

Tämä on rinnakaistallennettu versio alkuperäisestä julkaisusta.

Tämä on julkaisun kustantajan pdf.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Koppelo, J., Päiviö, J., Salakari, M. & Kummel, M. 2020. Terveyskioski houkutteli nuoria ammatti-instituutissa. Talk-verkkolehti, HYVE 26.4.2020.

URL: <https://talk.turkuamk.fi/hyve/terveyskioski-houkutteli-nuoria-ammatti-instituutissa/>

Kaikki julkaisut Turun AMK:n rinnakaistallennettujen julkaisujen kokoelmassa Theseuksessa ovat tekijänoikeussäännösten alaisia. Kokoelman tai sen osien käyttö on sallittu sähköisessä muodossa tai tulosteena vain henkilökohtaiseen, ei-kaupalliseen tutkimus- ja opetuskäyttöön. Muuhun käyttöön on hankittava tekijänoikeuden haltijan lupa.

This is a self-archived version of the original publication.

The self-archived version is a publisher's pdf of the original publication.

To cite this, use the original publication:

Koppelo, J., Päiviö, J., Salakari, M. & Kummel, M. 2020. Terveyskioski houkutteli nuoria ammatti-instituutissa. Online Magazine Talk, Health and Well-being 26.4.2020.

URL: <https://talk.turkuamk.fi/hyve/terveyskioski-houkutteli-nuoria-ammatti-instituutissa/>

All material supplied via TUAS self-archived publications collection in Theseus repository is protected by copyright laws. Use of all or part of any of the repository collections is permitted only for personal non-commercial, research or educational purposes in digital and print form. You must obtain permission for any other use.

J. Koppelo

Terveystieteiden lehtikuoron johtaja, Turun ammattikorkeakoulu

J. Päiviö

Terveystieteiden lehtikuoron johtaja, Turun ammattikorkeakoulu

Minna Salakari

Pt. tuntiopettaja, projektipäällikkö, tohtorikoulutettava, Turun ammattikorkeakoulu

Maika Kummel

Yliopettaja, koulutusvastaava, FT, TtM, Turun ammattikorkeakoulu

Terveyskioski houkutteli nuoria ammatti-instituutissa

Avainsanat: [hyvinvointi](#), [projekti](#), [terveydenedistäminen](#)

Terveyskioski on toimiva ja nykyaikainen keino valistaa nuoria. Ideana on jalkautua sinne, missä nuoret ovat. Parhain keino on kuunnella ja keskustella nuorten kanssa avoimesti nikotiinituotteista, ja saada nuoret pohtimaan valintojaan.

Terveystieteiden lehtikuoron jäsenet pääsivät suunnittelemaan ja toteuttamaan terveystieteiden päivää lounaisruokailuun osana NIKO II -terveyden edistäminen nuorten arjessa -projektiä (toim. huom. järjestetty ennen koronaepidemiaa). Päivän tavoitteena oli lisätä nuorten tietämystä nikotiinituotteista ja niiden haitoista.

Jalkautuminen ammattikoululaisten pariin on tärkeää, sillä vuoden 2019 kouluterveyskyselyn mukaan ammattikoululaisista 28 prosenttia käyttää päivittäin jotain tupakkatuotetta tai sähkösavuketta, vastaavasti lukiolaisista 6 prosenttia.

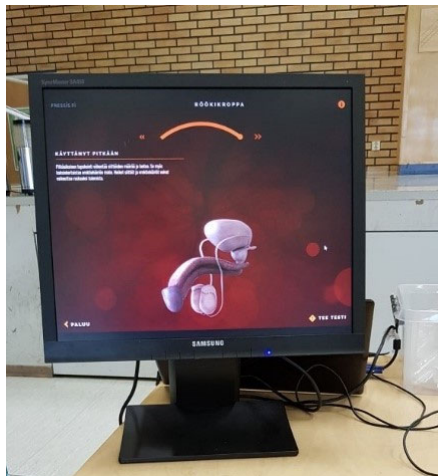
Nuorille järjestettiin käytännönläheinen terveyden edistämisen päivä

Terveystieteiden lehtikuoron jäsenet suunnittelivat nuoria kiinnostavaksi ja käytännönläheiseksi. Apuna käytettiin NIKO-projektin kokoamaa nuuskanäyttelyä, jossa on esillä havainnollisesti, mitä nuuskatuotteet sisältävät sekä mitä haittaa niistä on terveydelle.

– Muita toimintapisteitä kioskissa oli Röökkikropan nettisivusto, jossa nuoret pystyivät näkemään tupakoinnin ja nuuskaamisen vaikutukset kehoon. Häkämittauspisteessä nuoret saivat mitata keuhkojen häikäpitoisuuden.

Nuuska- ja tupakkalaskurista pystyi katsomaan oman henkilökohtaisen rahallisen kulutuksen tupakkaan tai nuuskaan lyhyellä ja pitkällä aikavälillä. Piilijuoksu-pisteessä nuorilla oli mahdollisuus kokeilla, miltä käveleminen tai juokseminen tuntuu, jos sairastaisi keuhkohtaumatauti. Nuorille järjestettiin myös tietovisa, jonka kysymyksiin oikein vastaamalla pystyi voittamaan elokuvaliput tai lahjakortin R-kioskille.

– Nuoria kiinnostivat eniten häkämittauspiste, nuuska- ja tupakkalaskuri, nuuskanäyttely sekä Röökkikropan testaaminen. Terveystieteiden päivään saatiin mukaan myös ammatti-instituutin terveydenhoitaja.





Nuoret kertoivat tupakkatuotteiden käytöstä

Terveyskioskissa kohdattiin nuoret hyväksyvästi, ilman nikotiiniuotteiden vaaroista pelottelua. Nuoret pystyivät itse ottamaan selvää niiden vaaroista ja haitoista kioskissa olevista materiaaleista.

– Oli mukava huomata, miten avoimesti nuoret keskustelivat nikotiiniuotteisiin liittyvistä asioista, kun tultiin samalle tasolle heidän kanssaan ilman suurempaa valistusta.

Heiltä kysyttiin suoraan nuuska- ja tupakkatuotteiden käytöstä, mihin saatiin suoria ja rehellisiä vastauksia oman ja kaveripiirin kulutuksesta. Nuoret kertoivat tyttöjen nuuskaavan nykyään enemmän kuin ennen.

Suurin osa kioskissa käyneistä käytti vahvaa (22-26 mg/g) nikotiinillista nuuskaa tai tupakkaa ja jotkut kertoivat käyttävänsä sähkösavukkeita. Nuorten keskuudessa nuuskakiekkojen määrä vaihteli viikossa yhdestä kiekosta seitsemään kiekkoon.

– Positiivista oli kuulla, miten moni halusi vähentää tai lopettaa kokonaan nikotiiniuotteiden käytön. Osa oli yrittänyt lopettaa, mutta eivät olleet siinä onnistuneet.

Ammatti-instituutin terveydenhoitaja oli motivoitunut avustamaan nuoria nikotiiniuotteiden käytön lopettamisessa, ja he voivat tarvittaessa hakeutua hänen vastaanotolleen. Monet nuoret eivät tienneet, että terveydenhoitajalta voi saada apua näihin ongelmiin.



Nuoria mietitytti nikotiinin haittavaikutukset

Häkämittauspisteessä tuli osalle nuorista erittäin korkeita puhalluslukemia. Heidän kanssaan keskusteltiin ja kysyttiin ajatuksia korkeasta tuloksesta. Nuoria kehoitettiin olemaan tupakoimatta 1-2 tuntia ja tulemaan uudestaan häkämittaukselle. Osa noudatti kehoitusta ja he huomasivat itse, kuinka häkälukema saatiin laskemaan jo lyhyessä ajassa.

– Kaksi tupakoimatonta nuorta hakeutui häkämittaukseen, koska he kertoivat joutuvansa kotona ja koulussa passiivisen tupakoinnin kohteeksi. Molemmilla mittaustulos kohosi lievään häkälukeman nousuun.

Nuoria kannustettiin välttämään koulun tupakointipaikkoja, sekä keskustelemaan kotona häkämittaustuloksesta. Näin he saattavat saada myös vanhemmat ajattelemaan tupakoinnin seurauksia.

Nikotiiniuotteiden käyttö herätti suurta kiinnostusta etenkin erektiohäiriöpisteessä, jossa saatiin hyviä keskusteluja aikaiseksi. Nuoret eivät tienneet, että nikotiini supistaa verisuonia ja tätä kautta heikentää erektiokykyä.

Eräs nuori naisopiskelija kertoi miettineensä, miten paljon nikotiiniuotteiden käyttö vaikuttaa raskaaksi tulemiseen. Hän oli miettinyt nikotiiniuotteen käytön lopettamista.





Nikotiini muokkaa nuoren aivoja jopa pysyvästi

Nikotiini lisää sympaattisen hermoston aktiivisuutta. Sen seurauksena sydämen syketiheys kasvaa, sydämen supistuvuus lisääntyy, pintaverisuonet ja sydämen sepevaltimot supistuvat. Lisäksi verenpaine nousee, mikä johtaa sydämen työmäärän kasvuun ja lisää haitallisen sydäntapahtuman riskiä.

Toistuva nikotiinin käyttö aiheuttaa muutoksia aivoihin. Erityisesti nuorena aivot kehittyvät voimakkaasti ja nikotiinialtistus muokkaa nuoren aivojen hermosolujen toimintaa jopa pysyvästi.

Terveydenalan ammattilaisten tulee puhua nikotiini tuotteiden käytöstä

Terveydenhuollon ammattilaisten tulee ottaa nikotiini tuotteiden käyttö puheeksi lasten ja nuorten sekä heidän vanhempien kanssa. Hänen tulee kannustaa nuoria nikotiinittomuuteen.

Tyypillisin ikä ensimmäisille tupakkakokeiluille on 14-16 vuotta. Aloittamisen ehkäisy tulisi kohdentaa erityisesti tähän ikäryhmään ja sitä nuorempiin. Tätä tukee myös vuonna 2019 tehty yhdysvaltalaisstudium, jossa todettiin, että alaikäisenä tehdyt tupakkakokeilut voivat johtaa säännölliseen tupakointiin.

Lisäksi on havaittu, että jos perheessä käytetään tupakkatuotteita, lisää se nuorten riskiä käyttää tupakkatuotteita. Nuuskan kokeileminen teini-ikässä voi ennustaa säännöllisen tupakoinnin aloittamista varhaisessa aikuisuudessa.

Miten nuorten nuuskan käyttö voisi vähentyä?

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n teettämässä Nuuska ja nuoret -selvityksen mukaan nuuska näyttää olevan nuorten trendituote. Selvityksestä käy ilmi, että käyttäjät ovat entistä useammin niin sanottuja "kunnollisia nuoria", joilla ei välttämättä ole muita paheita.

Nuoret luulevat usein virheellisesti nuuskan olevan vähemmän haitallinen kuin tupakka. Nuuskaa on myös helpompi piilotella vanhemmilta ja opettajilta.

Nuorilta kysyttiin selvityksessä, millä tavoin he itse pyrkisivät vähentämään nuorten nuuskan käyttöä. Heidän esittämänsä keinot ovat:

1. Nuoriin pitää pyrkiä vaikuttamaan suoraan ja saada heidät ajattelemaan kriittisesti nuuskan käyttöä.
2. Vanhempien pitää ottaa suurempaa vastuuta lastensa nuuskan käytöstä.
3. Nuuskan käyttöä pitää valvoa ja kontrolloida tehokkaammin ja siitä tulee rangaista.
4. Nuuskavaliustusta on lisättävä.

Nuoret tarvitsevat ikäryhmänsä erityispiirteet ja tupakointitottumukset huomioivaa tukea tupakkatuotteiden lopettamiseen matalan kynnyksen palveluina. Ryhmäohjauksella voi onnistua tupakoinnin lopettamisessa. Näyttöä on eniten koulu- tai oppilaitoskontekstiin sijoittuvasta ohjauksesta.

Vieritoisuusohjaus, joka hyödyntää ja yhdistää motivoivaa haastattelua tai muita motiivointitekniikoita, on todettu tehokkaaksi. Motivoiva haastattelu on onnistunut, jos vastaajien päätyttyä henkilöllä on mielessään suunnitelma elämäntapamuutokseen ryhtymisestä. Ohjauksia on hyvä olla viikoittain ja usein tarvitaan vähintään viisi ohjauksertaa.





Terveyskioski on toimiva ja nykyaikainen keino valistaa nuoria

Terveyskioskipäivä onnistui hyvin. Koulun terveydenhoitajan ja opettajien mukaan tarvetta tällaisille päiville on jatkossakin, sillä nikotiini tuotteiden käyttö on kouluissa iso ongelma. Nuuskan käyttöön puuttuminen koulutunnin aikana on haastavaa. Sitä vaikeuttaa esimerkiksi markkinoille tullut valkoinen nuuskapussi, joka muistuttaa purukumia.

Päivän aikana nuoret saatiin pohtimaan omaa nikotiini tuotteiden käyttöään. Nuorilla ei ole riittävästi tietoa lopettamisen tueksi.

Eräissä ammatti-instituuteissa aloitetaan opiskelijoille suunnattu Sun valinta! -vertaisryhmä, jonka tavoitteena on nikotiini tuotteiden käytön lopettaminen. Vertaisryhmässä nuorten motivaatio ja minäpystyvyyt vahvistuvat ja samalla nuoret saavat tukea ja ohjausta tilanteeseensa. Tällaiselle toimintamallille näyttää olevan suurta tarvetta.

Päivän perusteella voidaan todeta, että nuoret tietävät nikotiini tuotteiden haitoista yllättävän vähän. Varsinkin erektiohäiriöihin, siittiöiden laatuun ja nuuskapussin sisältämään nikotiini pitoisuuteen liittyviin kysymyksiin nuoret vastasivat väärin. Koulun terveydenhoitajan kanssa keskusteltiin tietovisan tuloksista ja miten oikea tieto saadaan nuorille asti.

Lähteet

Araneda, D.; Korhonen, T.; Laatikainen, T.; Haukkala, A.; Rose, R. & Kaprio, J. 2019. Association of snus experimentation in late adolescence with daily cigarette smoking in early adulthood: A longitudinal study among Finnish men. Viitattu 9.11.2019 <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1403494819828868?journalCode=sjpc>

Buckell, J.; Friedman, A. & Sindelar, J. 2019. Patterns of Youth Cigarette Experimentation and Onset of Habitual Smoking. Viitattu 29.10.2019 <https://www.sciencedirect.com.ezproxy.turkuamk.fi/science/article/pii/S0749379719300868>

Correa, J.; Doran, N. & Tully, L. 2019. The relationship between family history of tobacco use and progression to tobacco use among young adult e-cigarette users. Viitattu 29.10.2019 <https://www.sciencedirect.com.ezproxy.turkuamk.fi/science/article/pii/S2211335519300890>

Duodecim Käypä hoito –suositus. 2018. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecim ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito. Viitattu 29.10.2019 <https://www.kaypahoito.fi/hoi40020#readmore>

Hengitysluotto. Nuuska-esite. Viitattu 1.11.19 https://www.hengitysluotto.fi/sites/default/files/oppaat/nuuska_esite_low.pdf

Hengitysluotto. Sähkösavuke-esite. Viitattu 1.11.19 https://www.hengitysluotto.fi/sites/default/files/oppaat/sahkosavuke_esite_low.pdf

Järvinen, M. 2014. Motivoiva haastattelu. Viitattu 9.11.2019 <https://www.kaypahoito.fi/nix02109>

Lounais-Suomen Syöpäyhdistys. 2018. Niko-projekti. Viitattu 7.9.2019 <https://www.hymyahuuleen.fi/niko-projekti>

Piispa, M. 2018. Nuuska ja nuoret – laadullinen selvitys nuorten nuuskan käytöstä ja hankintatavoista. Viitattu 9.11.2019 http://www.ehyt.fi/sites/default/files/tiedostot/nuuska_ja_nuoret_0.pdf

Syöpäjärjestöt. Fressis 2018. Nikotiinin haitat. Viitattu 17.10.2019 <https://www.fressis.fi/tietopankki/tupakka/nikotiinin-haitat/>

THL. 2019. Kouluterveyskyselyn tulokset 2019. Viitattu 13.11.2019 https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/-/kuntakohtaiset-kouluterveyskyselyn-tulokset-ovat-saatavissa?redirect=https%3A%2F%2Fthl.fi%2Ffi%2Fweb%2Flapset-nuoret-ja-perheet%2Ftutkimustuloksia%3Fp_id%3D101_INSTANCE_uVR16xxUhcjy%26p_p_lifecycle%3D0%26p_p_state%3Dnormal%26p_p_mode%3Dview%26p_p_col_id%3Dcolumn-2-3-1%26p_p_col_count%3D4

26.04.2020

