

Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Ylempi ammattikorkeakoulututkinto
Terveiden edistämisen koulutusohjelma

Anne Roschier

TUPAKOINNIN LOPETTANEIDEN JA LOPETTA- MISYRITYKSESSÄÄN EPÄONNISTUNEIDEN LO- PETTAMISPROSESSIN KUVAUSTEN VERTAILU

Opinnäytetyö 2009

TIIVISTELMÄ

Anne Roschier

Tupakoinnin lopettaneiden ja lopettamisyrityksissään epäonnistuneiden lopettamisprosessien kuvausten vertailu, 46 sivua, 5 liitettä

Saimaan ammattikorkeakoulu, Lappeenranta

Sosiaali- ja terveysala, Ylempi ammattikorkeakoulututkinto

Terveyden edistämisen koulutusohjelma

Opinnäytetyö 2009

Ohjaajat: yliopettaja Eeva Harjulehto ja LT, ylilääkäri Jouko Saramies

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää erot tupakoinnin lopettamisprosessin kuvauksissa tupakoinnin lopettaneiden ja tupakointia lopettamisyrityksen jälkeen jatkaneiden 50-64 –vuotiaiden savitaipalelaisten miesten välillä. Tupakoinnin lopettamisprosessin kuvaamiseen käytettiin Prochaskan ja DiClementen kehittämää muutosvaihemallia.

Tutkimusaineisto kerättiin teemahaastattelulla, jonka kohteina olivat ryhmät. Aineiston analyysi toteutettiin induktiivisella sisällön analyysillä. Saatu aineisto pelkistettiin sekä ryhmiteltiin ala- ja yläkategorioihin. Tulokset esitetään saatujen yläkategorioiden mukaisesti.

Lopettamisvaiheessa esiharkinta-, harkinta- ja valmistautumisvaiheen erilaisten lähtökohtien vaikutukset alkavat näkyä. Lopettaneet käyttävät erilaisia tukimuotoja lopettamisen apuna, heille tulee mukaan hyvän havaitseminen elämässä ja tahtotila vahvistuu. Edelleen tupakoivat puolestaan kokevat, että he tarvitsevat ulkopuolisia tukitoimia lopettamisen mahdollistamiseksi. Tupakoimattomana pysymisen vaiheessa lopettaneet työskentelevät henkisesti ja sisäsyntyisesti, edelleen tupakoivat koettavat muuttaa ulkoisia olosuhteita tupakoimattomuutta tukevaksi. Mahdolliselle tupakoinnin uudelleen aloittamiselle altistavia tekijöitä lopettaneille voisivat olla itsetunnon lasku ja voimakas stressitilanne. Edelleen tupakoivilla erilaiset kuormitustekijät voisivat olla syitä, jotka saisivat heidät aloittamaan tupakoinnin uudelleen.

Terveydenhuoltohenkilöstö voi tämän tutkimuksen tulosten valossa suunnata tupakoinnin lopettamiseen tähtäävää neuvontaa uudelleen. Näyttää siltä, että Fagerströmin nikotiiniriippuvuustesti olisi hyvä tehdä jo esiharkinta- tai harkintavaiheen aikana, kun se nykyisin Käypä hoito –suosituksen mukaan suositellaan tehtäväksi valmistautumisvaiheessa. Jos testi tehtäisiin jo esiharkinta- tai harkintavaiheessa, se toimisi motivoivana tekijänä tupakoinnin lopettamista harkitsevalle. Testin tulos ikään kuin auttaisi sisäsyntyisen motivaation löytymisessä.

Toinen terveydenhuoltohenkilöstöä hyödyttävä näkökulma on se, että terveydenhuollon henkilöstön tulisi oppia erottamaan se, kenen lopettamista yrittävän henkilön lähtökohdat lopettamiselle ovat itsestä lähtevät, kenen ympäristöstä lähtevät. Syiden tulee olla henkilöstä itsestään lähteviä johtaakseen onnistumiseen. Lopettamista yrittävä henkilö ei aina välttämättä itsekään tiedosta lopettamisensa syitä.

Asiasanat: tupakoinnin lopettaminen, muutosvaihemalli

ABSTRACT

Anne Roschier

A comparison of processes used in attempting to give up smoking between those who succeeded and those who failed, 46 pages, 5 appendices

Saimaa University of Applied Sciences, Lappeenranta

Master's Degree Programme in Health Promotion

Master's Thesis 2009

Thesis Advisors: Principle Lecturer Eeva Harjulehto, Primary Researcher Jouko Saramies

The aim of this study was to examine differences in attempts to give up smoking between those who succeeded in giving up and those who continued to smoke. The sample group consisted of males from Savitaipale aged 50-64 years. The method used to describe the giving up process was the Prochaska and DiClement 'interactive model of change'.

The material was collected by themed group interviews. The interview data was analysed using inductive content analysis which consisted of simplification and categorisation of interview answers. The results were shown using analysis categories.

Any personal differences in the pre-deliberation, deliberation and preparation stages of giving up smoking have an impact on the eventual outcome of the individual's attempt to quit. Those who are able to give up smoking use a variety of support mechanisms, realise the positive impact giving up smoking has to their lives and become more motivated. Those who continue to smoke feel the need for outside influences in order to give up smoking. To continue to be a non-smoker, those able to give up smoking are self motivated and mentally independent. Those who fail are trying to change their environment to support non-smoking. For those who have successfully given up smoking, possible factors for re-starting include a drop in self confidence or a strong stress inducing situation. For those who continue to smoke influencing factors include social pressure and stress.

In the view of this study, health care professionals should revise the advice given to people wanting to give up smoking. It would appear that the Fägerström nicotine dependency test should be performed during the pre deliberation or deliberation stage. At the moment this is recommended during the later preparation stage. If the test was performed during the earlier stages, it could be positive factor in the decision to give up smoking by contributing to the individual's personal motivation.

Healthcare professionals should also be able to differentiate between those who want to give up smoking for themselves and those who are pressurised by their environment. In order to succeed, the reasons for giving up smoking need to come from the smoker. Indeed, people trying to give up smoking do not necessarily recognise the reasons behind their desire to quit.

Keywords: giving up smoking, interactive model of change

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	4
2 TUPAKOINTI JA NIKOTIINIRIIPPUUUS	5
2.1 Tupakoinnin yleisyys ja haitat	5
2.2 Tupakoinnin aloittaminen	6
2.3 Nikotiiniriippuvuus	7
3 TUPAKOINNIN LOPETTAMINEN JA LOPETTAMISEN TUKEMINEN	11
3.1 Tupakoinnin lopettaminen	11
3.2 Tupakoinnin lopettamisen tukeminen	14
4 TUTKIMUSTEHTÄVÄT	19
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	19
5.1 Tutkimustyyppi ja aineistonkeruumenetelmät	19
5.2. Tutkimuksen kohderyhmä ja käytännön toteutus	22
5.3. Aineiston analyysi	24
6 TUTKIMUKSEN TULOKSET	25
6.1 Tupakoinnin lopettaneet, esiharkinta- ja harkintavaihe	25
6.2 Tupakoinnin lopettaneet, valmistautumisvaihe	26
6.3 Tupakoinnin lopettaneet, lopettaminen	27
6.4 Tupakoinnin lopettaneet, tupakoimattomana pysyminen	28
6.5 Tupakoinnin lopettaneet, mahdollinen uudelleen aloitus	29
6.6 Edelleen tupakoivat, esiharkinta- ja harkintavaihe	30
6.7 Edelleen tupakoivat, valmistautumisvaihe	32
6.8 Edelleen tupakoivat, lopettaminen	33
6.9 Edelleen tupakoivat, tupakoimattomana pysyminen	34
6.10 Edelleen tupakoivat, uudelleen aloitus	35
7 YHTEENVETO	37
7.1 Tutkimustulosten tarkastelua	37
7.2 Tutkimuksen luotettavuus	40
7.3 Tutkimuksen eettisyys ja jatkotutkimusaiheet	42
7.4 Suositukset	43
LÄHTEET	44

LIITTEET

- Liite 1 Teemahaastattelurunko ryhmähaastatteluihin
- Liite 2 Suostumusasiakirja
- Liite 3 Alkuperäisilmaisuja haastatteluista
- Liite 4 Pelkistetyt ilmaukset
- Liite 5 Aineiston abstrahointi

1 JOHDANTO

Tupakointi on suurin terveysongelma Suomessa ja muissa teollistuneissa maissa. Suomessa on miljoona tupakoijaa, joista 700 000 haluaisi lopettaa. Suomessa noin puolet säännöllisesti tupakoivista pystyy lopettamaan pysyvästi 60. ikävuoteen mennessä. Tupakointi on tupakoijalle tunteen eikä järjen asia. Tupakoijan toiveajattelun ja todellisen tupakoinnin lopettamislukujen välillä on suuri ero. (Vierola 2006, 293.)

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää erot tupakoinnin lopettamisprosessin kuvauksissa tupakoinnin onnistuneesti lopettaneiden ja tupakointia lopettamisyrityksen jälkeen jatkaneiden henkilöiden välillä. Miten tupakoinnin lopettaneiden lopettamisprosessit eroavat lopettamisyrityksissään epäonnistuneiden lopettamisprosessien kanssa?

Tupakoinnin lopettamisprosessin kuvausta on tärkeää selvittää ja kuvata, koska tuotetun tiedon avulla voidaan paremmin ymmärtää syitä, miksi toiset onnistuvat tupakoinnin lopettamisessa ja toiset eivät. Tämän ymmärryksen myötä voidaan paremmin tukea tupakoinnin lopettajaa, kun tiedetään, mitkä ovat todennäköisimmät syyt epäonnistua / onnistua jokaisessa lopettamisprosessin vaiheessa.

Aihe on ajankohtainen, koska tupakointi ja tupakoinnista aiheutuvat terveyshaitat ovat merkittävä väestötason ongelma Suomessa. Joka kolmas syöpäsairaus aiheutuu tupakoinnista, joka viidennessä sydänperäisessä kuolemassa tupakointi on tärkein riskitekijä ja yhdeksän kymmenestä keuhkohtaumapotilaasta tupakoi. Tupakointi ja sen seuraukset aiheuttavat myös merkittävät yhteiskunnalliset kokonaiskustannukset. (Vitikainen, Pekurinen, Kiiskinen & Mikkola 2006, 30.)

Oman ammatillisen kehittymisen kannalta tämän opinnäytetyön tuottama tieto eri lopettamisprosessin vaiheisiin liittyvistä tekijöistä on merkittävä. Tuotetun tiedon avulla voin kohdentaa neuvonnan ja tuen tarkemmin juuri siihen vaiheeseen, jossa kukin lopettaja omassa prosessissaan on. Tämän tutkimuksen pohjalta syntynyttä tietoa voidaan käyttää tupakoinnin lopettamiseen tähtäävää

neuvontaa ja toimintaa suunniteltaessa. Opinnäytetyön aihe nousi esiin keskusteluissa Savitaipaleen terveystieteiden johtavan lääkärin Jouko Saramiehen kanssa.

2 TUPAKOINTI JA NIKOTIINIRIIPPUVUUS

2.1 Tupakoinnin yleisyys ja haitat

Tupakoimattomuus on tärkeimpiä väestön terveyttä edistäviä tekijöitä. Tupakoinnin vähentymisestä huolimatta Suomessa on edelleen noin miljoona tupakoijaa. Vuonna 2008 työikäisistä miehistä 24% tupakoi päivittäin ja heistä 77% oli huolissaan tupakoinnin vaikutuksesta omaan terveyteensä. Miehistä 59% haluaisi lopettaa tupakoinnin. (Helakorpi, Paavola, Prättälä, Uutela 2009, 4-6.)

Keuhkoihin imetty tupakansavu sisältää yli 4000 erilaista kemiallista yhdistettä, kaasua tai partikkeliä, joista 55 aiheuttaa syöpää. Tupakoija hengittää keuhkoihinsa vahvan seoksen kaasumaisia, nestemäisiä ja kiinteitä tupakan palamistuotteita. Palamistuotteet syntyvät tupakkakasvista kuivattujen lehtien, savukepaperin ja savukkeen valmistuksessa käytettyjen lisäaineiden epätäydellisestä palamisesta. 90% päävirran savusta on kaasumaisessa muodossa ja loppu on kiinteitä pienhiukkasia. Terveydelle vaarallisimmat tupakansavun yhdisteet ovat syöpää aiheuttavat aineet, terva, nikotiini ja häkäkaasu. (Vierola 2006, 44.)

Tupakointi on maailmanlaajuinen ongelma, joka aiheuttaa merkittäviä yhteiskunnallisia kustannuksia lisääntyneen sairastavuuden ja ennenaikaisen kuolleisuuden vuoksi. Arvioiden mukaan tupakkasairauksista koituvat kustannukset edustavat korkean elintason maissa 6-15 prosenttia terveydenhuollon kokonaiskustannuksista.

Suomessa tupakoinnista aiheutuvat yhteiskunnalliset kokonaiskustannukset olivat vuonna 1995 noin 753 miljoonaa euroa, joista terveystenonjen osuus oli noin 227 miljoonaa euroa. (Vitikainen ym. 2006, 30.)

Ainoastaan tupakkasairauksiin ja AIDS:iin kuolee vuosittain yhä enemmän ihmisiä koko maailmassa. Lähes kaikissa maissa on ryhdytty torjumaan AIDS:ia, mutta sitä vastoin maailmanlaajuiseen tupakkaepidemiaan on reagoitu hyvin heikosti ja hajanaisesti. (Tupakka ja talous 2000, 79.)

Tupakkapolitiikkaa on kiristetty Suomessa viime vuosina, mutta moni EU-maa on jo mennyt Suomen edelle. Tupakkapolitiikkaa voi vahvistaa edelleen, koska enemmistö kansasta tukee sitä. Niinpä tulisikin vahvistaa savutonta elinympäristöä, nostaa tupakan haittavero asteittain ja investoida tupakan vieroitukseen. Tupakasta vieroitus on erittäin halpaa verrattuna tupakoinnin jatkamisen kustannuksiin ja tautien hoitamisen kustannuksiin. (Puska 2008.)

Suomessa vuosittain poltetuista 5 miljardista verollisesta savukkeesta syntyy 275 tonnia tupakantumppeja (yksi natsa painaa 0,5 g). Koko maailmassa 1,1 biljoonaa tupakoijaa jättää jälkeensä 5,3 triljoonaa savukkeen tumppeja vuodessa, mistä kasvaa 25 miljoonan tonnin suuruinen tumppekasa. (Vierola 2006, 283.)

2.2 Tupakoinnin aloittaminen

Suhde tupakkaan on vaikea. Kyseessä on laillinen kulutustuote, jonka käyttäjistä suurin osa on fyysisesti riippuvaisia tästä tuotteesta. Tupakointi aloitetaan Suomessa keskimäärin 14 –vuotiaana, jolloin riskien arviointikyky ei todennäköisesti ole pitkälle kehittynyt. Fyysinen riippuvuus, jota voidaan lääkkeillä hoitaa, kehittyy varsin nopeasti, usein viikoissa. Tupakkariippuvuus täyttää kemiallisen riippuvuuden kriteerit ja voidaan sellaisenaan katsoa sairaudeksi. (Patja 2004, 5020.)

Tupakoinnin mallit omaksutaan ympäristöstä. Tupakoinnilla on yhteenkuuluvuutta lujittava rooli. Monet tupakoijat käyttävät polttamista mielialojen säätelyyn. Pysähdyttäessä tupakoimaan on lupa pitää tauko ja kerätä ajatuksia. Useimmille tupakoinnin syyt ovat piilotajuisia, eikä niitä pystytä järjellä selittämään. Tupakoijien mielestä tupakointi ei ole psyykkinen ongelma vaan ratkaisu. Siitä on tullut osa tupakoijan hyväksymää minäkuva, ja tupakoija pelkää menettävänsä minän hallinnan tupakoinnin lopettamisen jälkeen, koska ei tunne lopettamisen seurauksia. (Salaspuro, Kiianmaa & Seppä 2003, 419.)

Tupakoinnin aloittamisen 10 keskeisintä riskitekijää ovat seuraavat: vähäinen syövänpelko, halu olla ”aikuinen”, tupakoinnin sallivat vanhemmat, tupakoivien kavereiden suuri lukumäärä, tupakoivat vanhemmat tai sisarukset, epäsosiaalinen käytös, helposti suuttuva luonne, huono koulumenestys, tytöillä laihduttaminen, vanhempien alkoholismi, fyysinen väkivalta tai seksuaalinen hyväksikäyttö. (Vierola 2006, 24.)

2.3 Nikotiiniriippuvuus

Nikotiinin keskushermostovaikutus on syy siihen, että ihmiset tupakoivat. Nikotiini ei aiheuta syöpää mutta tekee käyttäjänsä riippuvaiseksi. Nikotiini aiheuttaa siitä riippuvaiselle rentouttavan vaikutuksen pieninä annoksina. (Vierola 2006, 48-49.)

Tupakkavalmisteet ja/tai niiden sisältämä nikotiini ovat syynä noin neljäsosaan itseaiheutetuista sairauksista, ja tupakointi on yleisin estettävissä oleva ennenaikaisen kuoleman syy. Nikotiini eroaa alkoholista ja klassisista huumeista, kuten opiaateista ja kokaiinista siinä, että sen vaikutukset käyttäytymiseen ovat varsin lieviä. Kuitenkin tupakkavalmisteet aiheuttavat klassiseen addiktioon rinnastettavan vaikean riippuvuuden. Nikotiiniriippuvuus voi olla vaikeusasteeltaan heroini- ja kokaiiniriippuvuuden luokkaa. (Salaspuro ym. 2003, 134, 419.)

Riippuvuudessa ei ole kyse pelkästään psykologisesta hyvänolon tavoittelusta vaan automaattiseksi muuttuneesta aivojen toimintahäiriöstä. Myös ulkoiset viirikkeet voivat laukaista tämän ehdollistuneen toimintahäiriön. Tupakointiin

kehittyy fyysisen riippuvuuden lisäksi sosiaalinen, psyykkinen ja emotionaalinen riippuvuus. Merkittävimmät tupakoinnin terveyshaitat aiheutuvat pääasiassa muista tupakan aineosista kuin nikotiinista. (Salaspuro ym. 2003, 134, 419; Vierola 2006, 49.)

Nikotiini pääsee savukkeesta tupakoitsijan aivoihin kuudessa sekunnissa, mutta sen näkyvät vaikutukset ovat vähäisemmät ja helpommin käyttäjän säädeltävissä kuin ”oikeiden” huumeiden. Tupakoinnin nautinto onkin vain vieroitusoireiden ennaltaehkäisyä ja ”hoitoa” nikotiinista riippuvaisille.

(Vierola 2006, 49.)

Nikotiini on ainutlaatuinen siksi, että se herkästi salpaa reseptorinsa ensin aktivoituaan ne. Ominaista on, että nikotiinilla on sekä stimuloivia että lamaavia vaikutuksia. Joskus tupakoidaan väsymyksen poistamiseksi, toisella kertaa on rauhoittumisen tarve. Suurina annoksina nikotiini on voimakkaasti vastenmielisyttä aiheuttava, mikä asettaa ylärajan tupakoinnille. (Salaspuro ym. 2003, 132.)

Pysyvyydestään huolimatta nikotiiniriippuvuuden osoittaminen kokeellisesti on vaikeaa. Kuten addiktio tutkimuksessa yleensä, myös nikotiinin väärinkäyttöä aiheuttavia vaikutuksia tutkittaessa pidetään keskeisenä nikotiinin kykyä aiheuttaa tunnistusärsyke. Toisaalta sen psyykkistä riippuvuutta aiheuttavia ominaisuuksia selvitetään itseannostelukokeilla. Tutkitaan myös sen vaikutuksia intrakraniaalisen itsestimulaation (ICSS) aiheuttamaan mielihyvään ja sen aiheuttamaan ehdollistettua paikkahakuisuutta. (Salaspuro ym. 2003, 137.)

Nikotiinitoleranssi kehittyy erisuuruisena nikotiinin eri vaikutuksille. Tupakoijat kertovat tyypillisesti, että päivän ensimmäinen savuke on ”paras”. Se myös aiheuttaa selvästi enemmän vapinaa kuin päivän muut savukkeet. Nikotiinin aiheuttamaa pahoinvointia ja muihin nikotiinin aversiivisiin vaikutuksiin kehittyy toleranssi, joka häviää vasta pitkäaikaisen vieroituksen jälkeen. Huomattavaa, vaikkakaan ei täydellistä toleranssia kehittyä myös nikotiinin sydämenrytmiä kiihottavalle ym. kardiovaskulaarisille vaikutuksille.

Krooninen tupakointi ja nikotiinin anto lisäävät aivojen nikotiinireseptorien määrää sekä ihmisissä että koe-eläimissä. Tämän lisääntymisen saattaa selittää reseptorien desensitisaatiosta johtuva salpaus. (Salaspuro ym. 2003, 139.)

Nikotiiniriippuvuuden tekee ongelmalliseksi sen yksilöllisyys. Nikotiiniriippuvuuden voimakkuuden taustalla voi olla geneettisiä tekijöitä, joita ei vielä tunneta. Vieroitusoireet ovat pahimmillaan lopettamista seuraavien ensimmäisten viikkojen aikana. Psyykkisen ja sosiaalisen riippuvuuden voittaminen voikin olla pitkällä aikavälillä tupakoimattomuuteen tottumisessa nikotiiniriippuvuutta ongelmallisempaa. Kansainvälisen psykiatrisen luokituksen mukaan nikotiiniriippuvuus täyttää kemiallisen riippuvuuden kriteerit. Käypä hoito -suositus luokittelee nikotiiniriippuvuuden krooniseksi sairaudeksi, joka vaatii hoitoa. (Salaspuro ym. 2003, 419-420.) Taulukko 1 havainnollistaa asiaa. Kummassakin kriteeristössä vähintään kolmen kriteerin on täyttyttävä yhtä aikaa kemiallisen riippuvuuden tunnusmerkkien täyttymiseksi.

Taulukko 1. Riippuvuusoireyhtymän kriteerit WHO:n diagnostisessa järjestelmässä (IDC-19) sekä nikotiiniriippuvuuden kriteerit

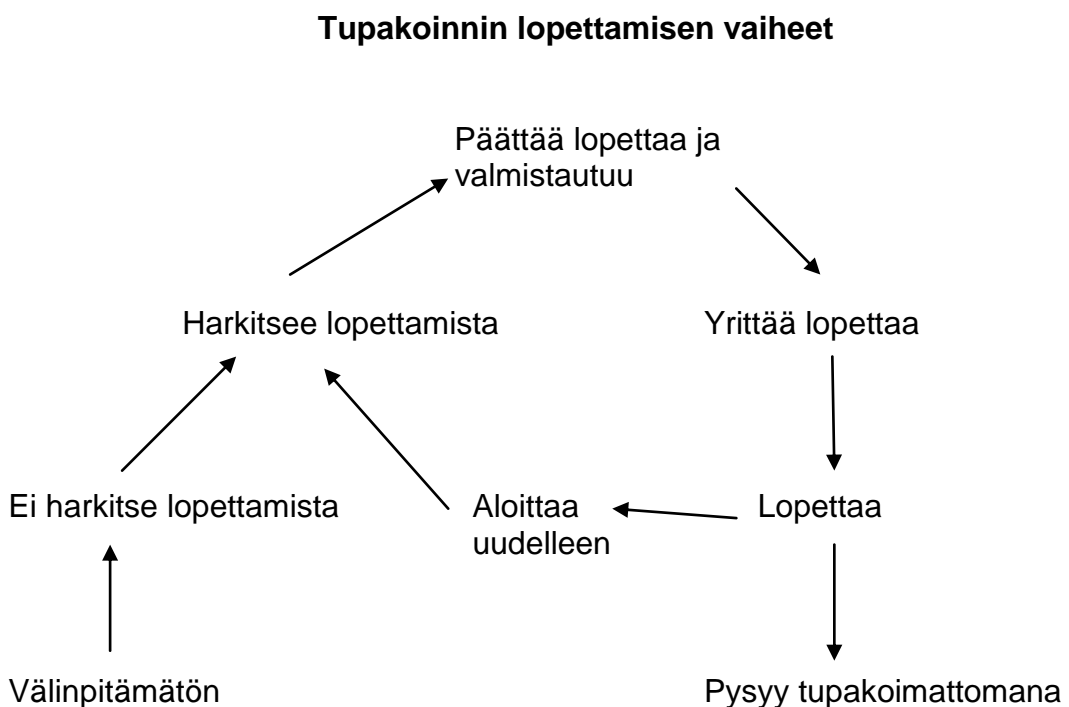
Riippuvuusoireyhtymän kriteerit (Poikolaisen (1998) mukaan Soikkeli 2002.)	Nikotiiniriippuvuuden kriteerit (Vierola 2006, 299.)
voimakas himo tai pakonomainen halu ottaa päihdettä	tupakanhimo
kyky hallita päihteen käytön aloittamista, määrää tai lopettamista on heikentynyt	vaikeus kontrolloida tupakointia
esiintyy vieroitusoireita päihteen käytön päättyessä vai vähentyessä	vieroitusoireet
sietokyky kasvaa	toleranssi (nikotiinin sietokyky kasvaa)
käyttö muodostuu elämän keskeiseksi asiaksi	tupakoinnin pohdiskelu
käyttö jatkuu huolimatta sen aiheuttamista kiistattomista haitoista, joista käyttäjä on tietoinen	jatkuva haitoista piittaamaton käyttö

Nikotiinin vieroitusoireet, kuten hermostuneisuus, ärtyneisyys, päänsärky, tupakanhimo ja painonnousu, ovat ihmisissä selvästi todettavissa. Tupakan vieroitusoireille on tyypillistä niiden yksilöllinen vaihtelu, joka ei selvästi korreloi edeltävään tupakointimäärään tai tupakoinnin keston. Ei ole kuitenkaan pystytty ratkaisemaan sitä, miten suuressa määrin tupakoiden riippuvuus ja tupakoinnin uudelleen alkaminen johtuvat vieroitusoireista. Nikotiinikorvaushoidon ajatellaan poistavan lähinnä nikotiinin vieroitusoireita, mutta sen on myös havaittu vähentävän tupakoinnista saatavaa mielihyvää. (Salaspuro ym. 2003, 139, 419.)

3 TUPAKOINNIN LOPETTAMINEN JA LOPETTAMISEN TUKE- MINEN

3.1 Tupakoinnin lopettaminen

Käytän opinnäytetyössäni Prochaskan ja DiClementen vuonna 1983 kehittämää muutosvaihemallia pohjana tupakoinnin lopettamisprosessin kuvaamiseen (Kuvio 1). Malli on selkeä ja sitä voidaan Käypä hoito -suosituksen mukaan käyttää apuna, kun arvioidaan millainen on potilaan halu lopettaa. Lopettamishalukkuus ei ole pysyvä tila vaan erilaiset asiat ja toimet vaikuttavat yksilön haluun lopettaa. Koska intensiivisimmät tukitoimet kannattaa suunnata lopettamiseen sitoutuneille arvioimalla halukkuutta, voidaan valita se taso, jolla kukin potilas tietoa tai keinoja vastaanottotilanteessa tarvitsee. Muutosvaihemalli ei varsinaisesti kuvaa lopettamisprosessia vaan motivaation muuttumista ja siihen vaikuttavia tekijöitä. (Käypä hoito -suositus 2007.)



Kuvio 1. Tupakoinnin lopettamisen vaiheet

Tupakoinnin lopettaminen on monimuotoinen tapahtuma, joka voi kestää viikoista vuosiin. Esiharkintavaiheessa tupakoija ei ole edes harkinnut lopettamista. Harkintavaiheessa tupakoija pohtii lopettamista. Valmistautumisvaihe merkitsee vakavaa lopettamisen harkintaa lähimmän kuukauden kuluessa. Lopettaminen sisältää aktiivista toimintaa tupakoimattomuuden saavuttamiseksi ja säilyttämiseksi. Tämän jälkeen seuraa tupakoimattomana pysyminen, joka voi kestää vuosia. Valitettavasti useimmat tupakoijat joutuvat käymään mainitut vaiheet läpi useaan kertaan ennen lopullista onnistumista. (Salaspuro ym. 2003, 423.)

Monien tupakoijien halu lopettaa ei ole niin vahva, että se johtaisi tekoihin. Motivaatio ei riitä, jos lopettaminen nähdään luopumisena tai uhrauksena ilman, että hyödyt nähdään tavoittelemisen arvoisina. Lopettaminen on tiedostettava ihmisen itsensä vastuulle jääväksi, kuukausia kestäväksi prosessiksi. Vasta kun tupakoitsija myöntää oman tupakkariippuvuutensa, lopettaminen on vahvalla pohjalla. (Salaspuro ym. 2003, 424.)

Tupakointi on keskeinen osa tupakoivien elämää ja mielihyvätaloutta. Sen poistaminen voi väliaikaisesti alentaa koettua hyvinvointia, vaikka pitkällä aikavälillä tupakoimattomuus on eduksi hyvinvoinnille. Samalla on muistettava ne ongelmat, jotka altistavat tupakoinnille ja vaikeuttavat lopettamista. Nämä asiat voivat liittyä mm. yleisiin elämäolosuhteisiin, sosiaalisiin suhteisiin, psyykkiseen pahoinvointiin tai psyykkisiin häiriöihin, joiden yhteydessä tupakointia käytetään kompensoivana, mielihyvää antavana keinona sekä keinona, jolla pyritään vähentämään ahdistusta, masennusta ja stressiä. Tupakoinnin aloittaminen voi tietenkin olla vain sattumaa, ja se voisi korvautua muilla hyvinvointia ylläpitävillä asioilla, esimerkiksi liikunnalla. Tupakoinnin lopettamista yrittäville tulisi tarjota yksilölliset tekijät huomioivia korvaavia keinoja elämänlaadun ja psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi, koska paluu entisiin mielihyvälähteisiin on helppo ja usein automaattinen ratkaisu ongelmatilanteessa. (Nyman ym. 2003, 11.)

Tupakointiongelman olisi hyvä nähdä osana tupakoivan elämäntapaa ja käyttäytymisen kokonaisuutta. Epäonnistumisia voidaan ehkäistä antamalla opastusta siinä, miten käsitellään tupakointia stimuloivia tilanteita ja stressiä, jotka saattavat altistaa uudelleen aloittamiselle. (Nyman ym. 2003, 29.)

Ensimmäinen porras tupakoinnin lopettamisessa on hyvä itsetunto ja vahva halu lopettaa. Se ei kuitenkaan vielä riitä, sillä nikotiiniriippuvuus on lääketieteellinen tosiasia. Onneksi vieroitusoireita voi helpottaa nikotiinikorvaushoidon avulla, mutta nikotiiniriippuvuutta ei pidä silti korostaa liikaa, sillä ainakin osalla tupakoijista riippuvuus on enemmän psykososiaalista. Voi myös olla, että tupakoija käyttää riippuvuutta vain tupakoinnin jatkamisen eikä sen lopettamisen perusteena. (Vierola 2006, 293-294.)

Tupakoinnin lopettamista harkitsevien olisi hyvä ennakoida, miten toimia lopettamisen jälkeen. Tällöin voi esiintyä tarvetta uudenlaisiin aktivoiviin toimintoihin, jotka helpottavat tekemisen puutetta. Nämä asiat jäävät helposti huomaamatta. Harrastuksia olisi hyvä tietoisesti lisätä jo ennen tupakoinnin lopettamista. Elämäntavan arviointi on tarpeen, koska tupakointi liittyy usein tiiviisti muuhun elämäntapaan, terveystottumuksiin, harrastuksiin ja sosiaaliseen kanssakäymiseen. (Nyman ym. 2003, 29.)

Tupakasta vieroituksen haasteet ovat muuttumassa. Tupakointi heijastaa yhä enemmän sosiaalisia terveyseroja: heikommin koulutetut tupakoivat yleisemmin kuin paremmin koulutetut. Tupakointia on rajoitettu ja savuton ympäristö on nykyään normi. Tämä palvelee myös tupakoinnin lopettamista. Tupakan haittojen ehkäisyssä keskeistä on asenteiden ja elinympäristöjen muokkaaminen niin, että tupakattomuuden valinta helpottuu. (Patja 2006, 5163.)

3.2 Tupakoinnin lopettamisen tukeminen

Suurin osa tupakoijista lopettaa tupakoinnin yksinkertaisesti tupakka pois - päätöksellä, mutta toisaalta hyvin monet eivät onnistu tässä. Terveystieteiden henkilöstön, etenkin lääkäreiden, kehoituksen lopettaa tupakointi on havaittu olevan varsin tehokasta. Ilman apua tupakoinnin onnistuu lopettamaan yksin noin 3-5%. Pieninkin yksilöllinen positiivinen tuki tai kannustus nostaa onnistumisen jo 5-10%:iin. Tupakoinnin lopettamisen apukeinoja on periaatteessa erittäin paljon. Kuitenkaan vain harvan menetelmän tehokkuudesta on tieteellisesti tutkittua näyttöä (esim. hypnoosi ja akupunktuuri). Myös ryhmäterapiassa sen eri muodoissa on käytetty sekä lopettamiseen sitoutumista (esim. Lopeta ja voita - kilpailut). (Salaspuro ym. 2003, 424.)

Nikotiinikorvaushoito on tällä hetkellä eniten tutkittu, tehokkaaksi osoitettu tupakasta vieroituksen farmakologinen apukeino. Perusajatuksena korvaushoidossa on, että nikotiinin saantia jatketaan, kunnes tupakoija on ehdollistunut eroon psyykkisestä ja sosiaalisesta riippuvuudesta. Käytännössä tämä merkitsee yleensä vähintään kolmen kuukauden korvaushoitoa. Hoitojakson jälkeen irrottaudutaan asteittain nikotiinikorvauksesta ja fyysisestä riippuvuudesta nikotiiniin. Nikotiinikorvaushoidosta on sitä enemmän hyötyä, mitä voimakkaampi nikotiiniriippuvuus on. Sitä suositellaankin niille lopettamista yrittäville tupakoijille, jotka polttavat yli kymmenen savuketta päivässä ja ylipäätään niille, joita ovat nikotiinista vahvasti riippuvaisia. Nikotiiniriippuvuuden voimakkuutta voidaan arvioida esim. Fageströmin nikotiiniriippuvuuskyselyllä (Taulukko 2.). (Salaspuro ym. 2003, 425.)

Taulukko 2. Fagerströmin nikotiiniriippuvuustesti (Salaspuro ym. 2003, 425.)

Kysymys	Vastaukset	Pisteet
1. Kuinka pian heräämisen jälkeen tupakoit ensimmäisen kerran?	5 min:n kuluessa 6-30 min:n kuluessa 31-60 min:n kuluessa 60 min:n jälkeen	3 2 1 0
2. Onko sinusta vaikeaa olla tupakoimatta tiloissa, joissa se on kielletty?	Kyllä Ei	1 0
3. Mistä tupakointi ker- rasta olisi vaikeinta luopua?	Aamun ensimmäisestä Jostain muusta	1 0
4. Kuinka monta savuketta poltat vuorokaudessa?	1-10 savuketta 11-20 savuketta 21-30 savuketta 31 savuketta tai enemmän	0 1 2 3
5. Poltatko aamun ensimmäisinä tunteina enemmän kuin loppupäivän aikana?	Kyllä Ei	1 0
6. Tupakoitko, jos olet niin sairas, että joudut olemaan vuoteessa suurimman osan päivää?	Kyllä Ei	1 0
	Pisteet yhteensä:	

Hon (1998) mallin mukaan tupakoinnin lopettamista edistää usko tupakointiin liittyvien sairauksien vakavuuteen, usko omaan riskialttiuteen näille seurauksille, usko lopettamisen myönteisiin seurauksiin sekä usko siihen, että kykenee itse lopettamaan tupakoinnin. Tupakoinnin jatkumisen todennäköisyyttä lisäävät tupakoinnista koituvat sisäisesti (fyysinen mielihyvä) ja ulkoisesti palkitsevat (sosiaalinen hyväksyntä) tekijät sekä lopettamisesta seuraavat kustannukset (vieroitusoireet). (Nyman ym. 2003, 8.)

Jackson (1997) jakaa tupakoinnin aloittamisen ja vakiintumisen neljään vaiheeseen: valmistautumiseen, ensimmäisiin tupakointikokemuksiin, kokeiluvaiheeseen ja vakituiseen tupakointiin. Tupakointia edeltävään vaiheeseen tulisi kiinnittää nykyistä enemmän huomiota. (Nyman ym. 2003, 8.)

Singletonin (2000) mukaan useimmat tupakoivat haluavat lopettaa tupakoinnin omatoimisesti. Motivaation ylläpitäminen ja stressinhallinta vaatii tukea. Van den Berkmortel (2000) on arvioinut, että tupakoinnin lopettamisessa onnistunut on yrittänyt keskimäärin viisi kertaa aiemmin lopettamista. (Nyman ym. 2003, 10.)

Etter (2000) tutki niitä strategioita, joita tupakoitsijat ja tupakoinnin lopettaneet käyttävät lopettaakseen tupakoinnin ja pysyäkseen tupakoimattomina. Tupakoinnin terveysriskin ajatteleminen oli yleisin strategia. Toiseksi haluttiin välttää tupakointia stimuloivia ympäristöjä. Mielitekoja hallittiin tekemällä jotakin ja keskittymällä johonkin muuhun asiaan. Lisäksi sosiaalisia verkostoja käytettiin tukena kertomalla omista aikomuksista lopettaa tupakointi ja pyytämällä suoraista tukea lopettamisyritykselle. Tupakoinnin jo lopettaneet käyttivät minäkäsitystä tukevaa strategiaa, jossa vahvistumisen ja ylpeyden kokemukset ja aikaansaamisen korostaminen olivat keskeisiä. (Nyman ym. 2003, 10.)

Lancasterin (2000) ja Corbettin (2001) mukaan hyvinkin erilaiset, lähinnä kliinisten psykologien antamat interventiot yksilöille ja ryhmille edistävät lopettamista. Ryhmämuotoinen interventio ei poikennut tuloksiltaan yksilöinterventiosta. Itsehoitoa tukevan materiaalin merkitys on melko vähäinen. Myös hyvin suppeiden neuvontainterventioiden tulokset ovat olleet niukkoja. Kaikki nikotiinin korvaus-

hoidot ovat hyödyllisiä. Niiden ansiosta onnistuneiden osuudet ovat usein olleet kaksinkertaisia. Korvaushoidot (purukumi, laastarit, nenäsuihke, inhalaattori, minitabletti) lisättyinä muihin interventioihin lisäävät onnistumisen todennäköisyyttä. Anksiolyyttien ei ole todettu lisäävän onnistumisen todennäköisyyttä, vaikka tupakoivat kertovat usein tupakoivansa nimenomaan lievittääkseen ahdistusta. Epätyypilliset masennuslääkkeet, erityisesti bupropion, parantavat onnistumista. Liikunnan myönteisistä vaikutuksista ei ole riittävästi näyttöä. Akupunktiosta on todettu olevan hyötyä, vaikka kyseessä on ilmeisesti plasebovaikutus. (Nyman ym. 2003, 10.)

Smithin (2001) mukaan vieroitusohjelmien vaikuttavuus on vähentynyt systemaattisesti viimeisten 10-15 vuoden aikana. Tämä saattaa johtua siitä, että tupakoivaan väestöön on kohdistunut erilaisia interventioita ja valistuskampanjoita niin paljon, että tupakoivien joukossa on paljon pinttyneitä tupakoitsijoita sekä sellaisia tupakoitsijoita, joilla on mielenterveyden ongelmia. (Nyman ym. 2003, 10.)

Rosen (2000) mukaan vieroitusoireiden lievittäminen on keskeinen keino tupakoinnin lopettamisen tukemiseksi. Vierolan (2006) Tupakasta vieroittavien hoitojen tehokkuus –taulukko kuvaa asiaa (Taulukko 3.). Vieroitusoireiden lievittämisen ohella on kiinnitettävä huomiota myös tupakoinnin sensoristen komponenttien (mm. maku, aromi, hengityselinstimulaatio, savun näkeminen, savukkeen manipulointi) yksilöllisesti vaihtelevaan merkitykseen. (Nyman ym. 2003, 10; Vierola 2006, 302.)

Taulukko 3. Tupakasta vieroittavien hoitojen tehokkuus, seuranta-aika 12kk (Vierola 2006, 302)

Vieroitusmuoto	Tupakoimattomia (%)
Ilman apua	3-8
Lääkärin kehotus	10
Lääkärin kehotus ja lyhyt keskustelu (3 min)	13
Puhelinneuvonta ja seuranta	13
Ryhmäohjaus	13
Yksilöohjaus (useita käyntejä)	17
Käyttäytymisterapiat	15
Nikotiinikorvaushoito (purukumi)	24
Nikotiinikorvaushoito (laastari)	18
Nikotiinikorvaushoito (inhalaattori)	23
Kaksi nikotiinivalmistetta	29
Bupropioni (Zyban)	30

Muita tupakasta vieroituksessa auttavia lääkkeitä ovat Suomessa saatavissa reseptivalmisteina bupropionin lisäksi varenikliini, nortriptyliini ja klonidiini. Tupakanvieroitus ei kuitenkaan ole nortriptyliinin virallinen käyttöaihe. (Käypä hoito –suositus 2007.)

4 TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa tupakoinnin lopettamisprosessin eri vaiheisiin liittyvistä tekijöistä. Tuotetun tiedon avulla tupakoinnin lopettamiseen tähtäävää neuvontaa ja tukea voidaan kohdentaa tarkemmin juuri siihen vaiheeseen, jossa kukin lopettaja omassa prosessissaan on.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa sekä tupakoinnin onnistuneesti lopettaneiden että tupakoinnin uudelleen aloittaneiden tupakoinnin lopettamisprosessin kuvaukset. Kun lopettamisprosessit ovat selvillä, on tarkoitus löytää prosesseista syitä siihen, miksi toiset onnistuvat lopettamaan tupakoinnin ja toiset eivät.

Tutkimustehtävänä on selvittää erot tupakoinnin lopettamisessa onnistuneiden ja epäonnistuneiden prosessinkuvausten välillä.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

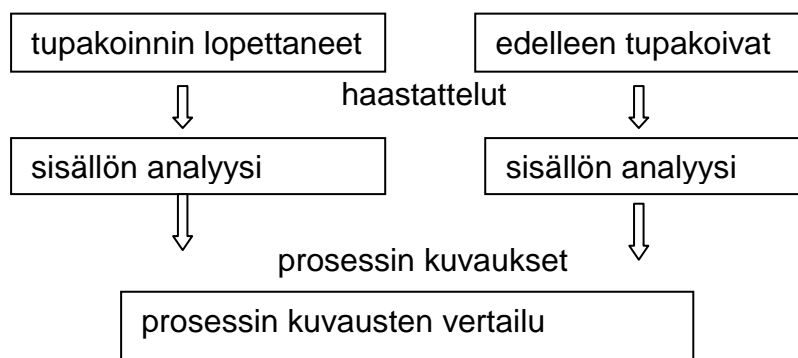
5.1 Tutkimustyyppi ja aineistonkeruumenetelmät

Tapaustutkimukseen ryhdytään, kun halutaan tietoa erityistapauksista, tai silloin kun tutkimusongelmat ovat luonteeltaan kokonaisvaltaisia, urauurtavia tai syvälle luotaavia. Tapaustutkimukselle on luonteenomaista, että yksittäisistä tapauksista tuotetaan yksityiskohtaista, intensiivistä tietoa. Olennaista on, että käsiteltävä aineisto muodostaa tavalla tai toisella kokonaisuuden, siis tapauksen. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 58-59; Saarela-Kinnunen & Eskola 2001, 159.) Tämä tutkimus on kvalitatiivinen tapaustutkimus, jonka kohteena ovat ryhmät.

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin kahta ryhmää: tupakoivia ja tupakoinnin lopettaneita. Heiltä saatava tieto auttaa ymmärtämään tupakointia ja tupakoinnin lopettamista kyseisten henkilöiden näkökulmasta. Samalla tieto auttaa löytämään niitä eroja, miksi toiset onnistuvat tupakoinnin lopettamisessa ja toiset eivät.

Tapaustutkimus ei ole menetelmä. Se on lähestymistapa, näkökulma todellisuuden ja ”todellisuuden” tutkimiseen. Tapaustutkimukselle on tyypillistä monipuolisuus ja joustavuus. Pyrkimyksenä on ymmärtää ilmiötä entistä syvällisemmin. Tapaustutkimuksella huomataan sosiaalisten totuuksien monimutkaisuus ja sisäkkäisyys. (Saarela-Kinnunen & Eskola 2001, 168; Metsämuuronen 2003, 170.)

Tapaustutkimusta on kritisoitu edustavuuden puutteesta ja puutteellisesta kuralaisuudesta aineistoa kerättäessä ja analysoitaessa. Tapaustutkimuksessa tuleekin tehdä näkyväksi tutkimusprosessi (kuvio 2), jolloin lukija saa selville, miten tutkimuksen johtopäätöksiin on päädytty. Tiettyä tapausta ymmärtääkseen on meidän otettava huomioon kontekstuaaliset seikat: ajalliset, paikalliset, historialliset, poliittiset, taloudelliset, kulttuuriset, sosiaaliset ja henkilökohtaiset. On siis ymmärrettävä sekä ainutlaatuisuutta että yleisiä piirteitä. (Saarela-Kinnunen & Eskola 2001, 159, 161.)



Kuvio 2. Tutkimusprosessin kuvaus

Kun tutkimus on kuvattu hyvin ja käsitteellistäminen on onnistunut, antaa tapauksen monipuolinen erittely aineksia yleistettävyyteen. Yleistykset kannattaa usein tehdä nimenomaan tulkinnoista, ei suoraan aineistosta. Kuitenkin oleellisempaa kuin yleistäminen on tapauksen ymmärtäminen. Sen tuotoksena muodostuu kuvaileva materiaali, josta voidaan tehdä erilaisia tulkintoja. Tapaustutkimuksen lähtökohta on usein toiminnallinen ja sen tuloksia voidaan soveltaa käytäntöön. Sen tuloksia voidaan raportoida myös kansantajuisesti, ja näin se

voi palvella monenlaista lukijakuntaa. Tapaustutkimusraportti sallii lukijan tehdä omia johtopäätöksiä tutkimuksen tuloksista. (Saarela-Kinnunen & Eskola 2001, 163; Metsämuuronen 2003, 170-171.) Tämän tutkimuksen tuloksia julkaistaan paikallislehdessä kiitokseksi haastatelluille sekä väestön tupakoinnin lopettamis – tietoisuuden lisäämiseksi.

Kvalitatiivisesti suuntautuneessa tutkimuksessa pyritään tilastollisen yleistyksen sijasta ymmärtämään jotakin tapahtumaa syvällisemmin, saamaan tietoa jostakin paikallisesta ilmiöstä tai etsimään uusia teoreettisia näkökulmia tapahtumiin ja ilmiöihin. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan esimerkiksi sitä, mitä tai millainen jokin ilmiö on tutkimukseen osallistuneiden ihmisten näkökulmasta. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 58-59; Kylmä & Juvakka 2007, 59.)

Laadullisessa tutkimuksessa tutkimusaineisto kerätään mahdollisimman avoimin menetelmin. Aineistoa voidaan kerätä usealla eri menetelmällä, esimerkiksi haastattelemalla, havainnoimalla ja videoimalla. (Kylmä & Juvakka 2007, 27.) Tutkimus toteutettiin teemahaastatteluna, jonka kohteena olivat ryhmät.

Teemahaastattelun valittiin siksi, että teemahaastattelu etenee tiettyjen keskeisten teemojen varassa. Kyseessä on siis eräänlainen keskustelu, joka tapahtuu tutkijan aloitteesta, mutta jossa tutkija pyrkii vuorovaikutuksessa saamaan selville haastateltavilta tutkimuksen aihepiiriin kuuluvat asiat. Tämä vapauttaa pääosin haastattelijan tutkijan näkökulmasta ja tuo tutkittavien äänen kuuluviin. Haastattelun avulla pyritään keräämään sellainen aineisto, jonka pohjalta voidaan luotettavasti tehdä tutkittavaa ilmiötä koskevia päätelmiä. Teemahaastattelua käytettäessä ollaan yleisesti kiinnostuneita tutkittavan ilmiön perusluonteesta ja -ominaisuuksista sekä hypoteesin löytämisestä pikemminkin kuin ennalta asetettujen hypoteesien todentamisesta. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 48, 66; Eskola & Vastamäki 2001, 24.)

Ihanteellinen ryhmän koko ryhmähaastattelussa on 3-12 henkeä tilanteesta ja aiheesta riippuen. Ryhmän koko asettaa rajoituksensa myös aiheen sensitiivisyydelle. Erityisen vaativia ja arkoja aiheita on parempi käsitellä pienemmissä ryhmissä. (Kylmä & Juvakka 2007, 84.) Ryhmähaastattelu tulee myös halvem-

maksi kuin saman henkilömäärän haastattelu yksilöhaastatteluina (Hirsjärvi & Hurme 2001, 63). Edelleen tupakoivia ja tupakoinnin lopettaneita haastatellaan omina ryhminään. Valitsin ryhmähaastattelun siksi, että sen avulla saadaan nopeasti tietoa samanaikaisesti usealta vastaajalta. Pieni ryhmäkoko lisäsi haastattelvien valmiutta kertoa kokemuksistaan.

Käytin haastatteluissa avoimista kysymyksistä koostuvaa haastattelurunkoa (liite 1). Teemahaastattelurunko oli rakennettu tupakoinnin lopettamisen muutosvaihemallin mukaisesti: esiharkinta / harkintavaihe, valmistautumisvaihe, lopettaminen, tupakoimattomana pysyminen ja mahdollinen tupakoinnin uudelleen aloittaminen.

Teemahaastattelu on strukturoitua haastattelua väljempi haastattelumuoto. Tutkimuksen tekijä valitsee muutamia avainkysymyksiä tai -aihepiirejä, joiden ympärille haastattelu rakentuu. Laadullisessa tutkimuksessa haastattelun tavoitteena on saada monipuolisia ja värikkäitä kuvauksia tutkittavasta ilmiöstä. Laadullisessa tutkimuksessa tieto on aina sidoksissa siihen tutkimusympäristöön, yhteisöön ja kulttuuriin, josta se on hankittu. Se ei siis ole tilastollisesti yleistettävissä, vaan tiedon painoarvo muodostuu toisella tavalla. Laadullisen tutkimuksen yhteydessä puhutaankin mieluummin teoreettisesta yleistämisestä. (Kylmä & Juvakka 2007, 78-80.)

5.2. Tutkimuksen kohderyhmä ja käytännön toteutus

Tutkimukseni kohderyhmänä olivat tutkimuksen teko hetkellä 50-64 -vuotiaat miehet, jotka polttivat enemmän kuin 10 savuketta päivässä, kun osallistuivat vuonna 1996 Savitaipaleella toteutettuun aikuisväestöön kohdennettuun diabeteksen seulontaan (=Diabetesprojektiin). Diabetesprojektiin kutsuttiin kaikki vuosina 1933-1956 syntyneet savitaipalelaiset.

Käsitettiinpä tapaus kuinka tahansa, se on rajattava muusta maailmasta, ja on kerrottava käytetyt tapauksen valintakriteerit. Jos tapaus on ryhmä, on perustelun lisäksi kerrottava, miten ryhmään kuuluvat ovat identifioitavissa.

(Saarela-Kinnunen & Eskola, 2001, 162.) Miehet otettiin kohderyhmäksi siksi, koska kyseisessä ikäryhmässä miehet tupakoivat naisia enemmän. Yli 10 savuketta päivässä polttavat valittiin siksi, että jos tupakointimäärä ylittää 10 savuketta päivässä, silloin henkilön katsotaan olevan nikotiiniriippuvainen. Haastattelujen identifiointiin ei käytetty muita kriteereitä.

Vuosina 2007 ja 2008 Savitaipaleella toteutettiin Diabetesprojektin 10 - vuotisseurantatutkimus. Osana tätä seurantatutkimusta oli kävelytesti. Menin kävelytestitilanteisiin kertomaan osallistujille opinnäytetyöstäni ja pyysin tupakoinnin viimeisen 10 vuoden aikana lopettaneita ja edelleen tupakoivia, 50-64 - vuotiaita miehiä haastatteluihin. Pyynnön esittäminen yleisessä testitilanteessa ei henkilöinyt asiaa keneenkään tiettyyn henkilöön, vaan antoi ihmisille mahdollisuuden ilmoittautua vapaaehtoisina haastatteluun oman kiinnostuksen pohjalta. Sovin kävelytestitilanteissa (maalis-huhtikuu/2008) haastattelujen toteutusajaksi syksyn 2008. Haastattelujen toteutusta varten minulle luvattiin käyttöön tila Savitaipaleen terveyskeskuksesta.

Kävelytestitilanteissa haastatteluun suostui 17 kriteerit käyttävää miestä ja kun syksyllä 2008 sovin haastatteluajoja, kolme heistä kieltäytyi haastattelusta. Sovittuihin haastatteluihin jätti saapumatta kolme miestä, joten haastateltavia jäi lopulta 11. Haastateltiin seitsemän tupakoinnin lopettanutta miestä, jotka olivat lopettaneet tupakoinnin vuoden 1996 jälkeen. Edelleen tupakoivia miehiä haastateltiin neljä, lisäksi tutkimukseen otettiin mukaan koehaastateltavana toiminneen tupakoivan miehen haastattelu, koska muuten tupakoivien miesten osuus olisi jäänyt niin pieneksi. Sekä tupakoinnin lopettaneiden että edelleen tupakoivien haastattelryhmiä oli kaikkiaan kolme.

5.3. Aineiston analyysi

Haastattelut nauhoitettiin ja nauhat aukikirjoitettiin. Savitaipaleen terveyskeskuksen konekirjoittaja kirjoitti auki nauhat, koska hänellä on ammattitaito nauhojen aukikirjoitukseen, toisaalta tämä säästi myös aikaa. Aukikirjoitettua tekstiä oli 32 sivua.

Sisällön analyysissä voidaan edetä kahdella tavalla joko lähtien aineistosta (induktiivisesti) tai jostain aikaisemmasta käsitejärjestelmästä (deduktiivisesti), jota hyväksi käyttäen aineistoa luokitellaan. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5.) Tämän tutkimuksen sisällön analyysi tehtiin induktiivisesti.

Aineiston analysoinnin lähtökohtana on kehittää käsitteellisesti mielekkäitä ydin-teemoja kerätystä aineistosta. Käsitteellisyys nousee aineistosta. Laadullisessa tutkimuksessa ei siten ole löydettävissä mitään väistämättä esiin nousevaa totuutta, joka voitaisiin esittää tutkimuksen kuvauksena ja totuutena. (Kiviniemi 2007, 80.)

Sisällön analyysin ensimmäinen vaihe oli analyysiyksikön määrittäminen. Analyysiyksikön valintaa ohjaa tutkimustehtävä ja aineiston laatu. Tavallisimmin käytetty analyysiyksikkö on yksi sana tai sanayhdistelmä, mutta se voi olla myös lause, lausuma tai ajatuskokonaisuus. Seuraavat vaiheet sisällön analyysissä ovat aineiston pelkistäminen, aineiston ryhmittely ja aineiston abstrahointi. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5-7.)

Saadusta aineistosta poimittiin alkuperäisilmaisuja teemoittain ja näistä muodostettiin pelkistetyt ilmaukset. Pelkistetyt ilmaukset ryhmiteltiin kategorioihin niin, että samaa asiaa kuvaavat ilmaukset tulivat samaan kategoriaan. Näin saatiin alakategoriat, joille annettiin niiden sisältöä kuvaava nimi. Analyysia jatkettiin yhdistämällä samansisältöiset alakategoriat toisiinsa muodostaen niistä yläkategoriat. Yläkategorioille annettiin nimi, joka kuvaa hyvin niiden sisältöä eli niitä alakategorioita, joista ne ovat muodostuneet.

Liitteissä 3-5 on esitetty tämän tutkimuksen tulosten muodostuminen sisällön analyysin avulla. Tulokset esitetään muutosvaihemallin mukaisessa järjestyksessä. Jokaisen vaiheen jälkeen on taulukko, johon on koottu yläkäsitteet ja suorat lainaukset, jotka kuvaavat kyseisen vaiheen yläkäsitteitä.

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

6.1 Tupakoinnin lopettaneet, esiharkinta- ja harkintavaihe

Prochaskan ja DiClementen muutosvaihemallin mukaan esiharkintavaiheessa tupakoija ei ole edes harkinnut tupakoinnin lopettamista. Harkintavaiheessa tupakoija pohtii lopettamista. Esiharkinta- ja harkintavaiheen yläkäsitteet ovat tupakoinnin lopettaneilla huoli terveydestä, ulkoiset tekijät, tapa ja negatiivinen kokemus tupakoinnista. Taulukko 4 havainnollistaa asiaa.

Huoli terveydestä sai pohtimaan tupakoinnin lopettamista. Huolta aiheuttivat terveyteen liittyvät tekijät, fyysiset ja psyykkiset oireet ja riippuvuus.

Ulkoiset tekijät vaikuttivat lopettamispäätökseen. Toisaalta ryhmään kuulumisen tarve ja tupakoinnin salliva ilmapiiri tukivat tupakointia, toisaalta kehotukset tupakoinnin lopettamiseen ja tupakanpolton vaikeuttaminen (esim. tupakointia rajoitettu monissa tiloissa) saivat pohtimaan tupakoinnin lopettamista.

Tapa tupakoida sai pohtimaan tupakoinnin lopettamista. Mentiin tupakalle tottumuksesta, koska se oli työelämässä hyvä syy lähteä tauolle. Tietyt paikat ja tapahtumat saivat aikaan tupakointia, eikä sitä edes itse huomannut, miten paljon poltti.

Negatiivinen kokemus tupakoinnista vaikutti siihen, että haastateltavat alkoivat pohtia tupakoinnin lopettamista. Alun mielihyvä, jonka tupakoinnista oli saanut, muuttui kielteiseksi. Haastateltavat kokivat, että heillä oli tarve muutokseen.

Taulukko 4. Tupakoinnin lopettaneiden esiharkinta- ja harkintavaiheen yläkäsitteet ja suoria lainauksia

Yläkäsite	Lainaus
Huoli terveydestä	<p><i>...alkoi hengitys jo vinkuu ja tota aloin epäillä keuhkon ahtaumaa tai sitten keuhkon laajentumaa...</i></p> <p><i>...sitähän oli ihan hermoraunio. Kyllähän mä pystyin olemaan muutaman tunnin ihan ilman, sitten oli pakko saada...</i></p>
Ulkoiset tekijät	<p><i>...aika useasti oli sitä, että laitapas sinäkin palamaan...</i></p> <p><i>...sitä vuoden ajan pohdin, niin että lopettaisin sitten tupakoinnin ja minua kehoitettiin...</i></p>
Tapa	<p><i>...se oli olevinaan niin hieno tapa. Sitten, kun ymmärsin, niin ei sit sen paremmaksi tai rohkeammaksi tai muuten komiammaksi tee, päinvastoin...</i></p> <p><i>...askin päivässä, ruuan ja kahvin jälkeen automaattisesti...</i></p>
Negatiivinen kokemus tupakoinnista	<p><i>...se ensimmäinen tupakka aamulla, se on hyvää ja sit on se vaan, että sitä päivän veti, vaikka se maistui pahalle...</i></p> <p><i>...siit tuli vissiin täyteen sitä tupakan...alkoi tuntua huonolta...</i></p>

6.2 Tupakoinnin lopettaneet, valmistautumisvaihe

Valmistautumisvaihe merkitsee muutosvaihemallin mukaan vakavaa lopettamisen harkintaa lähimmän kuukauden kuluessa. Valmistautumisvaiheen yläkäsitteet ovat ulkoiset kuormitustekijät, henkilökohtainen lähtökohta ja tukitoimien etsiminen. Taulukko 5 havainnollistaa asiaa.

Ulkoiset kuormitustekijät saivat harkitsemaan tupakoinnin lopettamista. Lasten tulo kouluikään, toisten kehoitus lopettaa tupakointi, leikkaukseen meno tai hirvijahtiin osallistuminen voivat olla syitä valmistautua tupakoinnin lopettamiseen.

Henkilökohtainen lähtökohta harkita tupakoinnin lopettamista voi olla kypsy-
nyt oma päätös tai tupakoinnista johtuvat epämiellyttävät tuntemukset. Henkilö-
kohtaiseen lähtökohtaan sisältyy myös se, että haastateltavat eivät kokeneet
tarvetta tuoda lopettamispäätöstään valmistautumisvaiheessa vielä julki.

Tukitoimien etsiminen kuului valmistautumisvaiheeseen. Haastateltavat olivat
kokeilleet nikotiinikorvausta, etsineet korvaavaa toimintaa tupakoinnin tilalle tai
kertoneet asiasta julkisesti.

Taulukko 5. Tupakoinnin lopettaneiden valmistautumisvaiheen yläkäsitteet ja
suoria lainauksia

Yläkäsite	Lainaus
Ulkoiset kuormitustekijät	<i>...olkapääleikkauksessa, viikkoon että sitä ei niin saa. Nyt on se oikea aika, mie lopetan sen...</i> <i>...jahtiaika tulossa, ettei tahdo niin paljon yskiä...</i>
Henkilökohtainen lähtökohta	<i>...sitä minä useita kuukausia tosiaan pohdin, sitten kypsyi se päätös ja mä ru- pesin toimimaan sen mukaan...</i> <i>...se alkoi tuntua vain niin turhalta, oli polttanut niin paljon...</i>
Tukitoimien etsiminen	<i>...imeskelytabletti, kun tuli oikein kova tuska ja sitten se tehoi...</i> <i>...joskus tuli tehtyä silleen, että mettään hommiin ja tupakat pois. Pakkohan se on olla sen aikaa polttamatta...</i>

6.3 Tupakoinnin lopettaneet, lopettaminen

Muutosvaihemallin mukaan lopettaminen sisältää aktiivista toimintaa tupakoi-
mattomuuden saavuttamiseksi ja säilyttämiseksi. Lopettamisvaiheen yläkäsit-
teet ovat erilaiset tukimuodot lopettamisen apuna, hyvän havaitseminen elä-
mässä ja tahtotilan vahvistaminen. Taulukko 6 havainnollistaa asiaa.

Erilaiset tukimuodot lopettamisen apuna konkretisoituivat haastateltavilla
nikotiinikorvaushoitoon ja sosiaaliseen tukeen.

Hyvän havaitseminen elämässä auttoi haastateltavia tupakoinnin lopettamisessa. Hyvän havaitseminen sisältää arkipäivää sisältyvien iloisten asioiden huomaamisen ja kyvyn iloita niistä.

Tahtotilan vahvistaminen lopettamisen tukena voi tapahtua tupakointitilanteiden välttelyä tai oman päätöksen vahvistamisena, itsensä ”psykykkaamisena”. Haastateltavien mukaan tarvitaan tiedostamatonta työskentelyä ja vahvaa itsetuntoa. He kokivat myös, että onnistuminen vahvistaa itsetuntoa. Ulkopuolisen tukea ei tarvittu tahtotilan vahvistamiseen.

Taulukko 6. Tupakoinnin lopettaneiden lopettamisvaiheen yläkäsitteet ja suoria lainauksia

Yläkäsite	Lainaus
Erilaiset tukimuodot lopettamisen apuna	<i>...laastari oli ihan inhimillistä käyttää, mutta se nikotiinipurukumi oli pahanmakuisia... ...tai sitten jos tulee oikein huono hetki, soitan kaverille...</i>
Hyvän havaitseminen elämässä	<i>...ihan päivittäisistä tapahtumista iloitsi...</i>
Tahtotilan vahvistaminen	<i>...sitten kun saa lopetettua, niin huomaa, että tässähän on niin ko kova jätkä, kun pystyn mää sen jättää... ...kyllähän sitä kiusauksia oli, mutta helppotti, kun piti lähteä pois...</i>

6.4 Tupakoinnin lopettaneet, tupakoimattomana pysyminen

Tupakoimattomana pysymisen vaiheen yläkäsitteet ovat tiedostava työskentely altisteiden minimoimiseksi, ylikuormituksen välttäminen ja ympäristön tuki. Taulukko 7 havainnollistaa asiaa.

Tiedostava työskentely altisteiden minimoimiseksi auttoi haastateltavia pysymään tupakoimattomana. Tiedostava työskentely käsittää tietoisien tupakointitilanteiden välttämisen, tupakan saatavuuden vaikeuttamisen, mielihyvän hankkimisen muulla keinoin ja taukojen välttämisen työssä. Haastateltavat kokivat myös, että he itse päättävät tupakoimattomuudestaan ja oma tupakoimattomuus on hyväksyttävä.

Ylikuormituksen välttäminen auttaa haastateltavia pysymään tupakoimattomana. He kokivat, että stressi lisää tupakointia ja stressi ja tupakointi yhdessä puolestaan lisäävät ahdistusta.

Ympäristön tuki koettiin tupakoimattomana pysymisessä tärkeänä. Sosiaalista kannustusta tarvitaan.

Taulukko 7. Tupakoinnin lopettaneiden tupakoimattomana pysymisen yläkäsitteet ja suoria lainauksia

Yläkäsite	Lainaus
Tiedostava työskentely altisteiden minimoimiseksi	<i>...se on niin henkilökohtainen asia, ettei siihen ulkopuolinen voi vaikuttaa millään tavalla...</i> <i>...oli niitten tilanteiden välttäminen ja ulkoilemaan lähtö...</i>
Ylikuormituksen välttäminen	<i>...koska kun poltan, niin silloin sitä stressiäkin, kyllä sen tuntee...</i> <i>...muistakin asioista paineita niin kyllä se tupakka oli...</i>
Ympäristön tuki	<i>...ei tuo huono asia, jos joku kehui tai sanoi, että olet jättänyt tupakan pois...</i> <i>...mää lähes päivittäin tapaan yhtä tai kahta ryhmäläistä...</i>

6.5 Tupakoinnin lopettaneet, mahdollinen uudelleen aloitus

Valitettavasti useimmat tupakoitsijat joutuvat käymään muutosvaihemallin vaiheet useaan kertaan läpi ennen lopullista onnistumista. Mahdollisen uudelleen aloituksen yläkäsitteet ovat itsetunnon lasku, voimakas stressitilanne ja usko omaan tupakoimattomuuteen. Taulukko 8 havainnollistaa asiaa.

Itsetunnon lasku voisi olla tekijä, joka saisi haastateltavat aloittamaan tupakoinnin uudelleen. Oma epävarmuus ja jatkuva taistelu tupakoimattomana pysymiseksi vievät voimavaroja.

Voimakas stressitilanne: kuoleman läheisyys tai traaginen tapahtuma saisi aloittamaan tupakoinnin uudelleen.

Usko omaan tupakoimattomuuteen oli haastatelluilla vahva. Aikaisemmat kokemukset siitä, että tupakointimäärissä ei lopulta tapahdu muutosta, jos tupakoinnin aloittaa uudelleen, auttavat pysymään tupakoimattomana.

Taulukko 8. Tupakoinnin lopettaneiden mahdollisen uudelleen aloituksen yläkäsitteet ja suoria lainauksia

Yläkäsite	Lainaus
Itsetunnon lasku	<p><i>...taistelu jatkuu...</i></p> <p><i>...ei sitä taas tiiä. Jos ei tällä hetkellä varmasti. Ei sitä ensimmäistäkään auta kyllä panna leukoihin...</i></p>
Voimakas stressitilanne	<p><i>...traaginen tapahtuma, ihan lähipiirissä joku kuolee tai itelle...</i></p> <p><i>...jos joku sanoo, että kuolet tänä päivänä tai kuolet huomenna, niin sitä voisi vedetää ne viimoiset hengenvedot, tuskin muu tilanne ainakaan...</i></p>
Usko omaan tupakoimattomuuteen	<p><i>...maistoin vaan kerran taas sitä, ei sitä viikossa varmaan montaa mäntkään. Se vaan lisäänty ja lisäänty. Joskin kerran huomasin, että tässä poltetaan, se alkoi vaatia niin kuin lisää...</i></p> <p><i>...ehdottoman varmasti en voi sanoa, ettei koskaan, mutta tota tänään en ainakaan...</i></p>

6.6 Edelleen tupakoivat, esiharkinta- ja harkintavaihe

Edelleen tupakoivilla esiharkinta- ja harkintavaiheen yläkäsitteet ovat ulkoiset tekijät, nikotiiniriippuvuuden hoitoa, mielihyvää tuottava tuote ja se, etteivät he koe lopettamista tarpeellisena. Taulukko 9 havainnollistaa asiaa.

Ulkoiset tekijät saivat edelleen tupakoivat pohtimaan tupakoinnin lopettamista. Tällaisia tekijöitä voivat olla perheenjäsenen kehoitus tupakoinnin lopettamiseen tai osallistuminen kävelytestiin, jossa terveydenhuollon edustaja keskusteli tupakointiin liittyvistä asioista.

Edelleen tupakoivat kokivat, että tupakointi on **nikotiiniriippuvuuden hoitoa**. Se on vieroitusoireiden ennakointia, tapa ja totumus. Haastateltavilla oli ollut pientä yritystä tupakoinnin lopettamiseen tai ainakin vähentämiseen.

Haastateltaville tupakka oli myös **mielihyvää tuottava tuote**. Tupakka oli viihdyke ja tupakointi miellyttävää. Tupakkaa käytettiin myös itsensä palkitsemiseen.

Kaikki tupakoijat **eivät koe lopettamista tarpeellisena**. He eivät ole edes harkinneet lopettavansa, eivätkä ole ajatelleet lopettamisen merkitystä.

Taulukko 9. Edelleen tupakoivien esiharkinta- ja harkintavaiheen yläkäsitteet ja suoria lainauksia

Yläkäsite	Lainaus
Ulkoiset tekijät	...kotona ollut puhetta lopettamisesta, vaimo kehotti... ...no siinä kävelyssä (kävelytestissä) liikakatalolla...
Nikotiiniriippuvuuden hoitoa	...kyllä sen aina jotenkin tarvii, mitään varsinaisia vieroitusoireita kerinny tulemaan... ...jos ei pysty lopettamaan, niin pystyisi polttamaan vähemmän...
Mielihyvää tuottava tuote	...onhan se seuralainen, kun yksinään on. Eikä sais töissä pitää taukoja... ...sitten, kun saa kuorman, siinä hihnoja kiristellessä...
Eivät koe lopettamista tarpeellisena	...en varmaankaan koskaan oikein niin tosissaan ole suunnitellut... ...no ei kai se kovin vastenmieliseltä tunnu, kun sitä jatkuvasti aina...

6.7 Edelleen tupakoivat, valmistautumisvaihe

Valmistautumisvaiheen yläkäsitteet ovat negatiivinen suhtautuminen, hyvinvointiin liittyvät asiat kiinnostavat ja tukitoimien etsiminen. Taulukko 10 havainnollistaa asiaa.

Negatiivinen suhtautuminen tupakoinnin lopettamiseen oli edelleen tupakoivilta tavallista valmistautumisvaiheessa. He eivät olleet etsineet keinoja tupakoinnin lopettamisen tueksi ja katsoivat, että lopettaminen on itsestä kiinni oleva oma päätös. Lisäksi he kokivat, että he eivät kerro valmistautumisvaiheessa vielä tupakoinnin lopettamissuunnitelmistaan kenellekään.

Hyvinvointiin liittyvät asiat kiinnostavat edelleen tupakoivia. Heillä on ollut pientä pohdintaa tupakoinnin lopettamiseksi, heitä on kehoitettu tupakoinnin lopettamiseen ja terveystekijät kiinnostavat.

Tukitoimien etsiminen kuului myös edelleen tupakoivien valmistautumisvaiheeseen. Haastateltavat kokivat, että he voisivat saada tukea niin ryhmältä, lääkkeestä kuin läheisiltäkin.

Taulukko 10. Edelleen tupakoivien valmistautumisvaiheen yläkäsitteet ja suoria lainauksia

Yläkäsite	Lainaus
Negatiivinen suhtautuminen	<i>...en ole etsinyt keinoja tupakoinnin lopettamiseen...</i> <i>...se on ihan omia asioita. Niin. Ei se muille kuulu...</i>
Hyvinvointiin liittyvät asiat kiinnostavat	<i>...terveyssyythän ne tietysti on...</i> <i>...on niitä pieniä yrityksiä ollut...</i>
Tukitoimien etsiminen	<i>...mä jopa uskon sellaiseen lääkkeeseen, mikä se on, niitä saa reseptinä...</i> <i>...miun mielestä ensin hyvä kaveri, kaverin kanssa tehdään yhteistyötä...</i>

6.8 Edelleen tupakoivat, lopettaminen

Lopettamisvaiheen yläkäsitteet ovat itsestä lähtevä ratkaisu, eivät ole ajatelleet lopettamisen merkitystä, tarvitaan ulkoisia tukitoimia ja itsearvostuksen tukeminen. Taulukko 11 havainnollistaa asiaa.

Edelleen tupakoivat haastateltavat kokivat, että tupakoinnin lopettaminen on **itsestä lähtevä ratkaisu**, oma päätös. He **eivät ole ajatelleet lopettamisen merkitystä**. He eivät ole pohtineet asiaa.

Edelleen tupakoivat kokivat, että **tarvitaan ulkoisia tukitoimia** lopettamisen mahdollistamiseksi. Pitäisi olla ulkopuolinen sysäys tupakoinnin lopettamisen käynnistämiseksi tai nikotiinikorvaushoitoa.

Itsearvostuksen tukeminen olisi edelleen tupakoiville tärkeää tupakointia lopettaessa. He kokivat tarvitsevansa itsetunnon vahvistusta.

Taulukko 11. Edelleen tupakoivien lopettamisvaiheen yläkäsitteet ja suoria lainauksia

Yläkäsite	Lainaus
Itsestä lähtevä ratkaisu	<i>...kyl mä edelleen sitä mieltä, että silloin se on se ihan oma päätös. Täytyy vain se hyväksyä, että näin on tänään...</i> <i>...meien on kestettävä sitten tuo päätös. Ei siihen kuole...</i>
Eivät ole ajatelleet lopettamisen merkitystä	<i>...enpäs oo miettiny...</i> <i>...kun tietää, että pääsee tupakalle, niin kestää tilanteen jossa pitää olla tupakoi-matta...</i>
Tarvitaan ulkoisia tukitoimia	<i>...jonkinlainen herätys siihen pitäisi olla...</i> <i>...mull ol laastaria sekä purkkaa...</i>
Itsearvostuksen tukeminen	<i>...on varmaan, on sillä (itsetunnon merki-tys tupakoinnin lopettamisessa...</i> <i>...no kai se on aika vaikea päästä eroon...</i>

6.9 Edelleen tupakoivat, tupakoimattomana pysyminen

Tupakoimattomana pysymisen vaiheen yläkäsitteet ovat seuraavat: ei näe tupakoimattomuutta tarpeellisena, tupakka-altistuksen välttäminen, vähemmän kuormittava elämäntilanne ja sijaisnautinto jostain muusta sekä sosiaalinen kannustus. Taulukko 12 havainnollistaa asiaa.

Haastatteluissa nousi esille, että osa tupakoijista **ei näe tupakoimattomuutta tarpeellisena**. He eivät ole pohtineet tupakoimattomana pysymistä ja eivät tiedä keinoista, jotka auttaisivat pysymään tupakoimattomana.

Tupakka-altistuksen välttäminen oli haastateltavien mielestä tärkeää tupakoimattomana pysymisessä. Tarvitaan oma päätös olla menemättä tupakoijille tarkoitettuihin tiloihin.

Vähemmän kuormittava elämäntilanne ja sijaisnautinto jostain muusta ovat asioita, jotka tukisivat haastateltuja tupakoimattomana pysymisessä.

Sosiaalinen kannustus olisi edelleen tupakoivien haastateltujen mielestä tärkeää tupakoimattomana pysymisessä.

Taulukko 12. Edelleen tupakoivien tupakoimattomana pysymisen vaiheen yläkäsitteet ja suoria lainauksia

Yläkäsite	Lainaus
Ei näe tupakoimattomuutta tarpeellisenä	<p><i>...en usko (käyttäisikö jotain korvaavaa toimintaa)...</i></p> <p><i>...no en mä ainakaan omasta mielestä sen takia polttaisi, jos toiset polttaa. Tavallisimmin mä oon päivät yksinään...</i></p>
Tupakka-altistuksen välttäminen	<p><i>...pitäisi tehdä vahva päätös...</i></p> <p><i>...enpä usko, mää sanoisin vaan, että olkaa hyvä vaan. En mie usko. (Ei usko menevänsä työkaverin kanssa tupakalle, jos on tupakkalakossa / lopettanut tupakoinnin)...</i></p>
Vähemmän kuormittava elämäntilanne ja sijaisnautinto jostain muusta	<p><i>...stressaantuneena tupakoi enemmän, jos joutuu olemaan paikallaan...</i></p> <p><i>...lyhyt lenkki...</i></p>
Sosiaalinen kannustus	<p><i>...kyl mää luulen (kaverin tuella merkitystä)...</i></p> <p><i>...kotoa varmaan ainakin kehotuksia tullut (asioita, jotka auttaisivat pysymään tupakoimattomana)...</i></p>

6.10 Edelleen tupakoivat, uudelleen aloitus

Uudelleen aloituksen yläkäsitteet ovat erilaiset kuormitustekijät, tupakoivat edelleen ja toive lopettamisesta. Taulukko 13 havainnollistaa asiaa.

Erilaiset kuormitustekijät, kuten sosiaalinen paine aloittaa tupakointi uudelleen ja stressi olisivat edelleen tupakoivien haastateltavien mielestä tekijöitä, jotka saisivat aloittamaan tupakoinnin uudelleen.

Osa haastatelluista ei koe tupakoinnin lopettamista tulevaisuudessakaan tarpeellisenä. He **tupakoivat edelleen**.

Osalla haastatelluista edelleen tupakoivista oli **toive lopettamisesta**.

Taulukko 13. Edelleen tupakoivien uudelleen aloituksen yläkäsitteet ja suoria lainauksia

Yläkäsite	Lainaus
Erilaiset kuormitustekijät	<i>...pinna oikein kireällä...</i> <i>...tupakkaporukkaan ei auta mennä jos on tupakkalakossa...</i>
Tupakoivat edelleen	<i>...näillä näkymin tuntuu, että sitä ois vähän vaikea lopettaa, mutta joskus tulee terveyssyistä ajatus...</i> <i>...en ole suunnitellut tupakoinnin lopettamista, haluaisin kyllä vähentää...</i>
Toive lopettamisesta	<i>...kyllä miul se ajatus on, että pitäisi lopettaa...</i> <i>...toivottavasti lopetan (näkemys omasta tupakoinnista tulevaisuudessa)...</i>

Taulukossa 14 on esitetty yhteenvetona muutosvaihemallin mukaiset lopettamisprosessien kuvaukset tupakoinnin lopettaneilla ja lopettamisyrityksissään epäonnistuneilla 50-64 –vuotiailla savitaipalelaisilla miehillä. Taulukko havainnollistaa niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat sekä lopettaneisiin että edelleen tupakoihin kussakin lopettamisprosessin vaiheessa.

Taulukko 14. Tupakoinnin lopettaneiden ja lopettamisyrityksissään epäonnistuneiden muutosvaihemallin mukainen lopettamisprosessin vertailu

	Tupakoinnin lopettaneet	Edelleen tupakoivat
Esiharkinta- ja harkintavaihe	Huoli terveydestä, ulkoiset tekijät, tapa, negatiivinen kokemus tupakoinnista	Ulkoiset tekijät, nikotiiniriippuvuuden hoitoa, mielihyvää tuottava tuote, ei koe lopettamista tarpeellisena
Valmistautumisvaihe	Ulkoiset kuormitustekijät, henkilökohtainen lähtökoh- ta, tukitoimien etsiminen	Negatiivinen suhtautumi- nen, hyvinvointiin liittyvät asiat kiinnostavat, tukitoi- mien etsiminen
Lopettaminen	Erilaiset tukimuodot lopet- tamisen apuna, hyvän ha- vaitseminen elämässä, tahtotilan vahvistaminen	Itsestä lähtevä ratkaisu, ei ole ajatellut lopettamisen merkitystä, tarvitaan ulkoi- sia tukitoimia, itsearvos- tuksen tukeminen
Tupakoimattomana pysyminen	Tiedostava työskentely altisteiden minimoimiseksi, ylikuormituksen välttämi- nen, ympäristön tuki	Ei näe tupakoimattomuutta tarpeellisena, tupakka- altistuksen välttäminen, vähemmän kuormittava elämäntilanne samalla sijaisnautinto jostain muu- alta, sosiaalinen kannustus
Uudelleen aloitus	Itsetunnon lasku, voimakas stressitilanne, usko omaan tupakoimattomuuteen	Erilaiset kuormitustekijät, tupakoi edelleen, toive lopettamisesta

7 YHTEENVETO

7.1 Tutkimustulosten tarkastelua

Lopettaneilla huoli terveydestä, tupakoinnista tulleet negatiiviset kokemukset ja oma huomio siitä, että tupakointi on tapa, saivat harkitsemaan tupakoinnin lo- pettamista. Edelleen tupakoivat taas kokivat, että tupakointi on nikotiiniriippu- vuuden hoitoa, mielihyvää tuottava tuote, eivätkä he kokeneet lopettamista tar- peellisena.

Toisin sanoen tupakoinnin lopettaneiden lähtökohdat tupakoinnin lopettamiseen olivat henkilökohtaisiin kokemuksiin pohjautuvia lopettamista tukevia tekijöitä, joita ulkopuolinen kehoitus tuki. Edelleen tupakoivilla lopettamisen harkintaan vaikuttavat tekijät olivat ulkoisia, ja tupakoinnista syntyi myönteisiä kokemuksia.

Esiharkinta- ja harkintavaiheessa sekä tupakoinnin lopettaneille että edelleen tupakoiville oli yhteistä ulkoisten tekijöiden vaikutus tupakoinnin lopettamisen harkitsemisen käynnistymiseen.

Lopettaneilla ulkoiset kuormitustekijät ja henkilökohtaiset lähtökohdat saivat valmistautumisvaiheessa aikaan vakavaa lopettamisen harkintaa. Edelleen tupakoivilla hyvinvointiin liittyvät asiat kiinnostivat, mutta toisaalta he suhtautuivat negatiivisesti tupakoinnin lopettamiseen.

Lopettaneilla oli siis edelleen, samoin kuin esiharkinta- ja harkintavaiheessa, oma sisäinen lähtökohtansa lopettamiseen. Ulkoiset kuormitustekijät tukivat sitä, ja samalla he etsivät lisää tukea lopettamiselleen. Edelleen tupakoivatkin hakivat tukea lopettamiselle ja kokivat hyvinvointiin liittyvät asiat kiinnostavina, mutta taustalla heillä henkilökohtaisena lähtökohtana oli kuitenkin negatiivinen suhtautuminen tupakoinnin lopettamiseen. Valmistautumisvaiheessa tukitoimien etsiminen oli yhteistä sekä lopettaneille että edelleen polttaville.

Lopettamisvaiheessa esiharkinta-, harkinta- ja valmistautumisvaiheen erilaisten lähtökohtien vaikutukset alkavat näkyä. Lopettaneet käyttävät erilaisia tukimuotoja lopettamisen apuna, heille tulee mukaan hyvän havaitseminen elämässä ja tahtotila vahvistuu. Edelleen tupakoivat puolestaan kokevat, että he tarvitsevat ulkopuolisia tukitoimia lopettamisen mahdollistamiseksi, ikään kuin ulkopuolisen sysäyksen onnistuakseen. Lisäksi he kokevat lopettamisen olevan itsestä lähtevä ratkaisu, mutta he eivät kuitenkaan ole ajatelleet lopettamisen merkitystä. Myös itsearvostuksen tukemisen he kokevat tärkeänä.

Toisin sanoen lopettamisvaiheessa alkaa lopettaneilla pyöriä ns. positiivinen kehä, jossa positiivinen asia vahvistaa toistaan. Edelleen tupakoivilla käy päinvastoin. Koska lopettamisen syyt eivät ole henkilöstä itsestään lähteviä vaan ulkoa ohjautuvia, he ikään kuin siirtävät vastuun lopettamisen onnistumisesta itsensä ulkopuolelle. Tämä on ratkaiseva vaihe tupakoinnin lopettamisessa, koska itsearvostuksella on vaikutusta onnistumiseen.

Tupakoimattomana pysymisen vaiheessa yhteistä lopettaneille ja edelleen tupakoiville on sosiaalisen/ympäristön tuen tarve. Lopettaneilla tapahtuu tiedostavaa työskentelyä altisteiden minimoimiseksi, ja he koettavat välttää henkistä ylikuormitusta. Edelleen tupakoivilla tupakka-altistuksen välttäminen on tärkeää, ja he yrittävät hakea vähemmän kuormittavaa elämäntilannetta ja sijaisnautintoa tupakan tilalle jostain muualta. Toisaalta he eivät näe tupakoimattomuutta tarpeellisena.

Tuen tarvetta on kummallakin ryhmällä. Lopettaneet työskentelevät henkisesti ja sisäsyntyisesti, edelleen tupakoivat koettavat muuttaa ulkoisia olosuhteita tupakoimattomuutta tukevaksi. Jos ja kun tämä ei onnistu, niin tupakoimattomuuden tärkeys vähenee ja sitä kautta mahdollisuus uudelleen aloitukseen kasvaa.

Tupakoinnin onnistuneesti lopettaneet miehet kokivat, että mahdolliselle tupakoinnin uudelleen aloittamiselle altistavia tekijöitä voisivat olla itsetunnon lasku ja voimakas stressitilanne. Heidän uskonsa omaan tupakoimattomana pysymiseen oli vahva. Edelleen tupakoivat kokivat, että erilaiset kuormitustekijät olisivat syitä, jotka saisivat heidät aloittamaan tupakoinnin uudelleen. Joillakin haastatellavilla oli toive lopettamisesta, jotkut taas sanoivat, että he eivät näe tupakoinnin lopettamista tarpeellisena tulevaisuudessakaan.

Tupakoinnin lopettaneilla oli nikotiinikorvaushoidoista monensuuntaisia kokemuksia, jopa sama tuote voitiin kokea sekä positiivisena että negatiivisena. Eniten haastatelluilla oli käyttökokemusta nikotiinipurukumista. Esimerkiksi nikotiinipurukumi oli pahan makuista ja toisaalta nikotiinilaastarista oli ollut apua.

Työssäni työterveyshoitajana olen huomannut, että jos asiakas oli kokeillut nikotiinipurukumia, mutta ei ollut tehnyt Fagerströmin nikotiiniriippuvuustestiä, niin hän oli yleensä valinnut 4mg:n purukumin (saatavana myös 2mg). Asiakkaan ajatuksena on ollut, että vahvempi on tehokkaampaa. Tällöin liian vahva nikotiinipurukumi on saattanut aiheuttaa asiakkaalle suun kirvelyä, purukumi on maistunut pahalle jne. Nikotiiniriippuvuustestin tekeminen ennen nikotiinikorvaushoidon hankkimista lisäisi käyttömukavuutta ja tuotteen sopivuutta sekä

sitä kautta parantaisi valmisteen käyttömotivaatiota ja samalla toisi enemmän tukea tupakoinnin lopettamisyritykseen. Asiakkaalle tulisi myös kertoa, että nikotiinipurukumia tulee purra vähintään 15 minuuttia ennen kuin saavutetaan vaikuttava korvaushoidon teho.

Haastattelujen pohjalta jäin miettimään, voiko tupakoinnin lopettaa syillä, joita ei edes itse tiedosta. Esim. eräs haastateltava kertoi lopettaneensa tupakoinnin, koska ei halunnut yskiä hirvipassissa. Voiko tämä olla todellinen syy, tutkijalle annettu selitys vai voisiko kysymyksessä olla yleisesti hyväksyttävä (miehinen) selitys toiminnalle?

Tupakoinnin lopettaneet kertoivat hyvän havaitsemisen elämässä olevan eräs keino tupakoinnin lopettamiseen. Tästä nousee esiin näkemys siitä, voisiko kysymys ollakin tupakoitsijoiden voimaantumisesta, jota tupakoinnin lopettaminen heissä itsessään tuottaa. Kun voimaantuu tupakoinnin lopettamisen onnistumisesta, alkaa huomata positiivisia asioita ympärillään.

Edelleen tupakoivissa oli henkilöitä, jotka eivät haluaisi lopettaa, mutta haluavat vähentää. Ovatko he asiakasryhmä, jota terveydenhuollossa tulisi jollakin tavalla yrittää tavoittaa? Jos asiakas saadaan pysyvästi vähentämään tupakanpolttoansa niin ovatko terveyshaitat vähäisemmät? Jos tupakoija pääsee vähentämisessään alla 10 savukkeeseen päivässä ja katsotaan, ettei hän enää ole nikotiiniriippuvainen, motivoiko se pitkällä aikavälillä lopettamaan kokonaan?

7.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimusta arvioidaan kokonaisuutena, jolloin sen sisäinen johdonmukaisuus painottuu. Laadullisen tutkimuksen perusvaatimus on, että tutkijalla on riittävästi aikaa tehdä tutkimusta. Tutkijan omat intressit ja tarkastelunäkökulmat vaikuttavat aineiston keruuseen ja kertyvän aineiston luotettavuuteen. Laadullinen aineisto ei siis sellaisenaan kuvaa todellisuutta, vaan todellisuus välittyy tulkinnallisten prismojen ja tarkasteluperspektiivien välittämänä. (Kiviniemi 2007,73; Tuomi & Sarajärvi 2009, 140,142.)

Tällä tutkimuksella on ollut aikaa kypsyä. Samalla tutkimuksen sisäinen johdonmukaisuus vahvistui, kun ajan kuluessa huomasin ja löysin aiheeseen uusia näkökulmia sekä uutta teoriapohjaa. Henkilökohtainen mielenkiintoni aihetta kohtaan kasvoi haastattelujen myötä, koska haastateltavat auttoivat ymmärtämään tutkittavaa aihetta syvemmin. Mielenkiinnon lisääntyminen puolestaan kasvatti motivaatiota työn tekemiseen.

Haastattelutilanteissa pyrin antamaan haastateltaville riittävästi aikaa vastata ja luomaan vastaamista tukevan, luottamusta herättävän ilmapiirin. Kerroin, että kaikki heidän antamansa tieto on oikeaa tietoa ja olen kiinnostunut heidän kokemuksistaan. Haastattelijana koin tilanteet luontevina ja en kokenut aiheesta puhumista vaikeana, olivathan asiat tuttuja jo työterveyshoitajan työstäni. Haastatteluryhmien pieni koko auttoi myös luottamuksellisen ilmapiirin synnyssä.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta parantavat aineistonkeruuseen liittyvän vaihtelun tiedostaminen ja hallitseminen. Tutkimuksen kannalta on tärkeä tiedostaa, minkälaista vaihtelua tutkimusprosessin myötä tutkijassa, aineistonkeruumenetelmissä ja tutkittavassa ilmiössä tapahtuu. Tutkijan tehtävä on hahmottaa mahdollisimman johdonmukainen käsitys omista tulkinnoistaan ja niistä perusteista, joiden pohjalta hän on näihin tulkintoihin päätenyt. Tutkimuksessa tehtyjen käsitteellistysten ja tulkintojen todenperäisyyttä tutkijan saattaa olla lähes mahdoton osoittaa. (Kiviniemi 2007, 81, 83.)

Tätä tutkimusta varten haastateltujen miesten kertomukset omasta tupakoinnistaan ovat heille tosia. Koska en itse ole koskaan tupakoinut, on samaistumiseni heidän kertomuksiinsa ja sitä kautta asioiden syvälinen ymmärtäminen voinut joskus olla vaikeaa. Henkilökohtainen kokemus tupakoinnista olisi auttanut tuntemaan asian kokonaisvaltaisemmin.

Laadullisella tutkimusmenetelmällä tehdyn tutkimuksen voi sanoa olevan luotettava, kun tutkimuksen tutkimuskohde ja tulkittu materiaali ovat yhteensopivia eikä teorianmuodostukseen ole vaikuttaneet epäolennaiset tai satunnaiset tekijät. (Vilkka 2005, 158.) Tässä tutkimuksessa tutkimuskohteena ovat sekä tupakoinnin lopettaneet että lopettamisyrityksissään epäonnistuneet miehet. Heidän

tuottamansa tieto on käsitelty kummankin ryhmän osalta omanaan saman tutkimusprosessin kautta, jonka jälkeen tietoja on vertailtu keskenään saman muutosvaihemallin mukaisesti ryhmien välisiä eroja etsien.

7.3 Tutkimuksen eettisyys ja jatkotutkimusaiheet

Yksilön autonomia on yksi länsimaisen yhteiskuntarakenteen peruskivistä. Sen perusteella rationaalisella yksilöllä on oikeus tehdä omaa elämäänsä koskevia päätöksiä. Ihmisillä tehtävissä tutkimuksissa autonomian toteutumiseen vaaditaan yksilön tietoinen suostumus koehenkilöksi. (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 66.)

Haastatteluun suostuminen oli vapaaehtoista, ja haastateltaville kerrottiin, että he voivat keskeyttää haastattelun missä vaiheessa tahansa. Ennen haastattelua pyydettiin allekirjoittamaan asiaan perehtyneenä annettu suostumus (liite 2) haastattelututkimukseen osallistumisesta. Opinnäytetyön tekemisen yhteydessä käyttöön tulleet tiedot käsiteltiin niin, ettei yksittäistä haastateltavaa voitu tunnistaa. Nauhat hävitettiin nauhojen aukikirjoituksen jälkeen.

Tämän tutkimuksen aineistosta voi tehdä jatkotutkimuksia mm. seuraavista aiheista: stressin ja tupakoinnin yhteys sekä tupakoinnin lopettaneiden ja edelleen tupakoivien korvaavan toiminnan erot tupakointia lopetettaessa.

Jatkotutkimusaiheena voisi olla myös nikotiinikorvaushoidon negatiivisten käyttökokemusten syiden selvittäminen: Onko syy negatiiviseen käyttökokemukseen ollut esimerkiksi huonossa potilas- / asiakasinformaatiossa tai tuotteen huonossa käyttömukavuudessa?

Voimaantumisen merkitys tupakoinnin lopettamisen onnistumiseen olisi mielenkiintoinen jatkotutkimuksen aihe. Voidaanko ohjauksella lisätä hyvän havaitsemista elämässä ja sitä kautta auttaa henkilön sisäsyntyisen motivaation lisääntymisessä, joka taas puolestaan lisää voimaantumista?

Lisäksi tupakoinnin lopettamisprosesseja voitaisiin tutkia eri ikäryhmillä tai sukupuolilla ja selvittää miten lopettamisprosessit eroavat toisistaan. Myös terveyshaitan mahdollista siirtymistä lapsille (ja lastenlapsille) vanhemman antaman esimerkin kautta, voisi käyttää jatkotutkimusaiheena.

7.4 Suositukset

Terveystenhooltohenkilöstö voi tämän tutkimuksen tulosten valossa suunnata tupakoinnin lopettamiseen tähtäävää neuvontaa uudelleen. Näyttää siltä, että Fagerströmin nikotiiniriippuvuustesti olisi hyvä tehdä jo esiharkinta- tai harkintavaiheen aikana, kun se Käypä hoito –suosituksen mukaan suositellaan nykyisin tehtäväksi valmistautumisvaiheessa. Jos testi tehtäisiin jo esiharkinta- tai harkintavaiheessa, se toimisi motivoivana tekijänä tupakoinnin lopettamista harkitsevalle. Testin tulos ikään kuin auttaisi sisäsyntyisen motivaation löytymisessä.

Toinen terveydenhuoltohenkilöstöä hyödyttävä näkökulma on se, että terveydenhuollon henkilöstön tulisi oppia erottamaan se, kenen lopettamista yrittävän henkilön lähtökohdat lopettamiselle ovat itsestä lähtevät, kenen ympäristöstä lähtevät. Syiden tulee olla henkilöstä itsestä lähteviä johtaakseen onnistumiseen. Lopettamista yrittävä henkilö ei aina välttämättä itsekään tiedosta lopettamisensa syitä.

LÄHTEET

Clarkeburn, H. & Mustajoki, A. 2007. Tutkijan arkipäivän etiikka. Tampere: Vastapaino.

Eskola, J. & Vastamäki, J. 2001. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Jyväskylä: PS-Kustannus, 24.

Helakorpi, S., Paavola, M., Prättälä, R. & Uutela, A. 2009. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2008. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos, Raportti 2/2009. Helsinki: Yliopistopaino. <http://www.thl.fi/avtk> (Luettu 1.9.2009)

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Kiviniemi, K. 2007. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylä: PS-Kustannus, 73.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. Hoitotiede 11 (1), 3-12.

Käypä hoito -suositus 2007. Tupakan vieroituksen muutosvaihemalli. <http://www.kaypahoito.fi/> (Luettu 18.2.2008)

Metsämuuronen J. 2003. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Nyman, M., Ojanen, M. & Hyvärinen T. 2003. Tupakanpoltosta rasvanpolttoon - tutkimuksia tupakoinnin ja liikunnan yhteyksistä hyvinvointiin. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 155. Helsinki: Paintmedia Oy.

Patja, K. 2004. Onko tupakkariippuvuus tauti vai tottumus? Suomen Lääkärilehti 59 (51-52), 5020.

Patja, K. 2006. Tupakasta vieroittamisen kaikki keinot käyttöön. Suomen Lääkärilehti 61 (49-50), 5163.

Puska, P. 2008. KTL:n pääjohtaja Pekka Puska: Suomi voi muuttua savuttomaksi. KTL –ajankohtaista 17.1.2008. <http://www.ktl.fi/portal/suomi/esittely/ajankohtaista> (Luettu 2.4.2008)

Saarela-Kinnunen, M. & Eskola, J. 2001. Tapaus ja tutkimus = tapaustutkimus. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Jyväskylä: PS-Kustannus, 159, 161.

Salaspuro, M., Kiiianmaa, K. & Seppä K. (toim.) 2003. Päihdelääketiede. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Soikkeli, M. 2002. Miten puhua huumeista. Stakes-julkaisuja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tupakka ja talous 2000. Taloudellisia näkökulmia tupakoinnin vähentämistyöhön. Suomen ASH ja Lääkärin sosiaalinen vastuu. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Vierola, H. 2006. Tyttöjen ja naisten tupakkatietokirja. Pysy nuorena – elä kauemmin. Vantaa: Dark Oy.

Vilkkä, H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Vitikainen, K., Pekurinen, M., Kiiskinen U. & Mikkola H. 2006. Onko tupakoinnin lopettaminen taloudellisesti kannattavaa? Terveystaloustiede 2006. Stakes, Työpapereita 2/2006, 30.

Tupakoinnin lopettaneiden ja lopettamisyrityksessään epäonnistuneiden lopettamisprosessien kuvausten vertailu.

- miksi toiset onnistuvat ja toiset eivät?

Teemahaastattelurunko ryhmähaastatteluihin

1. Esiharkinta- ja harkintavaihe:

-mikä saisi / sai sinut pohtimaan tupakoinnin lopettamista?

-koetko / koitko olevasi riippuvainen tupakasta (psyyykinen, fyysinen, sosiaalinen)?

-miksi tupakoit (aiemmin tai vielä nykyään)?

-millaisena koet / koit oman tupakointisi (millaisia tunteita, ajatuksia se sinussa herättää)?

2. Valmistautumisvaihe:

-kuinka / miten teit lopettamispäätöksen (kerro mikä sai sinut siirtymään tupakoinnin lopettamisen harkitsemisesta konkreettiseen tupakoinnin lopettamiseen valmistautumiseen)

-millaisia keinoja etsit lopettamispäätöksen toteuttamisen helpottamiseksi

-miten valmistauduit, kerroitko kenelle vakavasti harkitsevasi tupakoinnin lopettamista

3. Lopettaminen:

-mitä menetelmää käytit lopettamisen tukena (nikotiinikorvaushoito, sosiaalinen tuki, hoitohenkilökunnan tuki, ryhmä / yksilöinterventio, ei mitään, joku muu)?

-mikä tupakoinnin lopettamisen tukemisen menetelmä toimi ja mikä ei? Miksi?

-missä järjestyksessä tupakasta irtaantuminen tapahtui (fyysinen, psyykinen, sosiaalinen riippuvuus)?

-millaisena koet itsetunnon merkityksen tupakoinnin lopettamisessa?

4. Tupakoimattomana pysyminen:

- mitä teit niinä hetkinä / tilanteissa joissa olit aiemmin polttanut (korvaava toiminta)?
- miten käsittelit tupakointia stimuloivia tilanteita (esim. näit jonkun polttavan, työkaverit menivät tupakkatauolle jne.)?
- miten käsittelit stressiä?
- mitkä asiat / ketkä auttoivat pysymään tupakoimattomana?

5. Mahdollinen tupakoinnin uudelleen aloitus:

- mitkä asiat / tekijät saivat sinut aloittamaan tupakoinnin uudelleen?
- kauanko olit ollut tupakoimatta ennen uudelleen aloitusta?
- onko tupakoinnissasi tapahtunut muutosta verrattuna aikaan ennen tupakoinnin lopettamisyritystä /-yrityksiä?
- millaisena näet oman tupakointisi tulevaisuudessa?
- haluaisitko lopettaa tupakoinnin? Miksi?

Tupakoinnin lopettaneiden ja lopettamisyrityksessään epäonnistuneiden lopettamisprosessien kuvausten vertailu.

- miksi toiset onnistuvat ja toiset eivät?

SUOSTUMUSASIAKIRJA

Opiskelen Etelä-Karjalan Ammattikorkeakoulussa ylempää ammattikorkeakoulututkintoa terveyden edistämisen koulutusohjelmassa. Opintoihini liittyy myös opinnäytetyön tekeminen.

Osana opinnäytetyötä on tutkimus, jonka tarkoituksena on selvittää erot tupakoinnin lopettamisprosessin kuvauksissa tupakoinnin onnistuneesti lopettaneiden ja tupakointia lopettamisyrityksen jälkeen jatkaneilla henkilöillä. Miten tupakoinnin lopettaneiden lopettamisprosessit eroavat lopettamisyrityksissään epäonnistuneiden lopettamisprosessien kanssa?

Tutkimustieto kerätään ryhmähaastattelulla joka nauhoitetaan. Nauhat aukikirjoitetaan ja nauhat hävitetään aukikirjoituksen jälkeen. Haastattelulla saatu tieto käsitellään niin, että yksittäistä tiedonantajaa ei voida tunnistaa. Tietoja käsitellään ja säilytetään luottamuksellisesti salassapitovelvollisuutta noudattaen.

Haastattelulla saatua aineistoa käytetään opinnäytetyön tekemiseen.

Tarvittaessa tutkimuksesta antaa lisätietoja tutkija Anne Roschier (s-posti: anne.roschier@corrie.fi, puh. 040 521 1974. Tutkimuksen ohjaavat koulutuspäällikkö Eeva Harjulehto Etelä-Karjalan Ammattikorkeakoulun terveys- ja sosiaaliyksiköstä sekä johtava lääkäri Jouko Saramies Savitaipaleen terveyskeskuksesta.

SUOSTUMUSOSA

Olen tutustunut oheiseen suostumusasiakirjaan. Lisäksi tutkimuksesta on kerrottu minulle suullisesti. Tiedän, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja voin peruuttaa suostumukseni halutessani joko tutkimuksen aikana tai myöhemmin.

Annan suostumukseni siihen, että haastattelu, johon osallistun, nauhoitetaan ja nauhoja käytetään suostumusasiakirjassa kuvattuun tutkimukseen.

Kyllä ()

Ei ()

Tämä suostumus allekirjoitetaan kahtena samansisältöisenä kappaleena, joista toinen jään tutkittavalle ja toinen tutkijalle.

Paikka ja aika: _____
_____/____2008

Tutkittavan allekirjoitus
ja nimenselvennys:

Tutkijan allekirjoitus ja
nimenselvennys:

Alkuperäisilmaisuja haastatteluista:

Tupakoinnin lopettaneet

Esiharkinta- ja harkintavaihe:

- "... se on se aamuyskä..."
- "...keuhkolaajentumaa..."
- "...yksi syy oli kyllä se huono-olo itelläkin..."
- "...silloin kun aamukahvit juo, niin on lähdeittä..."
- "...jos tupakat loppu niin oli kaupassa käytävä..."
- "...kerran oli kaksi tuntia kauppa-auton tuloon ja kaikki tupakannatsat piti poltella..."
- "...kai se lie sitä riippuvuutta..."
- "...säski päätä, kun poltti sitä tupakkaa..."
- "...kyllä se olon niin kuin levottomaksi teki..."
- "...eiks ne silloin tupakoineet kaikki..."
- "...sellainen niin kuin tapa oli tupakka..."
- "...aika useasti oli sitä, että laitapas sinäkin palamaan..."
- "...se ensimmäinen tupakka aamulla se on hyvää ja sit on se vaan, että sitä päivän veti, vaikka se maistui pahalle..."
- "...heti kun saa kahvit tuota, niin oli pakko. Se oli kuin tauti sitä piti olla sitä tupakkaa..."
- "...jäikö sitä tupakkaa, onko sitä, se on niin kuin juopot..."
- "...jos heräsi toimmoi vaikka neljän aikaan, niin alkoi huihkimaan, että jos käis tupakalla..."
- "...terveys etupäässä ja sitten elämäntilanteen muutos vaikutti ratkaisevasti..."
- "...sitä vuoden ajan pohdin, niin että lopettaisin sitten tupakoinnin ja minua kehoitettiin..."
- "...tuota olin minä 4-5 tuntia polttamatta..."
- "...kävin apteekista hakemassa apukonsteja, neuvottelin apteekkarin kanssa, laastarilla mää pääsin siitä eroon..."
- "...alkoi hengitys jo vinkuu ja tota aloin epäillä keuhkon ahtaumaa tai sitten keuhkon laajentumaa..."
- "...vapaus, mähän voin olla ilmankin..."
- "...se oli hyvin semmoinen tapa, no yleensä se on ruokailun tai jonkun kahvin tai nauttimisen jälkeen, no kaljottelussahan poltettiin melkein aina jatkuvasti ja tarjottiin..."
- "...se oli henkistä, se oli ihan tapa, jos sitä ei nikotiinia saanut, niin tuli hermos-tuneeksi ja sitten tiuski muille ja oli huono olo..."
- "...sitähän oli ihan hermorauniona. Kyllähän mä pystyin olemaan muutaman tunnin ihan ilman, sitten oli pakko saada..."
- "...se oli olevinaan niin hieno tapa. Sitten, kun ymmärsin, niin ei sit sen parem-maksi eikä rohkeammaksi tai muuten komiammaksi tee, päinvastoin..."
- "...ensin se oli koko keino, mä haluan voida näyttää. Jääkin koukkuun, että siinä jäi tapa ja sitten riippuvuus..."
- "...askin päivässä, ruuan ja kahvin jälkeen automaattisesti..."
- "...jos sitä nikotiinia niissä ei olis, niin ei sit varmaan paljon polttaiskaan..."

"...no alussahan se on ihan mukavaa, silloin kun siitä ei ollut vielä mitään riippuvuutta. Sitten se pikku hiljaa alkoi tuntua, että aina vaatteet haisi tupakalle..."

"...sitten työelämässä se oli erittäin hyvä syy lähteä pienelle tauolle..."

"...kyllä se oli enemmän tapa ja riippuvuus. Se oli hienoa kun muutkin poltti, tai sitten jos joku tarjosi. Pitihän se tavallaan jonkunlainen syy saada, että voi polttaa..."

"...vaikka kipiä oli, ei oikein sietänyt polttaa, mutta piti se muutama heittää, vaikka yskitti ja tuli paha olo. Kyllä se todella riippuvaista oli..."

"...silloin (aamu)kahvin aikaan..."

"...hyvin äkkiä otti aamulla silmät avattuaan..."

"...siit tuli vissiin täyteen sitä tupakan...alkoi tuntua huonolta..."

"...se alkoi särkemään päätä ja muutenkin väsyttää. Mä olin melkein ketjupolttaja..."

"...sama juttu, riippuvainen..."

"...kyl se olo on, jos tupakoi niin se on vähän tukkoinen, vähän tukkoinenhan se on..."

"...niin, nykyään tuo tupakanpoltto on tehty niin vaikeeksi..."

"...kyl tietysti limaneritystä vähän lisäsi ja tällaista..."

"...kyl mää olin ainakin riippuvainen..."

"...sitä ei voi oikein muuast oikein ajatella, ku se piti olla jatkuvasti..."

"...jos ko poltti, niin kyllähän siin aina piti huolehtia siint, että kaikissa tilanteissa, niin tupakat oli varmasti mukana, jos johonkin lähti, vaikka tuota mökille tai mihin tahansa, siellä ei olt mahdollisuutta ostaa niin, piti olla niin kuin ajatella, että siihen aikaan siellä on, niin tupakat riittää..."

"...sit, kun aski meni puoleen väliin, jo piti ostaa uuet..."

"...kyllähän se nautinto aina se on..."

"...se on huumausaine. Kyllä sen heti huomasi, että vaikuttaako se..."

"...ei kai sitä huomant, että paljon sitä poltti. Sitä on vähän hermostunnaa ja sit ko poltti sen tupakan, niin sit sitä taas oli niin kuin olevinaan vähän tavallaan rauhallisempi..."

"...kyll se niin ku kahvin jälkeen, ruuan jälkeen nii, se maistui hyvältä..."

"...kyll se oli ihan tapa. Oli tietyt paikat, missä tuli..."

"...tapahtumat, niin se oli aina siin ulottuvilla tupakka..."

"...heti aamulla piti nousta tupakalle joskus neljän aikaan ja sit oli ihan viimisiä aikoja silloin minä päätin, että nyt tää pitää loppua, eikä sitä varten herätä yöllä, että pitää lähteä tupakalle..."

"...mie otin aamukahvit ja voileivän ja siinä aamupalan jälkeen niin sitten se (aamun ensimmäinen tupakka)..."

"...kyll siin ensimmäisenä, vettä korkeintaan ja sitten tupakalle..."

"...puoli tuntia voi sanoa (ensimmäinen tupakka herättyä)..."

"...ei siin varmaan viittä minuuttia mennyt, ku tupakka..."

Valmistautumisvaihe:

"...pojat alkoi tulla kouluikään, tai jo silloin pienenä, että tupakka pitäisi lopettaa ja pieniä muutaman viikon pätkiä tuli piettyä, muttei sitä vaan ollut kanttia lopettaa..."

"...silloin kolmen viikon jälkeen, kun se olisi jäänyt..."
 "...mutta sitten taas, kun se alkaa niin kuin ihan alusta..."
 "...se loppui eikä siinä ollut sen jälkeen mitään..."
 "...mikä lie sitten oikein tapatupakoija ollut..."
 "...toista askia päivässä..."
 "...jatkuvasti mielessä, että milloin, mutta ei vielä tällä hetkellä, että katsotaan ensi viikolla..."
 "...olkapääleikkauksessa, viikkoon että sitä ei niin saa. Nyt on se oikea aika mie lopetan sen..."
 "...jahtiaika tulossa, ettei tahdo niin paljon yskiä..."
 "...ei siinä toiset, mitkään keinot auta..."
 "...siinä vaiheessa laastari lopetukseen..."
 "...Paxia mää söin joskus..."
 "...joskus tuli tehtyä silleen, että mettään hommiin ja tupakat pois, pakkohan se on olla sen aikaa polttamatta..."
 "...sitten oli semmoinen päivä, että aamulla, päivällä ja illalla kolme tupakkaa. Ei se kauan mene, kun se nuljahti..."
 "...kun yhden poltti päivässä, sit seuraavana päivänä kaksi, siitä se lähti..."
 "...ei niin kuin uskaltanut oikein sanoa itselleenkään..."
 "...niin kuin kavereilta pyysi vahvistusta..."
 "...pohdin vuoden päivät..."
 "...kun hengitys vinkui enemmän..."
 "...meni luontoon ulos ja oli sitten tupakoimatta..."
 "...sitä minä useita kuukausia tosiaan pohdin, sitten kypsyi se päätös ja mä rupesin toimimaan sen mukaan..."
 "...imeskelytabletti, kun tuli oikein kova tuska ja sitten se tehosi..."
 "...nikotiinilaastari vai vaan se psykologinen vaikutus, mutta kumminkin, että se auttoi..."
 "...kyllä mä siitä yleisesti kerroin..."
 "...se alkoi tuntua vain niin turhalle, oli polttanut niin paljon..."
 "...miulle tul ainakin silloin kova flunssa..."
 "...siinä tietysti mietti sitä ja onhan se mielessä ollut niin monet, monet kerrat, että pitäisi lopettaa ja se niin ku kypsy aina sitten se ajatus..."
 "...syntyi automaattisesti se lopettamispäätös sitten..."
 "...miul on olluna nää nikotiinivalmisteet ja niihin..."
 "...ja sit alkuun tietysti siin oli liikuntaa ja tälläistä..."
 "...mä vaan kipsytin ajatusta varmaan kaksi vuotta, että se pitää loppua. Se vaan tuli yks kaks..."
 "...ihan tavallista purkkaa..."

Lopettaminen:

"...laastari oli ihan inhimillistä käyttää, mutta se nikotiinipurukumi oli pahanmaakuista..."
 "...siskolle kerroin tupakoinnin lopettamisesta..."
 "...unissaan, kun poltti tupakkaa ja sitten, kun sitä ei voi unohtaa..."

"...niin päätin, ettei mennä istumaan mihinkään kaljabaariin ja sama se niin kuin miessakissakin. Niin, mielummin olisikin ollut sakissa, jossa toiset ei polta. Kai-kista hyvä aloittaa..."

"...mulla on hyvä tuo sairaus, siitähän miul jäi tupakka pois..."

"...sitten kun saa lopetettua, niin huomaa, että tässähän on niin ko kova jätkä, kun pystyn mää sen jättää..."

"...muutamaaan viikkoon ei tarvi kun siinä välissä yhden tupakan, se voisi..."

"...ryhmältä sitä (tukea) sai..."

"...ihan päivittäisistä tapahtumista iloitsi..."

"...mää vaan vastasin, mää en polta..."

"...tuli ehkä sivusauhut, rupesi tekee mieli kovastikin..."

"...kyllähän siinä kiusauksia oli, mutta helpotti, kun piti lähteä pois..."

"...tai sitten jos tulee oikein huono hetki, niin soittaa kaverille..."

"...se on lääkkeitä syötävä, työskenneltävä pois ajatuksista..."

"...kyllä se on työskenneltävä pois, ettei jää muhimaan..."

"...oltava ajattelematta tai sitten ruveta touhuamaan..."

"...kaikista helpoin oli se psyykinen vaikutus, semmonen tapahtuma, se oli niin ku helpoin. Sitten tuli se fyysinen riippuvuus, sekin oli vielä helpointa, ilmeisesti nikotiinilaastarin avulla. Tavasta ei ollut niin helppoa..."

"...tupakkaa meni automaattisesti..."

"...tapoja..."

"...ei se (että toiset menee tupakkatauolle) miuta silleen häiritse..."

"...kyllä välillä tulee vähän hermostuneisuus siihen, että rupeaiskohan sitä polt-tamaan..."

"...en mää sitten mene semmoiseen paikkaan yleensä missä tupakoidaan, jos on vältettävissä..."

"...niin tosiaan mää välttäisin semmoisia sosiaalisia tilanteita, jossa on paljon tupakanpolttajia..."

"...mää sanon ihan suoraan, en mää halua niin ku polttaakaan..."

"...se on silleen, että se on tärkeintä, että sitä käsitellään ennen lopettamispää-töstä hyvin tarkkaan, mitä siinä menettää tai mitä siinä saavuttaa, mitä vaikeuk-sia siinä saattaa tulla..."

"...ei saa muilta apua vähemmän tai enemmän..."

"...myönteinen ilmapiiri on hyvä silloin ja sitten tosiaan mun omalla kohalla se, että mä en yritäkkään mitään lakkoa vaan lopettaa..."

"...kerrasta poikki..."

"...voi sanoa, että se on useampien vuosien ajatus, kun haluaa lopettaa..."

"...kannattaa harkita tarkasti se päätös ja sitten, jos tuntuu, että nyt ois se hetki, niin silloin se pitää niin kun tehdä..."

"...joskus 80-luvun alkuvuosi Lpr:ssa oli joku urheilutalolla joku tupakanvieroi-tuskurssi...mutt tuota kyll se sellainen juttu oli, sitä kaikenlaisia kursseja ja mui-ta, mutta tuolla korvien välissä se on..."

"...tahtoo, ei siihen mikään ulkopuolinen tsemppaus..."

"...kyll se on niin oma henkilökohtainen asia..."

"...sit piti vaan valmistautua, että mä lopetan..."

"...kyl se ihan työst se käyp se tupakan lopettaminen..."

"...kyll se paljon helpottaa (hyvä itsetunto)..."

”...hyvä pohjakunto pitää olla...”

Tupakoimattomana pysyminen:

”...lähti jotain työtä suunnittelemaan...”

”...syömisen jälkeen, kun laittoi hatun päähän ja lähti ulos...”

”...nyt on tottunut autolla ajaessa olla polttamatta...”

”...oli niitten tilanteitten välttäminen ja ulkoilemaan lähtö...”

”...niin se on paha hetki, kun jokuin tuntematon kaveri tarjoaa tommoil noinikas-
teen tupakan tuota, että se tiä, että se ei polta...”

”...hyvä se on se haju...”

”...kyllä jonkinlainen yhteys (stressiin)...

”...muistakin asioista paineita niin kyllä se tupakka oli...”

”...ei siinä kyllä toiset ollut (ihmisiä jotka olisivat auttaneet pysymään tupakoi-
mattoman)...”

”...ei tuo huono asia, jos joku kehui tai sanoi, että olet jättänyt tupakan pois...”

”...pakon edestä mie jouduin monta päivää olemaan (ilman tupakkaa)...”

”...pitäisi tehdä hankalaksi se tupakka saada...”

”...mä rupesin syömään karamellejä...”

”...mää lähes päivittäin tapaan yhtä tai kahta ryhmäläistä...”

”...yksinään asun eikä kotona oo houkutuksia eikä sellaisia, jotka tuoksuu sa-
vukkeelle...”

”...kun mä en käy semmoisissa paikoissa (missä tupakoidaan)...”

”...ABC:llä on tupakkahuone, mä en mene sinne...”

”...yrittää välttää, lopettamisen puolesta...”

”...hyväksynyt (sen että ei polta)...”

”...miullahan on se syöminen, ruoka paremmin maistuu...”

”...alkuun sitä liikuntaa lisäsin...”

”...ehkä tautot tietysti jäi vähän vähemmälle...”

”...pitäis tupakan myynti lopettaa...”

”...se pitää kestää (kaverit lähti tupakalla), se on pakko kestää...”

”...ei miulle vaikuta mitään, jos joku polttaa, niin polttaa, ei miun tarvi mitään
muuta ruveta sitten tekemään...”

”...se on niin henkilökohtainen asia, ettei siihen ulkopuolinen voi vaikuttaa mil-
lään tavalla...”

”...koska kun poltan, niin silloin sitä stressiäkin, kyllä sen tuntee...”

”...siinä ei nyt suuria eroja ollut (stressin yhteys tupakointimääriin)...”

”...ei siihen oikein ei siihen pääse pääse kukaan niin ku ulkopuolinen vaikutta-
maan...”

Mahdollinen uudelleen aloitus:

”...jos hölmöä niin sit polttaisi yhtenä päivänä huvikseen jonkuin kanssa kokeili-
si...”

”...turha leikkiä sen kanssa...”

”...jos joku sanoo, että kuolet tänä päivänä tai kuolet huomenna, niin sitä voisi
vedetään ne viimoiset hengenvedot, tuskin muu tilanne ainakaan...”

”...tänä päivänä niin suuri rikollinen tupakkamies, joka paikassa ei uskalla polt-
taa, ei pysty polttamaan...”

"...miul on vissiin joku vuosi..."
 "...monta vuotta..."
 "...miul oli se väli 2-3 vuotta, että mie en polttanut niin kuin ollenkaan..."
 "...siitä on useamman vuotta, 6-7 vuotta väliä..."
 "...maistoin vaan kerran taas sitä, ei sitä viikossa varmaan montaa mäntkään. Se vaan lisäänty ja lisäänty. Jonkin kerran huomasin, että tässä poltetaan, se alkoi vaatia niin kuin lisää..."
 "...muutaman tupakan päivässä, se ei siis voinut luopua siitä sitten. Lisääntyi niin helposti, ettei sille maha mitään..."
 "...sama niin kuin ne viinanjuojat, vähentääkö ne sitä..."
 "...ei sitä taas tiiä. Jos ei tällä hetkellä varmasti. Ei sitä ensimmäistäkään auta kyllä panna leukoihin..."
 "...traaginen tapahtuma, ihan lähipiiristä joku kuolee tai itelle..."
 "...ehdottoman varmasti en voi sanoa, etten koskaan, mutta tota tänään en ainakaan..."
 "...siis haluan olla tupakoimatta..."
 "...se alko sellaisesta muutamasta tupakasta päivässä, sitä vähän koitti jarrutella..."
 "...taistelu jatkuu..."
 "...kyllä se nautintoaine on..."
 "...kyllähän se seura kyll seura tietysti hyvin pitkälti vaikutti siihen..."
 "...tupakanpolttohan oli ihan yleistä, sitähän poltettiin, mentiin kylään, niin siellä tupakoitiin huoneissa sisällä taloissa ja joka paikassa, sehän oli ihan televisio mainosti tupakkaa..."
 "...sehän oli ihan se kuulu siihen jokapäiväiseen elämään..."

Edelleen tupakoivat

Esiharkinta- ja harkintavaihe:

"...kotona ollut puhetta lopettamisesta, vaimo kehotti..."
 "...jos ei pysty lopettamaan, niin pystyisi polttamaan vähemmän..."
 "...kuullut, että tupakoinnin lopettaminen on kamalan vaikeaa..."
 "...tupakointi on ajan vietettä..."
 "...tupakka on tauko, tupakointi vähentää ruokahalua..."
 "...aamuyskää..."
 "...no siinä kävelyssä (kävelytestissä) liikkatalossa..."
 "...autohommat yksinäisiä, kun ajaa niin ei siinä muuta..."
 "...se on enemmän semmosta tilannetisidonnaista niin kuin tupakoi..."
 "...siint jotenkin tult tapa..."
 "...jaaha, nyt en osaa sanoa..."
 "...kyllä jos yskää ja kova flunssa, niin ei se kyllä mukavaa ole, ei..."
 "...en osaa sanoa..."
 "...semmoinen tunti ehkä (ensimmäinen tupakka herättyä)..."
 "...keskimäärin aski päivässä riittää..."
 "...puoli tuntia tai tuntikin (kuinka pian herättyä ensimmäinen tupakka)..."

"...no kyllähän sitä on (riippuvuutta tupakasta). Jos sattuu loppumaan, niin se iltapäivillä lähettävä hakemaan tai lähitunteina..."
 "...kyllä sen aina jotenkin tarvii, mitään varsinaisia vieroitusoireita kerinny tulemaan..."
 "...sit jos senkin lopettaa, miul ei oo mitään paheita enää, se on mun ainoa pahe. Se olisi sitten aika nössöä..."
 "...onhan se seuralainen, kun yksinään on. Eikä sais töissä pitää taukoja..."
 "...kun saa aina tauon..."
 "...niin sellainen tapa on tult kuintenk..."
 "...tulee niin ku hetken tauko..."
 "...sitten, kun saa kuorman, siinä hihnoja kiristellessä..."
 "...no ei kai se kovin vastenmieliseltä tunnu, kun sitä jatkuvasti aina..."
 "...kerran minäkin jotain purkkaa, mitä purkkaa se onkaan, maistelin, mutta se oli kyllä niin pahan makuista ja kovaa, ei paljon kiinnostanu se. Onks se sit sen terveellisempää?..."
 "...vaikea sanoa (mikä saisi lopettamaan tupakoinnin)..."
 "...en varmaankaan koskaan oikein niin tosissaan ole suunnitellut..."
 "...varmaan henkistä (riippuvaisuus tupakanpoltosta)..."
 "...se on varmaan ihan tuo aikanaan ku töissä jos aikoi pitää tauon, rupesi polttaa..."
 "...no kai se on aika vaikea päästä eroon..."
 "...no ajattelen silleen, ettei se mikään hyvä asia ole..."
 "...varmaankin pari tuntia (ensimmäinen tupakka heräämisestä)..."
 "...no kait se vois vaimolle kertoa..."

Valmistautumisvaihe:

"...en ole etsinyt keinoja tupakoinnin lopettamiseen..."
 "...en sanoisi kellekään mitään koko tupakkalakosta..."
 "...miun mielestä ensin hyvä kaveri, kaverin kanssa tehdään yhteistyötä..."
 "...se on itestään kiinni..."
 "...se on ihan itestä kiinni. Se on se oma päätös..."
 "...se on ihan omia asioita. Niin. Ei se muille kuulu..."
 "...terveyssyythän ne tietysti on..."
 "...on niitä pieniä yrityksiä ollut..."
 "...päivä, viikko (onko ollut tupakkalakossa)..."
 "...päiviä..."
 "...sairastaa, niin silloinhan ei polta lainkaan..."
 "...kait se joku sairastuminen olisi..."
 "...varmaan ois joku vuorotteluvapaa tai joku vastaava, jos ois puolet töistä pois, että ei ois semmosta stressiä..."
 "...mä jopa uskon sellaiseen lääkkeeseen, mikä se on, niitä saa reseptinä..."
 "...mull ol laastaria sekä purkkaa..."
 "...vajaa aski (minkä verran polttaa päivässä)..."
 "...niistä vaikea sanoa (missä järjestyksessä tupakasta irtaantuminen tapahtuu)..."
 "...on varmaan, on sillä (itsetunnon merkitys tupakoinnin lopettamisessa)..."

Lopettaminen:

- "...kun tietää, että pääsee tupakalle, niin kestää tilanteen jossa pitää olla tupakoimatta..."
- "...tupakoinnin lopettaminen on omasta päästä kiinni..."
- "...itsetunnolla ei ole merkitystä tupakoinnin lopettamisessa..."
- "...toisten tupakointi ei vaikuta siihen tupakoiko ite vai ei..."
- "...enpäs oo miettiny..."
- "...kyl mä edelleen sitä mieltä, että silloin se on se ihan oma päätös. Täytyy vain se hyväksyä, että näin on tänään..."
- "...meien on kestettävä sitten tuo päätös. Ei siihen kuole..."
- "...jos päättää lopettaa tupakoinnin, niin tuota kyllä mä uskon, että se tuottaa vaikeuksia..."
- "...jos huomaisi terveydessä jotain muutoksia..."
- "...kyllä se ajatuksissa on ollut, että lopettaa..."
- "...se tuntuu, että kyllä se pitäisi itestä lähteä aika paljon, kun se ryhmä ei aina ole paikalla..."
- "...siinä vaiheessa kyllä ois vähän se lakko jo niin ko käynnissä (kun kertoisi lakosta jollekin)..."
- "...ei sitä tarvitse kelleen sen paremmin kertoa..."
- "...ei sitä viitti paljon etukäteen mainostaa..."
- "...no varmaan se aika ratkaisee (mitä tekisi niissä tilanteissa joissa oli aikaisemmin tupakoinut)..."
- "...nii sekin tuota aika vaikea kestää, jos lopettaa varmaan ei halua siihen seuraan ylipäätään..."

Tupakoimattomana pysyminen:

- "...stressaantuneena tupakoi enemmän, jos joutuu olemaan paikallaan..."
- "...tupakkaporukkaan ei auta mennä jos on tupakkalakossa..."
- "...eihän nykyaikana saa joka paikassa polttaakaan..."
- "...en usko (käyttäisikö jotain korvaavaa toimintaa)..."
- "...enpä usko, mää sanoisin vaan, että olkaa hyvä vaan. En mie usko. (ei usko menevänsä työkaverin kanssa tupakalle jos on tupakkalakossa / lopettanut tupakoinnin)..."
- "...kaveri sanoi, että hänellä ei ole mitenkään vaikeata. Mää luulen, että mulla ois ehkä sama homma..."
- "...kyl mää luulen (kaverin tuella merkitystä)..."
- "...en mie tiä (miten käsittelee stressiä)..."
- "...en mää koe riippuvuutta..."
- "...kyl se on miun ja oikeastaan sen kaverin (kenelle kertoisi tupakoinnin lopettamisesta)..."
- "...no en mä ainakaan omasta mielestä sen takia polttaisi, jos toiset polttaa. Tavallisimmin mä oon päivät yksinään..."
- "...jonkinlainen herätys siihen pitäisi olla..."
- "...pitäisi tehdä vahva päätös..."
- "...joku kylläännyttää siihen..."
- "...niin ei siitä sellail lisää aikaa mihinkään tule (korvaava toiminta)..."
- "...ruoka vois maistuu paremmalta. Paino nousee..."

"...lyhyt lenkki..."

"...sitä hakeutuu kuitenkin sinne, missä aluksi parempi mennä sinne alakertaan (tupakoimattomien puolelle)..."

"...Malboroahan menee sitä enemmän, joskus vähän vaikuttaa. Joskus on tilanteita, joissa polttaa sakeammin (miten käsittelee stressiä)..."

"...ei sitä kesälomaviikolla polta niin kuin töissä..."

"...kotoa varmaan ainakin kehotuksia tullut (asioita, jotka auttaisivat pysymään tupakoimattomana)..."

"...se vaatiin vahvan päätöksen..."

"...varmaan on (stressillä vaikutusta tupakoinnin määrään)..."

Mahdollinen uudelleen aloitus:

"...en ole suunnitellu tupakoinnin lopettamista, haluaisin kyllä vähentää..."

"...en veikkaa tulevaa..."

"...kyllähän miul se ajatus on, että pitäisi lopettaa..."

"...niitä päivän lakkoja, on ollut lähemmäs viikonkin muistaakseni ja niitä, kun on se päivä, niitä on paljon..."

"...lähemmäs viikon nurkkaa..."

"...eiköhän se ole samanlaista (tupakoinnin määrä lakon jälkeen)..."

"...aski puolitoista..."

"...mää en kehtaa kaikille julistaa..."

"...en minä tiiä. Kai on omat syynsä. Se on ollut viissiin se tapa..."

"...no, en osaa sanoa mikä se ois (syy joka saisi aloittamaan tupakoinnin uudelleen)..."

"...pinna oikein kireällä..."

"...ainakin kuvittelisin, että olisi entistä (tupakoinnin määrä uudelleen aloittamisen jälkeen)..."

"...kyllä se tuppaa unohtumaan, huomaa, että taas on sitä normaalia..."

"...näillä näkymin tuntuu, että sitä ois vähän vaikea lopettaa, mutta joskus tulee terveyssyistä ajatus..."

"...kyllä se tietysti joutaisi pois se tapa..."

"...varmaan se yhden vuorokauden (pisin aika tupakoimatta)..."

"...se maistuu hiton huonolta..."

"...toivottavasti lopetan (näkemys omasta tupakoinnista tulevaisuudessa)..."

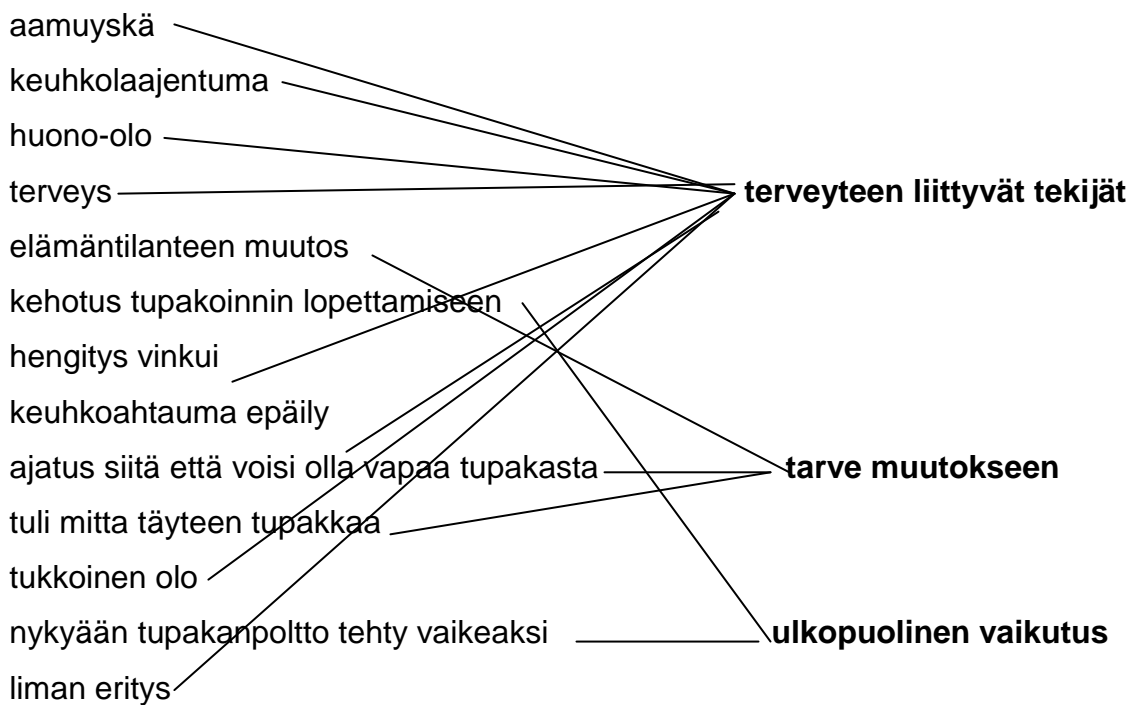
PELKISTETTYT ILMAUKSET

TUPAKOINNIN LOPETTANEET

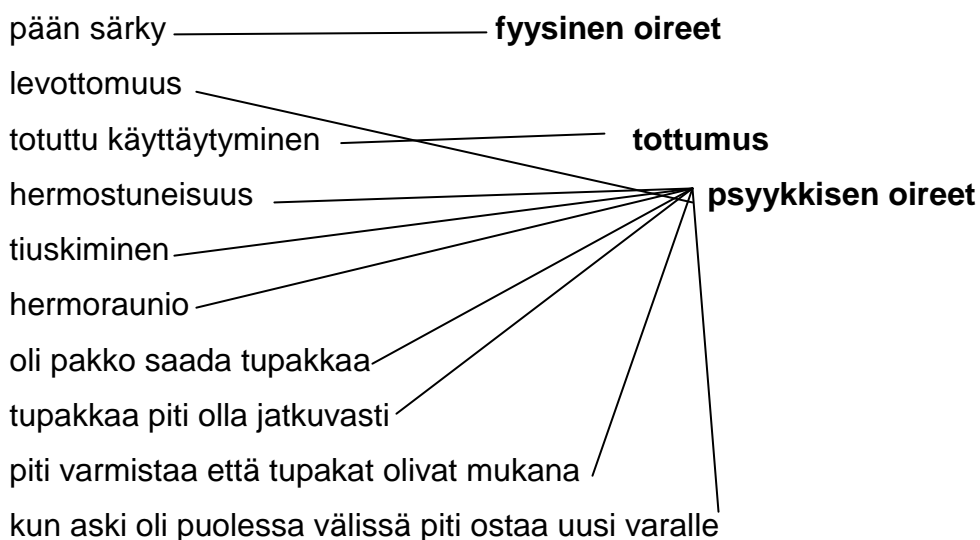
Esiharkinta- ja harkintavaihe:

Alakategoriat

Syitä jotka saivat pohtimaan tupakoinnin lopettamista:



Kokemus (psyyyk/fyys/sos) riippuvuudesta:



miksi tupakoi:

kaikki polttivat siihen aikaan

tapa

toisten kehotuksesta kokeili ja aloitti sen jälkeen tupakan polton

ensin se oli halu näyttää, sitten siihen jäi koukkuun

nikotiini

nautinto

huumausaine

ennen tupakoitiin sisällä taloissa/kodeissa ja televisiossa mainostettiin tupakkaa
kuului jokapäiväiseen elämään

ryhmään kuulumisen tarve

riippuvuus

salliva ilmapiiri

millaisia kokemuksia / ajatuksia herätti:

aamun ensimmäinen tupakka maistui hyvälle

päivällä ei enää hyvää, mutta oli silti poltettava

alussa tupakointi mukavaa sitten alkoi tuntumaan, että vaatteet haisi aina tupakalle

työelämässä hyvä syy lähteä tauolle

ei kai sitä edes itse huomannut miten paljon poltti

totuttu käyttäytyminen

tietyt paikat ja tapahtumat saivat aikaan tupakointia

alun mielihyvä

muuttuu kielteiseksi

tottumus

kuinka pian herättyä ensimmäinen tupakka:

heti kun saa aamukahvit juotua

jos yöllä heräsi piti käydä tupakalla

heti silmät avattua

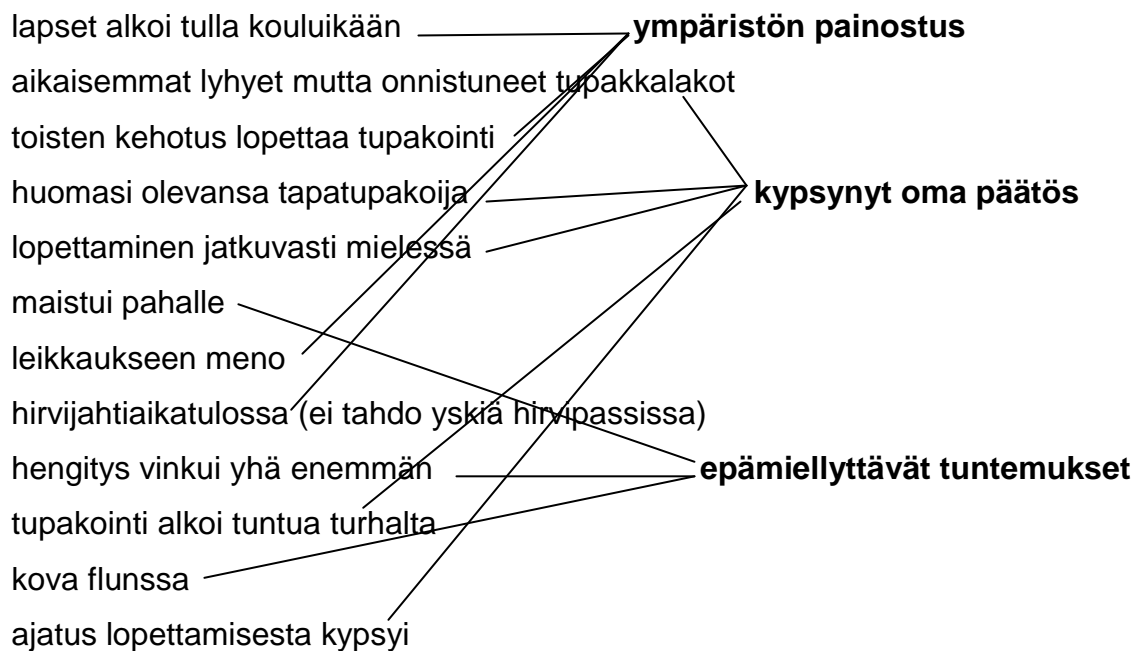
puoli tuntia

pieni viive

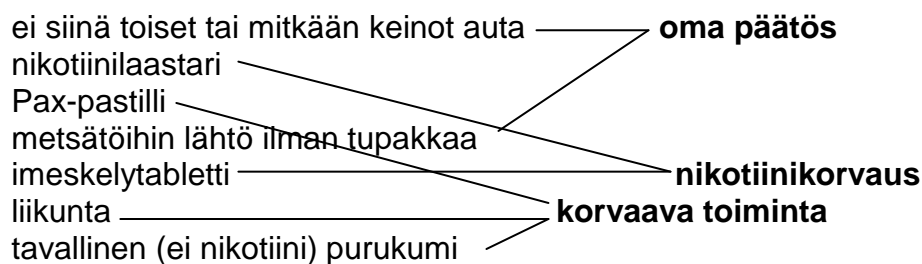
heti herättyä

Valmistautumisvaihe:

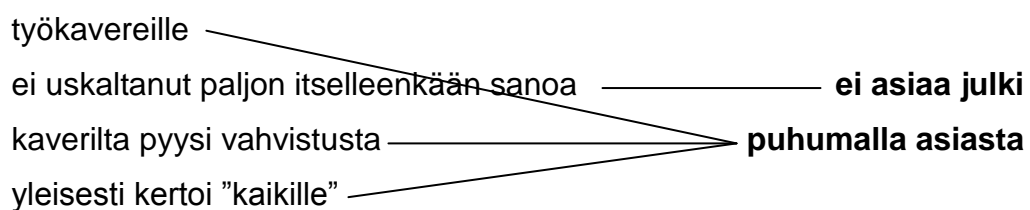
Mikä sai siirtymään tupakoinnin lopettamisen harkinnasta konkreettiseen tupakoinnin lopettamisen harkitsemiseen:



Millaisia keinoja lopettamispäätöksen toteuttamisen helpottamiseksi:



Miten valmistauduit, kerroitko kenelle:



Lopettaminen:

Menetelmät lopettamisen tukena:

nikotiinikorvauslaastari ————— **nikotiinikorvaus**
siskolle kerroin lopettamisesta
ryhmän tuki ————— **sosiaalinen tuki**
iloitseminen päivittäisistä tapahtumista ————— **arkipäivän iloja**
kaverille soittaminen vaikeana hetkenä
ei mitään ————— **ei tarvetta**
ulkopuolisten tuki ei auta ————— **ei ulkopuolista apua**

Missä järjestyksessä tupakasta irtaantuminen tapahtui psyyk/fyys/sos:

unissaankin poltti ————— **tiedostamatonta työskentelyä**
tupakanpolttoa ei voi unohtaa
kun lopetti ei voinut mennä istumaan kaljabaariin tai miessakkiin joka tupakoi
sivusauhut tuoksuivat hyvälle (alkoi tehdä mieli tupakkaa)
tavasta ei ole helppo luopua
tupakkapaikkojen välttäminen ————— **tupakointitilanteiden välttely**
sanoo suoraan ettei polta ————— **oman päätöksen vahvistaminen,**
”psyykkaaminen”
piti valmistautua lopettamaan

Itsetunnon merkitys tupakoinnin lopettamisessa:

siinä vaiheessa, kun saa lopetettua, kokee olevansa ”kova jätkä” kun pystyy
tupakan jättämään
kun toiset tarjoaa pitää pystyä kieltäytymään
asian käsittely mielessään ennen lopettamispäätöstä (mitä menettää ja mitä
saavuttaa lopettamisella, mitä vaikeuksia voi tulla)
myönteinen ilmapiiri ————— **onnistuminen vahvistaa itsetuntoa**
ei yritäkään lakkoa yrittää lopettaa ————— **vahva itsetunto**
kerrasta poikki
hyvä itsetunto helpottaa paljon
hyvä pohjakunto pitää olla

Tupakoimattomana pysyminen:

Mitä teit niinä hetkinä kun olit aikaisemmin polttanut / korvaava toiminta:

tilanteesta pois lähtö
jos aikaisemmin kahvin tai ruoan päälle tupakoinut niin lähti nyt välittömästi takaisin työhön
tilanteiden välttäminen
ulkoilemaan lähtö
tietoinen tilanteiden välttäminen
saatavuuden vaikeuttaminen
tupakan saatavuus itselle pitää tehdä hankalaksi

Miten käsittelit tupakointia stimuloivia tilanteita:

ei lähtenyt entisen tupakkaporukan kanssa työaikana tupakalle
söin karkkeja
tuli syöminen tilalle, ruoka maistui paremmalle
liikuntaa lisää
tauot vähemmälle
mielihyvä muulla keinoin
tauojen välttäminen
pitää vaan kestää se tilanne, että kaveri lähtee tupakalle

Miten käsittelit stressiä:

kun muista asioista oli paineita niin kyllä tupakalle teki mieli
loppuaikoina (ennen tupakoinnin lopettamista) ei enää tehnyt stressitilanteissa mieli tupakkaa koska tupakointi sai aikaan fyysisiä oireita (ahdistusta)
stressi lisää tupakointia
stressi + tupakka, lisää ahdistusta

Asiat jotka auttoivat pysymään tupakoimattomana:

ei toiset voi auttaa — **itse päättää**
ei se huono asia ollut jos joku kehui sanomalla, että olet jättänyt tupakan pois
pakko olla tupakoimatta (sairaalassa vuodepotilaana) auttoi alkuun pysymään
tupakoimattomana
tapaa päivittäin yhtä tai kahta ryhmäläistä — **sosiaalinen kannustus**
yksin asuu eikä kotona ole tupakkahoukutusia — **altistavien tilanteiden vähentäminen**
ei mene esim. huoltoasemalla tupakoijille tarkoitettuihin tiloihin
on hyväksynyt tupakoimattomuutensa

Mahdollinen uudelleen aloitus:

Tekijöitä jotka saivat aloittamaan uudelleen:

jos huvikseen kokeilisi niin siitä se alkaisi uudelleen — **oma epävarmuus**
jos tietäisi kuolevansa huomenna
traaginen tapahtuma — **kohtalokas tapahtuma**

Muutos tupakoinnissa verrattuna aikaan ennen tupakoinnin lopettamisyrityksiä:

alkuun vähemmän mutta sitten se vaan lisääntyi ja lisääntyi — **ei muutosta**
tupakoinnin määrän lisääntymistä koetti jarruttaa mutta ei auttanut

Näkemys omasta tupakoinnista tulevaisuudessa:

ei tiedä — **jatkuvaa taistelua**
haluan olla tupakoimatta — **jatkuvaa taistelua**
taistelu jatkuu — **jatkuvaa taistelua**

EDELLEEN TUPAKOIVAT

Esiharkinta- ja harkintavaihe:

Syitä jotka saivat pohtimaan tupakoinnin lopettamista:

kotona ollut puhetta
vaimo kehotti
osallistuminen kävelytestiin
vaikea sanoa
ei ole koskaan tosissaan suunnitellutkaan tupakoinnin lopettamista

ulkopuolisen kehoitus

ei harkinnut lopettavansa

Kokemus (psyyyk/fyys/sos) riippuvuudesta:

pitkillä ajomatkoilla yksinään polttaa (ei muuta tekemistä, seuraa)
tupakkaa on (jos loppuu) on lähdettävä hakemaan
ei ole vieroitusoireita ennättänyt tulemaan
kyllähän sen tupakan aina jotenkin tarvitsee
varmaan henkistä riippuvuutta
tupakoi taukojen aikana

**vieroitusoireiden
ennakointia**

viihdyke

miksi tupakoi:

tupakointi on tapa
ei osaa vastata
jos senkin lopettaa ei ole mitään paheita jäljellä
tupakka on seuralainen
ei saisi töissä pitää taukoa jos ei tupakoisi
palkinto itselle tietyn työvaiheen suorittamisen jälkeen
koska tupakoinnista on niin vaikea päästä eroon

tottumus

ei pohtinut

itsensä palkitseminen

millaisia kokemuksia / ajatuksia herätti:

toivoisi pystyvänsä polttamaan vähemmän jos ei pysty lopettamaan

ei ota murheita tupakoinnistaan

kuullut että tupakoinnin lopettaminen on vaikeaa

tupakointi on ajanvietettä — **miellyttävää**

ei osaa kertoa — **ei ajatellut lopettamisen merkitystä**

kun kovaa yskää tai flunssaa tupakointi ei ole mukavaa — **pienää yritystä**

ei se kovin vastanmieliseltä tunnu, kun sitä jatkuvasti polttaa

ajattelee, ettei se mikään hyvä asia ole

Valmistautumisvaihe:

Mikä saisi siirtymään tupakoinnin lopettamisen harkinnasta konkreettiseen tupakoinnin lopettamisen harkitsemiseen:

hyvän kaverin kehoitus — **ulkopuolisen kehoitus**

yhteistyö kaverin kanssa

itsestä kiinni — **ei yritystä**

terveyssyyt — **terveystekijät**

ei ole huomannut mitään syytä miksi pitäisi harkita tupakoinnin lopettamista

jos huomaisi terveydessä jonkin muutoksen

ajatuksissa ollut että pitäisi lopettaa — **pienää pohdintaa**

kai se joku sairastuminen olisi

vuorotteluvapaa tai joku vastaava ettei olisi stressiä

Millaisia keinoja lopettamispäätöksen toteuttamisen helpottamiseksi:

ei ole etsinyt keinoja tupakoinnin lopettamisen tueksi

itsestä kiinni — **ei tarpeen**

oma päätös

ei auta mennä porukkaan jossa toiset polttavat — **ryhmän tuki**

ryhmä ei varmaan olisi toimiva tukimuoto koska ryhmä ei ole aina paikalla

reseptilääkkeen avulla lopettamista voisi kokeilla — **lääke**

Miten valmistautuisi, kertoisiko kenelle:

ei sanoisi harkitsemis- tai valmistautumisvaiheessa kenellekään

ihan oma asia ————— **ei kerrota**

ei se muille kuulu

vasta siinä vaiheessa sanoisi kun lakko olisi jo käynnissä

ei tarvitse sen paremmin kertoa huomaahan ne

ei sitä viitsi etukäteen mainostaa

vaimolle ————— **läheinen**

Lopettaminen:

Menetelmät lopettamisen tukena:

täytyy vaan hyväksyä että näin on tänään ————— **päätös**

päätös on kestävä, ei siihen kuole

purukumia ————— **nikotiinikorvaus**

laastaria

Missä järjestyksessä tupakasta irtaantuminen tapahtuisi psyyk/fyys/sos:

ei ole miettinyt ————— **ei pohdintaa**

oma päätös tarvitaan ————— **alhainen itsetunto**

ei omasta mielestään polta sen vuoksi että toiset polttavat

jonkinlainen herätys pitäisi olla ————— **ulkopuolinen sysäys**

pitäisi tehdä vahva päätös

pitäisi kyllästyä tupakointiin

vaikea sanoa

Itsetunnon merkitys tupakoinnin lopettamisessa:

uskoo itsetunnolla olevan merkitystä lopettamiseen

on varmaan merkitystä ————— **itsetunnon vahvistus**

Tupakoimattomana pysyminen:

Mitä tekisi niinä hetkinä kun olit aikaisemmin polttanut / korvaava toiminta:

kun tietää että pääsee tupakalle kestää ne tilanteen joissa joutuu hetkellisesti
olemaan tupakoimatta
tupakka on tauko ————— **ei pohtinut**
tupakointi vähentää ruokahalua
eihän nykyaikana saa joka paikassa polttaakaan
ei siihen (tupakoinnin tilalle) niin hirveästi lisää aikaa tule
ruoka voisi maistua paremmalle
lyhyt lenkki ————— **mielihyvä muilla keinoin**

Miten käsittelisi tupakointia stimuloivia tilanteita:

toisten tupakointi ei vaikuta siihen tupakoiko itse vai ei itsenäinen tupakoija
tupakointi ei vaikuta ryhmäytymiseen ————— **ei tarvetta**
ei usko että kavereiden tupakalle meno tai tupakan tarjoaminen vaikuttaisi hä-
nen päätökseensä olla polttamatta
olisi aluksi parempi mennä tupakoimattomille tarkoitettuihin tiloihin esim. huolto-
asemalla ————— **välttää**
varmaan aika tupakoinnin lopettamisesta ratkaisee toiminnan — **ei osaa sanoa**

Miten käsittelee stressiä:

stressaantuneena tupakoi enemmän ————— **ei stressiä, vähemmän tupakkaa**
ei osaa sanoa vaikuttaako stressaantuneisuus tupakoinnin määrään — **ei tiedä**
ei sitä kesälomalla polta samaa määrää kuin töissä

Asiat jotka auttaisivat pysymään tupakoimattomana:

ei ole kokemusta asioista jotka auttaisivat pysymään tupakoimattomana ————— **ei tietoa**
kaverin tuki ————— **tuki**
kodin tuki ————— **tuki**
vaatii vahvaa päätöstä ————— **oma päätös**

Uudelleen aloitus:

Tekijöitä jotka saivat aloittamaan uudelleen:

tupakkaporukkaan meno ————— **sosiaalinen paine**

ei veikkaa tulevaa

ei osaa sanoa ————— **ei tiedä**

pinna oikein kireällä ————— **stressi**

Muutos tupakoinnissa verrattuna aikaan ennen tupakoinnin lopettamisyrityksiä:

samanlaista ————— **ei muutosta**

ainakin kuvittelisin että entistä

ensin yrittää kontrolloida päivittäistä tupakointi määrää sitten unohtaa kontrollon

ja huomaa että on tupakointi määrä on entinen

aluksi maistui huonolle

Näkemyks omasta tupakoinnista tulevaisuudessa:

ei ole suunnitellut lopettamista vaikka haluaisi vähentää

ei kehtaa sitä kaikille julistaa ————— **jatkaa tupakointia**

tuntuu, että olisi vähän vaikea lopettaa mutta jos joskus tulee terveyssyyt niin

sitten

toivoo voivansa lopettaa ————— **haluaisi lopettaa**

Haluaisiko lopettaa tupakoinnin:

kyllä se tapa pois joutaisi

kyllä, jos olisi helppo lopettaa ————— **haluaisi lopettaa**

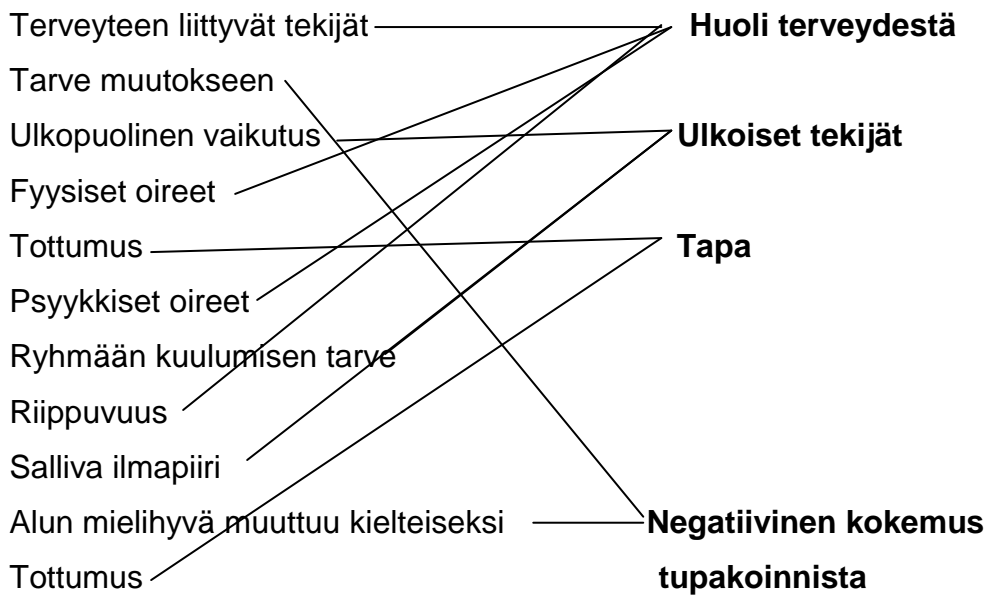
AINEISTON ABSTRAHOINTI

Alakategoria

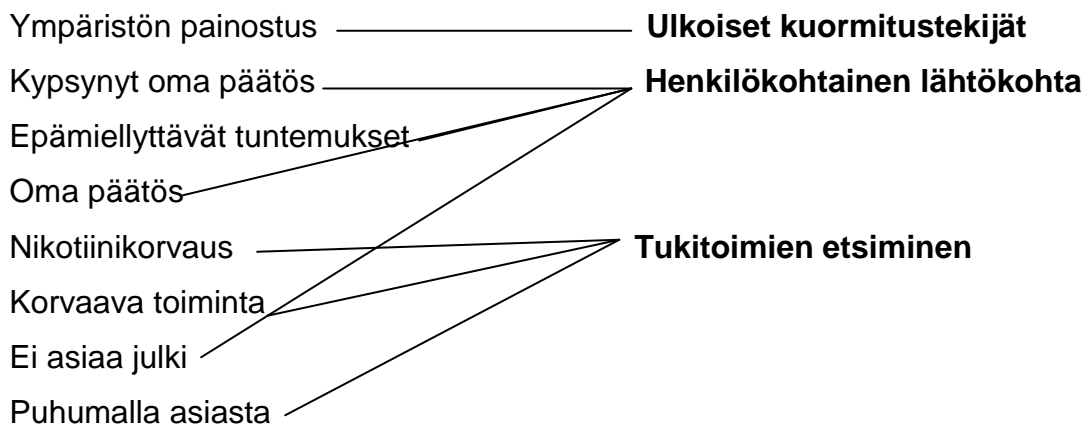
Yläkategoria

Tupakoinnin lopettaneet

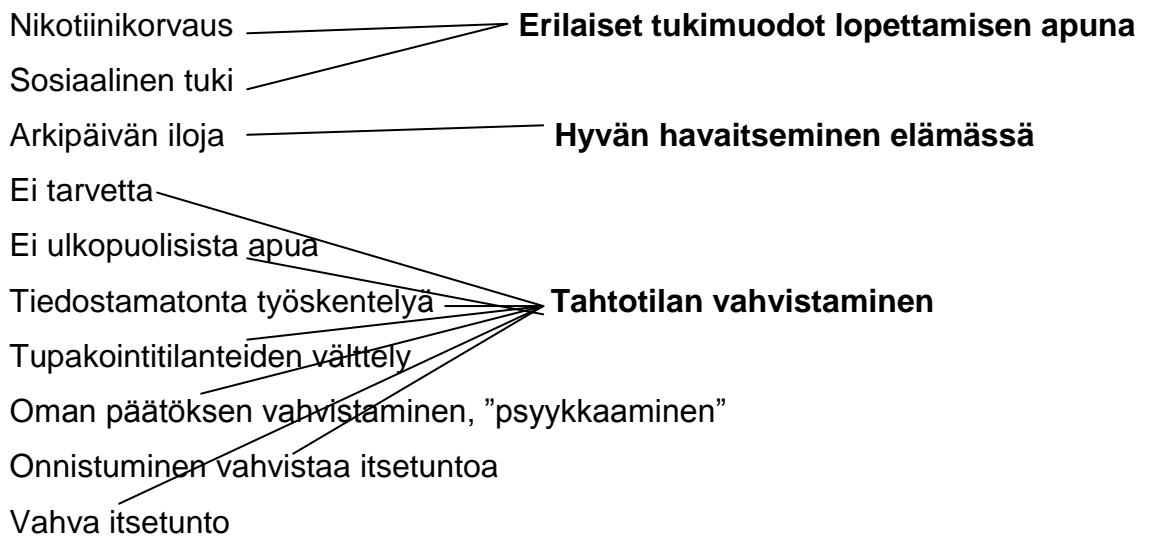
Esiharkinta- ja harkintavaihe:



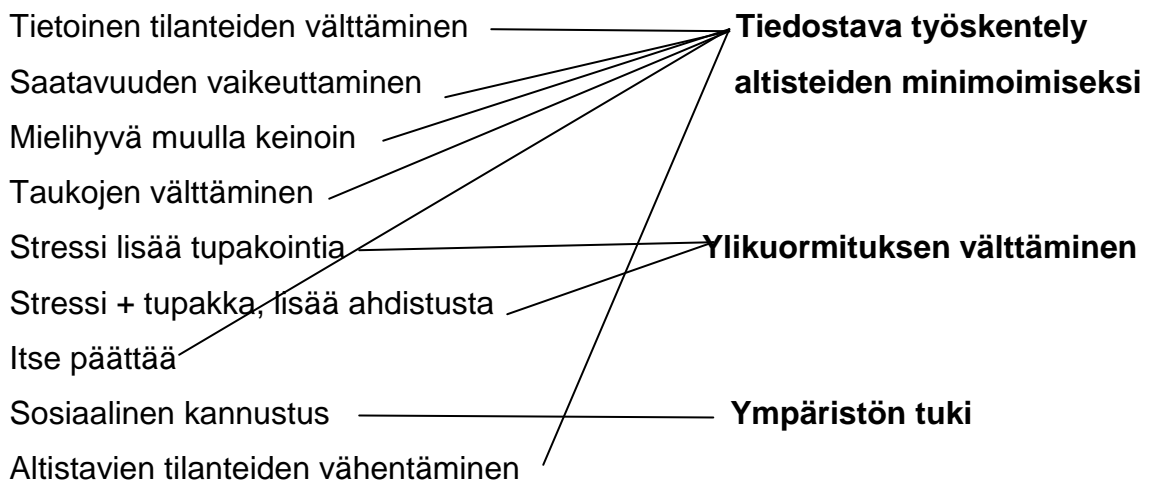
Valmistautumisvaihe:



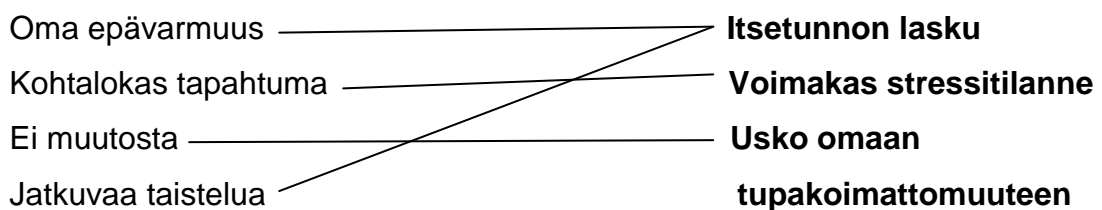
Lopettaminen:



Tupakoimattomana pysyminen:

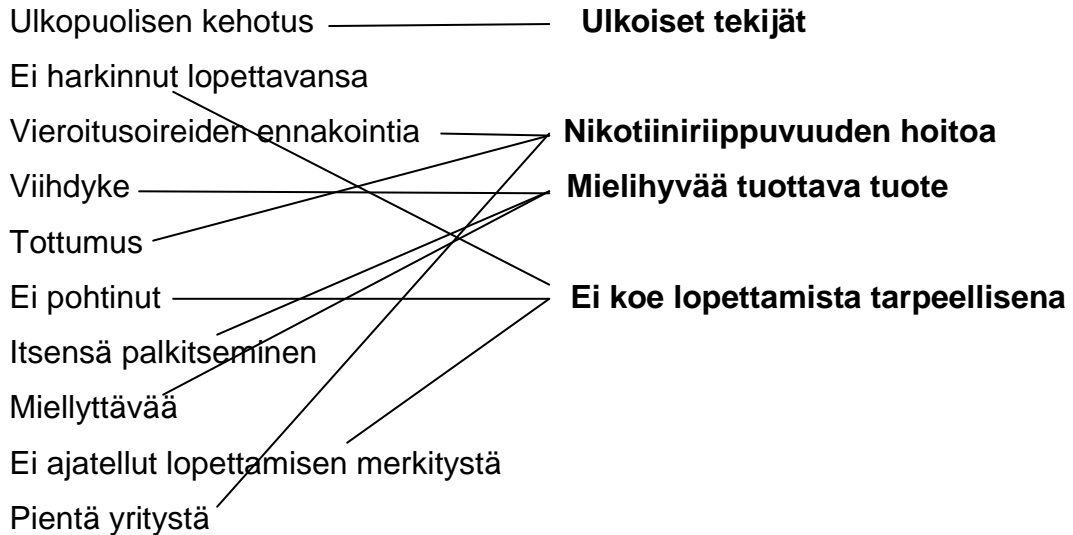


Mahdollinen uudelleen aloitus:

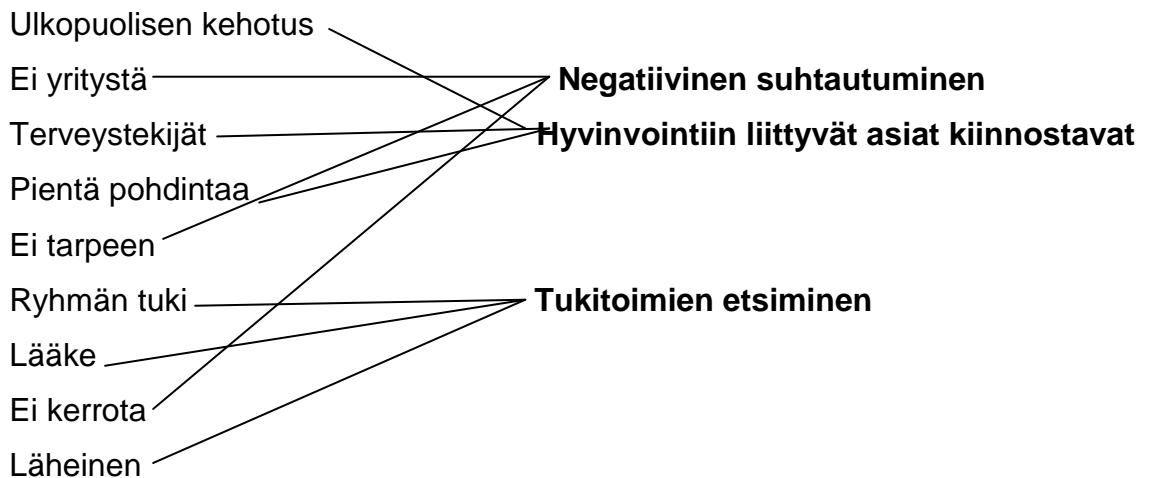


Edelleen tupakoivat

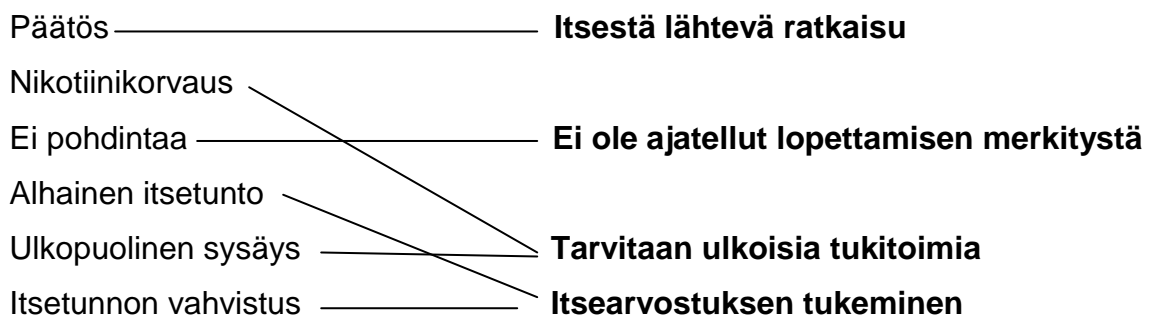
Esiharkinta- ja harkintavaihe:



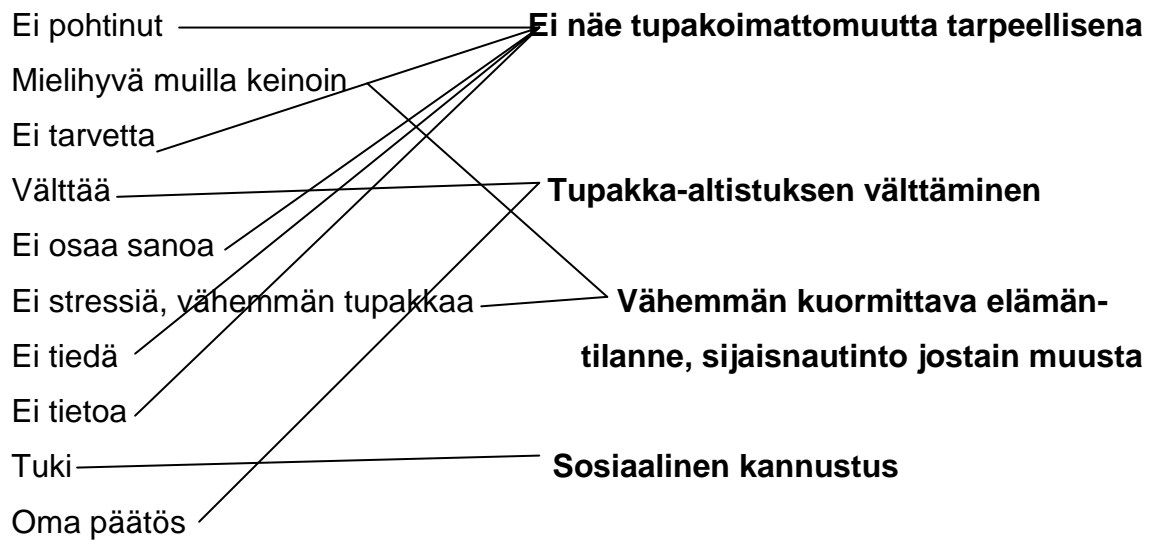
Valmistautumisvaihe:



Lopettaminen:



Tupakoimattomana pysyminen:



Uudelleen aloitus:

