



Karelia-ammattikorkeakoulu
Terveystenhoitaja (AMK)

Nikotiinituotteet ja alakouluikäiset

Opetusmateriaali kouluterveydenhoitajille

Laura Rosenius-Roivainen
Sanni Turunen

Kehittämistyö, maaliskuu 2024

www.karelia.fi



KEHITTÄMISTYÖ

Maaliskuu 2024

Terveystenhoitaja

Tikkarinne 9

80200 JOENSUU

+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijä(t)

Laura Rosenius-Roivainen

Sanni Turunen

Nimeke

Nikotiinituotteet ja alakouluikäiset: opetusmateriaali kouluterveydenhoitajille

Toimeksiantaja

Pohjois-Karjalan hyvinvointialue - Siun Sote

Tiivistelmä

Suositusten mukaan nikotiinituotteiden käytön ennaltaehkäisyn kannalta erityisen tärkeässä iässä ovat 10–16- vuotiaat nuoret. Heillä on suurempi riski aloittaa nikotiinituotteiden käyttö johtuen muun muassa kaveripiirin sekä ympäristön painostuksesta. Kehittämistyön tavoitteena on ennaltaehkäistä nuorten nikotiinituotteiden käytön aloittamista. Tehtävänä on tuottaa opetusmateriaali nikotiinin haitoista terveydenhoitajien käyttöön.

Kouluterveydenhoitajilla on ennaltaehkäisyssä tärkeä rooli. He voivat omassa työssään kannustaa ja auttaa nuoria nikotiinittomuuteen ja osallistuttaa myös muun perheen mukaan. Merkittävä osa elintapoihin liittyvistä sairauksista aiheutuu nikotiinin haitoista, ja myös niistä aiheutuvat kustannukset ovat suuret.

Kehittämistyön tuotoksena syntyi oppituntimateriaali 5–6 luokkaisille lapsille. PowerPoint-muodossa olevassa työssä on kuvattu useita eri nikotiinituotteita, sekä esitelty niistä aiheutuvia haittoja kaikkialla elimistössä. Materiaali pohjautuu tutkittuun ja ajantasaiseen tietoon ja on helposti saatavilla. Tuotosta voi hyödyntää erilaisissa päihdekasvatuksissa, ja sitä voi jatkokehittää muun muassa laajentamalla ja päivittämällä sisältöä.

Kieli
Suomi

Sivuja 28
Liitteet 2
Liitesivumäärä 3

Asiasanat

terveydenhoitajat, nikotiinituotteet, alakoululaiset



DEVELOPMENT ASSIGNMENT
March 2024
Degree Programme in Public Health Nursing

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. + 358 13 260 600

Authors
Laura Rosenius-Roivainen
Sanni Turunen

Title
Nicotine Products and Children of Lower Comprehensive School Age: Educational Material for School Nurses

Commissioned by
Wellbeing Services County of North Karelia – Siun Sote

Abstract

In accordance with the recommendations, young people between the aged 10- 16 years are a particularly important age group in the prevention of nicotine product use. They are at a higher risk of starting using nicotine products due to peer and environmental pressures from peers and the environment, among other things. The aim of the development assignment was to prevent adolescents from starting to use nicotine products and to reduce the experimentation with nicotine products. The objective was produce educational material on the harms of nicotine for use of public health nurses.

School nurses play an important role in prevention. In their own work, they can encourage and help young people to be nicotine-free and, furthermore, involve the rest of the family in nicotine-free lifestyle. A significant proportion of lifestyle-related diseases are caused by the harmful effects of nicotine, and the costs of nicotine are also high.

As a result of the development assignment, educational material was created for children in grades 5 to 6. The material in PowerPoint format describes several nicotine products as well as the harms they cause throughout the body. The material is based on researched and up-to-date knowledge and is easily accessible. It can be utilized in various substance abuse education settings and it can be further developed by, for example, by expanding and updating the content.

Language
Finnish

Pages 28
Appendices 2
Pages of Appendices 3

Keywords
public health nurses, nicotine products, lower comprehensive school pupils

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Alakouluikäinen ja nikotiinituotteet	6
2.1	Alakouluikäinen lapsi	6
2.2	Nikotiinituotteiden käytön kartoitus ja ennaltaehkäisy	7
2.3	Nikotiinituotteiden haitat	9
2.3.1	Yhteiskunnalliset vaikutukset	9
2.3.2	Terveydelliset vaikutukset	9
2.3.3	Nikotiinituotteiden haitat suun terveydelle	10
3	Nikotiinituotteet	11
3.1	Nikotiiniriippuvuus	11
3.2	Tupakka	11
3.3	Nuuska	12
3.4	Nikotiinipussit	13
3.5	Sähkösavuke	14
3.6	Vesipiippu	15
4	Kehittämistyön tavoite ja tehtävä	16
5	Kehittämistyön toteutus	16
5.1	Toiminnallinen kehittäminen	16
5.2	Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne	17
5.3	Hyvä opetusmateriaali	19
5.4	Opetusmateriaalin suunnittelu ja toteutus	19
5.5	Opetusmateriaalin arviointi	21
6	Pohdinta	23
6.1	Kehittämistyön tuotoksen tarkastelu	23
6.2	Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys	24
6.3	Kehittämistyöprosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu	26
6.4	Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet	29
	Lähteet	30

Liitteet

- Liite 1 Opetusmateriaali
- Liite 2 Palautekysely

1 Johdanto

Nikotiinituotteiden käyttö nuorten keskuudessa on muuttanut muotoaan vuosien aikana. Tupakan rinnalle on tullut erilaisia nikotiinivalmisteita, kuten nikotiinipussit sekä sähkösavukkeet. Näistä tuotteista on tullut tupakkaa suosittumia. Sähkösavukkeiden kokeileva käyttö on yleistynyt 4.- ja 5. luokkalaisten keskuudessa. Myös aiempi kehitys tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön vähentämisestä on pysähtynyt ja käyttö on jopa hieman lisääntynyt. (Ollila & Ruokolainen 2023.)

Käypä hoito- suosituksissa on vuonna 2024 todettu, että 9–18- vuotiaiden ikäryhmä on nikotiinituotteiden käytön ennaltaehkäisyssä erityisen tärkeässä roolissa (Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito 2024). Tällöin korostuu myös kouluterveydenhoitajan antaman ohjauksen tärkeys osana ennaltaehkäisyä. Terveystenhoitaja voi vuosittaisten tarkastusten sekä yksittäisten, erillisten käyntien yhteydessä ja mahdollisilla oppituntivierailuilla ottaa esille nikotiinin haitat ja kannustaa myös muun perheen osallistumista nikotiinittomaan elämäntapaan. (Ollila 2023.)

Kehittämistyön tavoitteena on ennaltaehkäistä nuorten nikotiinituotteiden käytön aloittamista. Kehittämistyön tehtävänä on tuottaa opetusmateriaali nikotiinin haitoista terveydenhoitajien käyttöön. Kehittämistyö on suunnattu kouluterveydenhoitajien käyttöön erityisesti alakouluissa. Toimeksianto tuli Pohjois-Karjalan hyvinvointialueen kouluterveydenhuollosta. Kehittämistyö toteutetaan yhdelle alakoululle, mutta materiaali on saatavilla koko Siun sotien alueella työskenteleville kouluterveydenhoitajille.

2 Alakouluikäinen ja nikotiinituotteet

2.1 Alakouluikäinen lapsi

Alakoululainen on yleensä kiinnostunut erilaisista asioista, on aktiivinen ja tasa-painoinen. Alakouluikäiselle lapselle on tärkeää, että hän tuntee olevansa luot-tamuksen arvoinen ja tärkeä muille ihmisille. Epäonnistumiset voivat olla iso asia ja aiheuttaa lapselle alemmuuden tunteita. Kiinnostuksen kohteena tär-keimpiä asioita yleensä kaverit ja harrastukset. (Korhonen 2021.)

Hyvin nuorellakin iällä lapsi voi altistua päihdekokeiluille esimerkiksi jännityksen hakemisella, kavereiden paineistuksen takia tai huomion hakemisen takia. Mui-den kavereiden esimerkki voi myös altistaa päihteiden käytölle. Myös iältään vanhemmat nuoret voivat tulla myymään päihteitä alakoululaisille ja kannustaa heitä kokeilemaan päihteitä. Lapsi voi altistua päihteille myös erilaisten mainos-ten, sosiaalisen median tai elokuvien kautta. Myös oman perheen tai kaverin perheen päihteiden käyttö voi altistaa lapsen päihteidenkäytölle ja silloin lapsi voi ajatella, että on normaalia käyttää erilaisia päihteitä. 2000-luvulta lähtien nuorten päihdekokeilut ovat vähentyneet ja suurin osa alakouluikäisistä lapsista eivät ole kiinnostuneita päihteistä. Alakoulussa kuitenkin pieni osa lapsista ko-keilee erilaisia päihteitä ja siitä syystä on tärkeää, että koulussa on päihdekas-vatusta erilaisista päihteistä, kuten esimerkiksi tupakasta, alkoholista, nuus-kasta ja huumeista. (Omaperhe 2023.)

Lapsen kohdalla ensimmäisissä päihdekokeiluista on kyse siitä, että lapsi ha-luaa olla utelias ja seikkailunhaluinen. Tästä syystä on tärkeää kertoa lapselle, että päihteissä ei ole mitään hienoa tai jännittävää. Päihteiden käyttö ei tee lap-sesta aikuista. On hyvä korostaa lapselle myös sitä, että hän luottaa itseensä, eikä seuraa kaikissa asioissa kavereitaan. On tärkeää kertoa lapselle, että päih-teitä ei tarvitse käyttää siksi, että muut kaverit tekevät niin. (Omaperhe 2023.)

2.2 Nikotiinituotteiden käytön kartoitus ja ennaltaehkäisy

Nikotiinituotteet aiheuttavat suuren riippuvuuden ja niiden käytön aloituksen ennaltaehkäisy on erittäin tärkeää. Käypä hoito- suosituksessa on mainittu, että erityisen tärkeää ennaltaehkäisyn merkitys on 10–16- vuotiaiden keskuudessa. Nikotiinituotteiden haitat terveydelle ovat vaarallisia ja jopa kuolemaan johtavia. (Käypä hoito- suositus 2024.)

Erilaisten tupakkatuotteiden käyttö on harvinaista 4.–5. luokkalaisten keskuudessa. Vuosien 2017–2021 välisenä aikana tupakkatuotteita vähintään kerran käyttäneiden kokeilut ovat vähentyneet tässä ikäryhmässä. Sähkösavukkeiden suosio ja kokeilukerrat kuitenkin lisääntyivät tässä ikäryhmässä vuosina 2021–2023, erityisesti pojilla. Alaikäiset hankkivat tupakkatuotteita yleisesti kavereilta siten, että kaverit tarjoavat tai hakevat tupakkatuotteita. Sosiaalinen media on yksi kanava, mistä saadaan helposti hankittua etenkin nuuskaa ja sähkösavukkeita. (Ollila & Ruokolainen 2023,1.)

Kouluterveydenhuollon tulee lakisääteisesti vastata oppilaan kouluympäristön terveellisyydestä sekä oppilaan kasvun, kehityksen ja hyvinvoinnin seuraamisesta sekä edistämisestä. Kouluterveydenhoitajilla on lakisääteinen velvollisuus koululaisten ja opiskelijoiden hyvinvoinnin ja terveellisten elämäntapojen edistämiseksi. (Finlex 2022.) Kouluihin sekä oppilaitoksiin sijoittuvasta ohjauksesta on eniten näyttöä nikotiinista vieroitettaessa (Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito 2024). Ennaltaehkäisevän valistuksen lisäksi tärkeässä roolissa käytön aloituksen ehkäisyssä on koti, koulu sekä yleinen asenneilmapiiri. Nuori tarvitsee tukea ja tietoa nikotiiniriippuvuudesta sekä jo mahdollisen käytön lopettamiseen. (Ehkäisevä päihdetyö ry 2023.)

Neuko- tietokannasta löytyy kattavasti tietoa sekä uusimmat suositukset koulu- ja opiskeluterveydenhuoltoon liittyen. Kouluterveydenhuollossa tupakka- sekä nikotiinituotteiden käytön puheeksi otolla voidaan ehkäistä käytön aloittamista sekä auttaa tukemaan käytön lopettamista jo varhain. Puheeksiotto kannattaa tehdä sekä vuosittaisissa terveystarkastuksissa että yksittäisten, erillisten

käyntien aikana. Nuorilla myös käytön aloittaminen nopeasti uudelleen on tyypillistä, joten vanhempien osallistaminen sekä säännöllinen seuranta ja kannustaminen on tärkeää. (Ollila 2023.)

Tupakka- sekä nikotiiniriippuvuuden seurantaan on olemassa useita erilaisia testejä. Aikuisille suunnatut testit eivät useinkaan sovi nuorille, sillä niiden kysymystenasettelu ei välttämättä tuo riippuvuutta tarpeeksi selkeästi esille. (Heloma, Korhonen, Patja, Salminen & Winell 2022, 161.) Nuorten nikotiiniriippuvuuteen voi käyttää Hooked on Nicotine Checklist eli HONC- testiä, joka auttaa erityisesti riippuvuuden ensimerkkien havaitsemisessa. Toinen käytettävä testi on Fagerströmin nikotiiniriippuvuus- testi, joka mittaa tupakoinnin aiheuttaman nikotiiniriippuvuuden voimakkuutta erityisillä tarkentavilla kysymyksillä. Kouluihin sekä oppilaitoksiin sijoituvassa ohjauksessa on eniten näyttöä nikotiinituotteiden vieroituksesta. (Käypä hoito- suositus 2018.) Yleensä ensimmäiset nikotiinikokeilut tapahtuvat yläkoulussa. Ennaltaehkäisevän valistuksen lisäksi tärkeässä roolissa käytön aloituksen ehkäisyssä on koti, koulu sekä yleinen asenneilmapiiri. (Ehkäisevä päihdetyö ry 2023.)

Terveystieteiden tutkimuskeskusten järjestämien mini-interventioiden lisäksi nuori voi hyötyä vertaistuellisesta ohjauksesta sekä tietoteknisten sovellusten hyödyntämisestä. Esimerkiksi Suomen syöpäyhdistys on julkaissut vuonna 2021 nuorille suunnatun, suomenkielisen sovelluksen nimeltään Erovirasto. Se auttaa tukemaan tupakoinnin sekä nuuskaamisen lopettamisessa. (Heloma ym. 2022 163.)

2.3 Nikotiinituotteiden haitat

2.3.1 Yhteiskunnalliset vaikutukset

Nikotiinista johtuvat terveyshaitat aiheuttavat yhteiskunnalle suuria kustannuksia. Erilaiset syöpäsairaudet, sydän- ja verisuonitaudit sekä keuhkotaudit kuormittavat terveydenhuoltoa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämän tutkimuksen mukaan pelkästään tupakoinnista aiheutuneet kustannukset yhteiskunnallisesti olivat arviolta 1–1,6 miljardia euroa vuonna 2020. Tutkimuksessa otettiin huomioon muun muassa terveydenhuollolle aiheutuvat kustannukset sekä välilliset kustannukset esimerkiksi sairauspoissaoloina tai työkyvyttömyyseläkkeenä. Näiden lisäksi kustannuksissa olivat mukana ehkäisevään työhön, valvontaan sekä tulipaloihin liittyvät asiat. (Viljakainen, A. Jääskeläinen, M. Ruokolainen, O. Ollila, H & Laatikainen, T. 2022.)

Tupakointi sekä sähkösavukkeiden käyttö altistaa myös sivulliset henkilöt savukkeiden aiheuttamalle savulle. Tupakansavu on syöpävaarallinen aine. Samoin sähkösavukkeen aiheuttamasta höyrystä tulee ilmaan nanohiukkasia, joka on terveydelle haitallista, ja tämän höyryn voi rinnastaa tupakansavuun. (Aro 2022.)

2.3.2 Terveydelliset vaikutukset

Elintapoihin liittyvään kuolleisuuteen tupakointi ja savullisten tupakkatuotteiden käyttö on merkittävin kuolleisuutta lisäävä tekijä. Pahimmat terveydelliset vaikutukset tupakoinnissa liittyvät sydän- ja verisuonitauteihin sekä syöpä- ja keuhkosairauksiin. Haittavaikutukset johtuvat tupakan palamisesta syntyvistä kemiallisista aineista. Jopa 90 prosenttia keuhkosyövistä on tupakan aiheuttamia. Kautaltaan tupakan haitalliset terveysvaikutukset kohdistuvat lähes kaikkiin elimistön eri osiin erilaisten sairauksien ja syöpätautien muodossa ja vähentävät henkilön elinvuosia noin kymmenellä. (Heloma ym. 2022, 136.)

Nuuskatuotteiden sekä sähkösavukkeiden terveysvaikutuksista tiedetään paljon vähemmän, koska niiden käyttö on ollut rajallisempaa. Haittojen tutkiminen näiden osalta on kuitenkin aiempaa aktiivisempaa. Nuuska sisältää syöpävaarallisia aineita ja pidempään jatkunut nuuskaaminen lisää kuolleisuuden riskiä noin 30 prosentilla. Käytettäessä nuuskaa veren nikotiinipitoisuus pysyy korkeampana kuin tupakkaa poltettaessa ja voi aiheuttaa näin voimakkaamman nikotiiniriippuvuuden. Vaikutukset yleisterveysteen muutoin kuin syöpäriskin osalta johtuvat pääosin nikotiinista, joka vaikeuttaa verisuonten normaalia toimintaa aiheuttamalla valtimoita sekä aiheuttamalla sydämen vajaatoimintaa. (Heloma ym. 2022, 140.)

Sähkösavukkeiden osalta kaikkia terveydellisiä haittavaikutuksia on mahdotonta tietää, koska sähkösavukeneiteiden kirjo on laaja ja käyttäjät voivat sekoitella nesteitä keskenään, eikä ole tietoa, kuinka nämä eri kemikaalit reagoivat keskenään. Kun sähkösavuketta kuumentaa, se muodostaa poltetun savukkeen tapaan happiradikaaleja, jotka hengitettynä aiheuttavat keuhkoihin tulehdusta vastaavan reaktion. Nesteen sisältämän propyleeniglykolin on raportoitu aiheuttavan hengitystieoireita sekä astmaa. (Heloma ym. 2022, 140–142.)

2.3.3 Nikotiinituotteiden haitat suun terveydelle.

Suun terveydelle nikotiinituotteilla on paljon merkittäviä haittavaikutuksia ulkonäköhaitoista aina kuolemaan johtaviin haittoihin. Tupakkaa polttavalla voi ilmentyä tummia värjäytymiä sekä sienitulehduksia. Maku- ja hajuaisti heikkenee sekä hengitys haisee pahalle. Tupakka aiheuttaa myös hampaiston kiinnityskudos- ja luutuhhoa. Nikotiini supistaa verisuonia, mikä vähentää ientulehduksen ensioireiden diagnosointia nikotiinituotteita käyttävällä. Myös bakteerien ylläpitämä suun tulehdustila, parondiitti, voi jäädä huomaamatta. (Heloma ym. 2022 143–144.)

Hoitamattomana nämä tulehdustilat johtavat pahimmillaan hampaiden irtoamiseen. Nuuska puolestaan aiheuttaa ienten vetäytymistä ja tulehtumista, limakalvovaurioita ja värjäytymiä. Paikassa, jossa nuuskaa pidetään, ien paksuuntuu ja muuttuu "norsunnahkamaiseksi". Ienten vetäytyminen ja hampaiden värjäytyminen ovat pysyviä, eivätkä muutokset korjaannu. Kaikkiin näihin edellä mainittuihin suun terveyden muutoksiin liittyy aina suusyöpäriski, joka on moninkertainen nikotiinituotteita käyttävillä. (Heloma ym. 2022 143–144.)

3 Nikotiinituotteet

3.1 Nikotiiniriippuvuus

Nikotiini luokitellaan päihteeksi, johon kehittyy voimakas riippuvuus. Sen vaikutus on lievästi euforisoiva ja rauhoittava. Nikotiinin kuvataan aineena parantavan keskittymiskykyä ja vähentävän stressin, sekä kivun ja ruokahalun tunteita. Toisaalta nikotiini kohottaa verenpainetta ja nostaa sydämen lyöntitiheyttä sekä lisää adrenaliinin ja kortisolin erittymistä. (Heloma ym. 2022, 92.)

Nikotiinituotteen jatkuva käyttö voi johtaa nikotiiniriippuvuuden kehittymiseen. Se on luokiteltu krooniseksi sairaudeksi, jolle tyypillistä on nikotiinin käytön hallitsemattomuus, pakonomainen tarve saada nikotiinia sekä käytön jatkaminen huolimatta sen haittavaikutuksista. Nikotiiniin kehittyy sekä fyysinen että psyykinen riippuvuus, joista fyysinen riippuvuus viittaa pelkästään fyysisten vieroitusoireiden ilmenemiseen kehossa. Psyykinen riippuvuus on synonyymi addiktiolle, joka kuvaa pakottavaa tarvetta käyttää nikotiinia. Riippuvuus nikotiiniin kehittyy aivojen mielihyvämekanismiensa tapahtuvien muutoksen seurauksena. (Heloma ym. 2022, 95.)

3.2 Tupakka

Tupakka on yleisin länsimaissa käytettävä poltettava nikotiiniuote. Sitä saadaan tupakkakasvien sukuun kuuluvista kasvien lehdistä, jotka kuivataan ja jauhetaan puruksi. Alun perin tupakkakasvit ovat peräisin Etelä- ja Pohjois- Amerikasta. Tupakkakasvia käytetään poltettavassa muodossa sikareissa, savukkeissa, vesipiipussa sekä tavallisessa piipussa. Yksi tupakkasavuke sisältää noin 10 milligrammaa nikotiinia, josta verenkiertoon pääsee imeytymään noin 1 milligramma. (Heloma ym. 2022, 28, 92).

Tupakointi on selkeästi vähentynyt nuorten keskuudessa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuksen mukaan nuorista (14–20- vuotiaat) tupakoi päivittäin viisi prosenttia. Luku on selkeästi laskenut vuodesta 2013, jolloin päivittäin pojista tupakoi 18 prosenttia ja tytöistä 15 prosenttia. Ammatillisten oppilaitosten opiskelijoilla tupakointi on selkeästi yleisempää kuin lukiolaisilla. Tulokset on saatu Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemästä Kouluterveyskyselystä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022.)

Vuonna 2016 säädetyn tupakkalain perusteena on tupakkatuotteiden sekä muiden nikotiiniuotteiden käytön loppuminen. Käytännössä se merkitsisi, että vuonna 2030 tupakka- ja nikotiiniuotteita käyttäisi säännöllisesti päivittäin enää alle viisi prosenttia. Muun muassa tupakkaverolla on yritetty vaikuttaa käytön vähentämiseen ja esimerkiksi tupakan hinta on noussut noin 97 prosenttia vuoteen 2012 verrattuna. Tilastoissa onkin nähtävissä selkeä lasku päivittäin tupakoiden henkilöiden osuudessa. (Koskinen & Virtanen 2022.)

3.3 Nuuska

Nuuska on savullisen tupakan tavoin tehty tupakkakasvista. Kasvin lisäksi se sisältää myös paljon erilaisia maku- ja lisäaineita, jotta käyttö olisi miellyttävämpää ja helpompaa. (Ollilla 2016.) Nuuskaa käytetään useimmiten valmiissa annospussissa, joka laitetaan suun limakalvoa vasten ikenen ja ylähuulen väliin. Nuuskaa on olemassa myös irtonuuskana, joka laitetaan huulen alle niin sanottuun nuuskatykin avulla. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023a.) Suomessa

yleisimmin on käytössä niin sanottu ruotsalaistyyppinen, kostea nuuska, jonka myymiselle Ruotsi on saanut poikkeusluvan. Muualla EU- maissa sen myyminen on ollut kiellettyä 1990- luvulta lähtien. Nuuskaa saa tuoda Ruotsista Suomeen matkustajatuontina korkeintaan kilon verran omaan käyttöön yhden kalenterivuorokauden aikana. (Heloma ym. 2022, 38.)

Nuuska voi sisältää jopa 2500 eri kemikaalia, joista noin kolmekymmentä on syöpää aiheuttavia. Nikotiinipitoisuus nuuskassa on noin 3–5 kertaa suurempi kuin tupakassa, ja se imeytyy hitaammin. Pidettäessä nuuskaa pitkiä aikoja päivittäin, nikotiiniannos voi nousta paljon tupakoivaa korkeammaksi. (Heikkinen 2022.)

Nuuskan käyttö on lisääntynyt tällä vuosituhanalla reilusti kaikissa eri ikäryhmissä ja se haastaa vanhempia ja muita kasvatustyöntekijöitä. Eniten nuuskaa käyttävät pojat, mutta tyttöjenkin nuuskan käyttö on lisääntynyt. Nuuskaa on helpompi hankkia kuin tupakkaa ja sen käyttäminen on paljon huomaamattomampaa. Syöpäyhdistyksen teettämässä tilaustutkimuksessa on havaittu, että nuorilla on mielikuva siitä, että nuuska tekee miehekkäämmäksi, rennommaksi, älykkäämmäksi, huolettomammaksi, rohkeaksi ja urheilullisemmaksi. Nuuska on luonut nuorille positiivisen mielikuvan siitä, että se on terveellisempää kuin tupakointi ja nuuska käytön yleisyys myös huippu- urheilussa vaikuttaa tähän positiiviseen mielikuvaan. (Kangas 2018.)

3.4 Nikotiinipussit

Nikotiininuuska, toisin sanoen nikotiinipussi, on nuuskan tavoin suun limakalvoilla käytettävä nikotiinivalmiste, joka ei sisällä lainkaan tupakkakasvia. Toisaalta ne sisältävät usein enemmän nikotiinia kuin perinteinen nuuska. Nikotiinimäärät voivat vaihdella 3–50 milligramman välillä. Nikotiinipusseja maustetaan useilla erilaisilla makuaineilla, jotta niitä olisi houkuttelevampi käyttää. (Ehkäisevä päihdetyö ry 2023.) Koska nikotiinin määrää valmisteissa ei aina ole selkeästi määritelty ja liian suuri nikotiinimäärä voi altistaa nikotiinimyrkytykselle,

Turvallisuus- ja kemikaalivirasto on kesäkuussa 2023 rajoittanut nikotiinipussien myymistä. Yli 20 milligrammaa sisältäviä nikotiinipusseja ei saa myydä Suomen markkinoilla. (Turvallisuus- ja kemikaalivirasto 2023.)

Nikotiinipusseista on muodostunut ihan uudenlainen ongelma, koska Fimea on poistanut nikotiinipussit lääkelain piiristä 4.4.2023. Tämä muutos on tarkoittanut sitä, että nikotiinipusseja saa myydä sekä tuoda maahan ilman lupaa. Myöskään nikotiinipussien nikotiinimäärää, ulkonäköä tai makuaineita ei valvota tai rajoiteta. Nikotiinipusseja markkinoidaan nuorekkaalla ulkonäöllä, värikkäällä ulkomuodolla ja erilaisilla makuvaihtoehtoilla. Tämä luo mielikuvaa nuorille siitä, että nikotiinipussit ovat vaarattomia. Vaikka nikotiinipusseissa ei ole käytetty tupakkakasvia, ne ovat silti terveydelle haitallisia niiden sisältämän nikotiinin ja muiden täyteaineiden vuoksi. (Hartikainen 2023.)

Tupakkateollisuus tuo jatkuvasti uusia tuotteita markkinoille ja ottaa kaiken hyödyn irti siitä, että nikotiinituotteiden valvontaa on löysennetty. Tupakkateollisuus tekee ja markkinoi tuotteita suoraan nuorille ja mainostaa tuotteita turvallisempina tuotteena, kuin muut tupakka- ja nikotiinituotteet. (Hartikainen 2023.)

3.5 Sähkösavuke

Sähkösavuke on verrattain uusi tuote ja se keksittiin vasta 2000-luvun alussa Kiinassa. Viime vuosina sen suosio on kasvanut erityisesti Pohjois-Amerikassa sekä Euroopassa. (Heloma ym. 2022, 29.) Sähkösavukkeesta on olemassa puhkielessä myös termi "vape". "Vape tai vaping" on englannin kielen verbi, joka tarkoittaa nikotiinin tai muun huumeen hengittämistä sisään suun kautta erityisesti sähkötupakkaa käyttämällä ja muutoin kuin tupakoimalla. (Cambridge dictionary 2023.) Sähkösavuke on nikotiinituote, joka ei nikotiinipussien tapaan sisällä lainkaan tupakkaa. Sähkösavuke on akkukäyttöinen laite, joka kuumentaa savukkeeseen sisällä olevan nesteän aerosoliksi. Tätä aerosolia hengitetään ja laitetta käytetään kuten tavallista tupakkaa. Laitteessa oleva perusneste koostuu kasvisglyserolista ja propyleeniglykolista. Nesteet voivat olla myös täysin

nikotiinittomia. Suomessa myytävissä sähkösavukkeissa saa olla nikotiinia enintään 20 milligrammaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

Tutkimuksissa tarkasteltuja terveysvaikutuksia on vaikea liittää mihinkään tiettyyn kemikaaliin, sillä savukkeiden sisältämien nesteiden koostumus, mittasuhteet sekä sisältö voivat vaihdella hyvin paljon. Sähkösavukkeista vapautuvista aineista ei myöskään ole tarpeeksi tutkimustietoa saatavilla, jotta näiden vaikutuksia voisi luotettavasti arvioida. (Aro 2022.) Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen tekemän tutkimuksen perusteella nuorista (14–20-vuotiaat) kuusi prosenttia käytti päivittäin sähkösavukkeita vuonna 2023. Luku on kaksinkertaistunut vuodesta 2021. Päivittäin tai satunnaisesti sähkösavukkeita nuorista käytti 16 prosenttia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023b.)

Useimmat sähkösavukkeita koskevat tutkimukset liittyvät niiden sisältämään nikotiiniin tai syöpää aiheuttaviin ainesosiin, kuten formaldehydiin tai asetaldehydiin. Lisääntyvässä määrin tutkimuksissa on huomattu sähkösavukkeiden sisältävän myös myrkyllisiä metalleja, esimerkiksi lyijyä, nikkeliä ja kromia. Metallipäästöt tulevat todennäköisesti useimmiten laitteen eri osista, joista metallia irtaantuu ja kulkeutuu savuketta käytettäessä hengitysteihin. Sähkösavukkeiden nesteet voivat myös mahdollisesti sisältää metalleja. Terveyden osalta sähkösavukkeiden metallipitoisuudet ovat merkityksellisiä, koska ne altistavat vakaville sairauksille. Muun muassa lyijy on neurotoksinen aine. (National library of medicine 2018.)

3.6 Vesipiippu

Vesipiippu on eräänlainen väline, jolla poltetaan tupakkaa tai tupakkaa vastaavaa tuotetta. Piipussa voidaan käyttää useita erilaisia tupakkaseoksia, yrttiseoksia tai höyrykiviä. Tupakka tai sen vastine kuumennetaan hiilen avulla, jolloin kuumentamisesta syntynyt savu siirtyy vesisäiliöön, josta käyttäjä imee savua letkun kautta. Vesipiippu on lähtöisin Lähi-Idän, itäisen Välimeren sekä Aasian alueilta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023b.)

Vesipiippua poltetaan usein pitkiä aikoja kerrallaan, jolloin siitä saatu nikotiinimäärä voi nousta paljon tupakkaa korkeammaksi. Yhden tunnin käyttö vesipiipulla vastaa noin 4–20 tupakkasavukkeen polttamista. Käytön haittavaikutukset terveydelle ovat pitkälti samankaltaisia muiden nikotiinituotteiden ja erityisesti tupakan kanssa. Vesipiipun käytön riskinä on lisäksi tartuntataudit, sillä piippu saattaa kiertää puhdistamattomana usealta käyttäjältä toiselle, jolloin se voi levittää mukanaan muun muassa hepatiittia, helikobakteeria tai tuberkuloosia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023.)

4 Kehittämistyön tavoite ja tehtävä

Kehittämistyön tavoitteena on ennaltaehkäistä nuorten nikotiinituotteiden käytön aloittamista. Kehittämistyön tehtävä on tuottaa opetusmateriaali alakoulussa työskentelevien terveydenhoitajien käyttöön.

5 Kehittämistyön toteutus

5.1 Toiminnallinen kehittäminen

Ammattikorkeakoulun kehittäminen on kuin pienimuotoinen opinnäytetyö. Siihen kuuluu oikeanlainen ulkoasu sekä tekstimuotoilu, lähdeviittaukset, sisällysluettelo sekä muut opinnäytetyöhön kuuluvat oleelliset asiat. Kehittämistehtävä on kuitenkin opinnäytetyötä suppeampi ja sen opintopistemäärä on pienempi. Toiminnallisen opinnäytetyön avulla saadaan näkyviin opiskelijan ammatillinen asiantuntijuus, joka näkyy kehittäväällä tavalla tehdyllä tuotoksella. (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022, 11.)

Toiminnallinen kehittämistehtävä on työelämälähtöinen ja sen toimeksiantaja saa valmiina tuotoksena usein jonkin oppaan, suunnitelman tai konkreettisen tuotteen. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2023). Kun kehittämistehtävän aihe saadaan työelämästä, tukee se opiskelijan ammatillista kasvua. Opiskelija pääsee refleктоimaan omaa tietoperustaa ja taitoja senhetkiseen työelämään. Kehittämistehtävä voi myös auttaa opiskelijaa urasuunnittelussa sekä työllistymisessä. (Vilka & Airaksinen 2003, 17.)

5.2 Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne

Toimeksiantajana kehittämistyössä toimii Pohjois-Karjalan hyvinvointialue – Siun Sote. Pohjois-Karjalan hyvinvointialue – Siun Sote tuottaa julkiset sosiaali- ja terveystalvet, pelastustoimen ja ympäristöterveydenhuollon pohjoiskarjalaisille. Näiden palvelujen piiriin kuuluu 163 400 pohjoiskarjalaisista. (Siun Sote Pohjois- Karjalan hyvinvointialue 2022a.) Pohjois- Karjalan hyvinvointialueen tarkoitus on luoda turvaa, tukea ja hyvinvointia maakunnassa asuville ihmisille. Hyvinvointialueen päätehtävänä on järjestää pohjoiskarjalaisille sosiaali- ja terveydenhuollon, pelastustoimen ja ympäristöterveydenhuollon palvelut, jotka Suomen lain mukaan kuuluvat kaikille suomalaisille. (Siun Sote Pohjois- Karjalan hyvinvointialue 2022b.)

Kehittämistyön opetusmateriaali on tarkoitettu alakouluikäisille, erityisesti 5. ja 6. luokkalaisille. Toimeksiantajan edustajan kanssa kävimme yhdessä läpi erilaisia teemoja, mitkä olisivat ajankohtaisia aiheita juuri kouluterveydenhuoltoon. Teemoina olivat some, päihteet, murrosikä ja nikotiinituotteet. Päädyimme toimeksiantajan edustajan kanssa valitsemaan nikotiinituotteet kehittämistehtävän aiheeksemme. Toimeksiantajan edustajan mukaan aiheesta ei voi olla liika info tässä iässä, kun päihteet alkavat jo kiinnostamaan. Aiheesta ei myöskään ollut mitään valmista opetusmateriaalia tällä hetkellä saatavilla kouluterveydenhuollossa.

Lähtötilanteessa meidän oma tietoperustamme sekä tietämyksemme alakouluikäisten nikotiinituotteiden käytöstä oli melko suppea. Oli mielenkiintoista

päästä laajentamaan omaa osaamistamme aiheen parissa sekä auttaa tuottamaan terveydenhoitajille ennaltaehkäisevää materiaalia työn tueksi.

5.3 Hyvä opetusmateriaali

Opetusmateriaalin on tärkeää olla selkeä ja helposti ymmärrettävä. Esimerkiksi PowerPoint pohjaan tehtävät diaesitykset on helppo esittää suuremmallekin yleisölle. Materiaali olisi hyvä jäsentää muutamaan osaan, jossa käy ilmi pohjustus aiheeseen, varsinainen tietopohja sekä lopuksi aiheen yhteenveto. Erillisissä dioissa teksti on syytä pitää lyhyenä ja jäsentää selkeästi. Esityksen aiheeseen liittyvillä kuvilla saa mukaan visuaalisia tehosteita, mutta ne eivät saa viedä liikaa huomiota. (Helsingin Yliopisto 2024.)

Laadukas opetusmateriaali täytyy olla koko Suomessa samanlainen. Laadukas opetusmateriaali on opetussuunnitelman mukainen, aktivoi toimintaan ja siihen liittyy innostavia tehtäviä. Voidaan ajatella, että opetusmateriaali on laadukasta, niin demokratiakin toteutuu. Silloin kaikilla on tasavertainen mahdollisuus yhdenvertaiseen opiskeluun. Laadukas opetusmateriaali ottaa myös huomioon oppilaan ikätason. (Cantell 2022.)

Laadukas opetusmateriaali on visuaalisesti suunniteltu ja silloin opetusmateriaali pysyy selkeänä, se on innostava ja helposti ymmärrettävä. Opetusmateriaalin visuaalisuudessa näkyvät yhteiskunnan muutokset, ihmisen tasa-arvo, yhdenvertaisuus ja moninaisuus. (Cantell 2022.)

Sisällön ymmärrettävyys ja saavutettavuus ovat myös tärkeässä roolissa. Tästä syystä on tärkeää, millainen on tekstin kirjaintyyppi ja koko. Kirjantyyppi, eli fontti on silloin saavutettava, kun se on suora linjainen, koukerot ja paksunnokset puuttuvat ja selvästi erottuvat isot ja pienet alkukirjaimet. Calibri, Cordia New, Arial, Verdana, Tahoma ovat saavutettavia fontteja. (HAMK- Häme University of Applied Science 2023.)

5.4 Opetusmateriaalin suunnittelu ja toteutus

Lähdimme suunnittelemaan tuotosta siten, että siinä oleva tieto on ajantasaista ja luotettavaa, sekä alakouluikäisille sopivaa. Kuvaamme kuvio 1, mitkä asiat

olivat meille tärkeitä kehittämistyön tiedonhakuprosessissa. Lisäksi materiaalin tuli olla ulkoasultaan selkeä ja helposti ymmärrettävä. Halusimme erilaisten kuvien avulla havainnollistaa oppilaille, miltä erilaiset nikotiinituotteet näyttävät. Nostamme tuotoksessa esille keskeiset asiat nikotiinituotteista ja eritelemme millaisia erilaisia markkinoilla olevia nikotiinituotteita tällä hetkellä on. Keromme tuotoksessa nikotiinituotteiden haitoista terveydelle ja ennaltaehkäisyn merkityksestä (liite 1).

Saatuamme kasaan tarvittavan tietopohjan, olimme valmiit aloittamaan opetusmateriaalin toteutuksen. Mietimme erilaisia esityspohjia, joita voisimme hyödyntää. Päädyimme tekemään PowerPoint esityksen, koska Powerpointin käyttö oli meidän molempien vahvuus. Uskomme, että se on helpompi ottaa jatkokäyttöön, kun esityksen pohjan ohjelma on laajalti ennalta tunnettu.



Kuvio 1. Aineiston keräämisen kriteerit.

5.5 Opetusmateriaalin arviointi

Pyysimme palautetta toimeksiantajaltamme, kun kehittämistyön tuotos oli kokonaisuudessaan valmis. Lähetimme valmiin tuotoksen kahdelle kouluterveydenhoitajalle sekä heidän esimiehelleen. Lisäksi liitimme sähköpostiin palautekyselyn (liite 2). Opetusmateriaali tuli edeltävästi jo testattua, sillä toinen kehittämistyön tekijöistä oli samaan aikaan harjoittelussa kouluterveydenhuollossa, ja hyödynsi kehittämistyön materiaalia osana ryhmänohjaustehtävää. Ryhmänohjaus toteutettiin 5. luokkalaisille nuorille, jotka ovat juuri sitä ikäluokkaa, kenelle kehittämistyö on suunnattu. Tunnin lopuksi jokainen lapsi sai tyhjän paperin, jolle he saivat nimettömästi antaa vapaamuotoisen palautteen, kertoa mahdollisia kehitysideoita tai antaa oman mielipiteensä ohjauksesta ja esityksestä. Koimme tärkeäksi, että saimme henkilökohtaista palautetta myös suoraan kohderyhmältä, jolle työ on suunnattu.

Ryhmänohjausta varten materiaaliin liitettiin mukaan kaksi linkkiä, joista toinen on fressis.fi- sivustolla oleva testi liittyen nikotiinitietämykseen ja toinen oli lopuksi esitettävä video liittyen sähkösavukkeisiin. Mitä tiedät nikotiinista? - testi oli mukava aloitus tunnille ja sen avulla lapset saivat itse olla äänessä ja osallistua ryhmänohjaukseen. Ylen sivuilta löytyvä, noin viiden minuutin mittainen video taas kokosi hyvin ryhmänohjauksen materiaalia yhteen ja toimi hyvänä loppukevennyksenä. Video oli kuvattu viereisen yläkoulun tiloissa, mikä aiheutti lapsissa puheensorinaa ja hyvää keskustelua siitä, minkä verran he ovat itse koulun alueella sähkösavukkeen käyttöä nähneet. Päädyimme pitämään linkit mukana lopullisessa työssä, koska ne antoivat lapsille mahdollisuuden osallistua ohjaukseen ja niiden avulla syntyi kantaottavia puheenvuoroja.

Toimeksiantajat saivat antaa palautetta sekä kirjallisesti niin halutessaan sekä palautekyselyn kautta. Palautekysely (liite 2) toteutettiin Google Forms- alustan avulla. Pidimme kyselyn kysymyksien määrän vähäisenä ja vastausvaihtoehdot olivat mahdollisimman yksinkertaisia, jotta niiden tulkinta olisi mahdollisimman helppoa. Kyselyn kautta saimme yhden vastauksen. Sen perusteella opetusmateriaali antaa melko hyvin valmiuksia ennaltaehkäistä nikotiinituotteiden käytön

aloitusta. Tuotosta suositeltiin jatkokäyttöön. Sähköpostitse saimme kirjallista palautetta yhdeltä vastaajalta. Palautteessa mainitaan: "ulkoasultaan on raikas, helppo lukea. Tavoitedia alussa on hyvä". Lisäksi oli muutama korjausehdotus liittyen diojen sisältöön, mutta valitettavasti tässä vaiheessa emme enää voineet tehdä ehdotettuja muutoksia opetusmateriaalin sisältöön, sillä aika ei enää olisi riittänyt. Toisaalta osa korjausehdotuksista olisivat laajentaneet kehittämistyömme teoriapohjaa liikaa.

6 Pohdinta

6.1 Kehittämistyön tuotoksen tarkastelu

Helsingin yliopisto (2024) Ohjaa, että opetusmateriaalin on tärkeää olla selkeästi ja helposti ymmärrettävä kokonaisuus. Heidän ohjeissaan kerrotaan, että PowerPoint pohjaan tehdyt diaesitykset on helppoja esittää suurellekin yleisölle ja materiaalin tulisi olla jaoteltu muutamaan osaan, jossa käy ensin ilmi pohjustus aiheeseen, tämän jälkeen tulee tietopohja ja aiheen lopuksi yhteenveto. Diat on hyvä pitää selkeinä ja lyhyinä. Dia esityksen joukkoon voidaan lisätä aiheeseen liittyviä kuvia ja visuaalisia tehosteita, mutta ne eivät saa viedä liika huomiota. Tuotoksen selkeys ja helposti ymmärrettävyys oli meille alusta alkaen työn perusta ja löydetty teoretieto aiheesta vahvisti tätä asiaa ja suuntaa mihin lähdemme tuotosta viemään. Halusimme, tuotoksen olevan Powerpoint esitys, juuri sen takia, koska se on helppo esittää isommallekin yleisölle ja PowerPoint-ohjelman käyttö oli meille kehittämistyön tekijöillekin tuttua. Ajattelimme Powerpoint ohjelman olevan myös tutumpi ohjelma toimeksiantajallemme, ja sitä myötä heidän on helpompi esimerkiksi muokata tietoa, kun tieto päivittyy ajan kuluessa. Pyrimme tuotoksessa siihen, että dioilla aihealueen asiat ovat lyhyesti ja ytimekkäästi omilla dioillaan aseteltuna. Aloitamme aiheen pohjustuksen ensimmäisellä dialla, jossa käymme opetusmateriaalin tavoitteet ensin läpi. Sen jälkeen pohjustamme, mitä nikotiini yleisesti ottaen on. Tämän jälkeen päätimme kertoa erilaisista nikotiinituotteista erilaisten kuvien kera, että kuuntelija ymmärtää paremmin millaisesta tuotteesta puuhumme ja saa asiasta kokonais käsityksen. Lopuksi olemme kertoneet nikotiini tuotteiden ennalta ehkäisystä ja yhteenvetomaisesti esitys loppuu videoon, missä käydään läpi sähkö tupakan käyttöä.

Cantell (2022) kertoo, että laadukas opetusmateriaali aktivoi toimintaan ja mukana voi olla esimerkiksi innostavia tehtäviä. Laadukas opetusmateriaali ottaa huomioon myös oppilaan ikätason. Tuotoksessamme otimme huomioon, että tuotoksen sisällä on alakouluikäisiä aktivoiva testi ja video ja ne ovat valittu

opetusmateriaalin kohderyhmän ikätaso huomioiden. Tuotoksessamme on esimerkiksi ”mitä tiedät nikotiinista?”-testi ja video sähkö tupakan käytöstä. Toinen kehittämistyön tekijöistä esitti koevedoksen tuotoksesta omassa kouluterveydenhoitaja harjoittelussa, josta saimme hyvää palautetta diaesitykseen liitetystä testistä ja videosta oppilailta ja opettajalta. Tämä antoi meille vahvistuksen sille, että halusimme säilyttää testin ja videon tuotoksessamme.

Hämeen ammattikorkeakoulu (2023) ohjeistaa, että sisällön ymmärrettävyys ja saavutettavuus on myös tärkeässä roolissa ja siitä syystä esimerkiksi on tärkeää millaiset kirjaintyyppi ja koko tekstissä ovat. Kirjaintyyppi, eli fontti on silloin saavutettava, kun se on suoralinjainen, koukerot ja paksunnokset puuttuvat. Fontin isot ja pienet alkukirjaimet pitää erottua selkeästi. Calibri, Cordia New, Aria, Verdana ja Tahoma ovat Hämeen ammattikorkeakoulun mukaan saavutettavia fontteja. Hämeen ammattikorkeakoulun ohjeistus opasti meitä hyvin tuotoksemme fontin valinnasta. Tuotoksemme fontiksi valikoitui Arial. Ohjeistus antoi myös hyvää tietoa siitä, mitä asioita tuotoksessa olisi hyvä välttää ja mitkä asiat lisäävät tuotoksemme saavutettavuutta ja ymmärrettävyyttä.

Saadun palautteen perusteella koemme, että opetusmateriaali on onnistunut kokonaisuus. Kehittämistyömme tuotokseen tuli vielä melko loppuvaiheessa muutoksia, joten palautteen pyytäminen toimeksiantajilta olisi voinut olla hieman aikaisemmin. Palautteen vastausaikaa oli noin kahden viikon ajan. Saadun palautteen perusteella voidaan päätellä, että kokonaisuudessaan opetusmateriaalin sisältö ja ulkoasu vastasivat tavoitteita.

6.2 Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys

Aloitimme tiedonhaun kehittämistyötä varten loka- marraskuun aikana 2023. Sisällön tarkentaminen ja rajaaminen tuotti alussa hankaluuksia. Etsimme tietopereustaa kirjaston sekä internetin hakukoneiden avulla. Nikotiinituotteiden käytöstä sekä haitoista löytyi runsaasti tutkittua tietoa erityisesti tupakkatuotteiden osalta. Uudemmissa nikotiinituotteista, kuten nikotiinipussit ja sähkösavukkeet, ei

löytynyt niin paljoa tutkimustietoa, koska ne ovat olleet markkinoilla vasta verrattain vähän aikaa. Pidimme tärkeänä, että lähteet ovat luotettavia sekä jäljitettävissä. Kehittämistehtävän tietopohjan on tärkeää perustua tutkittuun ja testattuun tietoon.

Lähteiksi on tärkeää valita mahdollisimman tuoreita tutkimuksia tai asiantuntijan tekstiä, sillä usein tutkimustieto muuttuu nopeasti ja kaikkein uusimpiin tutkimuksiin on lisätty ajantasainen tietopohja. (Vilka, Airaksinen 2003, 72–73.) Lähteinä käytimme sekä kirjallisuutta että internetistä löytyviä lähteitä. Erityisen tärkeää oli huolehtia, että internetistä löytyvät verkkosivut ja käytetyt lähteet ovat luotettavia ja asiantuntijoiden laatimia. Verkkosivujen lähteet ovat usein tuoreempia kuin kirjalliset teokset, mikä lisää niiden ajantasaisuutta.

Kehittämistyössämme olemme soveltaneet tutkimuseettisen neuvottelukunnan tieteellisiä käytäntöjä. Työ on silloin luotettava, uskottava ja eettisesti hyväksytty, kun työ on toteutettu hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. Hyvälle tieteelliselle käytännölle ja sen soveltamiseen on tietynlaisen rajat, jotka määrittelee laki. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 8.) Kehittämistyössä voidaan hyödyntää laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteerejä, jotka ovat työn uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. Kehittämistyön luotettavuutta parantaa se, että työn tekijät ovat tarpeeksi pitkään tekemisissä työnsä aiheen parissa. (Kylmä & Juvakka 2007, 128.)

Kehittämistyömme pohjautuu tutkittuun tietoon sekä kriittisesti tarkasteltuihin lähteisiin. Tämä lisää työn uskottavuutta sekä vahvistettavuutta. Refleksiivisyys tarkoittaa kehittämistyön kuluessa tehtyä arviointia siitä, kuinka eri kontekstit vaikuttavat työhön ja sen tuotokseen. Tämä näkyy työssämme siten, että tietopohjan lisääntyessä työn edetessä olemme pystyneet monipuolisemmin sekä laaja- alaisemmin käsittelemään aiheeseen liittyviä lähteitä. Kehittämistyötämme on mahdollista käyttää monipuolisesti ja tuotostamme olisi mahdollista käyttää myös toisenlaiselle kohderyhmälle, jolloin myös siirrettävyyden luotettavuuskriteeri täyttyy.

Työelämälähtöisessä kehittämistyössä nousevat esille yritysmaailman ja tieteen tekemisen eettiset säännöt. Kehittämistyön tavoitteena tulee olla, että työ on tehty rehellisesti, sen tavoitteet ovat korkean moraalin mukaiset, työssä tulee noudattaa hyvää huolellisuutta ja tarkkaavaisuutta. Työstä aiheutuvien seurauksien täytyy olla käytäntöä hyödyttäviä. Voidaan ajatella että, eettiset säännöt ovat samalaisia, mitä tulisi noudattaa ihmistenvälisessä vuorovaikutuksessa ja yhteiskunnassamme muutenkin. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2010, 48.)

Työelämälähtöistä kehittämistyötä koskevat samat normit, kuin tieteellistä tutkimusta tutkimusetikassa. Kehittämistyötä tehdessä ihmisille pitää kertoa mihin kehittäminen kohdistuu, on kerrottava kehittämistyön tarkoitus ja tavoite, mitä kehittämistyön tekijä on tekemässä ja mikä rooli kehittämistyön tekijöillä on yrityksen toimintaa kehittävässä hankkeessa. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2010, 48.)

Opetusmateriaalin ollessa osa toisen kehittämistyön tekijän ryhmänohjaus tehtävää, pystyimme havainnoimaan kuinka materiaali toimisi käytännössä. Esitys sai suurimmaksi osaksi positiivista palautetta ja toi meille varmuutta siitä, että olemme suoriutuneet kehittämistyön tehtävästä hyvin. Materiaalin testaaminen itse antoi myös hyvän käsityksen siitä, miten hyvin se käytännön työssä toimii.

6.3 Kehittämistyöprosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu

Toimeksiantajaksi valikoitui Pohjois-Karjalan hyvinvointialue Siun Sote, ja siellä erityisesti kouluterveydenhuolto, joka etsi kehittämistyöideoita Karelia ammattikorkeakoulun kanssa. Toinen kehittämistyön tekijöistä oli aloittamassa harjoittelua juuri kouluterveydenhuollossa syksyllä 2023, joten tämä oli hyvä reitti lähteä etenemään kehittämistyön kanssa ja päästä keskustelemaan toimeksiantajan edustajien kanssa, millaisesta aiheesta tai teemasta he haluaisivat, että aloitamme kehittämistyötä tekemään. Suunnittelupalaverissa olivat mukana toimeksiantaja ja toinen kehittämistyöntekijöistä. Palaverissa pohdimme yhdessä toimeksiantajan kanssa erilaisia aiheita ja teimme muistiinpanoja siitä, millaisia

toiveita kehittämistyön suhteen on. Harjoittelun aikana pääsimme vielä keskustelemaan terveydenhoitajien kanssa millaiselle työlle olisi tarve. Lopulta aiheeksi valikoitui nikotiinituotteet ja niistä opetusmateriaalin tekeminen terveydenhoitajien käyttöön. Opetusmateriaali on suunnattu 5–6 luokkalaisille. Pääsimme toimeksiantajan edustajan kanssa hyvin yhteisymmärrykseen aiheen rajauksesta ja sisällöstä.

Suomessa vaihtoehtoisten nikotiinituotteiden käyttö on selvästi lisääntymään päin nuorten keskuudessa, vaikka varsinainen tupakan polttaminen on vähentynyt. Vaihtoehtoisia nikotiinituotteita ovat esimerkiksi sähkösavukkeet, nuuska ja vesipiippu. (Ollila, Ruokolainen, Kinnunen & Rautalahti 2017.) Tästä syystä myös kiinnostuimme aiheesta ja omien kokemusten kautta erilaiset nikotiinituotteet näkyvät ihan eri tavalla nykynuorten maailmassa, kuin esimerkiksi omassa nuoruudessamme. Aihe kiinnostaa myös sen takia paljon, koska markkinoille tulleet nikotiinituotteet ovat meillekin uusia ja vieraita. Ajatteleminen, että tulevassa terveydenhoitajan työssä pystymme kehittämistyön projektin jälkeen paremmin kertomaan näistä tuotteista ja niiden vaaroista lapsille ja nuorille. Meille oli jo prosessin alkuvaiheessa selvää, että haluamme tehdä toiminnallisen kehittämistyön.

Ensin mietimme kehittämistyötä, jonka itse esittäisimme alakouluikäisille. Lopulta päädyimme tekemään materiaalin nimenomaan terveydenhoitajien käyttöön, jonka avulla he voisivat pitää nuorille ennaltaehkäiseviä opetustunteja nikotiinin haitoista. Joulukuun 2023 aikana teimme suurimman osan kehittämistyöstä. Sinä aikana meillä molemmilla oli aikaa työn tekemiseen omien töiden ohella, kun muita koulutehtäviä ei ollut. Työn viimeistely tapahtui seuraavan vuoden alkukevään aikana.

Kehittämistehtävän seminaaripäivä oli vuoden 2024 maaliskuun lopulla. Seminaaripäivänä valmiit kehittämistyöt esiteltiin muille ryhmäläisille, paikalle saapui myös työelämän edustajia sekä kehittämistöiden toimeksiantajia. Tarkoituksena oli olla valmis hyvissä ajoin ennen lähestyvää seminaaria. Mielestämme aikataulumme piti hyvin ja saimme sujuvasti tuotettua sisältöä kehittämistyöhön.

Ammatillinen kasvu terveydenhoitajaksi tapahtui vähitellen opiskelun edetessä. Molemmilla meistä oli edeltävästi takanaan työura erikoissairaanhoidon parissa, toisella aikuisten teho-osastolla ja toisella vastasyntyneiden teho-osastolla. Nämä työympäristöt ovat täysin vastakohtia terveydenhoitajan ennaltaehkäisväälle työotteelle. Pidimme tätä kuitenkin vain positiivisena asiana ja mahdollisuutena laajentaa omaa ammatillista identiteettiä. Ennalta tutut työelämätaidot auttoivat sulautumaan harjoitteluisa osaksi työyhteisöä ja omaksumaan itsenäisen työotteen. Käytännön harjoittelujen myötä saimme hyvät valmiudet työelämään ja löysimme omat tapamme työskennellä terveydenhoitajan ammatissa.

Kehittämistyön tekemisen edetessä löysimme itsekkin uutta tietoa nikotiinituotteista ja niiden haitoista. Saimme varmuutta omaan työskentelyyn ja ennaltaehkäisevään työotteeseen terveydenhoitajan ammatissa. Aihe on tärkeä, sillä nuoruudessa ja murrosiässä tehdyt päätökset ja opitut tavat voivat kulkea mukana koko loppuelämän. Nikotiinituotteiden käytön ennaltaehkäisy on tärkeää sekä yksilökohtaisesti että yhteiskunnallisella tasolla.

6.4 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet

Kehittämistyö on tarkoitettu Siun sotelle, joten sen tavoitettavuus on laajalla alueella. Internetistä ja sisäisistä tiedostoista materiaalia on nykyisin helppo ottaa käyttöön ja hyödyntää. Kehittämistyö pohjautuu tutkittuun tietoon ja sen tekemisessä on käytetty lähdekritiikkiä, jonka ansiosta kehittämistyön tuotoksen käyttäminen tulevaisuudessa on luotettavaa ja turvallista. Tuotos toimii hyvänä pohjana nikotiinin haitoista kerrottaessa ja sitä voi tarvittaessa päivittää, kun uutta tutkittua tietoa julkaistaan.

Kehittämistyön tuotoksena syntynyttä opetusmateriaalia voi hyödyntää esimerkiksi päihteiden vastaisissa tilaisuuksissa. Siitä saatua tutkittua tietoa voi hyödyntää muun muassa erilaisissa tietoiskuissa sekä päihdekasvatuksessa. Tuotoksen materiaalin pohjalta voi rakentaa hyvän nikotiinin vastaisen kampanjan myös muualle kuin kouluympäristöön.

Lähteet

- Aro, M. 2022 Duodecim Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01164> 28.12.2023
- Cambridge dictionary 2023. Haku tehty sanalla "vape". <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/vape> .28.12.2023
- Cantell, H. 2022. Oppimateriaalit ovat oppimisen ja opettamisen välttämätön tuki. Näkökulmia oppimiseen.10.10.2022.Blogi. 25.2.2024 <https://www.sanomapro.fi/oppimateriaalit-ovat-oppimisen-ja-opettamisen-valttamaton-tuki/>
- Ehkäisevä päihdetyö ry, Nikotiinituotteiden käytön ehkäisy ja lopetus. <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/nikotiinituotteet/nikotiinituotteiden-kayton-ehkaisy-ja-lopetus/> 19.12.2023
- Finlex, terveydenhuoltolaki, kouluterveydenhuolto pykälä 16 2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326#L2P16> . 02.01.2024
- Hartikainen, E. 2023. Nikotiinipussit uhkaavat lasten ja nuorten terveyttä – pallo on nyt lainsäätäjillä ja kauppiaila. Syöpäjärjestöjen blogi. 31.5.2023.<https://www.syopajarjestot.fi/ajankohtaista/blogit/nikotiinipussit-uhkaavat-lasten-ja-nuorten-terveytta/> 16.1.2024.
- Hämeen ammattikorkeakoulu. 2023. Sujuvasti saavutettavaksi -viikkovinkit.<https://digipedaohjeet.hamk.fi/ohje/sujuvasti-saavutettavaksi-viikkovinkit/> 8.3.2024
- Heikkinen, A. Duodecim Terveyskirjasto 2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00075> . 28.12.2023
- Heloma, A., Korhonen, T., Patja, K., Salminen, O. & Winell, K. 2022. Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. Kustannus Oy Duodecim.
- Helsingin Yliopisto. 2024. Esityksen laadinnan hyvät käytänteet, opiskelijan digitaidot. <https://blogs.helsinki.fi/opiskelijan-digitaidot/syventavat-taidot-tiedon-esittaminen/s-4-diaesitykset/esityksen-laadinnan-hyvat-kaytanteet/> .24.2.2024
- Kangas, T. 2018. Nuuska haastaa- miten toimia vanhempana. Syöpäjärjestöjen blogi.5.11.2018.<https://www.syopajarjestot.fi/ajankohtaista/blogit/nuuska-haastaa-miten-toimia-vanhempana/> 16.1.2024
- Karelia- ammattikorkeakoulu 2023. Karelian opinnäytetyön ohje, opinnäytetyön eri muodot. [Opinnäytetyön eri muodot - Karelian opinnäytetyön ohje - LibGuides at Karelia University of Applied Sciences](https://libguides.karelia.fi/Opinnäytetyön-eri-muodot-Karelian-opinnäytetyön-ohje-LibGuides-at-Karelia-University-of-Applied-Sciences). 30.4.2024
- Korhonen, L. Kasvu ja kehitys eri-ikäkausina. Pulassa eri-ikäkausina. DUODECIM. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018#s4>
- Koskinen, H. & Virtanen, S. 2022. Tupakkatilasto. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147662/Tupakkatilasto2022.pdf?sequence=12&isAllowed=y>. 29.12.2023
- Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi, opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Art House Oy.
- Kylmä, J., Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- National library of medicine, Public health consequences of e-cigarettes, 2018. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK507171/> .06.01.2024

- Ojasalo, K., Moilanen, T., Ritalahti, J. 2010. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Ollila H. 2016. Nuuska, suussa käytettävä tupakka. <https://paihdelinkki.fi/tietopankki/tietoiskut/tupakka-ja-muut-nikotiinituotteet/nuuska/> 7.12.2023
- Ollila, H. 2023. Neuko-tietokanta, Terveysportti. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/kou00005?toc=1112230>. 31.1.2024
- Ollila, H. Ruokolainen, O. Kinnunen, J.M. & Rautalahti, M. 2017. Nuorten nikotiinituotteiden käyttö. Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13977> 4.1.2024, 27.2.2024
- Ollila, H. & Ruokolainen, O. 2023. Tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttö ja hankintatavat oppilaitostyypeittäin 2017–2023. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147301/URN_ISBN_978-952-408-159-7.pdf?sequence=1. 14.1.2024
- Omaperhe. 2023. Pääteet. <https://omaperhe.fi/koululainen-7-12v/koululainen-7-12v-arki-ja-perhe/paihteet>.
- Pixapay. 2024. Powerpoint- esityksen kuvat. <https://pixabay.com/fi/>
- Siun sote, Pohjois-Karjalan hyvinvointialue. 2023a. Organisaatio. <https://www.siunsote.fi/organisaatio>. 25.2.2024
- Siun sote, Pohjois-Karjalan hyvinvointi alue. 2023b. Strategia. <https://www.siunsote.fi/strategia>. 25.2.2024
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2023a. Nuuska. <https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nuuska>. 8.12.2023
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023b. Vesipiippu. <https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/vesipiippu>. 29.12.2023
- Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito. 2024. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/hoi40020> 17.3.2024
- Turvallisuus- ja kemikaalivirasto 2023. Mediatiedote 14.6.2023. <https://tukes.fi/-/nikotiinipussien-vahvuuksille-uusia-rajoituksia-20-mg-tai-enemman-nikotiinia-sisaltavat-pussit-poistettava-markkinoilta#1c4ad026>. 10.12.2023.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. 1.2.2024
- Viljakainen, A. Jääskeläinen, M. Ruokolainen, O. Ollila, H & Laatikainen, T. 2022. Tupakoinnin yhteiskunnalliset kustannukset vuonna 2020 ja vertailu vuoteen 2012. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://suomenash.fi/wp-content/uploads/2023/01/Tupakoinnin-kustannukset-2020-ja-vertailu-vuoteen-2012.pdf>. 27.12.2023
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen oppinäytetyö. Tammi.

Nikotiinituotteiden haitat

Ennaltaehkäisevä opetusmateriaali nikotiinituotteista, sekä niiden haitoista alakoulukäisille nuorille

1

Opetusmateriaalin tavoitteet:

- Opit tunnistamaan erilaisia nikotiinituotteita ja asioita, jotka sisältävät nikotiinia.
- Ymmärrät nikotiinin haittavaikutukset terveydelle.
- Ymmärrät, mikä merkitys nikotiinituotteiden käytön ennaltaehkäisyllä on.

2

Lyhyesti:

- Nikotiini luokitellaan pähteeksi, johon kehittyä voimakas riippuvuus.
- Riippuvuus kehittyä aivoissa tapahtuvan muutoksen seurauksena.
- Syytä nikotiinituotteiden kokeilulle voivat olla huomion ja jännityksen hakeminen, kavereiden tai ympäristön painostus.
- Nikotiinituotteiden haitat terveydelle ovat vaarallisia ja jopa kuolemaan johtavia.
- Uudempien nikotiinituotteiden, kuten (nikotiinipussi sekä sähkökupakka) osalta kaikkia terveyshaittoja ei vielä edes tiedetä, sillä kyseessä on verrattain uusi ilmiö.
- Mitä tiedät nikotiinista? <https://testit.fressis.fi/mita-tiedat-nikotiinista>

3

Tupakka

- Yleisin länsimaissa käytettävä, poltettava nikotiinituote.
- Saadaan tupakkakasvien sukuun kuuluvien kasvien lehdistä.
- Käytetään poltettavassa muodossa yleisimmin savukkeena tai sikarina.
- Käytetään nikotiinin lähteenä myös vesipiipussa.
- Yksi savuke sisältää noin 10 milligrammaa nikotiinia, tästä verenkiertoon imeytyy noin 1 milligramma.



4

Nuuska

- Tupakan tavoin nikotiinin lähteenä on tupakkakasvin lehdet.
- Kasvin lisäksi sisältää myös erilaisia maku- ja lisäaineita käytön helpottamiseksi.
- Käytetään useimmiten valmiissa annospussissa, joka laitetaan suun limakalvoa vasten ikenen ja ylähuulen väliin.
- Voidaan annostella huulen alle myös nuuskatynkin avulla.
- Nikotiinipitoisuus noin 3-5 kertaa suurempi kuin tupakassa, imeytyy hitaammin verenkiertoon.
- Suomessa myyminen kiellettyä, useimmiten nuuska saadaan Suomeen Ruotsin puolelta, jossa nuuskan myynti on sallittua.

5

Nikotiinipussi (nikotiiniinuuska)

- Nuuskan tavoin käytettävä nikotiiniainemiste.
- Ei sisällä lainkaan tupakkakasvia.
- Nikotiinimäärä usein suurempi kuin tavallisessa nuuskassa.
- Nikotiiniannos vaihtelee 3-50 milligramman välillä.
- Maustetaan usein erilaisilla makuaineilla, jotta niiden käyttö olisi miellyttävämpää.
- Yli 20 milligrammaa nikotiinia sisältäviä nikotiinipusseja ei saa myydä Suomen markkinoilla.

6

Sähkösavuke

- Keksiittiin vasta 2000- luvun alussa Kiinassa.
- Akkukäyttöinen laite, joka kuumentaa sisällä olevan nesteen aerosoliksi, jota hengitetään savukkeen tapaan.
- Tunnetaan myös termillä "vape".
- Laitteessa oleva perusneste koostuu kasviglyserolista ja propyleeniglykolista.
- Ei sisällä lainkaan tupakkakasvia.
- Käytettävät nesteet voivat olla myös täysin nikotiinitomia (ei tee niistä vaarattomampia!).
- Suomessa myytävissä sähkösavukkeissa saa olla nikotiinia korkeintaan 20 milligrammaa.
- Sähkösavukkeiden sisältämien nesteiden koostumus, sisältö ja mittasuhteet voivat vaihdella hyvin paljon.
- Voi sisältää myös erilaisia raskasmetalleja ja muita myrkykkyä.



7

Vesipiippu

- Väline, jolla poltetaan tupakkaa tai tupakkaa vastaavaa tuotetta.
- Piipussa voidaan käyttää useita erilaisia tupakkaseoksia, yrttiseoksia tai höyrykiviä.
- Tupakka tai sen vastine kuumennetaan hiilen avulla, jolloin kuumennuksesta syntyvä höyry siirtyy vesisäiliöön, josta käyttäjä imee sen letkun avulla.
- Poltetaan usein pitkiä aikoja kerrallaan, jolloin siitä saatu nikotiinimäärä voi nousta paljon tupakkaa korkeammaksi: yhden tunnin käyttö vastaa noin 4-20 savukkeen polttamista.

8

Nikotiinin haittavaikutukset (1)

- Tupakointi vaikuttaa haitallisesti melkein kaikkialla elimistössä.
- Nikotiini vaikeuttaa verisuonten normaalia toimintaa ahtauttamalla valtimoita sekä aiheuttamalla sydämen vajaatoimintaa.
- Eniten haittavaikutuksia sydän- ja verenkiertoelimistölle sekä keuhkoille.
- Jopa 90 prosenttia keuhkosyövistä on tupakan aiheuttamia, myös suun alueen syövät yleisempiä tupakoivilla.
- Tupakka ja savulliset tupakkatuotteet ovat merkittävimpiä elintapoihin liittyviä kuolleisuutta aiheuttavia tekijöitä.
- Tupakointi vähentää elinvuosia noin kymmenellä.

Nikotiinin haittavaikutukset (2)

- Nuuska sisältää syöpävaarallisia aineita ja lisää kuolleisuuden riskiä noin 30 prosentilla.
- Nuuskaa käytettäessä nikotiinipitoisuus on veressä korkeampi ja yleisterveyteen vaikuttavat haittavaikutukset liittyvätkin useinmiten nikotiiniin.
- Sähkösavukkeen kaikkia haittavaikutuksia mahdoton arvioida, koska sähkösavukenenesteiden kirjo on laaja ja käyttäjä voi sekoitella nesteitä keskenään; ei ole tietoa, kuinka nämä nesteet reagoivat keskenään.
- Kun sähkösavuketta kuumentaa, se muodostaa poltetun savukkeen tapaan vapaita happiradikaaleja, jotka aiheuttavat keuhkoissa tulehduksen kaltaisen tilan.

Nikotiinin aiheuttamat suun terveyshaitat



- Merkittäviä haittavaikutuksia ulkonäöllisistä aina kuolemaan johtaviin haittoihin saakka.
- Nikotiini supistaa verisuonia, mikä vaikeuttaa ientulehduksen huomaamista, saattaa edetä pitkälle.
- Tulehdukset johtavat pahimmillaan hampaiden irtoamiseen.
- Hampaiden värjäytymät, pahanhajuinen hengitys, sienitulehdukset ja ientulehdukset tyypillisiä nikotiinituotteen käyttäjälle.
- Osa muutoksista pysyviä, joita ei voi korjata.
- Kaikkiin edellä mainittuihin tulehdus- ja sairaustiloihin liittyy suusyöpäriski, joka on moninkertainen nikotiinituotteita käyttävillä.

11

Ennaltaehkäisyn merkitys

- Ennaltaehkäisyn tavoitteena vähentää nikotiinituotteiden käytöstä aiheutuvia terveydellisiä sekä ympäristölle aiheutuvia haittoja.
- Nikotiinituotteet aiheuttavat paljon haittaa myös sivilisille, esimerkiksi niistä muodostuvan savun muodossa.
- Alakouluikäisillä nikotiinituotteiden käyttö vielä harvinaista, tavoite ettei käyttöä edes aloitettaisi.
- Jo ensimmäinen kokeilukerta voi aiheuttaa riippuvuuden!
- WHO:n mukaan nikotiini on yksi maailman suurimmista terveyshaitoista.

12

Suun
SOTE

Karelia
ammattikorkeakoulu

- Tämä opetusmateriaali on tehty osana terveydenhoitaja opintojen kehittämistyötä: "Nikotiinituotteet ja alakouluikäiset – opetusmateriaali kouluterveydenhoitajille" 2024
- Terveydenhoitajaopiskelijat Laura Rosenius- Roivainen ja Sanni Turunen

13



Lähteet:

- Diojen 1, 4 ja 6 kuvat:
<https://pixabay.com>

14

Antaako opetusmateriaali valmiuksia ennaltaehkäistä nikotiinituotteiden käytön aloittamista?

- Kyllä
- Melko hyvin
- Melko huonosti
- Ei

Suosittelisitko tuotosta jatkokäyttöön?

- Kyllä
- Ehkä
- En

Vapaan palautteen antaminen lyhyesti:

Oma vastauksesi _____

Lähetä

Tyhjennä lomake