

Opinnäytetyö (AMK)

Sairaanhoitajakoulutus

2021

Jasmine Hollsten, Alisa Kallio

TERVEYSTEEMAPÄIVÄ AMMATTIKOULUSSA OPISKELEVILLE NUORILLE

- Nikotiini, nikotiiniriippuvuus ja nuorten aivot

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sairaanhoitajakoulutus

2021 | 33 sivua, 4 liitesivua

Jasmine Hollsten, Alisa Kallio

TERVEYSTEEMAPÄIVÄ AMMATTIKOULUSSA OPISKELEVILLE NUORILLE

Nikotiini, nikotiiniriippuvuus ja nuorten aivot

Nikotiinilla ja nikotiinituotteilla on terveydelle haitallisia vaikutuksia. Nikotiini aiheuttaa jopa pysyviä muutoksia aivoihin ja voimakasta riippuvuutta. Nikotiinituotteiden käyttöä tulee ennaltaehkäistä ja käytön lopettamista tukea.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisella menetelmällä ja tiedonhakua varten tehtiin kirjallisuuskatsaus. Opinnäytetyön tuotoksena oli teemapäivä. Opinnäytetyö toteutettiin osana ANKKURI-hanketta, jonka tavoitteena on parantaa ammattikoulussa opiskelevien terveyttä. Hankkeen taustalla on ammattikouluopiskelijoiden runsaampi päihteiden käyttö ja heikommaksi koettu terveydentila, kuin muilla toisen asteen opiskelijoilla.

Teemapäivästä saadun palautteen ja oman arvion mukaan teemapäivä onnistui hyvin ja tavoitteet saavutettiin. Teemapäivää varten tehtyä posteria tullaan jatkokäyttämään ammatti-instituutissa. Teemapäivä koettiin hyväksi tavaksi jakaa terveyttä edistävää tietoa nuorille.

Tulevaisuudessa teemapäiviä voi hyödyntää keinona jakaa faktatietoa nuorille mielekkäällä tavalla. Ensimmäiset tupakkakokeillut tehdään usein 14-16 -vuoden iässä, joten käytön aloittamisen ehkäisyä tulisi suunnata tämän ikäisille ja nuoremmille, johon teemapäivät voisivat olla yksi keino.

ASIASANAT:

Nikotiini, nuoret, aivot, nikotiiniriippuvuus

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in nursing

2021 | 33 pages, 4 pages in appendices

Jasmine Hollsten, Alisa Kallio

A HEALTH-THEMED DAY FOR THE STUDENTS AT THE VOCATIONAL INSTITUTE

Nicotine, nicotine addiction and the adolescent brain

In this thesis, the purpose was to plan and carry out a nicotine-themed theme day for the students at Turku Vocational Institute. The aim of the thesis was to share information and advice to adolescents about the effects of nicotine on brain, about the harms of nicotine and about nicotine addiction. One aim was also to have an influence on the attitudes of adolescents towards nicotine products.

Nicotine and nicotine products have negative effects on health. Nicotine can cause even permanent changes in the brain and strong addiction. The use of nicotine products should be prevented and quitting the use of nicotine products should be supported.

Literature review was conducted to provide a solid background for the thesis and a functional method was used to carry out the project. The thesis was done as a part of a project named ANKKURI which was launched to improve students' health after studies showed that the students who study in vocational schools use more intoxicants than other upper secondary students and they are less likely to consider themselves healthy.

Based on the feedback of the theme day and our own experience, the theme day went well, and the aims were achieved. The poster, which was made for the theme day, will be used also in the future in Turku Vocational Institute. The theme day was a good way to share information to adolescents.

In the future, theme days can be used to share information to adolescents in a pleasant way. The first tobacco experiments often happen between the ages of 14 and 16 so the prevention of starting the use should be directed at people of this age and younger. For this prevention, theme days could be one effective way.

KEYWORDS:

Nicotine, adolescent, brain, nicotine addiction

SISÄLTÖ

KÄYTETYT LYHENTEET TAI SANASTO	6
1 JOHDANTO	7
2 KIRJALLISUUSKATSAUS	9
2.1 Nikotiini	9
2.2 Nikotiinituotteiden terveyshaitat	9
2.3 Nikotiinituotteiden muut haitat	11
2.4 Nikotiinin vaikutus nuorten aivoihin	12
2.5 Nikotiiniriippuvuus	13
2.6 Nikotiiniriippuvuudesta eroon pääseminen	14
2.6.1 Nikotiinikorvaushoitovalmisteet	16
2.6.2 Reseptilääkkeet	16
2.7 Nuorten nikotiinin käyttö Suomessa	17
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	19
4 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	20
5 PROJEKTIN TOTEUTUS	22
5.1 Projektin suunnittelu	22
5.1.1 Aiheen valinta	22
5.1.2 Tiedonhaun kuvaus	23
5.2 Projektin toteuttaminen	23
5.3 Projektin arviointi	24
6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	26
7 POHDINTA	28
LÄHTEET	30

LIITTEET

Liite 1. Poster

Liite 2. Palautelomakkeen kysymykset
Liite 3. Palautelomakkeen vastaukset

TAULUKOT

Taulukko 1. Opinnäytetyön aikataulu

23

KÄYTETYT LYHENTEET TAI SANASTO

Alkaloidi	Elimistön toimintoihin voimakkaasti vaikuttava kasviemäs (Terveyskirjasto 2016a).
Parasympatomimeetti	Aine, joka vaikuttaa parasympaattisen hermoärsytyksen tai asetyylikoliinin tavoin. Aktivoi parasympaattista hermostoa. (Terveyskirjasto 2016b.)
THL	Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
YK	Yhdistyneet kansakunnat

1 JOHDANTO

Nikotiiniriippuvuus on vakava sairaus ja sen hoito on vaativaa. Käypä hoito -suositusten mukaan tupakka- ja nikotiinituotteiden kokeilua sekä niiden käytön aloittamista tulee ehkäistä kaikin tavoin. Ensimmäiset tupakkakokeilut ajoittuvat yleensä 14–16 ikävuoden välille, aloittamisen ehkäisy tulisi kohdentaa erityisesti tämän ikäisiin nuoriin ja sitä nuorempiin. Tupakoinnilla ja nikotiinituotteiden käytöllä on merkittäviä vaikutuksia yksilön lisäksi yhteiskunnallisella tasolla. Tupakointi on yksi tärkein estettävissä oleva ennenaikaisen kuolleisuuden aiheuttaja. Suomessa tupakan aiheuttamiin sairauksiin kuolee vuodessa noin 4000 henkeä, maailmanlaajuisesti tupakointi aiheuttaa noin 7 miljoonaa ennen aikaista kuolemaa vuosittain. (Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito: Käypä hoito -suositus, 2018.) Tupakoinnista aiheutuvat yhteiskunnalliset, välittömät ja välilliset, kustannukset vuositasolla ovat noin 1,5 miljardia euroa (Vähänen 2015 s. 4).

Tupakkatuotteiden sisältämä nikotiini aiheuttaa muutoksia aivoissa (Siqueira 2017). Nikotiinin vaikutukset näkyvät aivojen hermoratojen aktivoitumisena sekä välittäjäaineiden vapautumisen muutoksina. Toistuvan käytön seurauksena elimistö tottuu nikotiinin vaikutuksiin nopeasti ja säännöllinen käyttö johtaa toleranssin kasvuun sekä nikotiinin aiheuttamien vaikutusten voimistumiseen. (THL 2019a.)

Ihmisen aivot kehittyvät 25-vuotiaaksi asti, johon asti aivot ovat erityisen herkätkeskushermostoon vaikuttavien aineiden vaikutukselle, kuten nikotiinille. Kehittyvät aivot ovat herkätriippuvuuden syntymiselle. (Syöpäjärjestöt 2018.) Tupakoivien nuorten kognitiiviset kyvyt ja tunne-elämän hallinta on havaittu heikommiksi kuin niillä, jotka eivät tupakoi. (Kinnunen ym. 2017.)

Nuorten terveystapatutkimuksen tulosten perusteella 16-vuotiaista tytöistä 9 % ja pojista 12 % ja 18-vuotiaista tytöistä 14 % ja pojista 17 % käyttää joko nuuskaa tai savukkeita, tai molempia päivittäin. Lisäksi 18-vuotiaista pojista 3,1 % ja tytöistä 0,4 % käyttää sähkösavukkeita päivittäin. (Ahtinen ym. 2019 s. 18; s. 30.)

ANKKURI-hanke on Turun ammattikorkeakoulun hallinnoima, tammikuussa 2020 aloitettu projekti. Hankkeen taustalla on ammattikoululaisten runsaampi päihteiden käyttö ja heikommaksi koettu terveydentila, kuin muilla toisen asteen opiskelijoilla. Hankkeen tavoitteena on mm. edistää ammattikoululaisten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja

ennaltaehkäistä nikotiinituotteiden käyttöä sekä tukea niiden käytön lopettamista. (Ankuri 2020.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa nikotiiniaiheinen teemapäivä Peltolan ammatti-instituutissa opiskeleville nuorille. Teemapäivä toteutettiin osana ANKURI-hanketta.

Tavoitteena oli jakaa tietoa ja neuvoja nuorille nikotiinin vaikutuksesta nuorten aivoihin, nikotiinin haitoista ja nikotiiniriippuvuudesta ja siitä irti pääsemiseen.

2 KIRJALLISUUSKATSAUS

2.1 Nikotiini

Nikotiini on voimakas parasympatomimeettinen alkaloidi. Nikotiini kerääntyy tupakkakasvien lehtiin. (Siqueira 2017.) Nikotiinia käytetään tupakkatuotteissa, kuten savukkeissa, nuuskassa ja sähkösavukkeiden nesteessä. Nikotiinia on käytetty myös torjunta-aineena 1900-luvun alkupuolelta lähtien. (THL 2019a.)

Nikotiinilla on akuutteja myrkyllisiä vaikutuksia, jos sitä joutuu suuria määriä iholle tai silmiin, ja se on myös nieltynä myrkyllistä. Nikotiinimyrkytyksen oireita ovat päänsärky, pahoinvointi, oksentelu ja vapina. Jos nikotiinia on päässyt suurina annoksina elimistöön, voi ilmetä edellä mainittujen oireiden lisäksi matalaa verenpainetta, epäsäännöllistä sykettä, sykkeen voimakkuuden vaihtelua sekä hengitysvaikeuksia. (THL 2019a.)

Aikuisella, joka ei ole aikaisemmin altistunut nikotiinille, 60 mg elimistöön imeytynyttä nikotiinia voi olla hengenvaarallista. Määrä vastaa noin 30–40 savukkeen nikotiiniansosta, 5-6 nuuskapussia tai 2-4 sähkösavukkeen patruunaa, riippuen patruunan vahvuudesta. Vastaavasti lapsilla vaarallinen myrkytys voi seurata yhden savukkeen tai nuuskapussin syömisestä. (Patja 2020a.)

Nikotiini supistaa verisuonia ja kiihdyttää sydämen sykettä, joka lisää sydämen kuormaa (Patja 2020b). Nikotiinin on osoitettu häiritsevän valtimoiden sisäseinämän toimintaa. Se lisää myös sileän lihaksen määrää verisuonissa ja plakinmuodostusta. Pitkällä aikavälillä muutokset lisäävät sepelvaltimotautien riskiä. (Kinnunen ym. 2017.)

2.2 Nikotiinituotteiden terveyshaitat

Tupakointi altistaa muun muassa kurkunpään syövälle, ruokatorven syövälle, haimasyövälle, mahasyövälle, maksasyövälle ja virtsarakon syövälle (Patja 2020b). Nuuskan sisältämistä kemikaaleista lähes 30 on syöpävaarallisia (Heikkinen 2019a). Siitä, miten nuuska vaikuttaa syövän kehittymiseen, tarvitaan vielä lisää tutkimuksia (THL 2021a). Tutkimusten mukaan on mahdollista, että myös nikotiini lisäisi riskiä siihen, että solut muuttuvat syöpäsoluiksi (THL 2019a). Nikotiini haittaa insuliinin toimintaa elimistössä, joten tupakkatuotteiden käyttö altistaa myös tyypin 2 diabetekselle. Tupakan kemikaalit

aiheuttavat elimistössä jatkuvan tulehdustilan, joka lisää verenkiertoelimistön sairauksia. Tupakoivalla on kaksinkertainen riski sydäninfarktiin ja aivoinfarktiin. Myös nuuska ja sähkösavukkeet ovat haitallisia verenkiertoelimistölle, kaikki nikotiinituotteet lisäävät riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin. (Patja 2020b.)

Tupakkatuotteet ovat haitallisia suun terveydelle. Nuuskaaminen aiheuttaa nuuskaleesion kohtaan, jossa nuuskaa pidetään usein. Nuuskaleesio on limakalvomuutos. Nuuskan paikallisen ärsytyksen takia hampaiden ikenet ovat myös usein vetäytyneet ja juurten pinnat paljastuneet, jolloin ne myös reikiintyvät helpommin. Tupakointi vääristää hampaita ja aiheuttaa pahanhajuista hengitystä. Lentulehdusta ja syventyneitä ientaskuja on huomattavasti enemmän tupakoivilla nuorilla kuin tupakoimattomilla. Parodontiitin, eli hampaan kiinnityskudoksen sairauden riski, on tupakoivalla ihmisellä 4–8 kertainen. Myös nuuskaaminen aiheuttaa paikallista parodontiittia. (Heikkinen 2015.) Parodontiitti johtaa hoitamattomana hampaiden menetykseen ja purennan romahtamiseen. Tupakoitsijoilla ja diabetesta sairastavilla tätä esiintyy jo nuorella iällä. (Könönen 2021.)

Tupakan aiheuttamista sairauksista tunnetuin on keuhkosityöpä. Keuhkosityöpä on syöpätaudeista tärkein ehkäistävissä oleva syöpämuoto, sillä noin 90 % keuhkosityövästä on tupakoinnin seurausta. (Patja 2020b.) Tupakointi aiheuttaa myös keuhkoastma- ja keuhkoemfyseematautia, jonka oireina on muun muassa limaneritys ja hengenahdistus, jotka johtuvat keuhkoputkien ahtautumisesta ja keuhkolaajentumasta, eli keuhkorakkuloiden kudostuhosta. Tupakoinnin lopettaminen parantaa taudin ennustetta ja tupakointi onkin lähes ainoa syy keuhkoastma- ja keuhkoemfyseemataudille, enemmän kuin yhdeksän kymmenestä keuhkoastma- ja keuhkoemfyseemataudeista on tupakoinnin seurausta. Tupakoivista ihmisistä noin 20–30 % sairastuu keuhkoastma- ja keuhkoemfyseematautiin. (Salomaa 2019.) Lisäksi lähes kaikki tupakoitsijat kärsivät kroonisesta keuhkoputkitulehduksesta, joka tunnetaan arkikielessä tupakkasyöpänä. Se johtuu tupakansavun ärsytyksestä keuhkoputkessa ja keuhkokudoksessa. Myös sähkötupakka aiheuttaa keuhkohaittoja. Tupakan savu on haitallista myös ympärillä oleville ihmisille. Tupakansavulle altistuvat lapset sairastavat enemmän korvatulehduksia, hengitystieinfektioita ja astmaa. Jos tupakansavulle altistuu päivittäin, kasvaa tupakoimattoman henkilön sydäninfarktin riski kaksinkertaiseksi. (Patja 2020b.)

Tupakan, nuuskan ja sähkösavukkeiden sisältämä nikotiini supistaa verisuonia, joka johtaa pitkään nikotiinituotteita käyttäneillä harmahtavaan ihonväriin, koska myös pintaverisuonet ovat jatkuvassa supistustilassa. Ihon rakenne on keski-ikässä noin kymmenen vuotta vanhempi, kuin tupakoimattomilla saman ikäisillä. Myös haavojen paraneminen

hidastuu ja haavainfektoriski kasvaa. Tupakointi aiheuttaa myös hedelmättömyysongelmia ja impotenssia. (Patja 2020b.)

Sähkösavukkeen pitkäaikaisia terveysvaikutuksia ei vielä tunneta (THL 2021b). Sähkösavukkeiden käytön tiedetään haittaavan keuhkojen toimintaa, sähkötupakan keuhkohaitat alkoivat tulla esiin kesällä 2019. Sähkösavukkeessa voi käyttää nikotiinia sisältäviä nesteitä, jolloin sähkösavuke aiheuttaa samanlaisia haittoja esimerkiksi iholle ja verenkiertoelimistölle, kuin tupakan ja nuuskankin sisältämä nikotiini. (Patja 2020b.) On havaittu, että sähkösavukkeen sisältämä propyleeniglykoli on liitetty ylähengitystieinfektion kaltaisiin oireisiin (Eltorai 2019). Lisäksi kuumentuessa propyleeniglykoli muodostaa propyleenioksidia, joka on luokiteltu syöpävaaralliseksi aineeksi (Patja 2021). Kokeellisissa tutkimuksissa on todettu, että sähkösavukkeiden käyttö voi aiheuttaa altistavia muutoksia sydän- ja verisuonisairauksille. Sähkösavukkeiden nesteessä ja höyryssä on useita haitallisia aineita, joista osa on samoja syöpävaarallisia yhdisteitä kuin tupakan savusakin, mutta määrät ovat pienempiä. (THL 2021b.) Esimerkiksi sähkösavukkeissa maakuaineena käytetyn diasetyylin, on todettu olevan haitallista hengitettynä. Sen on todettu vaikuttavan keuhkojen toimintaan, mittauksessa on käytetty FEV1 suuretta, eli uloshengityksen sekuntikapasiteettia. (Eltorai 2019.)

2.3 Nikotiinituotteiden muut haitat

Nikotiinituotteet aiheuttavat myös yhteiskunnallisia kustannuksia. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen vuonna 2015 julkaisemassa raportissa on laskelmoitu tupakoinnin aiheuttamia kustannuksia Suomessa. Selvityksessä on huomioitu välittömät ja välilliset kustannukset ja tulonsiirtoerät. Välittömät kustannukset ovat tupakkatuotteiden käytöstä johtuvia todellisia kustannuksia, kuten terveydenhuollon kustannukset. Välilliset kustannukset ovat laskennallisia kustannuksia, kuten sairauspoissaolojen aiheuttamat työpanosmenetykset. Tulonsiirtoihin lasketaan tupakoinnin aiheuttamia tulonsiirtoja esimerkiksi sairauspäivärahan ja työkyvyttömyyseläkkeen kautta. Vuonna 2012 tupakoinnin aiheuttamien välittömien kustannusten arvioidaan olevan 290-294 miljoonaa euroa, tulonsiirtojen arvioidaan olevan noin 327 miljoonaa euroa. Välillisten kustannusten osalta tupakoinnin arvioidaan aiheuttaneen 840-930 miljoonan euron kustannukset. Yhteensä tupakoinnin aiheuttamien taloudellisten haittojen suuruuden arvellaan vuonna 2012 olleen noin 1,5 miljardia euroa. (Vähänen 2015. s.4.)

Nikotiini kertyy tupakkakasvien lehtiin (Siqueira 2017). Tupakkasadosta yli neljä viidesosaa kasvatetaan kehitysmaissa. Työ on vaarallista ja alipalkattua ja työstä vastaavat usein naiset ja lapset. Työläiset altistuvat haitallisille torjunta-aineille ja kemikaaleille. Lannoitteet leviävät vesistöihin ja saastuttavat paikallisen juomaveden. (Fressis.fi, ympäristöhaitat.) On laskettu, että yli 10 miljoonaa ihmistä saataisiin ruokittua, jos tupakan sijaan viljeltäisiin ruokakasveja (Suomen ASH, ympäristöhaitat). Maahan heitetään maailmanlaajuisesti 4,5 biljoonaa tupakantumppia vuodessa. Tupakan tumpeissa on monia kemikaaleja, jotka leviävät ympäristöön ja vesiekosysteemeihin, kun tumppeja heitetään maahan. Tupakan filtti on tehty selluloosa-asetaatista. Selluloosa-asetatti on muovia, joka ei maadu ja hajoaminenkin kestää vuosia. (Suomen ASH, tumppi on maailman yleisin roska.) Myös nuuskapussit ovat maatumatonta jätettä. Nuuskapussit ja savukkeet ovat haitallisia myös eläimille. (Fressis.fi, ympäristöhaitat.)

2.4 Nikotiinin vaikutus nuorten aivoihin

Aivot kehittyvät 25-vuotiaaksi asti (Syöpäjärjestöt 2018). Nuoruus on aivojen kehityksen toiseksi tärkein vaihe varhaisten kehitysvaiheiden jälkeen (Hermanson 2018). Ensimmäiset tupakointikokeilut tehdään usein nuorena, jolloin aivot ovat äärimmäisen herkäät nikotiinille (Lehtinen 2018). Nikotiini vaikuttaa muutoksina aivojen hermoratojen aktivoitumisessa ja välittäjäaineiden vapautumisessa (THL 2019a). Nuorilla nikotiinin käyttö haittaa oppimista ja tiedonkäsittelyä ja lisäksi myös nikotiininkäytöstä aiheutuvat vieroitusoireet tekevät olon levottomaksi ja aiheuttavat keskittymisvaikeuksia (Syöpäjärjestöt 2018). Tupakoivien teini-ikäisten kognitiiviset taidot ja tunne-elämän taidot on havaittu heikommiksi kuin tupakoimattomien (Kinnunen ym. 2017).

Nuoruudessa aivoissa tapahtuu useita muutoksia. Harmaiden aivosolujen määrä vähenee, eli tarpeettomat hermosoluyhteydet karsiutuvat pois ja ärsykeitä vastaanottavat hermoyhteydet kehittyvät. (Hermanson 2018.) Myös aivoalueita yhdistävät hermoverkot kehittyvät (MLL 2020). Mielihyväkeskus reagoi nuorilla palkintoihin ja jännitykseen voimakkaammin, sekä etuotsalohkon kontrollialueet heikommin kuin samat aivoalueet lapsilla tai aikuisilla. Ilmiötä selittää dopamiinintuotannon ja dopamiinireseptorien määrän lisääntyminen nuoruudessa. (Hermanson 2018.)

Tupakoitsijoilla on havaittu eroja aivojen valkean aineen mikrorakenteissa verrattuna ei tupakoiviin henkilöihin. Tutkimuksissa on myös havaittu tupakoitsijoilla, jotka ilmoittivat kokevansa enemmän subjektiivisia riippuvuuden oireita, muutoksia aivojen

hermoyhteyksissä. Muutoksia oli havaittu erityisesti alueilla, jotka vastaavat mielialoista ja muistista. Monet nikotiinin aiheuttamat fysiologiset vaikutukset liittyvät aivojen välittäjäaineissa tapahtuviin muutoksiin ja interaktioihin. Välittäjäaineita joihin nikotiinilla on vaikutus ovat esimerkiksi asetyylikoliini, dopamiini, gamma-aminovoihappo, noradrenaliini ja serotoniini. (Siqueira 2017.) Nikotiinin vaikutuksesta aivojen nikotiinireseptoreiden toiminta kiihtyy ja niiden määrä sekä herkkyys lisääntyy (Patja 2020c). Nikotiini sitoutuu aivoissa nikotiinireseptoreihin, jotka normaalisti sitovat asetyylikoliinia. Nikotiinin sitoutuessa reseptoriin se vapauttaa välittäjäainetta, kuten dopamiinia. Dopamiini on merkittävässä osassa nikotiinin aiheuttamaan mielihyvän tunteeseen. (Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden neurobiologiaa: Käypä hoito- suositus, 2018.) On todettu, että nikotiinin vaikutuksesta hermosolujen aktiivisuus nuorilla lisääntyy mielihyvää tuottavilla alueilla aivoissa, mikä lisää nuorten herkkyyttä nikotiinista saatavalle mielihyvän tunteelle (Kangiser 2019).

2.5 Nikotiiniriippuvuus

Nikotiini aiheuttaa voimakasta fyysistä riippuvuutta (THL 2020). Nuorten kehittyvät aivot ovat erityisen herkäät nikotiiniriippuvuuden syntymiselle (Syöpäjärjestöt 2018). Nikotiinin toistuva käyttö johtaa keskushermoston nikotiinireseptoreiden määrän kasvuun ja toiminnan muutokseen, josta seuraa nikotiiniriippuvuus ja vieroitusoireet, kun nikotiinin käyttö lopetetaan. Nikotiiniriippuvuus täyttää kansainvälisen psykiatrisen luokituksen mukaan kemiallisen riippuvuuden kriteerit. Myös tupakkariippuvuus on mukana ICD-10-luokituksessa sekä DSM-5-luokituksessa. (Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus: Käypä hoito -suositus, 2018.)

Nikotiini imeytyy verenkiertoon nopeasti esimerkiksi keuhkoista tai suun limakalvoilta, ja saavuttaa aivot jopa muutamissa sekunneissa. Nikotiinin toistuva käyttö kasvattaa sielotokyyä ja tällöin nikotiinia voi alkaa tarvita useammin tai suurempina annoksina. Nikotiini aiheuttaa mielihyvää aivoissa, joka on yksi nikotiiniriippuvuutta ylläpitävistä tekijöistä. (THL 2020.) Nuorten on todettu olevan herkempiä nikotiinin aiheuttamalle mielihyvän tunteelle kuin aikuisten (Cross 2015).

Nikotiinipitoisuus laskee parissa tunnissa ja aivot tarvitsevat totutun nikotiiniannoksen uudelleen, jottei vieroitusoireita tulisi (THL 2020). Vieroitusoireita ovat mm. huonovointisuus, ärtyneisyys, keskittymisvaikeudet, levottomuus, univaikeudet, päänsärky, makean himo ja ruokahalun lisääntyminen (THL 2019a).

Nikotiinin voidaan ajatella virheellisesti parantavan keskittymiskykyä, sillä nikotiiniannoksen jälkeen keskittymiskyky tuntuu parantuvan, vaikka tosiasiasa kyseessä on vieroitusoireiden helpottuminen ja koettu mielihyvän tunne. Nikotiiniannosten ja vieroitusoireiden jatkuva vuorottelu ajaa elimistöä räsistilaan ja esimerkiksi palautuminen hidastuu ja voi tulla uniongelmia. (Fressis.fi. 2018. Nikotiinikoukku iskee aivot kanveesiin.)

Nikotiiniriippuvuuteen kuuluu fyysisen riippuvuuden lisäksi myös sosiaalinen ja psyykinen riippuvuus. Tupakointi voi liittyä erilaisiin tilanteisiin, paikkoihin tai tunnetiloihin ja muodostua osaksi arkitutiinia. Tupakan polttamiseen liittyvä liikesarja jää lihasmuistiin ajan myötä. Liikesarja itsessään muodostuu rutiiniksi, ja lopulta jopa sen toistaminen tuottaa mielihyvää. Mitä kauemmin nikotiinituotteita käyttää, sitä vahvemmiksi rutiinit muodostuvat ja psyykinen riippuvuus vahvistuu. (THL 2020.) Sosiaalinen tupakkariippuvuus vahvistaa muuta tupakka riippuvuutta. Se on riippuvuuden osa, joka yhdistyy sosiaalisiin tilanteisiin, lisäten yhteenkuuluvuuden ja yhteisöllisyyden tunnetta. (Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito: Käypä hoito -suositus 2018.)

2.6 Nikotiiniriippuvuudesta eroon pääseminen

Ennen varsinaista nikotiinin käytön lopettamista kannattaa lopettamiseen valmistautua. Valmistautumisvaiheeseen kuuluu sen pohtiminen, miksi lopettaa nikotiinituotteen käytön, ja eteen tulevia vaikeuksia kannattaa ennakoida jo tässä kohtaa. Ennakointi helpottaa lopettamispäätöksessä pysymistä silloinkin, kun kohtaa vaikeita tilanteita, esim. alkoholin käyttötilanteet ja tupakanhimo. Vain harva onnistuu lopettamisessa lopullisesti ilman valmistautumista ja tukea. Läheisille kannattaa kertoa lopettamispäätöksestä, sillä läheisten antama tuki on hyödyllistä. Tukea saa myös terveydenhuollon työntekijöiltä, ryhmävieroituksesta ja Omaolo-palvelusta löytyvästä sähköisestä valmennusohjelmasta. (Saarelma 2020.) Kasvotusten annettava tuki tupakoinnin lopettamiseen voi olla tehokkaampaa kuin itsehoitomateriaalien hyödyntäminen yksin lopettamiseen (Aveyard 2019). Motivoivalla keskustelulla voidaan vahvistaa potilaan kykyä ja halukkuutta elintapamuutokseen, ja keskustelua ja apua lopettamiseen kannattaa tarjota kaikille. Toistuvat tapaamiset parantavat onnistumisen mahdollisuutta ja myös puhelimitse annettu ohjaus auttaa. (Lääkärin käsikirja 2020.)

Tupakkatuotteiden käytön lopettaminen on aina hyödyllistä terveydelle, lopettamisen myönteisistä vaikutuksista kannattaa kertoa tupakkatuotteiden käyttäjille. Sepelvaltimotaudin riski puolittuu vuodessa, tupakoinnin lopettaminen on ainoa keino estää

keuhkohtaumataudin eteneminen. Maku- ja hajuaisti kohentuu jo muutamassa päivässä ja erektiohäiriö paranee joka neljännellä tupakoinnin lopettaneella miehellä. Suun terveys paranee merkittävästi lopettaessa. (Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito: Käypä hoito -suositus, 2018.)

Ennen käytön lopettamista kokonaan voi olla helpompaa, että pidentää nikotiiniannosten väliä ja siirtyy esimerkiksi vähemmän nikotiinia sisältävään nuuskaan tai polttaa tupakasta vain puolet (Fressis.fi, Näin lopetat nuuskan käytön). Ei ole riittävästi tutkimustietoa siitä, onko tupakkatuotteen käytön vähentämisestä ennen lopettamista hyötyä enemmän kuin kerrallaan lopettamisesta, mutta se voi joillekin olla hyvä lähestymistapa lopettamiseen ja on mahdollista, että se tuottaa myös parempia tuloksia (Aveyard 2019). Käypä hoito –suosituksen mukaisesti tupakointia lopettaessa savukkeiden määrä tulisi aluksi puolittaa ja myöhemmin lopettaa kokonaan. Vähentäminen voi auttaa myös niitä tupakkoijia lopettamaan, jotka eivät ole lopettamishaluisia. (Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito: Käypä hoito -suositus, 2018.)

Nuuskaa tai tupakkaa ei kannata ostaa suuria määriä varastoon. Lopettamisen jälkeen nikotiinituotteita ei kannata käyttää enää satunnaisestikaan ja jäljellä olevat tupakat tai nuuskat kannattaa hävittää. Lopettaessa nikotiinituotteen käyttöä ei kannata apuvälineenä käyttää toista nikotiinituotetta, sillä tällöin riippuvuus saattaa vain siirtyä toiseen tuotteeseen (Fressis.fi, Näin lopetat nuuskan käytön.) Tupakointia lopettaessa ei ole suositeltavaa käyttää nuuskaa tai sähkösavuketta lopettamisen apuna (Heikkinen 2019b). Liikunnasta voi olla apua tupakointia lopettaessa ja liikunta vähentää ainakin akuuttia tupakanhimoa (Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito: Käypä hoito -suositus, 2018).

Tupakkatuotteiden käytön lopettamisen jälkeen vieroitusoireet alkavat 2–12 tunnin kuluessa. Vieroitusoireiden vaikein vaihe on usein 1–3 vuorokautta lopettamisesta ja oireiden keskimääräinen kesto on 3–4 viikkoa. Näissä on kuitenkin suurta yksilöllistä vaihtelua. (Vieroitusoireet: Käypä hoito -suositus, 2018.)

Nuorten ja nuorten aikuisten tueksi tupakan ja nuuskan käytön lopettamiseen on suunniteltu Erovirasto-sovellus, jossa on 30 päivän ajan vinkkejä ja kannustusta lopettamiseen. Sovelluksen on suunnitellut ja sitä ylläpitää Suomen syöpäyhdistys ja sen asiantuntijat. Sovellus on ilmainen, ja se tarjoaa tukea nikotiinin lopettamiseen matalalla kynnyksellä. (Syöpäjärjestöt 2021.) Stumppi-neuvontapuhelimeen voi soittaa nimettömästi.

Siellä tupakoinnin lopettamiseen neuvoja ja tukea tarjoavat tupakkavieroitukseen perehtyneet terveydenhuollon ammattilaiset. (Stumppi.fi, Tukea ja vertaisia.)

2.6.1 Nikotiinikorvaushoitovalmisteet

Nikotiinikorvaushoidolla tarkoitetaan hoitoa, joka toteutetaan lääkevalmisteillä, jotka sisältävät nikotiinia (Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito: Käypä hoito -suositus, 2018). Nikotiinikorvaushoitovalmisteiden käyttö sopii kaikista tupakkatuotteista vieroittautumiseen. Korvaushoidon ajatus on tupakkatuotteista saadun nikotiinin korvaamisen lisäksi vieroitusoireiden ehkäisy ja lievittäminen. Nikotiinikorvaushoitovalmisteita ovat purukumi, laastari, imeskelytabletti, kielenalustabletti, annospussi, inhalaattori ja suusumute. Käytettävä korvaushoitotuote ja sen annostus valitaan riippuvuuden vahvuuden sekä käytössä olleen tupakkatuotteen mukaan. Esimerkiksi päivittäin poltettujen savukkeiden määrästä voi arvioida purukumin tarvittavan vahvuuden. Jos poltettujen savukkeiden määrä päivässä on alle 20 riittää vahvuudeksi 2 mg, jos savukkeiden määrä nousee yli 20 on suositeltu annosvahvuus 4 mg. (Patja 2020a.)

Nikotiinipitoisuutta elimistössä nopeasti nostavat tuotteet sopivat savukkeita polttaneille. Hitaasti nikotiinia vapauttavat tuotteet voivat sopia paremmin korvaamaan pitkään suussa pidettäviä tuotteita kuten nuuskaa. Korvaushoidossa on tärkeää käyttää tuotteita ohjeen mukaisesti, yleisin virhe on valita liian pieni annostus sekä käyttää tuotetta liian vähän aikaa. Myös korvaaviin tuotteisiin voi kehittyä riippuvuus. (Patja 2020a.)

Lääketeollisuuden valmistavat tuotteet eivät sisällä nikotiinin lisäksi muita elimistölle haitallisia aineita (Patja 2020a). Alaikäiset tarvitsevat nikotiinikorvaushoitotuotteiden ostoon reseptin (Stumppi.fi, Lääkehoito ja muut hoitomuodot).

2.6.2 Reseptilääkkeet

Lopettamisen apuna on mahdollista käyttää myös lääkehoitoa. Suomessa on tarjolla kahta eri lääkevalmistetta. Lääkkeet eivät sisällä nikotiinia. Ennen lääkehoidon aloitusta on oltava yhteydessä lääkäriin. Lääkäri arvioi lääkevalmisteen tarpeellisuuden ja kirjoittaa tarvittavan reseptin. Lääkärin kanssa käydään läpi myös hoitoon liittyvät hättäväikutukset ja hoidon kesto. (Patja 2020d.)

Varenikliini, kauppanimi Champix, on kemialliselta rakenteeltaan nikotiinin kaltainen. Lääkeaine sitoutuu aivoissa samaan paikkaan kuin nikotiini, joten nikotiini ei pääse kiinnittymään solukalvolle. Varenikliinilääkitys aloitetaan 1–2 viikkoa ennen tupakoinnin lopettamista. Varenikliinin kanssa ei voi käyttää nikotiinikorvaushoitotuotteita. Alkoholin käyttöä olisi myös hyvä vähentää lääkityksen aikana. (Patja 2020d.)

Bupropioni (Voxra, Zyban) on alun perin käyttötarkoitukseltaan masennuslääke, vaikutus tupakanpolton lopettamiseen havaittiin sattumalta. Tupakasta vieroituksessa lääkeainokset ovat pienempiä, kuin masennuslääkkeenä käytettäessä. Bupropioni vaikuttaa aivoissa dopamiiniin, jonka on todettu olevan yhteydessä tupakasta saatuun nautinnon tunteeseen. Bupropionin käyttö aloitetaan ennen tupakoinnin lopettamista ja lopettaminen tapahtuu toisella hoitoviikolla. Lääkkeen käyttöaika on 7–8 viikkoa. Bupropionin kanssa voidaan käyttää muita nikotiinikorvaushoitotuotteita, yhteisvaikutuksia ei ole. (Patja 2020d.)

2.7 Nuorten nikotiinin käyttö Suomessa

Nuori voidaan määritellä monin eri tavoin. YK määrittelee nuoren 15–24-vuotiaaksi (United Nations). Maailman terveysjärjestö WHO lukee nuoriin 10–19-vuotiaat (World Health Organization). Suomen nuorisolaissa nuori määritellään alle 29-vuotiaaksi (Nuorisolaki 1285/2016). Tässä opinnäytetyössä keskitytään 16–18-vuotiaisiin nuoriin, jotka ovat ammattikouluiässä, sillä opinnäytetyö toteutetaan osana ANKKURI-hanketta, jonka kohde-ryhmänä ovat ammattikoulussa opiskelevat nuoret.

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisemassa nuorten terveystapatutkimuksessa on tutkittu 12–18-vuotiaiden suomalaisten nuorten tupakkatuotteiden ja alkoholin käyttöä ja rahapelaamista joka toinen vuosi. Viimeisin tutkimus on vuodelta 2019, johon on vastannut 3520 nuorta. (Ahtinen ym. 2019. s.3.)

14–18-vuotiailla tytöillä ja pojilla savukkeiden polttamisen lasku on jatkunut 2000-luvun alusta vuoteen 2017 asti, jonka jälkeen lasku on jatkunut vain 18-vuotiailla. Nuuskan käyttö on lisääntynyt 1990-luvun alusta 2000-luvun alkuun, jonka jälkeen se on pysynyt tasaisena tai ollut laskusuuntainenkin, kunnes vuodesta 2007 käyttö päivittäin tai silloin tällöin on jälleen lisääntynyt kaikissa ikäryhmissä. Vuoden 2015 jälkeen nousu on tasaantunut. Nuuskan käyttö on tämän jälkeen lisääntynyt varsinkin täysi-ikäisillä pojilla, erityisesti ammattikouluissa opiskelevilla. Vuoden 2019 terveystapatutkimuksessa 18-

vuotiailla pojilla nuuskan käytössä on ollut kuitenkin jyrkkä lasku. Tyttöillä nuuskan käyttö on vähäisempää kuin pojilla, mutta määrät ovat nousseet kaikissa 14–18-vuotiaiden tyttöjen ikäryhmissä vuosien 2017 ja 2019 välisellä tutkimusjaksolla. Sähkösavukkeiden käyttö on vähäistä kaikissa ikäryhmissä. (Ahtinen ym. 2019 s. 10, s. 18–23.)

16-vuotiaista tytöistä 9 % ja pojista 12 % vastasi käyttävänsä tupakkatuotteita, eli tupakkaa ja/tai savukkeita päivittäin ja 18-vuotiailla vastaavat luvut olivat tytöillä 14 % ja pojilla 17 %. Tupakkatuotteiden päivittäinen käyttö on yleisempää pojilla kuin tytöillä 16- ja 18-vuotiaiden ikäryhmissä. 16-vuotiailla pojilla nuuskan ja tupakan käyttö jakautui siten, että vain savukkeita päivittäin käytti 4,8 % ja vain nuuskaa 5,4 %, osa käytti molempia. 18-vuotiaista pojista vain savukkeita käytti päivittäin 7,5 % ja vain nuuskaa 6,1 %. Tyttöjen tupakkatuotteiden käytöstä ei esitetä vastaavanlaista taulukkoa, koska nuuskaaminen on vähäisempää. Poikien taulukosta nähdään, että 16-vuotiaista vain savukkeita on käyttänyt yli 20 % vuodesta 1983 vuoteen 2005 asti ja pelkän nuuskan käyttö on vaihdellut 0,5–2 % välillä. 18-vuotiailla vain savukkeita on käyttänyt yli 30 % vuoteen 2005 asti ja pelkän nuuskan käyttö tarkasteluvälillä on ollut korkeintaan 2,6 %. Taulukko antaa siis hyvän kuvan siitä, miten nuuskan käyttö on lisääntynyt ja savukkeiden käyttö vähentynyt vuosien 1983–2019 välillä. Taulukko osoittaa myös, että vain savukkeiden käytön tarkastelu antaa vääränlaisen kuvan poikien tupakkatuotteiden käytöstä. (Ahtinen ym. 2019 s.18., s. 23–24 taulukko 1.)

18-vuotiaista sähkösavukkeita vastasi käyttävänsä päivittäin pojista 3,1 % ja tytöistä 0,4 %. 16-vuotiaista pojista päivittäin vastasi käyttävänsä vain 0,8 % ja tytöillä kukaan 16-vuotiaiden ikäryhmästä ei vastannut käyttävänsä sähkösavukkeita päivittäin. Yli 20 kertaa 18-vuotiaista pojista sähkösavukkeita on kokeillut 16 % ja tytöistä 7 %. 16-vuotiaista yli 20 kertaa kokeilleita oli pojista 14 % ja tytöistä 3 %. Sähkösavukkeita kaikissa ikäluokissa kokeilleista pojista 52 % ja tytöistä 57 % ilmoitti käyttäneensä nikotiinipitoista nestettä. Osa vastanneista ei tiennyt, mitä käytetty sähkösavuke oli sisältänyt. (Ahtinen ym. 2019 s. 28–32.)

Terveystapatutkimuksessa on selvitetty myös sitä, mitä tuotteita nuoret pitävät haitallisenä. 16-vuotiaista pojista 84 % ja 18-vuotiaista pojista 85 % ajatteli nikotiinin olevan terveydelle haitallista. Tytöillä vastaavat luvut olivat 92 % ja 94 %. Savukkeita puolestaan 16-vuotiaista pojista 97 % ja 18-vuotiaista pojista 98 % piti haitallisenä, tytöistä 98 % ja 99 %. Nuuskassa luvut olivat hieman matalampia, 16-vuotiailla pojilla 93 %, 18-vuotiailla pojilla 95 %, tytöillä 97 % ja 98 %. Sähkösavuketta 16–18-vuotiaista tytöistä piti haitallisenä 74 ja 75 %, pojista 68 ja 69 %. (Ahtinen ym. 2019. S. 51.)

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella sekä toteuttaa nikotiiniaiheinen teemapäivä Peltolan ammatti-instituutin talotekniikan ensimmäisen vuoden opiskelijoille.

Tavoitteena oli jakaa nuorille tietoa nikotiinin vaikutuksesta nuorten aivoihin, nikotiinituotteiden ja nikotiinin haitoista sekä nikotiiniriippuvuudesta. Tavoitteena oli myös jakaa konkreettisia neuvoja nuorille nikotiiniriippuvuudesta irti pääsemiseen. Lisäksi tavoitteena oli saada nuoret pohtimaan omaa nikotiinituotteiden käyttöä, ennaltaehkäistä käytön aloittamista ja vaikuttaa nuorten asenteisiin nikotiinituotteita kohtaan.

4 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Opinnäytetyön menetelmä on toiminnallinen. Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehtoinen menetelmä ammattikorkeakoulun tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, järjeistämistä ja järjestämistä. Toiminnallinen opinnäytetyö muodostuu kehittämistehtävästä ja tuloksesta. Tulos voi olla alasta, toimeksiantajasta ja kohderyhmästä riippuen joko ammatilliseen käyttöön suunnattu ohje, ohjeistus tai opastus esimerkiksi perehdyttämisopas tai turvallisuusohjeistus. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos voi olla myös jonkin tapahtuman suunnittelu tai toteuttaminen tai molempia. (Vilkkä & Airaksinen 2003 s. 9.)

Opinnäytetyön tuotos tehdään aina jollekin tai jonkun käytettäväksi ja tavoitteena on joidenkin ihmisten osallistuminen toimintaan tai tapahtumaan. Tavoite voi myös olla toiminnan selkeyttäminen ohjeistuksen tai oppaan avulla. Opinnäytetyön kohderyhmän määrittäminen on tärkeää, sillä se ratkaisee työn sisällön. Kohderyhmän määrittämisessä hyödynnettäviä ominaisuuksia ovat mm. ikä, koulutus, toimeksiantajan toiveet ja tavoitteeksi asetetut tuotokset. (Vilkkä & Airaksinen 2003 s. 38–40.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät kaksi osaa: käytännön toteutus eli produkti ja kirjallinen osuus eli opinnäytetyöraportti. Toiminnallisen opinnäytetyön prosessin dokumentoinnissa ja arvioinnissa käytetään tutkimusviestinnällisiä keinoja. Ammattikorkeakoulussa annetun koulutuksen tavoitteena on, että valmistuttuaan opiskelijalla on valmiudet toimia oman alansa asiantuntijatehtävissä ja sekä tietää ja taitaa siihen liittyvän kehityksen ja tutkimuksen perusteet. (Vilkkä & Airaksinen 2003 s. 9,10,65.)

Opinnäytetyö toteutustavaksi valikoitui toiminnallinen opinnäytetyö, sillä opinnäytetyön tuotoksena oli teemapäivä ammattikoulussa opiskeleville nuorille.

Lapsuuden ja nuoruuden elinolot, opitut tavat ja terveystottumukset vaikuttavat läpi elämän. Koulu on lapselle ja nuorelle tärkeä kehitysympäristö, ja koulu voikin osaltaan tukea terveellisiä elintapoja. Nuorille tulisi tarjota matalan kynnyksen apua ja tasavertaisia palveluja. Nuorten hyvinvointi lisääntyy, kun nuorelle tarjotaan tietoa ja mahdollisuuksia vaikuttaa omaan elämäänsä liittyviin asioihin. (THL 2019b.) Tässä opinnäytetyöprojektissa hyödynnettiin teemapäivää siihen, että sen avulla jaettiin nuorille nikotiiniin liittyvää tietoa, kannustettiin nikotiinin käytön lopettamisessa ja ennaltaehkäistiin tiedon jakamisen avulla nikotiinin käytön aloittamista. Nuorille jaettiin tietoa teemapäivässä myös nuorille

suunnatuista matalan kynnyksen palveluista, joista voi saada tukea nikotiinin käytön lopettamiseen. Teemapäivällä pyrittiin lisäämään nuorten hyvinvointia.

5 PROJEKTIN TOTEUTUS

5.1 Projektin suunnittelu

Projektin suunnittelu aloitettiin yhteydenotolla toimeksiantajaan, jolloin saatiin tietää toimeksiantajan toiveet teemapäivään liittyen. Toimeksiantajan kanssa sovittiin, että terveysaiheisen teemapäivän aihe rajataan käsittelemään nikotiinia, nikotiinin vaikutusta aivoihin ja nikotiiniriippuvuutta. Tämän jälkeen teoriatietoa alettiin etsiä luotettavista lähteistä nikotiinista ja nikotiinituotteista, nikotiinin vaikutuksesta nuorten aivoihin, sekä nikotiiniriippuvuudesta. Ammatti-instituutin yhteyshenkilöltä selvitettiin teemapäivää varten, millaisia ohjelmia opiskelijat ovat tottuneet käyttämään, jotta teemapäivässä pystytään hyödyntämään opiskelijoille tuttuja ohjelmia. Tämän pohjalta lähdettiin suunnittelemaan teemapäivän rakennetta.

5.1.1 Aiheen valinta

Opinnäytetyön aiheeksi valittiin nikotiinin vaikutus nuorten aivoihin ja nikotiiniriippuvuus, koska nuorilla esiintyy nikotiinituotteiden käyttöä (Ahtinen ym. 2019), jolla on pitkäaikaisia haitallisia vaikutuksia terveyteen (Patja 2020b). Yksilötason lisäksi nikotiinituotteiden käyttö aiheuttaa yhteiskunnalle välillisiä, välittömiä ja tulonsiirroista johtuvia rahallisia kustannuksia johtuen nikotiinin ja nikotiinituotteiden terveyshaitoista ja niiden seurauksista (Vähänen 2015 s.4). Teemapäivä, jossa jaettiin ammattikoululaisille tietoa nikotiinin haitoista ja nikotiiniriippuvuudesta, toteutettiin osana ANKKURI-hanketta, jonka tavoitteena on edistää ammattikoulussa opiskelevien nuorten hyvinvointia ja ehkäistä nikotiinituotteiden käyttöä ja tukea niiden käytön lopettamisessa (Ankkuri 2020).

Kohderyhmä teemapäivälle oli sopiva, sillä ammattikoulussa nikotiinituotteiden käyttö on yleisempää kuin muissa toisen asteen koulutuksissa. Nuorten terveystapatutkimuksen perusteella kohderyhmän ikäluokassa esiintyy nikotiinituotteiden käyttöä. (Ahtinen ym. 2019.) Nikotiini on haitallista nuorten kehittyville aivoille ja riippuvuus syntyy nuorille herkästi (Syöpäjärjestöt, 2018). Tämän vuoksi myös nikotiinin käytön aloittamisen ennaltaehkäisy on merkittävää sen lisäksi, että nuoria tulisi kannustaa lopettamaan jo aloitettu nikotiinin käyttö. Myös Käypä hoito -suosituksen mukaisesti nikotiininkäytön aloittamista

pitäisi ennaltaehkäistä kaikin tavoin (Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito: Käypä hoito -suositus, 2018).

5.1.2 Tiedonhaun kuvaus

Tiedonhaussa käytettiin terveysalan keskeisiä tietokantoja, kuten Pubmedia, Cochranea ja Mediciä. Nikotiinin käytöstä Suomessa on etsitty tietoa myös Julkarista, joka on sosi-aali- ja terveysministeriön hallinnonalan julkaisuarkisto. Luotettavaa ja ajankohtaista tie-toa etsittiin myös Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen ja Duodecimin sivuilta. Lisäksi tie-don etsimisessä käytettiin muuta nikotiiniin liittyvää luotettavaa kirjallisuutta ja luotettavia ja ajantasaisia internetsivustoja. Hakusanoina tietokannoissa olivat nikotiini, nuori, niko-tiiriippuvuus, aivot, haitat. Englanniksi vastaavat ovat nicotine, adolescent, nicotine ad-diction, brain, negative effects ja harm. Sisäänottokriteereinä oli, että tutkimuksen kie-lenä on suomi tai englanti, ja että tutkimus on vuodelta 2015 tai uudempi. Poisjättökri-teerinä oli se, että tutkimuksen tulokset eivät ole sovellettavissa 16-18 -vuotiaisiin nuo-riin. Poisjättökriteerinä oli myös se, että tutkimuksia ei ole toteutettu ihmisillä.

5.2 Projektin toteuttaminen

Opinnäytetyö aloitettiin opinnäytetyön suunnitelman kirjoittamisella tammikuussa 2021 ja opinnäytetyöprojekti päättyi toukokuussa 2021. Opinnäytetyössä pysyttiin suunnitel-lussa aikataulussa. Tarkka aikataulu taulukossa 1.

Taulukko 1. Opinnäytetyön aikataulu

Tammikuu	Opinnäytetyön aiheen valitseminen ja opinnäytetyösuunnitelman tekeminen
Helmikuu	Opinnäytetyösuunnitelman palautus ja esittäminen suunnitelmaseminaarissa
Maaliskuu	Tiedonhaku, raportin kirjoittaminen ja tee-mapäivän suunnittelu
Huhtikuu	Teemapäivän pitäminen, palautteen käy-minen läpi ja pohdinta, raportin viimeistely

Toukokuu	Valmiin opinnäytetyön palautus ja esitys raportointiseminaarissa
----------	--

Opinnäytetyö toteutettiin osana Turun ammattikorkeakoulun hallinnoimaa ANKKURI-hanketta. Hanke käynnistyi tammikuussa 2020. Hankkeen tarkoituksena on ammattikoululaisten elintapaohjaus sekä päihteiden käytön ennaltaehkäisyyn ja lopettamisen tukeminen. Tavoitteena hankkeella on luoda uusia matalankynnyksen toimintamalleja sekä kehittää jo olemassa olevia toimintamalleja. Hankkeen taustalla on ammattikoululaisten runsaampi päihteiden käyttö ja heikommaksi koettu terveydentila, kuin muilla toisen asteen opiskelijoilla. (Ankkuri 2020.)

Projektin tuotoksena oli teemapäivä, jonka kohderyhmänä olivat Turun ammatti-instituutin Peltolan koulutalon ensimmäisen vuoden talotekniikan opiskelijat, yhteensä neljä ryhmää. Teemapäivä toteutettiin 20.4.2021 etänä Microsoft Teamsin välityksellä vallitsevan koronavirustilanteen ja suositusten vuoksi. Jokaiselle ryhmälle oli varattu lukujärjestykseen 45 minuutin oppitunti teemapäivää varten. Teemapäivässä hyödynnettiin Jamboard-alustaa, johon voi anonymisti kirjoittaa nikotiiniin liittyviä ajatuksia tai kysymyksiä teemapäivän ajan. Teemapäivässä pidettiin Power Point esitys, jossa käsiteltiin opinnäytetyöraportin teoriatiedon pohjalta tiivistetysti nikotiinia, nikotiinin vaikutusta aivoihin ja muita nikotiinin ja nikotiinituotteiden haittoja, tupakkatuotannon eettisiä ja ekologisia ongelmia ja nikotiiniriippuvuutta. Teemapäivää varten tehtiin myös posterit nikotiiniriippuvuudesta eroon pääsemiseksi, jota voi myös teemapäivän jälkeen hyödyntää tulostamalla posteria ammattikoulun tiloihin. (Liite 1.) Power pointin ja posterin esittämisen jälkeen pidettiin tietovisa Kahoot -nettisivulla, jossa oli 10 kysymystä teemapäivässä käsitellyistä asioista. Kunkin ryhmän tietovisan voittaja sai palkinnoksi Ankkuri-hankkeen lahjoittamat langattomat kuulokkeet, jotka Ankkuri-hanke toimittaa voittajalle. Tätä palkintoa hyödynnettiin motivoimaan opiskelijoita osallistumaan teemapäivään. Viimeisenä osana teemapäivää opiskelijoita pyydettiin vastaamaan palautelomakkeeseen teemapäivän onnistumisesta. (Liite 2.)

5.3 Projektin arviointi

Palautekyselyyn vastanneista 86 % koki teemapäivän onnistuneeksi ja 68 % koki saaneensa uutta hyödyllistä tietoa nikotiiniin liittyen. Palautekyselyssä kysyttiin myös, että

herättikö teemapäivä pohtimaan omaa nikotiinituotteiden käyttöä, johon 36 % vastasi ”Kyllä”. Palautekyselyyn vastasi vapaaehtoisesti 22 opiskelijaa. (Liite 3.) Avoimeen kysymykseen oli tullut mm. seuraavat kommentit ”Enemmän olisi voinut olla sähkösavukkeista” ja ”Oli hyvä esitys, rupesi oikein pelottamaan oma nikotiinin käyttö ja ajattelin harkita nikotiinin lopettamista”.

Teemapäivän jälkeen kävimme palautekeskustelun koulun yhteyshenkilön kanssa, joka oli seuraamassa teemapäivää. Hänen mielestään teemapäivä oli erittäin onnistunut, Kahoot ja posterit (Liite 1.) elävöittivät esitystä hyvin. Posterit tulostetaan koululle jatkossa julisteeksi, joten teemapäivän materiaaleille tulee jatkokäyttöäkin. Hän nosti esille myös sen, että tupakkateollisuuden eettisistä ja ekologisista ongelmista puhuminen oli todella ajankohtaista ja hyvää tietoa opiskelijoille. Myös ryhmien opettajat kehuivat teemapäivää.

6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Tässä opinnäytetyössä noudatettiin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeistusta hyvään tieteelliseen käytäntöön. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu tiedeyhteisön tunnustamien toimintatapojen noudattaminen. Toimintatapoihin kuuluvat rehellisyys ja tarkkuus tutkimustyötä suorittaessa, joita noudattaen tämä opinnäytetyö tehtiin. Huolellisuutta noudatetaan tulosten tallentamisessa, niiden esittämisessä sekä tulosten arvioinnissa. Jokainen vastaa itse hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019.)

Teemapäivästä kerättiin palaute sähköisellä kyselyllä. (Liite.2) Hyvässä palautelomakkeessa kysymysten on oltava muodossa, jonka vastaaja ymmärtää. Kysymyksien vastausvaihtoehtojen on liityttävä esitettyyn kysymykseen. Vaihtoehtojen on oltava selkeitä ja muotoiltuja niin, että vastaajan on mahdollista valita vain yksi. Hyvä periaate on, että jokainen kohta sisältää vain yhden kysymyksen. Tärkeää on sisällyttää palautelomakkeeseen myös kysymys tapahtuman onnistumisesta. (Vilkka & Airaksinen 2003 s. 60-62.)

Osallistujilta ei kysytty yksilöityjä tunnistetietoja kuten nimeä ja osoitetta, eli kysely toteutettiin anonyymisti. Yleisperiaatteena on, että osallistuneiden henkilöiden yksityisyyttä suojellaan (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019). Palautteen antaminen oli vapaaehtoista, joka käytiin läpi teemapäivään osallistuneiden kanssa ennen kyselyyn vastaamista.

Teemapäivän materiaalit perustuivat luotettaviin lähteisiin. Materiaalissa ei loukattu, syyllistetty tai arvosteltu nikotiinituotteiden käyttäjiä vaan tietoa jaettiin neutraalisti. Opinnäytetyön raportin luotettavuutta lisäsi mahdollisimman tuoreiden lähteiden käyttö, vanhimmat lähteet ovat vuodelta 2015. Käytettävät lähteet valittiin harkiten ja niitä tarkasteltiin kriittisesti. Kriittisessä tarkastelussa otettiin huomioon lähteiden varmuuden aste. Sitä voi tarkastella esimerkiksi kiinnittämällä huomiota siihen, miten kirjoittaja on tiedon esittänyt: esitetäänkö tieto neutraalina faktana, esitetäänkö tieto kirjoittajan mielipiteenä vai kommentoidaanko tietoa jotenkin. Lähteiden kriittisen tarkastelun luotettavuutta lisäsi se, että opinnäytetyötä oli tekemässä kaksi henkilöä, jolloin kaksi ihmistä on arvioinut lähteiden luotettavuutta ja sopivuutta opinnäytetyöhön. Kansainvälisissä lähteissä suomenokset tehtiin kahden henkilön toimesta. Kansainväliset lähteet rajattiin opinnäytetyön

tekijöiden kielitaidon mukaisesti englanninkielisiin luotettavuuden takaamiseksi. Raportissa perusteluina käytettiin aiempaa tutkittua tietoa. (Vilkkä & Airaksinen 2003.)

Teoriatiedon etsimisessä käytettiin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Opinnäytetyöraportin lähdeviestintä on vastuullista ja tutkijoiden työhön on viitattu asianmukaisella tavalla. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta.)

Plagiointi on toisten ajatusten tai ideoiden esittämistä oman tietona. Tämä opinnäytetyö ladattiin Urkund järjestelmään plagioinnin poissulkemiseksi. Plagiointia on myös epäselvät ja puutteelliset viittauksen käytettyihin lähteisiin, tässä opinnäytetyössä lähteet merkittiin tekstiin oikein ja johdonmukaisesti. (Vilkkä & Airaksinen 2003 s. 78.)

7 POHDINTA

Opinnäytetyön toteuttaminen osana ANKKURI-hanketta oli mielenkiintoista. Aluksi toiminnallisen opinnäytetyömenetelmän sopivuus epäilytti, mutta loppujen lopuksi se olikin mielekäs tapa toteuttaa opinnäytetyö. Teemapäivän pitäminen oli uudenvuodenlainen kokemus ja se koettiin hyväksi tavaksi jakaa terveyttä edistävää tietoa nuorille. Oli antoisaa olla puhumassa aiheesta, joka koettiin tärkeäksi. Tulevina sairaanhoitajina toivomme, että teemapäivällä oli vaikutusta nuorten asenteisiin nikotiinituotteita kohtaan ja että he hyötyivät jakamastamme informaatiosta. Opinnäytetyöprosessin aikana etsityn teorian tiedon pohjalta opittiin paljon uutta. Nikotiinin vaikutuksesta aivoihin opinnäytetyön tekijöillä ei ollut ennestään juurikaan tietoa. Mielenkiintoista oli ajantasainen tieto siitä, millaista nikotiinituotteiden käyttö on nuorten keskuudessa. Opinnäytetyön tekijöiden tiedonhaku- taidot kehittyivät prosessin aikana.

Opinnäytetyön tavoitteena oli jakaa nuorille tietoa nikotiinin vaikutuksesta nuorten aivoihin, nikotiinituotteiden ja nikotiinin haitoista, sekä jakaa konkreettisia neuvoja nuorille nikotiiniriippuvuudesta irti pääsemiseen. Lisäksi tavoitteena oli saada nuoret pohtimaan omaa nikotiinituotteiden käyttöä, ennaltaehkäistä käytön aloittamista ja vaikuttaa nuorten asenteisiin nikotiinituotteita kohtaan. Ammattikouluissa opiskelevilla nuorilla esiintyy nikotiinituotteiden käyttöä enemmän, kuin muissa toisen asteen koulutuksissa (Ahtinen ym. 2019), joten kohderyhmä teemapäivälle oli hyvä. Aihe oli tärkeä, sillä nikotiinilla on haitallisia vaikutuksia terveydelle (Patja 2020b). Teemapäivässä saatiin jaettua tietoa onnistuneesti tavoitteen mukaisesti ja teemapäivä onnistui melko hyvin.

Teemapäivän haasteena oli opiskelijoiden aktivointi ja teemapäivän toteutus etänä. Jamboard-alustaa yritettiin hyödyntää siten, että olisi matalalla kynnyksellä helppoa esittää kysymyksiä tai kommentoida anonyymisti, mutta alustalle ei tullut lainkaan kommentteja. Opiskelijat pitivät mikrofonit kiinni lähes koko teemapäivän ajan, eikä yrityksistä huolimatta keskustelua syntynyt. Olisimme olleet enemmän pitämässä teemapäivän läsnä koululla, koska uskomme, että tällöin olisi ollut helpompaa saada vuorovaikutusta mukaan teemapäivään. Kuitenkin Kahoot -tietovisaan osallistui lähes kaikki niistä, jotka osallistuivat teemapäivään, joten tämän tyylinen aktivointi onnistui etänäkin.

Tiedonhaussa haasteita koettiin siinä, että nikotiinituotteiden haittoja käsittelevissä artikkeleissa ja tutkimuksissa käsitellään enimmäkseen tupakkaa. Nuorilla kuitenkin nuuskan käyttö on lisääntynyt ja tupakoinnin määrä on vähentynyt (Ahtinen ym. 2019), jonka

vuoksi tietoa haluttiin yhtä lailla myös nuuskasta ja sen haitoista. Sähkösavukkeesta oli myös haastavaa löytää tietoa, sillä varsinkin sen pitkäaikaisia haittoja on tutkittu vielä melko vähän.

Teemapäivän päätyttyä käydyssä keskustelussa koulun yhteyshenkilön kanssa tuli ilmi se, että tulevaisuudessakin terveyden edistämiseen liittyville teemapäiville olisi tarvetta, sillä kouluissa rajallisten resurssien vuoksi ei ehditä kovin paljoa käymään läpi esimerkiksi nikotiiniaiheisia asioita. Tämän opinnäytetyön teemapäivän konseptia voisi jatkossa käyttää ja kehittää tulevaisuudessa teemapäivien järjestämisessä. Saadun palautteen perusteella teemapäivä oli myös kohderyhmälle mielekäs tapa vastaanottaa tietoa ja suurin osa koki saaneensa aiheesta uutta ja hyödyllistä tietoa. Tästä herää ajatus, että teemapäiviä nikotiinista voisi järjestää kaikille ammatti-instituutin opiskelijoille, sillä tämä teemapäivä järjestettiin vain yhden alan ensimmäisen vuoden opiskelijoille, mutta tulosten perusteella siitä voisi hyötyä muutkin. Ensimmäiset tupakkakokeilut tehdään usein 14–16-vuotiaana, joten tämän ikäisille ja sitä nuoremmille tulisi suunnata aloittamisen ehkäisyyn liittyviä toimia (Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito: Käypä hoito-suositus, 2018). Vastaavanlaisia teemapäiviä voitaisiin siis hyödyntää myös esimerkiksi yläkouluissa. Teemapäivissä voisi jakaa enemmän tietoa myös sähkötupakasta.

LÄHTEET

Ahtinen, S., Katainen, A., Kinnunen, J.M., Lahti, L., Lindfors, P., Myöhänen, A., Ollila, H., Pere, L., Raisamo, S. & Rimpelä, A. 2019. Sosiaali- ja terveysministeriö. Nuorten terveystapatutkimus 2019: Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö sekä rahapeelaaminen. Saatavilla: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/161741> Viitattu 2.4.2021

Ankkuri. 2020. Tietoa hankkeesta. Viitattu 7.4.2021 <https://ankkuri.turkuamk.fi/>

Aveyard P, Hong B, Lindson N, Klemperer E, Hong B, Ordóñez-Mena JM. Smoking reduction interventions for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews 2019, Issue 9. Art. No.: CD013183. DOI: 10.1002/14651858.CD013183.pub2. Viitattu 21.4.2021. <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD013183.pub2/full>

Cross S, Leslie F & Loughlin S. 2015. Nicotine and the adolescent brain. The journal of physiology. A publication of the physiological society. Volume 593. Issue 16. P.3394-3412. August 2015. Viitattu 27.3.2021. <https://physoc.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1113/JP270492>

Eltorai A, Choi A, Szabo Eltorai A. 2019. Impact of electronic cigarettes on various organ systems. Respiratory care. Vol. 64. Issue 3. P. 328-336. March 2019. Viitattu 7.4.2021.

Fressis.fi. 2018. Tietopankki. Nikotiinikoukku iskee aivot kanveesiin. Viitattu 5.4.2021. <https://www.fressis.fi/artikkeli/nikotiinikoukku-iskee-aivot-kanveesiin/>

Fressis.fi. Tietopankki. Nikotiinituotteet. Näin lopetat. Näin lopetat nuuskan käytön. Viitattu 27.3.2021 <https://www.fressis.fi/tietopankki/nikotiinituotteet/nain-lopetat/nuuskaamisen-lopettaminen/tee-paatos/>

Fressis.fi. Tietopankki. Nikotiinituotteet. Ympäristöhaitat. Viitattu 5.4.2021. <https://www.fressis.fi/tietopankki/nikotiinituotteet/ymparistohaitat/>

Heikkinen A. M., Meurman J, H., Sorsa, T. 2015. Tupakka, nuuska ja suun terveys. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 19.4.2021. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12513>

Heikkinen A. M. 2019a. Tupakkatuotteet, nuuska ja vesipiippu. Terveyskirjasto. Duodecim. Viitattu 20.4.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00075?q=nuuska>

Heikkinen A. M. 2019b. Tupakoinnin ja nuuskan käytön lopettaminen. Terveyskirjasto. Duodecim. Viitattu 21.4.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00078>

Hermanson E & Sajaniemi N. 2018. Nuoruuden kehitys - mitä tapahtuu pinnan alla? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 27.2.2021 <https://www.duodecimlehti.fi/duo14286>

Kangiser M, Thomas A, Kaiver C, Lisdahl K. 2019 Nicotine Effects on White Matter Microstructure in Young Adults, Archives of Clinical Neuropsychology, Volume 35. Issue 1. February 2020. P. 10–21 Viitattu 28.3.2021 <https://doi.org/10.1093/arclin/acy101>

Kinnunen, J.M., Ollila H, Rautalahti M, Ruokolainen O. 2017. Nuorten nikotiinituotteiden käyttö. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. 133(21):2045-53 <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2017/21/duo13977?keyword=nikotiini>

Könönen, E. 2021. Hampaan kiinnityskudossairaus (parodontiitti). Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 19.4.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00716>

Lehtinen P. 2018. Nikotiiniriippuvuus on krooninen sairaus jota tulee hoitaa. Helsingin yliopisto. Viitattu 27.3.2021 <https://www2.helsinki.fi/fi/uutiset/terveys/nikotiinikoukku-is-tuu-tiukassa>

Lääkärin käsikirja. Toim. 2020. Tupakoinnin lopettaminen. Viitattu 27.4.2021.

MLL. 2020. Nuoren aivojen kehitys. Viitattu 28.3.2021 <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/nuoren-aivojen-kehitys/>

Nuorisolaki 21.12.2016/1285. Annettu Helsingissä 21.12.2016. Viitattu 2.4.2021. Saatavilla sähköisesti <https://finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>

Patja K. 2020a. Nikotiinivalmisteet (laastari, purukumi, tabletit, inhalaattori). Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 30.3.2021 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01065>

Patja, K. 2020b. Tupakka ja sairaudet. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 11.4.2020. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01066#R1>

Patja K. 2020c. Tupakkariippuvuuden mekanismit. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 27.3.2021 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01125>

Patja K. 2020d. Tupakoinnin lopettaminen -reseptilääkkeet. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 2.4.2021 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01067>

Patja K. 2021. Sähköiset nikotiiniannostelijat (ns. Sähkösavukkeet, "sähkötupakka"). Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 7.2.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01164#s4>

Saarelma, O. 2020. Tupakoinnin lopettaminen (Tupakasta vieroitus). Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 21.4.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00337/tupakoinnin-lopettamisen-tupakasta-vieroitus>

Salomaa, E-R. 2019. Keuhkoahtaumatauti (COPD). Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 27.4.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00029>

Siqueira L. 2017. Nicotine and Tobacco as Substances of Abuse in Children and Adolescents. Pediatrics Vol. 139, No. 1. Technical report. Viitattu 27.3.2021 <https://pediatrics.aappublications.org/content/139/1/e20163436.long>

Stumppi.fi. Lääkehoito ja muut hoitomuodot. Viitattu 30.3.2021 <https://stumppi.fi/nain-lopetat-tupakoinnin/laakitys-ja-hoidot/>

Stumppi.fi. Tukea ja vertaisia. Stumppi-neuvontapuhelin. Viitattu 27.3.2021. <https://stumppi.fi/tukea-ja-vertaisia/stumppi-neuvontapuhelin/>

Suomen ASH ry. Tumpppi on maailman yleisin roska. Viitattu 2.4.2021 <https://suomenash.fi/tupakka/ymparistohaitat/tumpppi-on-maailman-yleisin-roska/>

Suomen ASH ry. Tupakka. Ympäristöhaitat. Viitattu 2.4.2021. <https://suomenash.fi/tupakka/ymparistohaitat/>

Syöpäjärjestöt. 2018. Tiedotteet. Nikotiini haittaa nuoren kehitystä. Viitattu 27.3.2021. <https://www.syopajarjestot.fi/ajankohtaista/tiedotteet/nikotiini-haittaa-nuoren-kehitysta/>

Syöpäjärjestöt. 2021. Tiedotteet. Nuoret jättävät nikotiinin erovirasto-sovelluksella. Viitattu 27.3.2021. <https://www.syopajarjestot.fi/ajankohtaista/tiedotteet/nuoret-jattavat-nikotiinin-erovirasto-sovelluksella/>

Terveyskirjasto. 2016a. Alkaloidi. Lääketieteen sanasto. Viitattu 6.5.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt00127>

Terveyskirjasto. 2016b. Parasympatomimeetti. Lääketieteen sanasto. Viitattu 6.5.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt02501>

THL. 2019a. Aiheet. Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet. Tupakka. Tupakkatuotteet ja sähkösavuke. Nikotiini. Viitattu 27.3.2021 <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nikotiini>

THL. 2019b. Aiheet. Hyvinvointi- ja terveyserot. Eriarvoisuus. Elämäntilanne. Nuoret. Viitattu 14.4.2021. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/nuoret>

THL. 2020. Aiheet. Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet. Tupakka. Tupakoinnin lopettaminen. Nikotiiniriippuvuus. Viitattu 27.3.2021. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakoinnin-lopettaminen/nikotiiniriippuvuus>

THL. 2021a. Aiheet. Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet. Tupakka. Tupakkatuotteet ja sähkösavuke. Nuuska. Viitattu 2.4.2021 <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nuuska>

THL. 2021b. Aiheet. Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet. Tupakka. Tupakkatuotteet ja sähkösavuke. Sähkösavuke. Viitattu 2.4.2021 <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/sahkosavuke>

Tupakka ja nikotiiniriippuvuus. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2018. Viitattu 27.3.2021. <https://www.kaypahoito.fi/nix00254>

Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2018. Viitattu 8.4.2021. Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi

Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden neurobiologiaa. Käypä hoito- suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2018. Viitattu 20.4.2021 <https://www.kaypahoito.fi/nix00255>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Viitattu 6.4.2021 https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2020.pdf

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Tiedevilppi. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Viitattu 6.4.2021 <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>

United Nations. Youth. Viitattu 6.4.2021. <https://www.un.org/en/sections/issues-depth/youth-0/>

Vieroitusoireet. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2018. Viitattu 27.3.2021. <https://www.kaypahoito.fi/nix00259>

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki. Tammi.

Vähänen M. 2015. Tupakoinnin yhteiskunnalliset kustannukset ja niiden arviointimenetelmät. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 15/2015. THL 2015. Viitattu 11.4.2021. Saatavilla: <https://www.julkari.fi/handle/10024/126796>

World Health Organization. Adolescent health. Viitattu 6.4.2021. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

Liite 1. Posterit

EROON NIKOTIINIRIIPPUVUUDESTA



Erovirasto -sovellus
Tueksi nikotiinin käytön lopettamiseen 30 vuorokauden lopettamiskokeilu. Lataa sovellus ilmaiseksi App-storesta tai Google Play -kaupasta.



Stumppi -neuvontapuhelimesta
tukea tupakoinnin lopettamiseen
0800 148 484



Tupakointiin ja nuuskaamiseen kuluu paljon rahaa! Jos poltat askin päivässä, kuluu tupakkaan kuukaudessa n. 210 euroa ja **vuodessa n. 2700 euroa**.
Jos käytät nuuskaa tornin parissa viikossa, kuluu nuuskaan kuukaudessa n. 60-130 euroa ja **vuodessa n. 720-1560 euroa**.



Mitä kaikkea voisit ostaa säästyvällä rahalla?

Nikotiinilla ja nikotiinivalmisteilla on useita terveyshaittoja. Lopettamalla elinikäsi pitenee ja voit paremmin!



Lopeta käyttäminen kokonaan. Hävitä nikotiinituotteet, äläkä käytä niitä edes satunnaisesti.

Vähennä käyttämäsi nuuskan tai savukkeiden määrää ja vahvuutta.
Polta savuke vain puoliksi, pidä nuuskaa vähemmän aikaa huussa. Pidennä käyttöväliä. Vähennä paikkoja joissa poltat nuuskaat.

Tee päätös nikotiinin käytön lopettamisesta!
Mieti, mikä sinua motivoi. Nikotiinituotteiden käytön plussat ja miinukset? Päätä päivämäärä jolloin lopetat!



Muista kertoa läheillesi lopettamispäätöksestäsi, jotta he osaavat olla tukenasi!

Lähteet:
Fressis.fi. Erovirasto-app. <https://www.fressis.fi/erovirasto/>
Fressis.fi. Tietopankki. Nikotiinituotteet. Näin lopetat. Näin lopetat nuuskan käytön.
<https://www.fressis.fi/tietopankki/nikotiinituotteet/nain-lopeta/nuuskaamisen-lopettaminen/tee-paatos/>
Stumppi.fi. Tukea ja vertaisia. Stumppi-neuvontapuhelin.
<https://stumppi.fi/tukea-ja-vertaisia/stumppi-neuvontapuhelin/>

Turun ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitajaopiskelijat
Jasmine Hollsten ja Alisa Kallio

Liite 2. Palautelomakkeen kysymykset

Palautelomakkeeseen vastaaminen oli vapaaehtoista. Vapaaehtoisuus käytiin läpi yhdessä opiskelijoiden kanssa palautelomakkeen linkin jakamisen yhteydessä.

1. Saitko uutta tietoa nikotiinista/tupakkatuotteista ja koitko tiedon hyödylliseksi?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

2. Herättikö teemapäivä miettimään omaa nikotiinituotteiden käyttöä?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

En käytä nikotiinituotteita

3. Harkitsetko nikotiinituotteiden lopettamista/vähentämistä?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

En käytä nikotiinituotteita

4. Koitko teemapäivän aiheen tärkeäksi ja ajankohtaiseksi?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

5. Oliko teemapäivä mielestäsi onnistunut?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

6. Palautetta omin sanoin

Liite 3. Palautelomakkeen vastaukset

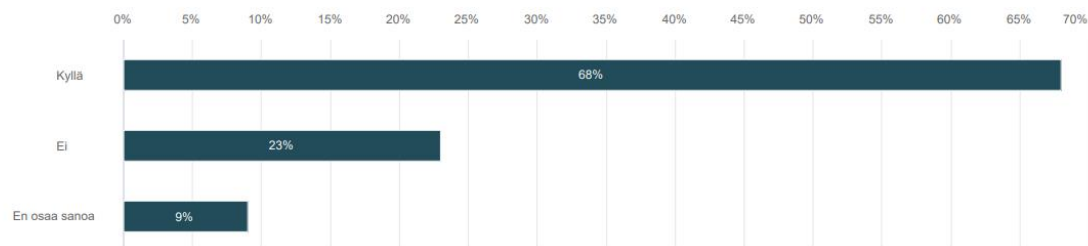
opinnäytetyö teemapäivä

Opinnäytetyö, terveysteemapäivä 20.4.2021

Vastaajien kokonaismäärä: 22

1. Saitko uutta tietoa nikotiinista/tupakkatuotteista ja koitko tiedon hyödylliseksi?

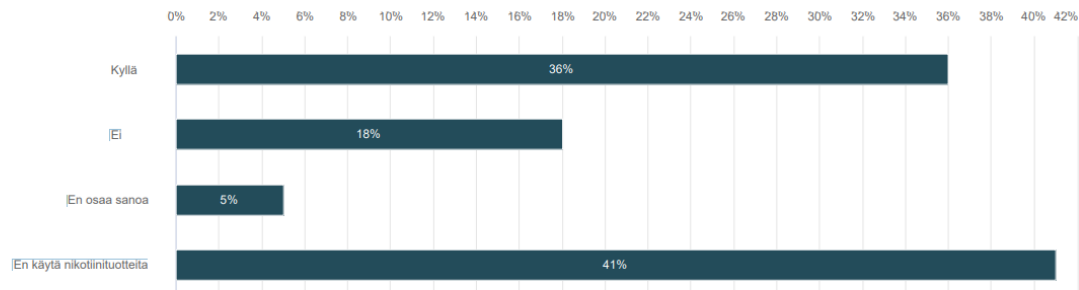
Vastaajien määrä: 22



	n	Prosentti
Kyllä	15	68,2%
Ei	5	22,7%
En osaa sanoa	2	9,1%

2. Herättikö teemapäivä miettimään omaa nikotiinituotteiden käyttöä?

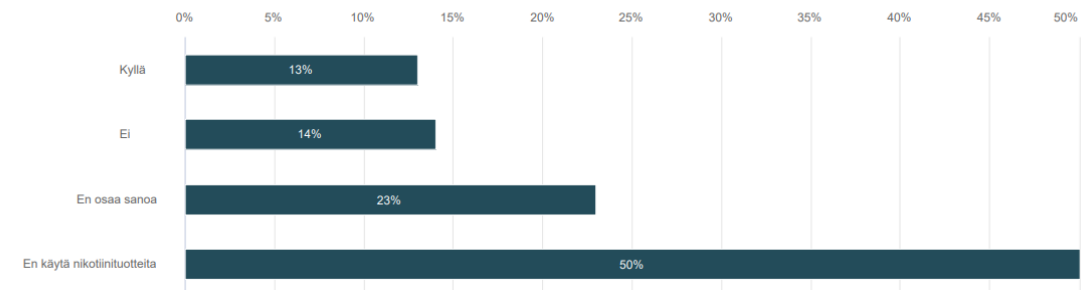
Vastaajien määrä: 22



	n	Prosentti
Kyllä	8	36,4%
Ei	4	18,2%
En osaa sanoa	1	4,5%
En käytä nikotiinituotteita	9	40,9%

3. Harkitsetko nikotiini tuotteiden käytön lopettamista/vähentämistä?

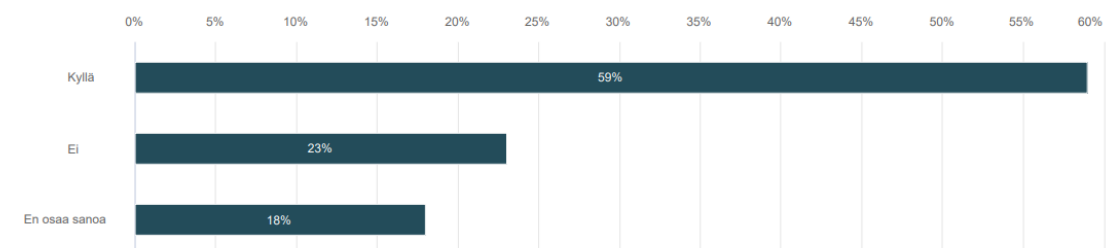
Vastaajien määrä: 22



	n	Prosentti
Kyllä	3	13,7%
Ei	3	13,6%
En osaa sanoa	5	22,7%
En käytä nikotiini tuotteita	11	50,0%

4. Koitko teemapäivän aiheen tärkeäksi ja ajankohtaiseksi?

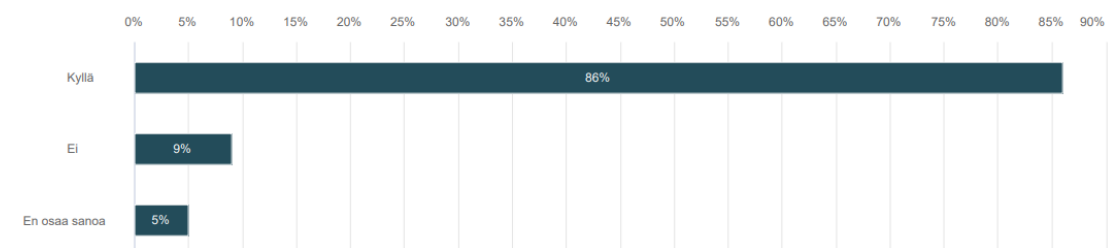
Vastaajien määrä: 22



	n	Prosentti
Kyllä	13	59,1%
Ei	5	22,7%
En osaa sanoa	4	18,2%

5. Oliko teemapäivä mielestäsi onnistunut?

Vastaajien määrä: 22



	n	Prosentti
Kyllä	19	86,4%
Ei	2	9,1%
En osaa sanoa	1	4,5%