

TARJA TOLONEN JA HANNELE TIITTANEN  
(TOIM.)

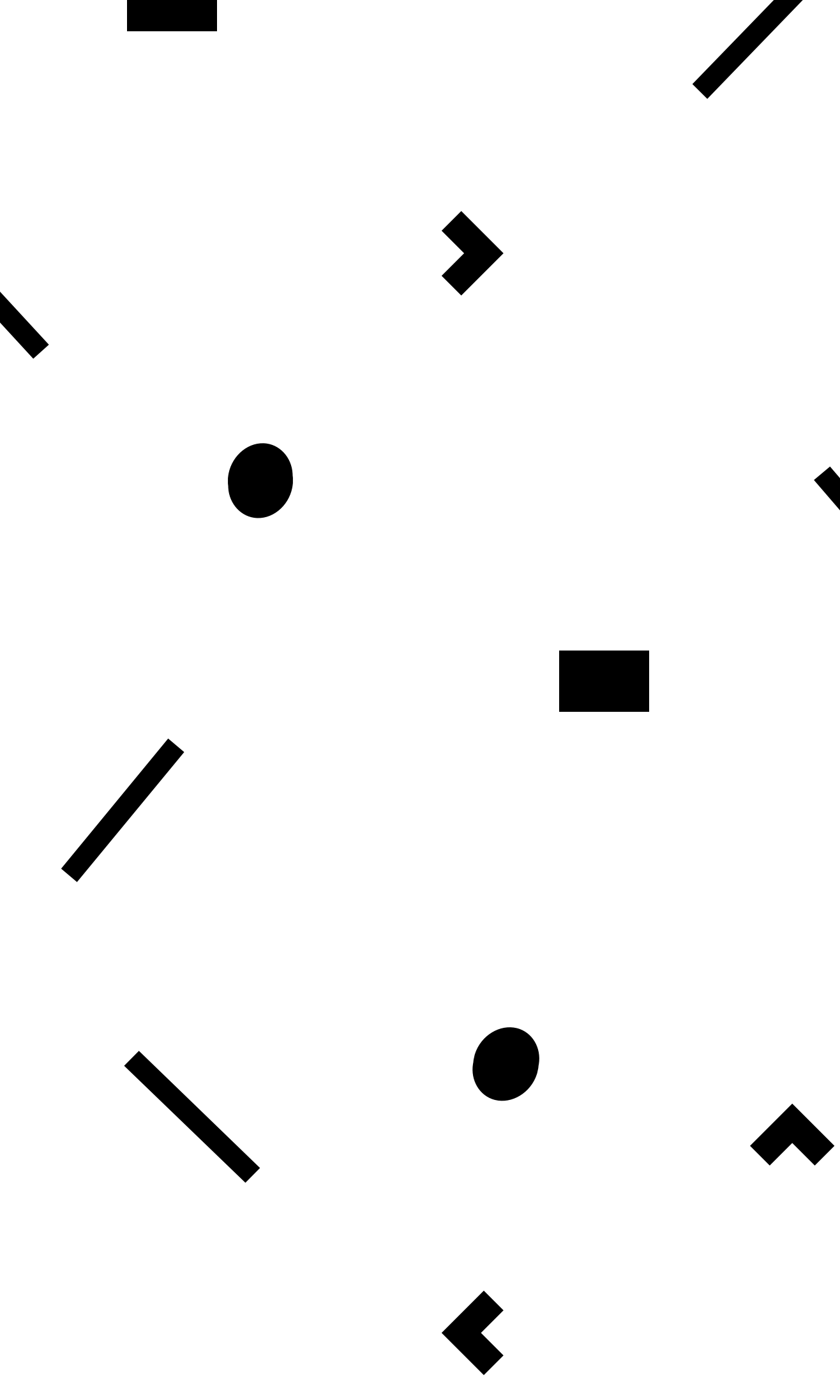
# Koukuttava kohtaaminen

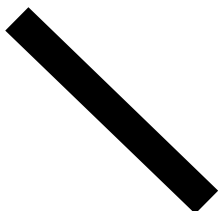
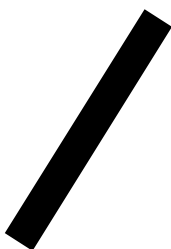
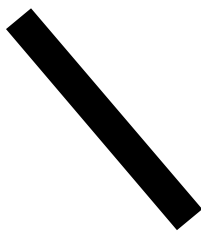
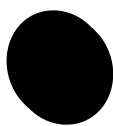
Uudet menetelmät tupakasta vieroituksen  
ohjaukseen ja opetukseen

Lahden ammattikorkeakoulun julkaisusarja, osa 21

**LAMK**

Lahden ammattikorkeakoulu  
Lahti University of Applied Sciences







TARJA TOLONEN JA HANNELE TIITTANEN (TOIM.)

# Koukuttava kohtaaminen

Uudet menetelmät tupakasta vieroituksen  
ohjaukseen ja opetukseen

Lahden ammattikorkeakoulun julkaisusarja, osa 21

Vastaava toimittaja: Ilkka Väänänen ja Miia Willman

Kirjoittajat:

Harmoinen Merja, lehtori, Lahden ammattikorkeakoulu Oy

Kolari Tuula, lehtori, Hämeen ammattikorkeakoulu Oy

Kuvajainen Minna, lehtori, Lahden ammattikorkeakoulu Oy

Mäki Sari, terveyden edistämisen koordinaattori, Hämeen ammattikorkeakoulu Oy

Parkkonen Marita, kehittämisen asiantuntija Helsingin yliopiston koulutus- ja kehittämispalvelut HY+

Pärssinen Katri, lehtori, Hämeen ammattikorkeakoulu Oy

Tiittanen Hannele, yliopettaja, Lahden ammattikorkeakoulu Oy

Tolonen Tarja, lehtori, Lahden ammattikorkeakoulu Oy

Torkkola Sinikka, tutkijatohtori, Tampereen yliopisto, Viestinnän, teatterin ja median yksikkö

Painettu julkaisu

ISSN 2342-7493

ISBN 978-951-827-256-7

Verkkajulkaisu

ISSN 2342-7507

ISBN 978-951-827-255-0

Painopaikka: Lahti, 2016

# Sisältö

## 8

Johdanto

## 10

Tupakasta vieroitus osana sosiaali- ja terveysalan opetusta

## 13

Asiakaslähtöinen, dialoginen ja tiedostava ohjausosaaminen

## 19

Tupakasta vieroitus integroituna opintokokonaisuuteen

## 25

Tupakasta vieroitus omana opintojaksona

## 29

Pelit tupakoinnin lopettamisen apuna

## 31

Terveyden ammattilainen sosiaalisessa mediassa

## 33

Kohtaamisia verkossa

## 36

Hankkeen tavoitteiden toteutuminen

## 42

Lopuksi, ohjausmateriaalin tekeminen tunnetuksi

# Johdanto

Suomalaisessa tupakkapolitiikassa on asetettu kansalliseksi tavoitteeksi olla tupakoimaton maa vuoteen 2040 mennessä. Tämän tavoitteet saavuttamiseksi on asetettu neljä painopistealuetta, joiden kautta edistetään tupakoimattomuutta: tuetaan positiivista tupakoimatonta asennetta, ennaltaehkäistään nuorten tupakkatuotteiden käyttöä, tuetaan tupakoinnin lopettamispäätöksiä sekä vahvistetaan tupakkalain toteutumista.

Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset ovat keskeinen ammattiryhmä edistämään tupakoimattomuutta ja tukemaan tupakoinnin lopettamista. Sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstö tapaa työssään asiakkaita, jotka ovat joko sairastuneet tupakan aiheuttamiin sairauksiin tai joiden sairaus pahenee tupakoinnin vuoksi. Sosiaalialan ammattilaiset työskentelevät usein nuorten kanssa, jolloin heillä on merkittävä tehtävä tupakoinnin ennaltaehkäisyssä ja positiivisen tupakoimattomuusasetteen luomisessa. Tupakka-aihe on arkipäiväisyydessään edelleen iso haaste ammattilaisille ja vaatii erityistä osaamista ja ymmärrystä sekä tupakan aiheuttamasta riippuvuudesta, sen sosiaalisesta luonteesta, erilaisista ennaltaehkäisykeinoista että tupakasta vieroituksen ohjauksellisista menetelmistä. Pelkästään tupakoinnin puheeksi ottaminen asiakastilanteissa yksittäisen asiakkaan tai ryhmän kohdalla vaatii ammattilaiselta osaamista ja pelisilmää niin, että asia ei käänny itseään vastaan, koulutuksella on iso merkitys tämän osaamisen tuottamisessa – harva kuitenkaan on synnynnäinen tupakkavalistaja.

Tämän julkaisun tarkoituksena on tuoda esille uusia lähestymistapoja ja keinoja sekä tupakoinnin ennaltaehkäisytyöhön että tupakoinnin lopettamisen ohjauksen välineeksi sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille sekä oppilaitoksiin koulutusmateriaaliksi. Kappaleissa käsitellään asiakaslähtöistä ja dialogista ohjausosaamista, verkossa tapahtuvaa viestintää, pelillisyyttä sekä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten ohjausosaamisen kehittämistä osana peruskoulutusta. Koukuttava kohtaaminen julkaisun otsikossa voidaan ymmärtää kahdella tavalla: koukuttavana kohtaamisena riippuvuutta aiheuttavan nikotiinin kanssa ja toivottavasti myöskin koukuttavana kohtaamisena tupakasta vieroitusta tai ennaltaehkäisevää työtä tekevän ammattilaisen kanssa niin, että ohjaustyö tuottaa tulosta tupakoinnin lopettamiseksi tai vähentämiseksi.

Julkaisun taustalla on sosiaali- ja terveysministeriön rahoittama terveyden edistämisen kolmevuotinen Tehoa tupakasta vieroituksen opetukseen ja oppimiseen toisella ja korkea-asteella hanke (myöh. Tehoa tupakasta vieroitusohjaukseen -hanke). Hankkeen avulla on voitu tuottaa uutta tietoa, käyttäjäkokemuksia, sovelluksia, toimintamalleja, innovaatioita ja asiantuntijaosaamista tupakoinnin ennaltaehkäisyyn ja vieroituksen avuksi.



Hankkeessa on ollut mukana viisi eri ammatillista oppilaitosta: Ammattiopisto Tavastia, Forssan ammatti-instituutti, Keski-Pohjanmaan ammattiopisto, Koulutuskeskus Salpaus ja Lahden diakonian instituutti sekä kolme ammattikorkeakoulua: Lahden ja Hämeen ammattikorkeakoulut sekä Centria ammattikorkeakoulu, lisäksi hankkeessa on ollut mukana Helsingin yliopiston terveystieteiden asiantuntijat. Kaikki hankkeessa mukana olleet opettajat ja opiskelijat ovat olleet tiiviisti ja innostuneesti mukana tupakoinnin ohjausosaamisen kehittämistoiminnassa. Hanketta ovat tukeneet myös Itä-Suomen yliopisto, Filha ry sekä Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto SAKU ry. Kiitokset myös heille.

”Suurin osa tupakoitsijoista haluaa lopettaa tupakoinnin – meidän tehtävä ammatilaisina on auttaa siinä.”

**Hannele Tiittanen ja Tarja Tolonen**

#### Lähteet

Varis T. & Virtanen S. 2013. Tobacco statistics 2012. National Institute for Health and Welfare. Statistical Report 27/2013. Publication of National Institute for Health and Welfare. Referred to: 30.10.2015. Saatavana: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110551/Tr27\\_13.pdf?sequence=4](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110551/Tr27_13.pdf?sequence=4)

WHO 2016. Finland – Action plan to make the country smoke-free by 2040. Saatavana: [http://www.who.int/fctc/implementation/news/news\\_Fin/en/](http://www.who.int/fctc/implementation/news/news_Fin/en/)

Savuton Suomi. Tupakkapolitiikan uusi aika – Suomi savuttomaksi jo 2030. Saatavana: <http://savuton-suomi.fi/toiminta/tupakkapolitiikan-uusi-aika-suomi-savuttomaksi-jo-2030-30-5-2013/>

Hannele Tiittanen

## **Tupakasta vieroitus osana sosiaali- ja terveysalan opetusta**

Tupakoinnin ennaltaehkäisyyn ja vieroitukseen liittyvässä toiminnassa ei riitä pelkästään asiantiedon osaaminen tupakan aiheuttamista terveyshaitoista – jos näin olisi, työ olisi huomattavasti helpompaa. Tiedon lisäksi tupakkapuheessa on aina tunteet mukana. Tupakka aiheena nostattaa tunteita liittyen ihmisen itsemääräämisoikeuteen sekä ammattilaisen omaan henkilökohtaiseen suhtautumiseen tai valintaan tupakointiasiassa. Tupakoinnin puheeksi ottaminen asiakastilanteessa on ensimmäinen askel kohti ohjausta, mutta puheeksi ottaminenkin jää useimmiten tekemättä jos ammattilainen esimerkiksi tupakoi itse. Tupakointi koetaan henkilökohtaiseksi asiaksi eikä siihen haluta puuttua.

Sosiaali- ja terveysalan opetuksessakin helpointa on ottaa esille tupakoinnin haitalliset terveysvaikutukset, mutta tupakasta vieroituksen ohjaukselliset menetelmät saattavat jäädä vähemmälle huomiolle. Etenkin sosiaalialan opetussuunnitelmissa tupakka-aihetta harvoin käsitellään kovin syvällisesti. Suomalaisessa ammattikorkeakoulutuksessa on tartuttu tähän asiaan ja tehty koulutuskokonaisuus Tupakasta vieroituksen ohjausosaaminen, joka on helposti sijoitettavissa osaksi sekä terveysalan että sosiaalialan opintoja toisella asteella ja ammattikorkeakoulussa. Tupakasta vieroitus on ollut kuitenkin haasteellista saada osaksi sosiaali- ja terveysalan opetussuunnitelmia, vaikka valmis opetuskokonaisuus on tarjottu vapaasti käytettäväksi ja jolla taattaisiin myös samansisältöinen koulutus kaikille sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille. Kansainvälisissä tutkimuksissa on selvitetty hoitotyön opettajien suhtautumista tupakasta vieroituksen opettamiseen, suurimmat esteet liittyivät opettajien omiin asenteisiin ja siihen, että opetussuunnitelmassa ei nähty tilaa tupakasta vieroituksen opettamiselle. Näin myös tupakasta vieroituksen opettaminen on puutteellista ja siihen käytetään varsin vähän aikaa jos sitä opetussuunnitelmaan ylipäätään on sisällytetty. Kärjistetysti voisi todeta, että kun sosiaali- ja terveysalan koulutukseen ei sisällytetä tupakasta vieroituksen ohjausta, niin opiskelijatkaan eivät miellä sitä tärkeäksi osaksi omaa työtään ammattilaisina.

### **Tupakasta vieroitus opetussuunnitelmassa**

Tupakka-aiheen sisällyttäminen sosiaali- ja terveysalan opetussuunnitelmiin on kansanterveydellisesti hyvin perusteltua, sillä tupakoinnin aiheuttamiin sairauksiin kuolee noin 5000 henkilöä vuosittain ja heistä noin puolet on työikäistä väestöä, lisäksi tupakointiin liittyvien sairauksien hoitamisesta koituu huomattavia kustannuksia yhteiskunnalle. Vähentämällä ja ehkäisemällä tupakointia lisätään myös terveyden tasa-arvoa. Tupakointi on lisäksi suurin yksittäinen ehkäistävissä oleva sairauksien riskitekijä, joten sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset ovat merkittävässä asemassa ottamaan puheeksi ja vaikuttamaan tupakoihin asiakkaisiin, joita he tapaavat jatkuvasti omassa työssään. Tähän työhön peruskoulutuksen on annettavat hyvät valmiudet.

Tupakoinnin vieroituksen opetus sisältää myös paljon elementtejä, jotka ovat hyödynnettävissä muuhunkin elämäntapaohjaukseen. Tupakointiin liittyviä asioita tulisi sisällyttää opintojen eri vaiheisiin, heti niiden alusta opintojen viimeiselle lukukaudelle asti, ei vain yhden opintojakson osaksi. Tupakoinnin aiheuttamat terveysongelmat tulisi integroida kaikkien terveysalan opetuksen kun käsitellään sairauksien ennaltaehkäisyä ja näyttöön perustuvaa hoitoa. Harjoitteluihin olisi liitettävissä tupakoivan asiakkaan ohjauksen suunnittelu, toteutus ja arviointi. Vastaavasti myös sosiaalialan opetus- suunnitelmissa tupakointi-teeman tulisi näkyä heti alusta osana sosiaalialan ammattilaisen ennaltaehkäisevää osaamista. Entistä tärkeämpää olisi toteuttaa opetusta moniammatillisena työskentelynä, jossa tupakoimattomuus on kaikkien yhteinen tavoite. Tupakka-teemaa tulisi syventää ja laajentaa vielä tarjoamalla vapaasti valittava opintokokonaisuus, jossa käsiteltäisiin esimerkiksi tupakointia osana sosiaali- ja terveyspolitiikkaa, yhteisöllisiä terveyden edistämisen menetelmiä ja vaikuttavuuden arviointia. Lisäksi tupakoinnin ennaltaehkäisy ja vieroitus tarjoaa runsaasti hyviä aiheita opinnäytetöille.

Seuraavassa on Tupakasta vieroituksen ohjausosaaminen -opintojakson osaamistavoitteet, joiden kautta on tarkoitus saavuttaa keskeinen tupakasta vieroituksen osaaminen. Osaamistavoitteet ovat tuotettu Sosiaali- ja terveysministeriön Terveyden edistämisen hankerahoituksella ja siten vapaasti käytettävissä, kuten muukin hankkeen tuottama ja toiselle asteelle ja ammattikorkeakouluille tarkoitettu opetusmateriaali. Opintojakson suoritettua

- tiedostat tupakoinnin merkitykset yksilöille, perheille, yhteisöille ja yhteiskunnalle
- ymmärrät asiakaslähtöisyyden merkityksen tupakasta vieroituksessa
- tiedät tupakan haitallisista terveysvaikutuksista
- osaat arvioida tupakoijan riippuvuutta tupakasta ja osaat tarvittaessa ohjata asiakasta hänelle soveltuvien tupakasta vieroitustuotteiden käytössä
- osaat ohjata tupakoivia asiakkaita tavoitteellisesti ja asiakkaan tarpeeseen sopivimmilla menetelmillä

**Tupakatta.fi - Tupakasta vieroituksen ohjaus- ja opetusosaaminen** -sivustolle koottu opetusmateriaali pitää sisällään erilaisia tehtäväkokonaisuuksia, joissa harjoitellaan esimerkiksi asiakaslähtöisen vieroitussuunnitelman tekemistä. Tavoitteena on, että opiskelija osaa tehdä vieroitussuunnitelman ja toimia Käypä hoito -suosituksen (Tupakkariippuvuus ja tupakasta



vieroitus) mukaisesti tupakasta vieroituksessa. Lisäksi tavoitteena on arvioida omia tupakasta vieroitusohjaustaitoja sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisena ja tiedostaa omia henkilökohtaisia suhtautumistapoja tupakkaan, jolloin päästään käsittelemään myös tupakka-asenteisiin liittyviä kysymyksiä. Opettajille ja opiskelijoille on tarjolla case-pankki, joka sisältää eri ammattiryhmille tarkoitettuja harjoitteita vieroitussuunnitelman lähtökohdaksi, suunnitelman laatimiseksi opiskelijoiden tulee tutustua myös Käypä hoito-suositukseen. Tehtävän lisäksi tupakasta vieroitusta harjoitellaan konkreettisesti työpajoissa, joissa hyödynnetään moniammatillisuutta ja hoitoketjuja sekä käydään ammatillista tupakasta vieroitusdialogia erilaisten tupakoivien asiakkaiden kanssa.

## Lopuksi

Kansallisessa Savuton Suomi 2040 -hankkeessa edistetään tupakkalain tavoitteita ja tuetaan savuttomuutta tukevia toimenpiteitä sekä edistetään myönteistä kuvaa savuttomuudesta. Myös sosiaali- ja terveysalan koulutuksen tehtävänä on tukea savuttomuus hankkeen tavoitteisiin pääsemistä. Toimenpideohjelma sisältää runsaasti sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia koskevia toimenpide-ehdotuksia, jotka tulee käsitellä peruskoulutuksen aikana. Sosiaali- ja terveysalan opettajat sekä toisella asteella että ammattikorkeakouluissa ovat avainasemassa vaikuttamaan opetussuunnitelmaan ja siten sisällyttämään tupakasta vieroituksen osaksi opetussuunnitelmaa ja opetusta.

Kansallisen Savuton Suomi -hankkeen tavoitteet on mahdollista saavuttaa jo vuoteen 2030 mennessä, joka tarkoittaa että tupakkatuotteiden käyttäjiä on silloin 0–2 % väestöstä. Tämän saavuttaminen edellyttää systemaattista ja tavoitteellista toimintaa päämäärän saavuttamiseksi. Sosiaali- ja terveysalan koulutuksessa tulee panostaa selkeästi tulevien ammattilaisten tupakasta vieroituksen osaamisen lisäämiseen ja järjestää täydennyskoulutusta tähän liittyen myös ammatissa jo toimiville. Täydennyskoulutuksen käyneet voisivat saada asiantuntijastatuksen: Tupakasta vieroituksen asiantuntija.

### Lähteet

- Durkin, A. 2007. Promoting Smoking Cessation Among Nursing Students: How Faculty Can Help. *Nursing Education Perspectives*. May / June 2007, Vol . 28 No.3
- Lenz, B.K. 2013. Faculty-Perceived Barriers and Benefits to teaching tobacco cessation. *Nursing Education Perspectives*. May/June 2013 Vol 34 No 3.
- Sarna, L.P., Bialous, S. A., Kralikova, E., Kmetova, A., Felbrova, v., Kulovana, s., Mala, K., Roubickova, E., Wells, m.J. & Brook, J.K. 2014. Impact of a Smoking Cessation Educational Program on Nurses' Interventions. *Journal of Nursing Scholarship*, 2014; 46:5, 314–321. 2014 Sigma Theta Tau International.
- Sophia S.C. Chan; Winnie K.W. So; David C.N. Wong & Tai-Hing Lam 2008. Building an Integrated Model of Tobacco Control Education in the Nursing Curriculum: Findings of a Students' Survey. *Journal of Nursing Education*. May 2008, Vol. 47, No. 5.
- Sheffer C.E., Barone C. & Anders M.E. 2011. Training nurses in the treatment of tobacco use and dependence: pre- and post-training results. *Journal of Advanced Nursing* 67(1), 176–183. doi: 10.1111/j.1365-2648.2010.05483.x
- Wong, G., & Stokes, G. 2011. Preparing undergraduate nurses to provide smoking cessation advice and help *Nursing Praxis in New Zealand*, 27(3), 21-30.
- Savuton Suomi. Tupakkapolitiikan uusi aika – Suomi savuttomaksi jo 2030. Saatavana: <http://savuton suomi.fi/toiminta/tupakkapolitiikan-uusi-aika-suomi-savuttomaksi-jo-2030-30-5-2013/> THL. Savuton Suomi 2040. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/savuton-suomi-2040>
- Hara, M. & Simonen, O. (toim.) 2013. Tupakkapolitiikan uusi aika. Savuton Suomi 2040 -verkoston tupakkapolitiikan kehittämistyöryhmän ehdotukset. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavana: <http://savuton suomi.fi/wp-content/uploads/2014/09/Uusi-aika2013.pdf>

Minna Kuvajainen

# Asiakaslähtöinen, dialoginen ja tiedostava ohjausosaaminen

## Valitun lähestymistavan taustaa

Yhdistelen tässä kirjoituksessa Tehoa tupakasta vieroituksen opetukseen ja oppimiseen toisella ja korkea-asteella -hankkeessa koettua ja tehtyä sekä koetun pohjalta ideoimiani sovellusmahdollisuuksia ohjausmenetelmien kehittämiseksi. Kirjoituksen keskiössä on ajatus, että asiakaslähtöinen ja dialoginen ohjaustapa edellyttää ohjaajalta hyvää itsetuntemusta ja keskenäisyyden sietämistä.

Hankkeessa kehiteltävien uudenlaisten tupakasta vieroituksen menetelmien tarkoituksena oli olla muuta kuin perinteistä tiedollista ohjaamista. Oli tarkoitus luoda menetelmiä, jotka koskettavat ihmistä myös tunnetasolla ja oman elämänhistorian eli ”tarinan” tasolla ja hyödyntävät ryhmän potentiaalia, luovuutta, leikkimielisyyttä ja kehollisuutta aiheen käsittelyssä. Sen sijaan, että ohjaaja viestittäisi implisiittisesti asiakkaalle: ”Anna kun minä kerron, miten sinun tulee elää, jotta olet parempi ihminen”, ohjaaja viestittääkin: ”Sinä olet tärkeä. Vaikka poltat, olet silti arvokas ja sinussa on monia puolia. Minusta olisi hienoa auttaa sinua vieroittumaan tupakasta, jos se on sinulle tärkeää. Koetetaan löytää sinulle sopivat menetelmät yhdessä.”

Ihminen ei ole pelkkä rationaalinen koneolento, joka vastaa kiitollisuudella ja välittömällä toiminnan muutoksella työntekijän lahjoittamaan tietomäärään ja työntekijän asiantuntija-asemastaan asettamaan tavoitteeseen. ”Hei, kiitti kun kerroit tupakoinnin haitat ja esittelit noi vieroitusmenetelmät. Mä sitten vain valitsen niistä järjevimmit ja toimin sen mukaan.” Ihminen on kokeileva, hapuileva, tunteva, kuolemaan asti keskeneräinen olento, jonka elämäntapa- ja käyttäytymiseen vaikuttavat esimerkiksi lapsuuden kiintymyssuhteet ja sosiaaliset suhteet nykyisessä elämäntilanteessa. Ihminen on myös yhteyttä toisiin etsivä olento, joka voi yltyä huimiinkin muutoksiin ja suorituksiin, kun kokee jonkun asian itselleen sisäisesti tärkeäksi ja saa siihen oikea-aikaista tukea ihmiseltä, joka osaa kutsua kohtaamisessa muutoksen esiin. ”Hienoa, että lopettaminen kiinnostaa sinua. Siitä on sinulle todella paljon etua, kuten itsekin sanoit. Miten arvelet, että se parhaiten onnistuisi? Muotoillaanko yhdessä tuo kuvaa-masi toive selkeäksi tavoitteeksi, niin että se hyödyttää sinua parhaiten?”

Teoreettinen lähtökohta tällaiselle ohjaamiselle löytyy muun muassa hyväksymis- ja omistautumisterapeuttisesta ajattelusta (HOT), tietoisuustaidoista, narratiivisesta työskentelystä, elämyksellisestä pedagogiikasta, sosiodynaamisesta ohjauksesta ja motivoivasta työtavasta.

## Dialoginen ohjaus edellyttää tiedostamista

Ohjauksen erilaiset vuorovaikutustavat voidaan jakaa karkeasti kolmeen tyyppiin: asiantuntijakeskeiseen, asiakaskeskeiseen ja dialogiseen ohjaustapaan. Asiantuntijakeskeisyys on elämäntapaohjauksen ympäristöissä jo vanhakan-

tainen tapa toimia. Asiakaskeskeisyyteen jääminen puolestaan voi muodostua ongelmaksi, jos työntekijä ei ota omaa omaa rooliaan vastuullisena toimijana ja laita omaa asiantuntemustaan peliin. Dialoginen vuorovaikutustapa huomioi sekä asiakkaan että asiantuntijan näkökulmat ja päämääränä on yhteinen ymmärrys. Dialoginen ohjaustapa antaa äänen asiakkaan tarinalle, eikä jätä häntä ulkopuoliseksi omassa elämässään.

Vaikka dialogisen vuorovaikutuksen eduista ohjaamisessa on puhuttu jo kauan, meillä kaikilla on historiassamme muistikuvia myös valistavasta, asiantuntijakeskeisestä tiedottamisesta liittyen ravitsemukseen, liikuntaan ja päihteiden välttämiseen. Auktoriteettien ja kasvattajien käyttämä valta on voinut painua syvälle ohjaajan sisimpään ja vaikuttaa sieltä valmiina kielellisinä malleina: ”Usko pois, minä tiedän paremmin, mikä sinulle on hyväksi. Tee nyt vain kuten minä sanon.” Tämä kaikki on hyvä tiedostaa ennen kuin alkaa itse suunnitella uusia pedagogisia malleja tupakasta vieroitukseen, sillä muuten vanha malli voi tiedostamattomana vaikuttaa ohjauksessa ainakin sanattomalla tasolla. Ohjaajalta saattaa esimerkiksi jäädä huomaamatta sellaisia seikkoja asiakkaan elämästä, jotka ovat juuri tällä hetkellä tärkeämpiä ja akuutimpaa huomiota vaativia, kuten kolmen lapsen yksinhuoltajaäidin paha uupumistila. Tiedostava ohjaus elämäntapakysymyksissä edellyttää ammattilaiselta hyvää itsetuntemusta ja reflektiokykyä, jotta hän huomaasi esimerkiksi sellaisen oman automaattisen reaktiotapansa, jolla hän syyllistää ihmistä, joka ei noudata ohjaajalle itselleen normaaleja ja tuttuja elämäntapoja.

Oman elämänhistorian ja siellä olevien ohjausmuistojen tiedostamiseen kehitin hankkeen alussa harjoituksen ”Minun tupakkatarinani” (KUVA 1). Se sisältää neljä kysymystä elämänsä ajalta liittyen tupakkaan: milloin kuulit ensimmäisen kerran tupakasta, milloin sinulle tarjottiin ensimmäisen kerran tupakkaa, milloin olet itse polttanut tupakkaa ja missä yhteyksissä tupakka liittyy sinuun nykyisin. Kysymykset käydään harjoituksessa läpi silmät kiinni ja rauhassa eläytyen mielikuvien avulla, kun pari ohjaa harjoituksen tekijää kysymyksin muistamaan tuoksua, näkömuistoja ja tunnemuistoja ihmisistä ja paikoista kuhunkin kysymykseen liittyen.



**Kuva 1.** Minun tupakkatarinani -harjoitus.

Teetin tätä harjoitusta sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakouluopiskelijoille yleensä ensimmäisessä kokoontumisessa opintojaksolla, jossa kehitettiin opiskelijoiden ohjaustaitoja ja uusia menetelmiä tupakasta vieroitukseen. Harjoituksesta tuli opiskelijoilta paljon hyvää palautetta. Opiskelijoille palautui yllättävän elävänä mieleen lapsuuden elinympäristö, siellä olleet ihmiset, heidän äänensä, istumapaikat vaikkapa ruokapöydässä ja opiskelijan suhde kyseisiin ihmisiin ja tupakkaan. Harjoitus muistutti omasta historiasta tupakka-aiheeseen liittyen ja auttoi opiskelijoita pitämään myös omat tulevat asiakkaansa kokonaisempina mielessä kuin ainoastaan tupakoivina ihmisinä. Harjoituksen kautta ohjaaja voi löytää kokemuksellista syvyyttä asiakkaalle esittämiinsä kysymyksiin ohjaustilanteessa. Tätä mielikuvaharjoitusta voi hyvin soveltaa tehtäväksi myös kuvallisin menetelmin. Neljää kysymystä voidaan käsitellä aikakauslehdistä leikattujen kuvien ja niistä muodostuvan kuvakollaasin avulla. Usein taidelähtöinen menetelmä tuo tekijälleen näkyväksi jotain sellaista tiedostamatonta, joka ei tule esiin pelkällä keskustelulla.

## Toiminnallisuus motiivoinnin keinona

Ohjaajan oman taustan tiedostamisen lisäksi tarvitaan ymmärrystä tavoitteenasettelun ja motiivoinnin mekanismeista asiakaslähtöisessä ja dialogisessa ohjaussuhteessa. Tässä hankkeessa asiakasryhmät olivat nuoria ja nuoria aikuisia. Nuoret tietävät kyllä yleisellä tasolla, että on epäterveellistä polttaa tupakkaa. He eivät kuitenkaan aina tiedä kaikkia tärkeitä yksityiskohtia tupakoinnin vaikutuksista ja tupakasta vieroittumisesta. Joskus nämä yksityiskohdat voivat saada nuoren miettimään tupakoinnin mielekkyyttä aivan tosissaan, mutta pelkkä tiedon jakaminen perinteisellä tavalla ei yleensä vielä herätä vaadittavaa mielenkiintoa. Sen sijaan toiminnallisuus, elämyksellisyys ja pelillisuus saivat asiakasryhmien nuoret innostumaan aiheesta kuin huomaamatta. Kylmien faktojen jakamisen sijaan nuoret kohdattiin kunnioittavasti heitä innostavilla menetelmillä. Nuoret ikään kuin ”heräsivät eloon” aiheen pariin.

Pelillisuus oli selvästi innostavin uusi toiminnallinen pedagoginen lähestymistapa ryhmämuotoisessa ohjaamisessa. (Pelillisyydestä kerrotaan tarkemmin Pelit tupakoinnin lopettamisen apuna -artikkelissa). Myös yksittäiset keholliset harjoitukset, kuten portaiden kävely pillin kautta hengittämällä, olivat tehokkaita havainnollisuudessaan. Ammattikorkeakouluopiskelijat kertoivat heidän ohjauksessaan olleiden nuorten havahtuneen konkreettisesti siihen, miltä tuntuu liikkua, kun sairastaa keuhkohtaumatautia. Lukuisista toiminnallisista menetelmistä löytyy hankkeen Tupakatta.fi - Tupakasta vieroituksen ohjaus- ja opetusosaaminen -sivustolta useita valmiita koulutuskokonaisuuksia, jotka ammattikorkeakouluopiskelijat ovat laatineet ja testanneet.

## Tietoisuustaidot elämäntapaohjauksessa

Hyväksymis- ja omistautumisterapiaan liittyvien tutkimusten mukaan tehokain tapa muuttaa automaattiseksi muodostunutta käyttäytymistä – jota tupakointi pääosin edustaa – on tietoisuustaitojen avulla harjoiteltu ajatusten, tunteiden ja mielihalujen hyväksyvä havainnointi. Tietoisuustaidot ovat melko uusi lähestymistapa terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Ne ovat kuitenkin oman käsitykseni mukaan tulevaisuuden ohjaustapoja. Niissä yhdistyvät tehokas ohjaus, ihmisen kokonaisvaltaisuuden huomioiminen ja asiakkaan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen. Elämäntapaohjaukseen liittyen tietoisuustaitoja on tutkittu Suomessa muun muassa vähän liikkuvien aikuisten

liikuntaneuvonnassa sekä painonhallinnan yhteydessä. Näiden uusien tutkimusten mukaan jo lyhyillä hyväksymis- ja omistautumisterapiaan pohjautuvilla interventioilla on saatu lupaavia pitkän aikavälin tuloksia.

Vaatii hieman kokemuksellista perehtymistä tietoisuustaitoihin, jotta ymmärtää, mitä tarkoitetaan tietoisuustaitoihin keskeisesti liittyvällä hyväksymisen periaatteella. Tupakasta vieroituksessa se tarkoittaa muun muassa sitä, että sen sijaan, että rynnättäisiin muuttamaan käyttäytyminen heti ”oikeanlaiseksi”, pysytään tarpeeksi kauan aikaa uteliaan tutkivassa havainnointivaiheessa. Omien kielteisten ajatusten kontrolloiminen ei ole tavoitteena, eli ei tuomita itseä siitä, että omista ajatuksissa vyöryy lannistavia ääniä, kuten ”et selviä ilman tupakkaa” tai ”ei se mitään, jos yhden polttaa”. Itseä ei myöskään tuomita siitä, että herää halu polttaa. Sen sijaan ajatuksia ja mielihaluja tarkastellaan neutraalisti ja uteliaasti ja hyväksyen. Tutustutaan omaan mieleen ja kehoreaktioihin, sen sijaan, että harmitellaan, kun tuollainen mieli ja keho on olemassa, kun se kuitenkin on olemassa. Nykypsykologinen tutkimustieto vahvistaa, että kielteisten ajatusten kieltäminen johtaa siihen, että kielteiset ajatukset lisääntyvät entisestään. Tavoitteena on – ei ajatusten ja tunteiden kontrolloiminen – vaan lisääntyvä psykologinen joustavuus, jonka on todettu edistävän kokonaisvaltaista hyvinvointia ja vastuunottoa omasta terveydestä.

Omilla ajatuksilla ja mielihaluilla voi pelkän havainnoinnin lisäksi leikitelläkin. Eri mielen osille ja mielentiloille voi antaa erisnimet. ”Kappas, Tumppi (ihmisen antama nimi mielihalulle) heräsi taas päiväuniltaan. Onpa se kärttyinen. Tosi jännä, miten eri tavoin se ilmoittaa itsestään. Joskus se hiipii kuin salaa ja laittaa käteni askille ihan huomaamatta. Joskus se huutaa suoraa kurkkua, että ’Nyt röökille siitä!’ Aika veijari.” Draamaopettajana näen, että voisimme hyvin kehittää myös sellaisia tupakasta vieroituksen ryhmiä, joissa hyödynnettään taidelähtöisiä menetelmiä tietoisuustaitoihin. Ryhmän kanssa voitaisiin





yhdessä miettiä, miltä kenenkin ”Tumppi” näyttää, miten se liikkuu, mitä se puhuu jne. Leikkimielisyys voi joskus avata yllättävästi uusia näkökulmia ja tuoda tilaa hengittää uuden elämäntavan opetteluun.

Tietoisuustaitoihin kannattaa perehtyä oman kokemuksen kautta ennen kuin niihin liittyviä menetelmiä käyttää systemaattisesti asiakastyössä. Mutta vähäinenkin perehtyminen tietoisuustaitoihin saattaa tuoda uusia näkökulmia dialogisen toiminnan tueksi. Esimerkiksi yksinkertaisen HOT-harjoituksen, ”bussin matkustajat”, tekeminen, voi auttaa ohjaajaa ymmärtämään, että on normaalia, että ”bussin penkeillä” on erilaisia matkustajia, jotka huutelevat erilaisia kannustavia tai lannistavia ohjeita. Ihmisen mieli on sellainen. Matkustajat ovat ajatuksemme, mutta niitä ei tarvitse ottaa ihan niin tosissaan kuin olemme ehkä tottuneet tekemään. Ajatukset ovat vain ajatuksia, ja niitä hyväksyvästi tarkkaillen voi oppia erottamaan, mitä ajatuksia kannattaa kuunnella ja mitkä ajatukset jättää omaan arvoonsa.

## Arviointia ja pohdintaa

Tehoa tupakasta vieroitusohjaukseen -hankkeessa ammattikorkeakouluopiskelijoiden oli pääosin helppo toimia asiakasta kunnioittavalla ohjaustavalla. Paikoin opiskelijat kertoivat huomanneensa itsessään halun tuomita voimakkaasti asiakkaan tupakointi ja havainneensa, miten haastavalta tuolloin oli tuntunut pitää yllä asiakaslähtöistä ohjausta. Ehkä joskus olisi helpompaa ”tietää paremmin” ja koettaa juoksuuttaa asiakas pikavauhtia siihen kohtaan, jossa tämä olisi valmis muuttamaan käyttäytymistään asiantuntijan tiedon pohjalta. Mutta mikäli näin koettaa tehdä, huomaa yhtäkkiä juosseensa yksin – kuvitteellisen asiakkaan kanssa – todellisen asiakkaan jäädessä siihen kohtaan omaa elämäänsä, jossa hän oikeasti on. Ehkäpä on siis parempi edetä 10 senttiä todellisen asiakkaan kanssa kuin 100 metriä kuvitteellisen toiveasiakkaan kanssa. Ja joskushan asiakas voi hurauttaa edelle yllättävän nopeasti. Ilman todellista kohtaamista ja kuuntelua tuki ei ole oikeanlaista ja oikea-aikaista.

Uusien pedagogisten mallien kehittäminen oli tässä hankkeessa tasapainoilua sen suhteen, hyödynnetäänkö olemassa olevaa ja eniten tutkittua ja ehkä siksi vahvimman näytön saanutta tietoa tehokkaista vieroitusmenetelmistä vai annetaanko luovan inspiraation kautta löytyä jotain uutta. Tai kokeillaanko menetelmiä, jotka alustavien tutkimustulosten perusteella vaikuttaisivat olevan lupaavia elämäntapaohjauksessa, mutta eivät ole vielä päässeet Käypä hoito -suositukseen asti.

Usein innostava ja aito toisen ihmisen kohtaaminen voi jo sinällään olla asiakasta parantavaa, eheyttävää ja sisäisen motivaation herättävää. Tässä hankkeessa se näkyi siinä, miten nuoret asiakkaat avautuivat kuuntelemaan ”tylsää” faktaa tupakoinnin vaikutuksista, kun asia tuotiin esille nuoria kiinnostavalla tavalla ja heidän kysymyksiinsä suhtauduttiin kiinnostuneesti ja kunnioittavasti. Koen, että on tärkeää pysähtyä dialogista ohjausta opiskelevien opiskelijoiden kanssa alussa tarkastelemaan asiakasryhmien erilaisia toimintaympäristöjä eläytyvin menetelmin. On hyvä, että opiskelijalle muodostuu monipuolinen kuva esimerkiksi nuoresta tupakoijasta tämän sosiaalisessa ympäristössä koulukodissa tai että hän ymmärtää leikkaukseen valmistau-

tuvan potilaan elämäntilannetta. Tarkoitus ei ole, että ihmiset luokiteltaisiin valmiisiin ryhmiin ja asiakkaan yksilöllisyys unohtettaisiin, vaan että tarinallinen eläytyminen helpottaisi tupakoitsijan kohtaamista elävänä ihmisenä, jonka avoin kuunteleminen tavoitteen asettelussa ja menetelmien valinnassa on olennaisen tärkeää onnistuneen yhteistyön kannalta.

Kokonaisvaltaisessa elämäntapaohjauksessa on tärkeää, että ohjaaja tiedostaa oman ihmiskuvansa ja sen, millaisia vieroitusmenetelmiä hän tämän ihmiskuvansa perusteella on valmis suosittamaan. Näkeekö ohjaaja vain tupakoinnin ja lähtee toteuttamaan ohjausta kapeasti siitä käsin? Vai uskaltaako ohjaaja kysyä, mitä asiakas itse ajattelee hyvinvoinnistaan ja siihen vaikuttavista seikoista? Näkeekö ohjaaja ihmisen kehon ja mielen kovin irrallaan toisistaan? Mikä on ohjaajan käsitys siitä, miten ihminen oppii? Miten ihminen oppii haitallisia tapoja, mitä kaikkea tallentuu kehomuistiin ja miten automaattiseksi muodostuneita reaktioita on mahdollista purkaa?

Jos ohjaaja ei esimerkiksi itse koe tärkeäksi kehotietoisuuden lisäämistä stressistä vapautumisessa, hän ei välttämättä rohkaise asiakastaan kehotietoisuutta lisäävien harrastusten tai itseapumenetelmien pariin, jotka kuitenkin voisivat olla asiakkaalle ratkaisevia stressin hallinnassa ja sitä kautta auttavan tupakasta vieroittumisessa. Ohjaajalla pitäisi olla uskallusta ottaa tupakointi esiin silloin, kun se on tarpeen tai olla puhumatta tupakasta aluksi mitään, jos vaikuttaa, että se on paras polku asiakkaan kannalta. Voisi kysyä, onko ohjaajalla uskallus astua tyhjän päälle yhdessä asiakkaan kanssa ja rakentaa yhteistä ymmärrystä dialogisesti?

#### Lähteet

- Kangasniemi, A. & Kauravaara, K. 2016. Kohti muutosta. Arvo- ja hyväksyntä pohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämiseksi. Liikunta- ja hyvinvointiakatemia Oy. Vantaa.
- Kangasniemi, A. 2015. The mindfulness, acceptance and commitment approach to encouraging a physically more active lifestyle. LIKES – Research Reports on Sport and Health 305. Jyväskylä: LIKES – Research Center for Sport and Health Sciences. Doctoral dissertation.
- Lappalainen, R. & Lappalainen, P. 2014. Tietoisuustaidot hyväksymis- ja omistautumisterapian näkökulmasta. Teoksessa Kortelainen, Saari & Väänänen (toim.) Mindfulness ja tieteet. Tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena. Tampere: Tampere University Press
- Mönkkönen, K. 2007. Vuorovaikutus. Dialoginen asiakastyö. Edita.
- Peavy, R.V. 2004. Sosiodynaaminen näkökulma ja ohjauksen käytäntö. Suom. Petri Auvinen. Teoksessa Onnismaa ym. OHJAUS ammattina ja tieteenalana 3. Ohjaustyön välineet. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Pietikäinen, A. 2014a. Kohti arvoitiasi. Suuntaa mielekkäisiin muutoksiin. Duodecim. Helsinki.
- Pietikäinen, A. 2014b. Mitkä taidot auttavat tupakoinnin lopettajaa? Saatavana: [http://www.stumppi.fi/portal/stumppi/lisatietoa/ilmiot/mitka\\_taidot\\_auttavat\\_tupakoinnin\\_lopettajaa\\_/](http://www.stumppi.fi/portal/stumppi/lisatietoa/ilmiot/mitka_taidot_auttavat_tupakoinnin_lopettajaa_/)
- Sairanen, E. 2016. Behavioral and psychological flexibility in eating regulation among overweight adults. Jyväskylä studies in education, psychology and social research 554. Doctoral dissertation. Jyväskylä.
- Setälä-Pynnönen, V. 2015. Tiedejournalismi inhimillisen epävarmuuden palveluksessa: Tutkimus suomalaisen joukkoviestinnän tiedepuheesta, terveystieteistä ja ihmiskuvasta. University of Helsinki, Faculty of Social Sciences, Department of Social Studies. Doctoral dissertation. Helsinki.
- Viinikka, A., Sourander, J. & Oksanen, E. 2014. Reflektiivinen työote. Teoksessa Viinikka, A. Mentisaatio perheiden kohtaamisessa. MLL.
- Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S. & Kettunen, T. 2011. Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Edita.

Katri Pärssinen, Tuula Kolari ja Sari Mäki

# Tupakasta vieroitus integroituna opintokokonaisuuteen

Hämeen ammattikorkeakoulussa (HAMK) Tehoa tupakasta vieroituksen opetukseen ja oppimiseen toisella ja korkea-asteella -hankkeen ohjaus- ja opetusmenetelmien pilotoiminen integroitiin osaksi 1. ja 2. vuoden sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajaopiskelijoiden terveyden edistämisen teoriaopintoja tai terveyden edistämisen projektiharjoittelua. Pilotteihin osallistui yhteensä kolmen eri opiskelijaryhmän opiskelijoita Hämeenlinnan ja Forssan yksiköistä. Piloteissa mukana olleet lähihoitajaopiskelijat olivat Ammattiopisto Tavastiasta ja Forssan ammatti-instituutista.

## Pilottihankkeiden suunnittelu

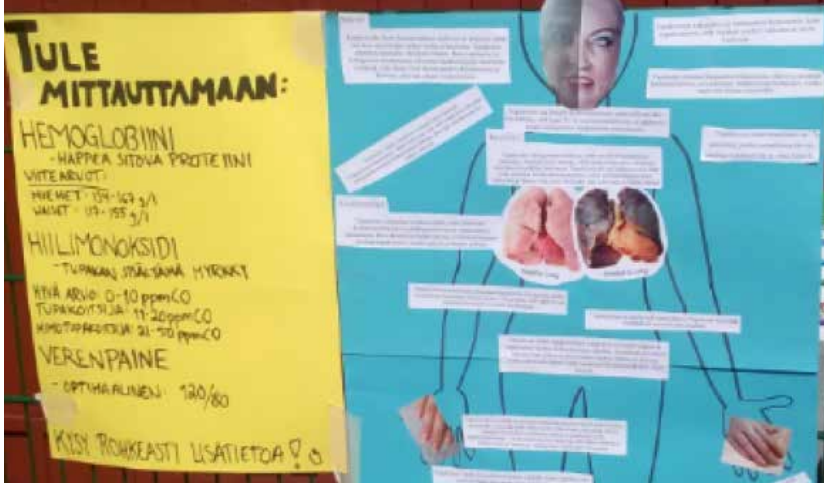
Hankkeen ensimmäinen pilotti käynnistyi Hämeenlinnan yksikössä syksyllä 2014. Toisen vuoden terveydenhoitajaopiskelijat (noin 20 opiskelijaa) perehtyivät hankkeeseen ja vahvistivat osaamistaan tupakasta vieroituksesta. Terveydenhoitajaopiskelijat opiskelivat aluksi projektityöskentelyn menetelmiä, tupakasta vieroitusta sekä erilaisia ohjaus- ja viestintämenetelmiä. Tavoitteena oli tuottaa Ammattiopisto Tavastian lähihoitajaopiskelijoille toiminnallinen kokonaisuus, joka tukisi lähihoitajaopiskelijoiden savuttomuutta sekä lisäisi heidän tupakasta vieroituksen ohjaustaitojaan. Erityisenä tavoitteena hankepilottilla oli kehittää uudentyyppisiä viestintätapoja - miten viestiä innostavasti ja nuoria puhuttelevasti.

Toinen pilotti toteutettiin Hämeenlinnassa syksyllä 2015. Jatkoimme hyvin alkanutta yhteistyötä Ammattiopisto Tavastian kanssa. Sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajaopiskelijat (12 opiskelijaa) osallistuivat pilottin toteutukseen opintojaksolla Harjoittelu/Terveyttä edistävä projektitoiminta. Syksyn 2015 pilottiin valittiin oppimisympäristöksi simulaatio, jossa harjoiteltiin ohjaustaitoja tupakasta vieroitukseen eri-ikäisten asiakkaiden kanssa. Lähihoitajaopiskelijoille pidettiin myös erilaisia työpajoja, ennen simulaatioharjoituksia. Toiminnallisten työpajojen tarkoituksena oli lisätä lähihoitajaopiskelijoiden tietoa tupakasta vieroituksesta ja toisaalta antaa valmiuksia ohjausharjoituksiin simulaatiossa.

Forssan ensimmäinen pilotti järjestettiin keväällä 2015. Hanke integroitiin ensimmäisen vuoden sairaanhoitajaopiskelijoiden terveyden edistämisen moduuliin. Pilottipäivän suunnittelussa oli mukana 43 sairaanhoitajaopiskelijaa. Moduulin sisällöstä hankkeeseen liittyvien pilottipäivän suunnittelutuntien lomassa opetettiin erilaisia ohjaukseen liittyviä perusasioita. Opiskelijat kehittivät kymmenen noin 15 minuutin ohjaushetkeä, jotka pidettiin pilottipäivässä lähihoitajaopiskelijoille. Ohjauspäivään osallistui 25 lähihoitajaopiskelijaa sekä heidän kaksi opettajaansa. Pilotin ohjaustapahtumat sisälsivät erilaisia toiminnallisia ohjaustapahtumia kuten erilaisia testejä, kilpailuja, draamaa, motivoivaa haastattelua ja rentoutumisen.

Forssan toisen pilottin tarkoituksena oli toteuttaa pilottipäivä toisen asteen opiskelijoille toisen vuoden sairaanhoitajaopiskelijoiden ja lähihoitajaopis-

kelijoiden toimesta. Yhteistyössä oli kuitenkin haasteita harjoittelujaksojen tuoman lukuvuoden rikkonaisuuden ja pilottipäivän siirtymisen johdosta. Lähihoitajaopiskelijoiden oli vaikea sitoutua yhteistyöhön sairaanhoitajaopiskelijoiden kanssa. Lopulta päädyttiin järjestämään pilottipäivä ammatillisen oppilaitoksen kevään ulkoilupäivään. Menetelminä sovellettiin erilaisia testejä ja mittauksia kuten häkämittaus sekä erilaisia postereita aiheesta (KUVA 2).



Kuva 2. Posteril erilaisista testeistä ja mittauksista.

## Pilottihankkeiden toteutus

Ensimmäisessä pilottihankkeessa syksyllä 2014 terveydenhoitajaopiskelijat tuottivat erilaisia postereita, joita voidaan hyödyntää herätteinä ja keskustelun pohjana. Esimerkkiposterissa (KUVA 3) on pohdittu tupakointia ja sen haittoja erityisesti nuoren ihmisen näkökulmasta.



Kuva 3. Tupakoinnin haitat - nuoren näkökulma.

Opiskelijat tuottivat myös kuvitusta, jota voi käyttää tupakointia / tupakoinnin lopettamista / savuttomuutta kuvaamaan. Esimerkkikuva (KUVA 4) motivoi tupakoinnin lopettamiseen ja kuvatekstissä todetaan: "Haistatko? maistatko? - nämä kokemukset olet turruttanut tupakalla".



**Kuva 4.** Haistatko - Maistatko?

Opiskelijoiden tuottamat videot olivat monipuolisia ja puhuttelevia, ja herättelevät ajattelemaan tupakoinnin lopettamista. Esimerkkivideossa Tupakka tulipalojen aiheuttajana [https://www.youtube.com/watch?v=lzY07TK\\_q-I&index=1&list=UUC4lly4xV9Z6alJNRtF1ktA](https://www.youtube.com/watch?v=lzY07TK_q-I&index=1&list=UUC4lly4xV9Z6alJNRtF1ktA) rauhallinen musiikki yhdistettynä karun näköiseen palavaan sohvaan herättää tunteita. Videon lopussa tuleva teksti ”Joka kolmas kuolemaan johtanut tulipalo syttyy tupakasta” on varmasti usealle katsojalle yllättävä ja herättelevä faktatieto.

Terveydenhoitajaopiskelijat hyödynsivät edellä esiteltyjä postereita, kuvia ja videoita toiminnallisissa iltapäivissä, jotka toteutettiin lähihoitajaopiskelijoille Ammattiopisto Tavastialla. Aikaa jokaiselle toteutukselle oli varattu neljä tuntia. Jokainen iltapäivä oli toteutukseltaan erilainen ja sisälsi tietoa sekä toimintaa. Esimerkki iltapäivän rungosta:

Unelmaposteri keskustelun virittämiseksi (n. 20 min)
Nelikenttäänalyysi (jaettiin jokaiselle lähihoitajaopiskelijalle)
Tupakkamyytit, keskustelua väittämistä (n. 20 min)
Tauko
Powerpoint-diasarja tupakasta vieroituksesta (n. 30 min)
Neuvoja tupakoinnin lopettamiseen keskustellen (n. 15 min)
Tietokilpailu ja vastausten läpikäynti (n. 20–30 min)
Tauko
Video ”Tupakka tulipalojen aiheuttajana” + keskustelua sen pohjalta (10 min)
Vapaata keskustelua ja kysymyksiä (n. 10 min)
Palautteen keruu tietokoneluokassa (n. 10–15 min)

Syksyn 2015 pilotissa toteutettiin erilaisia toiminnallisia työpajoja ja simulaatioita. Toteutimme nämä kahtena eri päivänä. Lähihoitajaopiskelijoita osallistui päiviin 36 henkilöä, joista loppupäivän simulaation osallistui kymmenen henkilöä. Kyseessä oli toisen vuoden lähihoitajaopiskelijat, ja he suorittivat hoidon ja huolenpityön opintoja. Heidän lisäksi toiseen päivän työpajoihin osallistuvat opiskelijat olivat ensimmäisen vuoden opiskelijoita, ja opintojakso oli sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujärjestelmä.

Päivä	Toiminnalliset työpajat	Simulaatio case
2.11.2015	Rahan käyttö (paljonko kuluu rahaa tupakointiin) Kertausristikko tupakoinnin vaaroista Aikajana (miten lopettaminen vaikuttaa elimistöön) Vieroitusmenetelmät	Puheeksiotto/motivoiva haastattelu Ikäänntyvä tupakoitsija, joka miettii lopettamista
4.11.2015	Tupakoiva pullo Vartalomaalaus (tupakoinnin vaarat elimistölle) PEF-mittaus	Nuori tupakoitsija, joka tulee juttelemaan hoitajan vanhempien lähettämänä Nuoripari joka suunnittelee lapsen hankintaa ja tupakoinnin lopettamista

**Taulukko 1.** Syksyn 2015 pilotissa toteutetut työpajat ja simulaatiot.

Tupakoiva pullo -työpajan (KUVA 5) avulla halusimme näyttää miten yksi poltettu tupakka vaikuttaa ihmisen keuhkoihin, ja miten savuke värjää veden. Haluaisitko Sinä juoda tästä lasista?



**Kuva 5.** Tupakoiva pullo työpaja.

Lisäksi HAMK:n Hämeenlinnan yksikön opiskelijat ovat tuottaneet ohjaajineen myös muuta ohjauksessa ja opetuksessa hyödynnettävää materiaalia. Työpajojen ja simulaatioiden asiakascaset on kuvattu, ja ne ovat kaikkien halukkaiden käytettävissä Tupakatta.fi-verkkosivustolla.

## **Pilottihankkeiden arviointia Ohjaavan opettajan arviointi**

Ohjaavan opettajan näkökulmasta hankkeen ensimmäinen pilotti oli varsin onnistunut kokonaisuus. Terveystenhoitajaopiskelijat työskentelivät aktiivisesti ja ottivat hyvin ohjausta vastaan. Toiminnallisiin iltapäiviin oli varattu riittävästi aikaa ja kokonaisuus oli onnistunut. Ryhmien työskentelyä helpottamaan olisi kannattanut varata lukujärjestyksiin jo etukäteen selkeästi pienryhmätyöskentelyaikoja. Pilotti toteutui kokonaisuudessaan syys-marraskuussa 2014. Aikataulu tuotosten tekemiseen ja toteuttamiseen oli siis varsin tiivis. Yhteistyö lähihoitajakoulutuksen kanssa oli mutkatonta ja antoisaa.

HAMK:n hoitotyön opiskelijat ovat tottuneet opintojensa aikana toimimaan simulaatio-oppimisympäristöissä, mikä varmasti helpotti heidän työskentelyn lähihoitajaopiskelijoiden kanssa. Vaikka simulaatio olikin lähihoitajaopiskelijoiden ensimmäinen kokemus selvisivät he hyvin tilanteista. Niin HAMK:n kuin Tavastiankin ohjaavat opettajat olivat mukana tilanteissa, mikä myös helpotti simulaatioiden purkua. Hankkeessa työskentelevät opettajat ovat voineet osallistua myös opiskelijoiden ohjaamiseen, mikä on helpottanut kokonaisuuden hahmottamista hankkeessa.

Digiosaamisen lisääminen ja hyödyntäminen on yksi tärkeä osa HAMK:in strategiaa. Opiskelijat ja ohjaavat opettajat ovat olleet innostuneita kokeilemaan uusia tapoja tuottaa terveyden edistämisen materiaalia mm. videoiden muodossa. Tämä on ollut osin yhdessä oppimista uusia työvälineitä ja toimintatapoja käyttäen. Vaikka videokuvaaminen oli kaikille lähes uutta, niin videot onnistuivat hyvin ja niistä on saatu hyvää palautetta mm. lukiolaisten TET-päivässä.

## **Sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajaopiskelijoiden arviointi**

Ensimmäisen pilotin terveydenhoitajaopiskelijat kokivat työskentelyn hankkeessa pääosin positiiviseksi. Heidän mielestään ohjeistus ja projektin suunnittelu sujui hyvin, ja he saivat riittävästi palautetta sekä opettajalta että vertaisryhmältä. Opiskelijat kokivat oppineensa paljon tekemällä itse ja projektityöskentely oli monipuolista (kuvamateriaali, posterit, videotuotanto, toiminnallisen iltapäivän suunnittelu ja toteutus). Selkeänä haasteena koettiin aikataulutus. Materiaalin tuottamisessa kaivattiin enemmän aikaa suunnittelulle ja luovuudelle. Myös pienryhmien yhteisten työskentelyaikojen löytäminen koettiin vaikeaksi.

Hämeenlinnan toisen pilotin palautteessa ilmeni, että sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajaopiskelijat kokivat oman tiedon ja ohjausosaamisensa lisääntyneen tupakkatuotteiden vieroituksessa. Opiskelijat kertoivat, että tulevana ammattilaisina he tulevat kohtaamaan eri-ikäisiä asiakkaita hoitotyössä ja ohjausosaaminen nähtiin tärkeänä taitona. Asiakkaalle annettu tuki eri tilanteissa koettiin tärkeäksi, koska tupakka aiheuttaa paljon sairauksia.

## Lähihoitajaopiskelijoiden arviointi

Lähihoitajaopiskelijat arvioivat ensimmäisen pilotin toiminnalliset iltapäivät pääosin hyödyllisiksi. Työpajat koettiin tarpeellisiksi ja ne lisäsivät opiskelijoiden tupakkatietoutta. Hyvää palautetta annettiin siitä, että tunnit olivat toiminnallisia ja osallistavia (mm. videot ja tietokilpailut), jolloin opiskelijat eivät pitkästyneet. Terveystenhoitajaopiskelijat saivat kiitosta myös siitä, että ilmapiiri tilaisuuksissa oli rento ja mukava.

Hämeenlinnan toisen pilotin arvioinnissa ilmeni, että lähihoitajaopiskelijat pitivät koulutuksen toiminnallisuudesta ja kokivat saavansa sekä lisätietoa tupakoinnin vaaroista että case-työskentelystä oppia oikeisiin asiakastilanteisiin. Simulaatiota pidettiin opettavana ja toisaalta tykättiin sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajaopiskelijoiden erilaisesta opetustyylistä. Työpajassa käytetty ”Tupakoiva pullo” -harjoitus koettiin hyvin kuvaavaksi mitä yksi tupakka aiheuttaa.



Minna Kuvajainen

## Tupakasta vieroitus omana opintojaksona

Lahden ammattikorkeakoulussa pedagogisia menetelmiä tupakasta vieroituksen ohjausosaamiseen kehitettiin erillisellä vapaasti valittavalla opintojaksolla. Opintojakso oli nimeltään ”Ohjausosaaminen elämäntapamuutoksessa” ja sen laajuus oli neljä opintopistettä. Toteutuksessa kokeiltiin neljä erilaista toteutusmallia lukukausina 2014–2016 järjestetyissä vapaasti valittavissa opintojaksoissa. Sisällöt poikkesivat hieman toisistaan eri toteutuksissa. Opintojaksolle osallistuneet opiskelijat (yhteensä 28) olivat fysioterapian, hoitotyön ja sosiaalialan ammattikorkeakouluopiskelijoita. Sekä opiskelijat että opettajat kehittivät opintojakson puitteissa uusia pedagogisia malleja tupakasta vieroituksen ohjausosaamiseen. Opiskelijoille opintojakso kesti yhden lukukauden ajan (syksy tai kevät) ja kussakin toteutuksessa oli eri opiskelijat. Kurssin opettajina toimivat kaksi hoitotyön ja kaksi sosiaalialan opettajaa, sekä muutama vieraileva opettaja/luennoitsija.

Kiinteänä osana kaikissa neljässä toteutuksessa oli verkko-opiskeltava osuus tupakkatietoudesta (Itä-Suomen yliopiston Tupakkakoulutus -materiaali ja LAMK:n moodlen tupakkatiedon kysymyspatteristo) sekä yksilöohjauksen vieroitussuunnitelman laatimisharjoitus kuvitellulle asiakkaalle case-tietopankin pohjalta. Tämän kahden opintopisteen laajuisen verkko-oppimisosuuden jälkeen tai ohella opiskelijat saivat tehtäväksi ohjata pareittain tai pienryhmissä omaa asiakasryhmää. Asiakasryhmien ohjauksen yhtenä tavoitteena oli kehittää ja testata erilaisia toiminnallisia ohjausmenetelmiä tupakasta vieroituksen ohjaukseen ja/tai savuttomuuden edistämiseen.

Ohjattavien asiakasryhmien kokoonpano vaihteli eri lukukausien toteutuksissa, mutta pääsääntöisesti asiakasryhmät koostuivat nuorista tai nuorista aikuisista. Asiakasryhminä oli ensimmäisen vuoden lähihoitaja- ja putkiasentajaopiskelijoita (yhteensä 112) Koulutuskeskus Salpauksesta ja Lahden diakonian instituutista, yläkoulun oppilaita sekä koulukodin oppilaita. Viimeisessä toteutuksessa asiakasryhmien ohjaus ja sen suunnittelu toteutettiin yhdessä koulutuskeskus Salpauksen kolmannen vuoden lähihoitajaopiskelijoiden ja heidän opettajiensa kanssa. Ohjauksetoista asiakasryhmille oli kahdesta neljään.

Opintojakson Ohjausosaaminen elämäntapamuutoksessa tavoitteena oli tuottaa ammattikorkeakouluopiskelijoille osaamista seuraavista teemoista: tupakkatietous, yksilöohjaus tupakasta vieroituksessa, asiakaslähtöinen ja dialoginen ohjaustapa, erilaiset tupakasta vieroituksen ohjausmenetelmät, verkko-ohjauksen menetelmät, tietoisuustaidot ohjauksessa, pelillisuus ja sosiaalinen media tupakasta vieroituksessa, toiminnalliset ryhmänohjausmenetelmät, elämykselliset menetelmät sekä motivoiva haastattelu/työtapa.

## Työpajat oppimisen tukena

Ammattikorkeakoulun opiskelijoille opintojakson suoritukseen kuului vaihteleva määrä lähiopetuksena toteutettavia työpajoja. Työpajoja ohjasivat opintojakson opettajat ja vierailevat luennoitsijat, ja niiden sisällöt vaihtelivat hieman eri lukuvuosina, koska eri toteutuksissa haluttiin suunnata kehitettäviä pedagogisia menetelmiä eri teemoihin. Työpajoja järjestettiin seuraavista teemoista: toiminnalliset ohjausmenetelmät, motivoiva haastattelu/työtapa, verkko-ohjauksen menetelmät, pelillisuus, sosiaalinen media sekä tietoisuustaidot.

Toiminnallisista ja luovista ohjausmenetelmistä oli helppo ohjata opiskelijoille esimerkkiharjoituksia, joita opiskelijat pystyivät kehittämään eteenpäin omille asiakasryhmilleen sopiviksi. Työpajassa tehtiin esimerkiksi useita ns. karttajarjoituksia, joissa asetettiin janoihin ja nelikenttiin mielipiteiden tai omien kokemusten pohjalta ja keskusteltiin aiheesta. Työpajoissa kokeiltiin myös mielikuvaharjoituksia ja tarinallisia kuvallisia menetelmiä. Yksittäisten harjoitusten lisäksi työpajassa esiteltiin opiskelijoille myös toiminnallisen pedagogisen kokonaisuuden perusrakenne, jossa selkeä inspiroiva aloitus motivoi osallistujia teeman käsittelyyn ja jossa varsinaisen teeman käsittelyn jälkeen kokonaisuus päättyy osallistujia arvostavalla selkeällä tavalla. Työpajassa käsiteltiin myös yhdessä opiskelijoiden kanssa toiminnallisen oppimistilanteen psyykkistä turvallisuutta, sekä ryhmässä tapahtuvan sosiaalisen jakamisen ja yhteisöllisyyden mahdollisuuksia oppimisessa.



Motivoivasta haastattelusta järjestettiin ennakkotehtävän sisältämä työpaja Lahden ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden yksikön simulaatio-oppimisympäristössä, Simultissa. Opiskelijat antoivat hyvää palautetta tästä kokonaisuudesta. Se konkretisoi käytännön harjoituksiin esimerkiksi sitä, miten haastavaa on kysellä avoimia kysymyksiä asiakkaalta syyllistävien miksi-kysymysten sijaan tai olla jakamatta asiantuntijakeskeisesti neuvoja tilanteessa, jossa ammattilaisena tietää asiasta asiakasta enemmän. Opiskelijat saivat myös paljon onnistumisen kokemuksia asiakaslähtöisestä ja reflektiivisistä työotteista.

Verkko-ohjauksen menetelmistä järjestettiin niin ikään ennakkotehtävän sisältämä työpaja. Työpajassa perehdyttiin erilaisiin tupakasta vieroituksen verkko-ohjausmateriaaleihin ja -palveluihin. Pajassa harjoiteltiin arvioimaan verkossa olevan tiedon luotettavuutta KATSE-työkalun avulla (K=kirjoittaja, A=ajankohtaisuus, T=tarkoitus, S=sponsorointi ja E=evidenssi). Luotettavuuden lisäksi pohdittiin valmiiden materiaalien soveltamismahdollisuuksia ohjaustilanteessa sekä verkossa tapahtuvan kohtaamisen ja ohjauksen vaikutuksia vuorovaikutukseen.

Tietoisuustaitojen opettaminen ammattikorkeakouluopiskelijoille yhden työpajan aikana oli haastava tavoite. Tietoisuustaitojen näkemys ihmisen hyvinvoinnista on edelleen melko uusi näkökulma sosiaali- ja terveystieteiden ohjaamisessa, eikä kukaan työpajaan osallistuva opiskelija ollut aiemmin niitä millään tavalla opiskellut. Lähestymistapa vaatii tietoisuustaitoja käyttävältä ohjaajalta paljon omaa harjoittamista pitkällä aikavälillä ja sen kautta saatavaa kokemuksellista ja taidollista sisäistämistä, jotta hän voisi ohjata harjoituksia omille asiakkailleen. Yhdessä neljän tunnin työpajassa aiheen pariin johdateltiin muutamalla harjoituksella, jossa havainnointiin omia ajatuksia ja tunteita (esim. HOT-klassikkoharjoitus matkustajista bussissa) sekä lyhyellä teoreettisella johdannolla.

Viimeisessä toteutuskokonaisuudessa keväällä 2016 oli mukana työpajakokonaisuus pelillisyydestä oppimisessa. Siinä opastettiin koulutuskeskus Salpauksen opettajan Kati Apellin johdolla opiskelijoita Seppo-oppimispeliympäristön käyttöön, ja opiskelijat loivat työpajassa omille ohjattaville ryhmilleen oppimispelin tupakasta vieroituksesta. Seppo-pelin pelialusta tuotti ajoittain haasteita, mutta palaute pelillisyydestä yleisesti oli erittäin hyvää. Se innostaa kuin huomaamatta ”tylsänkin” aiheen pariin.

Samoin, viimeisessä toteutuksessa opiskelijoille järjestettiin yhden päivän kestävä työpaja sosiaalisen median toimintaympäristöistä. Helsingin yliopiston tutkija Salla-Maaria Laaksonen opasti opiskelijoita ja opettajia ajankohtaisille sivustoille, kampanjoihin ja verkkoareenoihin liittyen savuttomuuteen ja tupakasta vieroitukseen. Monenlaiset vertaissivustot ja keskustelupalstat auttoivat hahmottamaan, millä tavoin ja mistä asioista esimerkiksi nuoret keskustelevat tupakointiin ja siitä vieroittamiseen liittyen. Tästä johtuen asiakaslähtöisessä ohjauksessa tarvittava ymmärrys kohderyhmän ajatus- ja kokemusmaailmasta lisääntyi.

Osa opiskelijoista osallistui toteutukseen, jossa ei järjestetty erillisiä työpajoja yllä mainituista teemoista vaan ainoastaan aloitustyöpaja, jonka yhteydessä esiteltiin tavoite uusien pedagogisten mallien luomisesta. Tämän jälkeen opiskelijat opiskelivat verkko-osuudet ja alkoivat suunnitella asiakasryhmien toteutuksia omaehtoisesti opettajien ohjauksessa. Opiskelijoiden palautteen mukaan he olisivat toivoneet saavansa muiden toteutusten tapaan joitakin kokemuksia ja ohjeita lähiopetuksen muodossa ennen kuin alkoivat suunnitella omia ohjauksiaan. Opettajien arvion mukaan tämän toteutuksen opis-

kelijat kehittivät kuitenkin vähintään yhtä hyviä pedagogisia malleja kuin muidenkin toteutusten opiskelijat. Ehkä kyse oli opiskelijoiden turvallisuuden tunteesta, ja he kokivat joutuneensa liian suuren vastuun eteen kylmiltään.

## Arviointia

Ammattikorkeakouluopiskelijat opiskelivat ohjausta ”learning by teaching” -menetelmällä, opetellen ensin tupakkatietoutta ja pohtien sen jälkeen, miten sen opettaisi kiinnostavasti nuorille. Vanha viisaus on, että asian oppii parhaiten, kun sen opettaa toisille. Se vaatii opettajilta luottamusta siihen, että kaikkea ei tarvitse itse opettaa opiskelijoille, vaan ennemminkin rohkaista opiskelijoita luottamaan omiin ideoihinsa ja ohjata prosessia tarpeellisissa kohdissa. Jos tarkoitus on kehittää jotain uutta ja uutta, on rohkaistava tulevia ohjauksen ammattilaisia astumaan uuteen. Tällöin oppimisilmapiiriin pitää olla keskeneräisyyttä ja myös epäonnistumista salliva. Koimme onnistuneemme siinä hankkeen aikana.

Se, että annoimme opiskelijoiden ideoida vapaasti ohjausmenetelmiä, ei kokemuksen mukaan vähentänyt opiskelijoiden kiinnostusta tupakkafaktoja kohtaan, oikeastaan päinvastoin. Ehkä tila ja vapaus tässä kohdin toivat myös vastuuta. Opiskelijat opiskelivat vastuullisesti tupakkatiedon kysymyspatteriston erityisesti siltä osin kuin laativat siitä materiaalia pedagogisiin malleihin. Toiminnalliset menetelmät innostivat ammattikorkeakouluopiskelijoita, kun he suunnittelivat ohjaustuntejaan asiakasryhmille. Jälkeenpäin ajatellen olisimme voineet luottaa enemmänkin opiskelijoiden omaan luovaan kapasiteettiin menetelmien ideoinnissa. Hankkeeseen osallistuneet ammattikorkeakouluopiskelijat olivat erittäin vastuullisia toimiessaan asiakasryhmien kanssa. Vastuullisuus näkyi innostuneisuutena ryhmien ja nuorten kohtaamisessa, mikä puolestaan näkyi ajoittain jopa yllättävän innostuneena vastaanottona nuorten keskuudessa.

Hankkeen Tupakatta.fi-sivustolla on kuvattu edellä mainittuja koulutuskokonaisuuden osia, joista kukin voi poimia omaan tarkoitukseensa soveltuvia yhdistelmiä. Sivustolla on myös opiskelijoiden laatimat yksityiskohtaiset kuvaukset heidän kehittämisistään koulutuskokonaisuuksista yläkouluikäisten luokille tai nuorille aikuisille ammattikouluryhmille. Kuvaukset sisältävät tarkasti aikataulutettuja toiminnallisia harjoituksia tarvikkeineen ja ennakkovalmisteluineen sekä monia toiminnallisia tarinoita, joita voi hyödyntää narratiivisessa työskentelyssä tai pelillisessä oppimistavassa.

Merja Harmoinen ja Katri Pärssinen

## Pelit tupakoinnin lopettamisen apuna

Internetin käyttö terveystiedon hakemisessa on nuorten keskuudessa suosittua, sillä 76 % 16–24 vuotiaista etsii sairauksiin, ravitsemukseen ja terveyteen liittyvää tietoa internetistä. Internetissä toimivat tupakoinnista ja siitä vieroittautumisesta kertovat pelisivut osuvat siis todennäköisesti nuorten hakuihin.

Pelillä tarkoitetaan ajanvietteeksi harjoitettavaa määrämutoista ja -sääntöistä kilpailua tai leikkiä, jossa on välineenä esimerkiksi kortteja ja/tai nappuloita. Peli voi olla myös kilpailussa määräkertana pelattu oman kokonaisuutensa muodostava ottelu, pelaaminen tai pelitapa. Peleissä on usein toiminnallisia osuuksia. Niiden idea on siinä, että osallistujat joutuvat itse osallistumaan tehtäviin ja miettimään ratkaisuja faktatiedon perusteella. Samalla osallistujat saattavat herätä miettimään oman elämänsä hyvinvointia kuvitteellisen tarinan kautta ja mahdollisesti saavat toiminnallisista tehtävistä tukea elämäntapamuutoksen toteuttamiseen. Pelillisyydellä tarkoitetaan strategian ja dynaamisten prosessien mallintamista ja tutkimista. Arkisesta asiasta tehdään pelillisen oppimisen avulla kiinnostava. Pelikulttuuriin kuuluu moninainen oheistoiminta, kuten pelien ja pelikonsolien keräileminen ja vaihtaminen, pelien leikkiminen ja pelihahmoroolileikit sekä pelihahmoiksi pukeutuminen. Pelien, aktiivisen oppimisen, huumorin ja muiden hauskojen aktiviteettien on havaittu vähentävän luokkaopetuksen hierarkiaa ja opettavan merkityksellisiä taitoja tulevaa ammattia varten. Pelien avulla voidaan harjoitella päätöksentekoa turvallisessa ympäristössä ja toistaa harjoituksia useaan otteeseen erilaisissa tilanteissa.

Ohjausosaaminen elämäntapamuutoksessa -opintojaksolla Lahden ammatikorkeakoulun sosionomi- ja sairaanhoitajaopiskelijat (n=8) kehittivät tupakasta vieroittautumispelejä yhdessä koulutuskeskus Salpauksen lähihoitajaopiskelijoiden (n=12) kanssa. Opiskelijat työskentelivät kolmessa ryhmässä. Pelien pelaajat olivat joko Koulutuskeskus Salpauksen opiskelijoita tai toisen koulun oppilaita. Pelaajien lukumäärä vaihteli eri peleissä.

Opiskelijat kehittivät yhdessä pelit Seppo io -pelipohjaan, Kahoot-tietovisapelin mobiilisovellukseen ja/tai Alias-tyyppiseen lautapeliin. Pelit sisälsivät teorian tietoa, tiedonhakutehtäviä ja toiminnallisia osia. Peleihin oli mahdollista lisätä esimerkiksi liikuntavideoita, joista havainnollisesti nähtiin tupakoinnin lopettamisen myönteiset vaikutukset. Esimerkkinä Seppo-sovellukseen laaditusta pelistä oli nuorelle tupakoitsijalle kehitetty pelihahmo, jolle oli keksitty mahdollisimman todentuntuinen elämä. Pelissä oli tehtäviä, jotka pelaajien tuli ratkaista siten, että ne auttoivat pelihahmoa pääsemään eroon tupakasta. Pelaajat samaistuivat pelihahmoonsa niin syvästi, että he tunsivat iloa pelihahmon onnistuessa ja pettymystä hänen epäonnistuessaan. Pelatessaan opiskelijat ja oppilaat alkoivat huomaamattaan pohtimaan omaa tupakoimistaan, vaikka siihen ei pelissä mitenkään viitattu eikä tehtävää suoraan pelaajan omaan tupakoimiseen ollut. Näin kävi myös pelien kehittäjille.

Opiskelijat suunnittelivat ja pelasivat tupakasta vieroituspeliä myös Kahoot-sovelluksessa, jolla pelataan tietovisoja älypuhelimessa. Laaditut tietovisat perustuivat Röökkikroppa-sivustojen tupakkatietouteen. Yhtenä pelinä käytettiin myös Alias-sananselityspeliä sovellettuna tupakkasanastoon.

Pelejä kehittäneet opiskelijat havaitsivat, että pelit olivat nuorista 14–18-vuotiaista pelaajista hauskoja ja houkuttelevia. Aikaa tietojen etsimiseen ja tehtävien tekemiseen käytettiin eikä ajan käytöstä valitettu. Peleillä oli vaikutusta myös pelaajien tupakoinnin lopettamisajatuksiin, sillä osa pelaajista (n=10) kertoi harkitsevansa lopettamista ja kaksi aikoi todella lopettaa. Osa pelejä pelanneista lähihoitajaopiskelijoista kertoi saaneensa tupakasta ja tupakoinnin lopettamisesta uutta tietoa, jota he voivat hyödyntää opiskelussaan ja työssään. Osa pelaajista oli erityisnuoria, joiden mielestä pelaaminen oli paljon hienompi juttu kuin tupakan haitoista oppiminen perinteiseen tyyliin. Sen kuuntelemiseen jaksaminen ei vain riitä.

Pelejä kehittäneet sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijat pitivät pelien pelaamista hyvänä ohjauksena nuorille. Pelillisyyden yhdistyminen tupakoinnin lopettamiseen loi uudenlaisia näkökulmia nuorten tupakoinnin vieroituksen ohjaukseen. Pelien kehittäminen oli innostavaa, sillä opiskelijat pyrkivät keksimään mielenkiintoisen pelin, joka houkuttelisi nuoria pelaamaan ja antamaan heille samalla tupakkatietoa. Kehittämistyö ei siis ollut helppo eivätkä pelien kehittäjät sitä sellaisena pitäneetkään. Pelaajien innostus pelata valmista peliä ja oppia siitä oli hyvin myönteinen palaute kehittäjille. Se, että pelaajat alkoivat harkita, ja jopa lopettaa tupakoinnin, oli pelien kehittäjille osoitus siitä, että tupakoinnin lopettamista voidaan tukea hausalla tavalla perinteisen tupakoinnin haittoja korostavan menetelmän sijaan.

#### Lähteet

- Baid, H. & Lambert, N. 2010. Enjoyable learning: The role of humour, games, and fun activities in nursing and midwifery education. *Nurse education today* 30; 548–552.
- Garam, M & Sandström, A. 2008. Toimintapaja. Toiminnallisia harjoitteita ryhmänohjaukseen. Saatavana: [http://www.jarkipalaa.fi/files/Jarkipalaa\\_manuaali\\_osa5.pdf](http://www.jarkipalaa.fi/files/Jarkipalaa_manuaali_osa5.pdf)
- Kielitoimiston sanakirja 2016. Saatavana: <http://www.kielitoimistonsanakirja.fi/>
- Laakso, M. 2012. Pelillisuus oppimisympäristönä. Saatavana: <http://www.kieliverkosto.fi/article/pelillisuus-oppimisymparistona/>
- Röökkikroppa 2016. Saatavana: [http://www.rookikroppa.fi/n\\_fi.php](http://www.rookikroppa.fi/n_fi.php)
- Seppo 2016. Teach with a game. In a fun and easy way. <http://seppo.io/en/>
- Tilastokeskus 2015. Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö 2015. Saatavana [https://www.stat.fi/til/sutivi/2015/sutivi\\_2015\\_2015-11-26\\_fi.pdf](https://www.stat.fi/til/sutivi/2015/sutivi_2015_2015-11-26_fi.pdf)

Sinikka Torkkola

## **Terveyden ammattilainen sosiaalisessa mediassa**

Laajasti ymmärrettynä terveystiedon viestintään kuuluu kaikki terveyteen ja sairauteen sekä niiden tutkimiseen ja hoitoon liittyvää viestintää. Kulttuurisesta näkökulmasta terveystiedon viestintää ymmärretään terveyksiä ja sairauksia tuottavaksi yhteiskunnalliseksi ja kulttuuriseksi käytännöksi. Näissä käytännöissä tuotetaan myös potiluuksi ja terveyden ammattilaisuutta. Sosiaalisen median näkökulmasta katsottuna tämä tarkoittaa sitä, että sosiaalinen media on käytännössä paljon enemmän kuin vain viestin välittämisen muoto. Informaation tai tiedon ohella sosiaalisessa mediassa, niin kuin kaikessa muussakin terveystiedon viestinnässä, määritellään mitä terveys, sairaus ja niiden hoito ovat sekä millaista on kunnan potiluuksi tai ammattilaisuus. Lisäksi viestinnässä rakennetaan eri toimijoiden, potilaiden, asiakkaiden ja ammattilaisten välisiä suhteita.

Sosiaalinen media muuttaa terveystiedon viestintää: yksisuuntaisen viestinnän tilalle tulee monensuuntaista vuorovaikutusta. Terveydenhuollon instituutioiden viestintäkäytännöt monipuolistuvat ja viestintään osallistuvien kumppanien määrä kasvaa. Sosiaalinen media muuttaa terveydenhuollon viestinnän käytäntöjä. Instituution näkökulmasta sosiaalinen media on arvaamaton toimija, sillä sosiaalisessa mediassa ei ole tahoa, jonka kanssa voisi entiseen tapaan sopia hyvistä toimintatavoista.



Sosiaalinen media muuttaa terveyspalveluiden käyttäjien keskinäisiä suhteita ja tiedon hankintaa sekä luo uusi vertaistuen muotoja. Maallikoiden pääsy lääketieteellisen tiedon lähteille muuttaa tiedolle rakentuneita valtasuhteita ja murentaa lääketieteen ja muiden terveyden asiantuntijoiden auktoriteettiasemaa. Uudet viestintämuodot muokkaavatkin potilas-lääkäri ja potilas-hoitaja -suhteita. Viestinnän digitalisaatio monipuolistaa terveydenhuollon ammattilaisten keskinäistä viestintää, tiedon hakua, konsultaatiota ja asiantuntijuuden kehittämistä.

Terveyden ammattilaisten sosiaalisen median käytön ja sen ohjauksen lähtökohtana ovat ammatilliset eettiset ohjeet ja hyvät käytännöt. Toimivat sosiaalisen median ohjeet ovat enemmän kuin sallittua ja kiellettyä -lista. Hyvät ohjeet herättävät miettimään sosiaalisen median etuja ja haittoja, vahvistavat harkintakykyä, ottavat huomioon sosiaalisen median monimuotoisuuden, eri alustat ja tilanteet sekä kyseisen terveydenhuollon laitoksen erityispiirteet. Lisäksi ohjeissa tulee erotella yksityinen ja ammatillinen käyttö.

#### Lähteet

- Batt-Rawden, S., Flickinger, T., Weiner, J., Cheston, C., & Chisolm, M. 2014. The role of social media in clinical excellence. *Clinical Teacher*, 11(4), 264-269.
- Brown & Webster 2004. *New medical technologies and society. Reordering life.*
- Bullock, A. 2014. Does technology help doctors to access, use and share knowledge? *Medical Education*, 48(1), 28-33. doi:10.1111/medu.12378
- Dutta 2008. *Communicating Health. Culture-centered approach.*
- Gagnon, K., & Sabus, C. 2015. Professionalism in a digital age: Opportunities and considerations for using social media in health care. *Physical Therapy*, 95(3), 406-414.
- Halford, S., Lotherington, A. T., Obstfelder, A., & Dyb, K. 2010. Getting the whole picture? *Information, Communication & Society*, 13(3), 442-465.
- Honkasalo & Salmi (toim.) 2013. *Terveyttä kulttuurin ehdoilla. Näkökulmia kulttuuriseen terveystutkimukseen.*
- Järvi, U. (toim.) 2014. *Tautinen media.*
- Oudshoorn, N., & Somers, A. 2006. Constructing the digital patient: Patient organizations and the development of health websites. *Information, Communication & Society*, 9(5), 657-675. doi:10.1080/13691180600965666
- Topol, E. J. 2013. *The creative destruction of medicine : How the digital revolution will create better health care.* New York: Basic Books.
- Torkkola, s. 2008. *Sairas juttu: Tutkimus terveysjournalismin teoriasta ja sanomalehden sairaalasta.* Saatavissa: <https://tampub.uta.fi/handle/10024/67901>



Marita Parkkonen

## Kohtaamisia verkossa

Kun tarvitset mitä tahansa tietoa, maksat laskuja, haluat tietää mitä kaverille kuuluu tai kertoa mitä sinulle kuuluu, mitä teet? Yhä useampi meistä avaa koneen tai mobiililaitteen, googlettaa tai kirjautuu johonkin verkkopalveluun. Esimerkiksi Facebook-tili on 68 %:lla suomalaisista ja 16–24-vuotiaat nuoret viettävät ”mobiiliaikaa” keskimäärin 3,26 tuntia vuorokaudessa. Erityisesti vanhemmissa ikäryhmissä sosiaalisen median hyödyntäminen on kasvanut viime vuosina ja sen ennakoidaan kasvavan edelleen. Vuonna 2015 Facebookissa oli jo lähes 150 000 yli 65-vuotiasta henkilöä.

Paitsi käyttäjiä myös palveluja löytyy verkosta yhä enemmän. Etenkin julkinen sektori kehittää verkkopalvelujaan toisaalta toiminnan kehittämisen toisaalta asiakkaiden muuttuneen asiointikäyttäytymisen takia. Verkosta on tullut paikka, jossa ihmiset kohtaavat ja hoitavat asioitaan. Tämä muuttaa väistämättä myös sosiaali- ja terveyshuollon ammattilaisen työtä ja asiakkaan kohtaamista. Kuten Torkkola artikkelissaan toteaa ”Sosiaalinen media muuttaa sosiaali- ja terveyspalveluiden käyttäjien keskinäisiä suhteita ja tiedon hankintaa sekä luo uusi vertaistuen muotoja.” Vaikka työn ydin – asiakkaan kohtaaminen – säilyy, muuttuu ympäristö, jossa kohdataan, yhä moninaisemmaksi. Tämä haastaa sosiaali- ja terveydenhuollon organisaatiot ja ammattilaiset sekä alan oppilaitokset ammattilaisten kouluttajina kehittämään toimintaansa niin, että heillä on valmiudet kohdata asiakkaitaan verkon eri areenoilla. Sosiaali- ja terveydenhuollon parissa toimivien ammattilaisten on tarvittaessa osattava ohjata asiakkaita oikean terveystiedon lähteille, vastata verkosta löytyvän tiedon pohjalta syntyneisiin kysymyksiin tai tuottaa sisältöä verkkopalveluun.

### **Terveyslukutaitoa ja asiakkaan kohtaamista verkossa**

Tehoa tupakasta vieroituksen opetukseen ja oppimiseen toisella ja korkea-asteella -hankkeen osana pilotoitiin kaksi verkkopainotteista koulutusta, joissa lähtökohtana oli sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen verkko-osaamisen kehittäminen. Terveyslukutaidon haasteet verkossa -koulutuksessa (2 op) käsiteltiin muun muassa seuraavia teemoja:

- Mitä mediakriittisyys ja medialukutaito (terveyslukutaito) tarkoittavat sosiaali- ja terveydenhuollon asiakastyössä?
- Miten luotettavan tiedon kriteerit määritellään?
- Miten ihmiset/suomalaiset hyödyntävät verkkoa terveystiedon etsimisessä?
- Miten ohjata asiakasta verkosta löytyvän tiedon arviointiin ja sen pohjalta tehtäviin päätöksiin?

Verkossa on tarjolla paljon kaikenlaista terveystietoa ja vertaistuen foorumeita eikä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilainen välttämättä ole se henkilö, jonka asiantuntemukseen luotetaan. Siksi asiantuntijan tarvitsee tuntea ja ymmärtää erilaisia terveystiedon lähteitä sekä osata ohjata asiakkaitaan

tiedon käytössä. Terveyslukutaito onkin yksi ammattilaisen osaamisen haasteista verkossa. Se, että asiakkaat enenevässä määrin etsivät tietoa verkosta, pitäisi nähdä mahdollisuutena hyvän asiakassuhteen rakentamiseen, jossa olemassa olevan tiedon pohjalta harkitaan vaihtoehtoja yhdessä. Tällöin esimerkiksi jokin verkkoyhteisö voi olla merkittävä sairauskokemuksen jakamisen foorumi muiden toimenpiteiden lisänä.

Miten sitten arvioida tiedon luotettavuutta? Fimea on kehittänyt tähän tarkoitukseen KATSE-työkalun. Se koostuu viidestä tekijästä: K=kirjoittaja, A=ajankohtaisuus, T=tarkoitus, S=sponsorointi ja E=evidenssi. Työkalu sopii erityisesti uutisia tuottaviin verkkopalveluihin.

Asiakasvuorovaikutus verkossa -koulutuksessa (2 op) lähtökohtana oli asiakkaiden kohtaaminen verkossa eri terveystietopalveluiden käyttäjinä. Verkossa vuorovaikutus on kasvokkain tapahtuvaa vuorovaikutusta haasteellisempaa, koska käytössä on vähemmän ilmaisukanavia. Periaatteessa kumpaankin kohtaamiseen pätee kuitenkin samat asiat: asiakas on kohdattava sekä tehtävytasolla että suhdetasolla. Tehtävä- eli sisältötasolla varmistetaan, että asiakkaan pulma tunnistetaan, rajataan ja siihen haetaan aktiivisesti ratkaisua ja että asiakas voi olla luottavaisin mielin. Suhdetasolla merkityksellistä on vuorovaikutuksen synnyttäminen, ylläpitäminen ja rakentaminen asiakkaan kanssa. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että asiakkaalle tulee tunne, että hän on tullut kuulluksi ja nähdyksi. Asiantuntijan vuorovaikutusosaamista on taito säädellä molempia tasoja, jotta palvelutavoite on mahdollista saavuttaa.



## Terveystiedon kokonaisuus

Reaaliaikainen terveysneuvonta ja elämäntapaohjaus on nykyaikaista asiakaspalvelua, joka täydentää olemassa olevia toimintamuotoja. Tärkeää onkin miettiä millaisen kokonaisuuden eri toimintamuodot viestinnällisesti muodostavat, millaista verkkoläsnäoloa ne merkitsevät ja millaisessa roolissa ammatilliset eri foorumeilla toimivat. Esimerkiksi Mannerheimin Lastensuojeluliitto on oppaassaan jakanut verkossa tapahtuvan viestinnän tiedonvälitykseen ja vuorovaikutukseen sekä verkossa annettavaan ammatilliseen tukeen ja vertaistukeen. Toimintamuodot sisältävät silloin tietoa, sähköisiä asiointipalveluja, keskustelualueita ja kysymyspalstoja sekä reaaliaikaisia chat-palveluja. Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisen läsnäolo ja rooli verkossa vaihtelee toimintamuodon mukaan. Verkkotyöskentelyyn pätee samat eettiset säännöt kuin muussakin sosiaali- ja terveydenhuollon asiantuntijan työssä.

Verkko ei korvaa kasvokkain tapahtuvaa kohtaamista, mutta parhaimmillaan se täydentää ja monipuolistaa sitä. Joskus se on myös asiakkaan kannalta hyvää palvelua, jossa esimerkiksi syrjäseudulle voidaan tarjota sosiaali- ja terveyspalveluja. Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten läsnäolo verkossa on tärkeää tiedon välityksen, tiedon oikeellisuuden arvioinnin ja ohjauksen näkökulmasta. Usein verkossa äänensä saavat kuuluviin ne, jotka huutavat kovimmin, mutta juuri siksi tarvitaan myös asiantuntijoita, jotka osaavat myös kuunnella, kysyä, arvioida, ymmärtää, perustella ja tarvittaessa neuvoa eteenpäin. Mitä nuorempien kohderyhmien kanssa ollaan tekemisissä sitä tärkeämpää verkkoläsnäolo on. Sitä paitsi tämän päivän nuoretkin vanhenevat ja tottuneina verkon käyttäjinä vaativat verkkopalveluja myös sosiaali- ja terveydenhuollossa.

### Lähteet

- Gerlander, M. & Isotalus, P. 2010. Professionaalisten viestintäsuhteiden ääriviivoja. PUHE JA KIELI / TAL OCH SPRÅK Nro 1/2010. Saatavana: <http://ojs.tsv.fi/index.php/pk/article/view/4659>
- Hukka E. 2014. Potilaasta partneriksi – sosiaalinen media haastaa terveydenhuollon. Teoksessa Tautinen media, Järvi, U. toim. 2014. Kustannus Oy Duodecim.
- Huovila J. 2014. Terveyslukutaidon haasteet verkossa – verkkokurssin materiaali. KATSE: [http://www.fimea.fi/vaestolle/laaketiedon\\_luotettavuus](http://www.fimea.fi/vaestolle/laaketiedon_luotettavuus)
- Nettineuvola. Opas terveydenhoitajille. MML Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Saatavana: <http://bit.ly/1VFsFII>
- Pönkä H. 2016. Sosiaalisen median tilannekatsaus. Saatavana: <http://www.slideshare.net/hponka/sosiaalisen-median-tilannekatsaus-tasapainoilua-itsen-ja-muiden-vlill> . 27.1.2016.
- Salminen M. 2015. Asiakasvuorovaikutus verkossa – verkkokurssin materiaali.

# Hankkeen tavoitteiden toteutuminen

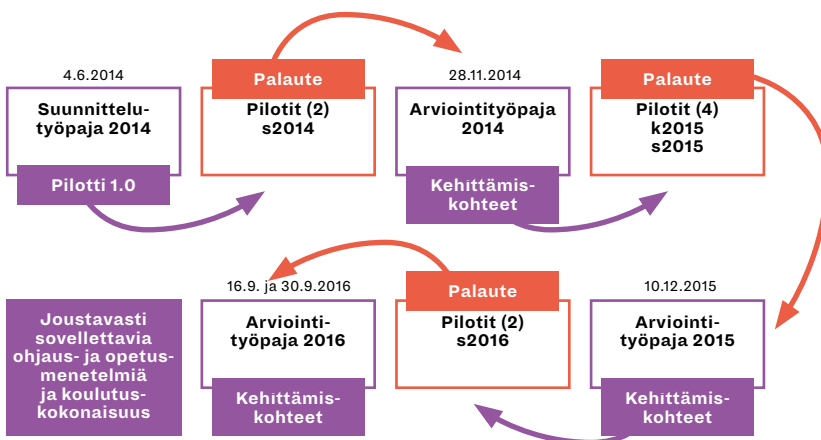
Tehoa tupakasta vieroituksen opetukseen ja oppimiseen toisella ja korkea-asteella -hankkeen (2014-2016) tarkoituksena oli tehostaa sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden tupakasta vieroituksen osaamista sekä toisella että korkea-asteella. Hankkeen ensisijaisena kohderyhmänä olivat lähihoitaja- ja sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakouluopiskelijat ja muina hyödynsääjinä sosiaali- ja terveysalan opettajat.

## Hankkeen tavoitteet:

1. Parantaa lähihoitajaopiskelijoiden tupakasta vieroituksen ammatillista osaamista tiedollisella, taidollisella ja asenteellisella tasolla
2. Lisätä toisella asteella opiskelevien tietoutta tupakoinnista ja motivoida opiskelijoita savuttomuuteen
3. Vahvistaa sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakouluopiskelijoiden tupakasta vieroituksen opetus- ja ohjaustaitoja
4. Kehittää sosiaali- ja terveysalan opettajien tupakasta vieroituksen didaktista osaamista sekä toisella asteella ja ammattikorkeakoulussa

## Hankkeen arviointi ja toteutustapa

Hankkeen arviointi toteutettiin keräämällä palautetta hankkeen pilotteihin osallistuneilta opiskelijoilta ja opettajilta sekä toiminnallisilla menetelmillä että puolistrukturoidulla Webropol-kyselylomakkeella. Hankkeen prosessin ja tuotosten arviointiyhteenveto ja kehittämiskohteiden määrittely tapahtui kerran vuodessa arviointityöpajoissa (KUVIO 1). Osallistujina arviointityöpajoissa oli hanketyöryhmän lisäksi pilottiryhmien opiskelijoita ja opettajia sekä eri sidosryhmien edustajia. Projektin ohjauksessa on lisäksi hyödynnetty hanketyöryhmän itsearviointia. Hankkeen päättyessä toteutettiin määrällisten ja laadullisten tavoitteiden toteutumisen arviointiyhteenveto. Arviointikohteina

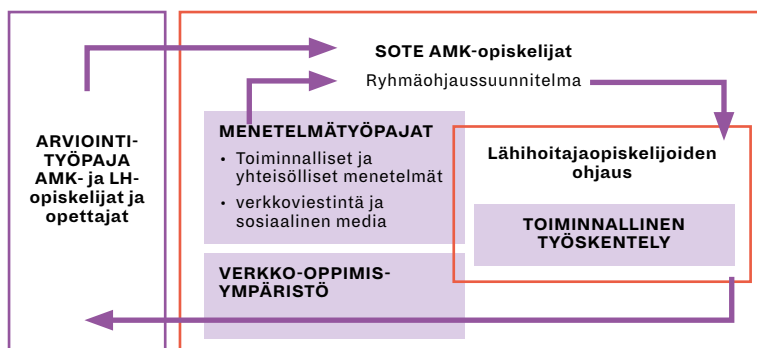


Kuvio 1. Hankkeen arviointiprosessi.

on ollut tupakasta vieroituksen tietuopuolisen materiaalin hyödynnettävyys, pilotoitavien mallien pedagoginen toimivuus ja tupakasta vieroitusosaamisen kehittyminen.

Hankkeessa on kokeiltu, kehitetty ja kuvattu tupakasta vieroituksen ohjaus- ja opetusmenetelmiä yhdessä lähihoitaja- ja sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakouluopiskelijoiden, heidän opettajien ja terveystieteen asiantuntijoiden kanssa (KUVIO 2). Yhteisiä kehittämiskokeiluja on toteutunut yhteensä yhdeksän. Kehitettyjen menetelmien ja mallien tavoitteena on tukea ammatillisen perusosaamisen hankkimista tupakoivien asiakkaiden ja potilaiden kohtaamiseen ja tupakasta vieroituksen ohjaukseen.

### Tupakasta vieroituksen ohjausosaaminen



Kuvio 2. Pilotin toteutusmalli.

## Tavoitteiden toteutumisen arviointia

### Lähihoitajien tupakasta vieroituksen ammatillisen osaamisen kehittyminen

#### Tavoite:

- Lähihoitajaopiskelijat osaavat käymänsä opintojakson jälkeen tupakasta vieroituksen perusasiat niin, että he ohjaavat tupakoivia asiakkaita/potilaita savuttomuuteen.
- Toisen asteen opiskelijoiden tietämys tupakkatuotteista lisääntyy ja asennoituminen savuttomaan elämäntapaan voimistuu.

Hankkeeseen osallistuminen lisäsi (%)	5	4	3	2	1
osaamistani tupakkariippuvuudesta	23	22	30	17	8
ymmärrystäni tupakoinnin merkityksestä yksilölle, yhteisölle ja yhteiskunnalle	12	24	37	17	10

Taulukko 1. Lähihoitajaopiskelijoiden osaamisen arviointi

Hankkeeseen osallistui kahden vuoden aikana yhteensä 308 lähihoitajaopiskelijaa. Osallistuneista 47 % (n=145) vastasi sähköiseen webropol-palautteeseen pilotin toteutuksen päättyessä.

Palautteissaan lähihoitajaopiskelijat kuvaavat monia yksittäisiä asioita, joita he ovat oppineet liittyen tupakkaan, tupakointiin ja sen haitallisiin terveysvaikutuksiin, tupakkariippuvuuteen ja tupakasta vieroituksen ohjaustaitoon ja -menetelmiin. Palautekyselyssä kysyttiin millaisena lähihoitajaopiskelijat ymmärtävät oman ammatillisen roolin tupakasta vieroitusohjauksessa. Toisen ja kolmannen vuoden lähihoitajaopiskelijat kuvasivat tupakasta vieroituksen liittyvän kaikkien hyvinvointialan työhön ja elintapaohjaukseen kaiken ikäisten ihmisten kanssa eri toimintaympäristöissä. Alkuvaiheen opiskelijoiden näyttäisi olevan vaikeampi löytää omaa ammatillista roolia tupakasta vieroituksessa. He pohtivat tupakasta vieroitusta enemmän oman tupakoinnin näkökulmasta.

## Lähihoitajaopiskelijoiden suhtautuminen omaan tupakointiin

Vastanneista lähihoitajaopiskelijoista 37 % kertoi tupakoivansa. Tupakoijista noin puolet vastasi, ettei heidän ajattelunsa omasta tupakoinnista muuttunut AMK-opiskelijoiden ohjaamien työpajatuntien myötä. Tietoa tupakoinnin haitallisista terveysvaikutuksista oli jo entuudestaan. Tupakoijista noin puolen avoimissa vastauksissa oli pohdintaa oman tupakoinnin vähentämisestä tai lopettamisesta. Tupakoinnin lopettamista tukevissa oivalluksissa vastaajat mainitsivat seuraavia asioita:

"tajusin, etten ymmärrä tarpeeksi tupakoinnin vaarallisuutta"

"säästäisin todella paljon (rahaa) ellen tupakoisi"

"kiinnitän enemmän huomiota missä ja kuinka paljon poltan"

"olen kauan halunnut lopettaa ja sain hyviä vinkkejä siihen"

## Sosiaali- ja terveysalan AMK-opiskelijoiden tupakasta vieroituksen opetus- ja ohjausosaamisen kehittyminen

### Tavoite:

- Sosiaali- ja terveysalan AMK-opiskelijoilla on syväiset tiedot ja taidot tupakasta vieroituksen ohjausosaamiseen kohdatessaan tupakoivia asiakkaita ja potilaita.
- AMK-opiskelijat osaavat opettaa ja ohjata myös muita sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia tupakasta vieroituksessa.

Hankkeeseen osallistuminen lisäsi (%)	5	4	3	2	1
osaamistani tupakkariippuvuudesta	27	35	27	11	0
ymmärrystäni tupakoinnin merkityksestä yksilölle, yhteisölle ja yhteiskunnalle	16	44	25	13	2
taitojani ohjata ja motivoida asiakasta tupakasta vieroituksessa	23	47	26	1	3
taitoja ohjata ja opettaa	21	47	16	9	7

Taulukko 2. AMK-opiskelijoiden osaamisen arviointi

Hankkeeseen osallistui yhteensä 108 sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakouluopiskelijaa. Hankkeen palautteisiin vastanneista (n=80) ammattikorkeakouluopiskelijoista sairaanhoitajia oli 70 %, terveydenhoitajia 23 %, sosionomeja 6 % ja fysioterapeutteja 1 %. AMK-opiskelijat arvioivat oman tupakasta vieroituksen opetus- ja ohjausosaamisen kehittymistä asteikolla 5= olen täysin samaa mieltä ja 1= olen täysin eri mieltä seuraavasti:

Palautekyselyssä kysyttiin millaisena AMK-opiskelijat ymmärtävät oman ammatillisen roolin tupakasta vieroitusohjauksessa. Vastanneiden opiskelijoiden mielestä tupakasta vieroitusohjaus on oleellinen osaamisalue sosiaali- ja terveyspalveluissa. He kokivat saaneensa valmiuksia asiakkaiden kohtaamiseen ja motivoimiseen sekä yksilö- että ryhmätasolla. Erilaisten menetelmien kokeileminen käytännössä koettiin tuoneen varmuutta ja rohkeutta tupakoinnin puheeksiottamiseen ja motivointiin ohjaustyössä. Toiminnallisuuden ja kokemuksellisuuden hyödyntäminen keskustelun rinnalla nähtiin merkitykselliseksi. AMK-opiskelijoiden mielestä lähihoitajaopiskelijoiden opetuksen suunnittelu ja toiminnallisten työpajojen toteuttaminen syvensi heidän omaa ammatillista osaamista tupakasta vieroituksessa.

## **AMK-opiskelijoiden suhtautuminen omaan tupakointiin**

Vastanneista AMK-opiskelijoista 82 % ilmoitti, etteivät he tupakoi. Tupakoinnista (18 %) vastaajista osa kertoi hankkeeseen osallistumisen jälkeen ajattelevansa omasta tupakoinnista samoin kuin aiemminkin. Heillä oli ollut tietoa tupakoinnin haitallisista vaikutuksista terveyteen ja tupakoinnin lopettaminen on ollut heidän mielessä jo aiemminkin. Osa kertoi jääneensä hankkeeseen osallistumisen jälkeen miettimään, miten voisi lopettaa tai ainakin vähentää omaa tupakointia. Konkreettisenä esimerkkinä yhden vastaajan päätös oli, ettei ota tupakka-askia enää kouluun mukaan. Hankkeeseen osallistuminen oli myös vahvistanut omaa päätöstä tupakoinnin lopettamisesta sekä antanut tietoa ja keinoja tupakoinnin lopettamiseen.

## **Sosiaali-ja terveysalan opettajien tupakasta vieroituksen didaktisen osaamisen kehittyminen**

### **Tavoite:**

- Tupakasta vieroitusta opettavien opetustaidot lisääntyvät yhteisöllisten ja toiminnallisten menetelmien käyttämisessä tupakasta vieroitusopetuksessa sekä toisella että korkea-asteella.

Hankkeen pilottien toteutukseen osallistui yhteensä 18 sosiaali- ja terveysalan opettajaa, 9 toiselta asteelta ja 9 ammattikorkeakouluista. Hankkeen piloteissa (n=9) tapahtuneen opettajien opetus- ja ohjaustyön rinnalla opettajat osallistuivat hankkeen järjestämiin koulutuksiin ja tapahtumiin opettajien osaamisen kehittämiseksi (TAULUKKO 3).

Hankkeen palautekyselyyn vastanneet (n=6) toisen asteen ja ammattikorkeakoulun opettajat kokivat hankkeeseen osallistumisen kehittäneen heidän tupakasta vieroituksen ohjaus- ja opetusosaamista. Koulutus- ja arviointityöpajojen teemojen merkitys oman osaamisen kehittymiselle vaihteli paljon vastaajien mukaan. Eniten oman osaamisen kehittymistä oli heidän miele-

Terveysviestintä, nuoret ja sosiaalinen media, Janne Huovila, Sosiaalisen median mahdollisuudet opetuksessa, Anne Rongas ja Oppimisprosessin yhteisöllinen rakentaminen, Hanne Koli	4.6.2014 Lahti
Terveyslukutaidon haasteet verkossa, Janne Huovila	24.9.2014 Lahti
Motivoiva työtapa ohjauksessa, Kirsi Hentinen	28.11.2014 Hämeenlinna
Asiakasvuorovaikutus verkossa, Marja Salminen	5.2.2015 Lahti
Opettajan ja opiskelijan tekijänoikeudet ja käyttöoikeuksien jakaminen Creative Commons eli CC-lisenssillä	3.3.2015 Hämeenlinna
Ajankohtaista nuorten tupakoinnista, Hanna Ollila	10.12.2015 Tampere
Terveyden ammattilainen sosiaalisessa mediassa, Sinikka Torkkola	10.12.2015 Tampere
Tumpiton Terveystie – savuttomuustyöryhmätoiminta Kokkolassa	10.12.2015 Tampere
Sosiaalinen media elämäntapaohjauksessa ja tupakasta vieroituksessa, Salla-Maaria Laaksonen	11.2.2016 Lahti 16.9.2016 Forssa ja 30.9.2016 Lahti
Sähkösavuke, nuuska, tupakka: ketkä käyttävät ja miten ehkäistä käyttöä, Otto Ruokolainen	16.9.2016 Forssa ja 30.9.2016 Lahti

**Taulukko 3.** Hankkeen koulutus- ja arviointityöpajojen teemat ja asiantuntijat

tään tukenut kehittämispilottien toteuttaminen ja yhteistyö hankkeen työntekijöiden kanssa. AMK-opiskelijat opettaa lähihoitajaopiskelijoita ("learning by teaching") -toimintatapaa pidettiin onnistuneena, samoin moniammatillista yhteistoimintaa sosionomi- ja sairaanhoitajaopiskelijoiden ja heidän opettajien kesken. Merkityksellisimpinä koettiin pilotit, joissa kehittämistyö oli tehty alusta loppuun saakka eri oppilaitosten yhteistoiminnassa ja opiskelijoiden osallisuus oli ollut vahvaa. Opettajat kokivat oppineensa paljon opiskelijoilta. Kyselyyn vastanneet opettajat arvioivat hyödyntävänsä hankkeessa toteutettua toimintatapaa ja tuotettua materiaalia esimerkiksi Terveyden edistämisen opinnoissa. Tupakasta vieroitusosaamisen tavoitteiden saavuttamiseen koettiin sekä toisella että korkea-asteella olevan liian vähän aikaa ja opintopisteitä. Vastaajat pitävätkin tärkeänä tupakasta vieroituksen ohjausosaamisen vakiinnuttamista sosiaali- ja terveysalan opetussuunnitelmiin niin, että osaaminen kehittyy jo koulutuksen aikana.

## Syntyneet tuotokset

### Tavoite:

- Tupakasta vieroitusosaamisen verkko-oppimisympäristö toisella ja korkea-asteelle suomeksi ja englanniksi
- Artikkeleita/julkaisuja vähintään kolme (3)

Osaamisen vahvistaminen ja ohjaus- ja opetusmenetelmien kehittäminen toteutettiin yhdeksässä eri pilotissa. Yhteistyössä oli mukana Hämeen ja Lahden ammattikorkeakoulu, Helsingin yliopiston koulutus- ja kehittämisspalvelut, Koulutuskeskus Salpaus, Lahden diakonian instituutti, Ammattiopisto Tavastia ja Forssan ammatti-instituutti sekä Centria ammattikorkeakoulu ja Keski-Pohjanmaan ammattiopisto. Yhteistyön tuloksena syntyi:

- Tupakatta.fi – Tupakasta vieroituksen ohjaus- ja opetusosaamisen -sivusto, joka sisältää joustavasti opetuksessa sovellettavia ohjauksen ja oppimisen



menetelmiä, joita voidaan toteuttaa sellaisenaan tai soveltaen osana työpajoja, opintojaksoa ja koulutuskokonaisuutta. Menetelmät on käännetty myös englannin kielelle. Saatavana <http://tupakatta.fi/>

- Harmoinen, M. & Tiittanen, H. 2016. Games as a method in smoking cessation.
- Lahti, N. & Pärssinen, K. 2016. Tehoa tupakasta vieroitukseen -hankkeen työpajoissa innostuttiin uusien ohjausmenetelmien innovoimisesta.
- Tiittanen, H., Nykänen, K. & Tolonen, T. 2015. Social and Healthcare Students Developing the Smoking Cessation Methods. International Journal Of Occupational Health and Public Health Nursing, vol.2, no.2, 2015, 15-24 ISSN: 2053-2369 (print version), 2053-2377 (online) Scienpress Ltd, 2015.
- Tolonen, T. & Parkkonen, M. 2015. Tupakasta vieroituksen ohjausosaaminen. Lahden tiedepäivä. Abstraktikirja 10.11.2015. 73.
- Tolonen, T. & Tiittanen, H. (toim.) 2016. KOUKUTTAVA KOHTAAMINEN – Uudet menetelmät tupakasta vieroituksen ohjaukseen ja opetukseen. Menetelmäkäsikirja, jossa kuvataan tupakasta vieroitusmenetelmiä ja niiden soveltamismahdollisuuksia sekä menetelmien kehittämistä hankkeessa sekä hankkeen tavoitteiden saavuttaminen.



Hannele Tiittanen ja Tarja Tolonen

## Lopuksi, ohjausmateriaalin tekeminen tunnetuksi

Tupakasta vieroituksen ohjausosaaminen on sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten perusosaamista ja se haastaa aina osaamisen. Ohjauksen tulee olla ohjattavan yksilöllisistä tarpeista nousevaa, joka edellyttää tupakointiin liittyvän ilmiön ymmärtämistä kokonaisuudessaan tupakoivan henkilön elämässä sekä riippuvuuden asteen oikeaa määrittämistä oikean lähestymistavan määrittämiseksi. Asiakaslähtöinen, dialoginen ja tiedostava ohjaus on lähtökohtana ammatilliselle keskustelulle ja asiakkaan sitouttamiselle yhdessä asetetuille tupakoinnin lopettamis- tai vähentämistavoitteille. Henkilökohtaisen ohjauksen lisäksi ammattilaisen tulee osata soveltaa ryhmän ohjauksen menetelmiä erilaisten ryhmien ohjauksessa, nuorille suunnattu ennaltaehkäisevä ohjaus vaatii erilaista ohjausosaamista kuin keski-ikäisten tupakoitsijoiden vieroitusryhmän toteuttaminen.

Teknologia mahdollistaa ohjaukseen uusia ulottuvuuksia. Nyt toteutetussa hankkeessa nostettiin esille sosiaalisen median ja pelillisyyden keinoja ohjauksessa, tulevaisuudessa myös laajennetun todellisuuden (virtuaalitodellisuuden) mahdollisuudet tulevat aktiiviseen käyttöön ohjauksen menetelminä. Internet tarjoaa jo nyt monenlaisia mahdollisuuksia saada tukea tupakoinnin lopettamiseen ja älypuhelimien kautta tämä tuki on tarjolla missä vain tupakoiva henkilö liikkuukin. Ystävät ja perheenjäsenet sekä vertaiset ovat keskeisiä tuen antajia, mutta ammattilaisten tulee osata mobiililaitteiden monipuoliset mahdollisuudet myös ohjauksen ja tuen välineinä.

Hankkeiden haasteena on niiden jatkuvuuden turvaaminen. Toteutetussa hankkeessa on tuotettu runsaasti ohjausmateriaalia koulutuksen tarpeisiin sekä sovellettaviksi menetelmiksi sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten käyttöön. Tuotettuja menetelmiä voi hyvin hyödyntää erilaisissa toimintaympäristöissä ja erilaisten kohderyhmien kanssa. Ohjaus- ja opetusmenetelmien kuvaukset on vapaasti käytettävissä avoimessa Tupakatta.fi – Tupakasta vieroituksen ohjaus- ja opetusosaaminen verkko-oppimisympäristössä. Helposti saatavilla oleva materiaali ei tietenkään ole vielä tae siitä, että se tulee hyödynnettyä. Tuotettu sivusto on pyritty linkittämään myös muille tupakka-aiheisille verkkosivuille, joissa tehdään ennaltaehkäisevää ja vieroitusta tukevaa työtä niin että materiaalien saatavuus ei jäisi yhden sivuston varaan. Hankkeen aikana tuotetut artikkelit sekä esiintymiset erilaisilla foorumeilla ovat tehneet hankkeen sisältöä kansallisesti tunnetuksi, mutta tiedottamista tarvitaan hankkeen loppumisen jälkeenkin niin että ohjausmateriaali löytäisi käyttäjänsä. Hankkeessa mukana olleet opettajat ja opiskelijat ovat keskeisessä asemassa tiedottamaan tuotetusta ohjausmateriaalista, mutta sen lisäksi esimerkiksi ohjauskokemuksista on syytä kirjoittaa aktiivisesti erilaisiin ammatillisiin julkaisuihin.

Kansainvälisesti Suomessa on onnistuttu koukuttavassa kohtaamisessa eli vähentämään tupakointia merkittävästi ja voimme olla syystä mallimaana monelle muulle maalle jossa pyritään vähentämään tupakointia. Toteutetut hankkeet ovat merkittävässä asemassa edistämään tupakoimattomuutta ja niiden osalta voisimme olla näkyvämpiä myös kansainvälisillä foorumeilla. Tässä toteutetussa hankkeessa ohjausmateriaalia on tuotettu myös englanniksi niin, että se mahdollistaisi ainakin oppilaitosten kansainvälisen yhteistyön liittyen tupakoinnin ennaltaehkäisyyn ja vieroitukseen.

Tehoa tupakasta vieroituksen opetukseen ja oppimiseen toisella ja korkea-asteella -hankkeen (2014-2016) julkaisu, jossa kuvataan hankkeessa pilotoituja tupakasta vieroitusohjauksen menetelmiä ja niiden sovellusmahdollisuuksia ja kehittämistä. Tämän julkaisun lisäksi hankkeessa on rakennettu avoin Tupakatta.fi-sivusto sosiaali- ja terveysalan asiantuntijoiden käyttöön. Sivusto sisältää kaikki hankkeessa kehitetyt ohjaus- ja opetusmenetelmät.

Hankkeen tarkoituksena oli tehostaa sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden tupakasta vieroituksen osaamista sekä toisella että korkea-asteella. Hankkeen ensisijaisena kohderyhmänä olivat lähihoitaja- ja sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakouluopiskelijat ja muina hyödynsääjinä sosiaali- ja terveysalan opettajat.

#### **Hankkeen tavoitteet:**

1. Parantaa lähihoitajaopiskelijoiden tupakasta vieroituksen ammatillista osaamista tiedollisella, taidollisella ja asenteellisella tasolla
2. Lisätä toisella asteella opiskelevien tietoutta tupakoinnista ja motivoida opiskelijoita savuttomuuteen
3. Vahvistaa sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakouluopiskelijoiden tupakasta vieroituksen opetus- ja ohjaustaitoja
4. Kehittää sosiaali- ja terveysalan opettajien tupakasta vieroituksen didaktista osaamista sekä toisella asteella ja ammattikorkeakoulussa

Hankkeen toteutuksesta ovat vastanneet hallinnoijana Lahden ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveysala ja osatoteuttajina Hämeen ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveysala ja Helsingin yliopiston koulutus- ja kehittämispalvelut. Tupakasta vieroituksen ohjausosaamisen pilotteja toteuttamassa ovat olleet Koulutuskeskus Salpaus, Lahden diakonian instituutti, Ammattiopisto Tavastia ja Forssan ammatti-instituutti sekä Centria ammattikorkeakoulu ja Keski-Pohjanmaan ammattiopisto.



**Hanketta rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö terveyden edistämisen määrärahasta.**

**Lahden ammattikorkeakoulun julkaisusarja, osa 21**

**Painettu julkaisu**

**ISSN 2342-7493**

**ISBN 978-951-827-256-7**

**Verkkajulkaisu**

**ISSN 2342-7507**

**ISBN 978-951-827-255-0**