

Terveydenhoitotyön asiantuntijuus

Vain joka toinen kuolee tupakkaan -tupakkateemapäivä

Hoitotyön koulutusohjelma,
terveydenhoitaja
Opinnäytetyö
31.10.2008

Henna Anttonen
Anna-Kaisa Huikko
Titta Jakonen
Suvi Kuitunen
Sanna Lehtivaara
Henna Leppälä
Jenna Meriläinen
Heini Murtonen
Paula Nylander
Minna Osmala
Tanja Seppänen
Hanna Valtonen

Koulutusohjelma		Suuntautumisvaihtoehto	
Hoitotyö		Terveystenhoitaja	
Tekijä/Tekijät			
Henna Anttonen, Anna-Kaisa Huikko, Titta Jakonen ym.			
Työn nimi			
Terveystenhoitotyön asiantuntijuus - Vain joka toinen kuolee tupakkaan - tupakkateemapäivä			
Työn laji	Aika	Sivumäärä	
Opinnäytetyö	Syksy 2008	32 + 5 liitettä	
<p>TIIVISTELMÄ</p> <p>Helsingin kaupunki toteuttaa Savuton Helsinki - Tupakoinnin ehkäisy- ja vähentämishojelman Helsingissä vuosina 2007-2015. Ohjelman tavoitteena on tukea lasten ja nuorten tupakoimattomuutta sekä saada helsinkiläiset vähentämään tupakointia. Kouluterveyskyselyjen tuloksissa runsaasti tupakoivana ryhmänä nousivat esiin ammatillisten oppilaitosten opiskelijat. Suunnittelimme teemapäivän yhteistyötahojen kanssa kahteen ammatilliseen oppilaitokseen kevään ja syksyn 2008 aikana. Tarkoituksenamme oli pitää teemapäivä tupakoinnin haitoista ja vaikutuksista terveyteen toiminnallisia keinoja hyväksi käyttäen. Terveysten edistämisen tutkimusten mukaan pelkän tiedon jakamisen on todettu olevan tehoton tapa vaikuttaa nuoren päätökseen olla tupakoimatta. Toteutimme teemapäivät Suomen liikemiesten kauppaopistossa Pasilassa 28.10.2008 ja Helsingin liiketalousopistossa Malmilla 30.10.2008.</p> <p>Teemapäivän tarkoituksena oli saada opiskelijat pohtimaan tupakoimistaan ja mahdollista lopettamista sekä vahvistaa tupakoimattomien opiskelijoiden päätöstä olla tupakoimatta. Tarjosimme nuorille mahdollisuuden tutustua tupakoinnin terveysriskeihin eri aisteja hyödyntäen. Tarjosimme ajatussätkiä eli paperikääröjä, joihin oli kirjoitettu tupakointiin liittyviä kantaottavia lauseita. Eri aistipisteissä nuorilla oli mahdollisuus kuunnella kuulokkeista tupakkaiskää, haistaa pahvilaatikossa olevan tuhkakupin avulla, miltä tupakoitsija haisee ja samaistua keuhkohtaumatautiin sairastuneen hengitykseen hengittämällä ohuen pillin läpi. Havainnollistimme tupakoinnin yhteyttä erektiohäiriöön laatikkoon asetetun tekopeniksen ja jauholla täytetyn kondomin avulla. Tupakan vaikutusta makuaistiin nuoret saivat kokeilla juomalla laimeaa mehua. Olimme tehneet myös ihmisfiguurin ja postereita, joissa kerroimme tupakoinnin haitoista terveyteen. Kaikilla teemapäivään osallistuneilla oli mahdollisuus osallistua väittämävissailukilpailuun. Tilassa oli esillä aiheeseen liittyviä julisteita ja muuta jaettavaa materiaalia. Teemapäivää varten tuottamamme materiaali jää Helsingin kaupungin opiskeluterveydenhuollon käyttöön.</p> <p>Lyhyellä aikavälillä teemapäivän vaikuttavuuden arviointi on vaikeaa. Pitkän aikavälin tavoitteena on kannustaa nuoria savuttomuuteen. Palautteen perusteella kokemuksellisuus on hyvä tapa välittää tietoa tupakoinnin haitoista. Katsomme onnistuneemme tavoitteessamme pysäyttää nuoret hetkeksi pohtimaan tupakoinnin mielekkyyttä. Tämänkaltaisen teemapäivä ei yksin riitä tukemaan nuoria savuttomiksi, vaan teemapäivä tulisi niveltää osaksi koulun kokonaissuunnitelmaa tupakoinnin vähentämiseksi.</p>			
Avainsanat			
tupakointi, tupakoimattomuus, ennaltaehkäisy, terveyskasvatus			

Degree Programme in		Degree	
Nursing and Health Care		Bachelor of Health Care	
Author/Authors			
Henna Anttonen, Anna-Kaisa Huikko, Titta Jakonen et al.			
Title			
Only half of all smokers die of cigarettes – a theme day for two vocational schools in Helsinki			
Type of Work	Date	Pages	
Final Project	Autumn 2008	32+ 5 appendices	
<p>ABSTRACT</p> <p>This final thesis is a project executed in co-operation with Finnish Cancer Organisations, City of Helsinki School and Student Health Care, Haaga-Helia University of applied sciences, Helsinki and Finnish Business College, Helsinki. Our purpose was to develop a new approach to a anti-smoking campaign among young people and especially second level students at two vocational schools in Helsinki, where up to 20 per cent of students smoke at 16 years of age. Previous research indicated that just putting out information is in fact not effective when it comes to making a decision to stay smoke-free, so we decided to take on a more functional method of educating the students.</p> <p>The theme day offered the participants a chance to become acquainted with the dangers of smoking in a new method using various senses. We had come up with for example “thought cigarettes”, paper rolls that resemble cigarettes but only contain snide remarks about smoking; an odour box, a cardboard box from which one can actually smell the “sweet smell of tobacco”; we offered everyone a glass of extra-mild juice to exemplify what smoking does to one’s sense of flavour; one could try breathing through a straw to get a feel as to what it’s like to have chronic obstructive pulmonary disease (COPD); we even had a cardboard box with two fake penises inside – one stiff and the other a condom filled with flour – to clarify the fact that smoking causes impotence. We also had posters and a quiz for all the participants to fill.</p> <p>The results were encouraging. Mostly the feedback we got from the participants was positive. Based on this experience we concluded that making good use of one’s senses is indeed a good method of educating young people on the hazards of smoking. Then again it seemed that we got a better response from the students when their participation was not based on volunteering. It is quite hard to assess the immediate effect of our theme day, but in the long run our objective was to give the students information and education. Thus we think they now have some new tools for making the decision themselves to cease smoking. However, such a theme day would most likely be more effective if it was combined with an overall anti-smoking policy at the school it was held at.</p>			
Keywords			
smoking, anti-smoking, prevention, education			

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	1
2 TUPAKOIMATTOMUUDEN EDISTÄMINEN AMMATILLISISSA OPPI- LAITOKSISSA	2
2.1 Valtakunnalliset toimet tupakoimattomuuden edistämiseksi	2
2.2 Tupakoimattomuuden edistäminen Helsingissä	4
3 TUPAKKATEEMAPÄIVÄN SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA ARVIOINTI	4
3.1 Precede-proceed -malli suunnittelun ja arvioinnin taustalla	4
3.2 Tupakoinnin yleisyys nuorten keskuudessa	5
3.3 Vaikuttimet tupakoinnin taustalla	6
3.4 Keinoja tupakoimattomuuden edistämiseksi	8
3.5 Tietoa oppilaitoksista, joissa teemapäivät toteutettiin	9
3.6 Teemapäivän suunnitelma	11
3.7 Teemapäivän toteutus	11
3.7.1 Mainoslause	13
3.7.2 Kokemukselliset aistipisteet	14
3.7.2.1 Impotenssilaatikko	14
3.7.2.2 Hajulaatikko	15
3.7.2.3 COPD:n havainnollistaminen	16
3.7.2.4 Mehupiste	17
3.7.2.5 Tupakkayskän kuuntelupiste	17
3.7.3 Muut pisteet ja materiaalit	18
3.7.3.1 Ajatussätkät	18
3.7.3.2 Ihmisfiguuri ja posterit	19
3.7.3.3 Julisteet ja muut materiaalit	21
3.7.3.4 Väittämävissailu	23
3.7.3.5 Palautteet	25
3.8 Teemapäivän ja sen vaikutusten arviointi	26
3.9 Opinnäytetyön julkaiseminen	28
4 LOPUKSI	28
LÄHTEET	30
LIITTEET 1-5	

1 JOHDANTO

Terveydenhoitotyön asiantuntijuus –opinnäytetyönämme suunnittelimme ja toteutimme tupakka-aiheisen teemapäivän kahdella Helsingin ammattioppilaitoksella kevään ja syksyn 2008 aikana. Lisäksi työstä kirjoitetaan abstrakti Kansanterveyslaitoksen B-sarjan julkaisuun sekä teemapäivät esitellään posterina valtakunnallisilla Tupakka ja terveys -päivillä. Työmme on osa Savuton Helsinki –projektin toteutusta, jonka tavoitteena on mm. tukea nuorten tupakoimattomuutta sekä myös vähentää aikuisten tupakointia.

Tutkimusten sekä kouluterveyskyselyiden perusteella on noussut esille tieto siitä, että ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevat tupakoivat huomattavasti yleisemmin kuin lukiolaiset. Ammatillisessa koulutuksessa olevat elävät myös muuten lukiolaisia epäterveellisemmin (Rimpelä 2005: 313; Pennanen ym. 2006). Nuorten elintavoilla voidaan katsoa olevan yhteys tupakointitottumuksiin. Tupakoimattomiin ikätovereihin verrattuna tupakoivat käyttävät enemmän alkoholia ja harrastavat liikuntaa vähemmän. (Paavola 2006: 53.) Lisäksi päivittäinen tupakointi on huomattava sosioekonomisia terveyseroja kasvattava tekijä (Mustonen 2008).

Opinnäytetyömme on terveyden edistämiseen liittyvä projekti, ja tavoitteenamme on herätellä opiskelijoita miettimään omaa tupakoimistaan sekä mahdollista tupakoinnin lopettamista tai vahvistaa heidän päätöstään olla tupakoimatta. Teemapäivän kohderyhmänä ovat 16-18 –vuotiaat opiskelijat. Tuoreen kouluterveyskyselyn mukaan noin 40% ammattiin opiskelevista nuorista tupakoi, mikä on paljon verrattuna esimerkiksi lukiolaisten 10% lukemiin. Helsingin kaupungin opiskeluterveydenhuollon taholta oli esitetty toive interventtiosta, jolla voitaisiin vaikuttaa Suomen liikemiesten kauppaopiston sekä Helsingin Liiketalousopiston opiskelijoiden tupakointitottumuksiin.

Tupakointi aiheuttaa lukuisia haittoja terveydelle ja altistaa useille vakaville sairauksille. Lisäksi se näyttää alentavan kynnystä muiden päihteiden väärinkäyttöön (Pennanen - Patja - Joroinen 2006: 34). Savuttomuuteen kannustaminen onkin keskeinen osa terveydenhoitajan tehtäviä.

2 TUPAKOIMATTOMUUDEN EDISTÄMINEN AMMATILLISISSA OPPILAITOKSISSA

Terveyden edistämisen tavoitteena on elämänlaadun parantaminen ja hyvinvoinnin lisääminen (Green – Kreuter 1999: 34). Vertio (2003) on määritellyt terveyden edistämisen seuraavalla tavalla:

Terveyden edistäminen on toimintaa, jonka tarkoituksena on parantaa ihmisten mahdollisuuksia oman ja ympäristönsä terveydestä huolehtimisessa. Terveyden edistäminen on myös terveyden edellytysten parantamista yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan kannalta. (Vertio 2003: 29.)

Savola ja Ollonqvist (2005) puolestaan määrittelevät terveyden edistämisen näin:

Terveyden edistäminen on arvoihin perustuvaa tavoitteellista ja välineellistä toimintaa ihmisten terveyden ja hyvinvoinnin aikaansaamiseksi ja sairauksien ehkäisemiseksi. Terveyden edistämiseen sisältyy promotiivisia ja preventiivisiä toimintamuotoja. Tuloksia ovat terveyttä suojaavien sisäisten ja ulkoisten tekijöiden vahvistuminen, elämäntapojen muutos terveellisempään suuntaan ja terveystalveluiden kehittyminen. Toiminnan vaikutukset näkyvät yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan terveytenä ja hyvinvointina. (Savola - Ollonqvist 2005: 8.)

Opiskelijoiden parissa tehtävällä terveydenedistämistyöllä voidaan vaikuttaa paitsi opiskeluaikaan myös heidän tulevaan elämäänsä (Opiskeluterveydenhuollon opas 2006). Nuorena valitut elämäntavat säilyvät yleensä myös aikuisiällä (Terho 2002: 406). Terveyden edistämistä voidaan toteuttaa vuorovaikutuksessa yksilön, sosiaalisen ryhmän ja muun yhteiskunnan välillä (Opiskeluterveydenhuollon opas 2006).

2.1 Valtakunnalliset toimet tupakoimattomuuden edistämiseksi

Lainsäädäntö (ks. Laki toimenpiteistä tupakoinnin vähentämiseksi 1976/693 ja terveydensuojelulaki 763/1994) antaa raamit tupakoimattomuuden edistämiseksi oppilaitoksissa. Kuitenkin yksittäisillä oppilaitoksilla on merkittävä rooli tupakoinnin vähentämisessä (Vartiainen - Pennanen - Paavola 2007).

Lainsäädännöllä pyritään ehkäisemään alaikäisten tupakointia sekä altistumista

tupakansavulle. Tupakkatuotteita tai tupakointivälineitä ei saa myydä tai luovuttaa alle 18-vuotiaalle henkilölle. Lisäksi tupakointi on kielletty esimerkiksi oppilaitosten oppilaille tarkoitetuissa sisätiloissa ja oppilaitoksen ulkoalueilla, jotka on tarkoitettu pääasiassa alle kahdeksantoista vuotiaalle. (Laki toimenpiteistä tupakoinnin vähentämiseksi 1976/693: 10-12 §.)

Ministeriö ja lääninhallitus huolehtivat valtakunnallisesta ja alueellisesta toiminnasta tupakoinnin vähentämiseksi. Niiden tehtävänä on myös järjestää valtion viranomaisille ja kunnille terveyskasvatusohjelmia sekä aineistoa tupakoinnin aiheuttamista haitoista sekä antaa erityisesti lasten ja nuorten parissa toimiviin henkilöihin, terveydenhuoltoalan ammattihenkilöihin, julkisuuden henkilöihin, työnantajiin ja joukkotiedotusvälineiden toimittajiin kohdistuvia ohjeita tupakoinnin välttämiseksi ja vähentämiseksi suositeltavista menettelytavoista. Kunnan tehtävänä on huolehtia tupakoinnin vähentämiseen tähtäävästä toiminnasta paikallisesti. (Laki toimenpiteistä tupakoinnin vähentämiseksi 1999/487: 23-24§.)

Ammatillista koulutusta säätelevä laki (1998/630: 12§) velvoittaa järjestämään terveystiedon opetusta niille opiskelijoille, jotka aloittavat koulutuksen alle 18 vuotiaana. Terveys 2015 –kansanterveysohjelma on vuodesta 2001 alkaen linjannut Suomen terveystieteellisiä päätöksiä. Ohjelma painottaa terveyden tukemista ja edistämistä yhteiskunnan eri sektoreilla. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007.) Terveys 2015 –ohjelman ikäryhmittäisissä tavoitteissa pyritään nuorten tupakoinnin vähenemiseen siten, että vuoteen 2015 mennessä 16-18 –vuotiaista tupakoi alle 15 %. (Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015 –kansanterveysohjelmasta 2001: 15).

Suomessa viime vuosina kasvaneisiin sosioekonomisten ryhmien välisiin terveyseroihin on haluttu puuttua muun muassa valtakunnallisen TEROKA-hankkeen kautta. Hankkeen pyrkimyksenä on saavuttaa Terveys 2015-ohjelmassa asetetut terveyserojen kaventamistavoitteet. (Sosioekonomisten terveyserojen kaventaminen Suomessa 2006.) TEROKA-hankkeen alla toimii muun muassa Terveyden edistäminen ammatillisissa oppilaitoksissa -hanke, jossa yhtenä keskeisenä osa-alueena on nuorten tupakointi.

(Mustonen 2008.)

2.2 Tupakoimattomuuden edistäminen Helsingissä

Helsingin kaupunki toteuttaa vuosina 2007–2015 tupakoinnin ehkäisy- ja vähentämishojelman, jonka päämääränä on savuton Helsinki. Ohjelmassa kiinnitetään erityishuomio lapsiin ja nuoriin ja tavoitteena on tukea heidän tupakoimattomuutta. Ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevat on nostettu ohjelmassa erityisesti esille runsaasti tupakoivana ryhmänä. (Laivisto - Salomäki - Viitala - Kuusela 2007.) Helsingin kaupungin terveyskeskus on tehnyt toimintamallin (ks. liite 1), jonka mukaan tupakoimattomuutta voidaan edistää toisen asteen oppilaitoksissa (Viitala 2007).

Tupakoinnin ehkäisy- ja vähentämishojelman pohjalta on syntynyt Savuton Helsinki -projekti, jonka vetovastuussa on Syöpäjärjestöt. Muita projektiin osallistuvia tahoja ovat ammatilliset oppilaitokset (Helpa, Hesote, Heltech), opetusvirasto, opiskelijaterveydenhuolto, Klaari (Helsingin kaupungin nuorten ehkäisevä päihdetyö), Hengityslitto Heli, Terveys ry - Smoke Free ja Kuule oy. (Laivisto - Salomäki - Viitala - Kuusela 2007.) Toteuttamamme teemapäivät ovat osa Savuton Helsinki-projektia.

3 TUPAKKATEEMAPÄIVÄN SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA ARVIOINTI

3.1 Precede-proceed -malli suunnittelun ja arvioinnin taustalla

Käytämme teemapäivän suunnittelun ja arvioinnin taustalla Greenin ja Kreuterin (1999) precede-proceed-mallia. Precede-proceed-mallin avulla voidaan määrittää terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä tarpeita sekä suunnitella, toteuttaa ja arvioida terveyden edistämishojelmia, jotka vastaavat näihin tarpeisiin (Greenin - Kreuterin 1999: 32-34).

Precede-proceed-malli jakaantuu kahteen eri osaan, joista ensimmäisessä (precede) määritellään lähtökohta ja haluttu päämäärä sekä suunnitellaan keinot joilla päämäärä

voidaan saavuttaa. Toisessa osassa (proceed) toteutetaan suunnitellut toimenpiteet ja arvioidaan niiden vaikuttavuutta. Mallissa pyritään huomioimaan eri osatekijöitä, jotka määrittävät ihmisen terveyttä ja hyvinvointia. Se auttaa löytämään ongelman ytimen ja sitä kautta kohdentamaan toimenpiteet oikein. (Green – Kreuter 1999: 34; Green - Mercer 2008.) Emme ole pyrkineet etenemään projektiin toteutuksessa puhtaasti precede-proceed -mallin vaiheiden mukaisesti vaan käytämme mallia lähinnä suunnittelua helpottamaan. Tämän vuoksi raporttimme ei varsinaisesti etene precede-proceed mallin mukaisesti, mutta siitä löytyy kuitenkin mallin sisältämiä elementtejä.

3.2 Tupakoinnin yleisyys nuorten keskuudessa

Kansanterveyslaitoksen mukaan nuorten tupakointikokeilut ja päivittäinen tupakointi ovat vähentyneet Suomessa 2000-luvulla. Samoin nuorten asenteet tupakointia kohtaan ovat tiukentuneet. (Kansanterveyslaitos 2008.) 1980-luvulta 2000-luvulle asti tyttöjen tupakointi lisääntyi vuosi vuodelta. 2000-luvulla tupakoivien tyttöjen määrä kääntyi kuitenkin laskuun. Pojilla tupakkatuotteiden käyttö alkoi vähetä jo 1990-luvun alussa ja tupakoivien poikien määrä on ollut edelleen laskussa vuonna 2007. (Rimpelä ym. 2007: 27.) Vuonna 2007 14-18 –vuotiaista pojista 19% käytti tupakkatuotteita (sis. savukkeet ja nuuska), kun samanikäisten tyttöjen vastaava luku oli 20% (Rimpelä ym. 2007: 27). 2000-luvulla laskussa ollut nuuskakokeilujen määrä on tällä hetkellä pysähtynyt niin tyttöjen kuin poikienkin osalta. Pojat käyttävät nuuskaa tyttöjä enemmän. (Rimpelä ym. 2007: 28, 46.)

16 ikävuoteen mennessä tytöistä ja pojista 61% oli jo kokeillut tupakkaa. Huomion arvoista on se, että 18-vuotiaista 25% ei ollut kokeillut tupakkaa lainkaan. 2007-vuoden tilastot osoittavat, että myös tupakointia kokeilleiden määrä on kääntynyt laskuun. (Rimpelä ym. 2007: 26, 46.)

Vaikka nuorten tupakointi on kokonaisuudessaan vähentynyt, tupakoinnin yleisyys vaihtelee kuitenkin paljon esimerkiksi eri opiskeluympäristöissä. Lukiolaisista vain noin kymmenesosa tupakoi päivittäin, kun vastaavasti ammatillisissa oppilaitoksissa lähes joka

toinen opiskelija tupakoi joka päivä. (Kansanterveyslaitos 2008.) Vuoden 2008 Kouluterveyskyselyn mukaan pääkaupunkiseudun ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista tytöistä tupakoi 40% ja vastaava luku pojilla on 36% (Pietikäinen 2008).

3.3 Vaikuttimet tupakoinnin taustalla

Suomalaiset nuoret ovat pääosin terveitä ja elävät terveellistä elämää. Yleinen pahoinvointi on kuitenkin lisääntynyt nuorten keskuudessa. Tämä näkyy tilastoissa muun muassa stressioireiden, mielenterveysongelmien, ylipainon ja syömishäiriöiden jatkuvana lisääntymisenä. (Rimpelä 2005: 307, 310, 313-314.) Nykyään lähes joka neljäs 14-16-vuotiaista nuorista kärsii jonkinasteisista stressioireista (väsymys, univaikeudet, ärtyneisyys ja niska-hartiakivut) lähes päivittäin. Stressioireet ovat yleisempiä tytöillä kuin pojilla. Myös nuorten masennus ja muut mielenterveysongelmat ovat lisääntyneet. Vuonna 2001 8-9 -luokkalaisista vaikeasta tai keskivaikeasta masennuksesta kärsi 12%. Vastaava luku vuonna 1997 oli 8%. (Rimpelä 2005: 309.) Yleinen pahoinvointi altistaa nuoren tupakoinnin aloittamiselle. On todettu, että masentuneet nuoret tupakoivat useammin, kuin ei-masentuneet. (Pennanen ym. 2006: 83, 85.)

Suomalaiset nuoret myös arvostavat terveyttä (Pennanen ym. 2006: 83; Vierola 2006: 18). Nuoret eivät kuitenkaan vielä hahmota tämänhetkisten valintojen vaikutusta terveyteensä tulevaisuudessa. Huomion arvoista on, että nuorena aloitettu tupakointi jatkuu usein aikuisiällä. Esimerkiksi 14-vuotiaana tupakoinnin aloittaneista kolme neljästä tupakoi vielä 31-vuotiaana. (Vierola 2006: 18.) Toisaalta, jos nuori ei ole 18-21 ikävuoteen mennessä aloittanut tupakointia, hän ei todennäköisesti aloita sitä myöskään myöhemmällä iällä (Vierola 2006: 34.) Onkin hyvin merkityksellistä ehkäistä tupakoinnin aloittamista nuorten keskuudessa ja näin saadaan nuoret pysymään tupakoimattomuuspäätöksessä (Paavola 2006: 53).

Nuoruuteen liittyviä kehitystehtäviä ovat muun muassa vanhemmista irtautuminen ja turvautuminen ikätovereihin (Aalto-Setälä - Marttunen 2007: 207; Klen 2005: 12). Nuori kokeilee myös omia rajojaan ja on kiinnostunut uusista asioista (Klen 2005: 12).

Elämyksiä hakiessaan hänellä ei ole välttämättä kykyä harkita toimintansa seurauksia, mikä saattaa johtaa päihdekokeiluihin. (Aalto-Setälä – Marttunen – Pelkonen 2003: 11; Pennanen ym. 2006: 93). Myös nuoren persoonallisuus ja muut ominaisuudet, kuten erilaiset käytös- ja tarkkaavaisuushäiriöt, vaikea temperamentti sekä aggressiivisuus ja impulsiivisuus, saattavat altistaa hänet päihteiden käytölle. (Aalto-Setälä 2003: 10.)

Heikolla koulumenestyksellä ja koulunkäynnissä ilmenevillä ongelmilla on havaittu olevan yhteys nuorten tupakointiin (Aalto-Setälä ym. 2003: 11; Pennanen ym. 2006: 93). Epäsosiaalinen käyttäytyminen voi ajaa nuoren vääränlaiseen kaveripiiriin. Ryhmän tavat ja normit muokkaavat nuoren ajatusmaailmaa ja näin ollen kaveripiiri vaikuttaa suurelta osin nuoren tekemiin valintoihin. (Aalto-Setälä 2003: 10-11.) Kavereiden tupakointi sekä myönteinen ja ihannoiva asennoituminen päihteisiin vaikuttaa merkittävästi nuoren tupakoinnin ja muiden päihteiden käytön aloittamiseen. (Aalto-Setälä ym. 2003: 11; Pennanen 2006: 93).

Perheen vaikutus nuoren tupakointitottumuksiin on myös suuri. Se joko suojaa nuorta tupakoinnin aloittamiselta tai altistaa sille. (Pennanen – Patja – Joronen 2006: 92.) Toisen tai molempien vanhempien tupakointi voi vaikuttaa nuoren asenteisiin siten, että nuori kokee tupakoinnin hyväksyttävämpänä. Myös kodin ilmapiiri ja mahdolliset ongelmat voivat altistaa nuoren päihteiden käytölle. (Aalto-Setälä ym. 2003: 11.)

Opiskeluympäristö ja koulu yhteisö vaikuttavat osaltaan opiskelijan tupakointitottumuksiin (Opiskeluterveydenhuollon opas 2006: 115). Pääkaupunkiseudulla ammattiin opiskelevista säännöllisesti tupakoivista oppilaista 71% tupakoi koulualueella päivittäin. Ammattioppilaitosten opettajista ja muusta henkilökunnasta 69% tupakoi myöskin koulurakennuksessa tai koulun alueella. Tupakointi on kielletty koulualueella vain 18%:ssa pääkaupunkiseudun ammatillisista oppilaitoksista. (Pietikäinen 2008.) On todettu, että suurin osa nuorista kuitenkin toivoisi heidän kanssaan toimivilta aikuisilta tupakoimattomuutta ja kokevat tupakoinnin rajoittamisen esimerkiksi oppilaitoksissa hyvänä asiana. (Kansanterveyslaitos 2008.)

Myös yhteiskunnassa laajemmin vallitsevat asenteet vaikuttavat siihen, kuinka nuoret suhtautuvat päihteisiin (Aalto-Setälä ym. 2003: 11). Tupakkapoliittisilla toimenpiteillä,

kuten hintapolitiikalla, tupakkatuotteiden saatavuudella, myynnin valvonnalla ja savuttomien ympäristöjen luomisella voidaan vaikuttaa nuorten tupakointiin. (Rimpelä ym. 2007: 46.)

3.4 Keinoja tupakoimattomuuden edistämiseksi

Vaikka tupakointi näyttäisi olevan vähentymässä, tupakoinnin ehkäisy on kuitenkin edelleen suuri haaste (Rimpelä 2005: 314). Tupakoimattomuutta tulisi edistää pitkäkestoisilla toimilla hyödyntäen monipuolisesti eri keinoja. (Pennanen ym. 2006: 73). Tieto tupakan terveyshaitoista on perusta tupakoimattomuuteen motivoitumiselle, mutta se ei yksinään riitä (Pennanen ym. 2006: 73; Vartiainen ym. 2007: 16). Tärkeää on pyrkiä vaikuttamaan nuorten asenteisiin myös muilla keinoilla (Rimpelä 2007: 46).

Tupakoinnin ehkäisemisohjelmilla voidaan vaikuttaa nuorten tupakoimattomuuteen. On todettu, että ohjelmien vaikuttavuutta voidaan lisätä integroimalla ne nuoren elinympäristöön sekä kiinnittämällä huomiota nuoren sosiaalisten taitojen harjoitteluun ja huomioimalla nuorten yksilölliset tarpeet. Tupakoimattomuuskilpailut tupakoinnin ehkäisemisohjelmien yhteydessä ovat kannustavat nuoria tupakoimattomuuteen. (Vartiainen ym. 2007: 17.)

Koska tupakointi on kiellettyä alle 18-vuotiaille tarkoitetuissa ympäristöissä, tupakointia tulisi valvoa tehokkaasti oppilaitoksissa. Oppilaitoksilla on keskeinen rooli tupakoimattomuuden edistämässä (Vartiainen ym. 2007: 16). Opettajien asenteet ovat tässä avainasemassa. (Vierola ym. 2006: 19.) Myös tukioppilaiden ja oppilaskunnan roolia tupakoimattoman ilmapiirin luomisessa tulisi korostaa. Eri toimijoiden välisellä yhteistyöllä voidaan tehokkaammin ja mahdollisimman varhain puuttua tupakointiin ja tukea opiskelijoita. Koska tupakoinnin taustalla on usein monia eri syitä, on yhteistyö

opiskelijaterveydenhoitajan, kuraattorin ja psykologin kanssa ensiarvoista. Oppilaitoksissa tulisi olla päihdestrategia, jossa tupakoimattomuus on yhtenä päihdestrategian osa-alueena. (Pennanen ym. 2006: 73-74.)

Opiskeluterveydenhuollossa nuorten tupakointiin voidaan puuttua terveystarkastusten yhteydessä käyttäen erilaisia seuloja. Tämä ei yksin riitä vieroittamaan nuorta tupakasta, vaan opiskeluterveydenhuollossa tulisi olla osaamista tupakoinnista vieroittamiseen. On kuitenkin todettu, että opiskelijaterveydenhuolto ei tällä hetkellä pysty vastaamaan vieroituksen haasteisiin. (Pennanen ym. 2007: 73). Nuorten terveystapatutkimuksen mukaan 14-18-vuotiaista päivittäin tupakoivista nuorista vajaa 40% on nikotiiniriippuvaisia Fagerströmin testillä mitattuna. 18-vuotiaista päivittäin tupakoivista nikotiinikorvaushoitoja oli käyttänyt 26%. (Rimpelä ym. 2007: 35, 48.)

Tupakointia, nikotiiniriippuvuutta ja vieroitushoitoja koskevassa Käypä hoito -suosituksessa (2006) korostetaan, että nuorten tupakoinnin lopettamiseksi voidaan käyttää samoja menetelmiä kuin aikuisilla. Tämä tarkoittaa, että nikotiiniriippuvaisten nuorten vieroituksen tukena voidaan käyttää nikotiinikorvaushoitoa. On todettu, että tupakasta vieroittaminen onnistuu parhaiten samanaikaisesti tupakan käyttöä vastustavien yhteisö- ja kouluohjelmien sekä viestintäkampanjoiden kanssa. Käypä hoito -suosituksen mukaan koulu- ja opiskelijaterveydenhuollossa vieroitushoitoa tulee järjestettäväksi sitä tarvitseville. Vieroitukseen tähtäävät oppaat voivat auttaa henkilöä, joka haluaa päästä eroon tupakasta itsenäisesti. (Tupakointi, nikotiiniriippuvuus ja vieroitushoidot - Käypä hoito 2006.)

Nuorille on tarjolla monenlaista apua tupakasta vieroitukseen. Näistä esimerkkeinä ovat maksuton vieroituspuhelin Stumppi sekä internetsivusto www.happi.ws. (Pennanen ym. 2006: 75.) Nuoria voidaan motivoida tupakoimattomuuteen tarjoamalla opintopisteitä koulussa suorittamistaan vieroituskursseista tai palkitsemalla rahallisesti eri kilpailuiden myötä. (Pennanen ym. 2007: 75).

3.5 Tietoa oppilaitoksista, joissa teemapäivät toteutettiin

Suomen Liikemiesten kauppapiston opiskeluterveydenhoitajien mukaan oppilaitoksessa opiskelee 1488 opiskelijaa, joista naisia on 719 ja miehiä 709. Ikäjakauma opiskelijoiden keskuudessa on 15-45 vuotta. Oppilaitoksessa opiskelee sekä peruskoulupohjaisia että ylioppilaspohjaisia opiskelijoita. Arviolta noin 34% opiskelijoista tupakoi. Koulun pihalla on opiskelijoille tupakkapaikka. (Taipale - Koskelainen 2008.)

Peruskoulupohjaisten opiskelijoiden opetussuunnitelmassa on pakollisena aineena terveystieto, jonka avulla osaltaan pyritään edistämään tupakoimattomuutta. Opiskeluterveydenhuollossa noudatetaan Savuton Helsinki -ohjelmaa. Kaikki ensimmäisen vuosikurssin opiskelijat kutsutaan terveyshaastatteluun. Siinä opiskelijoilta kysytään tupakointitottumuksista ja suhtautumisesta tupakointiin. Tilanteessa tarjotaan myös neuvontaa ja tukea lopettamiseen. Suomen Liikemiesten kauppapistossa on järjestetty keväällä 2007 terveystapahtuma, jonka yhteydessä oli häkämittausta ja ohjausta tupakoinnin lopettamiseksi. (Taipale - Koskelainen 2008.)

Helsingin Liiketalousopistossa opiskelee yhteensä 628 opiskelijaa, joista 488 on päiväopiskelijoita. Naisia opiskelijoista on 60% ja miehiä 40%. Vuoden 2008 kouluterveyskyselyn mukaan ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoista 37% tupakoi. Toisella vuosikurssilla vastaava luku on 42% ja kolmannella vuosikurssilla 39%. Oppilaitoksen pihalla on tupakkapaikka oppilaille. Opettajille on varattu oma tila tupakointiin. (Turkki 2008.)

Tupakointi otetaan yksilöllisesti huomioon terveystarkastuksissa. Niissä otetaan esille tupakointiin liittyvät asiat ja annetaan ohjausta. Opiskelijoita informoidaan tupakoimattomuutta edistävästä internetsivustoista. Koulussa on järjestetty syksyisin Nuppi kirkkaana -päivä sekä kampanjapäivä, jolloin tehtiin myös häkämittauksia. Koulussa on tarjottu mahdollisuutta osallistua tupakkavierotuskurssille, josta olisi saanut suorituksena tietyn määrän opintopisteitä. Osallistujamäärä jäi kuitenkin kurssilla liian pieneksi, eikä kurssia näin ollen järjestetty. Liikunnanopettajien pitämällä terveystiedon

oppitunneilla yhtenä teemana on tupakointiin liittyvät asiat. (Turkki 2008.)

3.6 Teemapäivän suunnitelma

Ensimmäinen tapaaminen opinnäytetyön merkeissä oli 21.5.2008 Metropolian tiloissa. Mukana olivat Syöpäjärjestön edustaja, Helsingin Liiketalousopiston ja Suomen Liikemiesten Kauppaopiston terveydenhoitajat, koulu- ja opiskeluterveydenhuollon osastonhoitaja ja tutoropettajamme. Tapaamisessa kävimme läpi Savuton Helsinki -projektia pohjaksi tulevalle opinnäytetyöllemme ja edustajat esittivät toiveita projektiimme liittyen. Tämän jälkeen tapasimme yhdessä tutor-opettajamme kanssa. Tapaamisen tarkoituksena oli ideoida ja edetä projektiimme liittyvissä suunnitelmissa. Seuraavan kerran tapasimme 28.08.08 Malmin liiketalousopistossa johon osallistuivat kaikki yhteistyötahot. Tällöin esitimme alustavan suunnitelmamme (LIITE 1) teemapäivän toteutuksesta ja saimme suunnitelmastamme hyvää palautetta. Toteutuksen suunnitelma kuulosti yhteistyötahoista toimivalta. Lopuksi sovimme myös teemapäivien toteutuspäivämäärät, jotka olivat 28.10 Suomen Liikemiesten Kauppaopistossa Pasilassa ja 29.10 Helsingin Liiketalousopistossa Malmilla, sekä sovimme seuraavat tapaamiset erikseen molemmille kouluille, jotta pääsisimme tutustumaan etukäteen tiloihin ja sopimaan muista toteutukseen liittyvistä asioista, kuten rahoituksesta, päivän kulusta, sekä koulun esiin tuomista seikoista. Malmin teemapäivän toteutus siirtyi päivällä torstaihin 30.10 koulun omasta toivomuksesta.

3.7 Teemapäivän toteutus

Suunnittelimme teemapäivän yhteistyössä yhteistyötahojemme kanssa kevään ja syksyn 2008 aikana. Tarkoituksenamme oli pitää teemapäivä tupakoinnin haitoista ja vaikutuksista terveyteen toiminnallisia keinoja hyväksi käyttäen.

Päivän tarkoituksena on saada tupakoivat opiskelijat pohtimaan omaa tupakoimistaan ja mahdollista lopettamista sekä vahvistaa tupakoimattomien opiskelijoiden päätöstä olla tupakoimatta. Koska oppilaitoksissa opiskelevien ikäjakauma on laaja, kohdennamme teemapäivän pääasiassa alle 18-vuotiaisiin. Haluamme pysäyttää opiskelijat hetkeksi miettimään tupakoinnin mielekkyyttä. Tähän pyrimme erityisesti kokemuksellisin keinoin, sillä pelkän tiedon jakamisen on todettu olevan tehoton tapa vaikuttaa nuoren päätökseen olla tupakoimatta (Kansanterveys 2007: 16). Toisaalta tieto tupakan haitoista luo pohjan sille, että yksilö motivoituu tupakoinnin lopettamiseen (Pennanen ym. 2006: 73). Päivän aikana tarjoamme tietoa tupakoinnin haitoista sekä tahoista, jotka tukevat nuorta tupakoinnin lopettamisessa.

Tarjoamme nuorille mahdollisuuden tutustua tupakoinnin terveysriskeihin eri aisteja hyödyntäen. Ajatussätkiä eli paperikääröjä, joihin on kirjoitettu tupakointiin liittyviä kantaottavia lauseita, tarjoamalla houkuttelemme nuoria tutustumaan aistipisteisiin. Eri aistipisteissä nuorilla on mahdollisuus kuunnella kuulokkeista tupakkayskää, haistaa pahvilaatikossa olevan tuhkakupin avulla miltä tupakoitsija haisee ja samaistua keuhkohtaumatautiin sairastuneen hengitykseen hengittämällä ohuen pillin läpi. Havainnollistamme myös tupakan yhteyttä erektiohäiriöihin laittamalla vertailtavaksi vierekkäin tekopeniksen ja jauholla täytetyn kondomin. Tupakan vaikutusta makuaistiin nuoret saavat kokeilla juomalla laimeaa mehua. Teemme myös ihmisfiguurin ja postereita, joissa kerromme tupakoinnin haitoista terveyteen. Kaikilla teemapäivään osallistuneilla on mahdollisuus osallistua väittämävissailukilpailuun, johon osallistuneiden kesken arvomme lahjoituksena saatuja paitoja ja cd-levyjä. Tilassa tulee olemaan esillä aiheeseen liittyviä julisteita ja muuta jaettavaa materiaalia.

Tupakkateemapäivät pidettiin Suomen Liikemiesten kauppaoppilaitoksessa Pasilassa 28.10.2008 kello 10-14 ja Helsingin Liiketalousopistossa Malmilla 30.10.2008 kello 9.30-13.30. Olimme kaikki 12 terveydenhoitajaopiskelijaa paikalla toteuttamassa teemapäivää molemmilla kouluilla. Tutoropettajamme oli mukana molempina päivinä ja lisäksi Malmilla oli mukana koulun oma terveydenhoitaja. Viiden eri aistipisteen lisäksi meillä oli piste, jossa oli erilaista jaettavaa materiaalia sekä väittämävissailu-lomakkeita ja

vastauslaatikko. Kullakin pisteellä oli aina yksi terveydenhoitajaopiskelija, lisäksi jotkut jakoivat ”ajatussätkiä” ja kulkivat nuorten joukossa keskustelemassa heidän kanssaan. Vaihtelimme päivän aikana vastuupisteitämme.

Pasilassa käyttöömme oli varattu eteisaula, joka oli kaikille avoin ja houkutteli asiasta kiinnostuneita paikalle. Järjestelimme pöydät aluksi vierekkäin kaarevaan muotoon. Pisteet olivat kuitenkin liian lähekkäin, eivätkä houkuttelleet nuoria luoksemme. Hajautimme pisteet ja otimme laajemmin tilan käyttöön. Tämä näytti toimivan huomattavasti paremmin. Tarjoamalla ajatussätkiä houkuttelimme nuoria tutustumaan pisteisiimme. Osa nuorista jäi keskustelemaan ajatussätkien sisällöstä ja tulivat tutustumaan tarkemmin eri pisteisiimme. Toiset eivät ottaneet vastaan ajatussätkiä, vaan jatkoivat matkaansa. Nuoret kiertelivät pisteitä kiinnostuksensa mukaan ja useat osallistuivat lopuksi väittämävissailuun ja jättivät palautetta päivästä. Teemapäivä oli suunnattu alle 18-vuotiaille toisen asteen opiskelijoille, mutta paikalla kävi vanhempiaakin opiskelijoita ammattikorkeakoulun puolelta. Pisteissä oli aluksi hiljaista, mutta puolen päivän aikoihin, opiskelijoiden lounasaikaan, pisteissämme oli runsaasti kävijöitä.

Malmilla teemapäivä oli tarkoitus pitää auditorioiden edessä olevassa lämpiössä, mutta auditoriossa pidettävän tentin vuoksi jouduimme siirtymään vieressä sijaitsevaan luokkatilaan. Luokka oli kahdessa kerroksessa; alas sijoitimme pisteemme ja ylös sermit, materiaalin ja väittämävissailupisteen. Käytännössä tila osoittautui hyvin toimivaksi. Kuten olimme sopineet, opiskelijat tulivat luokkaan ryhminä opettajan johdolla. Aikaa kullekin ryhmälle oli varattu noin 15 minuuttia. Suunniteltu aikataulu toimi hyvin ja ryhmät kerkesivät kierrellä rauhassa ennen seuraavan ryhmän tuloa. Opiskelijoille jaettiin aluksi ajatussätkät, jonka jälkeen ohjattiin tutustumaan alhaalla oleviin pisteisiin. Suurin osa nuorista oli halukkaita kokeilemaan aistipisteitämme, osa kuitenkin houkuttelustamme huolimatta kulki ryhmän mukana tutustumatta pisteisiin. Lopuksi ohjasimme heidät ylös tutustumaan postereihimme ja materiaaliin sekä osallistumaan väittämävissailuun.

3.7.1 Mainoslause

Molemmille teemapäivään osallistuneille kouluille toimitettiin viikko etukäteen syöpäjärjestöjen kampanjan iskulauseeseen perustuva mainos:” Vain joka toinen kuolee tupakkaan - ja muita tosiasioita”.

Terveystenhoitajat järjestivät mainoksemme näkymään koulujen infotv -ruuduilla viikkoa ennen teemapäivän toteutumista. He myös tulostivat lausetta A4-koossa ja levittivät sitä kouluissa näkyville paikoille mainoksena. (kuva 1.)



KUVA 1. Teemapäivän mainos Pasilassa.

3.7.2 Kokemukselliset aistipisteet

3.7.2.1 Impotenssilaitikko

Valitsimme yhdeksi kokemukselliseksi aiheeksi impotenssin, sillä ajattelimme sen vetoavan nuoriin ja puhuttelevan näin kohderyhmäämme. Tupakointi on miesten potenssin heikkenemisen keskeisimpiä aiheuttajia. Tupakoivan miehen siittimen verenkierto häiriintyy ateroskleroosin sekä pienten verisuonien supistumisen seurauksena ja sitä myötä erektiohäiriön riski kasvaa kaksinkertaiseksi tupakoimattomiin verrattuna.

Lisäksi siemennesteen laatu, siittiöiden määrä ja niiden liikkuvuus vähenevät ja siittiöiden rakenne voi muuttua tupakoivilla miehillä. (Tohtori.fi, Tyokalupakki.net.)

Suunnitelmasta poiketen käytimme vain yhtä pahvilaatikkoa, jonka sisällä oli dildo sekä jauholla täytetty kondomi. Laatikossa oli kaksi käden mentävää aukkoa, josta opiskelijat saattoivat näitä tunnustella. Laatikon päällä luki muutamia faktoja tupakoinnin vaikutuksista miehen potenssiin.

Impotenssilaatikko oli yksi suosituimmista ja vetävimmistä teemapäivämme aiheista. Laatikon luona oli porukkaa välillä jopa ruuhkaksi asti ja osa opiskelijoista palasi tälle laatikolle vielä uudemman kerran. Laatikon aiheuttamat reaktiot olivat hyvinkin erilaisia. Toisissa nuorissa laatikko herätti hämmennystä ja he kokivat tekopenisten koskettamisen jopa kiusallisena. Osasta opiskelijoista ei näkynyt ulospäin mitään suurempaa reaktiota, mutta uskomme laatikon kuitenkin herättäneen ajatuksia myös heidän kohdallaan. Toiset opiskelijoista olivat hyvin innostuneita laatikosta ja havaitsimme impotenssilaatikon tuottavan hedelmällistä keskustelua nuorten keskuudessa. Muutamat hakivat jopa kavereitaan nimenomaan tätä laatikkoa kokeilemaan. Malmilla opiskelijat tulivat koko luokkana, jolloin niin sanotun luokan johtohenkilön mukaisesti toimivat muutkin luokkalaiset: mikäli johtohenkilö ei halunnut kokeilla laatikkoa, ei moni muukaan sitä tehnyt. Tämä ilmiö näkyi myös muissa pisteissä, mutta erityisen vahvasti tämän pisteen kohdalla. Jos opiskelijat eivät lähteneet testaamaan aistipisteitämme, oli hyvin vaikea lähteä keskustelemaan heidän kanssaan tupakointiin liittyvistä aiheista, sillä useimmiten parhaat keskustelut syntyivät aistipisteen herättämistä ajatuksista.

3.7.2.2 Hajulaatikko

Hajupiste toteutui suunnitelmien mukaisesti. Laatikossa olevan tuhkakupin päälle asettelimme kankaita, jotta aukosta haistelevat eivät näkisi laatikon sisältöä. Laatikon sanoma ei tässä pisteessä käsittänyt aistin menettämistä tupakoinnin vaikutuksesta, vaan pisteen tarkoituksena oli herättää nuoria ajattelemaan sitä, miltä tupakoitsija haisee. Laatikon sisältä tuleva haju oli tarkoituksellisesti voimakas, että myös jo tupakan hajuun tottuneet nuoret voisivat havahtua aistikokemukseensa.

Pasilassa hajulaatikko sijaitsi päivän alussa pöytien muodostamassa nurkkauksessa. Tällöin nuoret eivät uskaltaneet tulla laatikolle niin vapaasti. Pian kuitenkin asettelimme pöydät uudelleen, jolloin hajulaatikon sijainti muuttui edullisemmaksi. Hajulaatikkopiste sijaitsi keskeisen kulkuväylän välittömässä läheisyydessä, jolloin nuorten oli helpompi tulla pisteelle. Lisäksi nuoria oli helpompi houkuttaa katsomaan hajulaatikkopistettä ja samalla johdatella heitä eteenpäin toisiin pisteisiin. Malmilla kaikki pisteet olivat keskeisellä paikalla heti opiskelijoiden saapuessa tilaan, joten myös hajulaatikko sai paljon huomiota osakseen.

Laatikossa oleva haju kammoksutti lähes kaikkia sitä haistelleita nuoria. Nuoria hirvitti ajatus pahan hajun haistelemisesta ja heitä saikin välillä rohkaista ja kannustaa siihen. Kun nuoret sitten rohkenivat haistelemaan laatikon sisältöä, saivat he siitä paljon aihetta keskustella. Moni nuori vertasi hajua kaveriinsa ja totesi vieressä olleelle ”sä haiset just tältä”. Näistä kommentteista saimme itse tietää saavuttaneemme tälle pisteelle asettamamme tavoitteet eli nuoret ajattelemaan tupakoinnin vaikutuksen merkitystä myös tästä näkökulmasta.

3.7.2.3 COPD:n havainnollistaminen

Tupakoitsijalla suurena riskinä on keuhkoputkien pysyvä ahtautuminen, joka aiheuttaa hengenahdistusta ja fyysisen suorituskyvyn laskemista. Kun nämä edellä mainitut vauriot etenevät riittävän pitkälle voi kehittyä parantumaton ja jatkuvasti etenevä keuhkohtaumatauti eli COPD. (Työkalupakki.net) Keuhkohtaumatauti on yleistynyt kansantauti, jota miehistä sairastaa 10-13 prosenttia ja naisista 3-5 prosenttia. Ylivoimaisesti suurin riskitekijä keuhkohtaumataudille on tupakointi, joka aiheuttaa 80-90 prosenttia kaikista tautitapauksista. Tupakoitsijoista noin 15-20 prosenttia sairastuu keuhkohtaumatautiin. (HUS.fi)

Nuorilla oli mahdollisuus kokeilla, miltä keuhkohtaumatautiin sairastuneen hengitys tuntuu. Tämä tapahtui hyvin ohuen pillin läpi hengittämällä. Tässä pisteessä nuoret

uskaltautuivat reippaasti kokeilemaan hengitystä ja monet heistä totesivatkin, miten vaikeaa se on. Osa ei heti ymmärtänyt mitä pillillä tehdään, eivätkä siksi saaneet tarkoittamaamme tuntumaa keuhkohtaumatautiin. Suurin osa opiskelijoista pystyi kuitenkin samaistumaan hengityksen vaikeuteen ja osa jopa hieman säikähti, miten vakavasta asiasta on kyse.

3.7.2.4 Mehupiste

Tupakan vaikutuksia makuaistiin päätimme esittää tarjoilemalla äärimmäisen laimeaa mehua, jonka maistaminen ilmentäisi sitä, kuinka tupakoitsijan makuaisti huononee ja makuaistimukset heikentyvät. Täten ruokaan tulee lisättyä enemmän suolaa, sokeria ja muita mausteita epäterveellisyyteen asti. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ry 2008). Sekoitimme mustaherukkamehutiivisteestä erittäin mautonta mehua, joka kuitenkin oli punaista ja näytti mehulta. Tarjoilimme sen kertakäyttömukeista. Kannut saimme lainaan koulujen ruokaloista. Alun perin suunnitelmisamme oli tarjoilla vettä, johon olisi lisätty ainoastaan väriainetta, mutta koska se ei näyttänyt riittävän paljon mehulta eikä ollut kovin houkuttelevan väristä, päädyimme käyttämään oikeaa tiivistemehua laimentaan sitä riittävästi.

Pasilassa mehupiste ei vetänyt nuoria kokeilemaan odotetusti innokkaasta markkinoinnista huolimatta. Monet suhtautuivat maistiaisiin epäilevästi, kaikeksi koska mehusta ei heti nähnyt miltä se maistuisi ja koska pisteen otsikointi antoi odottaa jonkinlaista jäynää. Moni arvasi myös jo otsikosta ”Tupakka pilaa makuaistin”, mitä oli luvassa. Niinpä mehun menekki jäi pieneksi. Malmilla mehua meni enemmän, sillä mehupiste oli sijoitettu houkuttelevampaa paikkaan ja oli ensimmäinen piste, jonka nuoret ohittivat. Välillä pöydälle syntyi jopa jonoa. Pisteen idea välittyi kyllä nuorille. Kenties maku-teema vaatii vielä kehittelyä, jokin täysin uusi innovaatio olisi jatkossa tarpeen. Palautteen perusteella monet nuoret odottivat makeisten jakelua ikään kuin tällaiseen standi-malliseen esitykseen osana liittyen.

3.7.2.5 Tupakkayskän kuuntelupiste

Tupakoitsijoilla esiintyy kroonista keuhkoputkentulehdusta, jonka ensimmäisiä merkkejä on aamuyskä ja toistuvat hengitystieinfektiot (Työkalupakki.net). Tarkoituksena oli nauhoittaa tupakoitsijan aamuyskää ja antaa nuorten kuunnella äänitettä kuulokkeiden avulla. Aluksi teimme äänitteen, jossa tupakoitsija yski mikrofoniin. Nauhoitteesta tuli huonolaatuinen, joten päädyimme tekemään sen Logic Pro 8- tietokoneohjelmalla. Nauhoite on noin 11 minuuttia pitkä ja siinä on kaksi erilaista yskimisääntä. Käytössämme oli kuulokkeet ja cd-soitin. Opiskelijat tulivat mielellään kuuntelemaan nauhoitetta ja kommentoivat sitä. Koimme, että piste toimi hyvin ja herätti keskustelua nuorten keskuudessa.

3.7.3 Muut pisteet ja materiaalit

3.7.3.1 Ajatussätkät

Ajatussätkä on savuketta muistuttava paperikääre, johon on kirjoitettu jokin terävän humoristinen huomautus tupakoinnin haitoista ja järjettömyydestä. Olemme käyttäneet ns. tautitupakoita aiemmassa, Kallahden yläasteella toteuttamassamme tupakkavalistusprojektissa. Tuolloin kohderyhmämme oppilaat olivat noin 13-vuotiaita, ja tautitupakat olivat menestys. Niinpä ajattelimme nyt muokata idean toteutusta hieman vanhemmilla ikäryhmälle sopivaksi.

Sätkää ajateltiin eräänlaiseksi johdatukseksi muille havainnollistamispisteillemme. Sätkät tulostettiin tavallista ohuemmalle piirustuspaperille ja rullattiin, ja kutakin piti koossa pätkä paksua mehupilliä. Sätkät koottiin valmiiksi sponsorin askeihin, joista niitä tarjottiin opiskelijoille. Niiden oli tarkoitus herättää huomaamaan yksittäisen savukkeet haitat, ja kiinnittää vastaanottajan huomio muihin huokutteleviin esityksiin, joita teeman ympäriltä järjestimme.

Ajatussätkiksi ristikämme kääryleet, joihin olimme tulostaneet 12 eri tupakka-aiheista mietinnän aihetta, oli ajateltu johdatukseksi teemapäivään. Lauseet olimme itse keksineet,

pidimme huolen että ne perustuivat faktaan. Lauseet olivat seuraavat:

- Aski päivässä= Etelänmatka vuodessa
- Keltaiset hampaat 25-vuotiaana? Valkaiseminen ei pitkään auta...
- Marlboro-mieskin kuoli keuhkosityöpään.
- Haluatko nähdä kun Suomi voittaa toisen lätkän maailmanmestaruuden? Älä lyhennä elämääsi turhaan tupakalla.
- Räkä - Tupakoitsijan ainainen seuralainen.
- Lisääntyminen ja sen harjoittelu vähentyvät suotta tupakoinnin takia.
- Elät vain kerran- mutta huomattavasti pidempään, jos lopetat tupakoinnin.
- Vanhempiasikin kaduttaa tupakoinnin aloittaminen.
- Tupakka vie rahat ja terveyden ja antaa - niin, no mitä?
- Kuinkahan moni tupakkayhtiön pomo polttaa?
- Tupakan aiheuttamaa pahanhajuista hengitystä ei suuvedellä peitota.
- Tekarit alle viisikymppisenä? Se on hyvinkin mahdollista, jos jatkat tupakointia.

Sätkien jakaminen aulassa kulkeneille opiskelijoille oli keino ottaa kontaktia nuoriin ja houkutella heitä tutustumaan tupakan eri haittoja havainnollistaviin pisteisiin. Sätkien sisältämistä lauseista sai hyvin aloiteltua keskustelua nuorten kanssa, joskin kontaktin ottaminen oli alkuun hieman vaikeaa. Pasilassa yritimme päivän mittaan kuitenkin rohkaistua ja se tuotti tulosta. Osa nuorista otti sätkän mielellään ja tuli myös katsomaan teemapisteitämme, mutta oletetusti kaikki eivät kiinnostuneet pisteestämme.

Malmilla teemapäivään osallistuvat opiskelijat ohjattiin luoksemme ryhminä suoraan oppitunneilta, joten sätkiä jaettiin heille oven pielessä heti sisään tullessa. Täten lähes jokainen otti sätkän ja niiden menekki oli suurempi kuin vapaaehtoisuuteen perustuvassa Pasilassa. Niiden sisältö myös herätti keskustelua ja moni totesi lauseiden olleen ajattelemisen aihetta antavia: ”Noinhan se on!”

Ajatussätkän kaltainen mini-interventio on varsin nopea toimenpide, se tarvitsee tuekseen muutakin. Teemapäivässämme se oli pieni, mutta kohtuullisen toimiva osa ja pysäytti nuoret hetkeksi miettimään tupakoinnin järkevyyttä.

3.7.3.2 Ihmisfiguuri ja posterit

Käyttämässämme lähteissä tuli esiin, että nuorena aloitettu tupakointi vaikuttaa peruuttamattomasti nuoren kasvuun ja kehitykseen sekä altistaa muille päihdekokeiluille. Lisäksi nuorena aloitettu tupakointi lisää riskiä sairastua myöhemmällä iällä tupakoinnista johtuviin vakaviin sairauksiin. Tämän vuoksi halusimme kertoa nuorille tupakoinnin haitoista ihmisfiguurin ja postereiden avulla (Työkalupakki.net).

Pisteeseemme olimme suunnitelleet opiskelijahaalariasuisen ihmishahmon, jonka kehoon kiinnittäisimme laminoituja tekstejä (kuva 2). Hahmon oli tarkoitus olla pystyssä tukirungon avulla, mutta päädyimme käytännön syistä asettamaan hahmon



KUVA 2: Ihmisfiguuri

istuvaan asentoon ja täyttämään haalarin tyynyillä ja sanomalehdillä. Tekstilapuista teimme värikkäitä ja päällystimme ne kontaktimuovilla. Kiinnitimme laput hakaneuloilla hahmon eri ruumiinosiin ja laitoimme pääksi ilmapallon ja sponsoreilta saadun lippalakin. Tarkoitus oli antaa nuorille uutta tietoa tupakoinnin haitoista sekä herättää nuorten huomio. Sijoitimme hahmon näkyvälle paikalle, kuitenkin muiden pisteiden läheisyyteen.

Pasilassa hahmo oli aluksi sijoitettu pöydälle, josta siirsimme sen penkeille sillä koimme sen saavan siellä enemmän huomiota. Malmilla hahmo sijoitettiin luokkatilan ulkopuolelle tuoliin istumaan. Muutamat nuoret tarkastelivat hahmoa lähemmin, mutta se ei saavuttanut nuoria toivomallamme tavalla.

Teimme lisäksi postereita, joita ajattelimme sijoittaa koulun käytäville. Posterit kuitenkin kiinnitettiin sermeihin, jotka sijoitimme muiden pisteiden läheisyyteen. Tulostimme tekstit A4-kokoiselle paperille ja liimasimme ne värilliselle kartongille. Tekstien aiheena olivat esimerkiksi tupakan sisältämät kemikaalit, miten tupakan eri ainesosat vaikuttavat kehoon ja tupakan vaikutus lisääntymisterveyteen. Julisteiden tarkoitus oli puhutella nuoria ja herättää keskustelua heidän parissaan. Posterimme olivat näkyvällä paikalla ja nuoret kiertelivät lukemassa niitä. Pasilassa lisäksi monet nuoret lukivat postereita vaikka eivät tulleet muuten tutustumaan pisteisiimme. Väittämävisaailumme sisälsi väittämiä postereiden sisällöstä, mikä osaltaan vaikutti niiden suosioon. Erityisesti Malmilla nuoret hakivat postereista vastauksia väittämiin. Käytimme tekstilapuissa ja postereissa lähteinä *www.tyokalupakki.net* ja *www.kaypahoito.fi* -internetsivuja sekä *Pysy nuorena - Elä kauemmin tyttöjen ja naisten tupakkatietokirjaa* (Vierola, Hannu 2006).

3.7.3.3 Julisteet ja muut materiaalit

Projektin alkuvaiheessa otimme yhteyttä aluksi Syöpäjärjestöön. Kävimme tapaamassa yhteyshenkilöä projektiin liittyen ja saimme käyttöömmme erilaista materiaalia, kuten julisteita, flaiereita ja esitteitä tupakka-aiheeseen liittyen. Materiaalin sekä teemapäivien arvontaa varten palkintojen hankkimiseksi olimme yhteydessä seuraavaksi Valistamo Helsingin ylläpitämään *Tupakoinninihanuus.com*- verkkokauppaan. Sieltä meille lahjoitettiin cd- levyjä, postikortteja, esitteitä ja runsaasti mainospaitoja. Cd- levyjä ja mainospaitoja käytimme arvontaan sekä pukeuduimme mainospaitoihin teemapäivillä. Yhteistyötahona toimi myös Hengityслиitto, jolta saimme teemaan liittyen laatikollisen erilaisia esitteitä jaettavaksi. Projektin suunnittelukokouksessa, Helsingin liiketalousopistolla Malmilla, oli mukana Terveys ry:n edustaja, joka lupasi, että voimme

noutaa materiaalia teemapäiviin heidän toimistoltaan Herttoniemestä. Kävimme hakemassa sieltä muun muassa julisteita, tarroja ja esitteitä. Terveys ry:n yhteyshenkilö lähetti myös molempiin kouluihin materiaalia, joita saimme hyödyntää. Käyttöömme luvattiin teemapäivien ajaksi kaksi roll up -mainostelinettä, jotka noudimme myöhemmin. Teemapäivien toteutukseen tarvitsimme tekopeniksen, jonka saimme veloituksetta lainaksi Citykäytävän Sin city -liikkeestä. Ihmisfiguuriin käyttämämme opiskelijahaalarin lainasimme opiskelutoveriltamme. Tupakkayskän kuuntelua varten saimme Cd -soittimen lainaksi Metropolia Ammattikorkeakoululta ja kuulokkeet opiskelutoverilta. Metropolialta saimme myös kyniä arvontalomakkeiden täyttämistä varten.

Kaiken saamamme materiaalin jaoimme molempien koulujen kesken puoliksi ennen toteutusta varmistaaksemme materiaalin riittävyyden molempiin teemapäiviin. Kouluilla käytössämme oli pöytiä ja posteriseiniä. Alkuperäisen suunnitelman mukaan tarkoituksena oli pitää ”vieroitusklinikkaa”, jossa olisi tarjottu tukea tupakoinnin lopettamisesta kiinnostuneille. Tämä ei kuitenkaan toteutunut. Pidimme kuitenkin esillä tupakoinnin lopettamiseen ohjaavaa materiaalia ja huolehdimme siitä, että pisteessä oli aina joku, jolta oli mahdollista tarvittaessa kysyä neuvoa. Materiaalipöytäan asettelimme esille yhteistyötahoilta saamamme esitteet ja muun kirjallisen materiaalin. Pasilassa kiinnitimme posteriseinien molemmille puolille julisteita ja itse tehdyt posterit. Siellä oli myös pylväitä, joita hyödynsimme myös julisteiden ja postereiden kiinnitykseen. Helsingin liiketalousopistossa Malmilla oli runsaasti seinäpinta-alaa sekä posteriseiniä käytössämme, johon saimme kiinnitettyä julisteet ja posterit.

Esillä ollut kirjallinen materiaali kiinnosti kävijöitä jonkin verran. Opiskelijat ottivat mukaan eniten postikortteja ja tarroja. Jotkut kävijät tutkivat esitteitä materiaalipöydän luona ja naispuolisia opiskelijoita kiinnosti erityisesti tupakoinnin vaikutuksista ihoon kertova materiaali. Postikortteja jaoimme myös aulatilassa opiskelijoille samalla houkutellen heitä tutustumaan pisteisiimme. Opettajat kävivät myös tutustumassa paikalla ja ottivat mukaan esitteitä. Teemapäivien päätteeksi jätimme koulujen terveydenhoitajien käyttöön jäljelle jääneet esitteet sekä arvoimme kyselyyn vastanneiden kesken palkintona olleet mainospaidat ja cd- levyt. Malmin koulun opiskelijat pysähtyivät enemmän lukemaan tekemiämme postereita suljetumman tilan vuoksi sekä luokan

mukana oleva opettaja vaikutti myönteisesti ryhmän käytökseen ja kiinnostukseen teemapäivää kohtaan.

3.7.3.4 Väittämävissailu

Väittämävissailu oli suunniteltu osaksi tupakkateemapäivää siten, että se olisi ns. viimeinen rasti eli kävijät vastaisivat siihen tutustuttuaan ensin muuhun tarjontaan (kuva 3). Lomakkeen oli suunniteltu sisältävän tupakkateemapäivään liittyviä väittämiä ja visailuun oikein vastanneiden kesken oli tarkoitus arpoa muutama palkinto päivän lopuksi ja näin lisätä osallistumisaktiivisuutta.



KUVA 3: Väittämävissailun vastauslaatikko.

Väittämävissailulomake (LIITE 2) oli suunnitellusti A5-arkin kokoinen lomake, joka sisälsi yhdeksän teemapäivän aihekokonaisuuksiin liittyvää väittämää. Väittämät oli laadittu käyttäen teemapäivän muuta materiaalia eli seinille kiinnitettäviä postereita, jotka sisälsivät tupakka-aiheeseen liittyvää tietoa. Näin ollen myös väittämien vastaukset oli mahdollisuus löytää tutustumalla materiaaliin. Väittämiin tuli vastata ympyröimällä lomakkeeseen ovatko ne oikein vai väärin. Lomakkeen lopussa oli myös kolme päivän

toteutukseen liittyvää arvioivaa kysymystä. Kaikki osallistujat eivät tosin näihin avoimiin kysymyksiin vastanneet. Jätimme pois aiemmin suunnittelemamme kysymyksen kiinnostuksesta tupakoinnin lopettamiseen, koska halusimme ensisijaisesti saada arvioita päivän toteutuksesta ja siitä, mitä muuta kävijät olisivat vielä päivältä kaivanneet.

Väittämävisailuun vastaamista varten olimme varanneet pöytiä, johon oli sijoitettu kyniä ja visailulomakkeita. Vastaamiseen tarvittavat kynät saimme koulultamme. Lomakkeet tuli palauttaa sitä varten tarkoitettuun laatikkoon, joka oli merkitty asiaankuuluvasti ja joka oli helposti nähtävillä heti vastauspaikan läheisyydessä.

Pasilassa moni kävijä vastasi visailuun ennen tutustumista muuhun päivän tarjontaan, joten kysymykset saattoivat tuntua hankalilta. Visailuun vastaajia oli yhteensä 61. Kaikki kävijät eivät siihen innostuneet osallistumaan, mutta osallistujamäärä oli kuitenkin riittävä esimerkiksi palautteenantoa ajatellen. Moni motivoitui osallistumaan kuultuaan tarjolla olevista palkinnoista. Aiemmin suunnittelemamme arvontatapa eli arvonta oikein vastanneiden kesken tuntui tekevän vastaamisesta vähemmän kiinnostavaa, joten muutimme arvontatapaa siten, että arpoisimme voittajat kaikkien osallistujien kesken.

Malmilla visailuun vastasi 167 teemapäivään osallistunutta. Osallistujia oli enemmän kuin Pasilassa, koska he tulivat tilaisuuteen luokittain ja kulkivat pisteet läpi siten, että visailu oli vuorossa viimeisenä. Posterit olivat visailupaikan yhteydessä, joten visailuun osallistuminen sai osallistujat tutustumaan postereihin tarkemmin.

Voittajat arvottiin tupakkateemapäivän loppuksi. Voittajat, joita arvottiin Pasilassa 9 ja Malmilla 8, saivat noutaa palkintonsa terveydenhoitajilta. Palkintoina oli Tupakoinnin lopettamisen ihanuus -kampanjalta lahjoituksena saatuja paitoja ja cd-levyjä.

Kaiken kaikkiaan väittämävisailun toteutus onnistui suunnitelmien mukaisesti ja osallistujia oli visailun mielekkyyden kannalta riittävän paljon. Lomake vaikutti olevan selkeä ja nopeasti täytettävä. Pasilassa visailuun vastaamiseen varattu pöytä oli pieni eikä ruuhkaisimpaan aikaan ollut tarpeeksi tilava kaikkia vastaajia varten, mutta lomakkeen pystyi täyttämään myös muualla ja palauttamaan sitten vastauslaatikkoon. Visailu selvästi

veti kävijöitä, sillä visailusta kuultuaan moni kävijä innostui tutustumaan päivän tarjontaan tarkemmin ja kiertämään eri pisteissä. Malmilla tilanne oli toinen, koska kävijät tulivat luokittain ja visailuun oli helppo vastata, koska siihen oli varattu oma alueensa.

3.7.3.5 Palautteet

Visailulomakkeen yhteydessä olleeseen palauteosioon kirjoitti mielipiteitään ja havaintojaan kiitettävä määrä osallistujia molemmissa kouluissa. Suurin osa osallistujista arvioi päivää ainakin numeroarvosanalla. Palautteiden mukaan osallistujat kokivat saaneensa uutta tietoa monenlaisista tupakointiin liittyvistä asioista, kuten tupakoinnin riskeistä ja sivuvaikutuksista. Osallistujien mieleen jäivät esimerkiksi tupakoinnin vaikutukset makuaistiin ja tupakoinnin yhteys impotenssiin sekä keuhkohtaumatauti ja sen vaikutukset.

Tupakkateemapäivän osallistujat olisivat palautteiden mukaan kaivanneet lisäksi faktaa muun muassa nuuskasta ja muutenkin tupakanpolton vertailua vahvempiin huumeisiin ja esimerkiksi pilvenpoltoon. Osallistujat olisivat toivoneet myös enemmän varoittavia esimerkkejä, esimerkiksi tupakan vaikutus hampaisiin. Myös häkätesti ja nikotiinikorvaustuotteiden jakaminen tulivat esille palautteista asioina, joita olisi voinut sisällyttää tupakkateemapäivään. Muutama osallistuja antoi palautetta päivän mainonnasta ja siitä, että siitä olisi voinut tiedottaa enemmän etukäteen.

Pasilassa palautelomakkeiden täyttäjistä, joita oli yhteensä 61, numeroarvosanan eli kouluarvosanan asteikolla 1-5 antoi 56 osallistujaa. Näiden perusteella päivän keskiarvoksi muodostui 3,5. Viisi väittämävisailuun osallistujista ei täyttänyt lomakkeen palauteosiota lainkaan ja osallistujista 18 jätti tyhjäksi avoimet kysymykset antaen vain numeroarvosanan.

Malmilla palautelomakkeen täyttäjää oli reilusti enemmän kuin Pasilassa, yhteensä 167, koska kävijät tulivat luokittain ja lomakkeen täyttäminen oli selkeästi yksi piste muiden joukossa. Numeroarvosanan antoi 156 osallistujaa ja näiden perusteella päivän

keskiarvoksi muodostui 3,6. Yhdeksän osallistujaa ei täyttänyt palauteosiota lainkaan ja osallistujista 53 antoi vain numeroarvosanan.

3.8 Teemapäivän ja sen vaikutusten arviointi

Kokonaisuudessaan olemme tyytyväisiä teemapäivän toteutumiseen molemmissa kouluissa. Saimme positiivista palautetta opiskelijoilta, opettajilta ja terveydenhoitajilta. Yllätyimme siitä kuinka paljon saimme suoraa palautetta nuorilta teemapäivän sisällöstä ja toteutuksesta. Koimme, että nuorten pysäyttäminen ja vastavuoroiseen keskusteluun pääseminen oli hankalaa, mutta kun olimme tämän rajan ylittäneet niin keskustelu oli antoisaa ja nuoret vaikuttivat aidosti kiinnostuneilta.

Toteutuspäivänä varasimme riittävästi aikaa tilojen järjestelyyn ja materiaalien esillepanoon varmistaaksemme sovitussa aikataulussa pysymisen. Vaihtelimme keskenämme vastuupisteitä, jonka avulla saatoimme hyödyntää omaa osaamistamme laajemmin ja toisaalta pystyimme arvioimaan pisteiden toimivuutta ikään kuin ulkopuolelta. Lisäksi kiertely pisteiden välillä toi lisää mielekkyyttä ja vaihtelua päivään. Vaikka Malmilla aikataulu oli tiukka, jäi väliin vapaata aikaa, jolloin pystyimme keskenämme vaihtamaan ajatuksia ja kokemuksia sekä pitämään kaivattua taukoa.

Pasilassa koimme aluksi hankalaksi sen, että opiskelijat saivat tulla pisteisiimme vapaaehtoisesti välituntien aikana. Monet eivät uskaltaneet tulla vapaaehtoisesti tutustumaan tapahtumaan, joten päädyimme houkuttelemaan heitä ajatussätkien avulla. Tällä tavalla saimme jonkin verran osallistujia, mutta olisimme voineet olla vielä aktiivisempia ja rohkeampia avaamaan keskustelua nuorten kanssa.

Pasilassa ruokatunnin aikana kävijämäärä oli suurimmillaan ja opiskelijat uskalsivat tulla myös omatoimisesti väenpaljouden ansiosta. Arvonta vaikutti myös positiivisesti osallistumiseen. Teemapäivien toteutustavat kouluilla erosivat toisistaan mielestämme

Malmin Liiketalousopiston eduksi. Siellä toteutus osoittautui toimivammaksi, sillä opiskelijat tulivat paikalle pienemmissä ryhmissä opettajien johdolla. Malmilla keskustelua syntyi enemmän ja helpommin, koska tila oli suljetumpi ja opettajan osallistuminen nousi eduksemme. Koimme helpommaksi houkutella koko ryhmää aistipisteillemme kuin yksittäisiä opiskelijoita. Ryhmässä tulleet opiskelijat olivat lisäksi rohkeampia aloittamaan keskustelua.

Yhteistyö terveydenhoitajien kanssa sujui pääsääntöisesti hyvin. Saimme apua käytännön järjestelyissä ja koimme, että terveydenhoitajat luottivat meihin. Koimme hyvin palkitsevaksi terveydenhoitajien aktiivisuuden ja mielenkiinnon teemapäivää kohtaan.

Yhteistyötahoilta saadun monipuolisen materiaalin ansiosta teemapäivistä tuli näyttävämmät ja varatut tilat saatiin sisustettua viihtyisämmäksi. Tämän avulla saimme teemapäivistä isomman ja uskottavamman kokonaisuuden. Varsinkin Syöpäjärjestöltä saamamme nuorille suunnatut esillä olleet julisteet herättivät huomiota ja keskustelua opiskelijoiden keskuudessa. Esillä olleet tupakka-aiheiset esitteet ja muu kirjallinen materiaali ei muodostanut niin kiinnostavaa osaa toteutuksesta, kuin konkreettiset aistipisteet. Materiaalia jäi runsaasti yli, erityisesti monisivuiset esitteet eivät kiinnostaneet nuoria. Materiaali herätti meissä keskustelua. Uskomme, että kirjallinen materiaali terveydenedistämisen keinona ei sovellu tälle ikäryhmälle, vaikka se muiden keinojen lisänä olisikin hyvä ja mahdollistaisi palaamisen aiheeseen myöhemminkin.

Teemapäiviemme lopullisten tulosten arviointi on mahdotonta, sillä tupakoinnin lopettaminen on pitkä prosessi ja projektimme tarkoituksena oli lähinnä herättää nuorissa ajatuksia tupakoinnin riskeistä. On hyvä saavutus, jos tupakoivat nuoret alkoivat harkitsemaan tupakoinnin lopettamista. He tarvitsevat siihen kuitenkin tukea myös jatkossa, ja opiskeluterveydenhuolto on tärkeässä asemassa tuen tarjoajana.

Saimme teemapäivien kautta itsellemme hyvää kokemusta projektien suunnittelusta ja toteuttamisesta sekä ryhmän vetämisestä. Vaikka päivät olivat raskaita ja työntäyteisiä, olivat ne kuitenkin hyvin antoisia ja palkitsevia. Positiivisen palautteen myötä saimme

lisää varmuutta tuleviin projekteihimme terveydenedistäjinä.

3.9 Opinnäytetyön julkaiseminen

Julkaisemme opinnäytteemme Tupakka ja terveys -päivässä 2.12.2008 Espoon Dipolissa posterin muodossa (Liite 4). Päivästä vastaa Filha ry (Finnish Lung Health Association) yhdessä muiden terveystajärjestöjen sekä toimijoiden kanssa. Päivän tavoitteena on herättää keskustelua yhteisöjen ja aikuisten roolista nuorten tupakoimattomuuden edistämiseksi.

Posterinäyttelyssä mukana olevista töistä kootaan Kansanterveyslaitoksen B-sarjan julkaisu. Siihen olemme laatineet opinnäytetyöstämme abstraktin (Liite 5).

4 LOPUKSI

Kuten olemme aiemmin todenneet, tupakointi on toisen asteen oppilaitoksissa merkittävä ongelma. Tämän vuoksi meidän on ollut hyödyllistä tulevana terveydenhoitajina perehtyä aiheeseen niin teoriassa kuin käytännön tasolla. Myös yhteistyö eri toimijoiden kanssa on ollut opettavaista.

Aloitimme opinnäytetyön tekemisen määrittelemällä eri työtehtävät ja aloimme työstää suunnitelmaa pareittain. Koimme parityöskentelyn helpottavan työskentelyä ryhmän suuruuden vuoksi. Pareittain työskentely onnistui mielestämme hyvin. Koko ryhmän yhteisissä tapaamisissa kävimme läpi tähän saakka valmiiksi saadut tuotokset ja vielä työstettävät asiat. Näin etenimme suunnitelmallisesti. Projektivastaavan valitseminen keskuudestamme olisi saattanut olla sikäli hyvä ratkaisu, että nyt selkeän johtajan puuttuessa yksittäisen ryhmän jäsenen oli välillä hyvin vaikea tietää, missä mentiin ja

mikä on kenenkin tehtävä. Ajoittain koimme hankalaksi aikataulujen yhteensovittamisen projektille varatun vähäisen ajan sekä muiden opintojen puitteissa.

Olemme opinnäytetyöprosessin aikana päässeet harjoittelemaan ryhmätyöskentelytaitoja sekä toimimista erilaisten ammattilaisten ja organisaatioiden kanssa. Ryhmätyöskentelyyn olemme tottuneet opintojen eri vaiheissa, mutta suureen, 12 hengen ryhmään sopeutuminen ei ole ollut aivan kivutonta. Yksilölliset työskentelytavat ja -tavoitteet on täytynyt sovittaa yhteen yhteisen päämäärän saavuttamiseksi. Tässäkin kohtaa projektivastaavan valitseminen olisi saattanut auttaa. Työelämässä vastaavalla projektilla olisi varmasti koordinaattori, joka huolentisi linjanvedoista ja työnjaon tasapuolisuudesta. Toisaalta opiskeluaikojemme ryhmätoimintaa leimaa demokraattisuus, ja johtajuuden omaksumista varmaankin arastellaan tovereiden keskuudessa. Opinto-ohjelmaamme voisi kenties kehittää, että siinä annettaisiin enemmän ohjausta suurten projektien läpiviemiseen.

Koko projektin tulosten arvioiminen on vaikeaa. Tätä olisi ehkä helpottanut jos olisimme liittäneet väittämävissailuun alun perin suunnittelemamme kysymyksen tupakoivien opiskelijoiden halukkuudesta tupakoinnin lopettamiseen.

Pohdimme, miten voitaisiin tavoittaa ne nuoret, jotka jo tupakoivat, mutta eivät koe sitä ongelmana. Toteuttamamme teemapäivä toimii vain mini-intervention tavoin, ja joissain opiskelijoissa oli selkeästi huomattavissa negatiivinen reaktio ikäviin tosiasioihin. Mustajoen (1998) mukaan asiakkaan neuvonnassa tulee huomioida, missä vaiheessa muutosvaiheprosessia hän sillä hetkellä on. Vaiheteorian tunteminen auttaa ymmärtämään, miksi hyvät neuvot ja ohjeet kaikuivat niin usein kuuroille korville. Elintapojen muuttaminen ei ole yksinkertainen asia vaan monivaiheinen prosessi, ja mini-interventiolla ei kyetä antamaan sellaista yksilöllistä neuvoa ja tukea, mikä on tarpeen prosessin eri vaiheissa.

Yhden päivän aikana pystymme ainoastaan herättelemään ajatuksia tupakoinnin lopettamisesta, mutta emme pysty tukemaan nuorta tupakoinnin lopettamisprosessissa

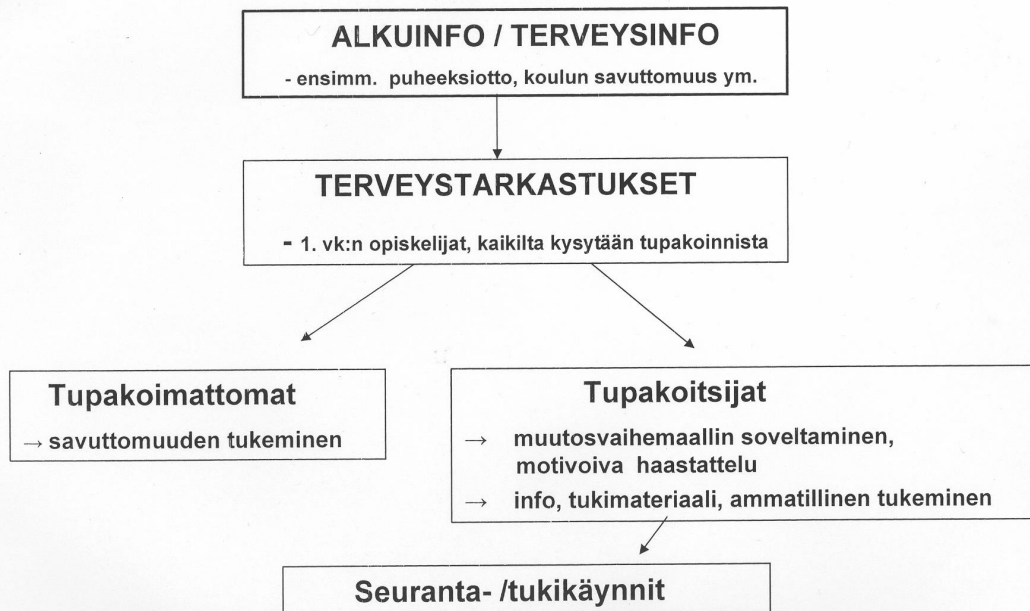
pitkällä tähtäimellä. Teemapäivän jatkoksi opiskelijoille tulisikin järjestää tupakoinnin lopettamista tukevia ryhmiä tai muuta toimintaa koulun taholta. Viime kädessä päätös savuttomuudesta on kuitenkin jokaisen itse tehtävä, ja terveydenhoitajina emme voi muuta kuin tarjota oikeaa tietoa, interventioita ja tukea lopettamispäätöksen toteuttamisessa. Tämä oman rajallisuuden hyväksyminen lienee tarpeellinen osa ammatillista kasvua.

LÄHTEET

- Aalto-Setälä, Terhi – Marttunen, Mauri – Pelkonen, Mirjami 2003. Nuorten päihdehäiriöiden varhaistunnistaminen. Tietoa nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. Kansanterveyslaitos.
- Aalto-Setälä, Terhi - Marttunen, Mauri 2007: Nuoren psyykkinen oireilu - Häiriö vai normaalia kehitystä? Duodecim 123(2). 207-213.
- Green, Lawrence W. - Kreuter, Marshall W. 1999: Health promotion planning. An educational and ecological approach. 3. ed. London: Mayfield Publishing Company.
- Green, Lawrence W. - Mercer, Shawna L. 2008: Precede-proceed model. Encyclopedia of Public Health <<http://www.enotes.com/public-health-encyclopedia/precede-proceed-model>>. Luettu 5.5.2008.
- HUS.fi: Keuhkohtaumatauti. Verkkodokumentti. Luettu 29.10.2008. <<http://www.hus.fi/default.asp?path=1,32,818,1733,1996,1983>>. Päivitetty 8.2.2007.
- Kansanterveyslaitos 2008. Nuorten tupakointi. Verkkodokumentti. <http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/tupakka/nuorten_tupakointi/>. Luettu 7.8.2008.
- Klen, Inga 2005: Ammattioppilaitoksissa opiskelevien nuorten elämänhallinta. Pro gradu -tutkielma. Kuopion yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Hoitotieteen laitos.
- Laivisto, Virve - Salomäki, Sanna-Mari - Viitala, Hanna - Kuusela, Päivi 2007: Tupakoimattomuuden edistäminen ammatillisissa oppilaitoksissa. Toimenpidesuunnitelma. Savuton Helsinki -projekti.
- Laki ammatillisesta koulutuksesta 21.8.1998/630.
- Laki toimenpiteistä tupakoinnin vähentämiseksi 13.8.1976/693.
- Mustajoki, Pertti 1998: Elämäntapojen muuttaminen terveellisemmiksi - miten autan potilasta? Duodecim 114(6): 531.
- Mustonen, Niina 2008: Terveiden edistäminen ammatillisissa oppilaitoksissa. Kansanterveyslaitos. Verkkodokumentti. <http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/D67069F5-063E-43D2-9405-BECAAD7F5F0A/0/2008_d_mustonen.pdf>. Luettu 20.10.2008.

- Opiskeluterveydenhuollon opas. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006: 12. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Paavola, Meri 2006: Smoking from adolescence to adulthood. A 15-year follow-up of the North Karelia youth project. Publications of the National Public Health Institute A16/2006. National Public Health Institute and Department of Public Health, University of Helsinki.
- Pennanen, Marjaana - Patja, Kristiina - Joroinen, Katja 2006: Tupakkakertomus 2006. Oikeus Savuttomaan elämään. Helsinki: Kansanterveyslaitos.
- Pietikäinen, Minna 2008. Nuorten ilon- ja huolenaiheita - Kouluterveyskyselyn pääkaupunkiseudun tulokset. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.
- Rimpelä, Arja - Rainio, Susanna - Huhtala, Heini - Lavikainen, Hanna - Pere, Lasse - Rimpelä, Matti 2007: Nuorten terveystapatutkimus 2007. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977-2007. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007: 63. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Savola, Elina - Koskinen-Ollonqvist, Pirjo 2005: Terveyden edistäminen esimerkein. Käsitteitä ja selityksiä. Helsinki: Terveyden edistämisen keskus ry.
- Sosioekonomisten terveyserojen kaventaminen Suomessa 2006. TEROKA. Verkkodokumentti. <<http://www.teroka.fi/teroka/index.php?option=frontpage&Itemid=22>>. Luettu 20.10.2008.
- Taipale, Arja - Koskelainen, Riitta 2008. Suomen liikemiesten kauppaopisto. Haastattelu.
- Terho, Pirjo 2002: Terveyden edistäminen. Teoksessa: Terho, Pirjo - Ala-Laurila, Eija-Liisa - Laakso, Juhani - Krogius, Hillevi - Pietikäinen, Matti (toim.): Kouluterveydenhuolto. 2. uud. painos. Helsinki: Duodecim.
- Terveyden edistämisen keskus ry 2008: Tupakoinnin vaikutukset suuhun ja hampaisiin. Verkkodokumentti. Päivitetty 20.12.2006. <[http://www.tupakkaverkko.fi/index.php?option=com_content&task=view & id=34&Itemid=50](http://www.tupakkaverkko.fi/index.php?option=com_content&task=view&id=34&Itemid=50)> . Luettu 3.10.2008.
- Tohtori.fi: Tupakan vaikutukset seksielämään ja hedelmällisyyteen. Verkkodokumentti. Luettu 29.10.2008. <<http://www.tohtori.fi/?page=0421481&id=5899331>>.
- Tupakointi, nikotiiniriippuvuus ja vieroitushoidot. Käypä hoito 2006. Helsinki: Kustannus oy Duodecim.
- Turkki, Irja 2008. Liiketalousopisto Helsinki, Malmi. Haastattelu.

- Työkalupakki.net: Vaikutukset hyvinvointiin. Verkkodokumentti. Luettu 29.10.2008. <
<http://www.tyokalupakki.net/index.php?&id=18&pid=1>>.
- Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015 –kansanterveysohjelmasta 2001. Sosiaali-
ja terveysministeriö. Julkaisuja 2001: 1.
- Vartiainen, Erkki - Pennanen, Marjaana - Paavola, Meri 2007. Voidaanko nuorten
tupakointia ehkäistä? Kansanterveys 1/2007. Helsinki: Kansanterveyslaitos.
- Vertio, Harri 2003: Terveiden edistäminen. Helsinki: Tammi.
- Vierola, Hannu 2006: Pysy nuorena - elä kauemmin. Tyttöjen ja naisten
tupakkatietokirja. Helsinki: Tietosanoma.
- Viitala, Hanna 2007: Toisen asteen opiskelijoiden savuttomuuden tukeminen. Helsingin
kaupungin terveyskeskus.
- Viitala, Hanna 2008. Koulu- ja opiskelijaterveydenhuollon päällikkö. Helsinki.
Kirjallinen tiedonanto 30.8.2008.

TOIMINTAMALLI

TEEMAPÄIVÄN ALUSTAVA SUUNNITELMA

Päivän tarkoituksena on saada tupakoivat opiskelijat pohtimaan omaa tupakoimistaan ja mahdollista lopettamista sekä vahvistaa tupakoimattomien opiskelijoiden päätöstä olla tupakoimatta. Koska oppilaitoksissa opiskelevien ikäjakauma on laaja, kohdennamme teemapäivän pääasiassa alle 18-vuotiaisiin. Haluamme pysäyttää opiskelijat hetkeksi miettimään tupakoinnin mielekkyyttä. Tähän pyrimme erityisesti kokemuksellisin keinoin, sillä pelkän tiedon jakamisen on todettu olevan tehoton tapa vaikuttaa nuoren päätökseen olla tupakoimatta (Kansanterveys 2007: 16). Toisaalta tieto tupakan haitoista luo pohjan sille, että yksilö motivoituu tupakoinnin lopettamiseen (Pennanen ym. 2006: 73). Päivän aikana tarjoamme tietoa tupakoinnin haitoista sekä tahoista, jotka tukevat nuorta tupakoinnin lopettamisessa.

Nuoret eivät usko tämänhetkisen tupakoinnin aiheuttavan haittaa terveydelle (Vierola 2006: 18). Tämän vuoksi nostamme teemapäivässä esille erityisesti sellaisia tupakoinnin haittoja, jotka koskettavat nuoren elämää.

1 ”Ajatussätkät”

Ajatussätkä on savuketta muistuttava paperikääre, johon on kirjoitettu jokin terävän humoristinen huomautus tapakoinnin haitoista ja järjettömyydestä. Olemme käyttäneet ns. ajatussätkiä aiemmassa, Kallahden yläasteella toteuttamassamme tupakkavalistusprojektissa. Tuolloin kohderyhmämme oppilaat olivat noin 13-vuotiaita, ja ajatussätkät olivat menestys. Niinpä ajattelimme nyt muokata idean toteutusta hieman vanhemmalle oppilasainekselle sopivaksi.

Ajatussätkää ajateltiin eräänlaiseksi johdatukseksi muille havainnollistamispisteillemme. Sätkät koottaisiin valmiiksi askeihin, joista niitä tarjottaisiin opiskelijoille. Niiden olisi tarkoitus paitsi herättää huomaamaan yksittäisen savukkeet haitat, myös kiinnittää vastaanottajan huomion muihin huokutteleviin esityksiin, joita teeman ympäriltä järjestämme.

Jokaiseen ajatussätkään tulisi yksittäinen lause tupakoinnin haitoista. Seuraavassa alustavia esimerkkejä sätkiin tulevista lauseista:

- Irtoavia hampaita alle viisikymppisenä? Se on hyvinkin mahdollista, jos jatkat tupakointia.
- Askii päivässä= Etelänmatka vuodessa

- Keltaiset hampaat 25-vuotiaana? Valkaiseminen on kallista...
- Marlboro-mieskin kuoli keuhkosityöpään.
- Haluatko nähdä kun Suomi voittaa toisen lätkän maailmanmestaruuden? Älä lyhennä elämäsi turhaan.
- Tupakoitsijan ainainen seuralainen- Räkä
- Lisääntyminen ja sen harjoittelu vähentävät suotta tupakoinnin takia
- Elät vain kerran- mutta huomattavasti pidempään, jos lopetat tupakoinnin
- Vanhempiasikin kaduttaa tupakoinnin aloittaminen.
- Tupakka vie rahat ja terveyden ja antaa- niin, no mitä

Tarvittavat tarvikkeet

- Iloisen väristä paperia, jolle lauseet tulostetaan
- Savukeholkkeja 200kpl (Savukeholkkien sijaan valkoista paperia, teippiä)

2 Tupakoinnin haitat (ihmisfiguuri, posterit)

Pisteessämme tulee olemaan ihmishahmo, jonka kehon osiin on kiinnitetty laminoituja tekstejä. Hahmon on tarkoitus olla n. 170 cm pitkä. Siinä on tukirunko, jonka päälle asettelemme vaatteet, mahdollisesti opiskelijahaalarin. Mahdollisuuksien mukaan teemme erikseen tyttö- ja poikahahmon. Laminoituihin lappuihin kirjoitamme tupakoinnin haittoja ja vaikutuksia ja kiinnitämme ne hahmon eri osiin. Teksteissä pyrimme antamaan nuorille tietoa tupakoinnin haitoista. Tarkoitus on herättää nuorten huomio ja kiinnostus sekä lisätä tietoutta tupakoinnin fyysisistä vaikutuksista. Sijoitamme hahmon näkyvälle paikalle, kuitenkin muiden pisteiden läheisyyteen.

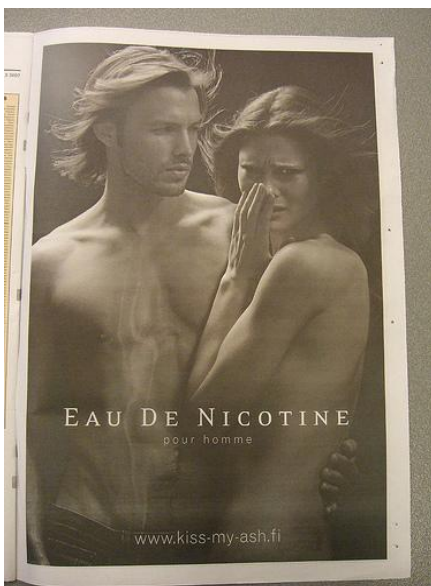
Teemme erilaisia julisteita, joita ajattelimme sijoittaa koulun käytäville. Tarkoitus olisi tulostaa teksti A4-kokoiselle paperille ja liimata se värilliselle kartongille. Tekstien aiheena ovat muun muassa tupakoinnin lisäämät riskit sairastua eri sairauksiin, tupakan

sisältämät kemikaalit, miten tupakan eri ainesosat vaikuttavat kehoon ja tupakan vaikutus lisääntymisterveyteen. Julisteiden tarkoitus on puhutella nuorta ja herättää keskustelua heidän parissaan. Valitsemme tekstit kohderyhmämme mukaan ja korostamme niitä asioita, joiden uskomme kiinnostavan nuoria.

3 Valmiit julisteet ja muu materiaali

Olemme olleet alustavasti yhteydessä Syöpäjärjestöön, Terveys ry:hyn sekä Tupakoinnihanuus.com -sivuston ylläpitoon. Kaikki edellä mainitut tahot ovat luvanneet lahjottaa materiaalia käyttöömmme. Esille tulevien julisteiden tarkempaa määrää emme ole vielä päättäneet. Tarvittavien julisteiden määrästä päätämme nähtyämme teemapäivänä käytössämme olevat tilat, sekä erilaisten julisteiden lopullisen määrän. Syöpäyhdistykseltä olemme saaneet 5 eri tyyppistä julistetta, sekä jonkin verran jaettavaa materiaalia. Terveys ry on luvannut lahjoittaa tarvitsemamme määrän tupakoitsijan ravintoympyrä -julisteita ja mahdollisesti muuta materiaalia, johon käymme tutustumassa vielä tarkemmin paikan päällä tämän viikon aikana. Tupakoinnihanuus.com on myöskin luvannut lahjoittaa käyttöömmme materiaalia, jonka tarkemmasta sisällöstä ei ole vielä tietoa. Alustavassa keskustelussa pyyysimme palkinnoksi sopivia tuotteita, kuten t-paitoja tai lippahattuja. He lupasivat olla meihin yhteydessä, kun he ovat saaneet kasattua sopivat tuotepaketit.

Ohessa muutama esimerkki esille tulevista julisteista:



Tarvittavat materiaalit:

- Tarvikkeet julisteiden kiinnittämiseen: nastoja/teippiä. Ständejä/sermejä/tms. mihin julisteita voi kiinnittää.
- Kilpailun palkinnoksi sopivaa materiaalia, jota toivon mukaan saamme tupakoinnihanuus.comista.

4 Tupakan haitoista kokemuksellisin keinoin

a) Tupakoinnin vaikutus makuaistiin

- Laitetaan mehukannuun vettä ja väriainetta
- Näyttää mehulta, mutta ei maistu siltä
- Tupakointi heikentää makuaistia
- Tarvitaan väriainetta, muutama mehukannu sekä muovimukeja

b) Tupakoiva haisee toisten mielestä epämiellyttävälle

- Laitetaan laatikon sisään tuhkakuppi, joka täynnä tupakan tumppeja, jolloin opiskelijat voivat haistaa miltä tupakoitsijat haisevat muiden mielestä
- Tarvitaan pahvilaatikko, kartonkia pahvilaatikon koristeluun, tuhkakuppi ja tupakan tumppeja

c) Tupakointi aiheuttaa tupakkayskää

- Nauhoitetaan tupakkayskää
- Opiskelija voi kuunnella sitä kuulokkeista
- Tupakointi näkyy ja haisee mutta myös kuuluu

d) Tupakointi aiheuttaa erektiohäiriöitä

- Kaksi erillistä pahvilaatikkoa
- Toiseen laitetaan kondomilla varustettu kurkku ja toiseen kondomi, jossa jauhoja
- Tupakointi on tärkein syy miesten impotenssiin
- Tupakoivan miehen riski saada erektiohäiriö on kaksinkertainen tupakoimattomaan verrattuna
- Tupakoivilla miehillä on tutkimusten mukaan harvemmin yhdyntöjä. Kumpi on suurempi nautinto tupakka vai seksi?
- Tarvitaan kondomeja, kurkku, jauhoja, kaksi pahvilaatikkoa ja kartonkia pahvilaatikoiden koristeluun

e) Tupakointi heikentää keuhkojen toimintakapasiteettia

- Hengittämällä ohuen pillin läpi voi samaistua keuhkohtaumatautia sairastavan hengityksen vaikeutumiseen.

f) Tupakointiin kuluu paljon rahaa

- Posteriin kerätty erilaisia tietoja siitä, mitä kaikkea voi ostaa tupakoinnin lopettamisesta säästyneellä rahalla.

5 ”Vieroitusklinikka” eli materiaalia tupakoinnin lopettamisesta

Tarkoitus olisi, että ”vieroitusklinikka” olisi pieni erillinen tila, esimerkiksi huone tai sermillä eristetty nurkkaus. Siellä olisi tupakoinnin lopettamiseen liittyvää materiaalia saatavilla ja mahdollisuuksien mukaan koulun oma terveydenhoitaja mukana. Pisteestä saa muun muassa tietoa siitä, mistä voi saada apua tupakoinnin lopettamiseen. Jaettavan materiaalin pyrimme hankkimaan eri sponsoreilta.

6 Väittämävissailu

Väittämävissailu on tarkoitus toteuttaa muiden teemapäivän aiheiden yhteydessä niin sanottuna viimeisenä rastina. Vissailun väittämät liittyvät teemapäivänä käsiteltäviin tupakka-aiheisiin ja niihin voi löytää vastauksen aiemmista rasteista samalla lisäten tietämystään. Vissailu koostuu noin kymmenestä väittämästä, joihin vastataan rastittamalla onko väittämä oikein vai väärin. Vissailulomakkeen lopussa esitämme kysymyksen päivän annista tai kiinnostuksesta tupakoinnin lopettamiseen.

Väittämävissailun tarkoituksena on, että vastaaja pysähtyisi hetkeksi miettimään käsiteltävää aihetta ja voisi palauttaa mieleen jo aiemmin saamaansa tietoa. Jotta vissailuun vastaamisesta saataisiin houkuttelevampi ja visaan osallistujien määrä mahdollisimman suureksi, on tarkoituksena arpoa oikein vastanneiden kesken palkinto. Palkinto on tarkoitus hankkia joltain taholta lahjoituksena. Arvonnalla oikein vastanneiden kesken pyrimme turvaamaan sen, että kukin vastaaja miettii väittämää tosissaan.

Väittämälomakkeet tehdään korkeintaan A5-arkin kokoisiksi, jotta lomake ei näytä liian työläältä täyttää. Väittämävissailulle varataan oma pöytä, josta väittämälomakkeet löytyvät ja jossa on myös täytetyille lomakkeille tarkoitettu palautuslaatikko. Jos löydämme tahon, joka voisi tarjota meille kyniä, saisi väittämävissailuun vastannut osallistuja kynän mukaansa.

Päivän päätteeksi suoritamme arvonnalla oikein vastanneiden kesken ja julistamme voittajan nimen. Voittajan nimi ja väittämien oikeat vastaukset jätämme kaikkien koulun opiskelijoiden ja henkilökunnan nähtäville etukäteen parhaaksi katsomaamme paikkaan, kuten esimerkiksi ilmoitustaululle.

Esimerkkejä mahdollisista vissailuväittämistä:

- Tupakan myrkyt eivät pääse verenkiertoon.
- Passiivinen tupakointi ei ole vaarallista.
- Tupakoitsijalla esiintyy useammin päänsärkyä kuin tupakoimattomalla.
- Nikotiinipurukumi on ainoa Suomessa saatavilla oleva nikotiinivalmiste.
- Yksi savuke vaikuttaa haitallisesti 30 minuutin ajan.

Tarvittavat materiaalit:

-kynät

-paperit + tulostus

-palkinnot (molemmille kouluille)

Nimi ja luokka: _____

Ympyröi ovatko allaolevat väittämät mielestäsi oikein vai väärin. Vastaa lopuksi kolmeen teemapäivää arvioivaan kysymykseen.

Muutaman savukkeen polttaminen viikottain ei tee vielä nikotiiniriippuvaiseksi. O / V

Mitä nuorempana tupakasta tulee riippuvaiseksi, sitä vaikeampi siitä on päästä irti. O / V

Kevytsavukkeissa on tavallisia savukkeita vähemmän hääkää, tervaa ja muita haitallisia aineita. O / V

Tupakointi on tärkein syy miesten impotenssiin ja hedelmällisyyden heikkenemiseen. O / V

Tupakoivan naisen riski lapsettomuuteen on 35% suurempi, kuin tupakoimattomalla. O / V

Hengitystietulehdukset ovat yleisempiä tupakoitsijoilla. O / V

Tupakointi heikentää hajuaistia, mutta ei vaikuta makuaistiin. O / V

Tupakansavu ei ole lemmikkieläimille yhtä haitallista kuin ihmisille. O / V

Nikotiinin sisältämät myrkyt kulkeutuvat sikiöön napanuoran ja istukan kautta. O / V

Arvioi tupakkateemapäivän hyödyllisyys kouluasteikolla 1-5. _____

Mitä uutta tietoa sait tupakkateemapäivältä?

Mitä jäit kaipaamaan tupakkateemapäivältä?

Kiitos osallistumisestasi ja onnea arvontaan!

VAIN JOKA TOINEN KUOLEE TUPAKKAAN - TUPAKANVASTAINEN TEEMAPÄIVÄ AMMATTIOPPILAITOKSISSA

Tekijät: Metropolia ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijat Anttonen Henna, Huikko Anna-Kaisa, Jakonen Titta, Kuitunen Suvi, Lehtivaara Sanna, Leppälä Henna, Meriläinen Jenna, Murtonen Heini, Nylander Paula, Osmala Minna, Seppänen Tanja ja Valtonen Hanna

Yhteistyötahot: Asta Lassila Metropolia ammattikorkeakoulu, Virve Laivisto Suomen Syöpäyhdistys ry, Kirsi Rämälä Terveys ry, Hanna Viitala ja Jaana Söder Helsingin kaupungin koulu- ja opiskeluterveydenhuolto, Arja Taipale ja Riitta Koskelainen Suomen Liikemiesten Kauppaopisto Pasila, Irja Turkki Helsingin liiketalousopisto Malmi.

Helsingin kaupunki toteuttaa Savuton Helsinki - Tupakoinnin ehkäisy- ja vähentämishojelman Helsingissä vuosina 2007-2015. Ohjelman tavoitteena on tukea lasten ja nuorten tupakoimattomuutta sekä saada helsinkiläiset vähentämään tupakointia. Kouluterveyskyselyjen tuloksissa runsaasti tupakoivana ryhmänä nousivat esiin ammatillisten oppilaitosten opiskelijat. Suunnittelimme teemapäivän yhteistyötahojen kanssa kahteen ammatilliseen oppilaitokseen kevään ja syksyn 2008 aikana. Tarkoituksenamme oli pitää teemapäivä tupakoinnin haitoista ja vaikutuksista terveyteen toiminnallisia keinoja hyväksi käyttäen. Terveyden edistämisen tutkimusten mukaan pelkän tiedon jakamisen on todettu olevan tehoton tapa vaikuttaa nuoren päätökseen olla tupakoimatta. Toteutimme teemapäivät Suomen liikemiesten kauppaopistossa Pasilassa 28.10.2008 ja Helsingin liiketalousopistossa Malmilla 30.10.2008.

Teemapäivän tarkoituksena oli saada opiskelijat pohtimaan tupakoimistaan ja mahdollista lopettamista sekä vahvistaa tupakoimattomien opiskelijoiden päätöstä olla tupakoimatta. Tarjosimme nuorille mahdollisuuden tutustua tupakoinnin terveysriskeihin eri aisteja hyödyntäen. Tarjoamalla ajatusätkiä eli paperikääröjä, joihin oli kirjoitettu tupakointiin liittyviä kantaottavia lauseita, houkuttelimme nuoria tutustumaan aistipisteisiin. Eri aistipisteissä nuorilla oli mahdollisuus kuunnella kuulokkeista tupakkaiskää, haistaa pahvilaatikossa olevan tuhkakupin avulla, miltä tupakoitsija haisee ja samaistua keuhkohtaumatautiin sairastuneen hengitykseen hengittämällä ohuen pillin läpi. Havainnollistimme tupakoinnin yhteyttä erektiohäiriöön siten, että opiskelijat saivat käsin kokeilemalla vertailla laatikkoon asetettua tekopenistä ja jauholla täytettyä kondomia näkemättä laatikon sisään. Tupakan vaikutusta makuaistiin nuoret saivat kokeilla juomalla laimeaa mehua. Olimme tehneet myös ihmisfiguurin ja postereita, joissa kerroimme tupakoinnin haitoista terveyteen. Kaikilla teemapäivään osallistuneilla oli mahdollisuus osallistua väittämävissailukilpailuun, johon osallistuneiden kesken arvoimme lahjoituksena saatuja paitoja ja cd-levyjä. Tilassa oli esillä aiheeseen liittyviä julisteita ja muuta jaettavaa materiaalia, kuten kortteja ja tupakoinnin lopettamiseen liittyviä esitteitä. Teemapäivää varten tuottamamme materiaali jää Helsingin kaupungin opiskeluterveydenhuollon käyttöön.

Lyhyellä aikavälillä teemapäivän vaikuttavuuden arviointi on vaikeaa. Pitkän aikavälin tavoitteena on kannustaa nuoria savuttomuuteen. Palautteen perusteella kokemuksellisuus on hyvä tapa välittää tietoa tupakoinnin haitoista, ja osallistujat myös kertoivat saaneensa päivän aikana uutta tietoa. Katsomme onnistuneemme tavoitteessamme pysäyttää nuoret hetkeksi pohtimaan tupakoinnin mielekkyyttä. Vuorovaikutuksen ja dialogin avulla voidaan vahvistaa nuoren voimavaroja ja tukea savuttomuutta. Tämänkaltaisen teemapäivä ei yksin riitä tukemaan nuoria savuttomiksi, vaan teemapäivä tulisi niveltää osaksi koulun kokonaissuunnitelmaa tupakoinnin vähentämiseksi. Teemapäivän välittömäksi jatkoksi esimerkiksi tupakasta vieroituskurssi terveydenhoitajan pitämänä saataisi olla hyvä ratkaisu.

VAIN JOKA TOINEN KUOLEE TUPAKKAAN

Tupakanvastainen teemapäivä ammattioppilaitoksissa



Taustaa:

- Kouluterveyskyselyn mukaan pääkaupunkiseudun ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista tytöistä tupakoi 40%, pojista 36%. Lukiolaisista tupakoi vain n. 10%.
- Teemapäivä pyrittiin rakentamaan kokemuksellisuuden varaan, sillä pelkkä tiedon jakaminen on tehoton tapa vaikuttaa nuoriin
- Toisaalta tieto tupakan haitoista toimii pohjana lopettamispäätökselle
- Teemapäivän tavoite oli pysäyttää opiskelijat miettimään tupakoinnin mielekkyyttä ja antaa eväitä lopettamispäätöksen tekemiseen.

Osa Savuton Helsinki –projektia, terveydenhoitajaopiskelijoiden oppinnäytetyö

Yhteistyössä Metropolia AMK:n terveydenhoitajaopiskelijat ja Helsingin kaupungin opiskeluterveydenhuolto sekä Suomen syöpäyhdistys ry ja Terveys ry, Suomen Liikemiesten kauppaopisto (Pasila) ja Helsingin liiketalousopisto (Malmi)



Tulokset ja pohdinta:

- Toiminnallisuus koettiin hyväksi tavaksi välittää tietoa tupakan haitoista
- Palautteen perusteella nuoret saivat uutta tietoa aiheesta
- Teemapäivän vaikutusten arviointi on lyhyellä aikavälillä vaikeaa, tavoitteena pitkällä aikavälillä on kannustaa nuoria savuttomuuteen
- Vuorovaikutuksen keinoin voidaan tukea nuorten voimavaroja savuttomuuteen
- Teemapäivän tulisi olla osa koulun suunnitelmaa tupakoinnin vähentämiseksi, terveydenhoitaja jatkaa työtä opiskelijoiden kanssa

Teemapäivä koostui useasta eri osasta:

- Ajatussätkä, joita jaettiin opiskelijoille
- Ihmisfiguuri, joka ilmensi tupakoinnin haittoja elimistölle sekä itsetehtyjä ja sponsoreilta saatuja infopostereita
- Hajupiste, jossa sai laatikosta tuhkakuppia haistaen kokea tupakoinnin ikävän puolen
- Hengityspiste, jossa pillin läpi hengittäen havainnollistettiin COPD:tä
- Makupiste, jossa laimea mehu ilmensi tupakoinnin vaikutusta makuaistiin
- Äänipiste, jossa sai kuulokkeilla kuunnella tupakkayskää
- Impotenssipiste, jossa sai verrata käsittömällä tekopenistä ja jauholla täytettyä kondomia
- Väittämävisaailu, jossa tupakka-aiheisia väittämiä tarkastelemalla saattoi voittaa sponsorin t-paidan
- Lisäksi tarjolla oli yhteistyötahojen ja sponsorien tupakka-aiheista infomateriaalia

