

Opinnäytetyö AMK

Sairaanhoitajakoulutus

Kevät 2021

Henri Aarnila & Jere Lappalainen

KYSELYLOMAKKEEN LAATIMINEN NUORTEN NUUSKATIETÄMYKSEN SELVITTÄMISEKSI

– Osana NIKO-hanketta

Henri Aarnila & Jere Lappalainen

KYSELYLOMAKKEEN LAATIMINEN NUORTEN NUUSKATIETÄMYKSEN SELVITTÄMISEKSI

-Osana Niko-hanketta

Suomalaisten yläkoululaisten nuuskan käyttö on viime vuosina ollut nousussa. Tämän vuoksi heille olisi tärkeää tuottaa ajankohtaista ja kohdennettua tietoa nuuskan terveysvaikutuksista. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä kirjallisuuskatsaus aiheesta ”mitä nuoret tietävät nuuskasta?” sekä suunnitella kyselylomake kirjallisuuskatsaukseen perustuen. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä nuorten terveyttä edistävän Niko-hankkeen kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena on nuorten nuuskatietämyksen lisääminen ja näin ollen nuorten terveellisten elämäntapojen edistäminen.

Kirjallisuuskatsaus nuorten nuuskatietämyksestä (n=11) tehtiin narratiivisena kirjallisuuskatsauksena. Nuoret ovat hyvin perillä nuuskan tunnetuimmista haittavaikutuksista, kuten syöpäriskistä ja vaikutuksista suun terveyteen. Silti tieto on pintapuolista, ja kokonaisvaikutusta terveydelle ei tunneta hyvin. Nuorten omakohtaisella kokemuksella sekä lähipiirillä on suuri merkitys heidän mielipiteeseensä nuuskaamisesta. Ammattilaisen sanaan myös luotetaan, kunhan valistus ei ole liian yliampuvaa tai liioittelevaa. Nuuskaamista pidetään nuorten keskuudessa yleisesti ottaen terveellisempänä kuin tupakointia.

Kyselylomakkeesta tehtiin mahdollisimman laajasti nuorten tietoa ja tunteita mittaava, mutta kuitenkin tarpeeksi lyhyt, jotta nuoret jaksaisivat tehdä sen loppuun asti. Kyselyssä käytettiin sekä monivalinta- että avoimia kysymyksiä. Monivalintakysymyksiä on neljä ja avoimia kysymyksiä on kuusi. Asteikkona toimii viisiportainen likert-asteikko. Taustamuuttujia kyselyssä ovat vastaajan sukupuoli sekä mahdollinen nuuskan käyttö.

ASIASANAT:

Nuuska, tupakkatuotteet, nuoret, teini-ikäiset, terveys, kyselytutkimus, tietämys.

BACHELOR'S / MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in nursing

Spring 2021 | 34 + 4

Henri Aarnila & Jere Lappalainen

DEVELOPING A SURVEY FOR MEASURING YOUTH'S KNOWLEDGE REGARDING SMOKELESS TOBACCO

-As a part of Niko-project

The usage of smokeless tobacco (snus) among the Finnish youth has been growing in recent years. For this reason, it is important to spread current and focused information about the health issues and concerns related to it. The purpose of this thesis is to compile a literary review of the subject "what does the youth know about snus?" and produce a questionnaire survey based on the review. This thesis is a combined effort with the Niko-project, the goal of which is to benefit the health of youth in Finland. The goal of this thesis is to advance the knowledge about snus among the youth, and thus further their healthy development and lifestyle.

The literary review of the snus-related knowledge among youth (n=11) was executed as a narrative literature review. The youth are very aware of the most known health concerns, such as the risk of cancer and the issues related to oral health. Although this is the case, the knowledge is still quite limited, and the full impact of the usage on the body is not well understood. The opinions on smokeless tobacco among the youth are widely shaped by their own experiences and the opinions of their friends and family. Professionals are also regarded as a source of viable information, as long as it isn't exaggerated. In general, smokeless tobacco is considered a healthier option compared to smoking cigarettes.

The questionnaire attempts to measure the knowledge and emotions of the youth as widely as possible, while still being short enough to not take too much time to be filled out completely. The two types of questions used are multiple choice and open questions.

KEYWORDS:

Snus, Tobacco, Smokeless, Knowledge, Youth, Teenagers, Survey

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 NUUSKA	7
2.1 Mitä nuuska on?	7
2.2 Nuuskan aiheuttamat terveyshaitat	8
2.2.1 Nikotiiniriippuvuus	8
2.2.2 Suu- ja syöpäsairaudet	9
2.2.3 Sydän- ja verisuonisairaudet	9
2.2.4 Tyypin 2 diabetes, ylipaino ja aineenvaihdunnalliset häiriöt	10
2.3 Lainsäädäntö	11
2.4 Nuuskan käyttö nuorten keskuudessa	11
2.5 Nuuskan käytön syyt ja ennaltaehkäisyn menetelmät	12
2.6 Niko-hanke edistämässä nuorten terveyttä	14
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE, OPINNÄYTETYÖTÄ OHJAAVAT KYSYMYKSET JA TOTEUTTAMISMENETELMÄ	16
3.1 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja opinnäytetyötä ohjaavat kysymykset	16
3.2 Opinnäytetyön toteuttamismenetelmä	16
3.3 Tiedonhaun kuvailu	17
4 TULOKSET	20
4.1 Nuorten tietämys nuuskan terveysvaikutuksista	20
4.1.1 Nuorten tietämys nuuskan aiheuttamasta riippuvuudesta	21
4.1.2 Nuorten tunnistamat nuuskaamisen toivotut vaikutukset, sekä virheelliset käsitykset nuuskasta	21
4.1.3 Nuorten käsitys nuuskaamisesta tupakointiin verrattuna	23
4.1.4 Nuorten mielikuvat nuuskasta	24
4.1.5 Nuoren mielikuvan muodostuminen nuuskasta	25
4.2 Kyselylomake	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
5 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	28
6 POHDINTA	30
LÄHTEET	31

LIITTEET

Liite 1. Nuuskakysely Webpropol-ohjelmalla tehtynä.

KUVIOT

Kuvio 1. Nuuskaa joskus kokeilleiden 12–18-vuotiaiden osuudet (%) vuosina 1981–2019 iän ja sukupuolen mukaan (Kinnunen ym. 2019. 20).	12
Kuvio 2. Niko-projektin toimintakaavio.	14
Kuvio 3. Nuorten mielipide nuuskan ja tupakan haitallisuudesta terveydenhuollon ammattilaisten arvioimana. (Liimakka ym. 2015)	24

KUVAT

Kuva 1. Vasemmalla kuvassa pussinuuska, oikealla irtonuuskaa. (Bildfokus 2018)	7
--	---

TAULUKOT

Taulukko 1. Tiedonhaun kuvailu.	18
---------------------------------	----

1 JOHDANTO

Nuuskan käyttö on ollut 2000-luvun puolivälin jälkeen nousussa sekä 16-vuotiailla tytöillä että pojilla. Aktiivisia käyttäjiä tässä ikäluokassa on n. 7 % pojista ja 5 % tytöistä. (Kinnunen ym. 2019, 20, 70.) Nuorten nuuskaamiseen on useita syitä. Tärkeimpiä vaikuttajia nuuskan käytön aloittamiseen ovat seurustelukumppani ja kaverit. (Edvardsson, ym. 2012, 2.) Nuuskaamisen isoimmat riskit tunnistetaan nuorten keskuudessa hyvin, mutta silti tieto jää pintapuoliseksi. Jotkut nuuskan haitallisista terveysvaikutuksista näkyvät vasta vuosien käytön jälkeen ja eivät näin ollen tunnu ajankohtaisilta murheilta nuoren elämässä. (Peltola ym. 2019, 29.) Parhaiten tunnistettuja haittoja ovat vaikutus suun terveydelle sekä nuuskan aiheuttama syöpäriski (Salomäki & Tuisku 2013, 19). Tästäkään huolimatta nuuskan käyttöä ei yleisesti ottaen pidetä terveysriskinä nuorten keskuudessa, sillä loppujen lopuksi riskien uskotaan olevan harvinaisia ja huonosti tutkittuja (Edvardsson ym. 2012, 5).

Nuuskaaminen on vahingollista valtimoverisuonille ja sydämelle, koska sen käyttäminen nostaa verenpainetta ja nopeuttaa pulssia (THL 2021). Erään tutkimuksen mukaan ruotsalaista nuuskaa käyttävillä on jopa kaksinkertainen riski sairastua haimasyöpään (Richtel & Jolly 2014). Myös suusyövän ja nuuskan käytön välillä on todettu olevan yhteys (Asthana ym. 2019, 1162). Nuuskassa on yli 2500 erilaista kemikaalia, joista lähes 30 aiheuttaa suusyöpää (Tilander 2016). Nuuska sisältää moninkertaisesti nikotiinia esim. tupakkaan verrattuna, joten sen käyttöön kehittyä voimakas riippuvuus (Heikkinen 2019).

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä kirjallisuuskatsaus nuuskasta, sekä siihen perustuen kehittää kyselylomake nuorten nuuskatietämyksen kartoittamiseen. Opinnäytetyön tavoitteena on nuorten nuuskatietämyksen lisääminen sekä nuuskan käytön vähentäminen, eli toisin sanoen terveellisten elämäntapojen edistäminen. Opinnäytetyön toimeksiantaja on Turun ammattikorkeakoulun yhteistyöprojekti Niko-hanke.

2 NUUSKA

2.1 Mitä nuuska on?

Nuuska on suussa tai nenässä käytettävä nikotiinituote, joka valmistetaan tupakkakasvista (Päihdelinkki 2019). Nuuska sisältää yli 2500 erilaista kemikaalia, joista lähes 30 aiheuttaa suusyöpää. Nuuskassa voi olla jopa 20 kertaa suuremmat nikotiinipitoisuudet kuin tupakassa. (Tilander 2016.) Nuuskatuotteita voi käyttää joko suun kautta (oraalisesti) tai nenän kautta (nasaalisesti). Nenänuuska on kuivaa jauhetta, jota käytetään useimmiten Kaakkois-Aasiassa. Nuuskatuotteet ovat joko märkiä tai kuivia. Märkää nuuskaa käytetään pääosin läntisissä maanosissa. (Asthana ym. 2019, 1163.) Suomessa käytetään enimmäkseen ruotsalaista kosteaa pussinuuskaa (Päihdelinkki 2019). Ruotsalaista nuuskaa saa irtonuuskana ja annospusseina (Kuva 1.)



Kuva 1. Vasemmalla kuvassa pussinuuska, oikealla irtonuuskaa (Bildfokus 2018).

Yleisimmin nuuskassa on n. 7–8 mg/g nikotiinia, mutta vahvuudet voivat myös olla moninkertaisia (THL 2021). Swedish Matchin mukaan ruotsalainen nuuska koostuu pääasiassa seuraavista aineksista: jauhetusta tupakasta, keittosuolasta, natriumkarbonaatista,

glycerolista, propyleeniglykolista sekä eri makuaineista (Swedish Match 2021). Ruotsalaisista nuuskaa käytetään pääasiassa ikenen ja ylähuulen välissä (THL 2021).

2.2 Nuuskan aiheuttamat terveyshaitat

2.2.1 Nikotiiniriippuvuus

Nikotiini aiheuttaa todella vahvaa riippuvuutta (Päihdelinkki 2021). Sitä pidetään nuuskan ja savukkeiden tärkeimpänä riippuvuutta aiheuttavana substanssina. Nikotiinilla on stimuloiva, eli piristävä vaikutus, jonka myötä vahvan riippuvuuden syntyminen on mahdollista. Kun nikotiinia käyttää toistamiseen, alkaa elimistö sopeutua siihen, sekä sen myötä riippuvuuden syntymisen mahdollisuus kasvaa. Säännöllisen nikotiinin käytön seurauksena toleranssi, eli sietokyky kasvaa, jonka myötä nuuskan käyttäjä tarvitsee isompia annoksia saavuttaakseen riittävän nikotiiniannoksen. Mikäli aivot eivät saakaan totuttua nikotiiniannosta, vieroitusoireita alkaa ilmetä. Yleisimpinä vieroitusoireina pidetään levottomuutta, päänsärkyä, ärtyisyyttä, keskittymisvaikeuksia ja ruokahalun lisääntymistä. Oireet ja niiden kesto ovat kuitenkin hyvin yksilöllisiä. (THL 2021.)

Nikotiiniriippuvuuden voi saada joko polttamalla tupakkaa tai käyttämällä muita tupakkatuotteita. On myös mahdollista, että riippuvuutta voivat aiheuttaa tupakan lopettamistuotteet, kuten nikotiinipurkat sekä pastillit. Riski riippuvuuden muodostumiseen on kuitenkin pieni vähäisen nikotiinipitoisuuden takia. Nikotiiniriippuvuuden voi saada kuka vain, ja siksi paras tapa välttää riippuvuudelta on olla käyttämättä tupakkatuotteita. (Erickson 2018.)

Joidenkin faktoreiden voidaan nähdä lisäävän nikotiiniriippuvuuden riskin syntyä. Näitä ovat esimerkiksi geneettinen alttius, sekä tupakkatuotteiden esillä olo lapsuusaikana. Tällaisilla ihmisillä on suurempi riski tupakkatuotteiden käytön aloittamiseen, ja sen myötä riippuvuuden syntymiseen. Myös varhain aloitettu nikotiinituotteiden käyttö lisää riskiä käyttöön aikuisiällä. Tutkimusten mukaan jopa 80 % nikotiinituotteita käyttävistä aloitti käyttämisen jo ennen täysikäisyyttä. (Erickson 2018.)

2.2.2 Suu- ja syöpäsairaudet

Syövät kehittyvät ihmisillä hitaasti ja salakavalasti, minkä takia eri syöpien syntyä nuuskan käytöstä ei vielä täysin tunneta. Nuuskaamisen kuitenkin nähdään lisäävän syöpädiagnoosin jälkeistä kuolleisuutta etenkin eturauhassyövässä. Se on miesten yleisin syöpä. (THL 2021.) Nuuskan aiheuttaman suusyövän riski vaihtelee maanosittain. Ruotsissa käytetty nuuska on todettu vähemmän vaaralliseksi, koska sen valmistamista on tutkittu ja kehitelty. (Asthana ym.2019, 1165.) Norwegian Institute of Public Healthin mukaan ruotsalaisen nuuskan käytöllä saattaa olla yhteyttä haima- ja ruokatorven syöpään. On myös mahdollista, että ruotsalaisen nuuskan käyttö lisää riskiä saada vatsan ja peräsuolen syöpä. (Norwegian Institute of Public Health 2019.) Maailmanlaajuisesti nuuskan on nähty lisäävän suusyövän riskiä, mutta ruotsalaisen nuuskan käytön yhteydellä ja suusyövänriskillä ei olla todettu selkeää yhteyttä. Useat tutkimukset ovat ristiriidassa nuuskan ja suusyövän yhteydestä: toisissa tutkimuksissa suusyövän riskiä nähdään ja toisissa taas ei. (Nissinen 2021.)

Nuuskan käytöstä seuraa hampaiden värjäytymistä sekä niiden kulumista. Pitkälle edenneellä nuuskan käytöllä saattaa olla seurauksena nuuskaleesio, eli paikallinen limakalvovaurio suussa. Limakalvovauriot kuitenkin paranevat useimmiten sen käytön lopetettua. Nuuska myös vaurioittaa suun rakenteita, joka helpottaa bakteerien kiinnittymistä vaurioituneisiin kohtiin. (THL 2021.) Nissisen mukaan nuuskaajilla on jopa kaksinkertainen riski sairastua parodontaalisairauksiin. Ienvetäytymiä todetaan enemmän nuuskan käyttäjien keskuudessa, kuin niillä, jotka eivät nuuskaa käytä ollenkaan. Ienvetäytymiä esiintyy erityisesti säännöllisillä nuuskaajilla, ja niitä voi hoitaa vain kirurgisesti. (Nissinen 2021.)

2.2.3 Sydän- ja verisuonisairaudet

Nuuskaaminen nostaa verenpainetta sekä nopeuttaa pulssia. Tämä on vahingollista valtimoverisuonille ja sydämelle. Nopean pulssin myötä sydämen lepovaihe lyhenee, ja kammiot joutuvat työskentelemään enemmän pumpatakseen verta eteenpäin. Nuuskan käyttö voi johtaa sydämen vajaatoiminnan kehittymiseen. (THL 2021.) Nikotiini stimuloi sympaattista hermostoa, jonka seurauksena verenpaine ja syke nousevat välittömästi. Kohonnut verenpaine sekä syke voivat säilyä jopa 13–15 tuntia päivässä aktiivisilla

nuuskaajilla. Tämä voi osaltaan selittää verisuonisairauksien korkeaa esiintyvyyttä nuuskaajien keskuudessa. (Byhamre ym. 2017, 734.)

Liiallisina määrinä nikotiini altistaa sepelvaltimotaudille ja syöväälle, sekä vanhentaa elimistöä. Elimistön vanhenemisen myötä tulehduksien riski kasvaa, ja erilaiset haavat sekä murtumat paranevat hitaammin. Nikotiinille on ominaista supistaa verisuonia, minkä myötä insuliinin imeytyminen kudoksiin hidastuu. Nikotiini vaikuttaa myös kolesterolitasoihin muuttamalla hyvän kolesterolin (HDL) suhdetta haitalliseen kolesteroliin (LDL). (Patja & Borodulin 2020.) Nuuskan lopettaminen sydänkohtauksen jälkeen saattaa pienentää kuoleman mahdollisuutta seuraavaksi kahdeksi vuodeksi (Norwegian Institute of Public Health 2019).

2.2.4 Tyypin 2 diabetes, ylipaino ja aineenvaihdunnalliset häiriöt

Löydösten mukaan paljon nuuskaa käyttävillä nähdään olevan kohonnut riski saada tyypin 2 diabetes. Tupakan poltolla sekä nuuskan käytöllä nähdään olevan yhtä suuri vaikutus tyypin 2 diabeteksen syntyyn. Tämä johtuu luultavasti siitä, että nikotiini on molempien aineiden päävaikuttaja sairauden synnyssä. Nikotiini vaikuttaa haitallisesti insuliinin säätelyyn, sekä stimuloi kortisolin vapautumista. Tämä taas lisää keskivartalon lihavuutta ja sen myötä insuliiniresistenssiä. Nikotiinin määrä yhdessä nuuskapussissa on korkeampi kuin tupakassa, mutta vain 10–20 % nuuskan nikotiinista saavuttaa verenkierron. (Carlsson ym. 2017, 402–404.) Publication of the Journal of Internal Medicinen mukaan isot nuuska annokset nostavat verenpainetta ja sen myötä tyypin 2 diabeteksen riskiä. Diabeteksen riskiä nostaa huomattavasti yli neljä nuuskakiekkoa viikossa, sillä nikotiini vähentää insuliinierkkyyttä. (Carlsson ym. 2017, 398–401.) Ruotsalaistutkimuksen mukaan tyypin 2 diabeteksen riski nousee jopa 70 %, jos käyttää yhden tai useamman nuuskarasian päivässä (Keränen 2017).

Nuuska nähdään mahdollisena riskitekijänä aineenvaihdunnallisen oireyhtymän syntyyn. Nuuskan käyttäminen on yhteydessä korkeampaan sairastavuuteen, kuolleisuuteen sydän- ja verisuonitaudeissa, tyypin 2 diabetekseen sekä syöpään. Aineenvaihdunnallinen oireyhtymä pitää sisällään keskivartalolihavuuden, kohonneen verenpaineen, tyypin 2 diabeteksen tai kohonneen paastosokerin ja epänormaalin seeruminrasvapitoisuuden. Aineenvaihdunnallisen oireyhtymän myötä riski liikalihavuuteen kasvaa. (Byhamre ym. 2017, 733.) Nuuskan käyttäjillä on suurempi riski aineenvaihdunnallisen oireyhtymän syntyyn, koska nuuskaaminen nähdään altistavana tekijänä painonnousulle

sekä lihavuudelle. Taustalla on kohonnut verenpaine, korkea kolesteroli, vyötärölihavuus sekä kohonnut verensokeri. (THL 2021.)

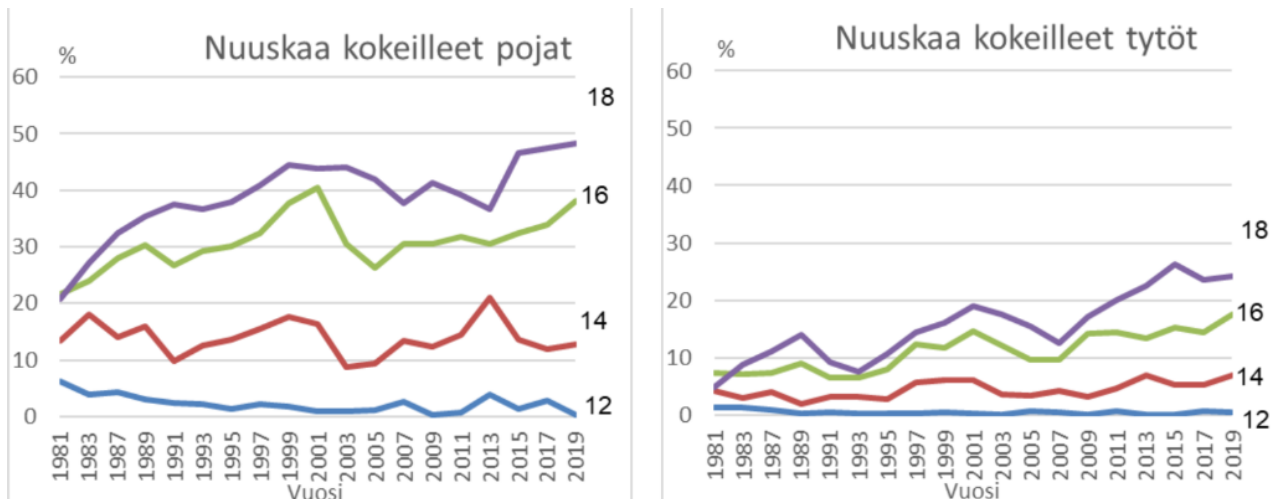
2.3 Lainsäädäntö

Tupakkalaki tuli voimaan vuonna 1976, mutta siitä on tehty useita lakimuutoksia sen jälkeen. Uusin muunnos tupakkalaista tuli voimaan 15.8.2016. Tupakkalain tarkoituksena on ehkäistä tupakkatuotteiden käytön aloittamista sekä edistää käytön lopettamisesta. Sosiaali- ja terveysministeriö esitti toukokuussa 2018 suunnitelmaa, jonka mukaan nikotiinituotteiden käyttö loppuisi vuoteen 2030 mennessä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016.)

Tupakkalaki pitää sisällään mm. maahantuontirajoituksen, jonka mukaan kuluttaja saa tuoda omaa käyttöä varten maksimissaan 1 000 grammaa savuttomia tupakkatuotteita kalenterivuorokaudessa. Se sisältää myös myyntikiellon, joka kieltää tupakkatuotteiden myymisen sekä välittämisen. Alaikäisiä koskevan maahantuontikiellon mukaan alle 18-vuotias ei saa tuoda maahan tupakkatuotteita. (Tupakkalaki 549/2016, 51§, 56§, 62§, 63§, 120§.) Euroopan unioni on kieltänyt nuuskan valmistuksen sekä myynnin vuonna 1992. Ruotsille on kuitenkin myönnetty erityislupa nuuskan myyntiin. Poikkeuslupaa jatkettiin vuoden 2012 jälkeen. (Hautala 2020). Suomessa nuuskan myynti on ollut kiellettyä vuodesta 1995. (THL 2017.)

2.4 Nuuskan käyttö nuorten keskuudessa

Nuuskan käyttö on ollut 2000-luvun puolivälin jälkeen nousussa sekä 16-vuotiailla tytöillä että pojilla. Vuonna 2019 nuuskaa kokeilleiden poikien osuus oli n. 38 %, ja tyttöjen osuus vastaavasti n. 18 %. Samana vuonna päivittäin käyttävien poikien osuus oli 7 %, ja tyttöjen 5 %. (Kuvio 1.) Luvut ovat yllättävän korkeita siihen nähden, että tuotetta ei laillisesti saa ostettua Suomessa mistään. Nuuskaa kuitenkin kulkeutuu Suomen rajojen yli suuria määriä, erityisesti ruotsinlaivojen sekä Haaparannan kautta. Nuuskakulttuuri nuorten keskuudessa on jo niin vahva, että voidaan puhua ilmiöstä. (Kinnunen ym. 2019, 20–70.)



Kuvio 1. Nuuskaa joskus kokeilleiden 12–18-vuotiaiden osuudet (%) vuosina 1981–2019 iän ja sukupuolen mukaan (Kinnunen ym. 2019, 20).

Nuorten ylivoimaisesti yleisin tapa saada nuuskaa v. 2019 oli kavereiden kautta (86 %). Seuraavaksi yleisin oli sosiaalisen median kautta (9 %), ja sen jälkeen katukaupasta (6 %). Muita tapoja saada nuuskaa olivat suoraan kioskista tai kaupasta ostaminen, sekä ruotsinlaivoilta haku. (Kinnunen ym. 2019, 21.)

2.5 Nuuskan käytön syyt ja ennaltaehkäisyn menetelmät

Teinivuodet ovat nuorelle identiteetin rakentumisen aikaa, ja osa tätä identiteetin etsimistä on monille tupakkatuotteiden kokeilu. Yleisin löydetty syy kokeilulle on tyttö- tai poikaystävän nuuskaaminen, ja tämän jälkeen kaverien nuuskaaminen. Useimmiten kokeilu ei ole tietoinen valinta, vaan enemmänkin jotain mikä "vain tapahtuu". Eli nuuskaa käyttävät kaverit luovat kokeilulle ryhmäpainetta, ja nuuskan käyttö nähdään porukkaa yhdistävänä tekijänä. Myös nuuskaa käyttävät perheenjäsenet nähdään monesti roolimalleina, ja heidän käytöllään on suuri vaikutus nuoren nuuskaamisen aloitukseen. (Edvardsson ym. 2012, 3.) Syyksi nuuskaamisen yleistymiseen arvellaan sen näkymättömyyttä, sekä helppoutta. Varsinkin nykyään yleisesti käytetyn pussinuuskan käyttöä on hyvin vaikeaa havaita. (Peltola ym. 2019, 27, 29.) Nuoret pojat kokevat nuuskan käytön lisäävän maskuliinisuutta. Jotkut haastatelluista jopa kertovat, että heidän tyttöystävänsä pitävät nuuskan käyttöä seksikkäänä. Nuuskaaminen myös liitetään monesti osaksi tiettyä nuoren valitsemaa uravalintaa, kuten maanviljelyä, automekaniikkaa tai puusepän työtä. (Edvardsson ym. 2012, 5.)

Ongelmallista nuoren nuuskakokeiluissa on se, että nuori ei yleensä tunnista riippuvuuden merkkejä ennen kuin on liian myöhäistä. Kun addiktio, sekä nuuskaamisen mukana tuleva identiteettikuva on ehtinyt kehittyä, nuuskaamista on voi olla hyvin vaikea lopettaa. (Edvardsson ym. 2012, 1.) Ehkäisevää päihdetyötä pidetään tärkeänä osana nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä. Se tähtää päihteiden käytön ehkäisemiseen, sekä niistä aiheutuvien haittojen vähentämiseen. Ehkäisevän päihdetyön tavoitteena on ymmärryksen lisääminen päihteiden käytöstä ja niihin liittyvistä ilmiöistä. Lain mukaan ehkäisevän päihdetyön piiriin kuuluvat alkoholin, huumausaineiden, tupakan sekä muiden päihtymistarkoituksessa käytettävien aineiden aiheuttamien haittojen ehkäisy. Työn tulee aina perustua tutkittuun tietoon sekä tieteellisesti hankittuun näyttöön päihteiden haitoista. (THL 2020.)

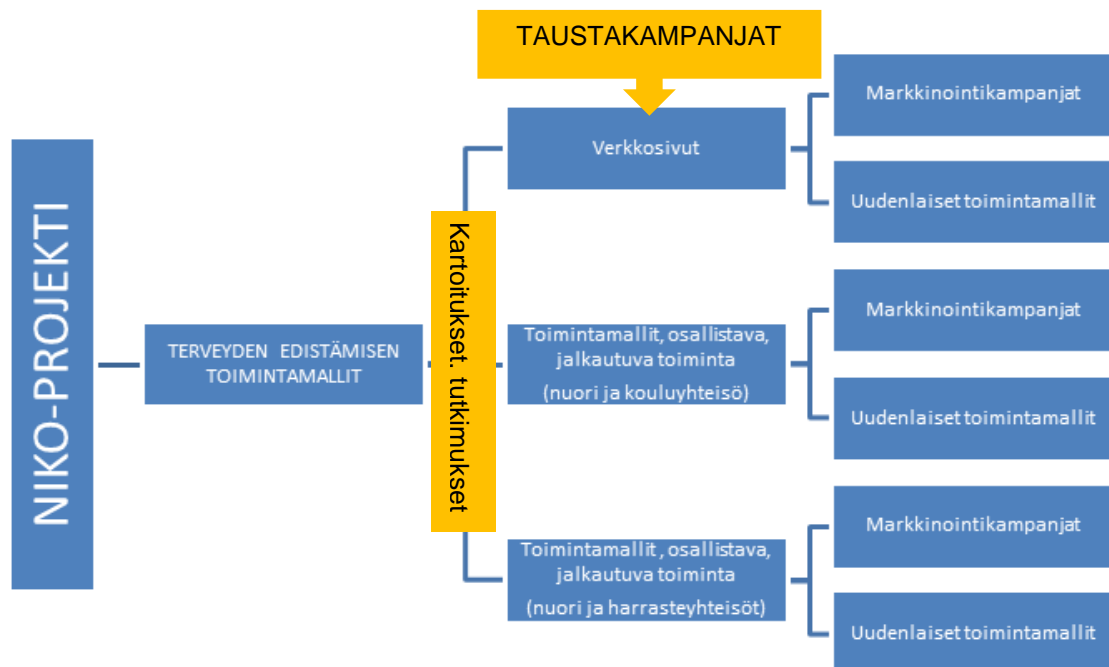
Terveyden edistäminen on nykyaikana siirtynyt yhä etenevässä määrin sosiaalisen median puolelle, mikä on muuttanut viestintää huomattavasti. Sosiaalinen media eli some tarjoaa asiantuntijoille sekä viranomaisille paljon uudenlaisia mahdollisuuksia terveyden edistämistyössä. Varsinkin nuoria ihmisiä tavoitetaan hyvin somen välityksellä. Sosiaalisen median tehokas käyttö vaatii kuitenkin asiantuntijoilta uudenlaista, vuorovaikutteista toimintatapaa. (Matikainen & Huovila 2017.)

Nuuskan kysyntään on mahdollista vaikuttaa mm. vuorovaikutteisella päihdevalistuksella sekä viestinnän avulla. Päihteistä ja niiden vaikutuksesta annetaan tietoa, ja näin nuoria motivoidaan tekemään terveyttä edistäviä valintoja. (THL 2020.) Urheilua harrastavien nuorten mielestä valmentajan antama nuuskavalistus, sekä oman lajin sisältä löytyvät esimerkit ovat hyvin mieleen jääviä. Heidän mielestään haittavaikutuksista kannattaisi kertoa juuri urheiluharrastuksen parissa. (Salomäki & Tuisku 2013, 46.)

Vaikka esimerkiksi nuuskaamisen ja syövän välillä on todettu olevan yhteys, ja nuuskaamisen haitat hampaiden terveydelle ovat suhteellisen ilmeiset, on silti oltava tarkkana, että terveysvalistuksessa ei menetä uskottavuuttaan nuorten näkökulmasta. Haitoista pitää kertoa huolella ja faktoihin perustuen. Jos heille kertoo vain, että "nuuskaaminen on yhtä haitallista kuin tupakan poltto", nuoret helposti epäilevät koko valistusta, jos heidän henkilökohtainen kokemuksensa on toinen. Savukkeita ja nuuskaa ei kannata liikaa vertailla toisiinsa vaan todeta, että ne ovat erilaisia päihteitä erilaisine haittoineen. (Piispa 2017, 54.)

2.6 Niko-hanke edistämässä nuorten terveyttä

Projektin tarkoituksena on terveyden edistämisen mallien ja nuorten ympäristöissä tapahtuvan toiminnan kehittäminen. Tämän toiminnan päämääränä on nikotiinituotteiden käytön väheneminen, lopettaminen ja ennaltaehkäiseminen. Tarkoituksena on myös luoda toiminnallisia interventioita ja muuta materiaalia nuorten tarpeiden ja yhteiskuntatasolla tunnistettujen kehittämiskohteiden mukaan. Projektin visiona on tehdä alueellisia, valtakunnallisia ja kansainvälisesti toimivia toimintamalleja nikotiinituotteiden käytön vähentämiseksi, sekä terveyttä edistävien elämäntapojen ylläpitämiseksi. Projektin tarpeen muodostaa nuorten sekä nuorten aikuisten lisääntynyt ja monipuolistunut nikotiinituotteiden käyttö. Syöpäsairaudet ovat osa suomalaisten kansansairauksia, ja niihin liittyvät terveydenhuollon kustannukset tulevat lisääntymään tulevaisuudessa. Jopa lapset altistuvat nikotiinituotteiden aiheuttamille terveyshaitoille joko aktiivisesti tai passiivisesti. Nikotiiniriippuvuus luokitellaan vakavaksi sairaudeksi, ja tupakkatuotteiden käyttäminen johtaa suureen sairastavuuteen ja kuolleisuuteen. (Lounais-Suomen syöpäyhdistys 2021.)



Kuvio 2. Niko-projektin toimintakaavio.

Terveydenedistämistyötä tehdään nuorten ja heidän lähiyhteisöjensä kanssa yhteistyössä toimien. Kohderyhmiä osallistetaan myös monipuolisesti. Nuoret käyttävät mobiililaitteita paljon, ja verkkoympäristö on tärkeä alusta nuorten vuorovaikutukselle nykyaikana. Tämän vuoksi iso osa projektin toimintaa on verkon kautta tapahtuva tiedonanto, ohjaus ja opetus. Yllä on kaavio Niko-projektin toimintamallista. (Kuvio 2.) (Vaskelainen & Salakari, 2021, 15.)

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE, OPINNÄYTETYÖTÄ OHJAAVAT KYSYMYKSET JA TOTEUTTAMISMENETELMÄ

3.1 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja opinnäytetyötä ohjaavat kysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on luoda kyselylomake kirjallisuuskatsaukseen perustuen. Kyselylomake tehdään nuorten nuuskatietämyksen kartoittamiseen. Opinnäytetyön tavoitteena on nuorten nuuskatietämyksen lisääminen sekä nuuskan käytön vähentäminen, eli nuorten terveellisten elämäntapojen tukeminen.

Opinnäytetyötä ohjaavat seuraavat kysymykset:

1. Mitä nuoret tietävät nuuskasta?
2. Minkälainen strukturoitu kyselylomake nuorten nuuskatietämyksestä saadaan kirjallisuuskatsaukseen perustuen laadittua?

3.2 Opinnäytetyön toteuttamismenetelmä

Kirjallisuuskatsaukseksi kutsutaan tekstiä, jossa käydään analyttisesti läpi tutkimusongelmien kannalta oleellista tutkimustietoa, sekä tieteellistä kirjallisuutta. Kirjallisuuskatsaus on tärkeä tutkimuksen näkökulman ja merkityksen perustelemisessa, toimien ikään kuin uuden tutkimuksen tienviittana. Se luo teoreettisen pohjan opinnäytetyön tekemiselle. (Jyväskylän yliopisto 2020.)

Opinnäytetyön kirjallisuuskatsausosio tehtiin narratiivisena yleiskatsauksena. Narratiivinen tarkoittaa kertomuksellista, kerronnallista tai tarinallista. Narratiiviksi voidaan ymmärtää sellaiset kerrontaan perustuvat aineistot, joiden analysointi edellyttää tulkintaa. Narratiivisessa tutkimuksessa lähdetään liikkeelle siitä, että tarinoiden kertominen kuuluu olennaisesti ihmisenä olemiseen. Narratiivinen tapa tarkastella soveltuu hyvin tutkimuksiin, joissa perehdytään henkilöiden vapaasti kertomiin asioihin ja tarinoihin omasta elämästään. Narratiivisessa tutkimuksessa aineistona voidaan perinteisten tutkimusten lisäksi käyttää myös esim. sanomalehtikirjoituksia, tarinoita tai muita kulttuuritekstejä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Narratiivisessa kirjallisuuskatsauksessa on kyse prosessista, jossa tarkoituksena on tiivistää aikaisempia tutkimuksia. Tämä tapahtuu kuvailevan synteesin avulla. Yhteenveto tehdään ytimekkäästi ja johdonmukaisesti. Kyseisen kirjallisuuskatsauksen avulla on mahdollista antaa laaja kuva käsiteltävästä aiheesta, sekä kuvailla käsiteltävän aiheen historiaa ja kehitystä. Narratiivinen katsaus pyrkii helposti ymmärrettävään lopputulokseen. (Salminen 2011.) Narratiivinen katsaus sopii hyvin aikaisempien tutkimusten arviointiin ja kuvailuun (Ferrari 2015). Tämän opinnäytetyön tekemiseen valittiin narratiivisen kirjallisuuskatsaus, koska se sopii hyvin aikaisempien tutkimustulosten analysoimiseen ja tiivistämiseen helposti ymmärrettäväksi.

Kyselymuodoksi valittiin Likert-asteikolliset kysymykset, sekä avoimet kysymykset. Likert-asteikko on luokitusjärjestelmä, jota käytetään kysytutkimuksissa. Se on suunniteltu mittaamaan ihmisten mielipiteitä, asenteita ja uskomuksia. Vastaajat valitsevat ennalta asetetuista vaihtoehdoista mielestään parhaiten osuvan spesifiin kysymykseen tai väittämään. Yleensä vastausvaihtoehdot on myös numeroitu asteikolla 1–5. Likert-asteikko on nimetty amerikkalaisen sosiaalitieteilijän, Rensis Likertin mukaan. Likert-asteikkoja käytetään laajasti sosiaalisessa ja opetuksellisessa tutkimuksessa. Likert-asteikkoa käytettäessä tutkijan pitää harkita, millaisia vastausvaihtoehtoja halutaan käyttää, sekä sitä, kuinka pitkää asteikkoa käytetään. (Jamieson 2007.)

Kyselykaavakkeeseen valittiin mukaan myös avoimia kysymyksiä siksi, että ne antavat vastaajalle mahdollisuuden sanoa, mitä tällä on todella mielessään, kun taas monivalintakysymykset sitovat vastaajan valitsemaan valmiista vaihtoehdoista. Avoimet kysymykset antavat vastaajan ilmaista itseään omin sanoin, ja ne osoittavat paremmin vastaajan tietämyksen kysytystä aiheesta. Ne osoittavat vastaajan asiaan liittyvien tunteiden voimakkuutta, ja antavat mahdollisuuden tunnistaa vastaajan motivaatioon liittyviä seikkoja, sekä vastaajan viitekehyksiä. Avoimet kysymykset voivat myös selkeyttää monivalintakysymyksissä annettujen poikkeavien valintojen tulkintaa. (Hirsijärvi ym. 2012, 201.) Niiden kautta on mahdollista saada tutkimuksen kannalta sellaista tietoa, joka olisi muuten voinut jäädä kokonaan huomaamatta (Vehkalahti 2014, 25).

3.3 Tiedonhaun kuvailu

Lähdemateriaali etsittiin käyttäen luotettavia tietokantoja, joita olivat Cinahl, Melinda, Google Scholar ja Vaski-kirjastot. Keskeisimpiä hakusanoja olivat nuuska (snus, snuff, smokoless tobacco), nuoret (youth, teens, adolescents) ja kysely (survey, measurement

tool, measurement instrument, measurement scale, questionnaire). Julkaisut arvioitiin kriittisesti ennen kuin päätettiin, mitkä niistä sopisivat parhaiten työhön. Koska nuuskasta ja kyselytutkimuksista löytyi hyvin vähän julkaisuja, hakua laajennettiin hieman ottamalla mukaan hakusanat tobacco, vape ja e-cigarette. (Taulukko 1.)

Taulukko 1. Tiedonhaun kuvailu.

Tietokanta	Hakulauseke	Rajaukset	Tulos (osumien mukaan)	Mukaan valittujen julkaisujen määrä
Melinda	nuoret AND nuuska	-	72	4
Cinahl	snus OR snuff OR smokeless tobacco AND youth OR adolescents OR teens	2010-2021	349	4
Cinahl	tobacco OR vape OR e-cigarette AND measurement tool OR measurement scale OR measurement instrument OR survey	2021-2021	167	2
Google Scholar	measurement scale AND smokeless tobacco	2012–2021, author: Jo Ebbert.	19	1
Vaski-kirjastot	nuuska	-	40	2
Cinahl	snus OR snuff OR smokeless tobacco AND measurement tool OR measurement scale OR measurement instrument OR questionnaire OR survey AND youth OR teens OR adolescents	2010-2021	204	1
				n=11 päällekkäiset hakutulokset=3

Hakutuloksia tuli runsaasti, mutta sopivia artikkeleita ei ollut helppoa löytää. Pitkäjänteinen etsiminen tuotti kuitenkin tulosta. Mikäli hakutuloksissa oleva otsikko oli osuva, luettiin tiivistelmä ja tiivistelmän ollessa hyvä katsottiin koko tutkimus. Tämän myötä opinäytetyöhön valikoitui juuri ne tutkimukset, jotka vastasivat opinäytetyössä oleviin

ohjaaviin kysymyksiin. Aineistoa karsittiin vaihtamalla julkaisuvuotta sekä lisäämällä kohdistettuja hakusanoja.

Tutkimuksessa on pyritty käyttämään mahdollisimman tuoreita lähteitä, koska vanhemman tiedon katsotaan kumuloituvan uusimpaan tutkimustietoon ja usein tutkimustieto muuttuu nopeasti. Vuosilukurajauksella on saatu myös hyvin rajattua julkaisuja. (Hirsijärvi ym. 2012, 113)

Alla on lista kirjallisuuskatsaukseen mukaan valituista julkaisuista järjestettynä julkaisuvuoden perusteella.

1. University students` knowledge about and attitudes toward e-cigarette use and factors influencing students´ e-cigarette use (Chudech & Janmaimool 2021)
2. Perceptions and experiences of vaping among youth and young adult e-cigarette users: considering age, gender, and tobacco use (Al-Hamdani ym. 2020)
3. Harm perceptions of alternative tobacco products among us adolescents (Kong ym. 2019).
4. Verkostoitumisesta seitittymiseen – kohtaamisia nuorten arjessa (Salakari ym. 2019).
5. Sammuuko savuke, nouseeko nuuska (Piispa 2017).
6. Smokeless tobacco decision-making among rural ado-lescent males in California (Couch ym. 2016).
7. Application of the smokeless tobacco expectancies questionnaire to snus (Adkison ym. 2016).
8. Nuorten nuuskaaminen koulu- ja opiskeluterveydenhuollon ammattilaisten näkökulmasta: yhteistä linjaa etsimässä (Liimakka ym. 2015)?
9. Nuuska nuorten maailmassa (Salomäki & Tuisku 2013).
10. Snus user identity and addiction. A Swedish focus group study on adolescents. (Edvardsson ym. 2012).
11. A comparison of three smokeless tobacco dependence measures (Ebbert ym. 2012).

4 TULOKSET

4.1 Nuorten tietämys nuuskan terveysvaikutuksista

Suomalasten koulu- ja opiskeluterveydenhuollon ammattilaisten mukaan nuoret eivät pidä nuuskan käyttöä haitallisena tai kovin haitallisena. Tästä huolimatta nuoret osaavat teoriassa nimetä sen aiheuttamia terveyshaittoja. Tämä tieto ei silti aina muutu terveyttä edistäväksi käytökseksi. Haitat siis tunnustetaan teorialatasolla, ja nuuskaamista saatetaan jopa pitää turhana, mutta silti käyttäminen jatkuu. Erään terveydenhoitajan ilmaisemana: "Teoriassa nuoret tietävät niitä haittoja, ja, ja tuota, niinkö järjellä ajatellen nuuskasta pitäis päästä erilleen, mutta sitten se mielihyvä". (Liimakka ym. 2015, 25-26.) Nuoret tietävät nuuskaamisen aiheuttavat suurimmat riskit, mutta tästä huolimatta suurella osaa tieto jää pintapuoliseksi. Monet nuoret eivät ole huolissaan nuuskaamisen vaikutuksista suun terveydelle, sillä heidän hammaslääkäriensä ei ole huomauttanut muutoksista suussa. (Salakari ym. 2019, 29–30.) Nuoret ovat hyvin tietoisia nuuskaan aiheuttamista suurimmista terveysriskeistä (Couch ym. 2016, 547). Nuoret taas tietävät nuuskaamisella olevan sekä lyhyt- että pitkäaikaisia haittavaikutuksia (Liu ym. 2015). Noin kolme neljäsosaa nuorista pitää nuuskaa terveydelle haitallisena. Vain n. 1 % nuorista on sitä mieltä, että nuuska ei ole ollenkaan haitallista terveydelle. (Kong ym. 2019, 244.)

Nuorten tietämiä nuuskaamisen aiheuttamia haittavaikutuksia ovat iensairaudet, hampaiden värjäytyminen, rakkojen muodostuminen ja muut hammasongelmat. Eräs nuori kertoo, että nuuska "tuhoaa hampaat, mädäntää ne, ja lopulta ne putoavat suusta". Suu- ja kurkkusyöpä ovat myös yleisesti tunnistettuja vaaroja. "Iso reikä huulessa", "leuan menetys" sekä "palan menettäminen kasvoista tai suusta" ovat nuorten kuvailemia termejä nuuskan aiheuttamalle suusyövälle. (Liu ym. 2015.) Piispan mukaan nuoret kertovat nuuskan aiheuttavan ylähuulien syöpymistä, sekä hampaiden pilaantuneisuutta (Piispa 2017, 47). Sekä käyttäjät että ei-käyttäjät tietävät, että nuuskaaminen aiheuttaa suusyöpää, hammaskatoa ja suusairauksia. Vallitsevia huolenaiheita ovat suusyöpä ja leuan vaurioituminen. Yksi tutkituista jopa kertoo, että päätti olla käyttämättä nuuskaa koska "ei halua menettää leukaansa". Haisevasta hengityksestä osataan myös kertoa haittavaikutuksena, sekä hampaiden värjäytymisestä. (Couch ym. 2016, 547.)

Nuorten mielipiteet nuuskan vaarallisuudesta vaihtelevat paljon. Monet nuorista nuuskaajista pitävät nuuskan aiheuttamia terveysriskejä kaukaisina ja vältettävissä olevina.

Tähän on syynä esim. se, että heillä ei vielä ole esiintynyt huomattavia haittavaikutuksia nuuskasta. Jotkut nuoret silti suhtautuvat aineeseen suuremmalla varauksella, ja uskovat jo pienenkin määrän olevan haitallista terveydelle. Eräs nuori kertoo, että ”terveyshaitan ilmaantuminen luultavasti motivoisi lopettamisessa”. (Couch ym. 2016, 548.) Toisen tutkimuksen mukaan lähes kaikki nuoret ovat yhtä mieltä siitä, että nuuskaaminen ei ole täysin vaaratonta. Jotkut nuorista uskovat, että pussinuuska on terveellisempää kuin ”löysä nuuska”, koska siinä iho ei joudu suoraan kosketukseen nuuskan kanssa. (Liu ym. 2015.) Merkittävä asenne-ero on huomattavissa myös tyttöjen ja poikien välillä. Tyttöistä n. neljä viidestä pitää nuuskaamista varmasti terveydelle haitallisena, kun pojista vain kaksi kolmesta pitää sitä varmasti terveydelle haitallisena. (Ollila ym. 2014, 48)

4.1.1 Nuorten tietämys nuuskan aiheuttamasta riippuvuudesta

Nuoret tietävät hyvin nuuskan aiheuttamasta riippuvuudesta. Jotkut käyttäjistä kuitenkin kokevat käyttämisen olevan hyvin hallinnassa, kertoen riippuvuuden muodostumisen epätodennäköiseksi ja tapahtuvan vain suurien annosten ja pitkän käyttämisen myötä. Monet nuorista, varsinkin ei-käyttäjät, silti uskovat riippuvuuden muodostumisen olevan suuri ongelma nuuskaamisessa. Käyttämistä vältetään sen takia, että riippuvuuden ei haluta ottavan valtaa omasta käytöksestä. (Couch ym. 2016, 547.) Jotkut nuoret käyttäjät tunnistavat olevansa nikotiinikoukussa. Nuoret halusivat lisää tukea ja vinkkejä nuuskaamisen lopettamiseen. (Salakari ym. 2019, 29–30.)

Nuoret käyttäjät kertovat myös nuuskaamiseen liittyvästä tapa- sekä sosiaalisesta riippuvuudesta. Kun on tottunut siihen, että huulen alla on aina jotain, nuuskaa laitetaan sinne, vaikka ei edes olisi mielitekoa. Sosiaalinen riippuvuus taas muodostuu kaverien kanssa yhdessä nuuskaamiseen. Yhteinen tapa tuo yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Edvardsson ym. 2012, 4.)

4.1.2 Nuorten tunnistamat nuuskaamisen toivotut vaikutukset sekä virheelliset käsitykset nuuskasta

Nuorien tunnistamia nuuskan toivottuja vaikutuksia ovat rentoutumisen tunne ja stressin lievittyminen. Myös riippuvuuden kehittyminen tähän rentoutumisen tunteeseen tunnistetaan. Nuuskan käyttäjät ovat sitä mieltä, että nuuskaaminen auttaa keskittymään työkennellä, urheillessa tai koulutehtäviä tehdessä. Se saa mielen toimimaan kirkkaammin.

Vastaavasti taas ilman nuuskaa keskittymisen kerrotaan olevan vaikeaa. (Couch ym. 2016, 547.) Noin puolet nuorista ovat sitä mieltä, että nuuska antaa tyytyväisen olon, nopeuttaa ajan juoksua, antaa energiaa, lisää keskittymistä ja auttaa olemaan toimeli-aampi. (Taulukko 1.) (Adkison ym. 2016, 655). Nuuskaa käyttävät nuoret tiedostavat nuuskan huonoja puolia, mutta näkevät siinä hyvääkin. Eräitä tunnistettuja nuuskan hyviä puolia ovat mm. keskittymisen parantuminen sekä stressinlievitys. (Piispa 2017, 48.)

Taulukko 1. Nuorten uskomuksia nuuskasta (Adkison ym. 2016, 655). Keskiarvot asteikolla 1-10 (1=ei ollenkaan samaa mieltä, 10=täysin samaa mieltä). Suomennettu opin-näytetyön tekijöiden toimesta.

	Keskiarvo
Negatiiviset terveysvaikutukset	(8.3)
1. Nuuskaaminen johtaa ikenen sairauksiin	(8.2)
2. Nuuskaaminen johtaa nikotiiniriippuvuuteen	(8.3)
3. Nuuskaaminen on haitallista terveydelle	(8.3)
4. Nuuskaaminen värjää hampaat	(8.3)
5. Nuuskaaminen aiheuttaa hampaiden kulumista	(8.3)
Positiiviset vaikutukset	(5.1)
6. Nuuska antaa tyytyväisen olon	(5.5)
7. Aika menee nopeammin kun käytät nuuskaa	(5.2)
8. Nuuskaamisesta saa energiaa	(4.8)
9. Nuuskaaminen auttaa keskittymään	(4.9)
10. Nuuska pitää sinut kiireisenä	(5.2)

Joidenkin nuorten mielestä nuuska myös maistuu hyvälle. Nuuskaa antaa nuorten mielestä lisää energiaa, ja auttaa suoriutumaan tehtävistä paremmin. (Edvardsson ym. 2012, 5.) Ennen kaikkea nuuskaaminen tuntuu hyvältä. Piispan haastatteleman nuoren sanoin: "Se tunne huulella, kun se säti, kun se pistelee, on jotain niin jumalaista. Kun sä tunnet, kun se nikotiini virtaa sun säkistä sun huulipieltä, suonia pitkin sun kehoon... Se oli jotain niin mahtavaa." (Piispa 2017, 48.) Nuoret mainitsevat hyvänä puolena myös

sen, että nuuskaaminen haisee paljon vähemmän kuin tupakointi (Edvardsson ym. 2012, 5).

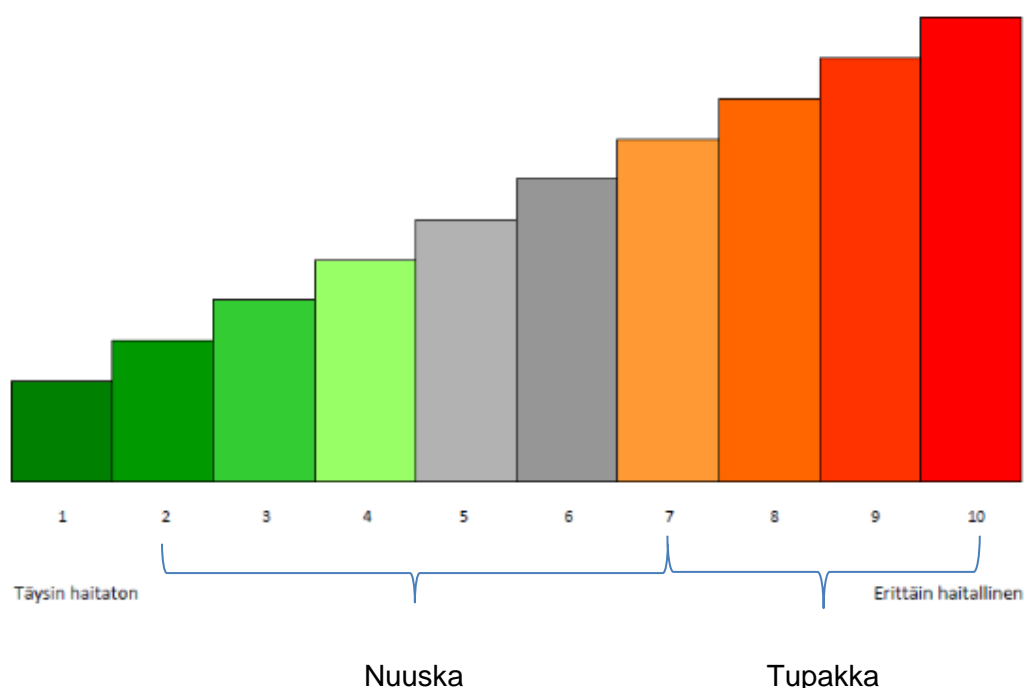
Nuorilla on paljon virheellistä tietoa, sekä vääristyneitä ja epärealistisia käsityksiä nuuskasta. Eräitä tällaisia vääristyneitä käsityksiä ovat nuuskaamisen parantava vaikutus suorituskykyä ajatellen sekä tupakoinnin lopetus onnistuneesti nuuskaamisen avulla. Eräs haatattelu terveydenhoitaja kertoo: "Että kyllähän niillä (nuorilla) semmosta vääristynyttä tietoa siitä nuuskasta on paljon, että sitä, sitä mie niinku aattelin, että se, se infon antaminen on hirveän tärkeää niille." (Liimakka ym. 2015, 25–26.) Osa nuorista uskoo, että nuuskan ei vaikuta negatiivisesti urheiluasuorituksiin, vaan jopa parantaa niitä (Salomäki & Tuisku 2013, 45). Nuuskaamiseen liittyvää virheellistä tietoa nuoret löytävät mediasta, varsinkin internetistä (Liimakka ym. 2015, 25–27).

4.1.3 Nuorten käsitys nuuskaamisesta tupakointiin verrattuna

Nuorten keskuudessa mielipiteet nuuskan vaarallisuudesta tupakkaan verrattuna vaihtelevat. Jotkut ovat sitä mieltä, että nuuskaaminen on turvallisempaa. Toiset taas pitävät molempia yhtä vaarallisina. (Liu ym. 2015.) Omakohtaisten kokemusten puuttuminen nuuskan terveydelle haitallisista vaikutuksista vahvistaa nuorten mielikuvaa nuuskan vaarattomuudesta. Erään nuorten kanssa toimivan terveydenhuollon ammattilaisen sanoin: "Nuuska ei niinku tunnu missään. Tupakka on selvä, sillä nuorilla alkaa olla jo sitä tupakkakäyttöä, sitä aamuuskäyttöä, limasuutta, kyl ne sen huomaa omas kunnossaan, se on niin konkreettista, mut sit nuuskast, se ei niinku, se ei oikein tunnu missään". Nuuskaamisen aiheuttamat limakalvomutokset tosin toimivat joillakin nuorilla herättelevänä tekijänä terveyshaittoihin. (Liimakka ym. 2015, 25–26.)

Yhdysvaltalais tutkimuksen mukaan nuorten keskuudessa vallitsee lähes universaali yksimielisyys siitä, että nuuskaaminen ei ole harmitonta. Silti pidetään varsinkin käyttäjien keskuudessa paljon turvallisempana kuin tupakoimista. (Couch ym. 2016, 548.) Myös Piispan mukaan nuoret näkevät haittojen olevan pienempiä kuin savukkeista tulleita haittoja (Piispa 2017, 47). Yleisesti mainittu etu nuuskaamisessa on sen haitallisuuden uskottu rajoittuminen vain suun alueelle. Tupakoinnin tiedetään vaikuttavan koko kehoon keuhkojen kautta, ja näin ollen sitä pidetään vaarallisempana. Varsinkin keuhkojen säästymistä pidetään nuuskaamisen suurena etuna. Toinen yleisesti mainittu etu nuuskaamisessa on se, että muiden ei sitä käytettäessä tarvitse kärsiä tupakansavusta. Näistä yllä olevista mielipiteistä huolimatta monet nuuskaa ei-käyttävät nuoret rinnastavat

tupakoinnin ja nuuskaamisen yhtä vaarallisiksi tavoiksi. (Couch ym. 2016, 548.) Suomalaisen koulu- ja terveydenhuollon ammattilaistenkin mukaan nuoret pitävät nuuskaamista selvästi vähemmän haitallisena kuin tupakointia (Kuvio 3.) (Liimakka ym. 2015, 24).



Kuvio 3. Nuorten mielipide nuuskan ja tupakan haitallisuudesta terveydenhuollon ammattilaisten arvioimana (Liimakka ym. 2015).

4.1.4 Nuorten mielikuvat nuuskasta

Yhdysvaltalaisen tutkimuksen mukaan nuuskaaminen saa näyttämään käyttäjän "siistimmältä" ja kypsemmältä ihmiseltä (Coach ym. 2016, 547). Suomalaisilla nuorilla, varsinkin jääkiekkoilijoilla, on vahvoja positiivisia käsityksiä nuuskaamisesta. Positiiviset mielikuvat liittyvät urheilun maailmaan, miehekkyyteen, sekä paremmuuteen tupakointiin verrattuna. Nuuskaaminen liitetään laajaan kaveripiiriin, sosiaalisuuteen, avoimuuteen ja jopa huumorintajuun. Nuuskaa käyttävät nuorten mukaan esimerkiksi jääkiekon pelaajat, salibandyn pelaajat, jalkapallon pelaajat, kehonrakentajat, poliisit, palomiehet ja

portsarit. Nuorilla on myös mielikuvia nuuskaamisesta nuorisokulttuurin muoti-ilmiönä, ja heillä on positiivisia käyttökokemuksia nuuskaamisesta. (Salomäki & Tuisku 2013, 14–45.)

Toisaalta taas negatiivisiakin mielikuvia nuuskaamisesta löytyy. Nämä liittyvät nuuskaamisen vahingollisuuteen terveydelle, riippuvuuden muodostumiseen, rahan kulumiseen ja nuuskaamisen hyödyttömyyteen. Nuuska nähdään siis sekä ystävänä että vihollisena. (Salomäki & Tuisku 2013, 44–45.) Nuorilla, jotka eivät käytä nuuskaa ollenkaan, on yleensä selkeä mielipide siitä, että nuuskaan ei kosketa eikä sitä haluta käyttää. Osa kyseisen tutkimukseen osallistuneista tytöistä jopa sanoo kieltävänsä oman poikaystävän nuuskan käytön, vaikka tupakan käyttö vielä sallittaisiin. Piispan tutkimuksessa monet nuoret korostivat vielä nuuskan näyttävän huonolta ja sen olevan “ällöttävää”. (Piispa 2017, 47.)

4.1.5 Nuoren mielikuvan muodostuminen nuuskasta

Suomalaisten nuorten näkemyksiin nuuskaamisesta vaikuttavat esillä olevat kulttuuriset näkemykset nuuskan vähäisistä terveyshaitoista tai jopa hyödyistä. Varsinkin julkisuudessa esillä olevilla esikuvilla, kuten ammattiuheilijoilla, on iso rooli nuorten mielipiteen muodostumisessa. Tällaisten julkisuuden henkilöiden, sekä terveydenhuollon ammattilaisten, kuten lääkärin ja hammaslääkärin, nuuskan käyttö johtaa nuorilla virheellisiin käsityksiin nuuskaamisen haitattomuudesta. (Liimakka ym. 2015, 25–27.) Myös Piispan tutkimuksissa haastattelujen myötä esille nousi selkeä käyttäjäryhmä, jääkiekkoilijat, jonka nuoret yhdistivät jokaisessa haastattelussa nuuskaan (Piispa 2017, 48–49).

Nuoret etsivät itse aktiivisesti tietoa nuuskasta. Terveydenhuollon ammattilaisten mielestä tässä on ongelmallista kuitenkin se, että nuoret eivät ehkä osaa kyseenalaistaa tiedon luotettavuutta. Joskus tietoa myös valikoidaan tukemaan omaa jo olemassa näkemystä, rinnastamatta tietoa kokonaiskuvaan haitoista. Terveydenhuollon ammattilaisten kertoma tieto saatetaan kyseenalaistaa itse etsityn tiedon valossa. (Liimakka ym. 2015, 25–27.) Monille nuorille on jäänyt selkeät mielikuvat nuuskasta aiheutuvista terveyshaitoista koulun terveystietokurssista (Piispa 2017, 47). Vaikka jotkut nuorista eivät ole vakuuttuneita nuuskan tunnetuista haittavaikutuksista, niin ammattilaisen sanalla on nuoren uskomuksiin kuitenkin iso vaikutus (Salakari ym. 2019, 29–30). Nuoren lähipiiristä löytyvät esimerkit ovat tärkeitä tiedonlähteitä nuorten näkemyksen muodostumisessa (Couch ym. 2016, 546).

4.2 Opinnäytetyössä kehitetty nuuskakysely

Kysymykset valittiin haetuista julkaisuista niin, että niillä saisi mahdollisimman kattavan kuvan nuorten nuuskatietämyksestä. Joitakin kysymyksiä on hieman sovellettu sopimaan juuri tähän nuuskakyselyyn. Kyselylomake sisältää sekä monivalintakysymyksiä että avoimia kysymyksiä. Kyselystä tehtiin sopivan lyhyt, jotta nuoret jaksaisivat tehdä sen loppuun asti.

Tämän kyselyn tarkoituksena on selvittää, mitä yhdeksäsluokkalaiset nuoret tietävät nuuskasta. Vastaathan kysymyksiin itsenäisesti ja mahdollisimman rehellisesti.

Vastaajan esitiedot:

1. Oletko mies, nainen, vai joku muu?
2. Oletko koskaan kokeillut nuuskaa?
 - 1. En ole kokeillut.
 - 2. Kyllä, kerran tai kaksi.
 - 3. Kyllä, olen nuuskannut 3–10 kertaa.
 - 4. Kyllä, olen nuuskannut 11–20 kertaa.
 - 5. Kyllä, olen nuuskannut yli 20 kertaa. (Soveltaen Ollillaa ym. 2014, 57–64.)
3. Jos käytät nuuskaa, niin kuinka monta annosta keskimäärin päivässä?
 - 1. 1-9.
 - 2. 10-15.
 - 3. Enemmän kuin 15. (Ebbert ym. 2012,1273.)

Monivalintakysymykset

1. Onko nuuskaaminen mielestäsi terveydelle haitallista?
 - 1. Varmasti ei.
 - 2. Luultavasti ei.
 - 3. En osaa sanoa.
 - 4. Luultavasti on.
 - 5. Varmasti on. (Soveltaen Ollillaa ym. 2014, 57–64.)
2. Jos joku aloittaa nuuskaamisen, onko hänen mielestäsi vaikeaa lopettaa sitä?
 - 1. Varmasti ei.
 - 2. Luultavasti ei.

- 3. En osaa sanoa.
 - 4. Luultavasti on.
 - 5. Varmasti on. (Soveltaen Ollillaa ym. 2014, 57–64.)
3. Onko mielestäsi vaaratonta nuuskata vuoden tai kaksi, kunhan lopettaa sen jälkeen?
- 1. Varmasti ei.
 - 2. Luultavasti ei.
 - 3. En tiedä.
 - 4. Luultavasti on.
 - 5. Varmasti on. (Soveltaen Ollillaa ym. 2014, 57–64.)
4. Olen hyvin perillä nuuskan koostumuksesta ja sen vaikutuksista terveydelle.
- 1. Täysin samaa mieltä.
 - 2. Jokseenkin samaa mieltä.
 - 3. En osaa sanoa.
 - 4. Jokseenkin eri mieltä.
 - 5. Täysin eri mieltä. (Soveltaen Chudech & Janmaimool 2021, 220.)

Avoimet kysymykset

1. Millaisia ajatuksia sinulla on nuuskasta ja nuuskan käytöstä? (Liimakka ym. 2015, 74–76).
2. Mikä on mielestäsi paras asia nuuskaamisessa? (Soveltaen Al-Hamdani ym. 2020).
3. Mikä on mielestäsi pahin asia nuuskaamisessa? (Soveltaen Al-Hamdani ym. 2020).
4. Mitä luulet, miksi nuoret alkavat käyttää nuuskaa? (Ollilla ym. 2014, 57–64).
5. Näetkö ihmisten julkaisevan nuuska-aiheisia postauksia sosiaalisessa mediassa? Jos, niin kuvailisitko millaisia? (Soveltaen Al-Hamdani ym. 2020.)
6. Jos et enää nuuskaa, mikä oli TÄRKEIN syy siihen, että päätit lopettaa? (Soveltaen Ollillaa ym. 2014, 57–64).

5 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Opinnäytetyö tehtiin hyvien tieteellisten käytäntöjen mukaan sekä lähteiden luotettavuus huomioon ottaen. Hyvät tutkimuskäytännöt perustuvat peruseriaatteisiin, joita ovat vastuunkanto, rehellisyys, arvostus sekä luotettavuus. Hyviin tutkimuskäytäntöihin kuuluu tutkimustulosten rehellinen kirjaaminen sekä sen alkuperäisten tekijöiden asianmukaisen mainitsemisen viitteissä ja lähteissä. Tutkimus on tehty noudattaen rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyötä tehdessä, sen tulosten esittämisessä ja tallentamisessa sekä tutkitun tiedon arvioinnissa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.) Tutkimuksiin sekä artikkeleihin perehdyttiin lukemalla ne kunnolla läpi. Valittujen tekstien luotettavuutta arviointiin asiatekstin julkaisijan ja julkaisuajankohdan mukaan. Tarkemman perehtymisen jälkeen valittiin sopivat artikkelit tätä kirjallisuuskatsausta varten. Jotta kirjallisuuskatsaus olisi luotettava, täytyy tiedonhaun hakuprosessi olla uudelleen toistettavissa (Johansson ym. 2007, 10). Tutkimuksissa käytetyt aineistot ovat löydettävissä hakuprosessissa käytetyillä samoilla hakusanoilla, eli tutkimus on toistettavissa.

Opinnäytetyön luotettavuutta lisää myös monipuolisten artikkeleiden käyttö. Opinnäytetyössä käytettiin kansainvälisiä sekä kotimaisia artikkeleita ja julkaisuja. Hakusanat on valittu niin, että ne tuottavat mahdollisimman osuvia hakutuloksia aiheeseen liittyen. Tämän opinnäytetyön aihe on valittu tekijöiden omaa kiinnostusta, sekä aiheen merkityksellisuyttä ja ajankohtaisuutta ajatellen. Tässä opinnäytetyössä käytetyt kuvat ovat kaikille vapaasti käytettävissä olevia kuvia. Muiden tekemää työtä tulee kunnioittaa merkittävällä oikeat lähteet, eikä muiden töitä tule plagioida (Hirsjärvi, S. ym. 2012, 122). Työssä käytettiin Turun Ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaisia lähteiden merkintöjä.

Koska nuuskaa ja kyselytutkimuksia sisältäviä lähteitä löytyi hyvin vähän, kyselyn tekemiseen otettiin mukaan 2 tutkimusta sähkö tupakan poltosta. Koimme, että koska kyseessä on kaksi hyvin samantyyppistä tapaa (sähkö tupakan poltto ja nuuskaaminen), sähkö tupakkaan liittyvät kysymykset terveysvaikutuksista voidaan järkevästi kääntää koskemaan nuuskaamista.

Kysymysten asettelussa on pyritty välttämään epämääräisyyttä. Myös kaksoismerkityksiä on pyritty välttämään. Monivalintakysymyksiin on lisätty kohta "en tiedä" tai "en osaa sanoa", koska näin saadaan luotettavampia tuloksia. Ihmiset nimittäin vastaavat kysymyksiin usein, vaikka heillä ei olisikaan mielipidettä kyseisestä asiasta. Kysymyksissä ei

ole käytetty teknisiä termejä tai ammattikieltä, jotta ne olisi helppo ymmärtää. Kysymyksistä on tehty sellaisia, että ne eivät ole johdattelevia mihinkään suuntaan. (Hirsjärvi ym. 2012.)

6 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä kirjallisuuskatsaus nuorten nuuskatietämyksestä. Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että nuorilla on puutteita nuuskatietämyksessä. Isoimmat terveysriskit tiedetään teoriatasolla, mutta kokonaisvaltaisessa ymmärtämisessä nuuskan terveysvaikutuksista on puutteita (Salakari ym. 2019, 29-30). Parhaiten tunnistettuja haittavaikutuksia ovat nuuskan aiheuttama syöpäriski, sekä vaikutus suun terveyteen (Salomäki & Tuisku 2013, 19). Vaikka riskejä tunnistetaan, niin ne näyttävät nuorten näkökulmasta hyvin kaukaisilta, eivätkä juurikaan vaikuta nuuskan käyttöön käytännössä (Salakari ym. 2019, 29-30). Nuuskaaminen on nuorten mielestä myös terveellisempää, kuin tupakan poltto (Liu ym. 2015). Julkisuuden henkilöillä, terveydenhuollon ammattilaisilla sekä nuorten lähipiirillä on suuri vaikutus nuorten käsityksen muodostumiseen nuuskasta (Liimakka ym. 2015, 25-27). Tulosten pohjalta nuorille tulisi antaa ajankohtaista ja tarkkaa tietoa nuuskan terveysvaikutuksista. Yliampuvaa nuuskavalistusta tulee välttää.

Tässä opinnäytetyössä tehtävänä oli luoda nuuskakysely 9-luokkalaisille. Kyselylomakkeeseen kerättiin relevantteja ja ytimekkäitä kysymyksiä kirjallisuuskatsaukseen perustuen. Kyselyssä haluttiin tehdä sellaiseksi, että sillä saataisiin mahdollisimman kokonaisvaltainen kuva nuorten nuuskakäsityksestä. Henkilökohtaisten mielipiteiden ja mielikuvien esille tuomiseen haluttiin myös jättää tilaa. Mielestämme avoimet kysymykset palvelevat tätä tarkoitusta hyvin. Kyselystä tehtiin sopivan lyhyt, jotta vastaajien mielenkiinto ei lopahtaisi kesken kyselyn täyttämisen. Kyselystä muodostui ytimekäs, selkeä ja helposti ymmärrettävä.

Materiaalia opinnäytetyön tekemiseen löytyi vaihtelevasti. Nuuskasta oli helppo löytää tietoa, mutta nuorten nuuskatietämyksestä tietoa löytyi niukasti. Niukan materiaalin takia hakusanoihin lisättiin englanninkieliset sanat: cigarette, e-cigarette sekä vape, jonka jälkeen löysimme muutaman relevantin julkaisun kyselylomakkeen tekemisen tueksi. Molemmat opinnäytetyön tekijät kokivat aiheen mielenkiintoiseksi ja ajankohtaiseksi.

Tuloksista tuli luotettavat, koska julkaisut valittiin luotettavista hakukannoista. Valitut julkaisut olivat keskenään yhdenmukaisia, ja niistä ei ole otettu tietoa kontekstin ulkopuolelta. Työn tekijät oppivat paljon työn tekemisen myötä nuuskasta, sekä nuorten suhtautumisesta nuuskaan. Opinnäytetyö ei aiheuttanut kustannuksia.

LÄHTEET

- Al-Hamdani, M.; Hopkins, D.; Hardardottir, A.; Davidson, M. 2020. Perceptions and experiences of vaping among youth and young adult e-cigarette users: considering age, gender, and tobacco use. *Journal of adolescent health*. Vol 68. No. 4. 787-793 Viitattu 14.4.2021 <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1054139X20304687>
- Adkison, S; Rees, V; Hatsukami, D; Cummings, M. 2016. Application of the smokeless tobacco expectancies questionnaire to snus. *American journal of health behaviour*. Vol. 40. No. 5. 655. Viitattu 1.4.2021 <https://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=90b7d017-2c0d-457c-9f46-fb703ef9d492%40sdc-v-sessmgr03>
- Asthana, S.; Labani, S.; Kailash, U.; Dhirendra, N.; Methora. 2019. Association of Smokeless Tobacco Use and Oral Cancer: A Systematic Global Review and Meta-Analysis. Vol. 21. N. 9. 1161-1165. Viitattu 15.4.2021 <https://academic.oup.com/ntr/article/21/9/1162/4998035>
- Byhamre, M. ; Gustafsson, P.; Jansson, J.; Wennberg, M.; Hammarstöm, A.; Wennberg, P. 2017. Snus use during the life-course and risk of the metabolic syndrome and its components. *Scandinavian Journal of Public Health*. Vol. 45. N. 8. 733-734. Viitattu 16.4.2021 <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1403494817706631>
- Carlsson, S.; Andersson, T.; Araghi, M.; Galanti, R.; Lager, A.; Lundberg, M.; Nilsson, P.; Nordberg, M.; Pedersen, L.; Trolle-Lagerros, Y.; Magnusson, C. 2017. Smokeless tobacco (snus) is associated with an increased risk of type 2 diabetes: results from five pooled cohorts. *Journal of Internal Medicine*. Vol. 281. N. 4. 398-404. Viitattu 16.4.2021 <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/joim.12592>
- Chudech, S. & Janmaimool, P. 2021. University students' knowledge about and attitudes toward e-cigarette use and factors influencing students' e-cigarette use. *Health education*. Vol. 121. No. 2. 220. Viitattu 15.4.2021 <https://www-emerald-com.ezproxy.turkuamk.fi/insight/content/doi/10.1108/HE-11-2020-0107/full/pdf?title=university-students-knowledge-about-and-attitudes-toward-e-cigarette-use-and-factors-influencing-students-e-cigarette-use>
- Couch, E.; Darius, E.; Walsh, M.; & Chaffee B. 2016. Smokeless tobacco decision-making among rural adolescent males in california. *Journal of community health*. Vol. 42. No. 3. 547-548. Viitattu 6.4.2021 <https://web-b-ebscohost-com.ezproxy.turkuamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=2caf3c65-a977-4084-96a3-fb5708610f9d%40sessionmgr103>
- Ebbert, J.; Severson, H.; Danaher, B.; Schroeder, D.; Glover, E. 2012. A comparison of three smokeless tobacco dependence measures. Vol 37. No.11. 1273 Viitattu 9.4.2021 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306460312002419#t0005>
- Edvardsson, I.; Troein, M.; Ejlertsson, G. & Lendahls, L. 2012. Snus user identity and addiction. A Swedish focus group study on adolescents. *BMC Public Health*, Vol 12. No. 1. 1-5. Viitattu 18.1.2021 <https://bmcpublishhealth.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/1471-2458-12-975.pdf>

- Erickson, A. 2018. Nicotine addiction: What You Need To Know. Healthline. Viitattu 15.4.2021 <https://www.healthline.com/health/nicotine-and-related-disorders>
- Ferrari, R. 2015. Writing narrative style literature reviews. Medical writing, Vol. 24. N. 4. Viitattu 4.2.2021 https://www.researchgate.net/publication/288039333_Writing_narrative_style_literature_reviews
- Hautala, H. 2020. Parlamentin jäsenten esittämät kysymykset. Euroopan parlamentin verkkosivut. Viitattu 30.3.2021 https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/E-9-2020-002014_FI.html
- Heikkinen, A. 2019. Tupakkatuotteet, nuuska ja vesipiippu. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 21.1.2021 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trv00075
- Hirsijärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2012. Tutki ja kirjoita. 15.-17. Painos. Helsinki: Tammi, 113.
- Jamieson, S. 2007. Likert scale. Britannica. Viitattu 16.4.2021 <https://www.britannica.com/topic/Likert-Scale>
- Johansson, K.; Axselin, A.; Stolt, M.; Ääri, R.; Leino-kilpi, H.; Tähtinen, H.; Puhdas-tähkä, S.; Routasalo, P.; Virtanen, H.; Salanterä, S.; Flinkman, M.; Kontio, E. 2007. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turku: Turun yliopisto. 10.
- Jyväskylän yliopisto. 2020. Kirjallisuuskatsaus. Jyväskylän yliopiston verkkosivut. Viitattu 4.2.2021 <https://koppa.jyu.fi/avoimet/kirjasto/kirjastotuutori/aihehaku-tutkimusprosessissa/aihe-avainkasitteiksi/kirjallisuuskatsaus>
- Keränen, T. 2017. Lääkärilehti. Nuuskaaminen lisää riskiä tyypin 2 diabetekseen. Viitattu 9.4.2021 <https://www.laakarilehti.fi/ajassa/ajankohtaista/nuuskaaminen-lisaa-riskia-2-tyypin-diabetekseen/>
- Kinnunen, J.; Pere, L.; Raisamo, S.; Katainen A.; Myöhänen, A.; Lahti, L.; Ahtinen, S.; Ollila, H.; Lindfors, P. ja Rimpelä, A. 2019. Nuorten terveystapatutkimus 2019. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö sekä rahapelaaminen. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Pdf-tiedosto. Viitattu 17.1.2021 <https://julka-isut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/161741>
- Kong, G.; Simon, P.; Mayer, M.; Barrington-Trimis J.; Patek, L.; Cooper, M.; Guy, M.; Stanton, C. 2019. Harm perceptions of alternative tobacco products among us adolescents. American journal of health behaviour. Vol. 43. No. 3. Viitattu 19.4.2021. <https://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=4c62bc07-2949-4499-9730-06bf61f65962%40pdc-v-sessmgr03>
- Liimakka, S.; Ollila, H.; Ruokolainen, O.; Sandström, P.; Heloma, A. 2015. Nuorten nuuskaaminen koulu- ja opiskeluterveydenhuollon ammattilaisten näkökulmasta. Tampere: Juvenes print – suomen yliopistopaino Oy.
- Liu, S.; Nemeth, J.; Klein, E.; Ferketich, A.; Kwan, M.; Wewers, M. 2015. Risk perceptions of smokeless tobacco among adolescent and adult users and nonusers. Journal of health communication. Vol. 20. N. 5. Viitattu 7.4.2021 <http://europepmc.org/article/PMC/4491912>
- Lounais-Suomen syöpäyhdistys. 2021. Niko-projekti. Viitattu 31.3.2021 <https://www.hymyahuuleen.fi/niko-projekti>

- Matikainen, J. & Huovila, J. 2017. Sosiaalinen media terveyden edistämässä. Helsingin Yliopisto, Sosiaalitieteiden laitos. Duodecim. Verkkojulkaisu. Viitattu 31.3.2021 <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/297786/duo13732.pdf?se-quence=1&isAllowed=y>
- Nissinen, A. 2021. Suomen Hammaslääkärilehti. Kosteaa nuuskaa lisää monien sairauksien riskiä. Viitattu 9.4.2021 <https://www.hammaslaakarilehti.fi/fi/uutinen/kosteaa-nuuskaa-lisaa-monien-sairauksien-riskia>
- Norwegian Institute of Public Health. 2019. Health risks from snus use. Viitattu 29.3.2021 <https://www.fhi.no/en/publ/2019/health-risks-from-snus-use2/>
- Ollila, H.; Ruokolainen, O.; Heloma, A. 2014. Yläkoululaisten tupakointi suomessa – Global youth survey 2012 – tutkimuksen maaraportti. Tampere: Juvenes print – Suomen yliopistopaino Oy. Viitattu 12.4.2021 https://www.researchgate.net/publication/268724149_Ylakoululaisten_tupakointi_Suomessa_-_Global_Youth_Tobacco_Survey_2012_-_tutkimuksen_maaraportti_Smoking_among_secondary_school_pu-pils_in_Finland_-_Global_Youth_Tobacco_Survey_2012_national_report
- Patja, K & Borodulin, K. 2020. Vaikuttavatko tupakka- ja nikotiinutuotteet kilpaurheilijan suorituskykyyn. Lääkärilehti. Viitattu. 15.4.2021 <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/vaikuttavatko-tupakka-ja-nikotiinutuotteet-kilpaurheilijan-suorituskykyyn/?public=505eda2c71a10302109b5710eec7163a>
- Piispa, M. 2017. Sammuuko savuke, nouseeko nuuska. Pdf-tiedosto. 47-54. Viitattu. 9.4.2021 https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/mikkopiispa_sammuukosavuke_verkko-1.pdf
- Päihdelinkki. 2019. Nuuska. Viitattu 2.4.2021 <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/nuuska>
- Salakari, M.; Nurminen, R. & Rajamäki, A. 2019. Verkostoitumisesta seitittymiseen – kohtaamisia nuorten arjessa. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 252. Tampere: PunaMusta Oy. 29-30. Pdf-tiedosto. Viitattu 14.1.2021 <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522167064.pdf>
- Richtel, M. & Jolly, D. 2014. The new smoke - Studying snus, a smokeless tobacco from Sweden. The New York Times. Viitattu 6.2.2021 <https://www.nytimes.com/2014/11/30/business/studying-snus-a-smokeless-tobacco-from-sweden.html>
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Narratiiviset tarkastelutavat. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 4.2.2021 https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_6_4.html
- Salakari, M & Vaskelainen, J. 2021. NIKO III -projektin projektisuunnitelma. Painamaton julkaisu.
- Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasa: Vaasan yliopiston julkaisuja. Pdf-tiedosto. Viitattu 4.2.2021 https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf
- Salomäki, S. & Tuisku, J. 2013. Nuuska nuorten maailmassa. Suomen Syöpäyhdistys ry. Pdf-tiedosto. Viitattu 21.1.2021 http://www.socca.fi/files/2910/Nuuska-nuorten_maailmassa_julkaisu_2013.pdf
- Sosiaali- ja terveysministeriö. Tupakkapolitiikka. Viitattu 30.3.2021 <https://stm.fi/tupakkapolitiikka>

Swedish Match. 2021. Snus And Health. Verkkosivut. Viitattu 6.4.2021 <https://www.swedish-match.com/Snus-and-health/>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Ehkäisevä päihdetyö. Viitattu 31.3.2021 <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeyto>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Nuuska. Viitattu 29.3.2021. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nuuska>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Nikotiini. Viitattu 1.4.2021 <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nikotiini>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2017. Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet. Viitattu 30.3.2021 <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nuuska>

Tilander, A. 2016. Potilaan lääkärilehti. Tupakka ja nuuska jättävät jälkensä suuhun. Viitattu 9.4.2021 <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/suunvuoro/tupakka-ja-nuuska-jattavat-jalkensa-suuhun/>

Tupakkalaki 549/2016. Annettu Helsingissä 29.06.2016. Viitattu 2.2.2021. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2016/20160549>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 19.4.2021 https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf?ga=2.74504850.1259316542.1603320769-1946431805.1603320769

Vehkalahti, K. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Oy Finn Lectura. 25.

Liitteet

Mitä tiedät nuuskasta?

1. Valitse sukupuoli

- Mies
- Nainen
- Muu

2. Oletko koskaan kokeillut nuuskaa?

- En ole kokeillut.
- Kyllä, kerran tai kaksi.
- Kyllä, olen nuuskannut 3-10 kertaa.
- Kyllä, olen nuuskannut 11-20 kertaa.
- Kyllä, olen nuuskannut yli 20 kertaa.

3. Jos käytät nuuskaa, niin kuinka monta annosta keskimäärin päivässä?

- 1-9
- 10-15
- Enemmän kuin 15

4. Onko nuuskaaminen mielestäsi terveydelle haitallista?

- Varmasti ei
- Luultavasti ei
- En osaa sanoa
- Luultavasti on
- Varmasti on

5. Jos joku aloittaa nuuskaamisen, onko hänen mielestäsi vaikeaa lopettaa sitä?

- Varmasti ei.
- Luultavasti ei.
- En osaa sanoa.
- Luultavasti on.
- Varmasti on.

6. Onko mielestäsi vaaratonta nuuskata vuoden tai kaksi, kunhan lopettaa sen jälkeen?

- Varmasti ei.
- Luultavasti ei.
- En tiedä.
- Luultavasti on.
- Varmasti on.

7. Olen hyvin perillä nuuskan koostumuksesta ja sen vaikutuksista terveydelle.

- Täysin samaa mieltä.
- Jokseenkin samaa mieltä.
- En osaa sanoa.
- Jokseenkin eri mieltä.
- Täysin eri mieltä.

8. Millaisia ajatuksia sinulla on nuuskasta ja nuuskan käytöstä?

Seuraava

9. Mikä on mielestäsi paras asia nuuskaamisessa?

10. Mikä on mielestäsi pahin asia nuuskaamisessa?

11. Mitä luulet, miksi nuoret alkavat käyttää nuuskaa?

**12. Näetkö ihmisten julkaisevan nuuska-aiheisia postauksia sosiaalisessa mediassa?
Jos, niin kuvailisitko millaisia?**

13. Jos et enää nuuskaa, mikä oli TÄRKEIN syy siihen, että päätit lopettaa?

Edellinen

Lähetä

Liite 1. Nuuskakysely webropol-ohjelmalla tehtynä.