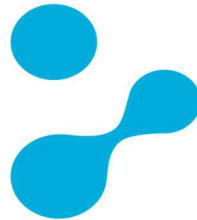




samk



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

HENNA LAXSTRÖM

Nikotiinivieroitusta edistävät lääkkeettömät menetelmät

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

HOITOTYÖN TUTKINTO-OHJELMA
2024

TIIVISTELMÄ

Laxström Henna: Nikotiinivieroitusta edistävät lääkkeettömät menetelmät
Opinnäytetyö, AMK
Hoitotyön tutkinto ohjelma
Toukokuu 2024
Sivumäärä: 44

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata mitkä lääkkeettömät menetelmät edistävät nikotiinituotteiden käytön lopettamista. Tavoitteena oli tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää hoitotyössä nikotiinituotteiden käytön lopettamisen tukemisessa. Opinnäytetyön tilaaja oli Satakunnan hyvinvointialue, Sata-sairaala.

Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Tutkimuksia haettiin seuraavista sähköisistä tietokannoista: Google Scholar, Samk Finna, Pubmed, Medic sekä Cinahl. Aineistohakua ohjasi sisäänotto- ja poissulkukriteerit, sekä aiemmin määritellyt keskeiset käsitteet. Lisäksi aineistoa haettiin manuaalisesti. Tutkimusaineistoon valikoitui kuusi tutkimusta, joista kolme olivat suomalaisia ja kolme ulkomaalaisia tutkimuksia. Tutkimukset oli julkaistu vuosien 2013-2022 aikana ja niiden laatu arvioitiin CASP-laadunarviointi välineen avulla.

Tämän kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tulosten mukaan lääkkeettömät menetelmät, jotka edistävät nikotiinituotteiden käytön lopettamista olivat vertaistuki, hyvä vieroitustyön organisointi, motivointi ja vieroituksen yksilöllisyys. Nikotiinista vieroituksen lääkkeettämiä menetelmiä on tutkittu laajasti. Tutkimuksia oli tehty sekä vieroittujan näkökulmasta, että hoitohenkilökunnan näkökulmasta, joiden avulla kirjoittaja sai hyvän käsityksen nikotiini vieroituksen menetelmistä ja strategioista.

Nikotiini on riippuvuutta aiheuttava aine, ja sen käytöllä on selvät terveysriskit. Lisäksi nikotiinituotteiden kirjo on laajentunut viime vuosien aikana merkittävästi ja tuotteiden turvallisuudesta on vääriä uskomuksia. Nikotiinituotteiden käytön vähentämistä voidaan perustella niin väestön terveyden edistämisen, terveyden suojelun sekä taloudellisten tekijöiden näkökulmasta. Opinnäytetyön alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.

Avainsanat: Nikotiini, vieroitus, hoitotyö, lääkkeettömät menetelmät

Abstract

Laxström, Henna: Non-pharmacological methods contributing to nicotine cessation

Bachelor's thesis AMK

Nursing program

May 2024

Number of pages: 44

The purpose of this thesis was to describe which non-pharmacological methods contribute to quitting nicotine products. The aim was to produce information that can be used in nursing to support cessation of nicotine products. The thesis was commissioned by The Wellbeing Services County of Satakunta, Satasairaala.

The thesis was conducted as a descriptive literature review. The studies were searched from following online databases: Google Scholar, Samk Finna, PubMed, Medic and Cinahl. Inclusion and exclusion criteria and previously defined key concepts guided the search. In addition, manual searches were conducted. Six studies were selected for the research, three of which were Finnish and three foreign studies. The studies were published between 2013-2022 and their quality was assessed using the CASP-quality assessment tool.

According to the results of this descriptive literature review, the methods that contribute to quitting nicotine products were peer support, good organization of cessation work, motivation and individualization of cessation. Non-pharmacological methods of nicotine cessation have been extensively studied. Studies had been conducted from perspective of the withdrawing person as well as from perspective of the health care worker, which gave the author a good understanding of nicotine cessation methods and strategies.

Nicotine is an addictive substance and its use has clear health risks. In addition, the range of nicotine products has expanded significantly in recent years and there are misconceptions about their safety. The reduction of nicotine products can be justified from the perspective of public health promotion, health protection and economic factors. The originality of the thesis has been checked using the Turnit Originality Check software.

Keywords: Nicotine, cessation, nursing, non-pharmacological methods

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 NIKOTIINI	6
2.1 Nikotiinin haittavaikutukset ja myrkyllisyys	6
2.2 Nikotiini vieroitusoireet.....	7
3 NIKOTIINIRIIPPUVUUS	8
3.1 Psykkinen riippuvuus	8
3.2 Sosiaalinen riippuvuus.....	8
3.3 Tapariippuvuus.....	9
4 NIKOTIINIVIEROITUKSEN INTERVENTIOT.....	10
5 LÄÄKKEETTÖMÄT NIKOTIINIVIEROITUS MENETELMÄT	11
5.1 Motivoiva haastattelu.....	11
5.2 Ryhmävieroitus.....	11
5.3 Puhelinneuvonta.....	12
5.4 Älypuhelinsovellukset	12
6 TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYS	14
7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	15
7.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus	15
7.2 Aineistonhaku ja rajaus	15
7.3 Aineiston laadunarviointi.....	17
7.4 Kirjallisuuskatsaukseen valitun aineiston kuvailu	17
7.5 Aineiston analyysi.....	20
8 TULOKSET	24
8.1 Vertaistuki.....	24
8.2 Hyvän vieroitustyön organisointi.....	25
8.3 Motivointi	26
8.4 Vieroituksen yksilöllisyys	26
9 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET.....	28
9.1 Eettiset näkökulmat	28
9.2 Luotettavuuden arviointi	29
9.3 Johtopäätökset.....	30
9.4 Jatkotutkimusehdotukset.....	31
LÄHTEET.....	33
LIITE 1: KIRJALLISUUSHAKU	37
LIITE 2: CASP-ARVIINTITAUUKKO	38
LIITE 3: KIRJALLISUUSKATSAUKSEN AINEISTO.....	40

1 JOHDANTO

Nikotiinin alkuperäinen käyttötarkoitus oli hyönteistorjunta-aine, jota nykyään käytetään päihdyttävänä aineena mm. tupakan, nuuskan, nikotiinipussien, sähkötupakan ja piippujen muodossa (THL, 2019). Nikotiinituotteet ovat kansanterveydellisiä ongelmia. Nikotiinituotteet lisäävät sairastavuutta, kuolleisuutta sekä terveydenhuollon kustannuksia. Nikotiinituotteiden käytön vähentämistä voidaan perustella niin väestön terveyden edistämisen, terveyden suojelun sekä taloudellisten tekijöiden näkökulmasta. (Heloma ym., 2012.)

Työn tilaaja on Satakunnan hyvinvointialue, Satasairaala. Satakunnan hyvinvointialue on yksi Suomen 21 hyvinvointialueesta. Satakunnan hyvinvointialueen piiriin kuuluvat Satakunnan kunnat. Satakunnan hyvinvointialueen hyvinvointistrategiaa täydentävät ohjelmat ja suunnitelmat. Hyvinvointistrategian lähtökohtana ovat satakuntalaiset asukkaat ja heidän terveytensä, hyvinvointinsa ja turvallisuutensa. (Satakunnan hyvinvointialue, 2023.)

Tämän kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on kuvata mitkä lääkkeettömät menetelmät edistävät nikotiinituotteiden käytön lopettamista. Tavoitteena on tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää hoitotyössä nikotiinituotteiden käytön lopettamisen tukemisessa.

2 NIKOTIINI

Nikotiini on vahvan riippuvuuden kehittävä piristävä aine. Nikotiinituotteiden kuten tupakan, nuuskan, nikotiinipussien, sähkötupakan, sekä piippujen tärkein riippuvuutta aiheuttava aine on nikotiini. Nikotiini aktivoi hermoratoja. Muutokset välittäjäaineiden vapautuessa edistävät ja ylläpitävät nikotiiniriippuvuutta. Kestokyvyn eli toleranssin kasvamiseen ja nikotiinin stimuloivien ja euforisoivien vaikutusten voimistumiseen johtaa nikotiinituotteiden säännöllinen käyttö. Nikotiini imeytyy nopeasti verenkiertoon. Keuhkojen kautta nikotiini saavuttaa aivot alle 10 sekunnissa ja suun limakalvoilta nikotiini imeytyy vielä tehokkaammin. Nikotiinikorvaustuotteista nikotiini imeytyy hitaammin, eikä sen huippupitoisuus nouse yhtä korkealle kuin esimerkiksi savukkeissa tai nuuskassa. Sähkösavukkeiden kautta nikotiinin imeytymisestä verenkiertoon tiedetään vähän. (THL, 2019.)

2.1 Nikotiinin haittavaikutukset ja myrkyllisyys

Nikotiini kiihdyttää sydämen sykettä. Nikotiinin vaikutuksesta sydänlihaksen supistuminen kiihtyy ja sitä kautta altistuminen rytmihäiriöille on todennäköistä. Lisäksi on tutkimustietoa siitä että, nikotiini edesauttaisi solujen muuttuvan syöpäsoluiksi sekä lisäisi syöpäsolujen jakaantumista. Lisäksi tiedetään että, nikotiini ylläpitää syöpäkudoksen kehittymistä. Nikotiinista johtuvan myrkytyksen oireita ovat muun muassa oksentelu, pahoinvointi, vapina sekä päänsärky. Suurilla annoksilla oireina voi olla edellä mainittujen oireiden lisäksi matala verenpaine, korkea tai matala syke sekä hengitysvaikeuksia. (THL, 2019.)

Tupakointi on merkittävin vältettävissä oleva terveysriski ja yleisin ennenaikaisen kuoleman syy EU:ssa. Tupakointi aiheuttaa lähes 700 000 kuolemantapausta vuosittain. Noin puolet tupakoitsijoista kohtaa ennen aikaisen kuoleman. Viime vuosien myönteisestä kehityksestä huolimatta tupakoitsijoiden määrä on EU:ssa edelleen korkea. Tupakoitsijoiden määrä koko Euroopan väestössä on 26 %, sekä 29 % nuorista tupakoi. (Euroopan komissio, 2023.)

2.2 Nikotiini vieroitusoireet

Nikotiinituotteiden vieroitus aiheuttaa valtaosalle vieroitusoireita. Nikotiini-vieroitus voi aiheuttaa fysiologisia, psykologisia, käyttäytymiseen liittyviä ja sosiaalisia vaikutuksia. Tavallisimpia vieroitusoireita on ärtyisyys, kärsimättömyys, levottomuus, keskittymis- sekä univaikeudet, lisääntynyt ruokahalu sekä päänsärky. Vieroitusoireet alkavat nopeasti lopettamisen jälkeen n.2–12 tunnin kuluessa. Vieroitusoireet ovat huipussaan 1–3 vuorokauden kuluttua ja kestävät keskimäärin 3–4 viikkoa. Oireiden kestoa ei voi selittää nikotiiniriippuvuustestin tuloksella, sillä oireiden kestossa on yksilöllisiä eroja. (Duodecim, 2022.)

3 NIKOTIINIRIIPPUVUUS

3.1 Psykykinen riippuvuus

Psykyksellä riippuvuudella tarkoitetaan yksilön ehdollistunutta käytöstä, joka liitetään toistuvaan nikotiinikäyttäytymiseen. Nikotiinikäyttäytymiseen liittyy vaikiintuneita tapoja mitä edeltää jokin tietty tapahtuma. Edeltävä tilanne, joka johtaa nikotiinikäyttäytymiseen voi olla fyysinen, sosiaalinen tai psykykinen tila tai tapahtumien sarja. Edeltävässä tilanteessa jokin tietty ärsyke laukaisee totumuksen automaattisesti tai spontaanisti ilman, että käyttäjä pohtii enempää asiaa. Edeltäviä laukaisevia tilanteita voivat olla esimerkiksi ruokailun lopettaminen, odottaminen bussipysäkillä, tietty seura tai voimakas tunnetila. Yksilö kokee nikotiinituotteen käytöstä palkitsevan elementin, kuten mielihyvän tai rauhoittumisen. Tämä kannustaa toistamaan tilannetta ja tukee samalla automatisoitumisen kehittymistä. (Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito: Käypähoito-suositus, 2024, kohta ”psykykinen riippuvuus”.)

3.2 Sosiaalinen riippuvuus

Sosiaalisella riippuvuudella tarkoitetaan riippuvuutta, jossa nikotiinikäyttäytyminen yhdistyy vahvasti sosiaalisiin tilanteisiin. Yksilö kokee tilanteissa yhteenkuuluvuuden ja yhteisöllisyyden tunnetta muiden käyttäjien välillä. (Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito: Käypähoito-suositus, 2024, kohta ”psykykinen riippuvuus”.) Yhteiset käyttö hetket luovat mukavan ilmapiirin, missä tapahtuu mukavia asioita kuten kuulumisten vaihtoa sekä huolien ja murheitten purkamista. Riippuvuuden edetessä sosiaalisen merkityksen osuus vähenee, vaikka siihen edelleen liittyy yhteisöllisyyttä. Sosiaalinen riippuvuus usein vaikeuttaa vieroittumista. Aiemmin käyttöön liittyvät tilanteet ja ympäristöt muistuttavat vanhasta tavasta ja käyttäjä joutuu usein pohtimaan kuinka toimia tilanteissa. (Allergia, n.d.)

3.3 Tapariippuvuus

Nikotiinituotteiden käyttämiseen liittyy tietyt motoriset liikkeet. Esim. tupakoitsijalla 15 savukkeen polttaminen päivässä, tarkoittaa 150 käden liikettä, 150 imua ja 150 suun supistusta päivän aikana. Nikotiinituotteisiin liittyvästä toiminnasta muodostuu muistijälki, jonka toistaminen tuo nautintoa käyttäjälle. Opittujen liikeratojen toistaminen koetaan yleensä mielekkäämmäksi kuin uusien opetteleminen. (Allergia, n.d.)

4 NIKOTIINIVIEROITUKSEN INTERVENTIOT

Interventiot nikotiinin lopettamiseksi voidaan jaotella vaikutusyritystapojen perusteella erilaisiin luokkiin. Vieroittumiseen tavoittelevissa interventioissa eri interventioluokkia voidaan yhdistellä tai käyttää useampaa interventiota interventioluokan sisällä. Interventioluokat voidaan jakaa esim. seuraaviin kategorioihin (Chamberlain, ym., 2017.)

1. Yhteiskuntatasoiset interventiot, kuten vaikuttamisyrietykset vieroittumiseen mediakampanjoilla ja lakimuutoksilla. Sekä esim. vaikeuttamalla saatavuutta tai käytön haittojen ja lopettamisen hyötyjen kampanjointi.
2. Yhteisötasoiset interventiot, esim. kouluissa toteutetut nikotiinituotteiden vastaiset kampanjat ja tietoiskut perheille, joissa yritetään vaikuttaa tiettyihin väestöryhmiin.
3. Yksilölliset psykososiaaliset interventiot, joilla pyritään vaikuttamaan yksilötasolla. Esim. terveydenalan ammattilaisen tekemä motivoiva haastattelu. Motivoivalla haastattelulla pyritään keskustelemalla muuttamaan asenteita ja motivoida lopettamisyrietykseen.
4. Yksilölliset farmakologiset interventiot, joilla vieroitusoireisiin yritetään puuttua lääkkeellisin menetelmin. Lääkkeellisiä interventioita ovat mm. Nikotiinikorvaushoito, bupropioni-hoito ja varenikliini-hoito sekä Nortiptyliini-hoito.

5 LÄÄKKEETTÖMÄT NIKOTIINIVIEROITUS MENETELMÄT

Erilaisiin nikotiinin vieroitusmenetelmiin vaikuttavat käyttäytymismuutoksen teorit ja mallit. Teorioihin ja malleihin kuuluvat motivaation tärkeys, oma tehokkuus, esteiden ja etujen huomioiminen, subjektiiviset normit, asenteet ja erilaiset vihjeet toimintaan. Käyttäytymisinterventioihin kuuluvat rohkaiseva neuvonta sekä vuorovaikutus, jotka auttavat nikotiinista vieroituksessa. Motivaation lisääminen on keskeisin asia tupakoinnin lopettamisessa. (Roberts ym, 2013.) Nikotiinista vieroitukseen on kehitetty myös uusia ei farmakologisia menetelmiä. Digitaaliset menetelmät ovat nousseet suosituiksi ja niiden suosio on edelleen kasvussa. Digitaalisiin menetelmiin kuuluvat mm. tekstiviesti ohjelmat, älypuhelinsovellukset, sähköpostit, sosiaalisen verkostoitumisen alustat sekä erilaiset yhdistetyt digitaaliset menetelmät. (Hartman-Boyce ym. 2014.)

5.1 Motivoiva haastattelu

Motivoivalla haastattelulla tarkoitetaan yhteistyölle perustuvaa keskustelutapausta. Motivoinnin tarkoituksena on vahvistaa henkilön omaa sitoutuneisuutta ja motivaatiota tehtävään muutokseen. Asiakkaan itseluottamuksen ja omien kykyjen vahvistaminen, ristiriidan tuominen esiin nykyisen ja tavoiteltavan tilanteen välillä sekä väittelyn välttäminen ja empatian osoittaminen ovat motivoivan haastattelun keskeisimpiä periaatteita. Reflektioiva kuuntelu ja avoimet kysymykset ovat perusmenetelmiä motivoivassa haastattelussa. Motivoivaa haastattelua tehdään yhdessä ohjattavan kanssa ei pelkästään ohjattavalle. (Levensky, 2007.)

5.2 Ryhmävieroitus

Vieroitusryhmässä keskusteluilla tavoitellaan, että vieroittautuja oppii itse ymmärtämään riippuvuuttaan ja saada tukea sekä neuvoja omien käyttäytymismallien muuttamiseen ja nikotiinista vieroittautumiseen. Ryhmätapaamisissa ryhmälle on suunniteltu sisältö ja ryhmänjäsenet toimivat vertaistukena

toisilleen. (Heloma ym., 2017.) Silloin kun todetaan vieroitusryhmän toiminnan onnistuvan, ryhmän jäsenet voivat paljastaa onnistumisensa lisäksi pettymyksensä ja epäonnistumisen tunteensa. Ryhmä voi tukea yksilön lopettamista ja oppimista kohti tupakoimattomuutta. (Patja, 2005.)

5.3 Puhelinneuvonta

Puhelimen kautta neuvonta ja lopettamislinjat tarjoavat tukea ja rohkaisua henkilöille, jotka haluavat vieroittautua tai ovat äskettäin lopettaneet. Puhelinneuvonta on tehokkaaksi todettu menetelmä. Tämän tyyppiset interventiot ovat tärkeä väylä ihmisille, joilla saattaa olla vähän aikaa tai rajalliset resurssit. Neuvontaa lopetuslinjojen avulla voidaan tarjota osana kansallista, alueellista tai paikallista terveysohjelmaa tai osana lopettamispalvelua, ja sen avulla voidaan mahdollisesti tavoittaa suuri määrä ihmisiä ilman lääkärin lähetettä. Koska puhelimitse tapahtuva tupakoinnin lopettamiseen liittyvä neuvonta on osoittautunut tehokkaaksi palvelua koskevissa kliinisissä tutkimuksissa, se on sittemmin sisällytetty osaksi rutiininomaista terveydenhuoltotarjontaa monissa maissa. (Roberts ym., 2013, kohta ”telephone counseling”.)

Vieroituksen jälkiseuranta puhelimen kautta on osoitettu olevan merkittävä tapa tukea henkilöä nikotiinittomuuteen. Yksilöohjaus tapaamisia ollessa kolme tai enemmän puhelukontaktit on todettu erityisen tehokkaiksi. Jälkiseurannan tarkoituksena on valvoa käyttäytymismuutoksia sekä varmistaa puhelimen kautta vieroitusohjeiden noudattamista. Jälkiseuranta on myös koettu hyödylliseksi tavaksi ilmoittaa potilaalle tapaamisista, tuloksista ja suorittaa tyytyväisyyskyselyä. (Ginde, 2013.)

5.4 Älypuhelinsovellukset

Uuden tekniikan kuten älypuhelimien ja helpomman internet-yhteyden myötä on saatavilla myös uusia interventiotapoja. Älypuhelimia voidaan käyttää

tukemaan ja motivoimaan lopettamista. (Roberts, 2013, kohta "new technologies".) Matkapuhelin interventioiden suurin etu on niiden käytettävyys. Suurimmalla osalla tupakoitsijoista on aina mukanaan älypuhelin ja sen käyttö on sosiaalisesti hyväksyttyä. Erityisesti nuorilla, joilla puhelinsovellukset ovat arkipäivää, on kiinnostusta digitaalisten menetelmien hyödyntämiseen. (Baskerville ym., 2014.)

6 TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYS

Tämän kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on kuvata mitkä lääkkeettömät menetelmät edistävät nikotiinituotteiden käytön lopettamista. Tavoitteena on tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää hoitotyössä nikotiinituotteiden käytön lopettamisen tukemisessa.

Tutkimuskysymys:

Mitkä lääkkeettömät menetelmät edistävät nikotiinituotteiden käytön lopettamista?

7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

7.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsaus koostuu aiemmin julkaistuista tutkimuksista. Kirjallisuuskatsaus on tutkimustapa, jossa tutkimusta tehdään aikaisempien tutkimuksien perusteella. Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on siis koota eri tutkimuksien tuloksia, jotka ovat perustana uudelle tutkimukselle. Kirjallisuuskatsauksen kunnianhimoisena tavoitteena on kehittää olemassa olevaa teoriaa ja tuottaa uutta. (Salminen, 2023, s.3-4)

Tämä opinnäytetyö toteutetaan kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus jaetaan kahteen pääluokkaan narratiiviseen ja integroivaan kirjallisuuskatsaukseen. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen pääluokista opinnäytetyöni on narratiivinen kirjallisuuskatsaus. Narratiivinen kirjallisuuskatsaus on metodisesti kevyin kirjallisuuskatsauksen muoto, jossa aineisto on suppea, yleensä alle kymmenen lähdettä, jotka tukevat käsiteltävää teemaa. (Salminen, 2011, s 22.)

7.2 Aineistonhaku ja rajaus

Aineiston haussa käytettiin sisäänotto- ja poissulkukriteereitä (Taulukko1). Aineistojen sisäänottokriteereiksi määräytyi seuraavat kriteerit; aineisto on vuosien 2013-2023 aikana tehty, aineiston täytyy vastata tutkimuskysymykseen, aineisto on puolueettoman tahon tuottamaan ja aineisto on suomen- tai englannin kielistä. Aineiston poissulkukriteereiksi määräytyi seuraavat kriteerit; vuotta 2013 aikaisemmin tehdyt tutkimukset, kirjallisuuskatsaukset, amk-opinnäytetyöt sekä muut kuin suomen tai englanninkieliset tutkimukset.

Taulukko 1. Aineistohaun sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
<ul style="list-style-type: none"> - Vuonna 2013–2023 tehdyt tutkimukset. - Aineiston täytyy vastata tutkimuskysymykseen - Aineisto on puolueettoman tahon tuottamaa - Aineisto on suomen- tai englannin kielistä 	<ul style="list-style-type: none"> - Vuotta 2013 aikaisemmin tehdyt tutkimukset - Kirjallisuuskatsaukset - Amk-opinnäytetyöt - Muun kuin suomen- tai englanninkieliset tutkimukset

Aineistohaussa sisäänotto- sekä poissulkukriteereiden lisäksi hakua ohjasi aiemmin määritellyt keskeiset käsitteet: Keskeiset käsitteet olivat; Nikotiini, vieroitus, hoitotyö ja lääkkeettömät menetelmät. Keskeisten käsitteiden pohjalta syntyivät hakusanat, joilla suoritettiin aineistohaun hakua. Hakusanoja suomeksi olivat mm. ”*nikotiini, nikotiinituotteet, tupakka, tupakointi, tupakkatuotteet, vieroitus, lopettaminen, vieroitushoito, hoitotyö, sairaanhoito, sairaanhoitaja, ei farmakologinen, lääkkeetön, lääkkeettömät, terapia ja ohjaus*. Englanninkielisiä hakusanoja olivat mm. *nicotine, smoking, cigarette, addiction, cessation, quitting ja non-pharmacologic*. Hakua tarkensi hakusanojen yhdisteleminen hakulausekkeiksi käyttämällä AND ja OR operaattoreita. Aineistojen haussa käytettyjä tietokantoja olivat Google Scholar, Samk Finna, Pubmed, Medic sekä Cinahl. Tiedonhaussa käytettiin myös manuaalista hakua.

Tiedonhaku prosessissa saatuja tuloksia tarkasteltiin ensin käymällä läpi otsikot, jotka vastasivat tutkimuskysymykseen. Otsikon perusteella valituista aineistoista seuraavaksi tarkasteltiin tiivistelmät. Jos aineisto sopi tutkimuskysymykseen tiivistelmän perusteella, siirtyi aineisto koko teksti tarkasteluun ja mikäli se sopi sisäänottokriteereihin ja vastasi tutkimuskysymykseen, se valikoitui osaksi kirjallisuuskatsausta. Lopullinen kirjallisuuskatsauksen aineisto koostui 6 aineistosta kolmesta eri tietokannasta sekä manuaalisesta hausta.

Kirjallisuuskatsauksen kirjallisuushaun tulokset ja hakulausekkeet tietokannoittain Liitteessä 1.

7.3 Aineiston laadunarviointi

Aineiston haun jälkeinen prosessi oli aineistojen laadunarviointi. Jokainen mukaan valittu aineisto arvioitiin CASP-laatukriteereillä. CASP eli Critical Appraisal Skills Programme on kahdeksan työkalua tarjoava menetelmä julkaistujen artikkeleiden järjestelmälliseen arviointiin. (Critical Appraisal Skills Programme, 2018.)

Valittujen aineistojen laatua arvioitiin käyttämällä CASP arviointikriteerejä. CASP kriteeristö arvioi aineistoa kymmenellä eri kategoriolla, joissa vastaukset on jaettu kolmeen eri pisteeseen. Jokaisesta ”kyllä”-vastauksesta aineisto saa 2 pistettä, ”ehkä”-vastauksesta 1 pisteen ja ”ei” vastauksesta 0 pistettä. Kriteeristöstä saatava enimmäispistemäärä oli 20 pistettä. Kriteeristö tarkastelee muun muassa tutkimuksen tavoitetta, tutkimusmenetelmää, tutkimusasetelmaa ja sen kysymyksiä.

Kirjallisuuskatsaukseeni valittujen aineistojen CASP-kriteeristöstä saadut pisteet ovat esitetty omassa taulukossa (Liite 2). Kysymykset on mukailten suomennotettu. Mukaan valitut aineistot saivat pisteitä 18-20, joten niitä voidaan pitää CASP-kriteeristön mukaan laadukkaina. Yksi tutkimus jäi pois katsauksesta vähäisten CASP-pisteiden vuoksi.

7.4 Kirjallisuuskatsaukseen valitun aineiston kuvailu

Kirjallisuuskatsaukseen valikoitui kuusi tutkimusta. Tutkimukset oli julkaistu vuosina 2013-2022. Tutkimukset olivat Suomesta (n=3), Taiwanista (n=1), Skotlannista (n=1) ja Meksikosta (n=1). Valitut tutkimukset ovat esitetty taulukkomuodossa (Liite 3), jossa on kuvattu tutkimuksen tekijät, vuosi, maa sekä tutkimukset tarkoitus ja keskeisimmät tulokset.

Eskelisen (2020) tutkimuksessa tutkimuskohteena olivat tupakoivat mielenterveys- ja päihdepotilaat. Tarkoituksena oli ymmärtää käytäntöjä ja asenteita mielenterveyspotilaiden tupakoinnin lopettamisen tukemisessa mielenterveys yksiköissä. Keskeisimpinä tuloksina oli, että mielenterveyspotilaiden kanssa tulisi ottaa puheeksi vähintään kerran vuodessa tupakointi sekä tarjota vieroitustukea. Psykiatristen potilaiden tupakasta vieroitukseen tarvitaan organisaatioiden johdon tukea, savuttomuus strategioita, moniammatillista yhteistyötä sekä koulutusta.

Hagelinin (2014) tutkimuksessa tarkoituksena oli esittää ja arvioida tupakasta vieroituksen ohjausta työterveyshoitajien näkökulmasta. Tutkimuksena tarkoituksena oli myös arvioida käytössä olevien tupakasta vieroituksen toimintamallien toteutumista ja käyttöä. Lisäksi oli tarkoitus kuvailla toimintamallien käyttöön liittyviä tupakasta vieroituksen tukemista edistäviä ja estäviä tekijöitä. Tavoitteena oli tuottaa tietoa tupakasta vieroituksen ohjauksen kehittämiseen ja tupakasta vieroituksen toimintamallien kehittämiseen työterveydenhuollossa. Keskeisimpinä tuloksina olivat, että työterveyshuollossa olevia vieroituksen toimintamalleja on useita erilaisia ja niiden toimivuus on vaihteleva.

Li ym. (2014) tutkimuksessa haastateltiin sairaanhoitaja-ohjaajia ja heidän näkemyksistään tupakoinnin lopettamisen neuvonnasta, sekä heidän näkemyksistään tupakoinnin lopettamisen edistävästä ja estävästä tekijöistä. Haastateltavien näkökulmasta tehokkaan tupakoinnin lopettamisohjelman tulee olla potilaskeskeinen ja tarjota tukeva ympäristö vieroittumiselle. Toinen havainto oli, että tehokas tupakoinnin lopettamisneuvonta sisältää potilaiden rohkaisemisen muuttamaan elämäntapojaan. Aikarajoitukset ja riittämättömät resurssit olivat esteitä, jotka estävät tupakoinnin lopettamisen neuvontaohjelmien tehokkuuden akuuttisairaaloissa.

Rannan (2018) tutkimuksessa tavoitteena oli tuottaa tietoa, jolla voidaan kehittää tupakasta vieroituksen interventioita ryhmissä. Tutkimuksen tavoitteena oli myös saada uutta tietoa ryhmävieroituksesta ja lääkehoidon yhdistämisestä pitkäaikaistuloksissa. Haastateltavat kokivat saavansa vertaistukea ja uutta

tietoa vieroitusryhmästä. Uusi tieto vahvisti keinoja ja uskoa tupakoinnin lopettamiseen. Tutkimuksen tulosten mukaan vieroitusryhmiä haluttiin kehittää lisäämällä tapaamiskertoja. Todettiin motivaatiota tuovan lisää ryhmät, joissa ilmapiiri on positiivinen sekä ryhmänjäsenten erilaisuus.

Roberts ym. (2013) tutkimuksessa käsiteltiin käyttäytymisinterventioiden tärkeää roolia tupakoinnin lopettamisyritysten kannustamisessa ja tukemisessa. Tutkimuksessa käsiteltiin alan viimeaikaisia kehityssuuntauksia; mm. lyhyt neuvontaa tupakoinnin vieroituksessa. Lisäksi tutkimuksessa käytiin läpi tärkeää roolia, joka terveydenhuollon ammattilaisilla voi ja pitäisi olla tupakoinnin lopettamiseen tähtäävien toimien toteutumisessa. Keskeisimpinä tuloksina esille nostettiin lyhyt neuvonta. Lähestymistapa on olennainen ensimmäinen askel tukiketjussa, jonka tiedetään auttavan tehokkaasti vieroituksessa. Kaikilla ammattilaisilla on rooli lyhyen tupakoinnin lopettamisen neuvonnan ja koulutuksen tarjoajana. Tukea lopetusyritykseen valmistautumiseen ja sen aikana tarjoavat parhaiten terveydenhuollon ammattilaiset, joilla on asianmukaiset tiedot ja taidot.

Rodríguez-Bolaños ym. (2022) tutkimuksen tavoitteena oli arvioida kliinisen käytännön esteet ja edistäjät tupakoinnin lopettamisen kliinisen ohjelman puitteissa terveydenhuollon tarjoajien näkökulmasta kahdessa perusterveydenhuollon yksikössä. Tutkimuksen tarkoituksena oli, että tutkimustulokset auttavat vähentämään tupakointia Meksikossa. Sekä parantaa tulevien terveystoimien suunnittelua, toteutusta ja arviointia kansallisella tasolla sekä tupakoinnin lopettamiseen liittyvien palveluiden käyttöönottoa perusterveydenhuollossa Meksikossa. Tutkimuksen tuloksissa vieroituksen edistäjiksi havaittiin, että vieroituspalvelut ovat maksuttomia. Toinen vieroitusta edistävä tekijä oli, että klinikan tarjoama vieroituspalvelu oli toteutettu moniammatillisen tiimin kanssa, ja tiimi saa koko ajan jatkuvaa koulutusta mikä mahdollistaa siellä tarjottujen vieroitustoimenpiteiden onnistuneen toteuttamisen.

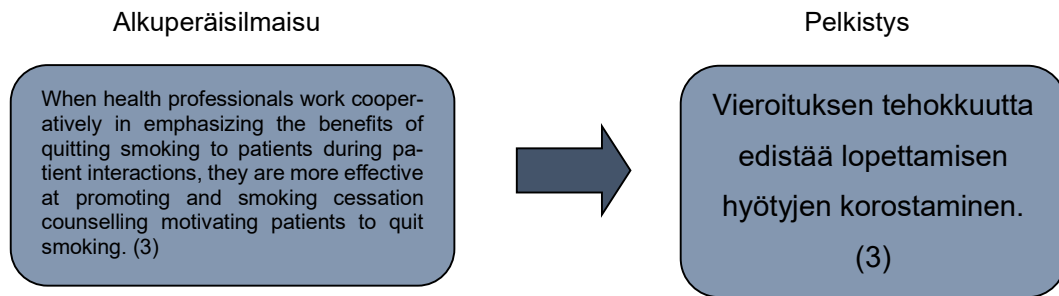
7.5 Aineiston analyysi

Aineistolähtöisellä laadullisella eli induktiivisella sisällönanalyysillä tarkoitetaan, että valittu aineisto ohjaa analyysin tekoa. Aineistosta nostetaan esiin sen keskeisimmät asiat. (Leinonen, 2018.) Sisällönanalyysillä tarkoitetaan pyrkimystä kuvata valittujen aineistojen sisältöä sanallisesti. Tutkimuksen aineisto kuvaa tutkittavaa ilmiötä ja analyysi tarkoitus on luoda selkeä ja sanallinen kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Sisällönanalyysillä pyritään järjestämään valittu aineisto tiiviiseen ja selkeään muotoon ilman, että sen sisältämä informaatio katoaa. Laadullisen aineiston analysoinnilla tarkoituksena on lisätä informaatioarvoa, sillä hajanaisesta aineistosta pyritään luomaan yhtenäistä ja selkeää informaatiota tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, luku 4, kohta Sisällönanalyysi.)

Aineistolähtöisen laadullisen eli induktiivisen aineiston analyysia voidaan karkeasti kuvata kolmivaiheiseksi prosessiksi. Kolmivaiheiseen prosessiin kuuluvat vaiheet; aineiston redusointi eli pelkistäminen, aineiston klusterointi eli ryhmittely ja abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, luku 4, kohta Sisällönanalyysi.)

Aineiston redusoinnissa eli pelkistämässä aineistosta karsitaan tutkimukselle epäolennainen pois. Karsiminen voi tarkoittaa datan tiivistämistä tai pilkkomista osiin. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, luku 4, kohta Sisällönanalyysi.)

Opinnäytetyöhön valikoitunut tutkimuskysymys ” Mitkä lääkkeettömät menetelmät edistävät nikotiinituotteiden käytön lopettamista?” ohjasi tutkimusaineiston analysointia. Opinnäytetyöhön valikoidussa aineistosta lähdin etsimään tutkimuskysymykseen vastaavia ilmaisuja. Alkuperäisilmauksia tutkimusaineistosta löytyi 34, jotka vastasivat tutkimuskysymykseen. Alkuperäisilmauksien etsimisen jälkeen seurasi niiden pelkistäminen ja samalla englanninkielisten aineistojen alkuperäisilmaukset suomennettiin pelkistämävaiheessa. Esimerkki alkuperäisilmauksien redusoinnista eli pelkistämisestä on esitetty kuviossa 1.



Kuvio 1. Esimerkki alkuperäisilmausujen redusoinnista eli pelkistämisestä tässä opinnäytetyössä.

Redusoinnin eli pelkistämisen jälkeen seuraa aineiston klusterointi eli ryhmittely tai luokittelu. Klusteroinnissa aineistosta pelkistetyt alkuperäisilmaukset käydään tarkasti läpi ja aineistosta etsitään samankaltaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Samaa ilmiötä kuvaavat käsitteet ryhmitellään. Samaa ilmiötä kuvaavat käsitteet yhdistellään eri luokiksi, joista muodostavat alaluokat. Kun samaa ilmiötä kuvaavat käsitteet on muodostettu alaluokaksi, alaluokka nimitetään sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Ryhmittelyä jatketaan niin, että alaluokkia yhdistelemällä muodostuu yläluokkia. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, luku 4, kohta Sisällönanalyysi.)

Aineiston klusterointia seuraa aineiston analyysin viimeinen vaihe eli abstrahointi eli käsitteellistäminen, jossa korostetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto. Valikoidun tiedon perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, luku 4, kohta Sisällönanalyysi.) Opinnäytetyössä alkuperäisilmauksista muodostui pelkistyyksiä 34, joista muodostui yhdeksän alaluokkaa. Muodostuneiden alaluokkien jälkeen muodostui neljä yläluokkaa. Yläluokat nimettiin niin, että yläluokat pitivät sisällään niiden alla olevien alaluokkien sisällöt. Yläluokiksi muodostuivat vertaistuki, hyvä vieroitustyönorganisaatio, motivointi ja vieroituksen yksilöllisyys. (Taulukko 2).

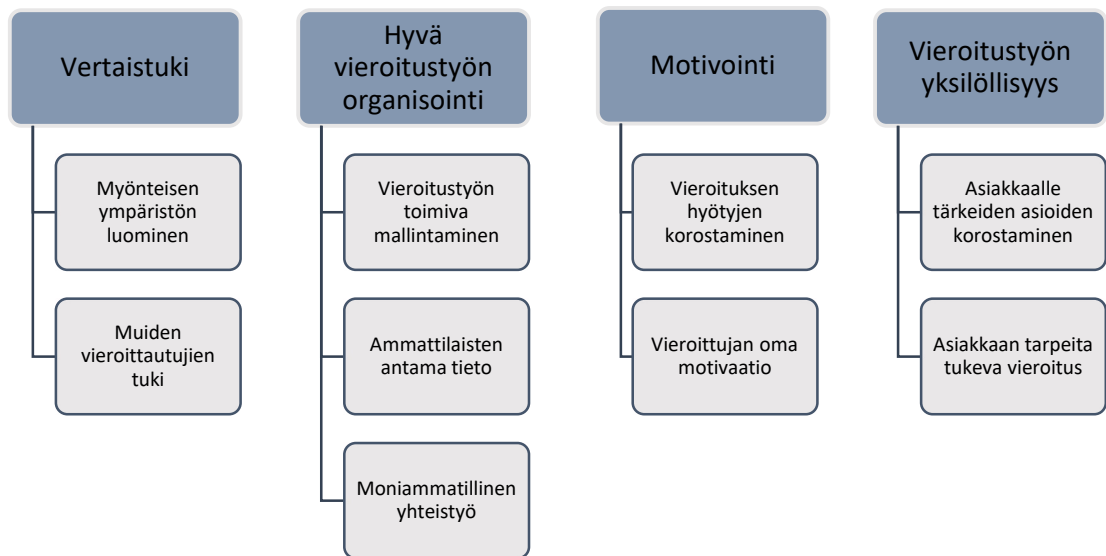
Taulukko 2. Esimerkki luokkien muodostumisesta.

Alkuperäisilmaisu	Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka
Työterveyshoitajien mielestä oma ja kollegoiden innostus ja kiinnostus sekä tupakoinnin lopettamiseen liittyvien asioiden jatkuva ylläpito tukivat tupakasta vieroitusta. (2)	Vieroitustyön osaamisen ylläpito tukee asiakkaan vieroitusta. (2)	Vieroitustyön toimiva mallintaminen	Hyvä vieroitustyön organisointi
Tupakasta vieroitusta tukisi helppo ja yksinkertainen toimintamalli, joka on yhteisesti sovittu ja käyty läpi työterveyshuoltoyksikössä. (2)	Hyvä yksiköiden vieroituksen toimintamalli tukisi vieroitusta. (2)		
Tupakasta vieroitusta edisti hyvä työterveyshuoltoyksikön resursointitilanne, jolloin seurantakäynnit oli mahdollista järjestää. (2)	Vieroitusta edistää yksikön hyvä resursointitilanne. (2)		
Pidettiin tärkeänä, että ryhmä ei ollut liian suuri, jotta keskustelut pysyvät sujuvina. (4)	Vieroitusryhmän onnistumiseen vaikuttaa, että ryhmä on sopivan kokoinen. (4)		
Vieroitusryhmät, joihin haastateltavat olivat osallistuneet, olivat maksuttomia. Haastateltavat toivat esille, että ryhmien tulisi pysyä maksuttomina jatkosakin. (4)	Vieroitusryhmän asiakkaat kokevat maksuttomuuden tärkeäksi. (4)		
Tuki on hyvä suunnitella jatkumaan sairaalahoidon jälkeen, mikäli potilas tätä toivoo. (1)	Hyvässä vieroituksessa tuki on suunniteltu jatkuvat sairaalahoidon jälkeen. (1)		
One facilitator is that the service is free of charge, although only for a certain sector of the population; the smoking cessation clinic service and medication are free of charge for insured patients. (6)	Vieroituksen yksi edistäjä on palveluiden maksuttomuus. (6)		
Another facilitator is that the smoking cessation service provided by the clinic is delivered with the multidisciplinary team, who receive continuous training, which enables the successful implementation of the cessation interventions provided there. (6)	Vieroitusta edistää palveluntarjoajien jatkuva koulutus. (6)		
Another study indicated that intensive nursing counselling with telephone follow-ups was more effective than brief counselling and providing educational materials alone. (3)	Intensiivinen neuvonta on tehokkaampaa kuin lyhyt neuvonta. (3)		
Huomioitavaa oli, että vaikka osa haastateltavista ei ollut onnistunut lopettamaan tupakointia vieroitusryhmän	Vieroitusryhmästä saatu tieto motivoi lopettamaan. (4)		

aikana, osa heistä oli lopettanut tupakoinnin vieroitusryhmän jälkeen. Heidän mukaansa ryhmästä saatu tieto motivoi tupakoinnin lopettamiseen myöhemmin. (4)		Ammattilaisten antama tieto	
Brief advice on smoking cessation from a health care professional is effective in promoting cessation. (5)	Terveydenhuollon ammattilaisten antamat neuvot edistävät tehokkaasti vieroitusta. (5)		
Information and advice from nursing staff has been shown to increase patients' success in quitting, especially in hospital settings. (5)	Hoitohenkilökunnan antaman tiedon on osoitettu lisäävän vieroituksen menestystä. (5)		
Numerous studies have supported the role and efficacy of nurses in delivering smoking cessation counselling. (3)	On osoitettu ammattilaisten roolilla olevan tehokas vaikutus vieroitukseen. (3)		
Another facilitator is that the smoking cessation service provided by the clinic is delivered with the multidisciplinary team, who receive continuous training, which enables the successful implementation of the cessation interventions provided there. (6)	Moniammatillinen osaaminen on yksi vieroituksen edistäjä.(6)	Moniammatillinen yhteistyö	
Moreover, the majority of the interviewed counsellors emphasized the importance of employing a team approach to creating a cessation-oriented environment in order to effectively help patients to quit smoking. (3)	Yhteistyö muiden ammattilaisten kanssa tukevat vieroitusta. (3)		

8 TULOKSET

Tämän kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tulosten mukaan lääkkeettömät menetelmät, jotka edistävät nikotiinituotteiden käytön lopettamista olivat vertaistuki, hyvä vieroitustyön organisointi, motivointi ja vieroituksen yksilöllisyys. (Kuvio 2). Yläluokat ovat kuviossa ylhäällä korostetut sarakkeet ja niiden alaluokat alhaalla.



Kuvio 2. Lääkkeettömät menetelmät, jotka edistävät nikotiinituotteiden lopettamista

8.1 Vertaistuki

Vertaistuki sisälsi *myönteisen ympäristön luomisen ja muiden vieroittautujien tuen*.

Myönteisen ympäristön luominen ilmeni ammattilaisten ja vieroittajien kokemuksina, että keskeistä on missä vieroitusta suoritetaan (6). Ammattilaisten ja vieroittajien mielestä vieroitusohjelman tulisi tarjota kannustava ympäristö (6)

ja ryhmässä tulisi vallita ryhmään kuulumisen tunne, joka edistää vieroitusta (2).

“From nurse-counsellors’ perspectives, an effective smoking cessation program should be patient-centred and provide a supportive environment (6).”

Muiden vieroittautujien tuki ilmeni haastateltavien kokemuksina, joissa vieroitusryhmän tärkeimpänä ominaisuutena pidetään vertaistukea (2). Haastateltavien mukaan ryhmässä saatava tuki motivoi lopettamaan (2).

8.2 Hyvän vieroitustyön organisointi

Hyvä vieroitustyön organisointi sisälsi *vieroitustyön toimivan mallintamisen, ammattilaisten antaman tiedon ja moniammatillisen yhteistyön.*

Vieroitustyön toimivan mallintamisen mukaan hyvä vieroitusmalli tukisi vieroitusta (1). Vieroitustyön toimivan mallintamiseen sisältyi yksikön hyvä resursointi tilanne (1), ryhmän sopiva koko (2), palvelun tarjoajien jatkuva koulutus (1,7). Lisäksi haastateltavat kokivat, että intensiivinen neuvonta on tehokkaampaa kuin lyhyt neuvonta (6). Haastateltavat kokivat myös palveluiden maksuttomuuden vieroituksen edistäväksi tekijäksi (5,7).

”Tupakasta vieroitusta tukisi helppo ja yksinkertainen toimintamalli, joka on yhteisesti sovittu ja käyty läpi työterveyshuoltoyksikössä (1).”

Ammattilaisten antama tieto näyttäytyi siten että, on osoitettu ammattilaisten roolilla olevan tehokas vaikutus vieroitukseen (6). Henkilökunnan antaman tiedon on osoitettu lisäävän vieroituksen menestystä (3). Terveystieteiden ammattilaisten antamat neuvot edistävät tehokkaasti vieroitusta (3) ja vieroitusryhmissä saatu tieto motivoi lopettamaan (2).

Moniammatillista yhteistyötä kuvasi, yhteistyö muiden ammattilaisten kanssa tukevat vieroitusta (6). Moniammatillinen osaaminen on yksi vieroituksen edistäjistä (7).

8.3 Motivointi

Motivointi sisälsi *vieroituksen hyötyjen korostamisen ja vieroittautujan oman motivaation*.

Vieroituksen hyötyjen korostamista kuvasi että, haastateltavien toiveena oli positiivisten muutosten painottaminen vieroitustyössä (2), sekä kielteisen arvioinnin sijaan tulisi keskittyä enemmän positiivisen muutoksen painottamiseen (3).

“The key mechanism is the positive focus on offering assistance rather than the negative judgment that may be associated with advising people to stop (which they generally know they should do).” (3)

Vieroittautujan oma motivaatio sisälsi, että motivaation puute on suurin este vieroituksen onnistumiselle (2). Sen sijaan motivaation lisääminen edistää vieroituksen halukkuutta (3).

8.4 Vieroituksen yksilöllisyys

Vieroituksen yksilöllisyys sisälsi *asiakkaalle tärkeiden asioiden korostaminen ja asiakkaan tarpeita tukevan vieroituksen*.

Asiakkaalle tärkeiden asioiden korostamista kuvasi se että, vieroitusneuvontaan tulisi kuulua kannustaminen elämäntapojensa muuttamiseen (6). Asiakkaan motivaatiota tukee omien tärkeiksi kokemien asioiden asettaminen

tavoitteiksi (1). Vieroituksen tehokkuutta edistää lopettamisen hyötyjen korostaminen (6).

Asiakkaan tarpeita tukeva vieroitus näyttäytyi siten, että vieroituksessa tulisi korostaa potilas keskeisiä tarpeita ja vieroitusohjelman tulisi olla potilaskeskeinen (6). Potilaasta itsestään lähtevä motivaatio on muutoksen onnistumisen lähtökohta (5). Sekä hoitajat pitivät vieroituksessa tärkeimpänä asiakkaan omaehtoista motivaatiota (1). Asiakkaan elämäntapamuutosta tukee hänelle tärkeiden asioiden korostaminen (1).

“ From nurse-counsellors’ perspectives, an effective smoking cessation program should be patient-centred and provide a supportive environment (6). ”

9 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata mitkä lääkkeettömät menetelmät edistävät nikotiinituotteiden käytön lopettamista. Tavoitteena oli tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää hoitotyössä nikotiinituotteiden käytön lopettamisen tukemisessa. Tämän kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tulosten mukaan lääkkeettömät menetelmät, jotka edistävät nikotiinituotteiden käytön lopettamista olivat vertaistuki, hyvä vieroitustyön organisointi, motivointi ja vieroituksen yksilöllisyys. Opinnäytetyön tutkimuskysymys sai vastauksen ja samalla opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite täyttyi.

Nikotiinituotteiden kirjo on laajentunut viime vuosien aikana merkittävästi ja tuotteiden turvallisuudesta on väärää uskomuksia. Nikotiinituotteiden käytön vähentämistä voidaan perustella niin väestön terveyden edistämisen, terveyden suojelun sekä taloudellisten tekijöiden näkökulmasta. Aikarajoitukset ja riittämättömät resurssit sekä vieroittujan motivaation puute olivat vieroituksen onnistumisen estäviä tekijöitä. Erilaisia nikotiinituotteiden vieroitusmenetelmiä on kehitetty sekä niitä on tutkittu paljon. Kirjoittajan toiveena olisi, että tulevaisuudessa lääkkeettömiä nikotiinivieroituksen keinoja otettaisiin käyttöön hoitotyössä.

9.1 Eettiset näkökulmat

Kaiken tieteellisen toiminnan lähtökohta on tutkimuksen eettisyys. Tutkijan eettinen sitoutuneisuus ohjaa hyvää tutkimusta. Eettisyyden arviointi alkaa tutkimusaiheen valinnasta, sillä tutkimusetiikan periaatteena ja tutkimuksen oikeutuksen lähtökohtana on tutkimuksen hyödyllisyys. (Kankkunen & Vehviläinen-Junkunen, 2017, s. 211–212, 218.)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta ja suomalainen tiedeyhteisö on laatinut ohjeen hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu tarkkuus, rehellisyys ja huolellisuus ja niiden noudattaminen koko tutkimusprosessin ajan. (Tutkimuseettinen tiedekunta, 2021.) Näiden ohjeiden lisäksi

opinnäytetyössä on noudatettu ammattikoulujen rehtorineuvoston ARENE laadittuja hyvän tieteellisen ja eettisen käytännön mukaisia suosituksia, joita Satakunnan Ammattikorkeakoulu on sitoutunut noudattamaan. (Tutkimuseettinen tiedekunta, 2019, s.4.)

Ennen opinnäytetyön aloittamista kirjoittaja perehtyi opinnäytetyön eettisiin suosituksiin ja tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeistuksiin hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Ennen opinnäytetyön aloittamista kirjoittaja on laatinut opinnäytetyösuunnitelman, jossa on määritelty opinnäytetyön nojaavan hyvän tieteellisen käytännön periaatteita, joita ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. Suunnitelman hyväksytyksi on allekirjoittanut opinnäytetyön kirjoittaja, ohjaava opettaja sekä opinnäytetyön tilaaja.

9.2 Luotettavuuden arviointi

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida monista eri näkökulmista. Tutkimusta arvioidaan aina kokonaisuutena, arviointi kohdentuu muun muassa tutkimuksen tarkoitukseen, otokseen, analyysimenetelmään, tulkitaan relevanssiin ja tutkijan reflektiivisyyteen ja eettisyyteen. Arvioinnin perustana pidetään perinteisesti uskottavuuden, siirrettävyyden, riippuvuuden ja vahvistettavuuden kriteereitä. (Kankkunen & Vehviläinen-Junkunen, 2017, s.92, 197-205.)

Luotettavuus edellyttää johdonmukaisuutta, alkuperäislähteiden käyttöä, tutkimusprosessin aikana tehtyjen valintojen perustelemista sekä perehtymistä tutkimusmenetelmään. Sekä lisäksi huolellista raportointia ja kriittisyyttä lähdemateriaalia kohtaan. (Kankkunen & Vehviläinen-Junkunen, 2017, s.92, 197-205.) Tässä opinnäytetyössä kirjoittaja pyrki vaikuttamaan luotettavuuteen perehtymällä aikaisempaan tutkimuskirjallisuuteen perusteellisesti. Kirjallisuushakua sekä manuaalista hakua kirjoittaja teki useaan kertaan ja hakua määritteli aikaisemmin sovitut sisäänotto- ja poissulkukriteerit, jotka varmistivat, että aineisto on ajantasaista ja relevanttia. Opinnäytetyön luotettavuutta lisäsi myös mukaan otettujen tutkimusten raportointi. Mukaan otettujen tutkimusten

keskeinen sisältö esitettiin taulukkomuodossa. Taulukko mukaan otetuista aineistoista ja niiden keskeinen sisältö esitetty liitteessä 3. Kaikkien mukaan otettujen aineistojen laatu arvioitiin CASP-laadunarviointivälineellä. Valitut aineistot saivat CASP-laadunarviointi välineellä kaikki vähintään 18 pistettä. CASP-laadunarviointi mukaan valituista aineistoista on esitetty liitteessä 2.

Opinnäytetyön luotettavuutta lisäsi myös se, että kirjallisuuskatsauksen vaiheet ja tulokset on esitetty mahdollisimman selkeästi. Tekstin lisäksi työn vaiheita ja raportointia havainnoitiin taulukoiden avulla. Tavoitteena oli, että lukijan olisi mahdollisimman helppo saada käsitys siitä mihin tuloksiin on päädytty ja miten.

Opinnäytetyön luotettavuutta vähensi se, että kirjallisuushaku oli rajattu vain suomen- ja englanninkielisiin tutkimuksiin, jolloin muun kieliset tutkimuskysymykseen vastaavat kysymykset rajautuivat hausta pois. Lisäksi luotettavuuden haasteeksi osoittautui, että opinnäytetyön kirjoittajia oli vain yksi. Mikäli kirjoittajia olisi ollut kaksi tai useampi tutkimusaineiston arvioinnissa ja analyysissä olisi voitu tulla erilaisiin lopputuloksiin, lisäksi opinnäytetyöprosessin aikana olisi ollut mahdollista vaihtaa ajatuksia toisen henkilön kanssa, sekä kirjallisuushaun suorittaminen olisi ollut tehokkaampaa. Lisäksi kirjoittajalla ei ollut aiempaa kokemusta kirjallisuuskatsauksen tekemisestä mikä on työn luotettavuutta vähentävä tekijä.

9.3 Johtopäätökset

Erilaisia nikotiinituotteiden vieroitusmenetelmiä ja nikotiinittomuutta edistäviä tekijöitä on tutkittu laajasti ympärimaailmaa ja erilaisissa kulttuureissa. Nikotiinivieroitus keinoja on lääkkeettömien interventoiden lisäksi kehitetty farmakologisia keinoja. Opinnäytetyössä aineistoksi kirjoittaja valitsi tutkimuksia, jotka käsittelivät lääkkeettämiä keinoja. Kirjallisuushaussa valitun aineiston tutkimuksissa oli tutkittu nikotiinituotteiden vieroitusta edistäviä tekijöitä vieroittautujan sekä hoitohenkilökunnan näkökulmista. Kahden eri näkökulman ansiosta

opinnäytetyön kirjoittaja sai hyvän käsityksen nikotiinivieroituksen edistävistä tekijöistä.

Tutkimuksissa käy ilmi, että tehokkaimpia nikotiini vieroitus keinoja ovat ohjaus ja neuvonta interventiot. On mahdollista, että jo pienikin interventio, kuten lyhyt motivoiva haastattelu, voi olla merkittävä tekijä vieroituksen onnistumisen suhteen. Ohjaus- ja neuvonta menetelmiin liittyy monia erilaisia variaatioita, ja menetelmien sisällä on paljon vaihtelua tehokkuudesta.

Kirjallisuushakua tehdessä kävi ilmi, että sähköisiä nikotiinivieroitusmenetelmiä on jo otettu käyttöön ja niihin on positiivista näyttöä mutta myös tehokkuudessa vaihtelevuutta. On todennäköistä, että elektronisten apuvälineiden käyttö yleistyy nikotiinivieroitus menetelmissä. Kirjallisuushakua tehdessä tutkimukset, joissa käsiteltiin elektronisia nikotiinivieroituskeinoja; suurimmassa osassa tutkimuksia, tutkittiin älypuhelimien mahdollisuuksia nikotiinivieroituksen keinona. Tutkimuksia oli myös älypuhelin alustalla olevista peleistä ja sovelluksista, jotka lisäävät interaktiivisuutta ja motivaatiota nikotiinin vieroittamiseksi. Mahdollisesti puhelinneuvonta voisi olla tehokas keino käyttäjille, joilla on käytössään vähän aikaa ja resursseja.

9.4 Jatkotutkimusehdotukset

Opinnäytetyöprosessin edetessä kirjoittaja teki monia erilaisia havaintoja aiheeseen ja aikaisempiin tutkimuksiin liittyen. Tutkimusten perusteella voidaan todeta, että nikotiinin vieroituskeinoja on tutkittu paljon ja uusia lääkkeettömiä interventioita on kehitteillä. Tutkimuksissa esille tulleet digitaaliset menetelmät kuten älypuhelinsovellukset, tekstiviestiohjelmat, sosiaalisen verkostoitumisen alustat ja erilaiset digitaaliset menetelmät osoittivat, että menetelmät ovat kehitteillä ja niiden tehokkuudesta on jo tieteellistä näyttöä. Digitaalisten menetelmät ovat nousseet suosituiksi ja niiden suosio on edelleen kasvussa.

Tulevaisuudessa yhtenä mielenkiintoisena ja tärkeänä tutkimuskohteena voisi olla nikotiinivieroituksen digitaaliset menetelmät. Aiempien tutkimusten sekä

tämän opinnäytetyön perusteella on viitteitä siihen, että digitaaliset menetelmät tulevat yleistymään nikotiininvieroituksen menetelmissä. Kirjallisuudessa suurimmassa osassa tutkimuksissa tutkimuskohteina olivat erilaiset matkapuhelin mahdollisuudet kuten sovellukset sekä pelit.

LÄHTEET

Allergia. (n.d.). Tupakkariippuvuus. Haettu 22.1.2024 osoitteesta <https://www.allergia.fi/astma/elintavat-jaymparisto/tupakka/tupakkariippuvuus/>

Baskerville, N., Struik, N., Hammond, D., Guindon, G., Norman, C., Whittaker, R., Burns, C., Grindrod, K. & Brown K. (2014). Effect of a mobile Phone Intervention on Quitting Smoking in a Youn Adult of Smokers: Randomized Controlled Trial Study Protocol. Haettu 24.1.2024 osoitteesta <http://davidhammond.ca/wp-content/uploads/2014/12/Effect.pdf>

Critical Appraisal Skills Programme. (2018). CASP Systematic review checklist. Haettu 1.4.2023 osoitteesta <https://casp-uk.net/checklists/casp-systematic-review-checklist-fillable.pdf>

Chamberlain, C., O'Mara-Eves, A., Porter, J., Coleman, T., Perlen, S.M., Thomas J. & McKenzie, J.E. (2017). Psychosocial interventions for supporting women to stop smokin in pregnancy. Haettu 13.9.2023 osoitteesta <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6472671/>

Duodecim. (2002). Tupakointi, nikotiiniriippuvuus ja vieroitushoidot. Haettu 13.4.3023 osoitteesta <https://www.duodecimlehti.fi/duo93343>

Eskelinen, S. (2020). Mielenterveys ja päihdepotilaiden tupakoinnin lopettamisen tukeminen. Haettu 1.9.2023 osoitteesta <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/10e3a032-42e3-4617-9be0-09c8ed259573/content>

Euroopan komissio. (2023). Tupakoinnin torjunta. Haettu 11.4.2023 osoitteesta https://health.ec.europa.eu/tobacco/overview_fi

Ginde, A. (2013). Phone Call Follow-Up and Smoking Cessation in the ED. Haettu 28.11.2023 osoitteesta <http://www.physiciansweekly.com/smoking-cessation-emergency-followup/>

Hartmann-Boyce, J., Lancaster, T. & Stead L-F. (2014). Print-based self-help interventions for smoking cessation. Viitattu 28.11.2023. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24888233>

Hagelin, M. (2014). Tupakasta vieroituksen toimintamallien ja ohjauksen toteutuminen työterveyshuollossa. Haettu 1.9.2023 osoitteesta https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/13300/urn_nbn_fi_uef-20140447.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Heloma, A. (2017). Tupakkalain tueksi tarvitaan laaja vieroitusohjelma. Lääkärilehti 4, s.192-193

Heloma, A., Ollila, H., Danielsson, P., Sandström, P. & Vakkuri, J. (2012). Kohti savutonta Suomea. Tupakoinnin ja tupakkapolitiikan muutokset. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, teema 16. Tampere: Juvenes Print Haettu 12.4.2023 osoitteesta https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90868/URN_ISBN_978-952-245-640-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. (2017). Tutkimus hoitotieteessä. Sanoma Pro.

Leinonen, R. (2018). Sisällönanalyysi. Haettu 12.3.2024 osoitteesta <https://spoken.fi/sisallonanalyysi/>

Levensky, E., Forcehimes, A., O'Donohue, W. & Beitz, K. (2007). Motivational interviewing: an evidence-based approach to counseling helps patients follow treatment recommendations. Haettu 15.3.2024 osoitteesta <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17895731/>

Li, I-C., Lee S-Y., Chen, C-Y., Jeng Y-Q. & Chen Y-C. (2014). Facilitators and barriers to effective smoking cessation: counselling services for inpatients from nurse-counsellor's perspectives-a qualitative study. Haettu 15.2.2024 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4053899/>

Patja, K. Iivonen, K. & Aatela, E. (2005). Pystyt kyllä eroon tupakasta. Duodecim.

Ranta, P. (2018). Vieroitusryhmien ja lääkehoidon pitkän aikavälin vaikutus tupakasta vieroitukseen ja potilaiden kokemukset ryhmissä. Haettu 1.10.2023 osoitteesta https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/20538/urn_nbn_fi_uef-20181429.pdf?sequence=-1&isAllowed=y

Roberts, N., Kerr, M. & Smith, S. (2013). Behavioral interventions associated with smoking cessation in the treatment of tobacco use. Haettu 28.11.2023 osoitteesta <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25114563>.

Rodríguez-Bolaños, R., Ponciano-Rodríguez, G., Rojas-Carmona, A., Cartujano-Barrera, F., Arana-Chicas E., Cupertino, A. & Reynales L. (2022). Practice, barriers, and facilitators of healthcare providers in smoking cessation in Mexico. Haettu 15.2.2024 osoitteesta <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10067257/>

Salminen, A. (2023). Mikä on kirjallisuuskatsaus. (s. 3-4). <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/15470/978-952-395-081-8%20%28PDF%29.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Salminen, A. (2011). Mikä on kirjallisuuskatsaus. (s. 22). https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Satakunnan hyvinvointialue. (2023). Satavarmaa hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta, lähellä ihmistä. Haettu 24.4.2023 osoitteesta <https://satakunnanhyvinvointialue.fi/tietoa-meista/strategi>

Terveysten ja hyvinvoinninlaitos. (2019). Nikotiini. Haettu 12.4.2023 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakka-tuotteet-ja-sahkosavuke/nikotiin>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi (1., uudistettu painos). Tammi. <https://www.ellislibrary.com>

Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito: Käypä hoito -suositus. (2024). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Haettu 15.3.2023 osoitteesta <https://www.kaypahoito.fi/hoi40020>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö. Haettu 15.3.2023 osoitteesta: <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytando-htk>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Haettu 15.3.2023 osoitteesta: https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf

LIITE 1: KIRJALLISUUSHAKU

Haku- kone	Hakusana	Haku- tulos	Otsikon perus- teella valitut	Tiivistel- män pe- rusteella valitut	Koko tekstin perus- teella valitut
Medic	Smok* tupak* niko- tiin* ohjau* neuvo*in- terventio* sairaal*sai- raanhoit*hoitotyö*	20	3	3	2
Medic	Medic: Smok* tupak* nikotii* vieroit* lopet* hoitotyö* tulos* hyöd* hait*	49	3	3	1
Pubmed	smoking quitting in- terventions healthcare	3115	97	50	2
manuaa- linen haku					1

LIITE 2: CASP-ARVIOINTITÄULUKKO

CASP-kriteeri	Aineiston nimi "Mielenterveys ja päihdepotilaiden tupakoinnin lopettamisen tukeminen" (1)	Aineiston nimi "Tupakasta vieroituksen toimintamallien ja ohjauksen toteuttaminen työterveyshuollossa" (2)	Aineiston nimi "Facilitators and barriers to effective smoking cessation: counsellors' perspectives--a qualitative study" (3)	Aineiston nimi "Vieroitusryhmien ja lääkeshoidon pitkän aikavälin vaikutus tupakasta vieroitukseen ja potilaiden kokemukset ryhmässä" (4)	Aineiston nimi "Behavioral Interventions Associated with Smoking Cessation in the Treatment of Tobacco Use" (5)	Aineiston nimi "Practice, barriers, and facilitators of healthcare in smoking cessation in Mexico" (6)
Vastasiko tutkimus tarkasti tutkimuskysymyseen?	2	2	2	2	2	2
Käyttiinkö tutkimuksessa oikeanlaista lähdemateriaalia?	2	2	2	2	2	2
Oliko omasta mielestä kaikki mahdollinen tutkimusmateriaali otettu huomioon tutkimuksessa?	2	2	2	2	2	2
Tutkittiinko tarpeeksi laadukasta materiaalia?	2	2	2	2	2	2
Jos tutkimuksessa oli yhdistetty tuloksia, oliko se järkevää?	2	2	2	2	2	2

Voitko tutki- musta hyödyn- tää paikallisesti?	2	2	2	2	2	2
Otettiin kaikki tulokset huomioon?	0	0	2	2	2	2
Olivatko tutki- muksen tulokset selkeästi il- maistu?	2	2	2	2	2	2
Kuinka tarkkoja tulokset mieles- täsi olivat?	2	2	2	2	2	2
Olivatko tulokset hyödyllisiä hait- toihin ja hintaan suhteutettuna?	2	2	2	2	2	2
Yhteispisteet (maksimi 20)	18	19	20	20	20	19

Casp: Systematic Review checklist, 2018, mukailien suomennettuna.

LIITE 3: KIRJALLISUUSKATSAUKSEN AINEISTO

Tutkimuk- sen te- kijä(t), maa, vuosi	Tutkimuksen nimi	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite	Keskeiset tulok- set
Eskelinen Saana, 2020, Suomi (1)	Mielenterveys- ja päihdepoti- laiden tupa- koinnin lopetta- misen tukemi- nen	Tarkoituksena oli ym- märtää käytäntöjä ja asenteita mielenter- veyspotilaiden tupakoin- nin lopettamisen tuke- misessa mielenterveys yksiköissä.	Tupakoivien mie- lenterveyspotilai- den kanssa tulisi ottaa puheeksi vä- hintään kerran vuodessa tupa- kointi sekä tarjota heille tupakka vie- roitustukea. Ver- taistukea lopetta- jalle tarjoavat kou- lutetut kokemus- asiantuntijat. Psy- kiatristen potilai- den tupakasta vie- roitukseen tarvi- taan organisaa- tioiden johdon tu- kea, savuttomuus strategioita, mo- niammatillista yh- teistyötä sekä koulutusta.

Hagelin Marjatta, Suomi, 2014 (2)	Tupakasta vieroituksen toimintamallien ja ohjauksen toteutuminen työterveyshuollossa	Tutkimuksen tarkoituksena on esittää ja arvioida tupakasta vieroituksen ohjausta. Tutkimuksen tarkoituksena on arvioida käytössä olevien tupakasta vieroituksen toimintamallien toteutumista ja käyttöä. Tutkimuksen tarkoituksena on myös kuvailla toimintamallien käyttöön liittyviä tupakasta vieroituksen tukemista edistävästä ja estävistä tekijöitä. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa tupakasta vieroituksen ohjauksen kehittämiseen ja tupakasta vieroituksen toimintamallien kehittämiseen työterveyshuollossa.	Tutkimuksen tulokset toivat tupakasta vieroituksen toimintamallien vaihtelevan käytön ja toimivuuden.
Li I-Chuan, Lee Shoou-Yih D., Chen Chiu-yen, Jeng Yu- Qjan & Chen Yu-	Facilitators and barriers to effective smoking cessation: counselling services for inpatients from nurse-	Tutkimuksessa haasteltiin sairaanhoitaja-ohjaajia selvittääkseen heidän näkemyksiä tupakoinnin lopettamisen neuvonnasta sekä heidän näkemyksiään	Sairaanhoitaja-ohjaajien näkökulmasta tehokkaan tupakoinnin lopettamisohjelman tulee olla potilaskeskeinen ja tarjota vieroitusta tukeva

Chi, 2014, Taiwan (3)	counsellors' perspectives--a qualitative study	tupakoinnin lopettamisen edistäjistä ja esteistä.	ympäristö. Toinen havainto on, että tehokas tupakoinnin lopettamisneuvonta sisältää potilaiden rohkaisemisen muuttamaan elämäntapaansa. Aikarajoitukset ja riittämättömät resurssit ovat esteitä, jotka estävät tupakoinnin lopettamisen neuvontaohjelmien tehokkuuden akuuttisairaloissa.
Ranta Petra, 2018, Suomi (4)	Vieroitusryhmien ja lääkehoidon pitkän aikavälin vaikutus tupakasta vieroitukseen ja potilaiden kokemukset ryhmässä.	Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää pitkäaikaisia tuloksia tupakasta vieroituksessa. Sekä kuvata ryhmään osallistuneiden kokemuksia ryhmävieroituksesta ja selvittää mahdollisen lääkehoidon vaikutusta tupakoinnin lopettamiseen. Tutkimuksen tavoite on tuottaa tietoa, jolla voidaan kehittää tupakasta vieroituksen interventioita.	Haastateltavat kokivat saavansa vertaistukea ja uutta tietoa vieroitusryhmästä. Uusi tieto vahvisti keinoja ja uskoa tupakoinnin lopettamiseen. Tutkimuksen tulosten mukaan vieroitusryhmiä haluttiin kehittää lisäämällä tapaamiskertoja. Todettiin

		Tutkimuksen tavoitteena on saada uutta tietoa ryhmävieroituksen ja lääkehoidon yhdistämisen pitkäaikais-tuloksista.	motivaatiota tuovan lisää ryhmät, joissa ilmapiiri on positiivinen sekä se että ryhmässä on erilaisia ihmisiä.
Roberts Nicola J., Kerr Susan M. & Smith M.S Sheree, 2013, Skotlanti, (5)	Behavioral Interventions Associated with Smoking Cessation in the Treatment of Tobacco Use	Tutkimuksessa käsitelään käyttäytymisinterventioiden tärkeää roolia tupakoinnin lopettamisyritysten kannustamisessa ja tukemisessa. Tutkimuksessa käsiteltiin alan viimeaikaisia kehitys suuntauksia, mm. tupakoinnin lopettamiseen tähtäävää lyhyt neuvontaa. Lisäksi käytiin läpi tärkeää roolia, joka terveydenhuollon ammattilaisilla voi ja pitäisi olla tupakoinnin lopettamiseen tähtäävien toimien toteuttamisessa.	Lyhyt neuvonta on olennainen ensimmäinen askel tukiketjussa, jonka tiedetään auttavan tehokkaasti lopettamiseen. Kaikilla ammattilaisilla on rooli lyhyen tupakoinnin lopettamisen neuvonnan ja koulutuksen tarjoajana. Tukea lopetusyritykseen valmistautumiseen ja sen aikana tarjoavat parhaiten terveydenhuollon ammattilaiset, joilla on asianmukaiset tiedot ja taidot
Rodríguez-Bolaños R.,	Practice, barriers, and facilitators of	Tutkimuksen tavoitteena oli arvioida kliinisen käytännön esteet ja	Vieroituksen edistämiseksi havaittiin, että vieroitus

<p>Ponciano-Rodríguez G., Rojas-Carmona A., Cartujano-Barra F., Arana-Chicas E., Cupertino A. & Reynales-Shigematsu L., 2022, Meksiko (6)</p>	<p>healthcare in smoking cessation in Mexico</p>	<p>edistäjät tupakoinnin lopettamisen klinisen ohjelman puitteissa terveydenhuollon tarjoajien näkökulmasta kahdessa perusterveydenhuollon yksikössä Mexico Cityssä. Tarkoituksena oli, että tämän tutkimuksen tulokset auttavat vähentämään tupakointia Meksikossa parantamalla tulevien terveystoimien suunnittelua, toteutusta ja arviointia kansallisella tasolla sekä tupakoinnin lopettamiseen liittyvien palvelujen käyttöönottoa perusterveydenhuollossa Meksikossa.</p>	<p>palvelut ovat maksuttomia. Toinen vieroitusta edistävä tekijä oli, että klinikan tarjoama vieroituspalvelu oli toteutettu moniammatillisen tiimin kanssa, ja tiimi saa koko ajan jatkuvaa koulutusta mikä mahdollistaa siellä tarjottujen vieroitustoimenpiteiden onnistuneen toteuttamisen.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------