



**Diak**

**Maria Efimenko,  
Kateryna Lvov ja  
Olga Matoniemi**  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveystieteiden  
ammattikorkeakoulututkinto  
Sairaanhoitaja (AMK)  
Opinnäytetyö, kevät 2021

## **”SANO EI NUUSKALLE -OPAS”**

**Yläkoululaisten nuuskan käytön ennaltaehkäisy**

---

## TIIVISTELMÄ

Maria Efimenko, Kateryna Lvov & Olga Matoniemi

“SANO EI NUUSKALLE -opas”. Yläkoululaisten nuuskan käytön ennaltaehkäisy. Haminan Pappilansalmen koululle terveystiedon tuntien lisäksi tietoa nuuskan haitoista yläkoululaisten terveydelle.

43 sivua ja 3 liitettä

Kevät 2021

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma

Sosiaali- ja terveystieteen ammattikorkeakoulututkinto

Sairaanhoitaja (AMK)

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, joka päätettiin tehdä Pappilansalmen koululle terveystiedon opettajan sekä koulun terveydenhoitajan kanssa. Pappilansalmen koulu sijaitsee Haminassa. Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite on tuottaa opas kouluterveydenhoitajalle sekä terveystiedon opettajalle, jotka voivat käyttää sitä työssään, kertoa sen avulla yläkoululaisille sekä tarvittaessa heidän vanhemmilleen enemmän nuuskasta ja sen haittavaikutuksista nuorten elimistöön. Oppaaseen valittiin tärkeimmät asiat, kuten nuuskan sisältö, nuuskan negatiivinen vaikutus terveyteen ja riippuvuus nuuskasta.

Opinnäytetyössä kerrotaan nuuskan historiasta, yläkoululaisten terveyden edistämisestä, nuuskaa koskevasta lainsäädännöstä sekä nuuskaa käyttävistä riskiryhmistä. Yläkoululaisten terveyden edistämässä kiinnitettiin huomiota koulu-terveydenhuoltoon. Luvussa neljä kerrottiin yläkoululaisten päihdekartoituksesta ja ADSUME päihdemittarista, joka on tarkoitettu nuorten päihteiden käytön arviointiin.

Opinnäytetyön lopputuloksena tuotettiin opas “SANO EI NUUSKALLE!”, jonka tekemiseen käytettiin luotettavia lähteitä ja värikkäitä kuvia, joista osa oli otettu Pappilansalmen koulun alapihalta. Opas on selkeä ja kuvien avulla helposti ymmärrettävä yläkoululaisille, opinnäytetyön tekijöiden sekä terveystiedon opettajan mielestä. Opas lähetettiin terveystiedon opettajalle käytettäväksi terveystiedon oppituntien ohella.

Asiasanat: nuuska, toiminnallinen opinnäytetyö, terveyden edistäminen, opas, päihdetyö, yläkoululaiset

## ABSTRACT

Maria Efimenko, Kateryna Lvov & Olga Matoniemi  
“SAY NO TO SNUS!”. A guide for the prevention of snus use for basic education  
43 p., 3 appendices  
Spring 2021  
Diaconia University of Applied Sciences  
Bachelor’s Degree Programme in Health Care  
Registered Nurse

This thesis is a practice-based thesis that was done for Pappilansalmi school in cooperation with the health education teacher and the school nurse. The Pappilansalmi school is located in Hamina, Finland. The purpose of the thesis was to produce a guide for the school nurse and the health education teacher, who can use it in their work with comprehensive school students and, if necessary, with their parents, to tell them more about snus and its harmful effects on the body of an adolescent. In the guide, the most important things about snus are presented, such as the composition of snus, the negative impact of snus on health and dependence on snus.

In the thesis, information is presented about the history of snus, promoting the health of comprehensive school students, laws related to snus as well as risk groups using snus. In the promotion of the health of comprehensive school students, special attention was paid to school health care. In chapter four, a survey about comprehensive school pupils’ use of intoxicants is discussed, as well as the ADSUME substance abuse meter, which is designed to assess the use of intoxicants by youth.

The output of the thesis was the guide “SAY NO TO SNUS!”. In making the guide, reliable sources and colourful pictures were used. Some of the pictures were taken at the courtyard of Pappilansalmi school. The authors of the thesis and the health education teacher at the partner school agreed on the guide being clear and, with the help of the pictures, easy for comprehensive school students to understand. The guide was sent to Pappilansalmi school’s health education teacher by email.

Keywords: snus, practice-based thesis, health promotion, guide, substance abuse work, comprehensive school pupils

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	4
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE.....	6
3 OPINNÄYTETYÖN YHTEISTYÖKUMPPANI.....	7
4 YLÄKOULULAISTEN TERVEYDEN EDISTÄMINEN .....	9
4.1 Koulu terveyden edistäjänä.....	10
4.2 Kouluterveydenhuolto .....	11
5 NUUSKA NIKOTIINI-VALMISTEENA JA NIKOTIINIRIIPPUVUUS.....	14
5.1 Nuuskaa koskeva lainsäädäntö.....	14
5.2 Nuuskan terveysvaikutukset .....	15
5.3 Riippuvuuden kehittäminen nuuskasta.....	16
5.4 Nuuskaa käyttävät ryhmät.....	18
6 OPAS YLÄKOULUN TERVEYDENHOITAJALLE JA TERVEYSTIEDON OPETTAJALLE.....	20
6.1 Oppaan suunnittelu.....	20
6.2 Oppaan toteutus .....	22
6.3 Oppaan loppuarvio.....	22
7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET .....	24
LÄHTEET .....	26
LIITE 1. Opas: "Sano EI nuuskalle!" .....	32
LIITE 2. Juliste: Say No to snus. ....	40
LIITE 3. Riippuvuustesti: Nuuska. ....	41

## 1 JOHDANTO

Maailma on täynnä houkutuksia. Halujamme, himojamme ja tarpeitamme pyritään herättelemään joka taholta. Mediat, viestintävälineet, kauppa, ympäristö ja vapaa aika ovat täynnä asioita, jotka houkuttelevat huomioitamme, pyrkivät saamaan meidät kiinnostuneiksi ja sitten koukuun. Savuttomia tupakkatuotteita käytetään yli 70 maassa, muun muassa Kaakkois-Aasiassa, Ruotsissa ja Norjassa. Nuorilla nuuska, nikotiiniriippuvuutta aiheuttava tupakkatuote, on yksi suosituimmista risteilytuliaisista, jonka käyttö ja kokeilut erilaisten tutkimuksien mukaisesti ovat lisääntyneet huolestuttavasti viime vuosina pojilla sekä tytöillä. (Liimakka ym., 2015, s. 9–12.)

Nuuskaamisen historia on Euroopassa yhtä vanha kuin tupakan polttaminenkin. 1700-luvulla nuuskaamista pidettiin tupakan polttamista terveellisempänä vaihtoehtona ja terveyshaittoja oli vaikea löytää. Nuuskaa pidettiin myös tehokkaana lääkkeenä. Nuuskarasiat olivat hienoja asusteita ja nuuskamerkkejä oli miehille ja naisille, vanhuksille ja nuorille kaikille omia, eri yrteillä maustettuja. (Lahtinen, 2007, s. 43, 53–54.) Ruotsalaiset olivat ensimmäisiä, jotka alkoivat käyttämään nuuskaa ylähuulen ja ikenen välissä ja Suomeen sama tapa saapui 1800-luvulla. Vuonna 1995 nuuskan myynti kiellettiin Suomessa tupakkalain yhteydessä, mutta myyntikiellosta ja myynnin rangaistavuudesta huolimatta nuuskan myynti lisääntyi 1990–2000-luvulla. Se on tullut nuorten poikien ja tyttöjen suosikiksi, koska nuuskamöykyn voi laittaa huulen alle, vaikka kesken koulutunnin, eivätkä opettajat sitä edes huomaa oppilaalla. (Lahtinen, 2007, s. 55–59.)

Suomessa nuuskan myynti on kielletty, kuten muissakin EU-maissa, mutta silti sitä käyttävät alaikäiset eli koululaiset. Suomessa käytettävää nuuskaa ostetaan pääosin Ruotsista, joka on saanut poikkeusluvan myydä nuuskaa, sitä ostetaan myös laivojen myymälöistä tai Venäjältä. (Wickholm ym., 2012.) Yläkoulu on kriittistä aikaa tupakkatuotteiden käyttämisen aloittamiselle, ja nuuskakokeilut yleistyivät yhdeksättä luokkaa kohti. Vaikka nuuskan päivittäinen käyttäminen oli vuonna 2018 edelleen harvinaista perusopetuksen 8. ja 9.-luokkalaissilla tytöillä (2 prosenttia), käyttö kuitenkin lisääntyy nykyaikana koko ajan. Pojat käyttävät

päivittäin nuuskaa huomattavasti yleisimmin. Peruskouluissa päivittäin nuuskaa käyttäviä poikia on Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) tutkimuksen mukaan kahdeksan prosenttia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2019; Piispa, 2018, s. 3.) Nuorten nuuskan käytön määrä vaihtelee eri kunnissa (Piispa, 2018, s. 3) sekä nuuskaa kokeilevat ja käyttävät yhä nuoremmat jopa alakoulussa ja yläkoulussa ensimmäisillä luokilla (Piispa, 2018, s. 26–27). Piispan tutkimuksen mukaan nuuskan käyttö on hyvin yleistä kouluissa ja se näkyy myös koulujen siisteydessä (Piispa, 2018, s. 43).

Suomessa käytetty nuuska on lähes aina ruotsalaista kosteaa nuuskaa irtomuodossa tai annospusseina, ja sitä hankitaan pääasiassa kavereilta. Savuttomat tupakkatuotteet esitetään usein vähemmän haitallisina kuin savukkeet, sillä ne eivät ole saaneet yhtä paljon huomiota tutkimuksissa. Nuuskaamisen vaarat ovat nuorilla huonosti tiedossa ja nuuskan käyttö mielletään tupakointia vaarattomammaksi. (Liimakka ym., 2015, s. 10–12.) Nuorten elimistö on erityisen herkkä nikotiinille ja nuuskaan voi jäädä koukkuun jo parin viikon kuluessa sen käytön aloittamisesta. Tästä nuoret yleensä eivät tiedä, samoin kuin he eivät tiedä, että lopettaminen tämän jälkeen voi olla hyvin vaikeaa. Erityisen huolestuttavaa on nuuskan ja tupakan yhteiskäyttö, joka on myös yleistynyt nuorilla käyttäjillä. (Liimakka ym., 2015, s. 9–11.)

Opinnäytetyö päätettiin tehdä yhteistyössä Haminan Pappilansalmen koulun kanssa. Opinnäytetyön päätuloksena pitää olla opas ”Sano EI nuuskalle”. Koulun terveystiedon opettaja voisi käyttää opasta terveystiedon tunneilla yläkoululaisten nuuskan käytön ennaltaehkäisyyn.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on antaa yläkoululaisille lisää tietoa nuuskasta sekä nuuskan erilaisista haittavaikutuksista nuorten elimistöön. Yläkoululaisten tiedon puute nuuskasta on havaittu kouluissa ja tätä on lähdetty korjaamaan terveystiedon opetuksessa. Oppaan tekemistä varten tutkittiin yläkoululaisten terveystiedon kirjaa "Syke 7–9" ja huomattiin, että nuuskasta ja sen haittavaikutuksista on annettu erittäin vähän tietoa. Nuoren nuuskakokeilun ja käytön paljastuminen on useimmille vanhemmille yllätys. Vanhemmilla ei ole riittävästi tietoa nuuskaan liittyvistä asioista. On vaikea kuvitella, että nuuskan käyttö ja siihen liittyvät ongelmat koskettaisivat tavallisia kouluikäisiä nuoria, ja vielä vähemmän, että se olisi oman perheen arkea. Jos nuori alkaa kokeilla ja myöhemmin käyttää nuuskaa säännöllisesti, hän pystyy salaamaan asian pitkään. Näin voidaan sanoa, että perheessä eletään tällöin aavistamattomuuden ja sokeuden aikaa. Vanhemmat ja aikuiset eivät useinkaan huomaa nuoren ensimmäisiä nuuskakokeiluja ja näin he menettävät tilaisuuden puuttua niihin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Tämän tiedon perusteella päätettiin tehdä toiminnallinen opinnäytetyö.

Ensimmäinen opinnäytetyömme tavoite tuottaa opas terveystiedon opettajalle sekä kouluterveydenhoitajalle, jotka voivat käyttää sitä työsssänsä ja kertoa sen avulla yläkoululaisille enemmän nuuskasta ja sen terveydellisistä haittavaikutuksista ihmisten elimistöön. Toinen opinnäytetyömme tavoite on päästä vaikuttamaan yläkoululaisten asenteisiin nuuskaa kohtaan sekä yläkoululaisten nuuskatietouden lisääminen ja nuuskan käytön ennaltaehkäisy. Nuuskaamisen vastaisen työskentelyn tulee olla jatkuvaa ja se tarkoittaa käytännössä kymmenien tuntien työskentelyä teemaan liittyen. Sairaanhoitajina voimme myös käyttää opastamme työskennellessä esimerkiksi avoterveydenhuollossa.

### 3 OPINNÄYTETYÖN YHTEISTYÖKUMPPANI

Päätettiin tehdä opinnäytetyötä yhteistyössä Haminan Pappilansalmen koulun kanssa. Opinnäytetyön lopputulos on opas ”Sano Ei nuuskalle!”. Haminan Pappilansalmen koulu antaa opetusta luokille 1–9 Haminan kaupungissa kuntakohdasta opetussuunnitelmää käyttäen. Tämä koulu antaa oppilaille myös yhdistettiin liittämällä lukiorakennukseen yhdyskäytävä. Tämän yhtenäiskoulun on tarkoitus korvata käytöstä poistettu Keskuskoulu ja vuosia sitten jo lopetettu Vilniemen koulu.

Pappilansalmen kouluun oppilaat tulevat 7. luokalle eli yläkouluun muista Haminan alakouluista, kuten Aseman koulusta, Kirkkojärven koulusta ja Poitsilan koulusta. Entisissä Haminan lukion tiloissa opiskelevat yläkoululaiset ja uudessa koulun rakennuksessa esikoululaiset ja alakoululaiset. Oppilaita koulussa on noin 250 alakoulussa ja 250 yläkoulussa. Henkilökuntaa kaikki mukaan lukien on 60–70. Viestintä koulun ja kodin välillä hoituu Wilmalla, puhelimitse, sähköpostitse ja erillisin tiedottein.

Koulun opiskeluhooltoon kuuluvat terveydenhuolto, psykologi- ja kuraattoripalvelut sekä monialaiset asiantuntijaryhmät, joiden tavoitteena on hyvinvoiva opiskeluyhteisö. Terveystarkastaja tekee oppilaille koulutarkastukset vuosittain ja 5. ja 8.-luokkalaisille hän tekee laajat terveystarkastukset, joissa lisäksi pyydetään oppilas vanhempineen koululääkärin vastaanotolle. (Haminan kaupunki, i.a.) Koulussa vietetään vuosittain ehkäisevän päihdetyön viikot, jotka ovat valtakunnallisia ja näkyvät kunnissa ja kaupungeissa erilaisina tapahtumina (Koulutus elämään säätiö, 2020). Vuonna 2018 ehkäisevä päihdetyöviikko järjestettiin viikolla 45, 5.11.–11.11. ja silloin teemana oli ”Nuoret ja nuuska”. Sillä viikolla ammattilaisia kannustettiin ottamaan puheeksi nuorten kanssa nuuskan käyttö ja siihen liittyvät terveyshaitat koko elimistölle. (Suomen Hammaslääkäriliitto, 2018.)

Ehkäisevää päihdetyötä toteutetaan teemaviikolla monin menetelmin ja oli koululaisille Harold-peli, joka kannustaa lapsia pohtimaan terveellisiä, hyvinvointiin vaikuttavia valintoja. Peli on ilmainen kaikille ja sen voi löytää osoitteesta



<https://koulutuselamaan.fi/harold-peli/>. Tämän pelin avulla kouluikäinen lapsi saa enemmän tietoa terveys- ja päihdeaiheisiin liittyen. Harold-peli on hyvä väline vanhemman ja lapsen välisen päihdekeskustelun avaamiseen ja koulussa tätä peliä voi pelata opettajan ohjauksessa ja näin rakennetaan terveyteen ja hyvinvointiin liittyvä keskustelua oppilaiden kanssa. (Koulutus elämään säätiö, 2020.) Pelin päähahmo on kirahvi Harold. Pelissä pelaajan pitää ohjata Haroldia keräämään hyvinvointia edistäviä asioita ja välttelemään terveydelle haitallisia asioita, joihin kuuluvat esimerkiksi alkoholijuomat ja nuuska. Peli auttaa nuoria ja lapsia tekemään fiksua valintoja elämässä. (Alko, i.a.).

## 4 YLÄKOULULAISTEN TERVEYDEN EDISTÄMINEN

Päihde tarkoittaa päihdelain mukaan alkoholijuomaa sekä muuta päihtymistarkoituksessa käytettävää ainetta (L41/1986). Tupakkalain mukaan nuuska luokitellaan tupakkatuotteeksi, joka sisältää riippuvuutta aiheuttavaa nikotiinia ja muita ihmisille myrkyllisiä aineita (L549/2016). Laissa ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä julkinen valta pyrkii päihteiden aiheuttamien haittavaikutusten ennaltaehkäisyyn. Lain mukaan ehkäisevä päihdetyö pitää perustaa tieteelliseen tietoon, hyvään käytäntöön sekä päihteiden käytön ja sen aiheuttamien haittojen seurantaan. (L523/2015.) Nuorten ehkäisevä päihdetyö on tärkeä osa nuorten terveyden edistämistä. Koulu voi vaikuttaa nuoren päihdekäyttöön erilaisilla ehkäisevillä ohjelmilla. Terveystieteiden ammattilaisilla, vanhemmilla sekä lähiyhteisöllä, kuten koulun opettajilla ja erityisesti terveystiedon opettajalla ja kouluterveydenhoitajalla, on tärkeä rooli nuorten terveyden edistämisessä. (Holmberg ym., 2018, s. 364–365.)

Yleensä nuuskaa käyttävät nuoret eivät ajattele nuuskan käytön lopettamista, koska he eivät koe sitä ongelmalliseksi ja he arvioivat haitat, pienemmiksi kuin savukkeista tulevat haitat (Salomäki & Tuisku, 2013, s. 23; Piispa, 2017, s. 47). Nuorten nuuskan käyttöön on tärkeä puuttua varhaisessa vaiheessa, kun ensimmäiset nuuskakokeilut alkavat. Tällä tavalla pyritään edistämään nuorten terveyttä (Heikkinen ym., 2015.) Nuorten nuuskan käytön vähentämiseen tarvitaan erilaisia keinoja kuten nuuskakokeilujen ja nuuskan käytön aloittamisen ehkäisy, lopettamiseen herättely ja motivointi sekä nuuskan käytön lopettamisen tukeminen (Salomäki & Tuisku, 2013, s. 29). Vanhempien ja huoltajien merkitys nuorten nuuskaamisen ehkäisyssä on suuri. Heidän rooliinsa kuuluu oman esimerkin antaminen, havainnointi ja puuttuminen lapsensa mahdolliseen nuuskaamiseen. Nuoren riski nuuskaamisen aloittamiseen on kaksikertainen, jos perheessä isä tai äiti sitä käyttävät. Nuorelle voi olla vaikea perustella periaatteita, joita vanhempi ei itsekään näytä kunnioittavan. (Kylmänen, 2005, s. 51.) Vanhempien kielteinen asenne alaikäisten päihteidenkäyttöön vähentää nuorten päihteidenkäyttöä, ja vanhemman kuuluisi toimia aina esimerkkinä oikeaan toimintaan (Holmberg ym., 2018, s. 365).

#### 4.1 Koulu terveyden edistäjänä

Tärkeä osa kansalaisterveystyötä on terveyden edistäminen, jonka tavoitteena on parantaa väestön terveyttä ja toimintakykyä sekä tarjota ihmiselle edellytyksiä pitää huolta omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan. Lapsuus- ja nuoruusiässä keskeinen terveystekijä on elämänhallinta, ja koulu voi osaltaan vaikuttaa siihen. Kansainvälisen määrittelyn mukaan terveyttä edistävä koulu edistää oppilaiden terveyttä ja hyvinvointia, tarjoaa turvallisen ja kannustavan ympäristön, yhdistää terveyden ja opetuksen sisältöjä ja menetelmiä sekä yhdistää terveyden edistämisen koulun muihin aktiviteetteihin, opetussuunnitelmaan ja arviointiin. (Nykyri, 2011, s. 5–10.) Terveyden edistäminen koulussa on kokonaisvaltaista ja sisältää useita toiminta-alueita ja sen takia se kuuluu kouluyhteisössä kaikille eikä ainoastaan terveystiedon opettajille ja kouluterveydenhoitajille (Savola, 2005, s. 11). Koulun ehkäisevä päihdetyö sisältää terveystiedon opetuksen, koulun oman päihdetyön toimintasuunnitelman ja monipuolista yhteistyötä vanhempien sekä lähiyhteisön kanssa. Koulun ehkäisevän päihdetyön suunnitelma on koulun työntekijöiden, oppilaiden ja vanhempein yhteinen sopimus siitä, miten koulussa ehkäistään päihteiden kysyntää ja tarjontaa sekä päihteistä aiheutuvia haittoja. Päihdetyön suunnitelma on käytännössä toimintamalli ehkäisevään päihdetyöhön ja päihteidenkäytön varhaiseen puuttumiseen. Toimintamallissa otetaan lisäksi huomioon yhteistyö, hyvinvoinnin vahvistaminen, ongelmatilanteiden ratkaiseminen ja hoitoonohjaus sekä tukitoimien käynnistäminen. (Partanen, 2018, s. 476.)

Päihdevalistuksen tärkeä tehtävä on antaa tietoutta ja terveystiedon opetusta. Koulussa päihdevalistusta toteutetaan kouluihin suunnatulla päihdekasvatusohjelmalla. (Partanen, 2018, s. 475.) Terveystiedon opetus on tärkeä osa terveyden edistämistä koulussa ja sen tarkoitus on edistää oppilaiden terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta (Opetushallitus, 2020). Terveyttä täytyy käsitellä eri oppitunneilla eikä ainoastaan terveystiedon tunneilla ja terveystieteen käsittely pitää jatkaa jokaisena kouluvuonna (Nykyri, 2011, s. 15–16). Suomessa päihdekasvatus kuuluu terveystiedon opetukseen. Myös muiden oppiaineiden opetuksissa, kuten liikunnan sekä biologian tunneilla, käsitellään päihdetietoa ja näillä tunneilla käydään keskusteluja näistä aiheista. (Soikkeli ym., 2015, s. 24.) Koulun on tärkeä

määritellä päihdekasvatuksen sisällöt ja pohtia, mitä juuri omassa koulussa halutaan tehdä ja millaisin keinoin (Partanen, 2018, s. 477). Koulu voi myös täydentää omaa päihdeopetustaan ulkopuolisten tarjoamalla asiantuntijoiden kertaluennoilla tai tapahtumilla (Soikkeli ym., 2015, s. 24; Partanen, 2018, s. 476).

#### 4.2 Kouluterveydenhuolto

Terveys- ja hyvinvointilain (L1326/2010) mukaan jokaisen kunnan tulee järjestää alueensa perusopetusta antavan laitoksen kouluterveydenhuolto. Kouluterveydenhuoltoon kuuluu kouluympäristön terveellisyyden ja turvallisuuden sekä kouluuyhteisön hyvinvoinnin edistäminen, oppilaan kasvun ja kehityksen sekä terveyden ja hyvinvoinnin seuraaminen ja edistäminen. Perusopetuslain (L628/1998) mukaan koulun pitää huolehtia oppilaiden hyvinvoinnista ja ohjata heitä valinnoissa, jotka vaikuttavat heidän terveyteensä ja hyvinvointiinsa.

Kouluterveydenhuolto on peruskoululaisille maksuton terveysterveyspalvelu, joka on saatavilla koulupäivän aikana koululla tai sen läheisyydessä. Kouluterveydenhuollon tehtäviin kuuluu oppilaiden kasvun ja kehityksen sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. (Terveys- ja hyvinvoinnin laitos, päivitetty 2020; Sosiaali- ja terveysministeriö, i.a.) Kouluterveydenhoitaja on kouluuyhteisön terveyden edistämisen asiantuntija, joka on vastuussa kouluterveydenhuollosta. Kouluterveydenhoitajan tehtäviin kuuluu seurata oppilaiden kasvua ja kehitystä, selvittää oppilaiden kanssa heidän ongelmiaan, tukea oppilaita ja heidän vanhempiaan ja huolehtia seulontatutkimuksista. Kouluterveydenhoitaja myös osallistuu oppilaiden terveydenhoidon ja terveyden edistämisen opetussuunnitelman valmisteluun, terveystiedon opetukseen, oppilashuollon toimintaan sekä koulun sisäiseen ja ulkoiseen arviointiin. Hänen vastuullansa on antaa tietoa kouluterveydenhuollosta oppilaille, vanhemmille ja opettajille, järjestää oppilaiden vuosittaisia terveystapaamisia, tehdä oppilaskohtaista yhteistyötä vanhempien ja opettajien kanssa sekä ohjata oppilaita tarvittaessa koululääkärin tai muiden asiantuntijoiden jatkotutkimuksiin. (Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus, 2002, s. 31.)

Kouluterveydenhuolto on merkittävässä asemassa ehkäisemässä nuorten päihteidenkäytön aloittamista (Holmberg ym., 2018, s. 365). Kouluterveydenhuollon terveystarkastuksia tehdään oppilaille vuosittain kouluterveydenhoitajan toimesta. Yläkoululaisten laaja terveystarkastus järjestetään kahdeksannella luokalla. Siihen kutsutaan oppilaan molemmat vanhemmat. (Mäki, 2017, s. 14.) Terveystarkastuksissa otetaan puheeksi koululaisen päihteiden käyttö, ja laajoissa terveystarkastuksissa voidaan selvittää myös vanhempien päihteiden käyttöä (Ollila & Markkula, 2015, s. 38). Päihdeongelmien ehkäisemiseksi on tärkeä tunnistaa oppilaat, joilla esiintyy käytösongelmia, hyperaktiivisuutta tai samanaikaisia käytösongelmia ja tunne-elämän vaikeuksia. Kouluterveydenhoitajan on tärkeä tehdä yhteistyötä opettajien kanssa, koska opettajat tunnistavat usein ensimmäisinä oppilaiden ongelmatilanteet. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2009, s. 50.) Päihdekäytön kartoittamisen pitää olla nuorten terveystarkastuksen osana. Nuorten päihdemittari (Adolescents' Substance Use Measurement, ADSUME) on terveydenhoitajan työväline, jota käytetään nuorten päihteiden käytön arviointiin ja päihteettömyyttä edistävään terveystarkasteluun (liite 3). Nuorten päihdemittari soveltuu käytettäväksi yläkoululaisten kanssa, ja kysely on suositeltavaa tehdä kaikille oppilaille kahdeksannen luokan laajassa terveystarkastuksessa. (Pirskanen, 2017, s. 173–174, 244.) Käypä hoito -suosituksen mukaan nuorten nikotiiniriippuvuuden arvioinnissa terveydenhoitaja voi käyttää nuorille kehitettyä Hooked On Nicotine Checklist -testiä, joka havaitsee herkemmin riippuvuuden ensimmäisten merkkien ilmaantumisen (Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä, 2018).

Suun terveydenhuolto on osa kouluterveydenhuoltoa ja vuonna 2010 annetun asetuksen mukaan suun terveystarkastukset järjestetään 1., 5. ja 8. luokkien oppilaille ja myös yksilöllisen tarpeen mukaan (Suomen Hammaslääkäriliito, i.a.-c). Alle 18-vuotiaille suun terveystarkastukset ovat maksuttomia. Hammaslääkäri voi tiedustella suun terveystarkastuksessa käyttäkö oppilas nuuskaa vai ei. Lääkäri huomaa nuuskan käytön heti, koska yhdenkin nuuskauskerran jälkeen ien punoittaa ja pitkäaikaisen käytön paljastava merkki on se, että ien ja huulen sisäpuoli muuttuvat nuuskan kohdalta paksuksi ja norsunnahkamaiseksi. (Helne, 2018.) Hampaiden tarkastuksen yhteydessä lääkärin on tärkeä ottaa puheeksi nuuskan käyttö. Tätä työtä varten lääkäriillä pitää olla koulutusta siihen, miten

päihteet otetaan puheeksi kaikenikäisillä potilailla. (Heikkinen ym., 2015.) Lääkäri voi kertoa mitä nuuskaaminen aiheuttaa suussa ja tarvittaessa antaa neuvot nuuskaamiseen lopettamiseen. (Helne, 2018.)

Kouluterveydenhuolto tekee tiivistä työtä terveyskeskusten kanssa, joissa asiantuntina toimivat sairaanhoitajat. Oppilaan terveyteen ja hyvinvointiin liittyy usein asioita, jotka vaativat tarkempia tutkimuksia ja selvittelyjä, esimerkiksi oppilaan päihteiden käyttö, mielenterveysongelmat tai suun terveyteen liittyvät asiat. Näissä tapauksissa kouluterveydenhoitaja tai lääkäri tekevät lähetteen ja ohjaavat oppilaan muiden asiantuntijoiden tutkimuksiin. (Haminan kaupunki, i.a.)

## 5 NUUSKA NIKOTIINIVALMISTEENA JA NIKOTIINIRIIPPUUUS

Nuuska on tupakkatuote, joka on erittäin haittalista terveydelle. Suomessa nuorten keskuudessa liikkuu paljon vahvempaa nuuskaa kuin esimerkiksi Ruotsin aikuisten suosituimmat nuuskalaadut ovat. Vahva nuuska Ruotsissa on halpaa ja sitä tuodaan Suomeen myytäväksi valtavia määriä. Se sisältää aineita, jotka altistavat syövälle, sekä nikotiinia. (Salomäki & Tuisku, 2013, s. 3.) Nuuska aiheuttaa elimistössä solu- ja perimämuutoksia, kudosisaurioita kuten esimerkiksi suun vaurioita, sekä se on syynä useiden vakavien sairauden puhkeamiseen, kuten esimerkiksi syöpäsairaudet sekä sydän- ja verisuonisairaudet. Se myös aiheuttaa riippuvuutta ja raskaudenaikaisia komplikaatioita. (Wickholm ym., 2012.)

### 5.1 Nuuskaa koskeva lainsäädäntö

Tupakkalain (L549/2016) mukaan nuuska kuuluu savuttomiin tupakkatuotteisiin, joita käytetään nenän kautta tai suussa. Nuuskan myynti on kielletty Suomessa ja sitä ei saa tuoda maahan. Mitään tupakkatuotteita ei saa myydä tai luovuttaa alle 18-vuotiaalle. Suomessa se on tupakan myyntirikos, josta voi saada sakkoa tai jopa vankeustuomion enintään kuudeksi kuukaudeksi. Nuuskan kaupallinen tuonti ja myynti on kielletty kaikissa EU:n jäsenmaissa Ruotsia lukuun ottamatta. Nuuskan laittomassa maahantuonnissa on rikosoikeudellisesti kyse verorikoksista ja salakuljetusrikoksista. Veropetoksessa maksimirangaistus on neljä vuotta vankeutta. Salakuljetusrikoksesta maksimirangaistus on kaksi vuotta vankeutta. (Tulli, 2018.) Vuoden 2019 kyselyn mukaan suurin osa nuuskaa kokeilleista hankkii nuuskaa kavereiltaan (86 prosenttia), 6 prosenttia katukaupasta, sosiaalisen median kautta 9 prosenttia ja kioskista tai kaupasta 3 prosenttia (Kinnunen ym., 2019, s. 21). Alaikäiset nuoret saavat tavallisesti nuuskaa täysi-ikäisiltä kavereiltaan tai isosisaruksiltaan. Joissain tapauksissa jopa vanhemmat osallistuvat nuuskan hakemiseen lapsilleen. Tällä tavalla vanhemmat antavat lapsilleen mahdollisuuden tienata viikkorahaa nuuskan myynnillä sekä lapset saavat nuuskaa mahdolliseen omaan käyttöönsä. (Piispa, 20018, s. 35–38.) Nykyaikana

alaikäiset voivat helposti ostaa nuuskaa ilman henkilöllisyystodistusta eikä laitto-  
man nuuskan myyjää kiinnosta asiakkaan ikä (Kansalaisaloite, 2020).

Lastensuojelulain (L417/2007) mukaan päihteiden käyttöön on puututtava, mikäli se vakavasti vaarantaa alaikäisen terveyttä ja kehitystä. Perusopetuslain (L628/1998) mukaan kouluun ei saa tuoda aineita, joiden hallussapito on muussa laissa kielletty eli nuuskan käyttö koulussa on kielletty. Rehtorilla ja opettajalla yhdessä tai erikseen on oikeus työpäivän aikana ottaa haltuunsa kielletty aine oppilaalta sekä oikeus epäilytilanteessa tarkastaa oppilaan mukana olevat tavarat, oppilaan hallinnassa olevat koulun säilytystilat ja päällisin puolin hänen vaatteensa.

## 5.2 Nuuskan terveysvaikutukset

Nuuska, niin kuin muutkin tupakkatuotteet, on vaarallinen terveydelle. Nuuska valmistetaan jauhetusta tupakasta, johon on lisätty maku- ja säilöntäaineita ja muita lisäaineita. Se sisältää yli 2500 kemikaalia, joista lähes 30 voi aiheuttaa syöpää, ja suurin osa aineosista on raskasmetalleja, esimerkiksi lyijy, kadmium, arsenikki. Nikotiinia nuuskassa on 20 kertaa enemmän kuin tupakassa sekä nuuskan korkea pH-arvo nopeuttaa nikotiinin imeytymistä. Nuuskan käyttö vaikuttaa yleisterveyteen, se voi aiheuttaa sydän- ja verisuonisairauksia ja tyypin 2 diabetesta, nostaa verenpainetta sekä altistaa suu-, ruokatorvi- ja mahasyövälle. Nuuskan aiheuttamia terveyshaittoja ei tule vähätellä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, päivitetty 2020; Heikkinen, 2019b; Wickholm ym., 2012; Syöpäjärjestöt & Suomen Hammaslääkäriliitto, 2020; Suomen ASH ry, i.a.) Nuuskan käyttö aiheuttaa painon nousua ja rasva-aineenvaihdunnan häiriöitä (Ehyt Smokefree, 2018).

Tavallinen nuuskan haitta on suun limakalvovaurio eli nuuskalesio. Suun limakalvovaurio näyttää paksuntuneelta, harmahtavalta, ryppyiseltä limakalvomuu-  
tokselta paikassa, jossa nuuskaa pidetään huulen alla. Paikoissa, joissa pidetään nuuskaa, tapahtuu ikenien vetäytymistä ja hammaskaulojen paljastumista ja nämä muutokset ovat palautumattomia eli pysyviä. Nuuskan käyttö voi aiheuttaa ientulehduksen ja parodontiitin eli hampaan kiinnityksen menetyksen.



Hengityksen paha haju ja hampaiden värjäytyminen ovat myös nuuskan haittoja. Jatkuvasta nuuskan käytöstä on korkea riski saada suusyöpää. (Wickholm ym., 2012; Suomen Hammaslääkäriliitto, i.a.-a; Heikkinen, 2019a; Heikkinen ym., 2015.) Suusyövän yleisin oire on huonosti paraneva ja yleensä kivuton haavauma suussa, huulessa se voi olla huonosti paraneva ja verta vuotava alue. Alkuvaiheessa se on vähäoireinen, mutta voi lähettää jo varhaisessa vaiheessa etäpesäkkeitä muihin elimistöön osiin. (Terveyskirjasto, 2020; Suomen Hammaslääkäriliitto, i.a.-b.) Ruokatorvisyövän yleisin oire on nielemisvaikeus, mutta osalla ruokatorvisyöpä voi olla ihan oireeton. Muita oireita voivat olla laihtuminen, närästys, väsymys ja kuume. Ruokailun yhteydessä voi esiintyä oksentelua. Suurin osa ruokatorven syövästä todetaan vaiheessa, jossa parantavaa hoitoa ei enää ole. (Terveyskylä, päivitetty 2019.) Mahasyöpä on myös yleensä varhaisvaiheessa oireeton, ja sen takia se löydetään yleensä jo silloin, kun syöpä on levinnyt jo suolenseinämän läpi tai lähettänyt pesäkkeitä muihin elimiin. Oireina voi olla laihtuminen, ylävatsakipuja ja verenvuotoja suolistoon, jotka aiheuttavat anemiaa tai verioksennuksia. (Österlund, 2018.) Nuuska aiheuttaa erektio-ongelmia, koska nuuskan sisältämä nikotiini supistaa verisuonia ja ensimmäiseksi kärsivät pienet verisuonet, joita peniksessä on runsaasti. Runsas määrä nikotiinia nuuskassa aiheuttaa verisuonikouristuksen peniksen verisuonissa ja se vaikuttaa suoraan paikallisen verenkierron voimakkuuteen. Näin nikotiini heikentää erektiota nuorillakin. (Salakari, 2020.)

Nuuskan käyttö on haitallista myös urheilun näkökulmasta. Nuuskan nikotiini supistaa verisuonia, jolloin hapensaanti vaikeutuu, hidastuu ja sen takia lihasten verenkierto vähenee ja näin vähenee urheilijan lihasvoima ja –massa. Nuuskan nikotiini nostaa myös verenpainetta sekä lisää rasitusvammojen riskiä, esimerkiksi aiheuttaa selkäkipuja, polvien rasitusvammoja, jännetupen tulehduksia, nivelsiteiden rasituksen riskejä ja heikentää näistä vammoista paranemista. Nuuskan riippuvuus ja vieroitusoireet heikentävät henkistä suorituskykyä. (Syöpäjärjestöt & Suomen Hammaslääkäriliitto, 2020; Suomen ASH ry, i.a.)

### 5.3 Riippuvuuden kehittäminen nuuskasta

Tupakka- ja nikotiiniriippuvuutta luovat ja ylläpitävät ympäristötekijät, psyykkiset ja fysiologiset tekijät sekä perintötekijät. Ympäristötekijät ovat erityisen merkityksellisiä nuorilla. Tupakkatuotteista, kuten esimerkiksi nuuskasta, vapautuvalla nikotiinilla on mielihyvää tuottavia ja mielialaa muovaavia keskushermostoperäisiä vaikutuksia, jotka ovat keskeinen syy tupakkatuotteiden käyttöön. Toistuvilla käyttökerroilla tapahtuva altistuminen nikotiinin vaikutuksille voi johtaa yksilön herkistymiseen nikotiinin mielihyvä- ja mielialavaikutuksille. Tällöin nikotiinin vaikutukset voimistuvat, mikä saa yksilön haluamaan nikotiinia ja jatkamaan sen käyttöä. Nikotiinin jatkuva käyttö voi johtaa riippuvuuden ja toleranssin kehittymiseen nikotiinille. Nikotiiniriippuvuus voi olla sekä psyykkistä että fyysistä. Nikotiinin aiheuttaman riippuvuuden voimakkuutta on verrattu kokaiinin ja heroiinin aiheuttamaan riippuvuuteen. Riippuvuudella (addiktiolla) tarkoitetaan useimmiten psyykkistä riippuvuutta, johon kuuluu halu saada nikotiinia ja kykenemättömyys pidättäytyä nikotiini- ja tupakkatuotteiden käytöstä haitallisista vaikutuksista piittaamatta. (Heloma ym., 2017, s. 11–12.) Fyysisellä riippuvuudella tarkoitetaan aineen aiheuttamaa fysiologista muutosta (neuroadaptaatiota), joka vaatii nikotiinin jatkuvaa käyttöä sen käytölle tunnusomaisten, epämiellyttävien vieroitusoireiden estämiseksi. Elimistö reagoi vieroitusoireilla, jos se ei saa riippuvuutta aiheuttavaa ainetta, jonka säännölliseen käyttöön se on tottunut. Nikotiinin vieroitusoireet eivät ole hengenvaarallisia eivätkä johda vaikeisiin sekavuus- ja kouristustiloihin. Tavallisimmat vieroitusoireet ovat tupakanhimo, ärtyisyys, kärsimättömyys, ahdistuneisuus, levottomuus ja keskittymisvaikeudet. (Nieminen, 1999, s. 69–72.)

Nuuska sisältää nikotiinia, joka aiheuttaa riippuvuutta. Nuuska ei ole mikään keino päästä tupakasta eroon, koska nuuskan nikotiinipitoisuus on 3–5 kertaa suurempi kuin tupakassa ja riippuvuus kehittyy todella nopeasti. Nuuskan sisältämä nikotiini imeytyy verenkiertoon suun limakalvon kautta ja pitää käyttäjänsä nikotiinipitoisuuden pitkään korkeana. Nuorten aivot ovat vielä kehitysvaiheessa, jossa voivat saada herkästi riippuvuuden nuuskan käyttöön. (Heikkinen, 2019b; Wickholm ym., 2012; Syöpäjärjestöt & Suomen Hammaslääkäriliitto, 2020; Suomen ASH ry, i.a.) Nuoruudenaikainen nikotiinialtistus voi aiheuttaa pysyviä muutoksia aivoalueilla, joissa säädellään tarkkaavuutta ja toiminnanohjausta. Nämä muutokset osittain ylläpitävät syntyneitä riippuvuutta. Myös osa

neurokemiallisista muutoksista, jotka kuuluvat aivojen kehitykseen, voivat edesauttaa riippuvuuden syntyä. (Ollila, 2018.) Nuuskariippuvuus aiheuttaa nuorisolle vieroitusoireita kuten levottomuutta, ärtyisyyttä, keskittymiskyvyttömyyttä, väsymystä ja päänsärkyä, jotka haittaavat elämää. (Heikkinen, 2019b; Wickholm ym., 2012; Syöpäjärjestöt & Suomen Hammaslääkäriliitto, 2020; Suomen ASH ry, i.a.)

#### 5.4 Nuuskaa käyttävät ryhmät

Nuuskan käytön aloittamiseen liittyy usein mielikuvia nuuskan oletetuista hyödyistä sekä erilaisista piirteistä tai ominaisuuksista, joihin halutaan samaistua, kuten urheilullisuus tai maskuliinisuus. Käyttöön liittyy usein myös mielikuvia nuuskan trendikkydestä. Käytön helppous ja huomaamattomuus ovat myös osalle ihmisistä tärkeitä syitä nuuskan käytölle. Suomessa nuuska on ollut esillä nuorten suosimien urheilijoiden sekä artistien käyttämänä tuotteena, millä voi olla oma osansa kiinnostuksen heräämisessä ja nuuskaan liittyvien mielikuvien syntymisessä. (Heloma ym., 2017, s. 30–31.) Ammattilaisurheilijoiden nuuskan yleiskäyttö antaa nuorisolle virheellisen käsityksen nuuskasta ja mielikuvan siitä, että nuuska on rentouttavaa, fiksua ja urheilullista (Salomäki & Tuisku 2013, s. 15).

Yläkouluikä on kriittistä aikaa nuuskan suhteen (Salomäki & Tuisku 2013, s. 12). Nuorten nuuskan käytön aloittamiseen on samankaltaisia syitä kuin tupakan poltoon, kuten kokeilunhalu, uteliaisuus ja kavereiden asettamat odotukset (Piispa, 2018, s. 12; Salomäki & Tuisku 2013, s. 12). Murrosiässä kavereiden merkitys on suuri, haetaanhan heiltä hyväksyntää ja vaikutteita. Murrosiässä nuorisolla on myös halu irtaantua ja erottautua vanhemmistaan, mikä voi ilmetä päihteiden kokeiluna. (Storvik-Sydänmaa ym., 2019 s. 27.) Tutkimuksen mukaan suurin syy nuorison nuuskan käyttöön on oma kaveri- ja lähipiiri, josta saa helposti vaikutteita omakohtaiseen kokeiluun (Liimakka ym., 2015, s. 30.)

Tyypilliset nuoret nuuskan käyttäjät ovat urheilua harrastavat nuoret, etenkin jääkiekkoilijat, ja myös nuoret, jotka viettävät sosiaalisempaa elämää ja joilla on paljon kavereita esimerkiksi urheiluharrastuksen kautta (Piispa, 2018, s. 21; Salomäki & Tuisku 2013, s. 15; Liimakka ym., 2015, s. 30). Kodin tarjoama esimerkki

vaikuttaa myös nuoren nuuskaamiseen. Nuuskan käytön riskiryhmään kuuluvat nuoret, joiden isä tai isovelji käyttää nuuskaa. (Liimakka ym., 2015, s. 32; Piispa, 2018, s. 38.) Myös perinnölliset tekijät vaikuttavat nuorten päihteiden käyttöön (Holmberg ym., 2018, s. 363). Nuoren psykologiset ongelmat, kuten huono itsetunto ja siihen liittyvä epävarmuus sekä itsensä arvostamisen puute, voivat johtaa nuuskan käytön aloittamiseen. Nuoret, joilla on huono itsetunto, voivat herkästi liittyä nuuskaa käyttävään ryhmään hakemalla tällä tavalla hyväksyntää muilta. (Liimakka ym., 2015, s. 34.) Nuorilla ilmenevät käyttäytymisen häiriöt, aggressiivisuus, impulsiivisuus, itsehillinnän vaikeudet sekä mielenterveyshäiriöt, kuten ADHD ja depressio, altistavat myös päihdehäiriölle. Myös perheen sisäiset ongelmat, kuten vanhempien mielenterveys- ja päihdeongelmat, perheen heikko asema yhteiskunnassa, vanhemman ja nuoren suhteen etäisyys, perheenjäsenten väliset riidat ja vihamielinen ympäristö, saattavat altistaa päihdetuotteiden käytölle. Lähiympäristön tekijät, kuten päihteiden helppo saatavuus ja kavereiden päihteidenkäyttö, vaikuttavat päihdekäytön aloittamiseen. (Holmberg ym., 2018, s. 363–366.)

Tutkimuksen mukaan nuuskan käyttäjä voi olla kuka tahansa kunnollinen nuori, joka ei käytä muita päihteitä (Piispa, 2018, s. 44). Monet nuoret aloittavat nuuskaamisen pelkästään kokeilunhalun takia, koska nuoruus on elämänvaihe, jossa halutaan kokeilla jopa kiellettyjä asioita todistamaan omaa uskallusta (Liimakka ym., 2015, s. 32). Lisäksi nuuskan käytön helppous ja huomaamattomuus on nuoria motivoiva tekijä nuuskaamiseen. Nuori pystyy käyttämään nuuskaa sellaisissakin tilanteissa, joissa tupakointi ei onnistu, sekä pystyy helpommin salaamaan nuuskaamisen vanhemmiltaan tai koulussa. (Piispa, 2018, s. 16–17; Liimakka ym., 2015, s. 33.) Nuoret käyttävät nuuskaa, koska nykyaikana nuuskaaminen on muoti-ilmiö ja nuuskaava nuori kokee olevansa ”cool” sekä omissa että toisten silmissä. Myös nuuskaamalla nuoret pojat todistavat ja korostavat muille ja itselle omaa miehistä identiteettiään. (Liimakka ym., 2015, s. 35.)

## 6 OPAS YLÄKOULUN TERVEYDENHOITAJALLE JA TERVEYSTIEDON OPETTAJALLE

Sairaanhoitajan tehtäviin kuuluu terveyden edistäminen ja ylläpitäminen sekä sairauksien ehkäiseminen ja hoitaminen (Sairaanhoitajat, 1996). Terveyden edistämisen välineenä voi olla terveyttä edistävä aineisto, jonka tehtävänä on tukea ja edistää yksilöiden terveyttä. Terveysaineiston pitää vastata kohderyhmän yksittäiseen ongelmaan liittyviin tarpeisiin. Terveysaineiston taustalla pitää olla käsitys terveyden edistämisestä ja sen arvopohjasta sekä teorioiden soveltuvuudesta, joka vastaa tavoitteeseen. Terveyttä edistävän aineiston tavoitteena voi olla kohderyhmän terveyden ylläpitäminen tai muutoksen tai muutoshalukuuden synnyttäminen. Terveyttä edistävässä aineistossa pitää arviointistandardien mukaan olla selkeä ja konkreettinen terveystavoite. Sen pitää myös olla voimaannuttava ja pitää motivoida yksilöitä terveyden kannalta myönteisiin päätöksiin. (Rouvinen-Wilenius, 2008.) Opinnäytetyömme tavoite oli tuottaa opas kouluterveydenhoitajalle sekä terveystiedon opettajalle, jotka voivat käyttää sitä työsssänsä ja kertoa sen avulla yläkoululaisille enemmän nuuskasta ja sen terveydellisistä haittavaiikutuksista elimistöön.

### 6.1 Oppaan suunnittelu

Ajatus tekemään opinnäytetyötä ja opasta nuuska-aiheesta syntyi omasta tietämättömydestämme nuuskasta, kokemuksestamme teini-ikäisen lapsen kasvatamisesta ja hänen nuuskakokeilustaan koulussa. Oppaamme "Sano EI nuuskalle!" tekemistä varten sovimme tapaamisen syyskuussa 2020 Pappilansalmen koulussa terveystiedon opettajan kanssa. Lähetimme viestit koulun terveystiedon opettajalle sekä terveydenhoitajalle Wilma-ohjelman kautta. Alussa oli suunniteltu, että tapaamiseen osallistuisi myös koulun terveydenhoitaja, mutta hän ei vastannut viesteihin. Tapaaminen tapahtui 7.9.2020 ja tapaamiseen osallistuimme koko ryhmällä, vaikka asumme eri paikkakunnilla. Etukäteen suunnitelimme kysymyksiä, joista keskustelimme WhatsApp-ryhmässä ja teimme myös opettajalle paperilla lyhyen kertomuksen opinnäytetyöstämme ja oppaastamme.

Tapaamisessa kysyimme opettajalta yläkoululaisten nuuskan käytöstä koulussa ja kerroimme hänelle omat näkemykset oppaan tekemisestä, sen tavoitteista ja tuotoksen ulkoasusta. Kerroimme suunnitelmastamme kutsua myös terveydenhoitaja keskusteluun, ja siitä, että meidän viestimme jäivät häneltä vastaamatta. Opettaja oli todella kiinnostunut oppaastamme, koska koulussa nuuskan käyttö yläkoululaisilla hänenkin mielestään on ongelma, kun lapsilla ei ole riittävästi tietoa nuuskan haitoista terveydelle ja he myyvät sitä välitunnilla toisille oppilaille ja käyttävät nuuskapusseja ajoittain koulutunnillakin. Nyt, kun on korona-aika, monet oppilaat käyttävät hengityssuojia eli suu-nenämaskeja koulutunneilla, sillä se on sallittua, mutta on vaikea huomata nuuskan käyttöä maskin alla. Koulun alapihalla hänen sanojensa mukaan on paljon maahan heitettyjä käytettyjä kiekkoja ja nuuskapusseja, ja myös sisätiloissa, kuten vessoissa, on huomattu käytettyjä nuuskapusseja. Meille annettiin lupa ottaa kuvia koulun alapihalta ja käyttää niitäkin oppaan tekemisessä. Opettaja lupasi ottaa yhteyttä kouluterveydenhoitajaan ja kertoa meidän suunnitelmistamme.

Sovimme opettajan kanssa, että otamme häneen yhteyttä Wilman kautta ja lähetämme sähköpostilla oppaan heille hyväksyttäväksi, kun saamme sen valmiiksi. Lupasimme ottaa myös huomioon heidän toiveensa sen tekemisessä. Sovimme myös, että teemme nuuska-julisteita terveystiedon luokan ja terveydenhoitajan huoneen seinille, ja laitamme niihin tiivistetysti tietoa nuuskasta ja sen haitoista nuorten terveydelle, kasvulle ja kehitykselle. Opettaja lupasi tästäkin asiasta kertoa itse terveydenhoitajalle. Tiedot julisteisiin otamme oppaastamme. Koronatilanteen takia emme pystyneet järjestämään koulussa "Sano EI nuuskalle!"-teemapäivää niin kuin opinnäytetyön tekemisen alussa oli suunniteltu, mutta opettajan kanssa sovitimme, että hän ottaa oppaamme käyttöön terveystiedon tunneilla "Syke 7–9"-kirjan lisäksi ja että terveydenhoitaja ottaa sen käyttöön laajoissa koulutarkastuksissa. Koimme, että yksi tapaaminen oli riittävä meille oppaan tekemisen aloittamiseen. Toivomme, että oppaamme avulla terveystiedon opettaja ja terveydenhoitaja voivat kertoa enemmän nuuskan haitoista terveydelle, tarjota tukea ja tarvittaessa apua yläkoululaisille nuuskan käytön lopettamiseen tai sen käytön ennaltaehkäisyyn.

## 6.2 Oppaan toteutus

Oppaan tekemistä varten teimme kirjallisuuskatsausta ja hankimme ajankoh- taista tietoa nuuskasta ja sen vaikutuksista terveyteen ammattijulkaisuista, artik- keleista ja kirjoista. Oppaan teimme PDF-muotoon, jotta se olisi mahdollisimman helppokäyttöinen terveydenhoitajalle ja PowerPointin esitysmuodossa koulun terveystiedon opettajalle. Opasta saa myös julkaista koulun nettisivulla sekä tär- keimmät tiedot teimme julisteina terveydenhoitajan huoneeseen sekä terveystie- don luokkaan kaikkien oppilaiden nähtäväksi. Opas ja juliste antavat yläkoululai- sille ajantasaista tietoa nuuskan haittavaikutuksista ja riippuvuudesta.

Oppaassamme käytimme hyödyllisiä nettilähteitä ja värikkäitä kuvia, että oppilai- den olisi helpompi ymmärtää nuuskan haitallisia vaikutuksia terveyteen. Jaoimme oppaan osuudet ryhmän jäsenien kesken niin, että jokaiselle on oma vastuualue. OneDrive-ohjelman avulla jokainen meistä pääsi katsomaan, missä vaiheessa oppaamme on, ja laittoi omat diansa muiden ryhmän jäsenien näkyville. Keskus- telimme useita kertoja WhatsApp-ryhmässä oppaan ulkonäöstä ja sen sisällöstä. Kaikilla oli paljon ideoita ja jokaisen ryhmän jäsenen mielipide otettiin huomioon oppaan tekemisessä. Valmiit työt lähetimme opettajalle sekä koulun terveyden- hoitajalle sähköpostitse arvioitavaksi.

## 6.3 Oppaan loppuarvio

Oppaan tekeminen oli mielenkiintoinen, mutta samalla haastava kokemus erityi- sesti sen takia, että kaikki meidän ryhmämme jäsenet asuvat Suomessa eri-paik- kakunnilla, ovat työelämässä ja oli vaikea sopia ajasta, jolloin voisimme keskus- tella yhdessä oppaan asioista. Ajat kuitenkin löysimme ja oppaan sekä julis- teen saimme valmiiksi suunnitelman mukaisesti. Korona-aika on vaikuttanut op- paan suunnitteluun, mutta hyvin joustavasti yhdessä muutimme joustavasti aika- taulut ja ajatukset oppaan tekemisestä.

Opettajalta on tullut kiitollinen palaute työstämme ja julisteet ovat oppilaiden näh- tävillä terveystiedon luokassa sekä kouluterveydenhoitajan huoneessa. Opettaja

kirjoitti, että meidän oppaamme on selkeä, hyvin hyödyllinen terveystiedon tunneille kirjan "Syke 7–9" lisäksi ja kun oppaassa käytettiin paljon värikkäitä kuvia, sen sisältö on oppilaille helposti ymmärrettävää ja mielenkiintoista. Oppaan tekemisessä käytettiin paljon erilaisia lähteitä, joissa on tuoreita tutkimuksia nuuskasta ja sen vaikutuksesta nuorten terveyteen. Näin otettiin huomioon opettajan toiveet oppaan tekemiseen. Opettaja sekä oppilaat kirjoittivat palautteessaan. Oppilaiden mielestä opas on hyvin tehty ja helppolukuinen myös sitä sisältävät kuvat ovat hyvät ja selkeät. Oppaastamme oppilaat saivat tietää nuuskan pimeimmätkin puolet ja asioita, mitä eivät välttämättä ennestään tienneet tai ymmärtäneet.



## 7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Suomessa yläkoululaisten nuuskan käyttö on yleistynyt huomattavasti viime aikoina. Nuuskaa käyttävät nuoret eivät koe nuuskan käyttöä ongelmalliseksi sekä nuorilla on aika vähän tietoa nuuskan haittavaikutuksista. Nuoret myös käyttävät nuuskaa tupakan korvaustuotteena eikä heillä ole tietoa siitä, että nuuska aiheuttaa fyysistä riippuvuutta. Keskustelussa Pappilansalmen koulun terveystiedon opettajan kanssa tuli esille, että nuuskan käytön ongelma koskee myös Pappilansalmen koulua. Hänen sanojensa mukaan koulun alapihalla on paljon maahan heitettyjä käytettyjä kiekkoja ja nuuskapusseja, sekä sisätiloista, kuten vessoista, on löydetty käytettyjä nuuskapusseja. Lisäksi hän kertoi, että omilla tunneillaan yläkoululaisten kanssa hän käyttää tällä hetkellä kirjaa "Syke 7–9", jossa on annettu aika tiiviisti tietoa nuuskasta. Opettajana hänen täytyy tehdä paljon ylimääräistä työtä etsiäkseen oppilaille lisää tietoa nuuskan käytön vaaroista.

Terveystiedon opettajalla sekä kouluterveydenhoitajalla ei ole ollut vielä yläkoululaisille suunnattua opasta käytössään, joten oppaan tarve on ajankohtainen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opas, jota terveystiedon opettaja sekä kouluterveydenhoitaja voivat käyttää heidän työssään ja kertoa sen avulla yläkoululaisille enemmän nuuskasta ja sen terveydellisistä haittavaikutuksista ihmisten elimistöön. Sähköisen oppaan version lähetimme Pappilansalmen koulun terveystiedon opettajalle sekä annoimme luvan julkaista oppaan Pappilansalmen koulun nettisivulla. Opas ja lisäksi julisteet voivat olla osa Pappilansalmen koulun nuuskan käyttöä ehkäisevää työtä. Oppaan avulla myös muut Pappilansalmen koulun opettajat voivat antaa tietoa nuuskasta oppilaiden vanhemmille järjestetyssä vanhempainillassa tai muissa koulutustilaisuuksissa, ja tällä tavalla ehkäistä nuuskan käyttöä yhteistyössä vanhempien kanssa.

Opinnäytetyöprosessi oli mielenkiintoinen ja samalla haastava. Opasta oli kiva tehdä ryhmässä, ja oppaan aihe oli kiinnostava ja ajankohtainen. Alussa oli haastavaa rajoittaa viitekehystä sekä oppaan ulkoasua koskemaan yläkoululaisia. Opinnäytetyöprosessin aikana kaikki asiat selkiytyivät ja opinnäytetyö oli valmis ennalta laaditun aikataulusuunnitelman mukaan.

Opinnäytetyön tekemisen aikana herätti huolta se, että suurella osalla yläkoulu-  
laisia, joihin kuuluvat myös nuuskan käyttäjät, on tietämättömyyttä nuuskan ter-  
veyshaitoista. Huolestuttavaa on myös se, että nuuskaa käyttävät nuoret pitävät  
nuuskaa terveellisempänä kuin tupakka eivätkä ajattele nuuskan käytön lopetta-  
mista. Nuorilla ei ole huolta huomisesta oman terveytensä suhteen. Nuoret nuus-  
kan käyttäjät eivät yhdistä sitä, että hetkelliset tai pitkittyneet vieroitusoireet, ku-  
ten väsymys, ärtyisyys, kärsimättömyys, ahdistuneisuus, levottomuus ja keskitty-  
misvaikeudet, voivat johtua nuuskan käytöstä. Nuuskan kokeilun ja käytön eh-  
käisyyn sekä nuuskan käytön lopettamiseen pitää vaikuttaa nykyään aikana  
enemmän. Mielenterveys- ja päihdetyö houkuttelee meitä työskentelemään tule-  
vaisuudessa paikoissa, joissa mielenterveys- ja päihdepotilaat tarvitsevat apua  
ja tukea. Meidän opastamme voisi käyttää työpaikoilla antaessa tietoja potilaille  
nuuskan haittavaikutuksista.

## LÄHTEET

- Alko. (i.a.) Harold-peli ohjaa nuoria ja lapsia arjen fiksuihin valintoihin. Saatavilla 12.12.20 <https://www.alko.fi/vastuullisesti/alkoholi-ja-terveys/harold-peli-ohjaa-lapsia-ja-nuoria-arjen-fiksuihin-valintoihin>
- Ehyt Smokefree. (2018). Nuuska. Saatavilla 20.11.2020 <http://smokefree.fi/nuuska/>
- Haminan kaupunki. (i.a.). Pappilansalmen koulu. Saatavilla 8.11.2020 <https://www.hamina.fi/asukkaalle/kasvatus-koulutus/peruskoulu/pappilansalmen-koulu/>
- Helne, H. (5.6.2018). "Näkykö nuuskan käyttö?" ja 8 muuta kysymystä nuuskasta ja suusta. Saatavilla 22.11.2020. <https://www.fressis.fi/artikkeli/nakyyko-nuuskankaytto-ja-8-muuta-kysymysta-nuuskasta-ja-suusta/>
- Heikkinen, A.M. (19.12.2019a). Nuuskan vaikutukset suunterveyteen. Saatavilla 8.4.2020 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=trv00077](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trv00077)
- Heikkinen, A.M. (19.12.2019b). Tupakkatuotteet, nuuska ja vesipiippu. Saatavilla 8.4.2020 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=trv00075](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trv00075)
- Heikkinen, A. M., Meurman, J.H., & Sorsa, T. (2015). Tupakka, nuuska ja suun terveys. *Duodecim* 131, s.1975–80. Saatavilla 4.5.2020 <https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo12513.pdf>
- Heloma, A., Kiianmaa, K., Korhonen, T., & Winell, K. (2017). Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. *Duodecim*.
- Holmberg, J., Salo-Chydenius, S., Kurki, M., & Hämäläinen, R. (2018). Päihdehoitotyö ja ihmisen elämänselitys. Teoksessa A. Partanen, J. Holmberg, M. Ikinen, M. Kurki, & S. Salo-Chydenius. *Päihdehoitotyö*. (s. 357–416). Sanoma Pro.
- Jonson, M. (2017). SNUS! Historia, märken, tillverkning & konsten att snusa. Författaren och Bokförlaget Semic.
- Kansalaisaloite. (14.9.2020). Nuuska Suomeen. Saatavilla 8.11.2020 <https://www.kansalaisaloite.fi/fi/aloite/7125>

- Kinnunen, J., Pere, L., Raisamo, S., Katainen, A., Myöhänen, A., Lahti, L., Ahtinen, S., Ollila, H., Lindfors, P., & Rimpelä, A. (2019). Nuorten terveystapatutkimus 2019. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö sekä rahapelaaminen. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2019:56. Saatavilla 4.5.2020 [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161741/STM\\_2019\\_56\\_Nuorten\\_terveystapatutkimus\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161741/STM_2019_56_Nuorten_terveystapatutkimus_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Koulutus elämään säätiö. (2.11.2020). Ehkäisevän päihdetyön viikko ja muuta ajankohtaista. Saatavilla 8.11.2020 <https://koulutuselamaan.fi/2020/11/02/ehkaisevan-paihdeyten-viikko-ja-muuta-ajankohtaista/>
- Kylmänen, P. (2005). Kun kaikki muutkin... – Nuorten ehkäisevä päihdetyö. Tammi 2005
- L 41/1986. Päihdehuoltolaki. Saatavilla 24.8.2020 <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860041>
- L 417/2007. Lastensuojelulaki. Saatavilla 16.11.2020 <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>
- L 523/2015. Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä. Saatavilla 12.11.2020 <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150523>
- L 549/2016. Tupakkalaki. Saatavilla 10.4.2020 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2016/20160549>
- L 628/1998. Perusopetuslaki. Saatavilla 10.4.2020 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>
- L 1326/2010. Terveystapatutkimuslaki. Saatavilla 24.10.2020 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>
- Lahtinen, R. (2007). Savun lumo. Tupakan kulttuurihistoria. Atena
- Liimakka, M., Ollila, H., Ruokolainen, O., Sandström, P., & Heloma, A. (toim.) (2015). Nuorten nuuskaaminen koulu- ja opiskeluterveydenhuollon ammattilaisten näkökulmasta. Yhteistä linjaa etsimässä? Terveystapat ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 2/2015. Saatavilla 4.5.2020 <https://core.ac.uk/download/pdf/33461661.pdf>
- Mäki, P. (2017). Lastenneuvolan ja kouluterveydenhuollon terveystarkastukset. Teoksessa P. Mäki, K. Wikström, T. Hakulinen & T. Laatikainen (toim.) *Terveystarkastukset lastenneuvolassa ja*

- kouluterveydenhuollossa. Menetelmäkäsikirja. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Opas 14. Saatavilla 24.10.2020 [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135858/URN\\_ISBN\\_978-952-302-964-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135858/URN_ISBN_978-952-302-964-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y)*
- Nieminen, R. (1999). Vapaaksi tupakasta. Pharmacia & Upjohn
- Nykyri, P. (2011). Terveyttä edistävä koulu. Opas koulun terveysterveys- ja hyvinvointisuunnitelman laatimiseen ja toimeenpanoon. Euroopan terveet koulut – Koulun terveysterveys- ja hyvinvointihanke. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisuja 7/2011.
- Ollila, H. (19.6.2018). Nuorten tupakkariippuvuus ja sen arviointi. Käypä hoito. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Saatavilla 17.11.2020 <https://www.kaypahoito.fi/nix01826#R1>
- Ollila, H., & Markkula, J. (2015). Ehkäisevä päihdetyö. Teoksessa M. Hietanen-Peltola, & U. Korpilahti. (toim.) *Terveellinen, turvallinen ja hyvinvoiva oppilaitos. Opas ympäristön ja yhteisön monialaiseen tarkastamiseen.* (s. 38–40). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla 17.11.2020 [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126936/URN\\_ISBN\\_978-952-302-505-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126936/URN_ISBN_978-952-302-505-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Opetushallitus. (2020). Terveystieto perusopetuksessa. Saatavilla 24.8.2020 <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetus/terveystieto-perusopetuksessa>
- Partanen, A. (2018). Yhteiskunta, päihteet ja riippuvuus. Teoksessa A. Partanen, J. Holmberg, M. Inkinen, M. Kurk, & S. Salo-Chydenius. *Päihdehoitotyö.* (s. 451–492). Sanoma Pro.
- Piispa, M. (2017). Sammuuko savuke, nouseeko nuuska? Tutkimus yläkouluikäisten tupakkatuotteisiin liittyvistä mielikuvista ja kokemuksista. Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisu 127. Saatavilla 9.5.2020 [http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/mikko-piispa\\_sammuukosavuke\\_verkko-1.pdf](http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/mikko-piispa_sammuukosavuke_verkko-1.pdf)
- Piispa, M. (2018). Nuuska ja nuoret – laadullinen selvitys nuorten nuuskan käytöstä ja hankintatavoista. EHYT ry. Saatavilla 12.10.2020 [https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2020/06/nuuska\\_ja\\_nuoret\\_.pdf](https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2020/06/nuuska_ja_nuoret_.pdf)

- Pirskanen, M. (2017). Nuorten päihdemittari, ADSUME. Teoksessa P. Mäki, Wikström, K., Hakulinen, T. & Laatikainen, T. (toim.) *Terveystarkastukset lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa. Menetelmäkäsikirja.* (s. 173–176). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Opas 14. Saatavilla 24.10.2020 [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135858/URN\\_ISBN\\_978-952-302-964-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135858/URN_ISBN_978-952-302-964-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Rouvinen-Wilenius, P. (2008). Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveysaineisto. Kriteeristö aineiston tuotannon ja arvioinnin tueksi. Terveyden edistämisen keskus. Saatavilla 4.5.2020 [https://www.researchgate.net/publication/232569631\\_Tavoitteena\\_hyva\\_ja\\_hyodyllinen\\_terveysaineisto](https://www.researchgate.net/publication/232569631_Tavoitteena_hyva_ja_hyodyllinen_terveysaineisto)
- Sairaanhoitajat. (1996). Ammatti ja osaaminen. Kollegiaalisuus ja ammattietiikka. Eettiset ohjeet suomeksi. Saatavilla 4.5.2020 <https://sairaanhoitajat.fi/wp-content/uploads/2020/01/Sairaanhoitajien-eettiset-ohjeet.pdf>
- Salakari, M. (29.7.2020). Faq nuuska – usein kysytyt nuuskasta. Saatavilla 22.11.2020 <https://www.hymyahuuleen.fi/post/faq-nuuska-usein-kysytyt-nuuska>
- Salomäki, S.-M., & Tuisku, J. (2013). Nuuska nuorten maailmassa. Nuorten käsityksiä ja kokemuksia nuuskasta ja nuuskan käytöstä. Suomen Syöpäyhdistys ry. Saatavilla 9.5.2020 [http://www.socca.fi/files/2910/Nuuska-nuorten\\_maailmassa\\_julkaisu\\_2013.pdf](http://www.socca.fi/files/2910/Nuuska-nuorten_maailmassa_julkaisu_2013.pdf)
- Savola, E. (2005). Kouluyhteisön terveyden edistämiseen liittyviä säädöksiä ja suosituksia. Tukimateriaali kouluyhteisön terveys- ja hyvinvointiohjelman suunnitteluun. Koulun terveys- ja hyvinvointihanke. Saatavilla 24.8.2020 <http://www.mentalhealthpromotion.net/resources/koulu-tool.pdf>
- Soikkeli, M., Salasuo, M., Puuronen, A., & Piispa, M. (2015). Se toimii sittenkin. Kuinka päihdevalistuksesta saa selvää. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 85. Saatavilla 28.8.2020 [https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/se\\_toimii\\_sittenkin.pdf](https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/se_toimii_sittenkin.pdf)

- Sosiaali- ja terveysministeriö. (i.a.). Kouluterveydenhuolto. Saatavilla 24.10.2020 <https://stm.fi/kouluterveydenhoito>
- Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. (2002). Kouluterveydenhuolto. Opas terveydenhuollolle, peruskouluille ja kunnille. Stakes, oppaita 51. Saatavilla 17.11.2020 [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104361/Oppaita51\\_2002.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104361/Oppaita51_2002.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2009). Neuvolatoiminta, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto sekä ehkäisevä suun terveydenhuolto. Asetuksen (380/2009) perustelut ja soveltamisohjeet. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2009:20. Saatavilla 17.11.2020 <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72129/URN%3ANBN%3Afi-fe201504226745.pdf?sequence=1>
- Storvik-Sydänmaa, S., Tervajärvi, L., & Hammar, A.-M. (2019). Lapsen ja perheen hoitotyö. Sanoma Pro.
- Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. (19.06.2018). Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito. Käypä hoito –suositus. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Saatavilla 17.11.2020 <https://www.kaypahoito.fi/hoi40020#readmore>
- Suomen ASH ry. (i.a.). Nuuska. Väitteitä ja faktaa. Saatavilla 10.4.2020 [https://suomenash.fi/wp-content/uploads/2018/01/Nuuska-esite\\_Suomen-ASH.pdf](https://suomenash.fi/wp-content/uploads/2018/01/Nuuska-esite_Suomen-ASH.pdf)
- Suomen Hammaslääkäriliitto. (1.11.2018). Ehkäisevän päihdetyön viikon teemana nuoret ja nuuska. Saatavilla 8.11.2020 <https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/ajankohtaista/ajassa/ehkaisevan-paihdeyon-viikon-teemana-nuoret-ja-nuuska-5-11112018#.X6grcy0glQJ>
- Syöpäjärjestöt & Suomen Hammaslääkäriliitto. (21.1.2020). Nuoret ja nuuska. Mitä minun vanhempana tulisi tietää? Saatavilla 10.4.2020 [https://www.hammaslaakariliitto.fi/sites/default/files/mediafiles/suunterveys/nuoret\\_ja\\_nuuska\\_-esite.pdf](https://www.hammaslaakariliitto.fi/sites/default/files/mediafiles/suunterveys/nuoret_ja_nuuska_-esite.pdf)
- Suomen Hammaslääkäriliitto. (i.a.-a). Tupakointi ja suunterveys. Saatavilla 10.4.2020

<https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/yleistietoa-suunterveydesta/tupakka-alkoholi-ja-suu/tupakointi-ja-suunterveys#.XpGa68gzZnl>

Suomen Hammaslääkäriliitto. (i.a.-b). Suusyöpä. Saatavilla 17.11.2020

<https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/suun-sairaudet-ja-tapaturmat/hampaiden-ja-suun-sairaudet/suusyopa#.X7pzg80zZnl>

Suomen Hammaslääkäriliitto. (i.a.-c). Koululaisten ja nuorten suunterveys. Saatavilla 22.11. 2020 <https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/suunterveys-eri-ikakausina/lasten-ja-nuorten-suunterveys/koululaisten-ja-nuorten#.X7qhny1DxQI>

Terveyskirjasto. (16.9.2020). Suusyöpä (kielisyöpä, huulisyöpä ja suuontelon syöpä). Saatavilla 17.11.2020 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00762](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00762)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. (11.12.2019). Tilastoraportti 44/2019. Tupakkatilasto 2018. Nuorten tupakointi vähenee mutta aikuisilla tupakoinnin väheneminen on pysähtynyt. Saatavilla 5.4.2020 [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138961/Tupakkatilasto%202018\\_korjattu%20taulukon%2011%20ja%209%20%2819.8.2020%29.pdf?sequence=9&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138961/Tupakkatilasto%202018_korjattu%20taulukon%2011%20ja%209%20%2819.8.2020%29.pdf?sequence=9&isAllowed=y)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. (päivitetty 2020). Nuuska. Saatavilla 17.11.2020 <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nuuska>

Terveyskylä. (päivitetty 2019). Ruokatorvisyöpä. Saatavilla 22.11.2020.

<https://www.terveyskyla.fi/syopatalo/syopätaudit/ruokatorvisyöpä>

Tulli. (17.9.2018). Nuuska. Tietopaketti. Saatavilla 17.11.2020 <https://tulli.fi/documents/2912305/3727159/Nuuska%2C+tietopaketti/>

Wickholm, S., Lahtinen, A., Ainamo, A., & Rautalahti, M. (2012). Nuuskan terveyshaitat. Lääketieteellinen aikakauslehti Duodecim 128 (10). Saatavilla 8.4.2020 <https://www.duodecimlehti.fi/duo10270>

Österlund, P. (8.2.2018). Mahasyöpä. Saatavilla 22.11.2020 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00862](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00862)



LIITE 1. Opas: "Sano EI nuuskalle!"

# SANO EI NUUSKALLE

OPAS ON OSA DIAKONIA  
AMMATTIKORKEAKOULUN OPISKELIJOIDEN  
OPINNÄYTETYÖTÄ JA LAADITTU  
PAPPILANSALMEN KOULULLE

HAMINAN



Nicotiana

**NUUSKA** – **NICOTIANA** **KASVIEN**  
**KUIVATUISTA** **LEHDISTÄ** **VALMISTETTU**  
**TUOTE** ,JOTA **KÄYTTÄMÄLLÄ** **YLÄ - TAI**  
**ALAHUULEN** **ALLA** , **NIKOTIINI** **IMEYTYY**  
**VERENKIERTOON**  
**SUUN** **LIMAKALVOJEN** **KAUTTA** .

## NUUSKA SISÄLTÄÄ

**Vesi**



**Suola, sokeri**





**2500 kemikaalia**



**Tupakka**



**Nicotine**  
 $C_{10}H_{14}N_2$



Noin 28 syöpää aiheuttavia kemikaalia

E450, E501, E520, kadmium, lyijy, arsenikki, radioaktiivisia aineita.

**3 - 50mg per pussi**

## MITEN NUUSKAN SISÄLTÖ VAIKUTTAA ELIMISTÖÖN



**verisuonisairaukset**

- Nostaa verenpainetta ja sydämen sykettä,
- Verisuonet supistuvat ja sydän rasittuu normaalia enemmän.

**aivoinfarkti**

- Lihasen verenkierto heikkenee
- Lihasen hapen ja ravintoaineien saanti huononee
- Lihasvoima ja lihasmassa vähenee

**sydäninfarkti**





## MITEN NUUSKAN SISÄLTÖ VAIKUTTAA ELIMISTÖÖN

Nikotiini vähentää insuliiniherkkyyttä, joka vastaa sokeriaineenvaihdunnasta elimistössä.

Insuliiniherkkyyden vähenemisestä kehitty kakkostyyppin diabetes.



### Diabeteksen tyypillisimmät oireet



## MITEN NUUSKAN SISÄLTÖ VAIKUTTAA ELIMISTÖÖN

Nuuskan haittoja suun alueelle:

- limakalvojen ärtyminen
- suun limakalvon muutosta eli leikoplakia
- hampaiden kuluminen
- ikenien vetäytyminen
- iensairauksia

Hampaiden kuluminen



Limakalvojen ärtyminen



Leikoplakia



[Hammaslääkäri Joseph kertoo lisää !](#)

## MITEN NUUSKAN SISÄLTÖ VAIKUTTAA ELIMISTÖÖN

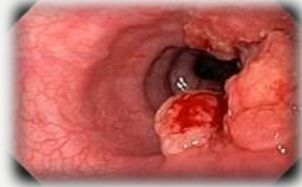


2500 kemikaalia nuuskassa suurentuvat riskiä sairastua syöpään.

Kielisyöpä

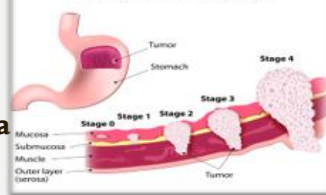


Ruokatorvensyöpä



Mahasyöpä

STAGES OF STOMACH CANCER



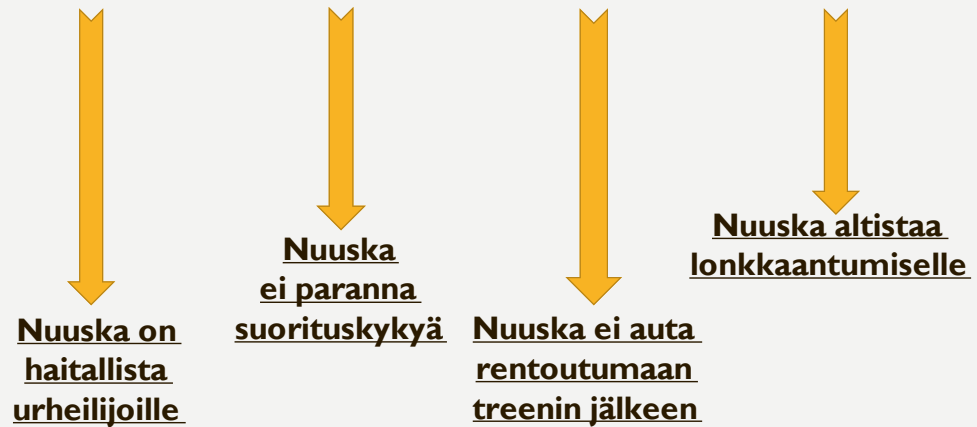
Haimasyöpä



**VERRATAAN MITEN NUUSKAN SEKÄ  
NIKOTIININ KÄYTTÄMINEN  
VAIKUTTAA ELIMISTÖÖN ERI  
KÄYTTÄJILLÄ**

## - NUUSKA HEIKENTÄÄ URHEILUSUORITUSTA ! - ETKÖ USKO?

Maarit Valtonen – liikuntalääketieteen erikoislääkäri kertoo että:



## - VOIKO NUUSKA AIHEUTTAA RIIPPUVUUDEN ?

- **KYLLÄ.** Nuuska tehty tupakkakasvista, joka sisältää runsaasti nikotiinia. Nikotiini on stimuloiva, piristävä ja euforisoiva aine, johon kehittyy voimakas riippuvuus.

**10 sekuntissa** nikotiini saavuttaa aivot verenkierron kautta. Aivot aika nopeasti tottuvat nikotiinin santiin ja alkavat herkästi hälyttää josivat saa totuttua nikotiiniannosta. Tällöisiä hälytyksiä kutsutaan **vieroitusoireena:**

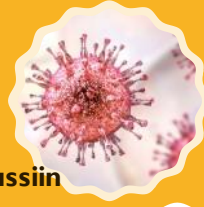


## JOS OTAT KÄYTETYN NUUSKAPUSSIN KAVERILTA

Toisen henkilön käytetyn nuuskapussiin jää hänen erite, eli sylki. Sen kautta helposti tapahtuu tautien ja basillien tarttuminen henkilöltä toiselle.

Syljen kautta tarttuvia tauteja:

- Mononukleosi
- Sytomegalovirus
- Ien- ja nielutulehdus
- Herpes



## JOS KÄYTÄT NUUSKAA, TÄYTYY TIETÄÄ

Nuuskan myynti on kielletty Suomessa vuonna 1995 alkaen.

Jääkiekkoliito kielsi nuuskan käytön kilpailutoiminnan yhteydessä vuonna 1998.

Lahjaksi nuuskaa ei saa tuoda. Myös nuuskan välittäminen ja myyminen kaverille on laitonta.

Tupakkatuotteiden maahantuonti ja hallussapito on kielletty alle 18-vuotiailta.

Veropetoksessa maksimirangaistus on neljä vuotta vankeutta. Salakuljetusrikoksesta maksimirangaistus on kaksi vuotta vankeutta.

Nuuskan ostaja syyllistyy rikokseen. Tällöin rikosnimike on laittomaan tuontitavaraan ryhtyminen, josta maksimirangaistus on vuosi ja kuusi kuukautta vankeutta. (Tuuli.fi)

Pappilansalmen koulun takapihalla



## MITEN PÄÄSTÄ NUUSKASTA EROON

- Voit saada neuvoa ja tukea koulun terveydenhoitajalta, A-klinikkalta tai terveystieteidenkeskuksesta.
- Myös katso lisää tietoa nuuskasta ja nuuskan käytön lopettamista [smokefree.fi](http://smokefree.fi) ja [fressis.fi](http://fressis.fi) sivuilla.



**Pysy terveenä ja  
muista sanoa "EI"  
nuuskalle** 😊

## LÄHTEET:

- Smokefree. <http://smokefree.fi>
- Nuuska ja nuoret selvitys. <https://ehyt.fi/tuote/nuuska-ja-nuoret-selvitys/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Nuuska. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nuuska>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Nikotiini
- Terveyskirjasto. Tupakkatuotteet [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=t00075](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=t00075)
- Fressis. <https://www.fressis.fi/tietopankki/nuuska/>
- <https://tobaccobody.fi>
- Ilman syöpää. <https://www.ilmansyopaa.fi/nuuskaon-syopa/>
- What Snus Can Do To Your Gums | Dipping & Oral Cancer. <https://www.youtube.com/watch?v=VPTRw2b6OXo>
- Nuuska. <https://www.youtube.com/watch?v=0Cm41J7qcEw>
- J.Tuisku S.Salomäki. Nuuska nuorten maailmassa. [http://www.socca.fi/file/2910/Nuuska-nuorten\\_maailmassa\\_julkaisu\\_2013.pdf](http://www.socca.fi/file/2910/Nuuska-nuorten_maailmassa_julkaisu_2013.pdf)
- <https://askelterveyteen.com/5-yleisinta-tartuntatautia-jotka-tarttuvat-suutelun-valityksella/>
- <https://tulli.fi/documents/2912305/3727159/Nuuska%2C+tietopaketti/>



LIITE 2. Juliste: Say No to snus.

Nuuska on tunnistettu 28 syöpää aiheuttava ainetta.

Nuuska sisältää 8 - 40 mg/g nikotiinia ja aiheuttaa voimakasta riippuvuutta.

Nuuska sisältää myrkyllisiä aineita kuten raskasmetalleja ja kasvi- ja tuholaismyrkköjen jäämiä.

Nuuska aiheuttaa vieroitusoireita: levottomuus, ärtyneisyys, päänsärky, univaikeudet ja keskittymisvaikeudet.

Nuuskan myyminen ja myös kaverille antaminen on laitonta.

# SAY NO TO SNUS!

Visit [www.smokefree.fi](http://www.smokefree.fi) for more information about snus

LIITE 3. Riippuvuustesti: Nuuska.

#### NUORTEN PÄIHDEMITTARI (ADSUME)

Miten käytät alkoholia tai muita päihteitä? Nuorten päihdemittarin avulla voit arvioida omaa päihteidenkäyttöäsi sekä tunnistamaan mahdollisia riskejä.

Merkitse vaihtoehdot, jotka kuvaavat sinun päihteidenkäyttöäsi **viimeisen vuoden** aikana.

#### **Tupakoitko tai käytätkö nuuskaa?**

- En
- Tupakoin tai käytän nuuskaa satunnaisesti
- Tupakoin tai käytän nuuskaa päivittäin

#### **Oletko kokeillut tai käyttänyt päihteitä viimeisen vuoden aikana?\***

- En
- Alkoholia
- Lääkkeitä, että saisin pään sekaisin
- Liutinaineita (imppaaminen)
- Huumeita
- Jotain muita päihteitä
- Alkoholia ja edellä mainittuja aineita samaan aikaan (sekäkäyttö)

#### **Kuinka usein olet kokeillut tai käyttänyt muita päihteitä kuin tupakkaa viimeisen vuoden aikana?**

- 1–3 kertaa
- 4–6 kertaa
- Noin kerran kuukaudessa
- Pari kertaa kuukaudessa
- Kerran viikossa tai useammin

#### **Kuinka monta annosta alkoholia juot yleensä niinä päivinä, jolloin käytät alkoholia?**

- En käytä alkoholia
- 1–2 annosta
- 3–4 annosta
- 5–6 annosta
- 7 tai enemmän

#### **Oletko myöhästynyt, lähtenyt kesken päivän tai jäänyt pois koulusta päihteiden käyttösi takia?**

- En koskaan
- Kerran
- 2–3 kertaa
- 4 kertaa tai useammin

#### **Oletko toiminut päihtyneenä seuraavilla tavoilla? (Yksi tai useampi rengastus)**

- Olen satuttanut itseäni
- Olen satuttanut toista
- Olen ollut autossa, jota on ajanut päihtynyt
- Olen ajanut itse päihtyneenä autoa tai muuta moottoriajoneuvoa
- Olen rikkonut omaisuutta tai varastanut
- Olen ollut seksisuhteessa, jota olen katunut jälkeenpäin
- En ole joutunut mihinkään vaikeuksiin

#### **Kuinka usein olet toiminut edellä mainitulla tavalla?**

- Kerran
- Kahdesti

- Useammin

**Kuinka usein päihtymisen jälkeen olet unohtanut, mitä teit tai mitä tapahtui? (Menikö muisti?)**

- En kertaakaan
- Kerran
- Useammin

**Oletko sammunut?**

- En kertaakaan
- Kerran
- Useammin

**Miksi käytät päihteitä?**

- Seuran vuoksi kavereiden kanssa
- Hauskanpitoon
- Rentoutumiseen
- Helpottaakseni pahaa oloa
- Humalan vuoksi tai saadakseni pään sekaisin
- Jonkin muun syyn takia

**Millaiseksi arvioit oman päihteiden käyttösi verrattuna muihin samanikäisiin nuoriin?**

- Erittäin vähäiseksi
- Samanlaiseksi
- Melko runsaaksi
- Huolestuttavan runsaaksi

**Onko joku läheisesi tai ystäväsi ollut huolissaan päihteiden käytöstäsi tai ehdottanut, että vähentäisit sitä**

- Ei
- Keskusteltu kerran
- Keskusteltu useita kertoja

**Kuuluuko lähiystäväpiiriisi joku, joka on kokeillut huumausaineita?**

- Ei
- Yksi henkilö
- 2–5 henkilöä
- Useampi kuin 5 henkilöä

**Sukupuoli**

- Poika/Mies
- Tyttö/Nainen
- Muu/En halua määritellä
- En halua kertoa

**Ikä**

- 15 tai alle
- 16–18
- 19–25
- Yli 25
- En halua kertoa