

Opinnäytetyö (YAMK)

Sosiaali- ja terveysalan ylempi ammattikorkeakoulututkinto

2024

Mikko Laitila, 2000843

# Nuorten terveyttä edistämässä: Puhetta nuuskasta -podcast



Opinnäytetyö (YAMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ylempi ammattikorkeakoulututkinto

2024 | 56 sivua

Mikko Laitila

## Nuorten terveyttä edistämässä: Puhetta nuuskasta - podcast

Aikaisempi hyvä ja positiivinen kehitys tupakka- ja nikotiinituotteiden vähenemisessä vuosina 2017–2021 on pääosin pysähtynyt tai kääntynyt nousuun vuosina 2021–2023. Vaikka perinteinen tupakointi on vähentynyt, on niiden rinnalle tullut uusia nikotiinituotteita kuten erilaiset sähkösavukkeet sekä nikotiinipussit. Myös nuuskan päivittäinen käyttö on lisääntynyt. Hyvä kehityssuunta voi siis muuttua nopeastikin.

Nuorten terveydenedistämisen tulisi tapahtua nuorille luontaisessa ympäristössä, kouluissa harrastuksissa ja heidän luontaisissa kanavissaan, kuten esimerkiksi sosiaalinen media ja eri virtuaaliset ympäristöt. Terveyden edistämiseksi on tärkeää nuorten osallistaminen ja heidän mukaansa ottaminen toimintaan.

Tämä kehittämisprojekti oli osa Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen NIKO-projektia. Kehittämisprojektin tavoitteena oli tehdä terveydenedistämistä ja nuorten nikotiinituotteiden käytön ennaltaehkäisyä nuorten kanssa yhdessä ja löytää uusia toimintamalleja sekä terveyttä edistäviä keinoja.

Kehittämisprojektin tuotoksena syntyi kolmeosainen podcast-sarja aiheesta nuuska. Podcast suunniteltiin ja aihealueet valittiin nuorille tehdyn kahden erillisen nuuska aiheisen kyselyn perusteella sekä aikaisempiin tutkimuksiin ja kirjallisuuteen nojautuen. Podcastiin osallistuu myös kohderyhmän nuori keskustelemaan aiheesta. Podcast on hyvä keskustelun avaus mm. kouluissa.

Asiasanat:

nuuska, nuoret, nikotiini, podcast, sosiaalinen media, terveyden edistäminen

Master's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Health and Well-being,

2024 | 56

Mikko Laitila

## Promoting the health of young people: Talk about snuff -podcast

The previous good and positive trend in the decline of tobacco and nicotine products between 2017 and 2021 has largely stopped or reversed 2021 and 2023. While traditional smoking has decline, new nicotine products such a different type of electronic cigarettes and nicotine sachets have appeared. Daily use of snuff has also increased. So, this positive trend can change very quickly.

Health promotion for young people should take place in their natural environment, in schools, in their hobbies and through their natural channels, such a social media and various virtual environments. Involving young people in health promotion is important.

This development project was part of the NIKO-project of the Cancer Association of Southwest Finland. The aim of the project was to work with young people to promote heath and prevent the use of nicotine products by young people and to find new approaches and ways to promote health.

The development project resulted in a 3-part podcast series on snus. The podcast was designed, and the topics were selected based on two separated surveys of young people on snus, as well as previous research and literature. The podcast will also involve a young person from the target group to discuss the topic. The podcast is good starting point for discussion in school, for example.

Keywords:

snus, nicotine, podcast, health promotion, social media, young people, nicotine

# Sisältö

<b>Käytetyt lyhenteet tai sanasto</b>	<b>6</b>
<b>1 Johdanto</b>	<b>7</b>
<b>2 Kehittämiprojektin tausta ja tarve</b>	<b>9</b>
2.1 Tausta ja toimeksiantaja	9
2.2 Kehittämiprojektin tarve	9
2.3 Kehittämiprojektin tarkoitus, tavoitteet ja tuotos	10
<b>3 Teoreettiset lähtökohdat</b>	<b>11</b>
3.1 Nuorten nikotiinituotteiden ja nuuskan käyttö	11
3.2 Nuorten nuuskan käyttöön vaikuttavat tekijät.	13
3.3 Nuuskan terveysvaikutukset	15
<b>4 Kehittämiprojektin toteutus</b>	<b>19</b>
4.1 Kohdeorganisaatio ja taustahanke	19
4.2 Projektioorganisaatio	19
4.3 Kehittämismenetelmä	20
4.3.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus	21
4.3.2 Kysely	23
4.4 Kehittämiprojektin eteneminen ja aikataulutus	24
<b>5 Tulokset</b>	<b>26</b>
5.1 Kirjallisuuskatsauksen tulokset	26
5.1.1 Sosiaalinen media ja nuorten terveyden edistäminen	26
5.1.2 Podcast nuorten viestintäkanavana	27
5.1.3 Toimiva podcast tiedonvälittäjänä	30
5.2 Kyselyn tulokset	32
<b>6 Podcastin toteutus</b>	<b>34</b>
6.1 Tuotoksen kuvaus	34
6.2 Podcastin käsikirjoitus	35
6.3 Podcast-vieraiden rekrytointi	35

6.4 Podcastin äänimaailma ja laitteisto	36
6.5 Valmis podcast	36
<b>7 Projektiviestintä</b>	<b>38</b>
<b>8 Luotettavuus ja eettisyys</b>	<b>39</b>
8.1 Kyselyjen luotettavuus	40
<b>9 Pohdinta ja arviointi</b>	<b>42</b>
9.1 Kehittämiprojektin pohdinta ja arviointi	42
9.2 Tulosten pohdinta	43
<b>LÄHTEET</b>	<b>45</b>

## **Liitteet**

Liite 1. Kartoittava kysely, avoimet kysymykset.

## **Käytetyt lyhenteet tai sanasto**

LSSY	Lounais-Suomen syöpäyhdistys
Tyks	Turun yliopistollinen keskussairaala
Tenk	Tutkimuseettinen neuvottelukunta

## 1 Johdanto

Aiempi positiivinen ja hyvä kehitys tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön vähenemisessä vuosina 2017–2021 on pääsääntöisesti pysähtynyt tai kääntynyt nousuun vuosina 2021–2023. Vaikka päivittäinen tupakointi on vähentynyt edelleen vuodesta 2021 niin pojilla, jotka opiskelivat ammattiin, nuuskan päivittäinen käyttö on yleistynyt. Ammattiin opiskelevilla pojilla myös nikotiinipussien käyttö on yleistä, heistä 42 % on käyttänyt niitä vähintään kerran ja 5 % päivittäin. Myös aiempi sähkösavukkeiden käytön väheneminen pysähtyi vuosina 2021–2023. (THL 2023.)

Toisin sanoen, vaikka perinteinen savuketupakointi on vähentynyt, on nikotiinipussien ja sähkösavukkeiden käyttö lisännyt nuorten tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttöä. Erityisesti sähkösavukkeiden selkeä kasvu tytöillä on nähtävissä viimeisimmässä kouluterveyskyselyssä. Vuoteen 2030 mennessä tupakkalain tavoitteena on tupakka- ja nikotiinituotteiden päivittäisen käytön lasku alle viiteen prosenttiin. Varsinkin ammattiin opiskelevilla tavoitetasoon on matkaa. Kokonaisuutena tarkasteltuna vuoteen 2021 jatkunut lasku pääsääntöisesti pysähtyi tai kääntyi nousuun vuosina 2021–2023. Hyvä kehityssuunta voi siis muuttua varsin nopeasti. (THL 2023.)

Vaikka nuuskan käyttäjät kokevat, ettei terveystieto juurikaan vaikuttaisi heidän nuuskan käyttöönsä, nuuskasta tulisi saada enemmän ajantasaista tietoa. Terveysvalistuksen tulisi olla vakuuttavaa ja sen tulisi tapahtua nuorille tutuissa ympäristöissä, kuten sosiaalisessa mediassa. Nuorille pitäisi pystyä argumentoimaan, miksi juuri heidän ei pitäisi käyttää nuuskaa ja saada itse ajattelemaan omia elintapavalintojaan. (Piispa 2019.)

Pitkällä aikavälillä tarkasteltuna interventioilla on mahdollista saada muutoksia nuorten nikotiinituotteiden käytössä. Tällä on merkitystä myös kansainvälisesti ajateltuna, joten pienilläkin muutoksilla on merkitystä. On tärkeä ymmärtää mitkä asiat vaikuttavat nuorten nikotiinituotteiden käyttöön. Interventioiden vaikutus paranee, mikäli ne osataan kohdistaa oikeisiin asioihin. (Thomas ym. 2013; Stanton & Grimshaw 2013; Towns, ym. 2017; Pbert ym. 2017.)

Terveyden edistämisen ja päihteiden ennaltaehkäisevässä työssä esiin nousevat nuorten ja heidän lähiympäristönsä osallistaminen, nuorten parissa työskenteleminen, tiedon anto nuorten maailman ja heidän ikätasonsa mukaisesti. Valistaminen perinteisin ja auktoriteettiin nojautuva toiminta ei välttämättä toimi toivotulla tavalla. Terveyttä edistävien toimintojen on hyvä tapahtua koulu-, harrasteajalla tai selkeästi virtuaalisessa ympäristössä. (Jolkkonen & Salakari 2019.)

Yhtenä tiedonantokanavana voidaan hyödyntää podcasteja. Podcastien määrä on kovassa kasvussa ja nuoret aikuiset kuuntelevat podcasteja runsaasti. Podcasteja voidaan hyödyntää myös tiedonhankintakanavana ja opetuksessa. Podcast ei ole riippuvainen paikasta tai ajasta. Käsien ollessa vapaana voi podcasteja hyödyntää liikkuesssa esimerkiksi paikasta toiseen tai muiden askareiden tai harrastusten parissa. (Teirikko 2020.)

Tämä kehittämisprojekti oli osa Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen (LSSY) NIKO-projektia. Kehittämisprojektin tarkoituksena oli terveyden edistäminen nuorten arjessa. Tuotoksena luotiin Puhetta nuuskasta -podcast-sarja. Tarpeen NIKO-projektille muodostavat huoli ja tieto nuorten aikuisten (12–20-vuotiaat) nikotiinituotteiden monipuolistuneesta ja lisääntyneestä käytöstä. (NIKO-projekti 2021.)



## 2 Kehittämiprojektin tausta ja tarve

### 2.1 Tausta ja toimeksiantaja

Erilaisia ja vaihtoehtoisia nikotiinituotteita on saatavilla yhä enemmän. Vaikka perinteisten savukkeiden polttaminen on laskusuunnassa nuorten osalta myös kansainvälisesti. Lisäksi on viitteitä siitä, että entuudestaan tupakoimattomat nuoret kokeilevat vaihtoehtoisia tuotteita. Tähän voi olla monia eri syitä mm. kokeilun halu tai pyrkimys vähentää savukkeista aiheutuvia terveyshaittoja. (Ollila ym. 2017.)

Tarttumattomien sairauksien ehkäisystä Suomi on kirjoittanut päätöslauselman YK:n kaikkien jäsenmaiden kesken. Siinä sitoudutaan vähentämään näiden sairauksien (sydän- ja verisuonisairaudet, keuhkosairaudet, syöpäsairaudet ja diabetes) riskitekijöitä. Myös WHO on lähtenyt toteuttamaan päätöslauselman sisältöä. (Rautalahti & Uusitupa 2017.)

Kehittämiprojekti oli osa Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen (LSSY) NIKO-projektia, joka alkoi vuonna 2017 ja jatkuu vuoden 2022 loppuun saakka. Sen tarkoituksena on nuorten nikotiinituotteiden käytön ennaltaehkäisy. Huoli nuorten aikuisten ja nuorten lisääntyvästä sekä monipuolistuva nikotiinituotteiden käytöstä ja syöväen ennaltaehkäisyn mallien kehittäminen oli syynä projektin synnylle. (LSSY 2018.)

### 2.2 Kehittämiprojektin tarve

NIKO-projektissa toiminnan on tarkoitus tavoittaa nuoret, vanhemmat, opettajat ja valmentajat. Toiminnan ideana on tehdä terveydenedistämistä nuorten kanssa yhdessä. Tämän vuoksi projektilta löytyy oma verkkosivu, Instagram- sekä Facebook-sivu. Yksi projektin kantava teema on ”Hymyä huuleen” joka painottuu juuri nuuskan käyttöön ja siitä kumpuaviin teemoihin. Toimintamalleista on tarkoitus saada valtakunnallisia ja kansainvälisiä terveyttä edistäviä ja syöpää ehkäiseviä malleja. (LSSY, 2018.)

Lisäksi oli tarve löytää uusia toimintamalleja sekä nuorten terveyttä edistäviä keinoja, johon tämän kehittämisprojektin tuotoksella (podcast) tuotiin uusia mahdollisuuksia näihin tarpeisiin.

### 2.3 Kehittämisprojektin tarkoitus, tavoitteet ja tuotos

Kehittämisprojektin tarkoituksena oli tuottaa podcast-sarja nuuska-aiheesta. Tavoitteena oli suunnitella mielenkiintoinen ja oikeaa tietoa sisältävä podcast, jota voi hyödyntää ammatillisesti, kouluissa ja oppilaitoksissa, urheiluseuroissa ja vapaa-ajalla.

Tarkoituksena oli lisäksi selvittää nuorten tarpeita ja toiveita terveyteen liittyvän tiedon saamiseen sekä podcast sisältöihin.

Kehittämisprojektin päätavoitteita ovat:

- nuorten hyvinvoinnin tukeminen ja ylläpito
- oikea-aikaisen ja kohderyhmälähtöisen terveystiedon tuottaminen ja mahdollistaminen nuorille.
- oikea-aikaisen tiedon tuottaminen nuorten lähiaikuisten, kuten huoltajien, opettajien, terveydenhoitajien ja valmentajien käyttöön.

## 3 Teoreettiset lähtökohdat

### 3.1 Nuorten nikotiinituotteiden ja nuuskan käyttö

Nuorten nikotiinituotteiden käytön ennaltaehkäisemiseksi, vähentämiseksi ja lopettamiseksi toiminta pyritään saamaan nuorten ympäristöihin. Nuoret 12–20-vuotiaat käyttävät lisääntyneessä määrin ja monipuolisemmin nikotiinituotteita. Syöpäsairaudet ovat osa kansansairauksiamme ja tupakkatuotteiden käytöllä on kalliit terveydenhuoltokustannukset. (LSSY 2018.)

Nikotiinin on yksi merkittävimmistä riippuvuutta aiheuttavista aineosista tupakkatuotteissa. Riippuvuus on niin fyysistä kuin henkistäkin saaden käyttäjän jatkuvasti ja tietoisesti haluamaan nikotiinin vaikutuksia. Nikotiiniriippuvuus on myös tapariippuvuutta saaden käyttäjän liittämään nikotiinin käytön johonkin tiettyyn toimintaan. Nikotiini tuo mielihyvän tunteen kehoon ja mieleen vapauttaen dopamiinia aivoista, joka on ns. ”hyvän olon kemikaali”. (Erickson 2018.)

Nuuskekokeilut lisääntyivät 14–18-vuotiailla pojilla 1990-luvun alusta 2000-luvun alkuun, jonka jälkeen kokeilujen laskusuunta päättyi 2005–2007. Vuosina 2017–2019 nuuskaa kokeilleiden 16-vuotiaiden poikien määrät nousivat, kun taas 14–18-vuotiaiden määrät pysyivät samalla tasolla. Vuonna 2019 nuuskaa kokeilleita poikia oli 48 % eli melkein puolet. Päivittäin tai silloin tällöin nuuskaavien osuudet ovat seuranneet samaa trendiä nuuskaa kokeilevien osalta. Vuosien 2017–2019 nuuskaavien poikien osuudet nousivat 16-vuotiailla ja laskivat jyrkästi 18-vuotiailla. (Kinnunen ym. 2019.) Tyttöjen nuuskan käytön pieni kasvu vuosina 2017–2019 taittui ja kääntyi osittain laskuun vuosina 2021–2023. Toisaalta tyttöjen sähkösavukkeiden käyttö on lähtenyt nousuun. (THL 2023.)

Maailman terveysjärjestön (WHO) puolesta on tehty jo pitkään seurantaa tupakoinnin yleisyydestä. Toisaalta nuuskan käytön yleisyydestä saatava tieto on selvästi hajanaisempaa. Euroopassa nuuskan myynti kiellettiin 1992 ja kielto

on säilytetty tupakkatuotteita sisältävissä direktiiveissä 2001 ja 2014. (THL 2021.) Nuuskaamisen ja tupakkatuotteiden käytön yleisyyttä kuvaa THL:n julkaisu, joka antaa yleiskuvan käytön tasosta ja muutoksista. Suomessa 20–64-vuotiaista miehistä 2019 käytti päivittäin nuuskaa 5 % ja tupakkatuotteita 20 %. Yläkouluikäisillä 8- ja 9-luokkalaisilla pojilla vastaavat luvut ovat 8 % ja 11 %, tytöillä 2 % ja 6 % prosenttia. Nuuskan käyttö suomalaisten poikien keskuudessa on yleistynyt 3 %:sta 8 %:iin, kun esimerkiksi ruotsalaispojilla nuuskan käyttö on laskenut 15 %:sta 7 %:iin. (THL 2021.)

Pitkäjänteinen työ nuorten tupakkatuotteiden käytön ennaltaehkäisemiseksi ja vähentämiseksi on tuottanut tulosta, sillä suomalaisten nuorten ja aikuisten tupakointi on vähentynyt merkittävästi. Savuttomuutta arvostetaan aikaisempaa enemmän ja nuorten asenteet tupakointia kohtaan ovat muuttuneet kielteisemmiksi. Nämä nuorisokulttuurin muutokset eivät johdu vain aikuisten toimista vaan myös nuorten omista aloitteista. Haasteena on kuitenkin lisääntynyt nuuskan käyttö ja sähkösavuke kokeilut. (Piispa 2019.)

Opitut tavat ja terveystottumukset lapsuudessa sekä nuoruudessa vaikuttavat läpi elämän. Hyvinvointi nuorten keskuudessa on yleisesti ottaen kohentunut ja nuoret kokevat terveydentilansa paremmaksi. Tupakointi on selvästi vähentynyt, mutta toisaalta nuuskan käyttö on yleistynyt nuorten keskuudessa. Nuorten omakohtaista arviointia tarvitaan elintavoista, nuorten ja lähiympäristön päihteiden käytöstä sekä asenteista, joita käyttöön liittyy. (Jolkkonen & Salakari 2019.)

Vaikka lainsäädäntö kieltää nuuskan myynnin ja maahantuonnin Suomessa, on poikkeuksena tähän täysi-ikäisen yksityishenkilön matkustajatuonti, joka mahdollistaa yhden kilon nuuskan tuonnin vuorokaudessa omaan käyttöön. Huolimatta lainsäädännöstä, nuoret vaikuttavat saavan nuuskaa itselleen vaivatta. (Piispa 2019.)

Suomessa ja muissa EU-maissa Ruotsia lukuun ottamatta nuuskan myynti on kiellettyä. On erikoista, että tästä huolimatta jopa 6 % 16–18-vuotiaista pojista pystyy käyttämään päivittäin nuuskaa. Toisin sanoen nuuskaa tuodaan sekä

salakuljettamalla laittomasti että niin sanotusti omaan käyttöön sallituissa rajoissa eli 1000 g vuorokaudessa. Nuorten nikotiiniaddiktio ja nuuskan käytön ehkäisemiseksi STM:n – tupakka ja nikotiinikehittämistyöryhmän ehdotus on laskea tuonnin raja 100 grammaan vuorokaudessa. (Kinnunen ym. 2019.)

Pohjoismaiset nuuskamarkkinat ovat muuttuneet viimevuosina selvästi ja käytössä oleva nuuska on pääosin annospussinuuskaa. Markkinoilla pyritään tavoittamaan laajempi joukko ja sitä on kohdistettu nuoriin muuttamalla annospussit valkoisiksi, pienemmät annospussit ja koristelemalla rasiat sekä tuomalla markkinoille erilaisia makuja. Samalla nuuskan nikotiinimäärät ovat nousseet monissa tuotteissa. (Ollila ym. 2021.)

### 3.2 Nuorten nuuskan käyttöön vaikuttavat tekijät.

Mikko Piispa (2019) laadullinen selvitys nuorten nuuskan käytöstä ja hankintatavoista kirjoittaa miten ensikokeilut olivat tapahtuneet 13–17 vuoden ikähaarukassa. Tyypillisin syy oli kokeilunhalu ja kaveriporukan asettamat paineet. Vaikka monella oli taustalla myös tupakointia, ei se aineiston mukaan kulkenut käsikädessä nuuskan kanssa. Yleisesti nuuskan käyttäjät eivät pitäneet sitä niin haitallisena kuin tupakkaa. Nuuskan käytön ei ajateltu heikentävän peruskuntoa samalla tavalla kuin tupakoinnin, eikä nuuskan käytön ajateltu aiheuttavan merkittäviä haittoja. Yleisesti nuoret, jotka eivät käyttäneet nuuskaa näkivät sen käytön ällöttävänä ja haitallisena. Nuuska näyttäytyy nuorten keskuudessa jotenkin ”coolina” ja vaikka sen käyttöä koitetaan osin piilotella, halutaan sen käyttöä osin myös näyttää. Nuorten nuuskan käytön ympärillä on myös sellaisia elementtejä, että nuuskan käytöllä hieman vedätetään ja hännätään aikuisia. (Piispa 2019.)

Nuuska vaikuttaa tällä hetkellä olevan trendituote ja vaikuttaa siltä, ettei nuuskaa koeta terveydelle erityisen haitalliseksi. Urheilumaailmasta, musiikkiesikuvista ja somesta tuodaan tai tulee esille nuuskan käyttöä mistä voi nuoret voivat saada kuvan positiivisesta nuuskan käytöstä. (Piispa 2019.)

Yleisesti nuoret ja aikuiset ovat tietoisia pitkän- ja lyhyenaikavälin haitoista, jotka liittyvät ei poltettaviin nikotiinituotteisiin. Tutkimukseen osallistuneet, joka selvitti ihmisten tietoa ei poltettavan tupakan riskeistä olivat tietoisia näihin tuotteisiin liittyvistä kemikaaleista ja riippuvuutta aiheuttavista aineista sekä terveyshaittojen laajuudesta. Osalle ei ollut selvää, että kaikki tupakkatuotteet ovat yhtä vaarallisia tai haitallisia ja osa osallistuvista aikuisista ja nuorista ajatteli, että ei poltettavat nikotiinituotteet ovat vähemmän haitallisia, koska niihin liitetään vähemmän ja harvemmin terveysongelmia. Tähän liittyen ajateltiin, ettei tule palamistuotteen haittoja niin kuin perinteisissä poltettavissa tupakkatuotteissa. (Liu ym. 2015.)

Rangaistukset ovat myös erilaisia verrattuna tupakan polttoa tai nuuskan käyttämistä ja toisaalta nuuskan käyttöä on helpompi piilotella. Yleisesti myös aikuiset eivät pidä nuuskan käyttöä niin pahana kuin tupakkaa. Nuuskan käyttö on myös sosiaalista, mihin liittyy jakamisen kulttuuria ja helpompi sisätiloissa käyttäminen esim. pojilla pelaaminen ja elokuvien katsominen. Lisäksi nuuskan hankkiminen oli helpompaa sosiaalista elämää viettävillä nuorilla, joka helpotti myös nuuskan tutustumisen. (Piispa 2019.)

Nuuskasta tulisi saada enemmän ajantasaista tietoa, vaikka nuuskan käyttäjät kokivat, ettei se välttämättä vaikuttaisi heidän nuuskan käyttöönsä. Valistus nähtiin tärkeänä kanavana, oli kyse sitten laillisuudesta tai nuuskan haitoista. Ajantasainen tieto ja valistus tulisi olla vakuuttavaa ja mukana somessa ja muissa nuorten kanavissa. Nuorille pitäisi pystyä argumentoimaan, miksi juuri heidän ei pitäisi käyttää nuuskaa ja saada heidät itse ajattelemaan mahdollista nuuskan käyttöään. Vanhempien olisi hyvä tietää myös nuuskasta enemmän, jolloin kommunikointi, kontrollointi ja rajoitukset onnistuisivat helpommin. (Piispa 2019.)

Nuoret ovat tietoisia nikotiinituotteiden ja tupakoinnin terveysriskeistä ja vaikutuksista, mutta eivät niinkään pohdi riippuvuustekijöitä, vieroitusoireita tai sitä miten näihin voisi vaikuttaa. Nuuskan käyttöön liittyviä terveysriskejä ei niinkään nähty olevan. Tieto nikotiinituotteista tulisikin olla nuorten omalla kielellä. (Mattila 2019.)

Tutkimuksen perusteella nuorilla ei ole riittävää tietoa ja ymmärrystä nikotiinituotteiden käytön riippuvuusriskeistä ja käytön lopettamisen vieroitusoireista. Tämä näkyy niin ettei välttämättä ymmärretä, että vieroitusoireet aiheuttavat stressiä ja nikotiinituotteiden käyttäminen helpottaa tätä. Jonka vuoksi nikotiinituotteiden käytön ajatellaan helpottavan tilanteita missä koetaan stressiä. (Puuronen 2017.)

Tehokkaat nikotiininkäytön ennaltaehkäisyyn ja lopettamiseen liittyvät interventiot on hyvä toteuttaa nuorten ympäristöissä, säännöllisesti ja matalan kynnyksen toimintana. Sen lisäksi nuoret pitävät tärkeänä vertaistuen osuutta, jossa pitää olla tilaa nuorten omille oivalluksille. Nuoria motivoi terveyteen liittyvien asioiden lisäksi enemmän myös raha ja tähän liitettävä käytön kalleus ja toisaalta säästöt sekä palkkiot. Myös kavereiden tuki nähdään tärkeänä, vaikka se voi myös olla joskus estävä tekijä. (Mattila 2019.)

Nuoret ovat myös kiinnostuneet ilmastonmuutoksesta ja siitä puhutaan paljon. Tupakka teollisuus edistää ilmaston muutosta ja ekologista epätasapainoa. Nuuskan valmistus on myös ympäristölle haitallista. Tupakkateollisuudessa käytetään öljyä, liuottimia ja rasvoja, joista tulee ilmansaasteita sekä miljoonia kiloja jätettä vuosittain. Lisäksi tupakkateollisuus kaataa metsiä, joilla on omat seuraukset luontoon. (LSSY 2019.)

### 3.3 Nuuskan terveysvaikutukset

Nuuskan terveyshaitat ovat kiistattomia, vaikka nuuskaamisen yhteys suusyöpään ei ole yksiselitteinen. Kasvava trendi nuuskan käytössä erityisesti ammattiin opiskelevilla näkyy myös hammaslääkärin vastaanotoilla. Kosteaa nuuskaa mitä Suomessa käytetään sisältää useita syöpävaarallisia aineita mm. tupakkaspesifejä nitrosamiineja. Tutkimuksissa on ristiriitaisia tuloksia nuuskaamisen vaikutuksista suusyövän kehittymiseen, vaikka maailmanlaajuisesti nuuska ilmeisesti lisää riskiä niin ruotsalaisen nuuskan käyttöön liittyvä suusyövän riski ei ole niin selkeä. Tutkimukset antavat siis ristiriitaisia tuloksia suusyövän riskin osalta. Mahdollisen suusyöpäriskin lisäksi

nuuskaa käyttävillä on kaksinkertainen riski sairastua parodonttaalisairauksiin ja ienvetäytymiin. (Nissinen 2021.)

Nuuska sisältää jopa yli 20-kertaa enemmän nikotiinia kuin savukkeet. Sen lisäksi nuuskan yli 2500 eri kemikaalista 30 on syöpää aiheuttavia. Suuren nikotiinimäärän vuoksi nuuska aiheuttaa nopean nikotiiniriippuvuuden käytön aloittamisen jälkeen. Suussa ensimmäinen käytön merkki on pahan hajuinen hengitys, hampaiden värjäytyminen ja paksuuntuneet suun limakalvot. Pitkään käytettynä siitä seuraa ientulehdusta ja ikenien vetäytymistä, kiinnityskudossairautta eli parodontiittia sekä hampaiden reikiintymistä. Yhteyksiä nuuskan käytöllä on myös nielun, suuontelon ja nenän alueen syöpiin. (Hammaslääkäriliitto, 2015.)

Parodontiittia sairastaa n. 60 % suomalaisista. Mikäli parodontiittia ei hoida, suun bakteerien aiheuttama tulehdus vähitellen heikentää hampaiden kiinnitystä ja hampaiden ympärillä oleva kudosisäntä pettää, josta seuraa hampaiden irtoaminen. Parodontiitti on myös yhteydessä sydän- ja verisuonisairauksiin, lisäksi se heikentää diabeteksen hoitotasapainoa. Nuuskan käyttöön liittyvä ienvetäytyminen on myös palautumaton muutos. (Heikkinen ym. 2015.)

Altistuminen tupakoinnille ja nikotiinille lisää insuliiniresistanssia ja näin ollen riskiä sairastua tyyppin 2 diabetekseen. Tyypillisesti Suomessa käytetään niin sanottua Ruotsalaista kosteaa nuuskaa, jonka nikotiinipitoisuudet ovat hyvin korkeat. Tähän liittyvässä kohorttitutkimuksessa selvisi, että runsas nuuskan käyttö lisää riskiä tyyppin 2 diabeteksen puhkeamiselle. Riski oli yhdenmukainen tupakoivien osalta, joten vaihto tupakoinnista nuuskan käyttöön ei vähennä sairastumisen riskiä. (Carlsson ym. 2017.)

Norjassa tehdyssä tutkimuksessa vahvistui jo aikaisemmin esille tulleet asiat nuuskan terveysvaikutuksista. Norjan kansanterveys instituutin julkaisemassa tutkimuksessa nuuskan käytön terveysvaikutuksista todettiin miten, nuuskan käyttö mahdollisesti lisää riskiä joillekin vakaville ja haitallisille terveysvaikutuksille sekä vähemmän vakaville vaikutuksille. Todennäköisesti nuuskan käyttö lisää riskiä ruokatorven ja haiman syöpäsairauksiin mutta on



myös mahdollista, että riski sairastua on myös muihin syöpiin kuten vatsan ja suoliston alueen syöpiin. Todennäköisesti nuuskan käyttö lisää riskiä kardiovaskulaarisille sairauksille mm. nostamalla verenpainetta, joka vaikuttaa selviytymiseen heikentävästi sydänkohtauksen jälkeen. On mahdollista, että lopettamalla nuuskan käytön sydänkohtauksen jälkeen puolittaa mahdollisuuden menehtyä seuraavan kahden vuoden aikana. Lisäksi vaikutukset mielenterveydenhäiriöihin, 2-tyyppin diabetekseen, ylipainoon, suun terveyteen löytyy yhteyksiä nuuskan käyttöön. Toisaalta vielä on myös paljon epävarmoja löydöksiä, jotka tarvitsevat lisätutkimuksia ja naisten nuuskan käytöstä on tutkimuksia vähemmän tai ei ollenkaan. (NPIH 2019.)

Suomessa urheilu-uran aikana yleisimmin käytetty nikotiinituote on nuuska. Tyypillisin nuuska Suomessa on niin sanottu kostea nuuska, joka sisältää kahdeksan milligrammaa nikotiinia grammaa kohden ja sen lisäksi tuhansia muita ainesosia. Osalla näistä pyritään parantamaan nikotiinin imeytymistä. Nikotiinilla on haitallisia vaikutuksia moneen urheilussa keskeisessä osassa olevaan elinjärjestelmään. Nuuskaamisen vaikutuksia selvitettiin leposykkeeseen, verenpaineeseen ja lihasten kudospesuusioon. Leposykkeeseen todettiin olevan matalampi ja myös systolisen verenpaineen lasku oli nähtävissä nuuskan käytön lopettaneiden kohdalla. Nuuskan käytön pidättäytyminen 12 tunnin ajan paransi lihasten verisuonten kudospesuusiota. Vaikka maksimaalisessa hapenoton kyvyssä, veren laktaattipitoisuudessa tai koetussa suorituskyvyssä ei havaittu eroa nuuskaa käyttäessä ja käytön loputtua niin nuuskan käytön lopettamisen jälkeen yleisen rasituksen siedon on havaittu paranevan ja äärimmäisen rasituksen tilan syntymiseen kuluvan ajan pitenevän. Näin ollen juuri lihasten kautta syntyy merkittävin haitta nuuskaa käyttäville urheilijoille. Kun käytön lopettaa, sydämen kyky tuottaa hapekasta verta kudoksiin paranee ja samalla lihasten pienten verisuonten vastapaine laskee. (Patja & Borodulin, 2020.)

Nuuskan sisältämä nikotiini on haitallista suorituskyvylle. Nikotiini nostaa sykettä ja verenpainetta ja näin ollen lisää välittömästi sydämen työmäärää, jolloin elimistö on tavallaan rasitustilassa jo valmiiksi ennen varsinaista

urheilusuoritusta. Lihasten toimiessa ihanteellisesti niiden tulisi saada kunnolla happea ja tarvittavia ravintoaineita sekä poistettava lihastyössä syntyvää maitohappoa. Nikotiini mitä nuuska sisältää haittaa lihasten hapen ja ravintoaineiden saantia sekä maitohapon poistamista. Näin ollen kovasta rasituksesta lihas palautuu hitaammin. (Fressis 2020.)

Teoriassa nikotiinin fysiologisista vaikutuksista osa voisi olla urheilusuorituksen kannalta myönteisiä mutta vain yhdessä 28 tutkimuksesta on osoitettu vähäistä suorituskyvyn paranemista. Nikotiinin ei näytä parantavan voimantuottoa, kestävyyttä eikä harjoittelusta palautumista. Elimistön kannalta nikotiinituotteita voidaan yleisesti pitää haitallisina urheilijan elimistön puolustusjärjestelmän kannalta. Nikotiinituotteiden käyttö kilpaurheilijoilla perustuu samoihin uskomuksiin ja samanlaisiin kemiallisen riippuvuuden kokemuksiin kuin muillakin niistä riippuvaisilla henkilöillä. (Patja & Borodulin, 2020.)

## 4 Kehittämiprojektin toteutus

### 4.1 Kohdeorganisaatio ja taustahanke

Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen NIKO-projektin yksi päätavoite on omasta terveydentilastaan huolehtivat ja osallistuva nuoriso. Tarkoitus on löytää keinoja nuorten hyvinvoinnin tukemiseen ja ylläpitää terveellisiä elämäntapoja, erityisesti vähentää ja ennaltaehkäistä nuorten nikotiinituotteiden käyttöä. (Salakari 2019.)

Väestöliiton ”Hyvä kysymys” on verkkopalvelu, joka pureutuu erilaisiin mieltä askarruttaviin aiheisiin sekä kysymyksiin. Palvelu on maksuton ja sen tarkoitus on tuottaa vertaistukea, neuvontaa sekä luotettavaa tietoa mahdollisimman helposti, varhain ja helposti. Hyvä kysymys palvelu tuottaa palvelua kaiken ikäisille ja eri elämän vaiheessa oleville ihmisille ja heidän läheisilleen. Väestöliitolla on kumppanijärjestöjä, joihin myös LSSY kuuluu. (Hyväkysymys 2018.)

Palvelu toteutetaan ja tuotetaan Väestöliiton ja näiden kumppanijärjestöjen kanssa. Palvelua on tarjolla erilaisten ja monipuolisten kanavien kautta mm. chat, luennot- ja verkkokurssit, podcast, videot, vertaisryhmät. (Hyväkysymys 2018.)

### 4.2 Projektiorganisaatio

Projektipäällikkö vastasi kehittämiprojektin toteutuksesta. Tukenaan hänellä oli ohjausryhmä NIKO-projektista. Tässä oli mukana LSSY:n toimitusjohtaja, NIKO-projektin projektipäällikkö sekä NIKO-projektissa mukana olevat Yamk-opiskelijat. Lisäksi ohjausryhmään kuului opettajia Turun ylemmän ammattikorkeakoulusta. Kehittämiprojektin päällikkönä toimi ylemmän ammattikorkeakoulun opiskelija, joka työskentelee sairaanhoitajana Tyks:n lastenkllinikalla sekä Turun Nmky:n Bsm - sosiaalipalveluiden tukiperhetyöntekijänä.

### 4.3 Kehittämismenetelmä

Projektitoiminnassa voidaan käyttää erilaisia menetelmiä, kuten osallistavat, keskustelua edistävät ja esittävät menetelmät. Tarpeiden tunnistamisessa kysely voisi palvella työskentelyä. (Salonen ym. 2017, 55–58.) Tässä kehittämissuunnitelmassa hyödynnettiin toimintatutkimuksellista sykliä.

Toimintatutkimus ei varsinaisesti ole niinkään tutkimusmenetelmä vaan ennemminkin lähestymistapa. Siinä yhdistetään käytännön kehittämistyö ja tutkimus. Intressi on tietää, miten asiat olisi mahdollista tehdä paremmin ja sitä kautta löytää tietoa, joka palvelee käytänteiden kehittämistä. (Valli & Aarnos 2018.)

Toimintatutkimukselle on leimallista ja omintakeista käytännön ja tutkimuksen samanaikaisuus eli toimintatutkimus yhdistää teoriaa ja käytäntöä.

Toimintatutkimukseen liittyy käytännön näkökulmasta aina uuden oivaltamista ja oppimista sekä siihen johtavan ymmärtävän prosessin tarkkailua. Sen seurauksena käytännön elämässä pitäisi tapahtua muutoksia ja kohteena olevaan ongelmaan liittyvän teoreettisen ymmärryksen lisääntyä.

Toimintatutkimukselle on yhteistä ajatus, että toimijat ja tutkijat osallistuvat yhdessä koko tutkimusprojektiin. Tieteen filosofiselta taustaltaan toimintatutkimus yhdistyy pragmatismiin, jossa korostuu paikallinen tietokäsitys ja tiedon rakentuminen inhimillisen toiminnan ja toimijoiden keskinäisen sosiaalisen vuorovaikutuksen avulla. Keskeisenä elementtinä liittyy myös oppiminen. Prosessi toimintatutkimuksessa tulee olla tutkimuksen kohteiden omaan osallisuuteen perustuvaa, joka tähtää toimintatapojen muutokseen. (Puusa ym. 2020.)

Tässä kehittämissuunnitelmassa toteutui toimintatutkimuksellinen sykli.

Suunnitteluvaiheessa teoretietoon ja aikaisempiin tutkimuksiin ja kyselyihin nuorten (15–18-vuotiaiden) nuuskan käytöstä pohjaten voidaan tunnistaa nuuskan ympärillä olevia ilmiöitä, tapoja ja myyttejä. Samalla arvioitiin tämän hetken nuuskan käytön ja nuuskailmiön nykytilannetta. Tämän pohjalta suunniteltiin ja laadittiin sähköinen kysely kohderyhmälle aihealueesta.

Nuorten tarpeiden tunnistamisessa käytettiin menetelmänä kyselyä. Kyselyn tekeminen 9.-luokkalaisille, ammattikoululaisille ja lukiolaisille loi perustan lopullisen podcastin suunnitteluun ja aihealueiden rajaamiseen. Kyselyn tulosten perusteella palattiin teoriaan ja suunnitteluvaiheeseen uudelleen refleктоimaan materiaalia ja sitä, minkälaista tietoa ja keskustelua tarvitaan. Tämä oli syklin ns. ajatuskartoitus. Tästä alkoi uusi arviointi ja suunnitteluvaihe, joka päättyi lopulliseen podcast-tuotokseen. Ensin laadittiin teoriapohjaan perustuen podcastin alustava runko, joka esitettiin asiantuntijaraadissa.

#### 4.3.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Kehittämisprojektin ensimmäisessä toimintatutkimuksellisen syklin vaiheessa laadittiin kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Se on tyypillisesti ja luonteeltaan aineistolähtöistä sekä ymmärtämiseen tähtäävää ilmiön kuvausta. Sen vaiheita ovat tutkimuskysymysten muodostaminen, siitä aineiston kerääminen sekä valitseminen, kuvailun rakentaminen ja lopuksi tuotetun tuloksen tarkasteleminen. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen vahvuutena on pidetty sen argumentoituutta ja mahdollisuutta perustellusti ohjata tarkastelu tiettyihin erityisaiheisiin. Erityispiirteinä on myös, että vaiheet etenevät osin päällekkäin koko prosessin ajan tutkimusaiheesta tuotetun kuvailun tarkasteluun. Tarkoituksena on kuvata valittu ilmiö teoreettisesti tai kontekstuaalisesta näkökulmasta rajatusti, jäsennetysti ja perustellusti tarkoitukseen valitun kirjallisuuden avulla. (Kangasniemi ym. 2013.)

Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta voidaan luonnehtia yleiskatsaukseksi, jossa käytetyt aineistot ovat laajoja ja aineiston valintaa eivät rajaa niinkään metodiset säännöt. Ilmiötä kuitenkin pystytään kuvaamaan laaja-alaisesti tarvittaessa luokittelemaan tutkittavan ilmiön ominaisuuksia. Myös kysymyksen asettelu voi olla väljempi kuin systemaattisessa katsauksessa tai meta-analyysissä. Joskus kuvailevasta katsauksesta käytetään nimitystä traditionaalinen kirjallisuuskatsaus. (Salminen 2011.)

Nuuska-aiheisen podcastin luomiseen tarvittiin tutkittua tietoa yhdistettynä nuorten terveyden edistämiseen ja ilmiöön mitä nuorten nuuskaamisen käytön taustalla mahdollisesti on. Tietoa tarvitaan myös siitä, miten sosiaalista mediaa ja tässä tapauksessa podcastia voi hyödyntää yhdessä nuorten kanssa terveyden edistämässä ja nuuskan käyttöön liittyvissä asioissa. Jotta lopullinen tuotos podcast olisi toimiva ja nuoria kiinnostava kiinnittämällä sisällössään ja tyyliinsään oikeisiin ja nuoria mahdollisesti kiinnostaviin asioihin mutta kuitenkin oikea aikaisen ja kohderyhmä lähtöisen tiedon tuottaminen.

### **Sisäänottokriteerit ja poisjättökriteerit**

Tutkittuun tietoon perustuvia tutkimuksia haettiin eri tietokantoja käyttäen. Niihin käytettiin eri poisjätto- ja sisäänottokriteerejä.

Nuuskaan liittyviä hakuja tehtiin alkuun Suomea ja pohjoismaita painottamalla. Tämän jälkeen myös maailmanlaajuisesti eri artikkeleista ja tutkimuksista. Hakuja rajattiin myös kohdistamalla ja yhdistämällä nimenomaan liittyen nuoriin ja nuuskaan. Hakusanoina mm. snuff, health risk snus use, nikotiini, nuuska ja nuoret, smocless tobacco, nuoret, päihteet. Mukaan ei otettu yli kuusi vuotta vanhoja julkaisuja.

Podcast terveystiedon välittäjänä aiheeseen haettiin hakusanoilla audio, podcast, saavutettavuus, social media, health education, health promotion, digital health teen or young adult, adolescent health, digitaalinen media, osallisuuden kulttuuri, kuuntelukulttuuri.

Jonkin verran hakujen tuloksista oli sellaisia mitä ei voinut käyttää. Niiden ollessa liian vanhoja tai sisältö keskittyi liiaksi tupakointiin tai käsitteli aikuisväestöä. Toisaalta osassa julkaisuista käsiteltiin sekä tupakkaa että nuuskaa ja nikotiinituotteita yleisesti. Nikotiinituotteisiin ja nuuskaan liittyvää tietoa oli paljon saatavilla varsinkin pohjoismaihin liittyen. Tutkimuksia ja hakuja liittyen podcastiin löytyi hajanaisemmin ja varsinkin kun hakurajasta tiivistä podcast-nuoret ja terveystieto alueeseen.

Julkaisuja ja tutkimuksia tässä opinnäytetyössä haettiin tietokannoista: Pubmed, Google Scholar. Hakutulosten karsiminen tapahtui tiivistelmien, otsikoiden, iän ja kohderyhmän perusteella. Hakusanoja yhdisteltiin myös OR ja AND sanoja käyttäen. Lisäksi tietoa haettiin nuuskasta ja sen terveysvaikutuksista THL:n internetsivuilta, Duodecimin artikkeleista ja syöpäjärjestöjen internetsivuilta. Podcastiin liittyvää tietoa haettiin myös eri mediatalojen internetsivuilta ja tilastotiedoista mm. Radiomedia ja podcast-media. Nuorella tässä kirjallisuuskatsauksessa tarkoitetaan 13–20-vuotiaita.

#### 4.3.2 Kysely

Kehittämiprojektin toisessa toimintatutkimuksellisen syklin vaiheessa toteutettiin kartoittava kysely kohderyhmälle kahdessa eri ammattikoulussa yhdessä Touko-terveysbussivierailujen aikana. Tämä on osa niin sanottua liikkuvaa Terveyskioski-toimintaa, jonka tarkoituksena on terveyden edistäminen ja ennaltaehkäiseminen. Näiden vierailujen painopisteenä oli päihteettömyys ja nikotiini.

Ensimmäinen kartoituksessa oli kuusi avointa kysymystä (Liite 1) liittyen nuuskaan, nuuskatietouteen ja nuuskan käyttöön liittyviin asioihin.

Kyselyn toteuttamistapoja on useita erilaisia. Kysymysten sisältöjen, kyselyn toteuttamistapojen ja vastaajajoukon valintaan vaikuttaa se, mitä kyselyssä halutaan saada selville. Kyselyn laatimiseen ja toteuttamiseen liittyy paljon tekijöitä, jotka voivat vaikuttaa kyselyssä saataviin vastauksiin, vastausprosenttiin ja kyselyn luotettavuuteen. Kyselyn toteuttamisvaiheessa on hyvä paneutua ongelmakohtiin etukäteen. (Koppa, Jyväskylän yliopisto.)

Onnistunut kysely edellyttää, että otetaan huomioon vastaajien aika, halu ja taidot vastata kyselyyn. Lomake kannattaa suunnitella hyvin ja ottaa huomioon kyselylomakkeen pituus ja ulkoasun selkeys. Ensivaikutelmalla ja lomakkeen yleisilmeellä on merkitystä. (KvantiMOTV.)

Kysely suunniteltiin laaja-alaiseen teorian tietoon ja aikaisempiin tutkimuksiin pohjaten, siihen mitä tiedetään liittyen nuorten nuuskan käyttöön ja ilmiöihin sen taustalla. Kysymykset laadin niin, että se olisi mahdollisimman ymmärrettävä kohderyhmää ajatellen. Kyselylomake testattiin NIKO-ohjausryhmän kokouksessa. Kysely toteutettiin oppilaitosten välitunneilla, joten vastaajilla oli vain rajallisesti aikaa käytettävissä, joten Webropol-kysely oli nopea sekä kohderyhmälle luontainen tapa vastata kyselyyn oman mobiililaitteensa avulla skannaamalla Qr-koodi ilman, että tarvitsi jäädä täyttämään erillistä paperilomaketta. Kyselyyn nostin kuusi kysymystä, joihin oli eri vastaus vaihtoehtoja sekä myös yksi avoin vastausvaihtoehto. Kysymykset ja vastausvaihtoehdot suunnittelin niin, että ne olisivat helposti ymmärrettäviä ja sellaisia mistä kohderyhmän nuorilla on tietoa sekä ajatuksia. Lomakkeet suunnittelin kiinnostusta herättäväksi aiheeseen liittyvin kuvin ja värein, eikä niissä kerätty mitään henkilötietoja.

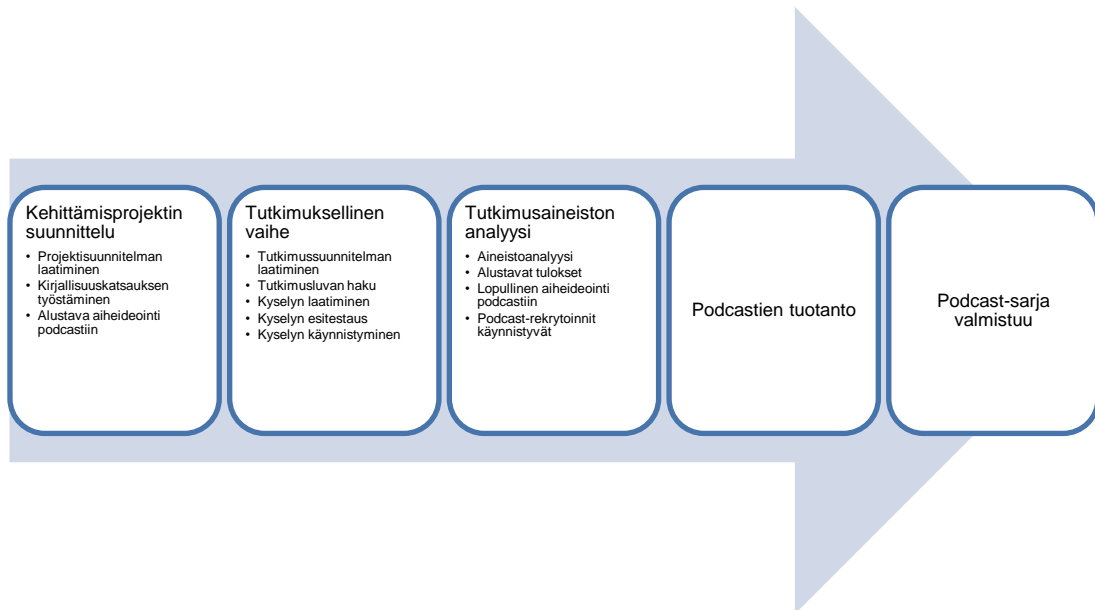
#### 4.4 Kehittämiprojektin eteneminen ja aikataulus

Projekti käynnistyi keväällä 2021. Maaliskuussa 2021 Teams-tapaamisessa keskusteltiin ensimmäisen kerran projektipäällikön kanssa aiheesta. Sen jälkeen Niko-ohjausryhmän kokouksia on ollut neljä kertaa, joista ensimmäisessä olin mukana huhtikuussa 2021.

Projektisuunnitelma ja teoreettinen viitekehys valmistuivat syksyn 2021 aikana. Tämän jälkeen käynnistyi tutkimussuunnitelman ja sähköisen kyselyn laatiminen. Kyselyn esitestaus suoritettiin kevään 2022 aikana. Varsinainen kysely käynnistyi keväällä 2022, ja aineisto analysoitiin kesän ja alkusyksyn 2022 aikana. Podcastiin mukaan tulevien nuorten rekrytointi tapahtui vuoden 2023 tammi - helmikuussa.

Podcast valmistui keväällä 2023 ja se julkaistaan vuoden 2023 aikana. Loppuraportti ja kypsyysnäyte laaditaan keväällä 2024. Kehittämiprojektin aikataulus ja eteneminen on kuvattu pääpiirteittäin kuviossa 1.





Kuvio 1. Kehittämisprojektin eteneminen

## 5 Tulokset

### 5.1 Kirjallisuuskatsauksen tulokset

#### 5.1.1 Sosiaalinen media ja nuorten terveyden edistäminen

Sosiaalista mediaa käyttää yli 2,82 biljoonaa ihmistä maailmanlaajuisesti. Sieltä löytyy kymmeniä tuhansia terveyden edistämiseen liittyviä sosiaalisen median sivuja, jotka ovat kaikkien saatavilla. Sosiaalinen media todistaa tarvetta lisätä ja edistää kansainvälisiä terveysyhteisön kommunikaatioita, strategiaa ja vaikuttavaa tiedon levittämistä. Näin käyttäjät voivat käyttää hyväksi, luoda ja jakaa olennaista terveystietoa. Lisäksi sosiaalinen media on paljon edullisempaa sekä vaikuttavampaa verrattuna perinteisiin keinoihin vaikuttaa terveyteen kuten televisio, radio ja painettu teksti. Toisaalta terveyttä edistävässä sosiaalisen median sovelluksissa on osoitettu haasteita ja sekaannusta kuten väärän tiedon, disinformaation ja yksityisyyteen liittyvissä asioissa. Toisaalta sosiaalisen median hyödyntäminen ei ole niin vaikuttavaa vanhemmissa ikäryhmissä. (Chaney ym. 2020.)

Fox & Rideoutin (2018) tutkimuksessa nousi esille kuinka nuoret ja nuoret aikuiset käyttävät sosiaalista mediaa terveyteen liittyvän tiedon hankinnassa. Nuorista 14–17-vuotiaista 79 % ja nuorista aikuisista 18–22-vuotiaista 94 % ovat etsineet terveyteen liittyvää tietoa internetin välityksellä. Nuorista 49 % ja nuorista aikuisista 76 % ovat, joko lukeneet, katsoneet tai kuunnelleet, jonkun toisen terveyteen liittyviä kokemuksia. Teknologia ja internet ovat muuttaneet, kuinka nuoret ja nuoret aikuiset etsivät tietoa, jakavat tarinoita sekä kokemuksia terveydestä toisilleen. Iso osa nuorista käyttää suoria tiedonlähteitä käyttäen apunaan erilaisia sovelluksia, etsiessään ja jakaessa kokemuksia sekä etsiessään toisia saman asian kanssa ”painivia” ihmisiä. (Fox & Rideout 2018.)

Vaikka suurin osa nuorista etsii verkosta terveyteen liittyvää tietoa ja etsivät vertaistukea tai kokemuksia terveyteen liittyvissä asioissa, meillä on iso tietämyksen puute millainen digitaalinen terveyssovellus tai alusta on vaikuttava

tai todella auttaa nuoria. Tutkimuksen nuorista 20–30 % kertoivat, että tiedon lähde oli erittäin hyvä. (Fox & Rideout 2018.) Vaikka tiedetään, että sosiaalisen median mahdollisista haitallisista vaikutuksista niin kielteinen lähestymistapa ei ole ratkaisuna. Lastenlääkärit Yhdysvalloissa ovatkin todenneet, että verkossa tapahtuva vuorovaikutus on tyypillistä nuorten maailmassa. Sen sijaan nuoret nykypäivänä eivät ole eläneet aikaa ilman sosiaalista mediaa ja erilaisia digitaalisia alustoja. He mahdollisesti hyötyvät verkon kautta saamastaan mielenterveyteen liittyvistä tiedoista, medialukutaidosta, luovuudesta, itsetunnosta, yhteenkuuluvuuden tunteesta. Eikä voida olla huomioimatta matalankynnyksen palveluja mitkä toimivat internetin välityksellä. (Abi-Jaoude ym. 2020.)

Nuoret ovat kiinnostuneita sekä sitoutuneita erilaiseen ja moninaiseen terveystietoon, mitä on saatavilla internetin välityksellä. Käyttäjän luomaa terveyteen liittyvää sisältöä arvostetaan nuorten keskuudessa, vaikka se ei olisi aina niin luotettavaa tai tuotettu terveydenhuollon ammattilaisen toimesta. Nuoret, jotka säännöllisesti käyttävät sosiaalista mediaa ovat oppineet arvioimaan terveyteen liittyvää sisältöä ja sen luotettavuutta. (Fregie ym. 2013.)

### 5.1.2 Podcast nuorten viestintäkanavana

Terveyteen liittyvä viestintä on iso osa julkista ja maailman laajuista ihmisten terveyden tukemista. Podcastit on kasvava tiedon välitys tapa terveyteen liittyvissä aiheissa. Mahdollisuus kommunikoida vaikeiden ja monimutkaisten terveyteen liittyvien asioiden kanssa läpi erilaisten media-alustojen välityksellä on merkittävää julkisen ja maailman laajuisen terveydenhuollon osalta, missä haasteena on tuottaa tiivistä, vaikuttavaa ja oikeaa viestintää. Yhdysvalloissa podcastien kulutus on lisääntynyt vuodesta 2008 asti selvästi. Vuonna 2018 on arvioitu olevan 88miljoonaa kuuntelijaa ja vuoteen 2024 odotetaan kasvavan 164 miljoonaan kuuntelijaan. (Benedict ym. 2021.)

Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksessa tuotettiin terveyteen laaja-alaisesti liittyviä podcasteja, joiden aiheina olivat mielenterveys, pakolaisten terveys,

ilmastonmuutos, tummaihoisiin kohdistuva rasismi ja haitallisten asioiden vähentäminen. Jokaisessa jaksossa oli sen alan asiantuntija sekä vieras, jolla oli kokemusta tai tietoa aiheesta. Jaksot julkaistiin laajasti erilaisilla alustoilla. Vuoden aikana 2020–2021 julkaistiin 61 jaksoa ja yhteensä latauksia oli hieman alle 18000, joista lähes puolet ladattiin Spotifyn kautta ja selvästi eniten käytettiin matkapuhelinta 82 %. Jaksoja ladattiin yli tuhannessa eri kaupungissa 100 eri maassa. Vaikka lisää tutkimusta tarvitaankin, voidaan olettaa, että podcastien avulla voidaan saavuttaa laaja uusi joukko ihmisiä myös terveyttä edistävien tiedon lähteille. (Benedict ym. 2021.)

Digitaalisen median kulutuksessa nuoret ovat aktiivisia osallistujia. Mediasisältöjen tuottamiseen osallistutaan, sisältöjä kierrätetään ja muokataan yhdessä toisten kanssa. Osallistavaan mediakulttuuriin kiinnitytään yhteisöllisesti. Osallisuuden kulttuuri on nuorille mahdollisuus ja se tarjoaa osallisuuden kokemuksia sekä mahdollisuuden vaikuttaa sekä itseilmaisuuksiin. (Kaarakainen & Kaarakainen 2018.)

Podcastien määrä on kovassa kasvussa ja nuoret aikuiset kuuntelevat podcasteja paljon. Podcasteja kuunnellaan usein siksi, että halutaan saada uutta tietoa tai oppia. Sen vuoksi niitä voi hyödyntää myös opetuksessa. Podcast ei ole riippuvainen paikasta tai ajasta, koska usein kuuntelu tapahtuu kuulokkeilla. Käsien ollessa vapaana voi podcasteja hyödyntää liikkeessä esimerkiksi paikasta toiseen tai muiden askareiden tai harrastusten parissa. (Teirikko 2020.) Useampi kuin joka toinen 16–24-vuotias on ladannut podcasteja ja tässä ikäryhmässä podcastien lataaminen on kaikkein yleisintä. (Suomen virallinen tilasto SVT 2019.)

Podcastien tunnettavuus on yleisintä alle 30-vuotiailla, joista 99 % tuntee podcastit. Myös tavoitettavuus on laajempaa kuin aikaisemmin ja yhä useampi kuuntelee podcasteja säännöllisesti. 21 % nuorista 15–24 vuotiaista kuuntelee podcasteja viikoittain ja vähintään kerran kuukaudessa 39 %. Sen lisäksi kolmasosa tutkimukseen vastaajista arvioi lisäävänsä podcastien kuuntelua seuraavan puolen vuoden sisällä. Nuoremmat löytävät useimmiten sisällön sosiaalisen median kautta (52 % 15–29-vuotiaista) (Radiomedia 2020.)

Sisältö on ratkaisevassa asemassa podcastien kuuntelussa. Valintaan ei tyypillisesti vaikuta kuuluisan juontajan tai musiikin perusteella vaan tärkeintä on kuulijaa kiinnostava sisältö, viihdyttävyyys ja miellyttävät puhujat. Lisäksi löydettävyyys, huumori ja uusien asioiden oppiminen ovat tärkeitä asioita podcasteja valittaessa. Kuuntelumotiiveina keskeisimpinä olivat viihtyminen 74 %, Uuden oppiminen 49 % ja rentoutuminen 45 %. (Radiomedia 2020.)

Vaikka sosiaalinen media ja erilaiset digialustat ovat nuorille pääasiassa viihteen ja sosiaalisen yhteisöllisyyden alue on se nuorille myös mahdollisuus kansalaistoimintaan. Nuoret uskovat myös pystyvänsä vaikuttamaan netin kautta heille tärkeiden ongelmien ratkaisussa. (Rahna 2013.)

Vuonna 2005 tehtiin Suomessa ensimmäiset podcastit, mutta vasta viime vuosina suosio on kasvanut voimakkaasti. Sisältöä tuottavat niin suuret mediatilat, yliopistot, viranomaiset ja julkisuuden henkilöt. Aihepiiri on hyvin laaja. Podcast voi olla yksittäinen jakso tai kokonainen sarja. Tyypillistä on, että kuulija sitoutetaan kuuntelemaan useamman jakson sarja. Näissä yleensä on sama aihealue ja tekijä tai tekijät. Podcastin alustan vapaus antaa tasavertaisen mahdollisuuden kaikille saavuttamaan suuria kuuntelijamääriä. (Kalervo 2019.)

Podcasteja käytetään myös opetuksessa. Tämä mahdollistaa opiskelun silloin kun se kuulijalle parhaiten sopii. Ryhmätyön välineenä podcast, mahdollistaa dynaamisemman ja dialogisemman tuotoksen kuin perinteisemmät tavat esim. PowerPoint, raportti tai essee. (Kalervo 2019.)

Terveysteen liittyviä podcasteja voidaan ajatella olevan kahdenlaisia. Sellaisia, jotka on suunniteltu opiskeluun ja ammatilliseen koulutukseen ja niitä, jotka ovat enemmän viihdekäyttöön. Toisaalta ei ole tietoa podcastin vaikutuksesta yleisesti terveyteen. Eniten laajalle levinneet terveyteen liittyvät podcastit ovat yleisölle suunnattuja ja enimmäkseen ravitsemukseen, kuntoiluun, mielenterveyteen ja seksuaalisuuteen. Näiden podcastien tarkkuudesta ja virheettömyydestä ei oikein tiedetä. Analyysit muilta alustoilta kuten YouTube osoittavat, että esillä on helposti harhaanjohtavaa tai väärää tietoa. Podcasteja, jotka liittyvät terveyden edistämiseen tai terveyteen voidaan kutsua tieteenalaksi

käyttäytymiseen, joka voidaan määritellä miten opiskella käyttämään tietoa ja kommunikaatioteknologiaa yksilöllisen terveydenhuollon käyttäjälle. Miten tällainen suunnitellaan, implementoidaan ja evaluoidaan ja nähdään muutokset käyttäjässä hänen käytettyänsä teknologian menetelmiä. Usein tällaisissa menetelmissä on haasteena se, että menemme teknologia edellä eteenpäin. Esimerkiksi erilaisia applikaatioita terveyteen liittyen on tuhansia, mutta vain osa näistä perustuu tutkittuun teoriaan tai ovat virallisesti arvioituja. Podcasteissa pätee siis samat rajoitteet ja mahdollisuudet kuin muissakin sosiaalisen median tuotoksissakin. (Williams 2015.)

Sosiaalisen median verkostoissa on mahdollisuus olla vaikuttamassa yleiseen mielipiteeseen bloggaajien, maallikkojen, toimittajien ja poliittisten vaikuttajien kanssa. Osallistuessaan keskusteluun asiantuntijat voivat lisäksi toimia kuraattoreina ja ohjata seuraajilleen relevanttia tietoa informaatiotulvan ja virheellisten käsitysten keskellä. Sosiaalinen media voi toimia myös keskeisenä uuden tiedon välittäjänä. Jotta somessa on mahdollista toimia vaikuttavasti asiantuntijana, vaati se vuorovaikutteisen luonteen ymmärtämistä. On pystyttävä keskustelemaan julkisesti omilla kasvoillaan ja hyväksymään myös kritiikkiä. Tällainen vuorovaikutus mahdollistaa parhaimmillaan yhteiskunnallisen vaikuttamisen. Tämän hetken mediaympäristö haastaa pohtimaan asiantuntija identiteettiä uudella tavalla. Sosiaalisen median kautta näkee sen, että yhteiskuntamme rakentuu erilaisista ryhmistä, intresseistä ja viestinnästä, mikä on loppumaton prosessi. Terveyden edistäminen on heittäytymistä ja näihin prosesseihin vaikuttamista. Vaikuttaminen edellyttää vielä enemmän asiantuntijoiden henkilökohtaista toimintaa sosiaalisessa mediassa. (Matikainen ja Huovila 2017.)

### 5.1.3 Toimiva podcast tiedonvälittäjänä

Toimiva ja kuulijan kannalta hyvä podcast on silloin kun se tekotapa on mieluisa, aihe kiinnostava, sopivan pituinen jakso, joka on helposti löydettävissä, juontajan ääni ei ärsytä ja julkaisutahti säännöllinen. Podcastiin on hyvä saada jokin hauska tai viihdyttävä näkökulma olipa aihe sitten mikä

tahansa. Myös oma persoona on hyvä tuoda esiin ja se saa myös kuulua niin äänessä kuin tavassa puhua. Ne lisäävät aitouden tunnetta, kiinnostavuutta ja jää mieleen paremmin. (Laine 2020.) Kuulijaan pyritään saamaan tunnereaktio esim. sisällön kautta hämmästys, ilo, yllättyneisyys, pelästys. Tunnereaktio, joka yllättää saa kuulijan palaamaan sisällön pariin ja myös jakamaan sisältöä eteenpäin. (Kortesuo 2019.)

Sen sijaan, että yrittäisi tavoitella podcastin avulla jättiyleisöä kannattaa podcastilla tavoitella juuri oikeita kuulijoita. Näin kuulijoiksi saadaan juuri sellaiset henkilöt, jotka ovat aidosti kiinnostuneita podcastin sisällöstä. Juuri tietyn podcastin äärelle hakeudutaan saadakseen kaipaamaansa viihdettä, oppia tai tietoa. Podcastin ja kuuntelija välille syntyykin ainutlaatuinen suhde. Keskimäärin Suomalaisia podcasteja kuunnellaan 18 minuuttia kerrallaan. Kuuntelijoista 60–80 % kuuntelee podcast jakson loppuun ja yksi kuuntelija keskimäärin kuuntelee noin puolet sarjan jaksoista. Tuloksekas ja menestyvä podcast on yhdistelmä laadukasta tuotantoa, vaikuttajaverkostoa, huippuhostia, suunnittelua, käsikirjoitusta ja markkinointia. (Suomen podcast media 2022.)

Podcast kuuntelijoita tulee lisää koko ajan. Kuulijoista 48 % on aloittanut kuuntelun viimeisen 12 kuukauden aikana. Uudet kuulijat tulisi aktiivisesti pyrkiä löytämään. Tyypillisesti kuulija käyttää 1,9 podcast-alustaa, joka ei ole kovin paljoa. Onkin tärkeää, että podcast julkaistaan hyvin usealla eri alustalla. Lisäksi on hyvä olla suunnitelma, miten podcastia markkinoidaan kuuntelualustoilla. Eri alustoilla mahdollinen kuuntelija näkee podcastista vain otsikon, esittelytekstin ja jaksojen otsikon. Näihin kannatta panostaa. Some näkyvyys on toiseksi tärkein tapa löytää kuulijoita. Paras vaihtoehto on podcastin oma somakanava, mutta sillä pitäisi olla laaja sekä vakiintunut seuraajakunta. Pienempien ja aloittelevien podcastien somepromootion kannalta on tärkeä saada hyödyntää hostien ja somevieraiden somenäkyvyyttä. (Suomen podcast media 2022.)

Yhteiskunnallinen vaikuttava viestintä on haasteellista, kun pyritään saamaan tärkeä viesti ihmisten tietoisuuteen niin, että siitä syntyy idea tai oivallus. Nykypäivän hektisessä arjessa ei välttämättä ehdi paneutua asioihin

intensiivisesti, ellei oivallusta ole syntynyt. Nämä oivallukset pitää löytyä ihmisten arjesta. Ääniviestintä, joka on ammattitaitoisesti tehty ja räätälöity koetaan miellyttävänä ja häiriöttömänä tapana ottaa uutta tietoa vastaan. Kun käytetään audiota on hyvä ymmärtää, että käytössä on vain yksi aisti, joka on kuulo. Spotin aikana on hyvä muistuttaa viestin lähettäjistä useamman kerran. (Radio Media 2019.)

Radioviestinnässä, johon myös podcast kuuluu, on tärkeää vahva aloitus. Sen tulee herättää kuulijan mielenkiinto ja vahva tunne ensihetkestä lähtien. Tutkitusti ääni on mediana tunteisiin vetoava ja siksi aihetta kannattaa lähestyä tunne edellä. Hyvin suunniteltu aloitus muuttaa passiivisen kuuntelun oikean kohderyhmän parissa heti aktiiviseksi. Sanat ja ilmaisut, jotka vetoavat tunteisiin saa aikaan reaktiota ja toimintaa. Draaman kaaren on kuitenkin pidettävä kuulija kiinnostuneena koko sisällön esityksen ajan. (Radio Media 2019.)

## 5.2 Kyselyn tulokset

Tässä projektissa toteutettiin kartoittava kysely kohderyhmälle kahdessa eri ammattikoulussa yhdessä Touko-terveysbussivierailujen aikana. Tämä on osa niin sanottua liikkuvaa Terveyskioski-toimintaa, jonka tarkoituksena on terveyden edistäminen ja ennaltaehkäiseminen. Näiden vierailujen painopisteenä oli päihteettömyys ja nikotiini.

Ensimmäinen kartoituksessa oli kuusi avointa kysymystä (Liite 1) liittyen nuuskaan, nuuskatietouteen ja nuuskan käyttöön liittyviin asioihin. Kartoitukseen vastasi kaikkiaan 40 nuorta. Näiden vastausten pohjalta tehtiin koonti saman aihe alueen yhtenevistä vastauksista. Esimerkiksi kysymykseen: Mitä löytyy nuuskan suosion ja käytön taustalta? Eniten tuli vastauksia liittyen ”kaveri tai ryhmäpaine” (n=8) ja ”Helppo käyttää, nuuska ei näy muille” (n=7).

Toinen kartoitus tehtiin edellisen kartoituksen pohjalta, mutta tällä kertaa strukturoituna monivalintakartoituksena (Liite 2). Tässä oli lisäksi seitsemäs kysymys koskien nuuska aiheisen podcastin kiinnostukseen liittyen ”Mikä kiinnostaisi nuoria kuuntelemaan nuuska aiheista podcastia?”.



Tähän kartoitukseen vastasi kaikkiaan 14 ammattikouluopiskelijaa. Vastausten lukumäärä/valinnat olivat 23–34 välillä. Kaikissa kysymyksissä oli myös avoimen vastauksen mahdollisuus. Vastaukset olivat hyvin paljon yhteneviä avoimen kartoituksen kanssa. Kaveri ja ryhmäpaine 50 % ja helppo käyttää, ei näy muille 47 %.

Mitä paremmin osallistaminen terveysvalintoihin on kohdennettu juuri kohderyhmälle, sitä tehokkaampaa sen on. Interventiot, jotka ovat interaktiivisia ja keräävät osallistujilta tietoa ja ohjaavat tarkemman tiedon pariin ovat osoittautuneet toimivaksi varhaisaikuisuudessa. (Takala 2017.)

## 6 Podcastin toteutus

### 6.1 Tuotoksen kuvaus

Kehittämiprojektissa tuotettiin podcast aiheesta ”nuuska”. Podcast tulee olemaan saatavilla erilaisilta virallisilta alustoilta, mutta myös vapaammilta julkaisualustoilta.

Kehittämistyö toteutettiin yhdessä nuorten kanssa. Nuuska-teemaan sisältyvät muun muassa seuraavat aihealueet: nuuskailmiö, huomiot nuorten nuuskan käytöstä, sekä nuuskan käytön ja kokeilun taustalla mahdollisesti olevat asiat. Podcastissa keskustellaan myös nuuskan käytön lopettamisesta, terveysvaikutuksista ja toisaalta myyteistä sekä tutkitusta tiedosta.

Olennaista on nostaa esiin myös nuorilta itseltään nousevia kysymyksiä ja aihealueita. Mukana podcast-jaksoissa on ammatti-instituutin opiskelija, jonka kanssa yhdessä keskustelemme nuuskan käytön ympärillä olevista aihealueista.

Podcastien kautta on tarkoitus saada lisää avointa keskustelua nuorten nuuskan käytöstä sekä mahdollistaa oikea-aikainen ja kohderyhmälähtöinen terveystieto mahdollisimman laajalle yleisölle. Podcastin avulla on mahdollista saavuttaa iso joukko kuulijoita ja nuoria heidän luontaisen digikanavansa kautta. Nuorilta saadun tiedon ja keskustelun kautta myös ehkäisevä työ, terveydenhuolto, koulut, vanhemmat ja seura- sekä harrastejoukkueissa toimivat ihmiset voivat saada lisää tietoa ja uudenlaista asennoitumista nuuskan käytön ehkäisyyn.

Valmistuneet podcast-jaksot Puhetta nuuskasta julkaistaan hymyahuulen NIKO-toiminnan Instagram sivustolla.

## 6.2 Podcastin käsikirjoitus

Podcastiin on hyvä tehdä alustava käsikirjoitus ja runko sekä aihealueet, mitä on tarkoitus käsitellä. Lisäksi on hyvä määrittää kohderyhmä ja mahdollinen kantava teema. (Anna-Liisa 2022, Ict-Oulu.) On hyvä myös miettiä ketä ja mitä podcastilla tavoitellaan. Onko tärkeämpää löytää iso massa kuulijoita vai juuri oikea kohderyhmä. Pieni lukumäärä kuuntelijoita voi näyttää huonolta mutta jos vaikuttavuus on tässä ryhmässä tavoitteen mukainen tai tarkoituksellinen on se todennäköisesti täyttänyt tarkoituksensa. (Kotija 2020.)

Podcastin käsikirjoituksen laadinta aloitettiin, kun kartoittavat kyselyt kahdessa eri ammatti-instituutin koulutalossa oli suoritettu Touko-terveysbussin vierailun aikana. Kun kyselyt oli purettu, nostettiin kirjallisuuteen pohjautuen mahdollisia aihealueita podcastiin. Näitä olivat mm.:

- Mikä houkuttelee kokeilemaan nuuskaa?
- Mistä johtuu, että Suomessa luvut nousevat ja muualla laskee?
- Näkyykö tämä koulumaailmassa tai tuolla nuorten arjessa?
- Mikä vaikutus on kaveripaineella ja/tai esikuvilla?

Käsikirjoituksen seuraavassa aiheessa pureuduttiin terveysvaikutuksiin, syöpään ja siihen, miten ja keneltä terveystietoa tulisi saada ja onko sillä merkitystä. Pidetäänkö nuuskan käyttöä vähemmän haitallisena? Kolmannessa pääaiheessa puhutaan tupakkatuotteiden käytön loppumisesta vuoteen 2030 sekä käsitellään rangaistuksia ja tuontirajoituksia.

## 6.3 Podcast-vieraiden rekrytointi

Tavoitteena podcastiin oli saada mahdollisesti joku nuoria kiinnostava vaikuttaja sekä pari kohderyhmän nuorta mukaan keskustelemaan aiheesta. Oikeanlaisen vaikuttajan hankinnasta vetäydyttiin kuitenkin aika pian. Vaikuttajan saaminen vieraaksi olisi maksanut liikaa. Sain kuitenkin Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen terveyden edistämisen asiantuntijan avulla kolmen

opiskelijan yhteystiedot henkilöistä, jotka voisivat olla kiinnostuneita osallistumaan podcastiin. Alkuun aikataulujen sovittaminen podcastin tekemiseen oli haasteellista, ja lopulta kaksi heistä vetäytyi siitä. Lopulta podcast tehtiin yhden erinomaisen opiskelijan kanssa. Tämä ratkaisu jälkeinpäin oli ehkä myös parempi, koska podcast pysyi paremmin ajallisesti kohtuullisen mittaisena.

#### 6.4 Podcastin äänimaailma ja laitteisto

Laitteiston podcastin tekemiseen sain lainattua Turun Ammattikorkeakoululta. Sieltä löytyi laadukas ammattikäyttöön tarkoitettu podcast-laitteisto, jonka opettelu vei oman aikansa. Lisäksi podcastiin tehtiin oma tunnusmusiikki ja intro erikseen. Tässä apuna oli muusikkoystäväni, joka sävelsi uniikin tunnarin podcastiin. Hänen kanssansa myös editoitiin yhdessä podcast kokonaisuudeksi ja näin ollen yhdestä podcastista muodostuikin kolmen jakson podcast.

#### 6.5 Valmis podcast

Valmiin podcastin ensimmäisessä jaksossa aiheina ovat mm.

- Mikä on nuuskan käytön suosion taustalla?
- Mikä innostaa kokeilemaan ja miksi muissa pohjoismaissa nuuskan käyttö on ennemminkin laskussa ja Suomessa nousussa?

Toisessa jaksossa puhutaan kaveripaineesta, kokeilunhalusta ja siitä, onko esikuvilla vaikutusta nuuskaamiseen. Lisäksi jaksossa keskustellaan terveystiedosta ja nuuskan terveysvaikutuksista: Miten nikotiinituotteet vaikuttavat terveyteen vai vaikuttavatko ollenkaan ja miten tietoa pitäisi saada?

Kolmannessa jaksossa keskustellaan riippuvuudesta ja nuuskaamisen lopettamisesta sekä urheilun ja nuuskan suhteesta. Lopuksi pohditaan tupakkatuotteiden kieltämistä, nuuskan tuonnin rajausta ja rangaistuksia.

Jokaisessa jaksossa pääaiheisiin on lyhyt alustus ja aiheen esittely, jonka jälkeen keskustelu ja kommentointi jatkuvat. Käsikirjoituksessa pääaiheiden lisäksi oli myös aihealuetta ympäröiviä täsmennyksiä sekä lisäkysymyksiä. Näitä ei kuitenkaan aina tarvittu, koska asiat nousivat esille myös usein spontaanisti keskustelun lomassa. Pituudeltaan jaksot ovat 1.jakso 6.17min, 2.jakso 7.13min. ja 3.jakso 8.46min.

## 7 Projektiviestintä

Projektin onnistumisen kannalta tiedonkululla on iso merkitys. Tämän vuoksi viestintäjärjestelmän on oltava hyvin toimiva. Yhteiskunnallisesti vaikuttavalle projektille ulkoisen viestinnän merkitys kasvaa. (Väisänen 2009, 3–25.)

Kehittämiskohtien alkuvaiheessa viestintä painottui Niko-projektiryhmän ja ohjausryhmän välillä ja sisällä.

Kehittämiskohtien edetessä viestintä toteutui eri yhteistyötahojen välillä mm. missä kouluissa ja miten podcastia edeltävät kyselyt järjestetään. Kun projekti eteni toteutusvaiheeseen, viestintäkenttä laajeni suunnitellusti sosiaaliseen mediaan ja sitä kautta myös podcastiin osallistuvien nuorten rekrytointi sekä tietenkin itse podcastin mainonta ja linkitys säkitön syyskuu teemaan ja väestöliiton hyvä kysymys verkkopalveluun. Taulukossa 1. on esitetty viestinnän toteutuminen

Taulukko 1. Viestinnän toteutuminen

Kohderyhmä	Viestintämuoto	Viestintätapa	Aikataulukus
Ohjausryhmä	Kokoukset säännöllisesti	Sähköposti, tiedostot, teams-kokoukset	Koko projektin ajan
Projektiryhmä	Kokoukset ja sähköposti	Sähköpostit, arviointi	Koko projektin ajan
Media / Some	Tiedote ja esittely	Instagram, Facebook, verkkosivut	Syyskuu 2022
Oppilaitos, taustahanke ja kohdeorganisaatio	Väliseminaarit, kokoukset, päätöseminaari	Seminaarit, kokoukset, sähköpostit	Kokoprojekti ja päätös seminaari kevät 2023

## 8 Luotettavuus ja eettisyys

Tiedonhankintamenetelmät ja tutkimusmenetelmät pitää olla eettisesti kestäviä. Tutkimusetiikan pelisäännöt ovat yleisesti sovittuja suhteessa rahoittajiin, toimeksiantajiin, kollegoihin ja tutkimuskohteisiin. (Vilkkä 2015.) Lainsäädäntö ja yleiset eettiset periaatteet ohjaavat eri tieteenaloja ja tutkijoita. Tutkimuksissa, jotka kohdistuvat ihmisiin korostuvat eettiset kysymykset varsinkin, kun kohtaamisiin voi sisältyä ennakoimattomia tekijöitä, joihin ei aina löydy selkeää yhtä oikeaa ratkaisua. Osallistuvien ihmisten ihmisarvoa ja oikeutta pitää kunnioittaa. (Tenk 2019/3.)

Kehittämiprojektiin liittyvä kyselylomake laadittiin niin, ettei yksittäinen vastaaja ole siitä tunnistettavissa. Kaikki lomakkeet käsitellään, säilytetään ja tuhoaan vaatimusten mukaan. Lisäksi huomioitiin yksityisyydensuojan toteutuminen. (Arene 2019.)

Projektilla on aina tausta ja projektin käynnistämisen taustalla on jokin tarve. Se osaltaan määrittää ja rajaa projektin laajuuden ja kohdistumisen. Hyvin ja huolellisesti tehty valmisteluvaihe helpottaa etenemistä varsinaiseen projektin suunnitteluun. Tässä kohtaa määritellään projektin kattavuus ja laajuus sekä tarkemmat tavoitteet. On tärkeä pystyä suunnittelemaan projektin kustannukset, aikataulu ja resurssit riittävän tarkasti. Toteutusvaiheessa keskitytään toteuttamaan projekti ja tarvittaessa projektisuunnitelmaan tehdään tarvittavia muutoksia. (Mäntyneva 2016.) Projektin laadun hallinta kuuluu kaikkiin eri vaiheisiin kuten johtamiseen, suunnitteluun ja organisaatioon. Koko projektin ajan seurataan ja edistetään tavoitteiden toteutumista. (Kymäläinen 2016, 54–55.)

Projektin jakaminen eri vaiheisiin ja sen osittaminen lisää hallittavuutta. Osituksen yhteydessä projekti voidaan jakaa pienemmiksi kokonaisuuksiksi, joista voidaan käyttää nimitystä työpaketit. (Mäntyneva 2016.) Projektipäällikkö kohdensi ja viesti projektisuunnitelman lisäksi projektiin osallistuvien tehtävät ja seurasi edistymistä, teki projektin loppuraportin ja päättää projektin.

Projektipäällikkö oli tässä kehittämisprojektissa projektin keskeisin toimija. (Mäntyneva 2016.)

Kehittämisprojektissa ja etenkin sen tutkimusosiossa pyrittiin objektiivisuuteen. Ihmistieteessä, missä ollaan ilmiöiden, ihmisten ja käyttäytymisen ympärillä se ei ole yksinkertaista eikä aina mahdollistakaan. Ihmisillä on omat kokemukset nuoruuden nuuskakokeiluista ja käytöstä. On pelattu aktiivisesti jääkiekkoa ja edelleen urheilun lomassa nähdään ja törmätään nuuskan käyttöön säännöllisesti.

Tutkijan asema suhteessa tutkittaviin voi olla ongelmallinen, jotta ei itse vaikuta tutkittavien tarjoamaan tietoon. Objektiivisuus edellyttää, että tutkija olisi puolueeton sivustakatsoja eikä tämä ole mahdollista sulkemalla omaa ajatteluaan tai jotenkin irrottautumalla itsestään. Pitää pystyä tiedostamaan omat asenteet ja uskomukset. Toisaalta toimintatutkimuksessa voi olla ja usein ollaankin aktiivinen toimija ja mukana tavoittelemassa muutosta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

## 8.1 Kyselyjen luotettavuus

Kyselyt toteutettiin kahdessa eri Ammatti-instituutissa Touko-terveysbussin vierailun yhteydessä. Touko-terveysbussin Ideana on tuoda terveyden edistämistä liikkuvan toimipisteen muodossa kouluille ja oppilaitoksille. Tarjolla on terveystietoa mm. päihitteettömyydestä, nikotiinituotteista. Tällaisen vierailun yhteydessä suoritin kyselyt saadakseni ajatuksia ja tietoa nuorilta itseltään liittyen nuorten nuuskailmiöön.

Kyselyssä ei kerätty mitään tausta tai henkilötietoja ja se oli täysin vapaaehtoinen. Olin luonut sähköisen webropol-kyselyn, johon osallistuva nuori pääsi vastaamaan omalla matkapuhelimella QR-koodin lukemalla, lisäksi oli mahdollisuus vastata myös paperiselle kyselykaavakkeelle. Etukäteen nuorilla oli tieto terveysbussin vierailusta mutta heillä ei ollut tietoa toteutettavasta kyselystä, johon oli mahdollisuus osallistua. Kyselyyn osallistuneet saivat halutessaan osallistua pieneen arvontaan elokuvalipuista. Arvonta ei ollut



linkitetty kyselyyn vaan siihen oli erillinen perinteinen arvontalaatikko mihin pystyi laittamaan sähköposti osoitteen, mihin mahdollisen voiton sai.

Vaikka kysymykset olivat ensimmäisessä osiossa avoimia tuli osallistumisia ja vastauksia hyvä määrä. Lisäksi vastauksista oli löydettävissä paljon yhtäläisyyksiä ja saman tyyliä vastauksia, toki hieman eri sanoin. Eli toisin sanoen nuorilla oli hyvin samansuuntaisia ajatuksia nuuskan ympärille keskittyvistä kysymyksistä. Lisäksi nuoret olivat kiinnostuneita keskustelemaan nikotiinituotteista sekä nuuskan käyttöön liittyvistä asioista.

Toinen kysely oli muodostettu edellisen kyselyn perusteella ja nyt monivalintakysymyksin. Tähän ei nuoria saatu niin paljon osallistumaan. Tähän saattoi osaltaan vaikuttaa opiskelijoiden sen päivän rastipisteiden kiertäminen, missä terveysbussi oli yhtenä rastina. Silti tässäkin kartoittavassa kyselyssä vastaukset ja painotukset olivat yhteneväisiä aikaisempaan verrattuna. Lisäksi kartoitus tuki osaltaan myös kirjallisuudesta esiin nousseita asioita.

Kysely ja nuorten kohtaaminen tapahtui oppilaitoksen ulkoalueella mihin ohikulkevat nuoret joko pysähtyivät terveysbussin ympärille tai kulkivat ohi, joten paine kyselyyn osallistumisesta oli varmasti vähäistä. Lisäksi kysely toteutui nuorten luontaisessa ympäristössä. Nuuska-aiheinen kysely tuntui nuoria kovasti kiinnostavan ja useat heistä myös spontaanisti aiheesta keskustelivat ja kertoivat omia ajatuksiaan kyselyn jälkeen. Etukäteen olin käynyt omia asenteita ja ajatuksia paljon läpi nuuskaan liittyen, jotta voisin olla mahdollisimman objektiivinen sivustakatsoja. Toisaalta oli tärkeää myös kohdata nuoria, olla heistä ja heidän ajatuksistaan kiinnostunut ilman, että pyrkii vaikuttamaan tai tuomitsemaan. Olin myös erillään terveysbussin terveydenedistämisen osiosta, enkä antanut minkäänlaista neuvontaa tai tietoa tupakka- ja nikotiinituotteista. Vahva ja pitkä kokemukseni nuorten parissa työskentelystä oli toivottavasti eduksi luomaan avoimen ja välittömän ilmapiirin heidän kohtaamisessansa.

## 9 Pohdinta ja arviointi

### 9.1 Kehittämiprojektin pohdinta ja arviointi

Tämän kehittämiprojektin yksi tarkoituksista oli tuottaa podcast-sarja liittyen nuorten nuuskan käyttöön ja sitä ympäröiviin asioihin. Podcastin tulisi olla mielenkiintoinen ja oikeaa tietoa sisältävä tuotos, jota voi hyödyntää kouluissa, ammatillisesti, oppilaitoksissa, urheiluseuroissa ja vapaa-ajalla. Lisäksi tarkoitus oli selvittää nuorten tarpeita ja toiveita terveyteen liittyvän tiedon saamiseen sekä podcast sisältöihin.

Näihin tavoitteisiin päästiin suhteellisen hyvin. Tosin podcast sarja syntyi puolittain vahingossa yhden jakson sijasta, koska editointi ohjelma oli tehty musiikin muokkaamista varten ja esti yli 9min. pituiset editoinnit. Jälkeenpäin yhden n. 24min jakson sijaan kolme n. 7-8min jaksoa palvelee paremmin juuri esimerkiksi kouluja, oppilaitoksia ja urheiluseuroja. Esimerkiksi jokaisen jakson jälkeen voisi asiasta keskustella ryhmän tai luokan kesken. Podcast alustus aiheeseen voisi herättää kiinnostusta ja vähentää valistus tai "paasaamis" vastareaktiota. Toisaalta myös helpottaa keskustelua nuorten kanssa.

Yhtenä tavoitteena oli myös selvittää nuorten tarpeita ja toiveita terveyteen liittyvän tiedon saamiseen sekä podcast sisältöihin. Tämä tavoite jäi osaltaan vajaaksi, koska näihin kartoituksiin vastattiin heikommin.

Tällä podcastilla on mahdollista tukea nuorten hyvinvointia. Haasteena on miten nuoret juuri tämän podcastin löytävät. Podcast sisältää oikea-aikaista tietoa vaikkakin podcastin suurin anti on herättää keskustelua aiheesta ja saada kuulija pohtimaan omaa suhtautumistaan omaan terveyteen ja nuuskan käyttöön. Podcastia ei voinut vain tykittää täyteen virallista tietoa ilman, että kokonaisuus olisi kärsinyt.

Projektin kulkuun on haastavaa huomioida kaikki siihen vaikuttavia tekijöitä. Tämän vuoksi on mukaan otettava riskien hallinta projektihallinnan tueksi. Riskienhallinta ei ole vain valinnainen lisäosa vaan sen tehtävänä on tukea

projektin kulkua ja luoda sekä hyödyntää projektille suotuisat olosuhteet. Riskienhallintaan kuuluu epävarmuuden huomioiminen. Epävarmuus voidaan nähdä negatiivisena ja positiivisena projektin suhteen. Etsimällä mahdollisuuksia tuetaan tehokasta riskien hallintaa. (Nikula 2016, 6–13.)

Tässä projektityössä riskienhallinnassa auttoi tiivis yhteistyö ja viestintä projektiryhmän sekä taustahankeryhmän kanssa. Vertaistukea, vinkkejä ja ehdotuksia projektin suhteen sai myös opiskelijakavereilta sekä ohjausryhmältä. Aikatauluun ja sen suunnitteluun liittyviin riskeihin mm. perhe-elämän, töiden ja harrastusten suhteen pyrittiin suunnittelemaan etukäteen päivittäisen sekä viikoittaisen työskentelyaikataulun ja tätä tukemaan riittävästi opintovapaita. Toistaiseksi projektipäälliköllä ei ollut kokemusta vastaavanlaisen projektin projektipäällikkönä olemisesta.

## 9.2 Tulosten pohdinta

Aikaisempaa tutkimustietoa ja kirjallisuutta nuorten nuuskan käyttöön ja sen ympärille linkittyviin asioihin oli hyvin saatavilla. Myös Niko-projektioorganisaatiolta ja terveystuussin mukana olevilta henkilöiltä sain arvokasta tietopohjaa laatiessani ensimmäistä avoimia kysymyksiä sisältävää kyselyä. Tiedostin riskin siitä, innostuisivatko nuoret vastaamaan avoimiin kysymyksiin. Tämä sujui odotuksiin nähden yllättävän hyvin saadessani vastauksia yli 40 nuorelta. Huomasin myös, että osa kyselyyn vastanneista pohti vastauksia myös ryhmässä.

Kyselyn vastausten perusteella pystyi huomaamaan samansuuntaisia painotuksia ja vastauksia, mitä aikaisempi teorian tieto todensi. Näitä olivat esimerkiksi nuuskan käytön terveyteen vaikuttavat asiat mm. hampaiden tippuminen, erektio ongelmat, syöpä. Toisaalta vähemmän nousi esille spesifimpi tieto, mitä hampaiden ”tippumisella” ehkä tarkoitetaan esim. parodontaali sairauksia. Myöskään liikuntaan ja urheilusuoritukseen vaikuttavia vastauksia ei juurikaan tullut. Tämä voi mahdollisesti kertoa myös siitä, mitä tutkimukset ja kirjallisuus todentavatkin, etteivät nuoret niin paljon ajattele

terveysvaikutuksia siinä kohtaa, kun nuuskaa käyttävät. Toisaalta kyselyssä ja nuorten kanssa keskustellessa sekä podcastissa he ovat kuitenkin sitä mieltä, että tietoa tulisi saada ja nimenomaan nuorten omilta kanavilta. Yhtenäistä kyselyn ja kirjallisuuden kanssa oli selvästi myös nuuskan käytön helppous, se ettei se näy sekä myös kaveripaineen vaikutus nuuskakokeiluihin ja käyttöön.

Kysely, podcast ja nuorten kohtaaminen eivät sinänsä tuoneet mitään uutta ja mullistavaa näkökulmaa vaan isoilta osin vahvistivat ja nostivat esiin samoja asioita, mitä kirjallisuus ja tutkimukset ovat tuoneet esille. Toisaalta tässä projektissa nousi hyvin esille se, miten nuoret ovat valmiita keskustelemaan nuuskan- ja nikotiinituotteisiin liittyvistä asioista ja kiinnostuneita myös terveyteen liittyvistä asioista, kun se tapahtuu heille luontaisessa ympäristössä sekä kanavissa, avoimesti ja ilman syyllistämistä tai tuomitsemista. Toisaalta toivon, että projekti palvelisi käytänteiden kehittämistä ja toisi muutoksia nuorten terveydenedistämisen viestinnän tavoissa ja keinoissa.

Podcastin osalta alkuperäinen ajatukseni oli tavoittaa mahdollisimman laaja joukko kuuntelijoita, minkä podcast toki mahdollistaa. Kirjallisuudessa liittyen podcasteihin puhutaan myös ei niinkään laajasta joukosta kuuntelijoita vaan oikeasta kohderyhmälähtöisestä kuuntelijaryhmästä, johon toivon, että tuotokseni vastaa saadakseen ja pohjustaakseen keskustelua esim. kouluissa ja urheiluseuroissa ja näin ollen tavoittaa juuri oikeita kuulijoita. Podcasteja kuunnellaan keskimäärin 18 min. kerrallaan, joten verrattain lyhyet jaksot voivat olla myös eduksi saavutettaessa kuulijoita.

## LÄHTEET

Anita Saaranen-Kauppinen & Anna Puusniekka. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkójulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarasto [ylläpitäjä ja tuottaja]. <<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>>.

Anna-Liisa 2022. Näin teet podcastin, käytännön vinkit Oulun yliopistossa ja Oamkissa. <https://ict oulu.fi/17600/>

Elia Abi-Jaoude, Karline Treurnicht Naylor, Antonio Pignatiello. Smartphones, social media use and youth mental health. <https://www.cmaj.ca/content/192/6/E136.short>

Arene. (2019) Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>

Benedict, L., Umakanthan, B. ., Thane, G. ., Wang, W., & Alhalbouni, S. . (2021). Podcasting as a Tool for Health Communication? The Public Health Insight Podcast and Emergent Opportunities. *Global Health: Annual Review*, 1(6). Retrieved from <https://journals.mcmaster.ca/ghar/article/view/2594>

Carlsson, S.; Andersson, T.; Araghi, M.; Galanti, R.; Lager, A.; Lundberg, M.; Nilsson, P.; Nordberg, M.; Pedersen, L.; Trolle-Lagerros, Y.; Magnusson, C. 2017. Smokeless tobacco (snus) is associated with an increased risk of type 2 diabetes: results from five pooled cohorts. *Journal of Internal Medicine*. Vol. 281. N. 4. 398-404. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/joim.12592>

Chaney, B.H, Chaney, J.D, Paige, S, Stelfson, M. (2020). Evolving Role of Social Media in Health Promotion:Updated Responsibilities for HealthEducation Specialists. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041153>

Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino.

Erickson, A. 2018. Nicotine addiction: What You Need To Know. Healthline. <https://www.healthline.com/health/nicotine-and-related-disorders>

Fergie, G.; Hunt, K. & Hilton, S. 2013. What young people want from health-related online resources: a focus group study. *Journal of Youth Studies*. 16(5), 591-596.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3982905>

Fox Susannah, Rideout Victoria (2018) [Digital Health Practices, Social Media Use, and Mental Well-Being Among Teens and Young Adults in the U.S.](https://digitalcommons.psjhealth.org/publications/1093)  
<https://digitalcommons.psjhealth.org/publications/1093>

Fressis. 2020a. Nuuska ja urheilijan terveys. Suomen Syöpäjärjestöt. Saatavissa  
<https://www.fressis.fi/tietopankki/nikotiinituotteet/terveyshaitat/nuuska-ja-urheilijan-terveys/>

Hammaslääkäriliitto. 1.7.2015. Tiedote: Nuuska uhkaa nuorten suunterveyttä ja yleisterveyttä. <https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/ajankohtaista/ajassa/tiedote-nuuska-uhkaa-nuorten-suunterveytta-ja-yleisterveytta#.YYj3li1DxN0>

Hanna Ollila, Otto Ruokolainen, Jaana M. Kinnunen ja Matti Rautalahti. (2017) Syövän ehkäisyn katsaus, Nuorten nikotiinituotteiden käyttö.  
[https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/105114/Nuorten\\_nikotiinituotteiden\\_kaytto\\_2017.pdf?sequence=1](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/105114/Nuorten_nikotiinituotteiden_kaytto_2017.pdf?sequence=1)

Heikkinen, A; Meurman, J. & Sorsa, T. 2015. Tupakka, nuuska ja suun terveys. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. 2015;131(21):1975-80.  
<https://www.duodecimlehti.fi/duo12513#s3>

Hyvä kysymys 2018 <https://www.hyvakysymys.fi/tiedotteet/tukea-ja-tietoa-maksutta-kaikille-silloin-kun-elama-askarruttaa/>

Jolkkonen, A. & Salakari, M. 2019. Nuorten terveys, elintavat, nikotiinituotteiden käyttö ja käyttöön liittyvät asenteet Varsinais-Suomessa. Teoksessa M. Salakari; R. Nurminen & A. Rajamäki (toim.) Verkostoitumisesta seitittymiseen – kohtaamisia nuorten arjessa. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 252. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 48 - 63.  
<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522167064.pdf>

Kaarakainen, S.-S., & Kaarakainen, M.-T. (2018). Tulevaisuuden toivot – Digitaalisten medioiden käyttö nuorten osallisuuden ja osaamisen lähteenä. *Media & Viestintä*, 41(4).  
<https://doi.org/10.23983/mv.77458>

Kalervo Elsa. (2019) PODpuhetta Podcast-sarja podcaasteista Suomen kuuntelukulttuurissa.

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/63442/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201904102120.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kangasniemi, M.; Utriainen, K.; Ahonen, S-M.; Pietilä, A-M.; Jääskeläinen, P.& Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsennettyyn tietoon. Hoitotiede 25 (4), 291–301.

<https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128286/77409>

Kinnunen; J.M; Pere, L; Raisamo, S; Kaitanen, A; Myöhänen, A; Lahti, L; Ahtinen, S; Ollila, H; Lindfors, P. & Rimpelä, A. 2019. Nuorten terveystapatutkimus 2019 – Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö sekä rahapelaaminen. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2019:56. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki.

[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161741/STM\\_2019\\_56\\_Nuorten\\_terveystapatutkimus\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161741/STM_2019_56_Nuorten_terveystapatutkimus_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Koppa, Jyväskylän yliopisto.

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineistonhankinta/menetelmat/kyselyt>

Kortesuo, Katleena 2019. Kaikenkattava sisällöntuotannon opas yrityksille. Helsinki: Kauppakamari.

Kotila, Jussi 2020. Kuusi helppoa askelta podcastin tekemiseen.

<https://korner.fi/blog/kuusi-helppoa-askelta-podcastin-tekemiseen/>

KvantiMOTV, Menetelmätietovaranto kyselylomakkeen laatiminen.

<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html>

Kymäläinen, H., Lakkala, M., Kamppari, K., Kymäläinen, H., Lakkala, M., Carver, E. & Kamppari, K. (2016). *Opas projektityöskentelyyn*. Helsingin yliopiston Tieteestä toimintaa -verkosto.

Laine Suvi 2020. Hyvän podcastin anatomia.

Liu, S.; Nemeth, J.; Klein, E.; Ferketich, A.; Kwan, M.; Wewers, M. 2015. Risk perceptions of smokeless tobacco among adolescent and adult users and nonusers.

Journal of health communication. Vol. 20. N. 5.  
<http://europepmc.org/article/PMC/4491912>

Lounais-suomen syöpäyhdistys, terveyden edistäminen nuorten arjessa.  
<https://www.lounais-suomensyopayhdistys.fi/neuvonta-ja-tuki/niko/>

Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen www-sivut. 2019. [Säkitön syyskuu -kampanja kannustaa nuoria nuuskattomuuteen | Lounais-Suomen Syöpäyhdistys \(lounais-suomensyopayhdistys.fi\)](https://www.lounais-suomensyopayhdistys.fi)

Matikainen, J. & Huovila, J. 2017. Sosiaalinen media terveyden edistämässä. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim.

Mattila, L. 2019. Sun valinta! - nuorten terveyden edistämisen malli. YAMK-opinnäytetyö. Tu-run ammattikorkeakoulu.

Mäntyneva, M. (2016). *Hallittu projekti: Jäntevästä suunnittelusta menestykselliseen toteutukseen* (1. painos.). Kauppakamari.

Nikula, I. (2016). *Projektin riskienhallinta*. University of Oulu.

Nissinen, A. 2021. Suomen Hammaslääkärilehti. Kosteaa nuuskaa lisää monien sairauksien riskiä. <https://www.hammaslaakarilehti.fi/fi/uutinen/kosteaa-nuuskaa-lisaa-monien-sairauksien-riskia>

Norwegian Institute of Public Health. 2019. Health risks from snus use. <https://www.fhi.no/en/publ/2019/health-risks-from-snus-use2/>

Ollila, H.; Ruokolainen O. & Sandström, P. 2021. Nuuska Suomessa ja muissa Pohjoismaissa. Tutkimuksesta tiiviisti 11/2021. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/141075/TUTI%202021\\_011%202503.pdf?sequence=7&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/141075/TUTI%202021_011%202503.pdf?sequence=7&isAllowed=y)

Patja, K & Borodulin, K. 2020. Vaikuttavatko tupakka- ja nikotiinituotteet kilpaurheilijan suorituskykyyn. Lääkärilehti.  
<https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/vaikuttavatko-tupakka-ja-nikotiinituotteet-kilpaurheilijan-suorituskykyyn/?public=505eda2c71a10302109b5710eec7163a>



Pbert. L.; Farber, H.; Horn, K.; Lando, H.; Muramoto, M.; O'Loughlin, J.; Tanski, S.; Wellman, R.; Winickoff, J.; Klein, J.; American Academy of Pediatrics & Julius B. Richmond Center of Excellence Tobacco Consortium 2015. State-of-the-art office-based interventions to eliminate youth tobacco use: the past decade. *Pediatrics*, Vol 135.

<http://pediatrics.aappublications.org/content/135/4/734.long>

Piispa, M. 2019. Nuuska ja nuoret, laadullinen selvitys nuorten nuuskan käytöstä ja hankintatavoista. [https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2020/06/nuuska\\_ja\\_nuoret\\_.pdf](https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2020/06/nuuska_ja_nuoret_.pdf)

Puuronen, 2017. Savuton tuki. Nuorisotutkimusverkosto. Viitattu 18.1.2023. [http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/savuton\\_tuki.pdf](http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/savuton_tuki.pdf)

Puusa, A., Juuti, P. & Aaltio, I. (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus.

Radio Media 2019. Artikkel, <https://radiomedia.fi/ajankohtaista/miten-tehdaan-vaikuttavaa-yhteiskunnallista-viestintaa-radiossa/>

Radiomedia 2020. Podcast-tutkimus 2020. <https://www.radiomedia.fi/radiomainonta/tutkimukset/podcast-tutkimus-2020>.

Rahja Rauna.(2013), Nuorten mediamaailma pähkinänkuoressa. Mediakasvatusseura ry. [http://mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2018/06/nuorten\\_mediamaailma\\_pahkinankuoressa1.pdf](http://mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2018/06/nuorten_mediamaailma_pahkinankuoressa1.pdf)

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. Opetusjulkaisuja 62. Julkisohtaminen 4. Vaasa: Vaasan yliopisto. [https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf)

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. (2017). *Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa*. Turun ammattikorkeakoulu.

Seppänen-Järvelä, R. (2004). *Prosessiarviointi kehittämissuorituksissa: Opas käytäntöihin*. Stakes.

Stanton, A. & Grimshaw, G. 2013. Tobacco cessation interventions for young people. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 11/2017. Viitattu 10.3.2022 <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD003289.pub6/full>

Suomen podcast media 2022. <https://www.podcastmedia.fi/blogi/miten-yleiso-loytaa-podcastin/>

Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö [verkkojulkaisu]. ISSN=2341-8699. 2019, 1. Suomalaisten internetin käyttö 2019. Helsinki: Tilastokeskus. [https://www.stat.fi/til/sutivi/2019/sutivi\\_2019\\_2019-11-07\\_kat\\_001.fi.html](https://www.stat.fi/til/sutivi/2019/sutivi_2019_2019-11-07_kat_001.fi.html)

Takala, S 2017. Syövän ehkäisy ja terveyden edistäminen: osallistavan toimintamallin kehittäminen. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201705107561>

Teirikko, K. 2020. Podcast toimii opetuksen sisältönä ja välineenä. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 20. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe202003249005>

THL, Tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttö ja hankintatavat nuorilla oppilaitostyypeittäin 2017-2023. [Tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttö ja hankintatavat nuorilla oppilaitostyypeittäin 2017–2023 \(julkari.fi\)](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/141075/TUTI2021_011%201706.pdf?sequence=10&isAllowed=y)

THL,

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/141075/TUTI2021\\_011%201706.pdf?sequence=10&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/141075/TUTI2021_011%201706.pdf?sequence=10&isAllowed=y)

THL, 2021 Nuuska Suomessa ja muissa pohjoismaissa. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/-/uusi-julkaisu-nuuska-suomessa-ja-muissa-pohjoismaissa?redirect=%2Ffi%2Fweb%2Falkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet%2Ftupakka>

Thomas, R.; McLellan, J. & Perera R. 2013. School-based programmes for preventing smoking. Cochrane Database of Systematic Reviews, 4/2013. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD001293.pub3/full>

Towns, S.; DiFranza, J.; Jayasuriya, G.; Marshall, T. & Shah, S. 2017. Smokin cessation in Adolescents: targeted approaches that work. Paediatric Respiratory Reviews, Vol 22, 11-22. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1526054215000391>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (Uudistettu laitos.). Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019 [https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/lhmistieteiden\\_eettisen\\_ennakkoarviointin\\_ohje\\_2020.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/lhmistieteiden_eettisen_ennakkoarviointin_ohje_2020.pdf)

Uusitupa, M., Rautalahti, M., Vartiainen, E. & Castrén, E. (2017). Painopiste preventioon!: Duodecimin ja Suomen Akatemian Konsensuslausuma 2017. *Duodecim : lääketieteellinen aikakauskirja*, 12, 1125-1126.

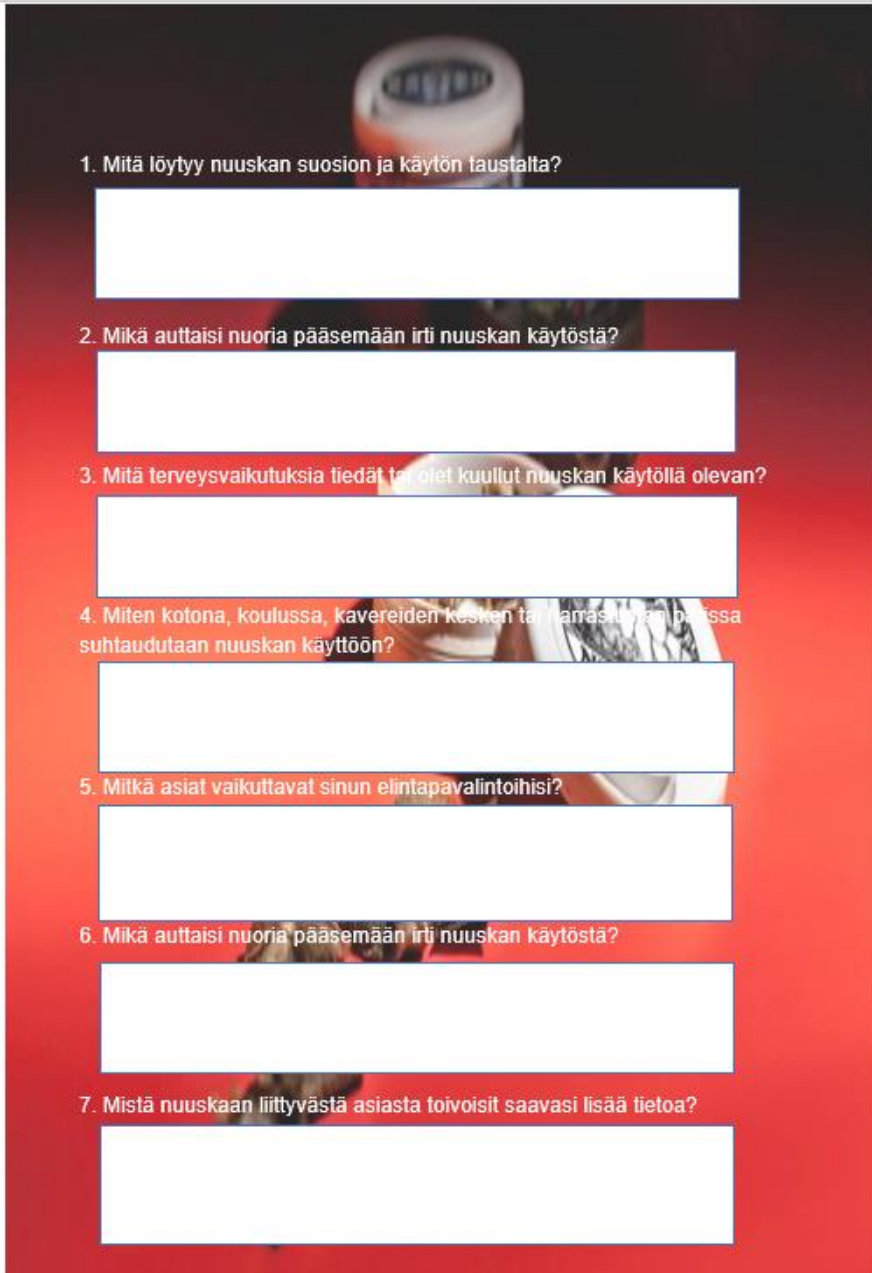
Valli, R. & Aarnos, E. (2018). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 1, Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle* (5., uudistettu painos.). PS-kustannus.

Vilka, H. (2015). *Tutki ja kehitä* (4. uud. p.). PS-kustannus.

Väisänen Heli 2009, Kandidaatin tutkielma tiedonkulun projektissa. <https://lutpub.lut.fi/bitstream/handle/10024/74873/Tiedonkulku%20projektissa.pdf?sequence=1>

Williams, J. 2015. How could an effective podcast about alcohol use be designed and evaluated? A review of the literature. [http://d-scholarship.pitt.edu/24562/1/williamsjk\\_etd2015.pdf](http://d-scholarship.pitt.edu/24562/1/williamsjk_etd2015.pdf)

## LIITE 1. Kartoittava kysely, avoimet kysymykset.



1. Mitä löytyy nuuskan suosion ja käytön taustalta?

2. Mikä auttaisi nuoria pääsemään irti nuuskan käytöstä?

3. Mitä terveysvaikutuksia tiedät tai olet kuullut nuuskan käytöllä olevan?

4. Miten kotona, koulussa, kavereiden kesken tai harrastuksien parissa suhtaudutaan nuuskan käyttöön?

5. Mitkä asiat vaikuttavat sinun elintapavalintoihisi?

6. Mikä auttaisi nuoria pääsemään irti nuuskan käytöstä?

7. Mistä nuuskaan liittyvästä asiasta toivoisit saavasi lisää tietoa?

## LIITE 2 Kartoituskysely, avoimet kysymykset

## Nuuska ja podcast

## 1. Mitä löytyy nuuskan suosion ja käytön taustalta?

Helppo käyttää, nuuska ei näy muille.

Korvike tupakalle.

Kaveri- tai ryhmäpaine.

Sen käyttö on "cool" tai siistiä.

Mielenterveyteen liittyvä ongelmat, kuten masennus.

Nikotiiniriippuvuus.

Avoin, jokin muu. \_\_\_\_\_

## 2. Mikä auttaisi nuoria pääsemään irti nuuskan käytöstä?

Korvaavia miedompia tuotteita tilalle.

Tiukemmat rajoitukset ja maahantuonnin kieltö.

Valistus ja tiedon jakaminen.

Helpommin apua lopettamiseen.

Jos kaverit eivät käyttäisi.

Jokin muu idea? \_\_\_\_\_

## 3. Mitä terveyshaittoja tiedät tai olet kuullut nuuskan käytöllä olevan?

Syöpä tai suusyöpä.

Hampaiden ja suur/ikenien terveyden ongelmat.

[Rytmihäiriöt.](#)

Erektio-ongelmat.

Verisuonten [supistuminen.](#)

Jotain muuta? \_\_\_\_\_

4. Miten kotona/koulussa/kavereiden kesken tai harrastuksissa tai urheilussa suhtaudutaan nuuskan käyttöön?

Kotona suhtaudutaan kielteisesti

Kotona suhtaudutaan neutraalisti.

Kotona ei puututa nuuskan käyttöön.

Koulussa suhtaudutaan kielteisesti ja puututaan käyttöön.

Koulussa nuuskaamiseen ei juurikaan puututa.

Kavereiden kesken neutraalisti.

Urheilussa/urheilussa ei hyväksytä käyttöä.

Urheilussa suhtaudutaan neutraalisti.

5. Mitkä asiat vaikuttavat sinun elintapavalintoihisi?

Sosiaalinen media.

Kaverit ja ryhmäpaine.

Raha ja oma talous

Läheisten tai vanhempien päihteiden käyttö.

Urheilu ja ~~liikunta~~

Jokin muu ~~asia~~.

6. Mistä nuuskaan liittyvästä asiasta toivoisit saavasti lisää tietoa?

Miten tuen ystävää pääsemään irti nuuskan käytöstä

Niiden vaarallisuudesta ja haitoista.

Rangaistuksiin liittyvistä asioista.

En koe tarvitsevani lisää tietoa.

Jostain muusta?