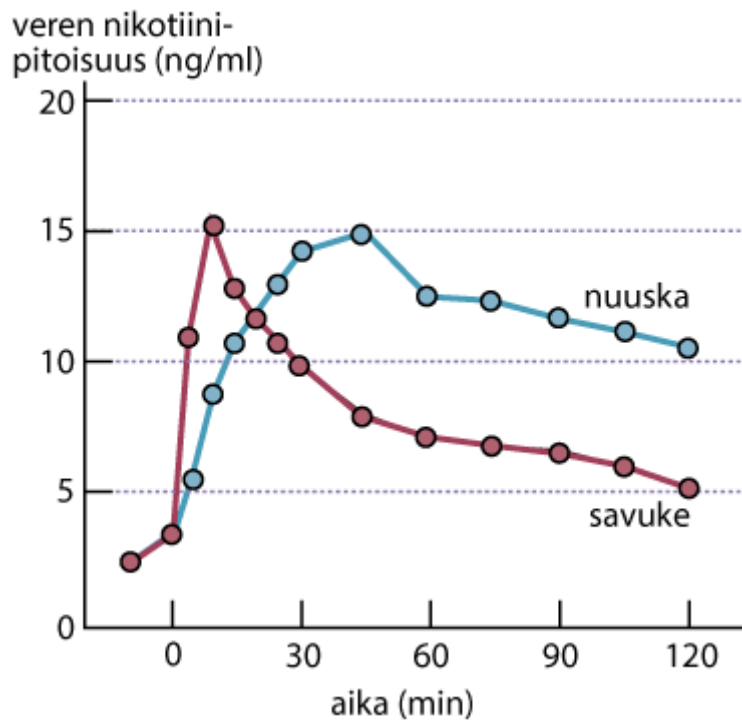
Kuva 1 Nikotiinin vaikutukset elimistössä (Karjalainen. 2016).

2.3 Nikotiiniriippuvuus

Nikotiiniriippuvuus on nikotiinin käytöstä syntyvä keskushermoston nikotiinireseptoreiden määrän ja toiminnan muutos, jonka lopettamisen seurauksena on fyysiset vieroitusoireet. Nikotiiniriippuvuus käsittää myös sosiaalisen ja psyykkisen riippuvuuden. On todettu, että nuorilla riippuvuus voi syntyä jo kokeiluvaiheessa. (Käypähoito 2021.)

Nikotiini aiheuttaa voimakkaan riippuvuuden. Nuuskaaja saa keskimäärin suuremman nikotiiniannoksen kuin tupakanpolttaja. Nikotiinin huippupitoisuus veressä syntyy hi-

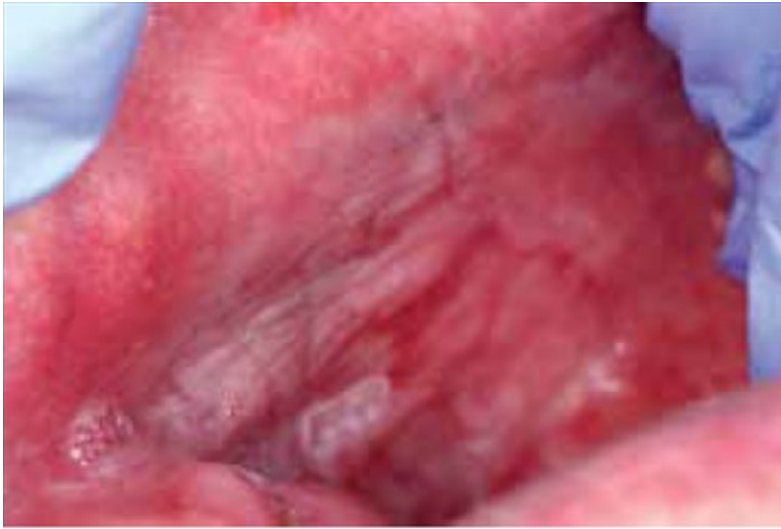
taammin kuin savukkeilla, mutta nuuskaajan nikotiinipitoisuus säilyy korkeammalla tasolla. (THL 2021.) Kuvassa 2 on esimerkki yhden savukkeen polttamisen tai yhden nuuska-annoksen käytön vaikutuksesta veren nikotiinipitoisuuteen (Helomaa ym 2017). Nuuskan korkea nikotiinipitoisuus voi voimistaa riippuvuutta ja vaikeuttaa tupakasta irti pääsyä. Nuuska ei ole tehokas keino tupakoinnin lopettamiseen. (THL 2021.)



Kuva 2. Yhden savukkeen polttamisen tai yhden nuuska-annoksen käytön vaikutuksesta veren nikotiinipitoisuuteen (Helomaa ym 2017).

2.4 Suusairaudet

Nuuskaa pidetään usein samassa paikassa iensulkuksessa. Tämä näkyy usein limakalvon paksuuntumisena eli limakalvomuutoksena, josta käytetään nimeä "norsunnahka" (kuva 3). Paikallisen nuuskaärsytyksen takia hampaiden ikenet ovat nuuskan käyttäjällä usein vetäytyneet ja juurten pinnat paljastuneet, milloin ne ovat herkempiä reikiintymään. Nuuskan käyttö tai tupakointi ei varsinaisesti aiheuta hampaiden reikiintymistä. Lenventäytymät (kuva 4) ovat palautumattomia muutoksia ja vaikeasti korjattavia. Nuuskan käyttö aiheuttaa lisäksi hampaiden kiinnityksen heikkenemistä ja näin paikallista parodontiittia. (Heikkinen ym. 2015.)



Kuva 3. Nuuskaleesio eli norsunahka (Heikkinen ym. 2015).



Kuvassa 4 näkyy nuuskan aiheuttamia ienvetäytyymiä, hampaiden reikiintymistä ja limakalvomuutoksia (Heikkinen ym. 2015).

Lääkärin on hyvä muistaa suusairauksien yhteys yleisterveyteen ja -sairauksiin sekä tarvittaessa ohjata potilas hammaslääkärin vastaanotolle. Terve suu ja savuttomuus edistävät potilaan elämänlaatua ja terveyttä. (Heikkinen ym. 2015.)

Alla olevassa taulukossa tuodaan esille yhteenveto nuuskan vaikutuksista suun terveyteen. Nuuskan vaikutukset suun terveydessä ovat moninaiset ja aiheuttavat haittoja pitkäkestoisesti. Nuuskan näkyvin haittavaikutus on havaittavissa ikenien vetäytymisessä sekä hampaiden värjäytymisessä. (Duodecim 2020.)

Taulukko 1. Nuuskan suuvaikutukset.	
Hampaiden värjäytymät	Nuuskan ainesosat värjäävät hampaat ja paljastuneet juurialueet pysyvästi ruskeiksi.
Juurten pintojen reikiintyminen	Nuuskan käyttö edistää paljastuneiden juurten reikiintymistä.
Ikenien vetäytyminen	Ikenet vetäytyvät pysyvästi niissä kohdissa, joissa nuuskaa pidetään toistuvasti, hampaiden kiinnitys vähenee.
Suun limakalvon muutokset	Nuuskan pitokohdassa limakalvo voi myöhemmin muuttua vaaleaksi, rypyiseksi "norsunnahaksi", myöhemmin punakirjavaksi ja haavaiseksi. Muutoksiin liittyy suusyöpäriski.
Pahanhajuinen hengitys	Suun bakteerit kiinnittyvät helposti nuuskan aiheuttamiin suun limakalvon poimuihin.

© 2020 Kustannus Oy Duodecim

2.5 Sydän- ja verisuonisairaudet

Nuorten sekä nuorten aikuisten keskuudessa tuodaan usein esille ajatusta siitä, että nuuskaaminen ei olisi yhtä haitallista kuin tupakointi. Nuuskatessa vältetään tupakansavun hengittämiseltä, mutta se ei silti tee nuuskasta vaaratonta. Nikotiini nostaa tilapäisesti sydämensykkettä ja verenpainetta. Kohonnut verenpaine pakottaa sydämen työskentelemään normaalia kovemmin jolloin sydän rasittuu. (THL 2021.)

Nuuskan käyttö lisääkin riskiä sairastua sydän- ja verenkiertosairauksiin, kuten sydämen vajaatoimintaan, sydäninfarktiin sekä aivoverenkiertohäiriöön. Nikotiinin vaikutuksesta

verisuonet supistuvat ja lihasten verenkierto vähenee, jolloin liikuntavammojen vaara on suurempi ja lihasten palautuminen urheilusuorituksen jälkeen hitaampaa. Lihasten hapen ja ravintoaineiden saanti myös heikkenee. (THL 2021.)

Runsas nuuskaaminen eli vähintään neljän rasian viikkokulutus, lisää riskiä sairastua tyyppin 2 diabetekseen, sillä nikotiini vähentää insuliiniherkkyyttä. Nuuskaaminen altistaa painonnousulle ja lihavuudelle, jotka osaltaan nostavat taas riskiä sairastua lihavuuden liittännäissairauksiin. Nuuskaajilla on kohonnut riski metabolisen oireyhtymän syntymiseen. Metabolinen oireyhtymä on aineenvaihduntaan liittyvä sairaus, jonka taustalla on vyötärölihavuuden, korkean kolesterolin, kohonneen verenpaineen ja/tai kohonneen veren sokerin yhdistelmä. (THL 2021.)

2.6 Syöpä

Eläinkokeissa on osoitettu, että tupakkaspesifiset nitrosamiinit altistavat syöpien kehittymiselle esimerkiksi suuontelossa. Ihmisillä syövät kehittyvät ja ilmenevät hitaasti. Nuuskan vaikutuksia eri syöpien kehittymiseen ei vielä täysin tunneta. (THL 2021.)

Suolistosyövät ovat miesten yleisimpien syöpien joukossa. Nuuskaaminen suurentaa peräsuolisyöpien riskiä. Mahasyövän riski on myös selkeästi kohonnut. Nuuskaaminen lisää riskiä sairastua ruokatorvi- ja haimasyöpään. Nuuskaamisen voidaan siis ajatella nostavan riskiä sairastua moneen eri syöpään. (THL 2021.)

Suun alueen syövät ovat harvinaisia kaikissa pohjoismaissa. Ruotsalaistyyppisen nuuskan on havaittu lisäävän suuontelon tai nielun syövän riskiä joissakin tutkimuksissa. Nuuskaaminen näyttää lisäävän syöpädiagnoosin jälkeistä kuolleisuutta, erityisesti eturauhassyövässä, joka on miesten yleisin syöpä. (THL 2021.)

Terveyshaitoista merkittävin nuuskaamisen ja tupakoinnin ero koskee keuhkosityöpää. Valtaosa keuhkosityöivistä aiheutuu tupakoinnista, mutta nuuskaajilla keuhkosityöpäriski ei ole kohonnut. (THL 2021.)

2.7 Erektiöhäiriöt

Nuuskan sisältämä nikotiini supistaa verisuonia, jolloin verenpaine ja syke nousevat. Ensimmäiseksi kärsivät pienet suonet, joita peniksessä on runsaasti. Nikotiinista johtuva verenpaineen nousu vaikeuttaa peniksen paisuvaiskudoksen toimintaan. Nikotiini saat-

taa aiheuttaa myös verisuonikouristuksen peniksen verisuonissa, mikä vaikuttaa paikallisen verenkierron voimakkuuteen. Vastoin yleistä nuorten uskomusta, tämä ei ole vanhojen miesten ongelma vaan nikotiini heikentää erektiota nuorillakin. Runsaan nikotiinimäärän vuoksi nuuskan käyttö voi aiheuttaa ongelmia jo lyhyen, kertaluonteisenkin käytön jälkeen. (Lssy ry, n.d.)

Aikaisemmasta käsityksestä poiketen erektiohäiriö ei ole itsenäinen sairaus vaan ennemminkin taustalla olevan sairauden oire. Sen tiedetään liittyvän kiinteästi valtimotauteihin ja hoidossa tulee kiinnittää erityistä huomiota kokonaisvaltaiseen arvioon pelkän lääkkeen määräämisen sijasta. Etenkin potilaan valtimotautitaakkaa ja siihen liittyvät riskitekijät tulee selvittää. (Ettala, 2017.)

3 TERVEYDEN EDISTÄMINEN

3.1 Varusmiesten terveyden edistäminen

Terveyden edistämisellä ymmärretään kaikkea sitä toimintaa, jonka tarkoituksena on toimintakyvyn ja terveyden lisääminen, terveysongelmien ja väestöryhmien välisten terveyserojen vähentäminen. Terveyden edistäminen on tietoista vaikuttamista terveyteen ja hyvinvointiin, jotka pitävät sisällään elintavat, elämäntilanteen, elinolosuhteet ja elinympäristön. (Kuntaliitto 2017.)

Nuorten terveyden edistämisen pohjana ja perusteena voidaan ajatella tiedon, toiminnallisuuden ja osallistamisen yhtälöä. Terveystiedon edistäminen on arvoihin perustuvaa tavoitteellista toimintaa terveyden ja hyvinvoinnin aikaansaamiseksi ja sairauksien ehkäisemiseksi. (Vertio 2003; Salonen & Koskinen-Ollonqvist 2005.)

Nuuskan aiheuttama riippuvuus on verrattavissa samanlaiseen nikotiiniriippuvuuteen kuin tupakan aiheuttama. Keskimääräinen annos nuuskaa on noin 15g, joka vastaa kokonaisuudessaan tupakka-askista saatua nikotiinimäärää. Käyttäjän nikotiinialtistus on tällöin yhtä suuri kuin tupakoitsijan. Nuuskaajan veren nikotiinipitoisuus pysyy kauemmin korkeana, johtuen käyttöajan pituudesta. (Kannas ym. 2010.)

Nuorten miesten terveystiedon edistäminen on myös yhteiskunnan näkökulmasta tärkeää. On arvioitu, että Suomessa vuonna 2012 nikotiinituotteiden käyttö aiheutti noin 1,5 miljardin euron kustannukset mm. terveydenhuollossa, sairauspoissaoloina ja ennenaikaisia kuolemia. (Syöpäjärjestöt 2013.)

3.2 Ehkäisevä päihdetyö

Ehkäisevän päihdetyön kivijalka on paikallisella tasolla tehtävä käytännön työ tupakka- ja alkoholihaittojen ennaltaehkäisemiseksi. Valtion budjettiosuus ehkäisevässä päihdetyössä on suppeaa, työn resursointivastuu on pitkälti kuntatasolla. (Warpenius ym. 2015.)

Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan ehkäisevä päihdetyö on päihteiden aiheuttamien haittojen ennaltaehkäisyä ja vähentämistä. Työn tavoitteena on vähentää päihteiden kysyntää, saatavuutta, tarjontaa ja päihdehaittoja sekä edistää terveyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia. (STM. n.d)

Laki ehkäisevästä päihdetyöstä tuli voimaan 1.12.2015. Tämä laki kumosi raittiuslain. Lain tavoitteena on edistää terveyden ja hyvinvoinnin tasa-arvoa, varmistaa ehkäisevän päihdetyön edellytykset koko maassa sekä tukea erityisesti kuntia ja alueita kehittämään ehkäisevää päihdetyötä. Ehkäisevän päihdetyön käsite on syntynyt jo 90-luvulta. Aiemmin käsite oli sisällytetty raittiuslakiin. (STM. n.d)

4 TEEMAPÄIVÄ VARUSKUNNASSA

Teemapäivän avulla käsiteltiin valittua teemaa osallistujalähtöisesti. Teemapäivän avulla voitiin elävoittaa käsiteltävää aihetta monipuolisesti. Teemapäivällä ei voida kuitenkaan poissulkea esimerkiksi riittävää terveystasvatusta jo peruskouluvuosilta, mutta tietoa voidaan syventää sekä muokata ikäryhmään sopivammaksi. (Maailmankoulu -Teemapäivät 2021.)

4.1 Teemapäivän toteutus

Teemapäivä oli suunniteltu konkretisoituvan muutaman tunnin vierailuun varuskunnassa terveystbussin kanssa. Teemapäivän aikana varusmiehet tutustuivat aiheeseen erilaisten tietopisteiden kautta sekä terveystbussin varusteluun kuuluvan mittausvälineistön avulla. Teemapäivän tapahtumat olivat ulkona ja kaikille varusmiehille vapaa-aikana tapahtuvaa vapaaehtoista osallistumista.

Terveystbussi on Lounais-Suomen syöpäyhdistys ry:n omistuksessa oleva pakettiauto, joka aina muokataan tarpeen mukaan. Terveystbussin takaosa on muokattu niin, että se sovellettavissa moniin eri tapahtumiin.

Terveystbussitoiminta mahdollistaa alueellisten syöpäyhdistysten yhdenmukaisen ydinpalveluiden saatavuuden. Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen uudenaikainen terveydenedistämistyö näkyvästi esillä Syöpähaaste 2020 -kilpailussa | Lounais-Suomen Syöpäyhdistys. (Lssy.)

Terveystbussi tarjoaa eri väestöryhmille nykyaikaisen palvelukokonaisuuden, jolla voidaan taata maksuton, oikea-aikainen sekä tasa-arvoinen palvelu. Tavoitteista esille nousee erityisesti terveyden edistäminen sekä matalan kynnyksen palvelujen tarjoaminen erilaisten yhteistyöjärjestöjen kanssa. Terveystbussin toiminnan tavoitteena on myös lisätä tietoisuutta omaan terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavista seikoista. (Lssy.)

Terveystbussin hyviä puolia on ehdottomasti liikkuvuus ja se, että tieto saadaan konkreettisesti paikan päälle ja moneen paikkaan jalkautuva toiminta auttaa toiminnan suunn

nittelussa sekä toteutuksessa. Terveysbussi on takaosasta avoin ja se on helppo varustaa selkeäksi ja toimivaksi. Haastavaksi voidaan ajatella bussiin mahtuva pieni henkilömäärä, jolloin varsinaiseen toimintaan pääsee bussin kyydillä vain muutama henkilö. Terveysbussi on saanut myös mielenkiintoa ja kehittämisideointia opiskelijoilta.



Kuva 5. Terveysbussi (Eija Mankolanaho 2020).

4.2 Varusmiesten kohtaaminen teemapäivänä

Miesten vuoro on työmalli, joka kohdentuu nuorten miesten kohtaamiseen ja keskustelun avaamiseen miehuuteen, ihmissuhteisiin ja seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa (Metropolia AMK, verkkojulkaisu. 2020).

Työmalli on suunniteltu sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteiden ammattilaisille, jotka kohtaavat miehiä työssään (Miesten vuoro, verkkojulkaisu, Oksanen J., Rättyä H. 2020). Verkkojulkaisusta löytyy ideapankki, josta saa vinkkejä keskusteluun liittyen ihmissuhteisiin, miehuuteen ja seksuaalisuuteen liittyvistä teemoista ja julkaisussa painotetaan erityisesti tapaa kohdata miehiä heitä koskevassa keskustelussa. Opinnäytetyön terveystyöpäivä-

vää varten oli tarkoitus löytää uusia keinoja kohdata nuoret miehet ja kyseisestä verkkojulkaisusta saatiin ohjausta konkreettisesti ja vinkkejä miten viedä toimintamallia käyttöön.

Media tuo esille nuoriin miehiin kohdistuvaa keskustelua usein ongelmakeskeisesti. Ongelmakeskeinen puhe aiheuttaa usein leimautumista lisäten vieraantumisen ja ulkopuolisuuden tunnetta nuorissa. (Metropolia, verkkojulkaisu, Oksanen J. Rättyä H. 2020)

Toimintamallissa halutaan toiminnalle vankka perusta, joka on ajattelutapa sekä ihmis käsitys ohjaustyön pohjalla. On tärkeää valita, johtaako strukturoituja tehtäviä vai aktiivoiko osallistujat itse ratkaisemaan haasteitaan. Miesten vuoro- toimintamalli perustuu mm. mieserityisyyteen, kohtaamiseen ja osallisuuteen. (Metropolia, verkkojulkaisu. 2020)

Toimintamallin pohjalta suunnitelluilla ryhmillä ja kohtaamisilla on rakenne, jossa tulee pohtia miten tavoittaa sekä asiatavoite (tuloksellisuus) sekä tunnetavoite (yhteenkuuluvuus eli koheesio). Rakenteet perustuu mm. ohjaamiseen, fasilitointiin, turvallisen tilan luomiseen ja ylläpitämiseen. (Metropolia, verkkojulkaisu.2020)

Perusteiden ollessa kunnossa siirrytään suunnittelemaan rakenteet, kuten aikataulutus, kehuminen, ohjaajat ja osallistujat sekä palautteen keruu. Rakenteita suunnitellessa huomioidaan myös tila, viestintä sekä onko kyseessä suljettu vai avoin ryhmä. (Metropolia, verkkojulkaisu. 2020)

Toimintamalliin perustuvassa ryhmässä ja nuorten miesten kohtaamisessa nousee erityisesti esille ohjaajan ja ryhmän jäsenen vertaisuus. Ohjaaja on vastuussa suunnittelusta, järjestämisestä ja ohjaamisesta, mutta ohjaus ei tule olla ylhäältä alaspäin suuntautuvaa niin, että ohjaaja antaa tiedon ja osallistujat vain vastaanottavat sen vaan ryhmän on tarkoitus antaa ja saada tietoa vuorovaikutuksellisesti. (Metropolia, verkkojulkaisu. 2020)

Kehuminen on Miesten vuoro -toimintamallin yksi käytänteistä. Terveysbussipäivänä tarkoitus ei ollut lähteä tuomitsemaan ja syyllistämään nuoria miehiä vaan palautteen tuli olla myös kannustavaa ja positiivisen lähestymistavan kautta tapahtuvaa. Jos yhdessä osa-alueessa terveyden edistämisen näkökulmasta katsoen oli parannettavaa ei se tarkoita, että varusmies olisi muillakin osa-alueilla jotenkin heikossa osassa.

4.3 Terveysbussin varustelu teemapäivää varten

Terveysbussin varustaminen varuskuntaan tapahtui toisen opinnäytetyötä tekevän parin kanssa, joten terveystieteen sisältö piti sisällään myös tupakointiin ja sen lopettamiseen liittyviä asioita kuten myös yhteistä teemaa eli terveyden edistämistä.

Terveysbussissa oli mahdollisuus verenpaineen ja pulssin mittaukseen, PEF-mittaukseen sekä kehonkoostumusmittaukseen. Kehonkoostumusmittauksen mukaan ottaminen pohjautui terveyden edistämiseen ja kokonaisvaltaisen terveyden tilaan, sen tutkimiseen sekä mahdollisten muutosten pohjalle ajatustasolla.

Terveysbussin varustukseen kuului myös laaja tietopaketti nuuskasta ja sen vaikutuksista sekä nuorten miesten terveyteen vaikuttavista tekijöistä. Tietopaketit olivat ytimekkäitä, osa jo käytössä olleita esitteitä. Esitteiden ei ollut tarkoitus sisältää laajaa tietoa vaan muutaman lauseen faktatietoa, jolla oli tarkoitus herätellä nuorten varusmiesten ajatuksia omasta terveydestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä, joilla on vaikutusta pitkälle tulevaisuuteen.

Teemapäivän pääaiheen, nuuskan ja sen haitallisten terveysvaikutteiden lisäksi korostui terveyden edistäminen, jota haluttiin tuoda ennaltaehkäisevällä tavalla esille. Sotilaskodin munkkien sijaan tarjolla oli tuoreita hedelmiä, proteiinijuomia sekä tietoa erilaisista välineistä nuuskan lopettamisen tueksi.

Filha ry on tehnyt yhteistyötä Suomen puolustusvoimien kanssa liittyen varusmiesten nikotiinituotteiden vähentämiseen ja lopettamiseen. Filha ry:ltä löytyy valmiina käytettäväksi seuraavat nuuskan käyttöön liittyvät mittarit ja kyselyt:

- Nikotiiniriippuvuudesta nuuskaajille (FTND) (liite 1)
<https://www.filha.fi/nikotiiniriippuvuudesta-nuuskaajille-ftnd/>
- Nuuskalaskuri (liite 2)
<https://www.filha.fi/nuuskalaskuri-2/>

4.4 Terveysbussi varuskunnassa

Terveysbussin vieminen varuskuntaan oli sovittu tapahtuvan maaliskuussa varuskunnalle sopivana päivänä ja ajoittuen iltapäivään. Varusmiehille kerrottiin toisen opinnäytetyötä tekevän parin kanssa opinnäytetyöstä sekä siihen liittyvistä aiheista ja opiskelijoiden omasta mielenkiinnosta aiheeseen.

Terveysbussissa esiteltiin mittauskalusto sekä jaettiin bussin ympärille erilaisia pisteitä aiheittain. Aihealueita oli nuuskan terveyshaitat, nuuska, terveyden edistäminen, kokonaisvaltainen hyvinvointi johon liittyy pienet muutokset elämässä.

Terveyden edistämisen kannalta välipalapisteellä oli myös tarjolla muutaman lauseen faktatietoutta ravitsemukseen liittyen, kuten energija juoman haitat sekä säännöllinen ateriaritmi tukemassa parempia valintoja aterioiden suhteen. Tällä pisteellä tuotiin esille myös miten terveellisiä elämäntapoja voi tukea kun talous ei ole paras mahdollinen.

Nuuskan terveyshaittapisteellä jaettiin haitat nopeisiin haittoihin sekä haittoihin, mitkä ilmaantuvat vasta vuosien päästä nuuskan käytöstä. Esille nostettiin nuuskan harvinaisempia haittoja terveyden kannalta ajatuksella, että useimmiten nuoret tietävät yleisimmät vaikutukset. Pisteellä oli esillä kuvia myös haittavaikutuksista, mm. suun terveyteen liittyen.

Nuuskaista itsestään oli myös teemapiste, jossa tilastollisesti verrattiin nuuskan sisältämien myrkkujen määrää tupakkaan. Ajatuksena tässä oli että, havainnoillistaan nuuskan myrkyllisyyttä. Havainnoillistettiin erilaisin kuvin.

Kokonaisvaltainen hyvinvointi oli omana aiheenaan teemapäivässä. Tässä oli ajatuksena pienet valinnat, ”tänään en ostanut energija juomaa”, ”tänään en käyttänyt nuuskaa kuin kerran” ja vastaavat pienet muutokset hetki kerrallaan. Korostettiin, ettei kukaan kykene tekemään rajua elämäntapamuutosta monella osa-alueella vaan että pienillä muutoksilla, jotka hiljalleen muodostuvat elämäntavaksi saadaan pysyvämpiä muutoksia ja tulevaisuuden terveys voi olla parempi. Kannustettiin jo tehtyjen valintojen suhteen ja pidettiin yllä positiivista asennetta niin terveyteen kuin vuorovaikutuksenkin suhteen.

Varusmiesten kanssa toivottiin yleissivistävää keskustelua terveyttä edistävästä asioista. Työn kannalta oli tärkeää saada käsitys siitä muun muassa ajattelevatko tämän ikäiset nuoret tulevaisuutta terveyden kannalta ja jos niin miten pitkälle. Tässä ajatuksena oli

tulevaisuus, miten paljon nuorille vietävää tietoa terveydestä pitää muokata ja onko se riittävää. Keskustelussa nostettiin esille myös sen miten nuoret aikuiset kokevat vastaavan toiminnan, onko se hyödyllistä ja mielenkiintoista vai tuntuuko tällaisen aiheen parissa keskustelu vaivaannutavalta. Vuorovaikutuksellisessa mielessä ihanteellista oli dialogi, jossa molemmat osapuolet saivat vastauksia. Oikeanlaisen kohtaamisen vaikutus korostui ja näkyi.

5 PROJEKTIN TEHTÄVÄ JA TAVOITE

Opinnäytetyön tehtävänä oli suunnitella toiminnallinen terveyspäivä, jonka tarkoituksena oli viedä tietoa varuskuntaan nuorten miesten terveyden edistämisestä sekä nuuskan käyttöön liittyvistä riskeistä. Tavoitteena oli, että varusmiehet alkaisivat kiinnittää huomioita omaan terveyteen sekä lisätä tietoutta terveyttä edistävästä valinnoista. Nuorena tehdyistä valinnoista hyötyvät varusmiehet itse sekä yhteiskunta, koska terveyttä edistävät valinnat ovat pitkäkantoisia. Terveyspäivää varten varustettiin terveysbussi Lounais-Suomen syöpäyhdistys ry:n Niko-hankkeen sekä Filhan kanssa. Terveysbussi varustettiin materiaalilla, joka kertoo nuuskan terveyshaitoista sekä antaa tietoa terveydenedistämisestä. Materiaali on tutkittua tietoa ja teoriaa, josta on työstetty erilaisia pieniä tietoisuuksia. Teoriatieto pyrittiin pitämään lyhyenä ja ytimekkäänä, jotta siihen oli helppo tarttua. Esillepano oli aiemmista tavoista poiketen erilaista, jotta lähestyminen aiheeseen oli tuoretta.

6 PROJEKTIN TOTEUTUS

6.1 Kehittämismenetelmä

Kehittämismenetelmiin vaikuttaa millainen tutkimus tai projekti on käynnissä. Menetelmissä on kyse käytännön keinoista ja työskentelytavoista, joilla päästään kehittämistoiminnan tavoitteisiin. (Salonen 2017.) Perinteisten kirjallisten lähteiden lisäksi lähteet voivat olla elektronisten viestimien kautta saatua sähköistä aineistoa, raportteja ja esitteitä. Tausta- ja lähdekirjallisuus on kuitenkin erotettava toisistaan opinnäytetyössä. Opinnäytetyössä on käytetty myös oheiskirjallisuutta, johon ei kuitenkaan työssä viitata vaan sen tarkoitus on ollut esimerkiksi näkemysten avartaminen. (Vilkkä ym. 2004.)

Työssämme käytettiin useita kehittämismenetelmiä, joista yksi tärkein oli keskustelu työtä edistävänä kehittämismenetelmänä. Kyseisessä menetelmässä tiimityö korostui sekä dialoginen keskustelu. (Salonen ym. 2017.) Keskustelu aiheesta kirjallisuuden uupuessa oli tärkeää. Kirjallisuuden puitteissa kävimme läpi tarjolla olevaa teoretietoa ja pohdimme saatujen tietojen pohjalta käsityksiä nuuskasta sekä vaikutuksia nuorten miesten elämään ja terveyteen. Keskusteluissamme nousi useasti esiin myös nuuskan käyttöön liittyvä sosiaalinen paine sekä sen psyykkiset vaikutukset.

Yhteyttä ohjaajaan, Lounais-Suomen syöpäyhdistys ry:seen sekä yhteistyökumppaneihin pidettiin pääsääntöisesti sähköpostitse sekä Teams-palaverien puitteissa. Tuorein tieto varuskunnan terveydenhuollosta saatiin sähköpostitse varuskunnassa toimivalta sairaanhoitajalta.

Mind Map-tekniikkaa voidaan käyttää monissa tilanteissa. Asian hahmottelussa miellekartta on nopea tapa havainnoillistaa ja yksinkertaistaa. (Kananen 2012.) Tiimityöskentelyn ohella käytössä olivat erilaiset mind mapit sekä luonnokset Wordilla. Mind mappien aiheena oli mm. nuuska, nikotiini, nikotiiniriippuvuus, riippuvuus, varusmiehet, terveyden edistäminen sekä nuoren kohtaaminen. Koimme tärkeäksi kirjata ylös aiheittain niitä asioita mitä työssämme tulisimme kohtaamaan sekä näin ollen kehittää omaa ammatillista osaamistamme.

Kirjallista aineistoa tarvitaan teoreettisen viitekehyksen tueksi. Aineistot koostuvat teorioista, malleista sekä aikaisemmista tutkimuksista ja raporteista. Kirjallista aineistoa opinnäytetyössä on käytetty osoittamaan sitä, mihin aihealueen tutkimus on edistynyt tiedemaailmassa. Kirjallista aineistoa käytettäessä saadaan myös hyväksi koettuja ja testattuja työkaluja kuten mittareita ja käsitteitä. (Kananen 2012.) Kirjallisuuden suhteen kehittämismenetelminä oli kirjastojen tarjonnan selvittäminen sekä sitä kautta teoratiedon tuottaminen. Kirjastosta lainasimme aiheeseemme sopivaa ammattikirjallisuutta, josta kokosimme hyödylliset tiedot opinnäytetyöhömmme.

Laadullisen tutkimuksen tärkeimpiä tiedonkeruumenetelmiä ovat havainnointi, teema-haastattelu ja erilaiset dokumentit. Käytettyä tiedonkeruumenetelmää määräytyy tutkitavan ilmiön mukaan. (Kananen 2012.) Ideointivaiheessa osallistettiin mahdollisimman monta eri yhteistyötahoa, jotta saatiin työlle monta eri näkökulmaa sekä välineitä teemapäivän luovaan osuuteen eli terveystubssin esillepanoon. Yhteistyötahoista tärkeimpiä olivat Lounais-Suomen syöpäyhdistys ry, josta erityisesti NIKO -hankkeen työntekijä ja varuskunnassa työskentelevä sairaanhoitaja sekä Filha ry:n antama tuki sekä materiaali työhön. Materiaalit olivat lähinnä sivuilta saatavaa kuvamateriaalia.

6.2 Projektin suunnittelu

Projektin vaiheet ovat valmistelu, suunnittelu, toteuttaminen ja päättäminen (Salonen, K. 2013). Valmisteluvaiheessa toimeksiantajamme NIKO- hankkeesta pyysi opinnäytetyön nuuskan haittavaikutuksista varusmiesten terveyteen. Projektin suunnittelu aloitettiin aikataulusuunnitelmalla. Suunnitelman valmistuessa tammikuussa 2021 aloitettiin raportin työstäminen. Opinnäytetyö oli valmis huhtikuussa 2021. Kirjallisen osuuden työstäminen tapahtui molempien opinnäytetyön tekijöiden yksilötasolla ja kokoonnuimme 3 kertaa viikossa tulosten tarkastelun ja yhteenvedon merkeissä. Kieliopillisesti opinnäytetyö hiottiin lopulliseen muotoon opinnäytetyöparin kanssa. Projektin toteuttamisessa suunniteltiin teemapäivä varusmiehille. Teemapäivän aiheena oli nuuskan haittavaikutukset sekä terveyden edistäminen. Varuskunnasta varattiin iltapäivä teemapäivän toteuttamiseksi. Teemapäivään liittyi Lounais-Suomen Syöpäyhdistys ry:n terveystubssin vieminen varuskuntaan.

Syys-lokakuu 2020 oli varattu suunnitelman tekoa varten. Aiheeseen tutustuminen sekä teoratiedon hankinta aloitettiin tuolloin. Aineiston keräämisen suhteen oli jonkin verran

rajaamista. LSSY:n edustajaan otettiin yhteys opinnäytetyön osalta sekä toiseen yhteistä opinnäytetyötä tekevään pariin. Kuukausien aikana oli useita Teams- palaverejä sekä sähköpostitse yhteydenottoja. Palavereissa oli tarpeen mukaan eri kokoonpano. Toisen opinnäytetyöparin kanssa hiottiin palautelomaketta sekä suunniteltiin tulevaa teemapäivää siihen asti kunnes saatiin varuskunnasta tieto ettei teemapäivä voinut toteutua. Opettajan kanssa keskusteltiin opinnäytetyön rakenteesta.

Terveysbussiin käytiin tutustumassa marraskuussa 2020, jolloin saatiin myös tietoa mitä materiaalia yhdistys tarjoaa. Yhdistykseltä saatiin myös tietoa vastaavista hankkeista ja opinnäytetöistä mitkä tuotettiin ja tullaan tuottamaan lssy:n alaisuudessa.

Marraskuu ja joulukuu 2020 hiottiin suunnitelmaa useaan otteeseen sekä haettiin kirjallisuutta opinnäytetyötä varten. Tammikuussa 2021 opinnäytetyön suunnitelma valmistui. Tammikuu 2021 piti sisällään vielä paneutumista kerättyyn aineistoon sekä analysointia sieltä saatavan tiedon suhteen. Tietokantoihin sekä erilaisiin julkaisuihin perehtyminen konkretisoitui.

Helmikuu 2021 suunniteltiin tarvittavat materiaalit terveysbussia varten. Aineiston kerääminen jatkui edelleen. Materiaalin riittävyys sekä hyväksyttäminen tapahtui Lounais-Suomen syöpäyhdistys ry:n NIKO -hankkeen työntekijällä.

Maaliskuussa 2021 terveysbussi oli suunniteltu vietäväksi varuskuntaan, jossa terveystioskin omaisesti tuotettiin tieto terveyden edistämisestä varusmiehille sekä erityisesti nuuskaamisesta ja siihen liittyvistä terveysriskeistä.

6.3 Projektin tiedonhaku

Suomi on tupakkalainsäädännössä kaikkein edistyksellisimpiä maita. *Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus* on ensimmäinen tupakka- ja nikotiiniriippuvuutta käsittelevä kirja. (Helmoma A. ym 2017.) Tästäkin huolimatta nuuskasta ei ole niin sanotusti omaa kirjallisuutta eikä vastaavaa tutkittua tietoa löydy yhtä runsaasti kuin tupakasta.

Kirjallisuuden saatavuus tällä aiheella oli hyvin niukkaa ja se rajoitti roimasti raportin kirjallisuuskatsausta. Tietokantojen suhteen oli samaa problematiikkaa. Hakusanoina käytettiin muun muassa nuuska, miesten terveys, varusmiehet, nikotiiniriippuvuus.

Tiedonhakua helposti vapaasti käytössä olevat, useat aiheeseen liittyvät projektityöt. Työ pohjattiin näiden lisäksi kirjastosta saatavilla olevaan kirjallisuuteen, Theseuksessa oleviin opinnäytetöihin sekä varuskunnasta saatuun tutkittuun tietoon terveystoiminnan myötä. Tiedonhaussa käytettiin muun muassa Julkaria sekä Terveysporttia. Hakuosoina käytetään muun muassa nuuska, nuorten miesten terveys, nuuskaaminen, nuuskan haittavaikutukset, varuskunnan terveydenhuolto. Tiedonkeruuta muun muassa varuskunnasta, yhdistyksestä ja hankkeesta.

6.4 Projektin toteuttaminen

Suomalaisten keskuudessa nuuskaamista esiintyy erityisesti nuorilla pojilla ja miehillä enemmän kuin muulla väestöllä. THL:n vuonna 2014 tehdyn kouluterveyskyselyn mukaan poikien päivittäinen nuuskaminen on yleistynyt viime vuosien aikana sekä yläkouluikäisillä, lukiolaisilla että ammattiin opiskelevilla. (THL 2014.) Vaikka monet toimijat työskentelevät aktiivisesti ennaltaehkäisyssä, tiedetään silti vähemmän siitä, miten nuuska on huomioitu nuorille kohdennetuissa toiminnoissa ja viestinnässä (Liimakka ym. 2015). Täten kohderyhmäksi valikoitui Pansion Laivastoaseman varusmiehet, sillä Lssy ry:llä ei vielä ole tälle ikäryhmälle kohdennettua tietopakettia.

Varusmieskoulutuksen aikana on mahdollista vaikuttaa puolustuskuntoon ja tukea terveellisiä elämäntapoja, koska varusmieskoulutus tavoittaa ainutlaatuisella tavalla yli 80% suomalaisista nuorista miehistä. Varusmieskoulutus ja -kokemukset vaikuttavat suuresti palveluksensa suorittaneiden nuorten pysyviin elämäntapoihin ja arvoihin. (Hara ym. 2012.)

Varusmiesten elämäntapamuutoksiin tuotiin lisätietoa seuraavilla terveyden mittauksilla sekä avaamalla niiden viitearvoja:

- verenpaine ja viitearvot
- PEF-mittaus
- kehonkoostumusmittaus
- BMI
- nuuskaamiseen ja nikotiiniriippuvuuteen liittyvillä kysely-lomakkeilla (liite 1)

Käytiin keskustelua miten nuuskaaminen vaikuttaa sosiaalisiin suhteisiin esim. parisuhteeseen, mitä kumppani ajattelee nuuskaamisesta sekä nuuskan käytön taloudellisia vaikutuksia ja tähän oli apuna Filhan julkaisema laskuri (liite 2).

Teemapäivän kävijöille oli tarjolla terveellisiä välipaloja tukemaan terveellisiä vaihtoehtoja. Välipalat pyydettiin sponsoritukena muun muassa K-kauppailta. Esille tuotiin myös nikotiinivierotukseen liittyvää materiaalia, joita on hankittu apteekista.

Osallistujille annettiin mahdollisuus antaa anonymisti palautetta kirjallisella palautelomakkeella (liite3). Käviöiden kesken järjestettiin arvonta, jonka palkintona oli kuulokkeet.

6.5 Projektin tuotos

Tuotos oli teemapäivän sisällön ja kulun kuvaaminen terveysbussia varten, jonka tavoitteena oli edistää varusmiesten terveyttä sekä lisätä tietoutta nuuskan terveysriskeistä.

Toiminnallisessa osuudessa jaettiin ajankohtaista tietoa nuuskan käytön terveysriskeistä sekä kerrottiin terveydenedistämisen hyödyistä pitkällä aika välillä. Materiaali kerättiin ja tuotettiin yhteistyössä Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen, Puolustusvoimien ja Filhan kanssa. Ja mikäli COVID-19 tilanne antaa myöden tehdään mahdollisesti terveyteen liittyviä mittauksia mm. häkämittaus, PEF-mittaus, verenpaine, kehonkoostumusmittaus.

Toiminnallinen osuus terveysbussin kanssa suoritettiin keväällä 03/2021, joka suunniteltiin yhdessä toisen opinnäytetyötä tekevän parin kanssa, aiheenaan karkeasti on irti tupakasta. Toiminnalliseen osuuteen tuki saatiin Niko-hankkeen edustajalta. Toimintapäivän jälkeen varusmiehillä oli mahdollisuus antaa anonymisti palautetta toiminnasta. Toisena tuotoksena oli terveysbussin sisällön tuottaminen teemapäivää varten. Terveysbussissa tarjottiin mahdollisuus erilaisiin nuuskan haittavaikutuksiin liittyviin mittauksiin.

Teemapäivän eri mittauspisteet:

PEF-mittaus

PEF- mittari mittaa uloshengityksen huippuvirtausta. Mittari mittaa, kuinka nopeaan uloshengitykseen asiakas pystyy syvän sisäänhengityksen jälkeen. (PEF:Terveyskirjasto 2008.) Esimerkiksi, jos PEF-arvo on keskimäärin 450 l/min, arvot voivat terveellä vaihdella 415–485 rajoissa (PEF:Terveyskirjasto 2008).

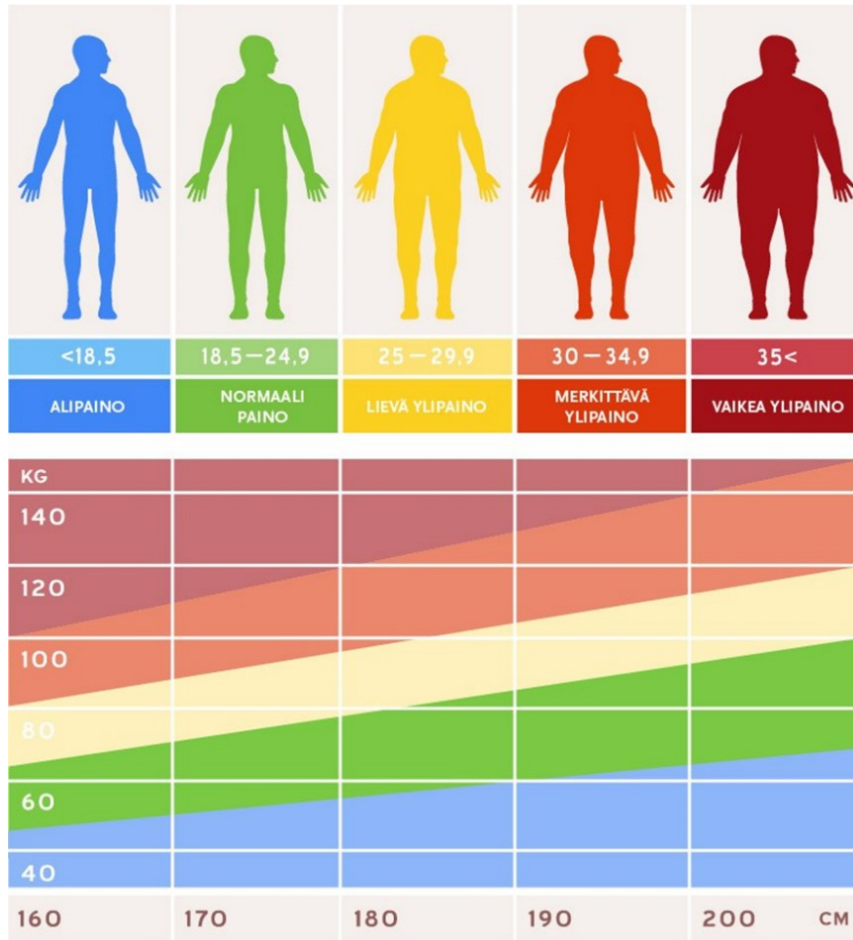
Verenpainemittaus

Normaaliksi verenpaineeksi voidaan ajatella alle 130/85 mmHg (Terveyskirjasto 2020, Kohonnut verenpaine). Verenpaineen mittaus tulee suorittaa rauhallisessa ympäristössä, jossa on mahdollistettu hiljaisuus sekä mahdollisuus istua ennen mittausta. Mittarin mansetin tulee olla sopiva ja mittaus tulee suorittaa ohjeiden mukaisesti, jotta tulos on mahdollisimman luotettava. Laitteen suhteen tulee huomioida laitteen huolto tarvittaessa. Mittauksessa on hyvä huomioida olosuhteet, kotimittaus antaa useimmiten alemman arvon kuin esimerkiksi terveyskeskuksessa otettu. (Sydänliitto 2021.)

Kehonkoostumusmittari

Kehonkoostumusmittari kertoo kehon koostumuksesta, kuten kokonaisrasvasta, sisäelimiä ympäröivästä rasvasta ja painoindeksistä. Kehonkoostumusvaaka perustuu BIA-periaatteeseen, jossa kehoon syötetään heikkoa sähkövirtaa. (Omron-healthcare.) Yksi kehonkoostumusmittarin mittauksista on painoindeksi (BMI). Pelkkä paino ei kerro, onko ylipainoa vai ei, koska ihmiset ovat eripituisia. Siksi paino pitää suhteuttaa pituuteen. Se tehdään painoindeksin avulla. Painoindeksistä käytetään lyhennystä BMI, joka tulee englannin kielen sanoista Body Mass Index. (Painoindeksi; Terveyskirjasto 2020.)

Painoindeksi (BMI)



Kuva 6. Painoindeksi. Lainattu Orion - Painonhallinta 2021.

Teemapäivänä jaettiin flyereitä liittyen käsiteltävään aiheeseen, joissa käsitellään tupakoinnin ja nuuskan käytön haittoja suun terveyden kannalta (Liitteet 4-5). Flyereissä otettiin esille myös vahvasti nuuskan muita terveyshaittoja, kuin ne mitkä useimmiten nostetaan esille. Flyereiden mukana tuotiin tietoa kokonaisvaltaisesta vaikutuksesta nuoren ihmisen terveyteen.

Esille laitetaan myös Lssy ry:n nuuskanäyttely, kuva 7.



Kuva 7: Nuuskanäyttely. Lssy ry

Terveysbussi



Kuvat 8-9. Terveysbussi. Eija Mankolanaho 2020

7 EETTISET NÄKÖKOHDAT JA LUOTETTAVUUS

7.1 Luotettavuus

Opinnäytetyön tulosten ja johtopäätösten pitäisi olla oikeita, uskottavia ja luotettavia. Luotettavuus mittaa työn laatua. Tieteen luotettavuuskäsitteet ovat reliabiliteetti (tutkimustulosten pysyvyys) ja valideetti (oikeiden asioiden tutkiminen). Reliabiliteetti ja valideetti huomioidaan jo opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa. Luotettavuus perustuu hyvään tutkimusprosessin vaiheiden ja tulosten dokumentaatioon. (Kananen 2012.)

Tieteellisyys tarkoittaa tai on ainakin ymmärrettävissä niin, että se on joukko hyviksi ja varmoiksi koettuja menetelmiä, joilla tuotetaan uutta, luotettavaa tietoa. Tieteellisen menetelmän yleisiä ominaisuuksia ovat muun muassa objektiivisuus, toistettavuus, julkisuus, kriittisyys, edistyvyys sekä autonomisuus. Objektiivisuus eli se mitä tieteen nimissä esitetään tulee olla tutkijan mielipiteistä ja toiveista riippumaton. Jotta toistettavuus on mahdollista tulee opinnäytetyössä ilmetä käytetyt menetelmät. Tieto opinnäytetyössä muodostetaan tarkoin harkiten ja arvioiden, valmiina kumoamaan omatkin oletukset ja päätelmät, jos tosiasiat niin osoittavat. Edistävyydellä tarkoitetaan tavoittelua pätevimpään mahdolliseen tietoon. Tiede ei kuitenkaan ole koskaan lopullisesti valmis vaan se etsii ja löytää aina uutta, korkeatasoisempaa tietoa. (Kananen 2012.)

Dokumentoinnissa kerättyä aineistoa käsiteltiin huolellisesti ja tuloksia tarkasteltiin kriittisesti. Käytetty materiaali luettiin huolellisesti läpi. Tutkittu aineisto esitettiin opinnäytetyössä muokkaamatta. Omia mielipiteitä ei tuotu esille opinnäytetyön teoreettisessa osiossa.

Opinnäytetyössä oltiin kriittisiä sen suhteen, mitä aineistoa käytettäisiin, jotta tieto olisi riittävän relevanttia sekä siirrettävää jatkokäyttöön. Työssä luotiin pohjaa tuleville vastaaville tapahtumille, erityisesti sille miten kohdata varusmiehiä ja tuoda uudella tavalla tietoa terveydestä ja terveyttä edistävästä valinnoista. Työn terveyden edistämisen näkökulma erityisesti varusmiehiin kohdistuen oli kehittämisen kohde, jotta kohtaaminen olisi pidempikantoisempaa. Erityisesti työssä haluttiin kehittää terveyteen ja nuuskaan liittyvän tietouden esilletuomista eri menetelmin. Yhteyshenkilönä oli myös varuskunnassa työskentelevä sairaanhoitaja, jolta saatiin tuoretta tietoa. Kartoitettiin yhteistyötahojen tarpeellisuutta sekä osallisuutta projektissa. Terveysbussissa jaettavaan tietoisuuteen oli

selkeä teoria etsitty kirjallisuudesta sekä huolehdittiin, että tietoa voitiin jakaa tarvittaessa uusissa tapahtumissa sekä lisätä tarvittaessa täydentävää tuoretta tietoa.

7.2 Eettisyys

Tutkimuksen ja kehittämisen kohteena olevien ihmisten on tiedettävä, mitä tutkija/kehittäjä on tekemässä, mitkä ovat toiminnan kohde ja tavoitteet sekä mikä on heidän roolinsa toiminnan kehittämisessä. Epärehellisyyden välttämiseksi keskeisiä asioita ovat toisten tekstien plagiointi, tulosten kritiikiton yleistäminen sekä harhaanjohtava tai puutteellinen raportointi. Kehittämistyön on oltava rehellinen teos, jolloin esimerkiksi sitoutuminen toimeksiantajan totuttuihin käytänteisiin, asenteisiin ja arvoihin saattaa olla hankalaa. (Ojasalo ym. 2014.)

Eettistä pohdintaa toi mukanaan varusmiesten yksityisyyden suoja ja sen haasteet terveysturvassa konkreettisesti. ETENE:n neuvottelukunta on julkaisussaan tuottanut sosiaali- ja terveysalalle eettistä perustaa. (ETENE 2011.) Huomioon otettiin yksityisyys niin, että varusmiehillä oli mahdollisuus keskustella ilman suurta kuulijakuntaa jos koki siihen tarvetta.

Toiminnassa ohjasi muun muassa henkilötietolaki 523/1999. Vaitiolovelvollisuus tuli ottaa huomioon myös varusmiesten itse jakamistaan henkilökohtaisista tiedoista. Ammatikorkeakoululakiin 351/2003 pohjautuen työn tekemiseen ja tutkimukseen annettiin riittävä ohjaus ja valmius kehittää. Luotettavuutta mietittiin jo työn suunnitteluvaiheessa esimerkiksi materiaalia kerätessä, sitä analysoidessa ja rajatessa lähdekritiikki huomioiden.

Tutkijan eettisestä näkökulmaa pohdittaessa korostui muutama periaate, kuten itsemääräämisoikeus, yksityisyys (Kuula, 2006). Täten terveysturvapäivä toteutettiin varusmiesten vapaa-ajalla eikä siihen liittynyt osallistumispakkoa. Tieto terveydestä ja sen edistämisestä oli tarkoitus viedä neutraalisti varusmiehille syulistämättä heidän valintojaan elämäntapojen suhteen. Huomioon otettiin varusmiesten ikä, taustojen vaikutus elämäntapoihin sekä nykytilanne. Terveysturvaan tulevan aineiston ja materiaalin käsittelyn suhteen riittävä huolellisuus sekä hyväksyttäminen tehtiin Lounais-Suomen syöpäyhdistys ry:n NIKO -hankkeen työntekijällä. Tiedonhankintamenetelmät, dokumentointi ja käsittely muodostivat yhtenäisen kokonaisuuden, jolla luotiin pohjaa luotettavuudelle (ETENE).

8 POHDINTA

Nuorten miesten terveyden edistämisessä korostui vuorovaikutus sekä lähestymistapa. Lähestymistapaan tulisi kiinnittää huomiota erityisesti varusmiesten ikähaarukassa. Lähestymistapa ei saa olla liian nuorille suunnattua kohtaamista, mutta ei myöskään keskustelua keski-ikäisten tasolla. Nuorten miesten kohdalla on syytä miettiä tarkkaan, mikä on se mielenkiinnon kohde ja mitä kautta voidaan lähestyä, jotta päästäisiin aiheeseen terveys ja terveydenedistäminen. Nuorten ehdoilla tehty lähestyminen ja ehkä jopa edennyt keskustelu oli tärkeää ja loi pohjaa luottamukselle sekä mahdollisille muutoksille. Uuden asian esille tuominen, sen hyväksynnän hakeminen pitkän pohdinnan jälkeen olisi mahdotonta jos nuori aikuinen ei koe tulleen kuulluksi. Tehtävä ei kuitenkaan ollut arvostella heidän nykyisiä valintojaan terveyteen vaikuttavien asioiden osalta vaan olla tukena mahdolliselle muutokselle ja erityisesti ajatukselle muutoshalusta.

Savuttomat tupakkatuotteet esitetään usein vähemmän haitallisina kuin savukkeet, vaikka niiden terveyshaitoista tiedetään vähemmän (Liimakka ym. 2015). Nuuskan lisääntyvä käyttö on sikäli yllättävää, että nuuskan myynti on kielletty Suomen lain mukaan (Salminen ym. 2017). Sekä tupakka että nuuska aiheuttavat terveyden kannalta kuitenkin vakavia terveydellisiä haittoja, joten ennaltaehkäisy on erityisen tärkeää. Ennaltaehkäisyssä paino tulisi olla nuorten ehdoilla tapahtuvassa lähestymistavoissa, jotta vuorovaikutus olisi avoimempaa ja tuloksellisempaa.

Tarkoituksena oli herätellä varusmiehiä miettimään arjen valintojaan liittyen terveyteensä mm. nuuskan käytössä. Ymmärtämään ettei nuuska ole tupakan korvikkeena terveellinen vaihtoehto, vaikka moni voikin näin ajatella. Samalla nuori varusmies saisi ajateltavaa myös taloudelliselta näkökannalta, mitä nuuskaaminen maksaa hänelle ja mitä muuta sillä rahalla voisi tehdä.

Covid-19 on maailmanlaajuinen pandemia, mikä on tuonut mukanaan erilaiset tapaamisrajoitukset. Puolustusvoimat ilmoitti helmikuussa, etteivät voi ottaa vastaan terveystoussia keväällä 2021. Covid -19 tilanne rajoittaa tapahtumapäivän mittauksia, jotka oli suunniteltu tapahtuvaksi. Nämä jäävät siis kehitettäväksi ja toteutettavaksi vastaavaan tapahtumaan. Täten myös itse teemapäivä jäi toteutumatta, mikä ilmenee tässä opinnäytetyössä niin, ettei itse päivän tapahtumista ole jaettavaa tietoa, ainoastaan suunnitelma päivän kulusta ja sisällöstä.

Nuuskan terveyshaitoista on hyvin vähän tutkittua teorian tietoa, mikä omalta osaltaan hankaloittaa terveyden edistämistä nuorten keskuudessa. Tutkittiin Ruotsissa tutkittua tietoa nuuskan terveyshaitoista ja todettiin tiedon olevan yhtä vähäistä kuin Suomessakin. Huomioitavaa on, että Ruotsissa nuuskan käyttöä ajatellaan edelleen sallivampana kuin Suomessa, mikä osaltaan edesauttaa nuuskan kuljetusta ja myyntiä Suomeen vaikka kyseessä on laitton nikotiiniuute.

Aihe oli erityisen mielenkiintoinen siltä osin, miten nuoria miehiä varusmiesten ikäluokassa kohdataan kun heille viedään terveyteen liittyvää tietoa. Tutkittua tietoa löytyy runsaasti kun kohderyhmänä on nuoret yläkoulussa tai ammattikoulussa, jonka jälkeen tieto on selkeästi suunnattu aikuisille, jättäen nuoret aikuiset ulkopuolelle. Aiemmat nuuskaan liittyvät projektit ovat suunnattu selkeästi nuoremmille kuin varusmiehet.

Tieto nuuskan nikotiinipitoisuuden suuruudesta verrattuna tupakkaan yllätti sekä nuuskan nikotiiniriippuvuuden nopea kehitys. Vaikka kyseessä on laitton nikotiiniuute, sen yleisyys on kuitenkin kasvussa ja se aiheuttaa tulevaisuudessa suuria terveydellisiä lisäkustannuksia yhteiskunnalle.

Lain suhteen ihmetystä herätti nuuskan laillinen käyttö vaikka myynti ja välittäminen on kiellettyä eikä sitä Suomessa myydä. Nuuskan hallussapito on myös kiellettu alle 18-vuotiailta ja silti sitä tavataa nuorten hallussa hyvinkin paljon.

Opinnäytetyö jäi haastavaksi siltä osin, ettemme päässeet varuskuntaan ollenkaan. Palaute olisi ollut todella tärkeä emmekä nyt voineet peilata työtämme tältä osin ollenkaan. Ammatillista kehittymistä tapahtui tiedonhaun suhteen, sillä aihe oli kirjallisuuden kannalta hankala.

LÄHTEET

ETENEN Eeettiset suositukset sosiaali- ja terveysalalle 2011. Viitattu 13.4.2021. Eettiset suositukset sosiaali- ja terveysalalle ETENEN suositukset 2011.

Ettala O., Erektiohäiriön hoito. 2017. Viitattu 11.4.2021. sic! julkaisu 1/2017. https://sic.fimea.fi/verkkolehdet/2017/1_2017/gynekologia-ja-urologia/erektiohairion-hoito

Filha 2021. Viitattu 15.4.2021. Saatavilla <https://www.filha.fi/>

Finlex Ammattikorkeakoululaki 351/2003. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2003/20030351>

Finlex Henkilötietolaki 523/1999. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1999/19990523>

Hara M.; Ollila H.; Simonen O. 2012 Lasten ja nuorten tupakoimattomuuden edistäminen -Yhteinen vastuumme. STM, 33.

Heikkinen A M.; Meurman J.H.; Sorsa T. 2015 Tupakka, nuuska ja suun terveys. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2015; 131(21): 1975-80. Saatavilla <https://www.duodecimlehti.fi/duo12513>

Helomaa A.; Kiiänmaa K.; Korhonen T.; Winell K. 2017. Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. Kustannus Oy Duodecim.

Kananen J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Kannas L.; Eskola K.; Välimaa P.; Mustajoki P. 2010. Virtaa Nuoret, terveys ja arkielämä. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Karjalainen S. 2016. Nikotiiniriippuvuus. Suomen Syöpäyhdistys ja syöpäsäätiö. Saatavilla <https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/frantic/syopa-jarjestot/Karjalainen-8.2.-Nikotiiniriippuvuus.pdf>

Kuntaliitto: Terveyden edistäminen. 2017. Viitattu 12.4.2021. Saatavilla Terveyden edistäminen | Kuntaliitto.fi

Kuula A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Käypähoito. 2018. Saatavilla <https://www.kaypahoito.fi/hoi40020>

Liimakka S.; Ollila H.; Ruokolainen O.; Sandström P.; Helomaa A. 2015. Nuorten nuuskaaminen koulu- ja opiskeluterveydenhuollon ammattilaisten näkökulmasta, - yhteistä linjaa etsimässä? Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Saatavilla: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-421-2>

Lssy 2021. Viitattu 28.3.2021. Saatavilla <https://www.lounais-suomensyopayhdistys.fi/>

Maailmankoulu - Teemapäivä 2021. Viitattu 15.2021. Saatavilla <https://maailmankoulu.fi/teemapaivat/>

Ojasalo K.; Moilanen T.; Ritalahti J. 2014. Sanoma Pro Oy

Omron 2021. Viitattu 13.4.2021. Saatavilla Digitaalisten vaakojen edut ja toimintatapa (omron-healthcare.fi)

Orion 2021. Viitattu 13.4.2021 Saatavilla <https://www.orion.fi/orionsydan/diabetes/terveelliset-elamantavat/painonhallinta/>

Puolustusvoimat 2021. Viitattu 13.4.2021. Saatavilla <https://puolustusvoimat.fi/-/puolustusvoimat-kannustaa-tupakkatuotteiden-kayton-lopettamiseen>

Salakari M.; Nurminen R.; Rajamäki A. 2019. Verkostoitumisesta seitittymiseen -kohtauksia nuorten arjessa. Turun ammattikorkeakoulun raportteja. Turun ammattikorkeakoulu.

Salminen P.; Fonselius R.; Ollilla E. 2017. Uusi tupakkalaki tuli – miten kävi nuuskan maahantuonnin?. Yhteiskuntapolitiikka 82 (1), 66-75.

Salonen K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön, opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöille. Saatavilla [isbn9789522163738.pdf](https://www.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf) (turkuamk.fi)

Salonen K.; Eloranta S.; Hautala T.; Kinos S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmä ammatillisessa korkeakoulussa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Saatavilla [ISBN9789522166494.pdf](https://www.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf) (turkuamk.fi)

Stm 2021. Viitattu 15.3.2021. Saatavilla <https://stm.fi/ehkaiseva-paihdeyto>

Sydänliitto 2021. Viitattu 15.4.2021. Saatavilla Verenpaineen kotimittaus - Sydänliitto (sydan.fi)

Syöpäjärjestöt. Verkkosivusto: Saatavilla <https://www.kaikkisyovasta.fi/>

Terveyskirjasto; 2008. PEF (ulo hengityksen huippuvirtaus). Viitattu 13.4.2021. Saatavilla <https://www.terveyskirjasto.fi/snk03203>

Terveyskirjasto; 2020: Kohonnut verenpaine (verenpainetauti). Viitattu 13.4.2021. Saatavilla <https://www.terveyskirjasto.fi/snk03203>

Terveyskirjasto; 2020: Painoindeksi (BMI). Viitattu 13.4.2021. Saatavilla <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01001/painoindeksi-bmi?q=bmi>

THL 2021. Viitattu 13.4.2021. Saatavilla <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nuuska>

Vilka H. 2015. Tutki ja kehitä. PS-kustannus

Vilka H.; Airaksinen T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Gummerus kirjapaino Oy

Warpenius K.; Holmila M.; Karlsson T.; Ranta J. 2015. Ehkäisevä päihdetyö 2025 -ennakointitutkimus. Terveyden ja hyvinvointilaitos (THL). Saatavilla <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-444-1>

Winell K.; Kurko T.; Korhonen T. 2018. Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. Käypähoito. Saatavilla <https://www.kaypahoito.fi/nix00254>

LIITTEET

LIITE1: NIKOTIINIRIIPPUVUUSTESTI

Irti nuuskasta -hankke tarjoaa

Nikotiiniriippuvuustesti nuuskaaajalle

Millä on hankkei tyksymyksi, millä on vaimon, vaimon tyksymyksi? Yhteisö on suuri ja monipuolinen verkosto ja hankkei tarjoaa monia eri tyyliä ja väriä vaimon tyksymyksiä. Lisäksi hankkei tarjoaa monia eri tyyliä ja väriä vaimon tyksymyksiä. Lisäksi hankkei tarjoaa monia eri tyyliä ja väriä vaimon tyksymyksiä.

TESTI

1 Kuinka usein käytät nuuskaa (ilman nikotiiniriippuvuustestiä)?

a) 1-2 kertaa viikossa	1 p
b) 3-5 kertaa viikossa	2 p
c) 6-10 kertaa viikossa	3 p
d) 11-20 kertaa viikossa	4 p
e) 21 kertaa viikossa	5 p

2 Kuinka usein käytät nuuskaa (ilman nikotiiniriippuvuustestiä)?

a) 1-2 kertaa viikossa	1 p
b) 3-5 kertaa viikossa	2 p
c) 6-10 kertaa viikossa	3 p
d) 11-20 kertaa viikossa	4 p
e) 21 kertaa viikossa	5 p

3 Kuinka usein käytät nuuskaa (ilman nikotiiniriippuvuustestiä)?

a) Kyllä	1 p
b) Ei	0 p

4 Kuinka usein käytät nuuskaa (ilman nikotiiniriippuvuustestiä)?

a) Kyllä	1 p
b) Ei	0 p

5 Kuinka usein käytät nuuskaa (ilman nikotiiniriippuvuustestiä)?

a) 0-20 minuuttia	0 p
b) 21-30 minuuttia	1 p
c) 31-40 minuuttia	2 p
d) 41-50 minuuttia	3 p

6 Kuinka usein käytät nuuskaa (ilman nikotiiniriippuvuustestiä)?

a) Kyllä	1 p
b) Ei	0 p

TULSINTA

1-2 pistettä: Hyvä vaimon tyksymyksi.

3-4 pistettä: Hyvä vaimon tyksymyksi.

5-6 pistettä: Hyvä vaimon tyksymyksi.

7-8 pistettä: Hyvä vaimon tyksymyksi.

9-10 pistettä: Hyvä vaimon tyksymyksi.

LÄHE

Yhteisö on suuri ja monipuolinen verkosto ja hankkei tarjoaa monia eri tyyliä ja väriä vaimon tyksymyksiä. Lisäksi hankkei tarjoaa monia eri tyyliä ja väriä vaimon tyksymyksiä. Lisäksi hankkei tarjoaa monia eri tyyliä ja väriä vaimon tyksymyksiä.



https://www.filha.fi/wp-content/uploads/2020/05/Nikotiinitesti_A4.pdf

LIITE 2: NUUSKALASKURI

Nuuskalaskuri – Testaa paljonko säästäisit ilman nuuskaa

Valitse omaa käyttöäsi paremmin kuvaava kysymysvaihtoehto:

Purkkien määrä viikottain Purkkien määrä kuukausittain

Kuinka monta purkkia nuuskaa käytät keskimäärin **viikossa**?

10 purkkia / vk

Nuuskapurkin hinta (€)

7,00 €

Valitse ajanjakso, jolta haluat tarkastella säästösummaa: 1 kuukausi 6 kuukautta 1 vuosi 10 vuotta 30 vuotta

Valitulla ajanjaksolla voisit säästää **280,00 €** ilman nuuskaa

<https://www.filha.fi/nuuskalaskuri-2/>

LIITE 3: PALAUTELOMAKE

Teemapäivä varuskunnassa palautelomake

Teemapäivä toteutuksena on kahden Turun AMK:n sairaanhoitajaopiskelijajarin opinnäytetyöprojektien yhteinen toiminnallinen osuus. Opinnäytetyöprojektin toimeksiantajana toimii Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen NIKO-projekti, jonka tarkoituksena on jalkautua nuorten arkeen toteuttamaan terveyden edistämisen malleja nikotiiniuotteiden käytön vähentämiseksi.

Palautteella keräämme tietoa siitä, kuinka hyödylliseksi teemapäivä varusmiesten keskuudessa koettiin ja miten opinnäytetyöprojektiemme tavoitteet teemapäivänä saavutettiin. Tiedon avulla teemapäivää voidaan jatkossa kehittää NIKO-projektissa.

Monivalintaosuudesta kerätty palaute analysoidaan ja vastausten jakauma julkaistaan tilastona opinnäytetöidemme raporttiosuudessa. Avointen kysymysten vastaukset käydään läpi manuaalisesti ja niistä pyritään löytämään toiminnan kehittämisen kannalta oleellimmat tekijät, jotka esitetään myös opinnäytetyön raporttiosuudessa.

Lomakkeen täyttäminen perustuu vapaaehtoisuuteen. Lomake täytetään anonymisti, lomakkeella ei kerätä henkilö- tai tunnistetietoja. Palautelomakkeen vastaukset poistetaan kyselyalustalta vastausten analysoinnin jälkeen.

1.Sain teemapäivästä uutta tietoa

Täysin samaa mieltä

Osittain samaa mieltä

Ei samaa, eikä eri mieltä

Osittain eri mieltä

Täysin eri mieltä

2. Teemapäivän aiheet olivat mielestäni ajankohtaisia

Täysin samaa mieltä

Osittain samaa mieltä

Ei samaa, eikä eri mieltä

Osittain eri mieltä

Täysin eri mieltä

3. Teemapäivässä saamani tiedon perusteella voisin harkita nikotiinituotteiden käytön lopettamista, vähentämistä tai ajatella olevani kokeilematta tuotteita

Täysin samaa mieltä

Osittain samaa mieltä

Ei samaa, eikä eri mieltä

Osittain eri mieltä

Täysin eri mieltä

4. Teemapäivän toteutuksessa oli onnistuttu hyvin:

5. Teemapäivän toteutuksessa olisi hyvä jatkossa kehittää:

**Tupakointi ja nuuskan käyttö
haittaavat
SUUN TERVEYTTÄ**

- Tupakointi ja nuuskan käyttö aiheuttaa voimakkaan nikotiiniriippuvuuden.
- Jopa 80 % suusyövistä selittyy tupakoinnista ja runsaasta alkoholin käytöstä.
- Tupakointi irrottaa hampaita ja tulehduttaa hammasimplantteja, mutta peittää ientulehduksen merkit.

**TUPAKOINNIN
HAITTAVAIKUTUKSIA**

- Hampaiden pysyvät värjäytymät
- Pahanhajuinen hengitys
- Karvakieli
- Parodontiitti, peri-implantiitti (luukato) ja tulehdus hammasimplantin ympärillä
- Limakalvomuutokset ja syövän esiasteet
- Suusyöpä

**NUUSKAN
HAITTAVAIKUTUKSIA**

- Pahanhajuinen hengitys
- lenten vetäytymät nuuskan pitopaikassa sekä hampaiden kiinnityksen menetystä
- Limakalvomuutokset, ns. norsunnahka
- Nuuskan käyttö edistää mahdollisesti suusyöpää

<https://www.filha.fi/wp-content/uploads/2017/08/tupakkajasuunterveyskortti.pdf>

LIITE 5: NIKOTIINI-VALMISTEIDEN HAITTAVAIKUTUKSET



<https://asiakaspolut.sosteri.fi/wp-content/uploads/2019/06/Tupakan-haitat-719x504.png>