

Opinnäytetyö (YAMK)
Terveyden edistäminen
2021

Mari Lehvikkö

VERTAISTUEN KÄYTTÖ NUORTEN NUUSKATTOMUUDEN TUKEMISESSA

– tietokokonaisuus tukioppilaille

Mari Lehvikkö

VERTAISTUEN KÄYTTÖ NUORTEN NUUSKATTOMUUDEN TUKEMISESSA

- tietokokonaisuus tukioppilaille

Kouluterveyskyselyn mukaan nuorten tupakointi on vähentynyt viime vuosina, mutta nuorten nuuskan käyttö on lisääntynyt ja ongelmana onkin nykypäivänä nuorten monipuolistunut tupakkatuotteiden käyttö. Suomessa käytetään lähinnä ruotsalaistyyppistä nuuskaa, joka on jauhettua tupakkaa, johon on lisätty maku- ja säilöntäaineita. Nuuska sisältää nikotiinin lisäksi useita syöpää aiheuttavia aineita, nuuskan sisältämä nikotiini aiheuttaa voimakkaan riippuvuuden.

Nuoret saavat nuuskan terveyshaitoista tietoa koulun terveystiedontunneilta, netistä, lehtiartikkeleista ja kavereilta. Nuoret kokevat, että oppikirjoista ja terveydenhoitajilta saatu informaatio on liioiteltua ja epäuskottavaa eikä samaistuttavaa. Nuoret kokevatkin, että he kuuntelevat valistusta tupakkatuotteista mieluiten ikätovereilta kuin opettajilta. Ikätoverijohtoisien koulutuksen on todettu olevan tehokasta tupakkatuotteiden haitoista koulutettaessa.

Tämä kehittämisprojekti oli osa Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen NIKO II-projektia. Kehittämisprojektin tavoitteena on nuuskaton nuoriso, joka on tietoinen nuuskan terveysvaikutuksista. Tarkoituksena oli selvittää, miten vertaistukea voidaan käyttää apuna nuorten nuuskattomuuden tukemisessa. Kehittämisprojektissa tuotoksen sisältöä suunniteltiin yhdessä 9.luokkalaisten tukioppilaiden kanssa, nuorten toiveita ja ideoita kuunneltiin. 9.luokkalaiset tukioppilaat saivat antaa myös palautetta lähes valmiista tuotoksesta ja palautteen jälkeen tuotosta muokattiin vielä nuorten toivomilla tavoilla.

Kehittämisprojektin tuotoksena luotiin kaksiosainen tietokokonaisuus nuorille. Tietokokonaisuus sisältää Fakta nuuskasta -oppaan, joka on tarkoitettu 9. luokkalaisten tukioppilaiden käyttöön sekä Fakta nuuskasta -infovihkosen, jota tukioppilaat voivat jakaa muille oppilaille. Tietokokonaisuus tukee vertaistuellista ja ikätoverijohtoisesta nuuskaan liittyvää koulutusta. Palautteen mukaan 9.luokkalaiset tukioppilaat kokevat, että tämän kehittämisprojektin tuotoksen tieto on tärkeää.

ASIASANAT:

vertaistuki, nuuska, nikotiini, nuoret, ikätoverijohtoinen koulutus

MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Health and Well-being, Health Promotion

2021 | 42 pages, 18 pages in appendices

Mari Lehvikkö

USING PEER SUPPORT TO REDUCE SNUS USING AMONG YOUNG PEOPLE

- data set for support students

According to the school health survey, young people's smoking has decreased in recent years, but young people's use of snus has increased and the problem today is the diversified use of tobacco products by young people. In Finland, mainly swedish-type snus is used, it is ground tobacco to which flavorings and preservatives have been added. Snus contains nicotine and several carcinogens, and the nicotine in snus is highly addictive.

Young people receive information about the health effects of snus from school health information classes, the Internet, newspaper articles and friends. Young people feel that the information from textbooks and nurses is exaggerated and unbelievable and not identifiable. Young people feel that they listen to enlightenment about tobacco products, preferably from peers rather than teachers. Peer-to-peer education has been found to be effective in educating young people about the harms of tobacco products.

This development project was part of the NIKO II project of the Southwest Finland Cancer Society. The goal of the development project is a youth without snus who is aware of the health effects of snus. The aim was to find out how peer support can be used to support snus-free youth. In the development project, the content of the output were designed together with 9th grade support students, and the wishes and ideas of the young people were listened to. 9th graders were also allowed to give feedback on the almost finished output, after the feedback the output was still modified in the ways the young people wanted.

The output of the development project was a two-part data set for young people. The data set includes Fakta nuuskasta -guide for 9th grade support students and a Fakta nuuskasta -information booklet for to share with other students. The data set supports peer-to-peer and peer-led snus-related training. According to the feedback, 9th grade support students feel that the knowledge of the output of this development project is important.

KEYWORDS:

peer support, snus, nicotine, youth, peer to peer education

SISÄLTÖ

KÄYTETYT LYHENTEET TAI SANASTO	6
1 JOHDANTO	7
2 KEHITTÄMISPROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT	8
2.1 Kehittämisprojektin tausta ja tarve	8
2.2 Kehittämisprojektin tarkoitus, tavoitteet ja tuotos	9
2.3 Kehittämisprojektin projektiorganisaatio	9
3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	11
3.1 Nuorten nuuskan käyttö Suomessa	11
3.2 Nuuskan terveyshaitat	11
3.2.1 Suun terveys, syöpäriski ja sydän- ja verisuonisairaudet	12
3.2.2 Seksuaaliterveys	13
3.2.3 Nikotiiniriippuvuus	14
3.3 Nuuska ja tupakkalaki	14
3.4 Vertaistuen käyttö nikotiinittomuuden edistämässä	15
3.4.1 Nuorten mielipide ikätoverihoitoisesta koulutuksesta	17
4 KEHITTÄMISPROJEKTIN TOTEUTUS	18
4.1 Kehittämisprojektin eteneminen	18
4.2 Kirjallisuuskatsaus	19
4.3 Kehittämismenetelmät	22
4.4 Tietokokonaisuuden luominen	25
4.4.1 Tukioppilaiden ensimmäinen palaute	26
4.4.2 Toinen palautekierros	30
5 TUOTOS	32
6 KEHITTÄMISPROJEKTIN ARVIOINTI	33
6.1 Kehittämisprojektin eettisyys	33
6.2 Kehittämisprojektin luotettavuus	34
6.3 Vaikuttavuuden arviointi	35
6.4 Kouluterveyskysely osana vaikuttavuuden arviointia	36

7 POHDINTA	37
LÄHTEET	40

LIITTEET

Liite 1. Kirjallisuushakukoonti.	
Liite 2. Kirjallisuushaun tulos.	
Liite 3. Palautteet tietokokonaisuudesta	
Liite 4. Palautteet tietokokonaisuudesta, toinen kierros	
Liite 5. Faktaa nuuskasta, tukioppilaan opas	
Liite 6. Faktaa nuuskasta, infovihkonen nuuskasta	

KUVIOT

Kuvio 1. Kehittämisprojektin aikataulu.	19
Kuvio 2. Kirjallisuuskatsauksen prosessi.	21
Kuvio 3. Tukioppilaiden tekemät ehdotukset ja toiveet tietokokonaisuuteen.	25
Kuvio 4. Kehittämisprojektin vaikuttavuuden arviointi.	36

TAULUKOT

Taulukko 1. Sisäänottokriteerit ja ulosjättökriteerit	22
Taulukko 2. Terveiden edistämisen osa-alueet kehittämisprojektissa Takalan (2017) mallia mukaillen.	24
Taulukko 3. Palautesivun kysymykset oppilaille.	27
Taulukko 4. Palautteet teemoitettuna.	28
Taulukko 5. Tietokokonaisuuden sisällön teemat.	32

KÄYTETYT LYHENTEET TAI SANASTO

LSSY	Lounais-Suomen Syöpäyhdistys
MLL	Mannerheimin lastensuojeluliitto
THL	Terveystieteiden tutkimuskeskus
TENK	Tutkimuseettinen neuvottelukunta

1 JOHDANTO

Viime vuosina nuorten tupakointi on vähentynyt mutta nuuskan päivittäinen käyttö on lisääntynyt nuorten keskuudessa. Vuonna 2017 8. ja 9. luokkalaisista nuuskaa päivittäin käytti 4,5 %, vuoteen 2019 päivittäinen nuuskan käyttö oli lisääntynyt 8. ja 9. luokkalaisten keskuudessa 4,7 prosenttiin. (Kouluterveyskysely 2019.) Nuoret itse kokevat, että nuuskan käytön aloittamisen syyt ovat kokeilunhalu, uteliaisuus ja kavereiden asettamat odotukset, nuorten mielestä nuuskan käyttö tuntuu hienolta ja kiehtovalta (Piispa 2018, 12-13). Terveystiedon tunneilta ja oppikirjoista saatava tieto nuuskasta on nuorten mielestä epäuskottavaa ja valistus tuntuu yliampuvalta (Salomäki & Tuisku 2013, 20). Nuoret kokevatkin, että ikätovereilta saatavaa valistusta tupakkatuotteista kuuntelee mieluummin kuin opettajalta saatavaa valistusta (Dobbie ym. 2019, 3-4). Tehokasta nuorten mielestä onkin, että nuuskan käyttöön voitaisiin vaikuttaa ikätovereiden avulla. Lisäksi nuorten mielestä nuuskan terveyshaitoista tulisi valistaa enemmän ja laajemmin. (Piispa 2018, 40-41.)

Tässä kehittämisprojektissa oli tarkoituksena selvittää miten vertaistuella tuetaan nuorten nuuskattomuutta. Tämä kehittämisprojekti oli NIKO II – projektin osahanke. NIKO II -projektin tarve pohjautuu nuorten lisääntyneeseen ja monipuolistuneeseen nikotiini tuotteiden käyttöön ja projektissa onkin tarkoituksena kehittää ja toteuttaa konkreettista, nuorten ympäristöihin jalkautuvaa monipuolista terveyttä edistävää toimintaa. (Salakari 2019, 15).

Kehittämisprojektin tuotoksena luotiin kaksiosainen tietokokonaisuus nuorille. Tietokokonaisuus sisältää Fakta nuuskasta -oppaan, joka on tarkoitettu 9. luokkalaisten tukioppilaiden käyttöön sekä Fakta nuuskasta –infovihkosen, jota tukioppilaat voivat jakaa muille oppilaille. Tietokokonaisuus tukee vertaistuellista ja ikätoveri-ohjauksista nuuskaan liittyvää koulutusta. Palautteen mukaan 9.luokkalaisten tukioppilaat kokevat, että tämän kehittämisprojektin tuotoksen tieto on tärkeää. Tietokokonaisuus rakennettiin yhdessä nuorten kanssa. Tietokokonaisuuden sisältöä ja aiheita suunniteltiin 9.luokkalaisten tukioppilaiden kanssa jo ideointivaiheessa. 9.luokkalaisten tukioppilaat saivat myös antaa palautetta ja korjausehdotuksia jo lähes valmiiseen tietokokonaisuuteen kahdessa eri vaiheessa.

2 KEHITTÄMISPROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Kehittämiprojektin tausta ja tarve

Vuonna 2019 8. ja 9. luokkalaisista nuorista päivittäin jotain tupakkatuotetta (tupakka, nuuska, vesipiippu tai sähkösavuke) kouluterveyskyselyn mukaan käytti 8%, vuonna 2017 tupakkatuotteita päivittäin käytti 8. ja 9.luokkalaisista 8,7%. Tupakkatuotteiden käyttö on siis kouluterveyskyselyn mukaan vähentynyt vuodesta 2017 vuoteen 2019. (Kouluterveyskysely 2019.)

Kouluterveyskyselyn mukaan tupakkatuotteiden käyttö on vähentynyt ja päivittäinen tupakointi vähentynyt 8. ja 9.luokkalaisten keskuudessa, on nuuskan päivittäinen käyttö lisääntynyt vuodesta 2017 vuoteen 2019. Kouluterveyskyselyn mukaan vuonna 2019 8. ja 9.luokkalaisista nuorista 4,9 % käytti nuuskaa päivittäin, vuonna 2017 luku oli 4,5 %. Tyttöjen nuuskan päivittäinen käyttö nousi vuodesta 2017, jolloin käyttäjien määrä oli 1,4 % vuoden 2019 2,4 %:iin. Päivittäin nuuskaa käyttävien poikien määrä on pysynyt vuodesta 2017 vuoteen 2019 samana, 7,6%. (Kouluterveyskysely 2019.)

Nuuskaa käytetään suussa, ikenen ja ylähuulen välissä joko annos-pussissa tai irtonuuskaana. Nuuskan myynti on kiellettyä kaikissa Euroopan Unionin jäsenmaissa lukuunottamatta Ruotsia, myös Norjassa nuuskan myynti on sallittua. Nuuska sisältää nikotiinia ja syöpää aiheuttavia aineita. Nuuskan käyttö aiheuttaa riippuvuuden, sillä se sisältää nikotiinia. (THL 2020.)

Tämän kehittämiprojektin taustalla toimii Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen NIKO II -terveydenedistäminen nuorten arjessa projekti. NIKO II projektin tarve pohjautuu nuorten lisääntyneeseen ja monipuolistuneeseen nikotiinituotteiden käyttöön. NIKO II -projektissa on tarkoituksenaan kehittää ja toteuttaa konkreettista, nuorten ympäristöihin jalkautuvaa monipuolista terveyttä edistävää toimintaa. (Salakari 2019, 15.)

Tämän kehittämiprojektin aihe, jossa nuorten terveyden edistämisen toimintaa suunnitellaan nuorilta nuorille, tulee NIKO II -projektin tarpeesta. Kehittämiprojektin tuotoksena luotiin kaksiosainen tietokokonaisuus nuorille. Tietokokonaisuus sisältää Fakta nuuskasta- oppaan, joka on tarkoitettu 9. luokkalaisten tukioppilaiden käyttöön sekä Fakta nuuskasta – infolehtisen, jota tukioppilaat voivat jakaa muille oppilaille. Tietokokonaisuus tukee vertaistuellista ja ikätoverijohtoista nuuskaan liittyvää koulutusta.

Tukioppilastoiminta on aloitettu Suomessa vuonna 1972 Mannerheimin Lastensuojeluliiton aloittamana. Tukioppilastoiminnan tavoite on luoda koulun yhteishenkeä, lisätä toiset huomioivaa käyttäytymistä, torjua yksinäisyyttä ja lisätä nuorten osallisuutta koulumaailmassa. Nykyään tukioppilastoiminta kattaa yli 80 % 7.- 9. luokkalaisista. (MLL 2020.)

2.2 Kehittämiprojektin tarkoitus, tavoitteet ja tuotos

Tässä kehittämissuorituksessa tarkoituksena oli selvittää nuorten vertaistuen käyttöä nuuskattomuuden tukemisessa. Tavoitteena on, että tietokokonaisuuden avulla nuoret saavat tietoa nuuskasta ja sen terveyshaitoista ja näin nuuskattomuus lisääntyy nuorisossa. Tässä kehittämissuorituksessa luotiin tietokokonaisuus nuuskasta 9.luokkalaisille tukioppilaille, jotta he voivat tukea nuuskattomuutta ja levittää koulussa terveystietoa nuuskasta ja nuuskattomuudesta nuoremmilleen. Tuotos sisältää Faktaa nuuskasta tukioppilaan oppaan, jossa on nuuskatiedon lisäksi tietoa tukioppilaalle millaisissa tilanteissa vihkosta, voidaan jakaa, sekä esimerkki tukioppilaan pitämästä infotunnista. Tuotoksen toinen osa on Faktaa nuuskasta -vihkonen, joka sisältää tietoa nuuskasta, tämä on muille kuin tukioppilaille jaettava.

Tukioppilaat voivat keskustella muiden nuorten kanssa nuuskasta ja sen käyttämisestä ja vaikutuksista terveyteen. Tietokokonaisuus tulee Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen (LSSY) käyttöön. Tietokokonaisuutta voidaan käyttää myös valtakunnallisesti kouluissa tukioppilaiden ohjaamisessa tai osana terveystiedon opetusta yläkouluikäisille.

2.3 Kehittämissuorituksen projektiorganisaatio

Kehittämissuorituksen toteutus tapahtui kolmikantamallina, jossa yhteistyössä ylemmän ammattikorkeakoulun opiskelijan kanssa toimi työelämätaahon edustaja ja Turun ammattikorkeakoulun edustaja. Kolmikantamallissa kolmikantamallin muodostaa opiskelijan, opinnäytetyötä ohjaavan opettajatuutorin ja työelämämentorin yhteistyö. Mallin tarkoituksena on toimia asiantuntijuutta kehittävässä oppimisympäristönä. Kolmikantamallissa opiskelija opiskelee projektin johtamista ja projektin hallinnan taitoja toimien projektipäällikkönä. Opiskelija vastaa oman kehittämissuorituksen käynnistämisestä, projektiorganisaation muodostamisesta, projektisuunnitelman tekemisestä, prosessin etenemisestä sekä saavutetuista kehittämissuorituksista. Opettajatuutorin vastuulle kuuluu opinnäytetyön ohjaaminen. Opettajatuutori muodostaa opiskelijan ja työelämämentorin kanssa ohjauksellisen

tiimin ja osallistuu ohjausryhmän ja projektiryhmän työskentelyyn. Työelämämentorin tehtäviin kuuluu taustaorganisaatiossa kehittämisprojektin mahdollistaminen sekä opiskelijan tukeminen. Työelämämentorin muodostaa opettajatuutorin ja opiskelijan kanssa ohjauksellisen kokonaisuuden. (Ahonen 2015, 14-16.)

Kehittämisprojekti on toteutettu yhteistyössä Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen kanssa. Projektia ja projektipäällikköä ovat kehittämisprojektin aikana tukeneet ohjausryhmä ja työelämämentor, joka työskentelee Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksellä. Kehittämisprojektin ohjausryhmän muodostavat NIKO II-projektin projektipäällikkö, Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen toimitusjohtaja, NIKO -projektin projektikoordinaattori, opiskelijoiden opettajatutorit ja NIKO II-projektiin kehittämisprojekteja tekevät opiskelijat. Ohjausryhmä on kokoontunut säännöllisesti.

Lounais-Suomen Syöpäyhdistys on itsenäinen alueellinen syöpäyhdistys, jonka keskusjärjestönä on Suomen Syöpäyhdistys. LSSY on aloittanut toimintansa Turun osastona vuonna 1951 ja edelleen toteuttaa auttamistyötä ihmistä ja hänen arkea lähellä. Auttamistyötä toteutetaan vapaaehtoisten ja samaa kokeneiden avulla, tämän lisäksi LSSY tarjoaa erityiskoulutuksen saaneiden ammattilaisten apua esimerkiksi syöpäneuvonnassa ja sopeutumisvalmennuksessa. Yhdistyksen toimintamalleja otetaan käyttöön niin julkisella kuin yksityiselläkin sektorilla. (Lounais-Suomen Syöpäyhdistys 2021.)

Projektin suunnitteluryhmä vastaa uuden mallin kehittämistyöstä. Tässä projektissa suunnitteluryhmään kuuluu projektipäällikön lisäksi NIKO II -projektin projektipäällikkö, LSSY:n projektikoordinaattori ja ne yhteistyökoulun 9.luokkalaiset tukioppilaat, jotka osallistuvat ideointivaiheeseen ja palautteenantovaiheeseen.

3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

3.1 Nuorten nuuskan käyttö Suomessa

Vuonna 2019 8. ja 9. luokkalaisista nuorista 4,9 % käytti nuuskaa päivittäin. Vuonna 2017 luku oli 4,5 %. Tyttöjen päivittäinen nuuskan käyttö on noussut vuodesta 2017, jolloin päivittäin nuuskaajia oli 1,4 %, vuonna 2019 2,4 % tytöistä käytti nuuskaa päivittäin. Varsinkin tyttöjen nuuskan päivittäinen käyttö on noussut vuodesta 2017, jolloin käyttäjien määrä oli 1,4 % vuoden 2019 2,4 %:iin. (Kouluterveyskysely 2019.)

Nuuskaamisen aloittamisen syyt ovat nuorten mukaan kokeilunhalu, uteliaisuus ja kavereiden asettamat odotukset. Nuorten mukaan yläkouluikässä nuuska tuntuu hienolta ja kiehtovalta. (Piispa 2018, 12-13.)

Nuoret saavat nuuskan terveyshaitoista tietoa koulun terveystiedon tunneilta, netistä, lehtiartikkeleista ja kavereilta. Nuoria kiinnostaa mediassa vastaantuleva tieto. Nuoret kokevat, että tupakoinnista ja sen terveyshaitoista puhutaan enemmän ja tietoa tulee monilta eri tahoilta. Nuoret kokevat, että oppikirjoista ja terveydenhoitajilta saatu informaatio on liioiteltua ja epäuskottavaa. Nuori kokee valistuksen yliampuvaksi eikä sen vuoksi pysty samaistumaan siihen. (Salomäki & Tuisku 2013, 20.)

Nuoret kokevat, että nuuskan käytön lopettamiseen voisi vaikuttaa ryhmäpaineen käyttö vaikutuskanavana. Vaikutetaan sitä kautta, mistä nuuska on tullutkin, eli ikätovereilta. Nuoret myös kokivat, että nuuskasta tulisi valistaa paremmin ja laajemmin kuin tähän asti on tehty. (Piispa 2018, 40-41.)

3.2 Nuuskan terveyshaitat

Suomessa nuoret käyttävät lähinnä ruotsalaistyyppistä nuuskaa, se laitetaan suuhun, ikenen ja ylähuulen väliin joko annos-pussissa tai irtonuuskana. Nuuska on jauhettua tupakkaa, johon lisätään maku- ja säilöntäaineita sekä muita lisä-aineita. Nuuska sisältää nikotiinin lisäksi useita syöpää aiheuttavia aineita. Nuuskan sisältämä nikotiini aiheuttaa voimakkaan riippuvuuden. (THL 2020.) Nuuskankäyttäjät voi saada suuremman kerta-annoksen nikotiinia kuin tupakoitsija, sillä nuuskassa voi olla jopa 20 kertaa enemmän nikotiinia kuin tupakassa ja päiväannoksellaan nuuskaaja voi saada 3–5 kertaa

enemmän nikotiinia kuin tupakoitsija (Heikkinen ym. 2015, 1975). Nuuskan syöpää aiheuttavia aineita ovat esimerkiksi raskasmetallit, haihtuvat orgaaniset yhdisteet, polysykliset aromaattiset hiilivedyt ja tupakkaspesifiset nitrosamiinit. Nuuskan sisältämät raskasmetallit ovat peräisin tupakkakasvin maaperästä, näitä voi olla esimerkiksi kadmium, lyijy ja arsenikki (Merne 2000). Tupakan ja nuuskan terveyshaitat ovat osaksi erilaisia, sillä tupakan palaessa syntyy erilaisia haitallisia yhdisteitä, joita ei synny nuuskatessa. Nuuskaa pidetään suussa, jolloin siitä imeytyy käyttäjille haitallisia aineita suun limakalvojen läpi ja syljen mukana nieltynä. (THL 2020.)

3.2.1 Suun terveys, syöpäriski ja sydän- ja verisuonisairaudet

Nuuskaaminen aiheuttaa suun paikallisia limakalvovaurioita, eli nuuskaleesiota. Se tarkoittaa paikallista limakalvovauriota, joka erottuu paksuuntuneena, harmahtavana ja rypyisenä muutoksena suussa paikassa, jossa nuuskaa pidetään. Kun nuuskan käyttö lopetetaan, suurin osa limakalvovaurioista paranee. Päivittäinen nuuskan käyttö aiheuttaa vakavimmat vauriot suussa, sillä nuuskan pH on korkea ja nikotiinipitoisuus suuri. (Wickholm ym. 2012.) Pitkälle edenneet limakalvovauriot voivat olla syövän esiasteita (THL 2020). Nuuskankäyttäjällä ienraja vetäytyy, syöpyy ja hampaiden kiinnityskudokset löysytyvät hammaskaula paljastuu erityisesti siinä kohdin missä nuuskaa pidetään. Nämä ienmuutokset eivät korjaannu vaikka nuuskan käytön lopettaisi (THL 2020; Wickholm ym. 2012.) Nuuska sisältää ainesosia, jotka myös kuluttavat hampaita. Vaurioituneisiin kohtiin kiinnittyy bakteereita, tämä aiheuttaa nuuskankäyttäjällä lisäksi hengityksen haiseamista. (THL 2020.) Ikenen vetäytyminen ja hammasjuuren paljastuminen voi aiheuttaa myös tulehduksia ja hampaiden irtoamista. Nuuska aiheuttaa myös hampaiden värjäytymistä. (Heikkinen 2019.)

Nuuskan vaikutuksia syöpien kehittymiseen ei täysin vielä tunneta, mutta eläinkokeet ovat osoittaneet, että tupakkaspesifiset nitrosamiinit altistavat syöpien kehittymistä suuontelossa (THL 2020). Nuuskassa käytetty tupakkakasvi sisältää useita syöpävaikeita aineita, näitä ovat esimerkiksi N-nitrosamiinit, polysyklinen hiilivety, aldehydit, raskasmetallit ja radioaktiivinen polonium 210. Nuuskauute voi aiheuttaa sytotoksisia ja genotoksisia vaurioita vaikuttamalla solujen kasvuun. (Wickholm ym. 2012.) Nuuskan käyttäjillä on kohonnut riski sairastua peräsuolisyöpään, mahasyöpään ja ruokatorvi- ja haimasyöpään (THL 2020).

Nuuskaa käytettäessä pulssi nousee ja verenpaine kohoaa. Tämä on haitallista sydämelle ja valtimoverisuonille ja altistaa häiriöille verisuonten sisäpintoja verhoavan solukerroksen toiminnassa. Tämä edesauttaa valtimoiden ahtautumista. (THL 2020.) Nuuskan sisältämä nikotiini supistaa verisuonia, tällöin esimerkiksi lihakset eivät saa happea ja ravinteita normaalisti (Fressis 2020). Nuuskatessa sydämen lepovaihe lyhenee, jolloin sydän joutuu koville pumpatessaan verta eteenpäin. Tästä seurauksena voi olla sydämen vajaatoiminnan kehittyminen. Kuolemanriski nousee, jos nuuskaamista tapahtuu sydäninfarktin tai aivohalvauksen jälkeisinä kuukausina. (THL 2020.)

Nikotiini vähentää insuliiniherkkyyttä, jolloin runsas nuuskaaminen lisää riskiä sairastua kakkostyypin diabetekseen. Nuuskaamisen on todettu myös altistavan painonnousulle ja lihavuudelle. (THL 2020.) Urheilivalle nuuskankäyttäjälle nuuska ja sen sisältämä nikotiini voi aiheuttaa selkäkipuja, lihasten ja nivelten rasitusvammoja. Nuuskan käyttäjällä myös vammat saattavat parantua hitaammin kuin urheilijalla, joka ei käytä nuuskaa. (Fressis 2020.)

3.2.2 Seksuaaliterveys

Nuuskan sisältämät myrkyt ja nikotiini heikentävät hedelmällisyyttä, eli siittiöiden määrää, laatua ja liikkuvuutta. Pitkään jatkunut nikotiinituotteiden käyttö voi vaikuttaa lisääntymiseen. Nuuskan sisältämä nikotiini supistaa verisuonia ja näin heikentää erektiota. Nikotiinituotteiden käytön jatkuessa pitkään ongelma pahenee pahenemistaan. (Fressis 2018.) Nikotiinituotteiden käyttö on todettu vähentävän myös naisten hedelmällisyyttä (Stumppi 2021).

Raskaudenaikaisen nuuskan käytön on todettu aiheuttavan raskauskomplikaatioita. Nuuskaamisen on todettu lisäävän kuolleena syntymisen riskiä, ennen aikaista syntymistä, raskausmyrkytyksen riskiä ja neonataaliapnean riskiä (vastasyntyneen hengityskatkos). Raskausmyrkytystä on enemmän nuuskaa käyttävillä kuin tupakoitsevilla äideillä, samoin neonataaliapnean riski on nuuskaa käyttävien äitien lapsilla suurempi kuin tupakoivien äitien lapsilla. (Wickholm ym. 2012.)

3.2.3 Nikotiiniriippuvuus

Kun nikotiinituotteiden säännöllinen käyttö lopetetaan, voi se aiheuttaa fyysisiä ja psyykkisiä vieroitusoireita, näitä ovat ärtyneisyys, unettomuus, ahdistuneisuus, levottomuus, keskittymisvaikeudet, mielialan lasku, pulssin kiihtyminen ja lisääntynyt ruokahalu (Huttunen 2018). Vieroitusoireet alkavat, kun elimistön nikotiinipitoisuus pienenee. Vieroitusoireet ja niiden kesto ovat yksilöllisiä, usein oireet alkavat noin 2-12 tunnin kuluttua siitä, kun viimeinen nikotiiniannos on nautittu ja ovat pahimmillaan noin 1-3 vuorokauden kuluttua. Vieroitusoireet voivat kestää jopa 3-4 viikkoa. (Duodecim 2018.) Nikotiinin stimuloiva vaikutus voi vaikeuttaa myös unensaantia. Nikotiinimyrkytyksessä elimistön nikotiinimäärä on suurempi mihin elimistö on tottunut, tämä voi aiheuttaa huimausta, päänsärkyä ja pahoinvointia (Päihdelinkki 2021).

Nuorilla nikotiiniriippuvuus voi kehittyä jo tupakkatuotteen kokeiluvaiheessa. Nikotiiniriippuvuus vaatii hoitoa ja kokonaisvaltaista tukea, jotta riippuvuudesta voi päästä eroon. Riippuvuus tupakkatuotteeseen ei yksinään johdu nikotiiniriippuvuudesta. Riippuvuus käsittää myös psyykkisen ja sosiaalisen riippuvuuden, näihin vaikuttavat ympäristön lisäksi muut ihmiset, toiminta, tunteet ja mielihyvän kokemukset. (Winell ym. 2018.)

3.3 Nuuska ja tupakkalaki

Alle 18-vuotiailta on nuuskan hallussapito ja tuonti Suomeen kielletty laissa (Tulli 2019.) Jos alaikäisellä on perusopetuksessa hallussaan nuuskaa, voi rehtori, opettaja tai muu koulun henkilökuntaan kuuluva ottaa oppilaan tupakkatuotteet (tupakka, nuuska, sähkösavuke) haltuun. Haltuun otettu tupakkatuote tulee luovuttaa koulupäivän jälkeen oppilaan huoltajalle. Laki kieltää tupakkatuotteiden myymisen ja luovuttamisen alle 18-vuotiaille. Nuuskaa ei saa siis myydä eikä luovuttaa toiselle, tämä koskee kaiken ikäisiä. Jos oppilaitoksessa tapahtuu tupakkatuotteiden myymistä tai välittämistä, voidaan tästä ilmoittaa poliisille. (NikEdu 2021.) Nuuskan salakuljetuksesta maksimirangaistus on kaksi vuotta vankeutta, nuuskan välittäjälle voi tulla maksettavaksi myös tupakkaverot. Nuuskan ostajan rikosnimike on laitton tuontitavaraan ryhtyminen, vähimmillään siitä seuraa sakkoja, enimmillään 1 vuosi ja 6 kuukautta vankeutta. (Fressis 2016.)

Tupakkalain mukaan Suomessa täysi-ikäinen henkilö saa tuoda maahan henkilökohtaista käyttöä varten enimmillään 1kg nuuskaa vuorokaudessa. Nuuskaa ei saa

kuitenkaan maahantuoda lahjaksi tai perheenjäsenen käyttöön. Kaikissa Euroopan Unionin jäsenmaissa, poislukien Ruotsi, nuuskan kaupallinen tuonti ja myynti on kielletty. Suomeen tuodaankin laittomasti nuuskaa pääosin Ruotsista. Nuuskaa tuodaanpääosin pohjoisen maarajan yli sekä Suomen ja Ruotsin välisestä laivaliikenteestä. Tullin takavarikoiman nuuskan määrä on kasvanut viime vuosina. Täysin ei pystytä mittaamaan miten paljon nuuskaa tuodaan maahan laittomasti vuosittain, mutta takavarikoidut määrät voivat antaa suuntaa määrän kasvusta. Vielä vuonna 2013 tulli takavarikoi laittomasta maahan tuotua nuuskaa 673 kilogrammaa, vuonna 2017 takavarikoidun nuuskan määrä oli kasvanut 2 390 kilogrammaan. Vuonna 2018 pelkästään tammi- kesäkuun aikana laittomasti tuotua nuuskaa takavarikoitiin 3 286 kilogrammaa. (Tulli 2018, 1.)

3.4 Vertaistuen käyttö nikotiinittomuuden edistämässä

Vertaistuen käyttöä nuorten tupakkatuotteiden käytön ehkäisyssä on tutkittu eri tavoin. Tutkimuksia yhdisti se, että niissä oli käytetty ikätoveria tupakkatuotteiden haitoista välttämässä nuorille. (Bilgiç & Günay 2018; Dobbie ym. 2019; Lotrean ym. 2010; Mall & Bhagyalaxmi 2017; MacArthur ym. 2016; Mohammadi ym. 2019; Stanley ym. 2017 & Sultan ym. 2015.) Ikätoverivetoista koulutusta on käytetty silloin kun pyritään nuorten tupakkatuotteiden käytön vähentämiseen, tällöin ikätoverikouluttajat saavat opetusta ja ohjausta siitä, miten heidän tulisi toimia vertaistensa kanssa (Bilgiç & Günay 2018; Dobbie ym. 2019; Lotrean ym. 2010; Mall & Bhagyalaxmi 2017; MacArthur ym. 2016; Mohammadi ym. 2019; Stanley ym. 2017 & Sultan ym. 2015.) Ikätoverikouluttajan koulutuksessa tarpeellisia aiheita ovat tupakoinnin haitat, (Bilgiç & Günay 2018, 75-76; Dobbie ym. 2019, 2; Mall & Bhagyalaxmi 2017; Mohammadi ym. 2019; Stanley ym. 2017, 481-482; Lotrean ym. 2010, 807-808 & Sultan, A. & Dilay, A. 2015, 4,6) tupakoimattomuuden hyödyt, (Dobbie ym. 2019, 2; Mohammadi ym. 2019 & Stanley ym. 2017, 481- 482), tupakoinnista puhumisen tärkeys teini-iässä, mitä tupakka on, lyhyt- ja pitkäaikaiset tupakoinnin vaikutukset kehoon, erilaiset tupakkatuotteet, jotka ovat alueella käytössä ja teini-ikäisen tupakoinnin vaikutukset. (Stanley ym. 2017, 481- 482.)

ASSIST (A Stop Smoking in Schools Trial) on ikätoverivetoinen koulupohjainen ohjelma, jonka tarkoituksena on ehkäistä tupakointia nuorten keskuudessa. Ikätoverikouluttajat opetetaan puhumaan tupakoinnin riskeistä ja tupakoimattomuuden hyödyistä ikätovereilleen jokapäiväisen keskustelun ohessa, käyttäen kieltä, joka sopii käytettäväksi tilanteessa. Koulun henkilökunnan mielestä ASSIST antaa ikätoverikouluttajille laajemman

sosiaalisen verkon ja opettaa keinoja, joilla pärjätä paremmin koulussa ja tulevaisuudessa opinnoissa ja työelämässä. Tällaisia taitoja ovat parempi itsetunto, itseluottamus, johtamistaidot, kommunikointitaidot. Ikätoverikouluttajat mainitsivat myös, että ohjelma auttoi heitä olemaan itsevarmempia puhuessa muille ihmisille ja kehitti kommunikointitaitoja. (Dobbie ym.2019, 2, 6.) ASSIST ohjelmaa käytettäessä on todettu merkittävä väheneminen tupakkatuotteiden käytössä vuosi ASSIST ohjelman aloituksen jälkeen (Mall & Bhagyalaxmi 2017). ASSIST ohjelman on myös todettu lisäävän nuorten keskustelua tupakoinnista ja rohkaisevan tupakoimattomuuden tiedon leviämistä nuorilta nuorille (Dobbie ym. 2019, 6).

Tupakoinnin vaaroista opetettaessa on vertailtu myös klassista opettajajohtoista opetusta ja ikätoverijohtoista opetusta. Ikätoverijohtoisessa koulutuksessa ikätoverikouluttajat opettivat tupakoinnista ja sen vaaroista. Opetukseen kuului ilmaisua, keskustelua, kysymyksiä ja vastauksia ja aivoriihiä. Ikätoverikouluttajat käyttivät opetushetkissä apunaan tupakoinnin vaaroista kertovaa esitettä. Opetuksen jälkeen ikätoverikouluttajat antoivat esitteet koulutettaville. Ikätoverikouluttajat saivat myös vapaasti keskustella aiheesta muiden nuorten kanssa vapaa-ajallaan. Ikätoverijohtoisesta koulutusta saaneet saivat paremmat pisteet testissä kuin opettajajohtoisessa koulutuksessa olleet. Ennen interventiota molempien ryhmien testipisteet olivat lähes samalla tasolla. Ikätoverijohtoisen koulutuksen saaneilla tietotaso aiheesta nousi huomattavasti enemmän. (Sultan & Dilay 2015,4,6, 8.)

Tutkimusten perusteella voidaan todeta, että ikätoverijohtoinen koulutus nuorten tupakoimattomuuteen on hyödyllistä (Bilgiç & Günay 2018; Dobbie ym. 2019; Lotrean ym. 2010; Mall & Bhagyalaxmi 2017; McArthur ym. 2016; Mohammadi ym. 2019; Stanley ym. 2017 & Sultan & Dilay 2015). Ikätoverin antamalla koulutuksella on vaikutusta tupakointiin liittyvän tiedon oppimiseen (Mohammadi ym. 2019; Sultan & Dilay 2015, 8). Ikätoverikouluttajien keskustelu tupakoinnin haitoista luokkahuoneissa, kanttiinissa ja ulkotiiloissa nuorten kanssa on todettu laskevat nuorten nikotiiniriippuvuutta. Myös nuorten perustama Facebook-ryhmä, jossa on mahdollisuus jakaa kokemuksia ja tunteita asiasta, on toiminut auttavana elementtinä. (Bilgiç & Günay 2018,75- 77.) Interventio, jossa käytetään nuoria tupakkatuoteista valistamiseen vaikuttaa myös positiivisesti tupakoinnin lopettamisen aikeisiin (Bilgiç & Günay 2018, 78; Mohammadi ym. 2019). Ikätoverijohtoisella interventiolla on myös positiivinen vaikutus nuorten aikeisiin tupakoida (Mohammadi ym. 2019; Lotrean ym. 2010, 810-811 & McArthur ym. 2016, 391, 402).

Tupakkatuotteiden käytössä on todettu vähenemistä intervention jälkeen, jossa on käytetty nuoria kouluttamaan muita nuoria tupakkatuotteista (Mall & Bhagyalaxmi 2017; Lotrean ym. 2010, 810-811). Ikätoverijohtoisen intervention jälkeen interventioryhmässä 4.5 % tupakoi viikoittain, kun taas kontrolliryhmässä viikoittain tupakoi 9.5 % oppilasta. Nuorten toteuttamalla tupakkakoulutuksella on huomattava ehkäisevä vaikutus tupakointiin. Kontrolliryhmässä olleilla on kaksi kertaa korkeampi riski aloittaa tupakointi kuin interventioryhmässä olleilla. (Lotrean ym. 2010.) Toisaalta on todettu myös, että ikätoverijohdoinen interventio voi lisätä tupakointia tietyissä korkean riskin ryhmissä (McArthur ym. 2016, 401).

Tupakointiin liittyvien asenteisiin vaikuttamisesta on ristiriitaisia tuloksia. Toisaalta ikätoverijohdoinen interventio on todettu vaikuttavan nuorten asenteisiin liittyen tupakointiin. (Stanley ym. 2017, 483.) Mutta on saatu myös tuloksia, jossa interventiolla ei ollut selkeää vaikutusta asenteisiin tupakointia kohtaan (Mohammadi ym. 2019).

3.4.1 Nuorten mielipide ikätoverijohdoinesta koulutuksesta

Nuoret kokevat nuorilta nuorille konseptin positiivisena (Dobbie ym. 2019, 3; Lotrean ym. 2010, 810; Stanley ym. 2017, 483). Ikätoverijohdoinen työpajan koetaan olevan informatiivinen, samaistuttava ja suositeltava nuorten mielestä (Stanley ym. 2017, 483). Ikätoverikouluttajat pitävät opetusta hauskana ja vuorovaikutteisena, tämä rohkaisee heitä puhumaan nuorille, joiden kanssa ei aiemmin ollut keskustellut ja nuoret kokevat, että saavat mahdollisuuden saada uusia ystäviä (Dobbie ym. 2019, 3-4).

Nuoret kokevat nuorilta nuorille lähestymistavan olevan hyvä, todeten, että he todennäköisesti kuuntelevat ikätoveriaan enemmän kuin opettajaa (Dobbie ym. 2019, 3-4). Työskentely ryhmissä on nuorten mielestä positiivista ja nuorilta nuorille lähestymistapa on yhdessä siihen liittyvien aktiviteettien ja materiaalien kanssa hyvää (Lotrean ym. 2010, 810).

4 KEHITTÄMISPROJEKTIN TOTEUTUS

4.1 Kehittämiprojektin eteneminen

Tämä kehittämisprojekti käynnistyi syksyllä 2019 aiheen valinnalla ja ideoinnilla, jonka jälkeen idea esitettiin opettajatuutorille ja tutorryhmälle. Syksyllä 2019 alkoivat myös kehittämisprojektin ohjausryhmän tapaamiset. Ohjausryhmän tapaamiset jatkuivat koko kehittämisprojektin ajan. Kirjallisuuskatsaukseen tiedonhaku alkoi keväällä 2020, kirjallisuuskatsaus ja kehittämisprojektin suunnitelma valmistui lokakuussa 2020.

Kehittämisprojektin toteutusvaihe alkoi lokakuussa 2020 koulutuskokonaisuuden suunnittelulla, tällöin projektipäällikkö tapasi ideointitapaamisessa 9.luokkalaiset tukioppilaat yhdessä NIKO-projektin projektikoordinaattorin kanssa.

Ideointitapaamisen myötä projektipäällikkö aloitti tiedonhaun tietokokonaisuuden asiiasältöä varten. Tietoa etsittiin Duodecimin artikkeleista, Syöpäjärjestöjen internet-sivuilta ja Terveystieteiden tutkimuskeskuksen (THL) internet-sivuilta.

Tietokokonaisuuden ensimmäinen versio valmistui tammikuussa 2021, jolloin se lähetettiin sähköpostitse NIKO II -projektin projektipäällikölle, NIKO-projektin projektikoordinaattorille sekä tutoropettajalle. Heiltä saadut korjaus- ja lisäysehdotukset toteutettiin tammikuun 2021 aikana. Vallitsevan Covid-19 tilanteen vuoksi, tietokokonaisuus esiteltiin 9.luokkalaisille tukioppilaille ohjaavan opettajan avulla tammikuun 2021 aikana. Tukioppilaat antoivat palautteet Padlet-sivuston kautta.

Toinen versio tietokokonaisuudesta muodostui 9.luokkalaisten tukioppilaiden palautteen pohjalta. Toiseen versioon tehtiin myös NIKO II -projektin projektipäällikön ja NIKO-projektin projektikoordinaattorin antamat korjaus- ja muutosehdotukset. Toinen versio välitettiin yhteistyökoulun 9.luokkalaisille tukioppilaille ohjaavan opettajan välityksellä helmikuussa 2021. Tukioppilaat saivat antaa palautteen samanlaisen Padlet-sivun kautta kuin ensimmäiselläkin kerralla.

Toisen palautteenannon jälkeen tietokokonaisuuteen tehtiin palautteiden pohjalta korjaukset ja lopullinen versio tietokokonaisuudesta lähti graafikolle helmikuussa 2021. Kehittämisprojektin aikataulu on kuvattu Kuviossa 1.



Kuvio 1. Kehittämiprojektin aikataulu.

4.2 Kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsauksessa tarkoituksena on osoittaa, miten aihetta on aiemmin tutkittu ja mistä näkökulmasta. Kirjallisuuskatsauksen avulla nähdään myös, miten tekeillä oleva tutkimus liittyy jo aiemmin tehtyihin tutkimuksiin. (Hirsjärvi ym. 2016, 121.) Kuvailevalla kirjallisuuskatsauksella ilmiötä pyritään kuvaamaan laaja-alaisesti ilman tiukkoja ja

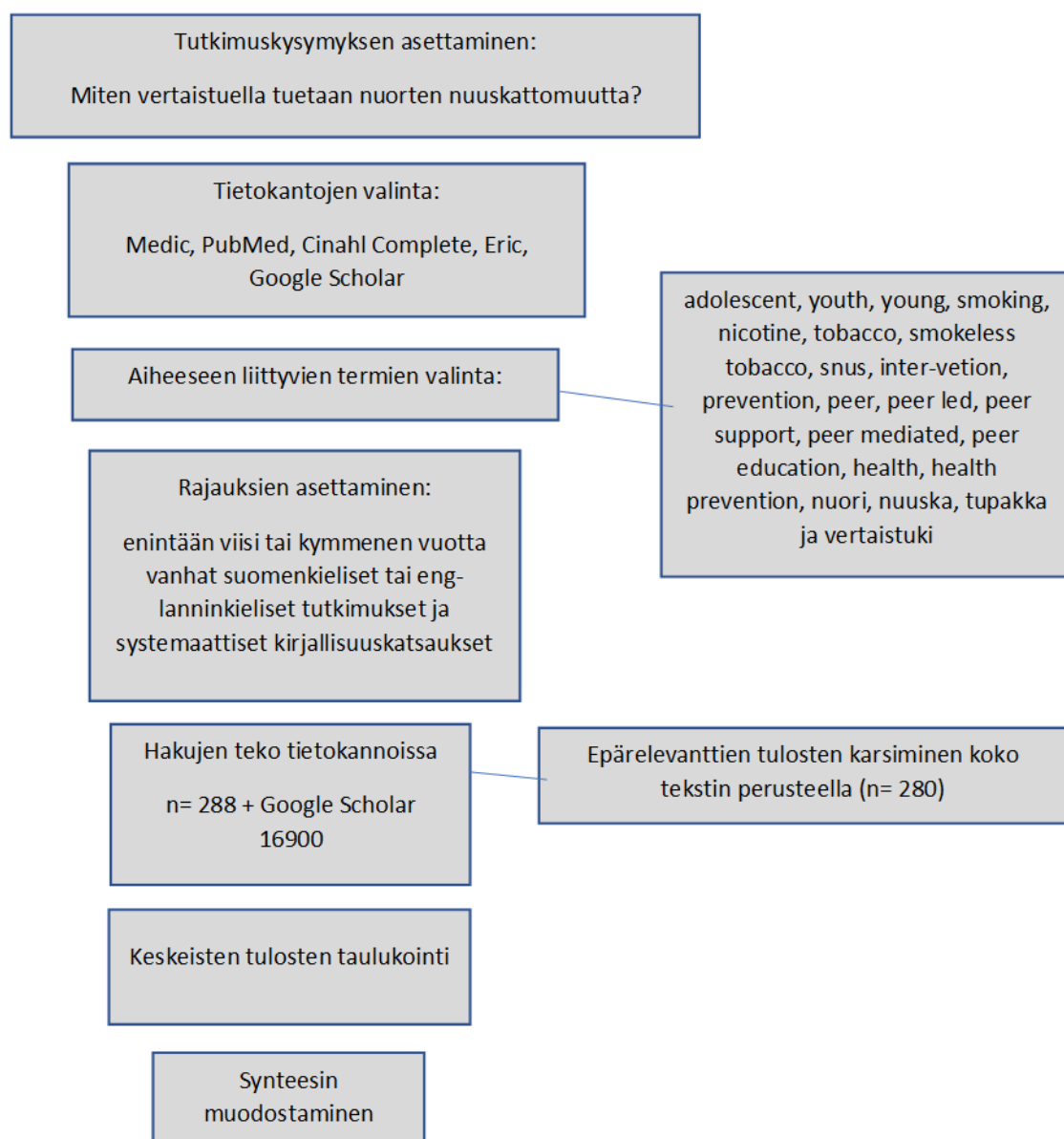
tarkkoja sääntöjä. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yksi kirjallisuuskatsauksen perustyypeistä, jota käytetään yleisesti. (Salminen 2011, 6.) Tämä kirjallisuuskatsaus toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena.

Tässä kirjallisuuskatsauksessa nuorella käsitetään 12–20-vuotiaat, määritelmä on yhteneväinen NIKO-hankkeen kohderyhmän kanssa (Salakari 2017, 23). Kirjallisuuskatsaukseen hyväksyttiin julkaisut, jotka käsittelivät tupakkaa, nuuskaa, sähkötupakkaa tai muita tupakkatuotteita, sillä pelkästään nuuskaa koskevia julkaisuja ei hauilla löydetty. Tutkimuksissa oli eri keinoin käytetty ikätoveria opetustilanteissa tai informaation välittäjänä vertaisilleen.

Kirjallisuuskatsauksessa käytetyt tietokannat olivat Medic, PubMed, Cinahl Complete, Eric ja Google Scholar. Käytetyt hakusanat olivat adolescent, youth, young, smoking, nicotine, tobacco, smokeless tobacco, snus, intervetion, prevention, peer, peer led, peer support, peer mediated, peer education, health, health prevention, nuori, nuuska, tupakka ja vertaistuki. Hakusanoja käytettiin erilaisina yhdistelminä Boolean operaattoreita AND ja OR. Hakuja tehtiin yhteensä 8. Tähän kirjallisuuskatsaukseen hyväksyttiin yksittäisten tutkimusten lisäksi myös systemoituja kirjallisuuskatsauksia.

Haun rajaukset olivat enintään viisi tai kymmenen vuotta vanhat suomenkieliset tai englanninkieliset tutkimukset ja systemaattiset kirjallisuuskatsaukset. Haut ja niissä käytetyt hakulausekkeet ja rajaukset sekä niillä saatujen tulosten määrä ovat taulukoituna liitteessä 1. Kirjallisuuskatsauksessa haettiin vastausta tutkimusongelmaan: Miten vertaistuellalla tuetaan nuorten nuuskattomuutta?

Kirjallisuushaku toteutettiin vuoden 2020 kesäkuun, heinäkuun ja syyskuun aikana. Kuvio 2 esittää kirjallisuuskatsauksen prosessin etenemistä tutkimuskysymysten asettamisesta synteessin muodostamiseen.



Kuvio 2. Kirjallisuuskatsauksen prosessi.

Hakutuloksista karsittiin pois tutkimukset, jotka eivät käsitelleet vertaistuen tai vertaisopimisen käyttämistä, tutkimukset, joissa kohderyhmänä ei olleet nuoret. Kulttuuritaustoiltaan eriävätkin tutkimusmaat otettiin mukaan, sillä koettiin että huoli nuorten tupakka- tuotteiden käytöstä on yhteistä kulttuurista riippumatta. Taulukko 1 kuvaa kirjallisuuskatsaukseen valittujen tutkimusten sisäänottokriteerit ja ulosjätkökriteerit. Liitteessä 2 on taulukoituna katsaukseen sisällytetyt kahdeksan tutkimusta sekä niiden keskeinen sisältö. Tässä kirjallisuuskatsauksen tutkimuksissa käsiteltiin nuuskan lisäksi muita tupakka- tuotteita. Pelkästään nuuskaa koskevia tutkimuksia ei hauilla löytynyt, joten mukaan

otettiin muitakin tupakkatuotteita koskevia tutkimuksia, sillä niiden tuloksia voitaisiin soveltaa myös nuuskattomuuteen tähtäävillä toimilla.

Taulukko 1. Sisäänottokriteerit ja ulosjättökriteerit

Sisäänottokriteerit	Ulosjättökriteerit
Kohderyhmä nuoret 12-20 vuotiaat	Kohderyhmä yli 20-vuotiaat
Tupakkatuotteiden käytön ehkäisy	Ei sisältänyt tupakkatuotteiden käytön ehkäisyä tai lopettamista
Vertaistuen tai vertaisoppimisen käyttö tupakkatuotteiden käytön ehkäisyssä	Tutkimuksessa ei käytetty vertaistukea tai vertaisoppimista
Korkeintaan 10 vuotta vanha tutkimus	Yli 10 vuotta vanha tutkimus
Kulttuurillisesti hieman erilaisetkin taustat suomeen verrattuna hyväksyttiin	Kulttuurillisesti täysin erilainen tausta suomeen verrattuna
Tutkimustulokset olivat käytettävissä	Tutkimus oli edennyt vasta tutkimusprotokolla vaiheeseen

Tiedonhakuun sisältyi kirjallisuuskatsauksen lisäksi myös tiedonhaku tietokokonaisuuden sisältöä varten. Tietoa nuuskasta ja sen terveysvaikutuksista etsitiin Duodecimin artikkeleista, Syöpäjärjestöjen internet sivuilta ja Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen internet-sivuilta.

4.3 Kehittämismenetelmät

Tässä kehittämissuorituksessa käytettiin kehittämismenetelmänä kokeilevaa kehittämistä. Kokeilevalla kehittämisellä kehitetään palveluita, tuotteita tai politiikkatoimenpiteitä. Kokeilevassa kehittämisessä kehitettävä palvelu tai tuote löytää lopullisen muotonsa vasta kokeiluprosessin aikana. Pääasiassa kokeilevassa kehittämisessä on se, että kokeillaan toimiiko kehitetty tuote vai ei. Kehittämissuorituksessa kehitettävä tuote muokkaantuu prosessin aikana kohti lopullista versiotaan. (Poskela ym. 2015,12.)

Kokeilevassa kehittämisessä on tyypillistä, että kehitettävä tuote tuodaan jo ideavaiheessa kokeiltavaksi käyttäjille ja asiakkaille. Näin saadaankin nopeasti tietoa idean toimivuudesta tai kehittämiskohteista ja tarvittavat muutokset pystytään tekemään. Kehitettävä tuote elää ja muokkaantuu paremmaksi koko kokeiluprosessin ajan. Kokeilevassa kehittämisessä ei siis sitouduta etukäteen mihinkään tiettyyn ratkaisuun. Tällä tavalla vältytään tilanteelta, että tuote on kehitetty jo pitkälle ja huomataan, että se onkin sopimaton käyttäjien tarpeisiin. (Poskela ym. 2015,12.)

Kokeilevassa kehittämisessä lähtökohtana on tunnistettu ongelma ja ajatus tai visio siitä, miten ongelma voitaisiin ratkaista. Prosessissa pyritään pääsemään nopeasti kehitettävän idean käyttöympäristöön. Ideasta saadaan palautetta käyttäjiltä, jonka jälkeen idean toimivuutta voidaan arvioida ja jatkokehittää. (Poskela ym. 2015,14-15.)

Tässä kehittämisprojektissa kokeileva kehittäminen näkyi ideavaiheessa siten, että nuorille kerrottiin, mitä ollaan tekemässä ja heiltä haluttiin saada ideoita ja näkemyksiä asiaan. Tuotoksen edetessä nuorten mielipiteiden ja palautteiden avulla kehittämisprojektin tuotosta jatkokehitettiin.

Tässä kehittämisprojektissa kehittämismenetelmänä käytettiin myös mukailien Takalan (2017) Syövän ehkäisyn ja terveyden edistämisen osallistavaa toimintamallia. Toimintamalli on kehitetty Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen NIKO-projektin käyttöön työkaluksi terveyden edistämisen hankkeisiin, projekteihin ja opinnäytetöihin. Toimintamallin tarkoituksena on tukea elämäntapavalintojen toteuttamista ja muutosten pysyvyyttä, edistää osallistavaa, aktivoivaa sekä positiivista terveystieteistä, jotta ihmisten hyvinvointi ja elämänlaatu lisääntyisi. Toimintamalli on myös työkalu arvioitaessa toteutuneita interventioita ja niiden tulosten pysyvyyttä. Toimintamalli taipuu myös muihin terveyden edistämisen projekteihin, syövän ehkäisyn lisäksi. (Takala. 2017, 51.)

Takalan (2017) terveyden edistämisen toimintamallissa nousee viisi teemaa, jotka liittyvät tulokselliseen terveystieteistyöhön, nämä teemat ovat johtaminen, osallistaminen, asiakasryhmän määrittely ja tunteminen, interventiot, sekä tulokset ja pysyvyys. Näiden teemojen alle on toimintamallissa ryhmitelty osa-alueita, jotka tulee huomioida, jotta intervention onnistuminen ja tulosten pysyvyys voidaan varmentaa. (Takala 2017, 51.)

Yhdessä eri teemat ja osa-alueet auttavat pääsemään tavoitteeseen, eli syövän ehkäisyyn ja terveyden edistämiseen. Jokainen erillinen terveyden edistämisen interventio voi valita pääteemojen alta ne osa-alueet, jotka parhaiten palvelevat intervention tavoitetta ja tarkoitusta. (Takala 2017, 51.) Tässä kehittämisprojektissa Lounas-Suomen

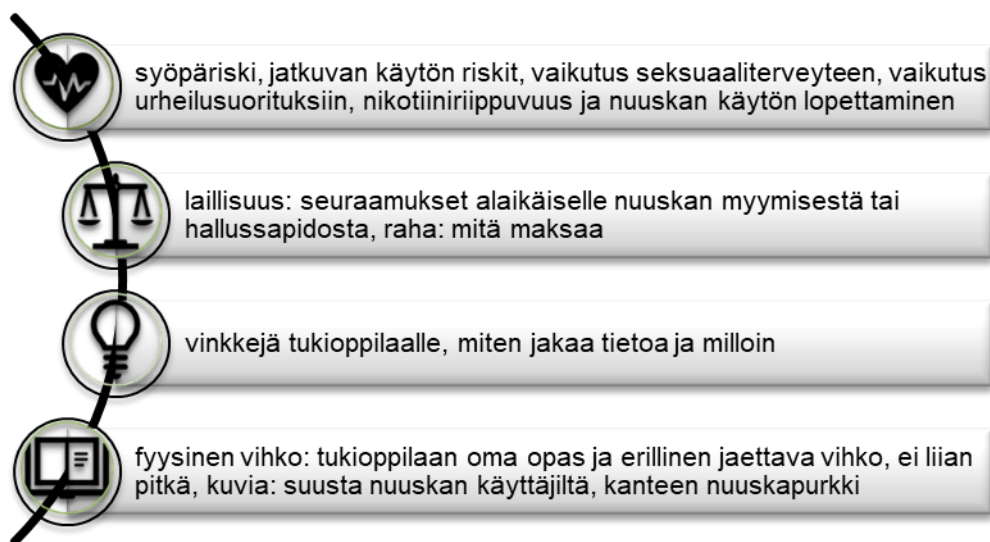
Syöpäyhdistyksen ja NIKO II-projektin linjaukset ja strategiat ovat ohjanneet kehittämisprojektin aihetta ja tuotosta. LSSY ja NIKO-projekti myös mahdollistavat kehittämisprojektin toteutumisen ja siihen liittyvän verkostoitumisen yhteistyökoulun kanssa. Nuoret ovat osallistettu kehittämisprojektin tuotoksen suunnitteluun jo heti ideointivaiheessa. Vertaistuen ja ikätoverikoulutuksen käyttö lisää nuorten osallistamista. Nuoret saavat tuotoksen avulla tietoa omassa tutussa toimintaympäristössään, koulussa. Kouluympäristössä tieto jalkautuu nuorten keskuuteen. LSSY ja NIKO II-projektin vastuulle jää tuotoksen implementointi nuorten ympärisöön. Taulukossa 2 on esitetty tässä kehittämisprojektissa olennaiset osa-alueet mukailen Takalan (2017) syövän ehkäisyn ja terveyden edistämisen toimitanmallia.

JOHTAMINEN	OSALLISTAMINEN	ASIAKASRYHMÄN MÄÄRITTELY JA TUNTEMINEN	INTERVENTIOT	TULOKSET JA PYSYVYYS
Järjestön omat linjaukset ja strategiat Interventioiden mahdollistaminen Verkostoituminen	Nuoren osallistaminen itsestä huolehtimiseen ja päätöksentekoon Sairaus- /terveystiedon hankkiminen ja nuoren oman vastuun lisääntyminen Yhteisöressurssien innovatiivinen käyttöönotto Roolimallien hyödyntäminen, ryhmäytymisen tärkeys - vertaistuki	Yksilöllisten koulutustarpeiden identifioiminen • vertaistuki • yhteistyökumppanit Kulttuurisidonaisuuden huomiointi • tiedon jalkautuminen kohdeyleisön pariin. • oma ympäristö, yhteisö, kulttuuri ja kieli Luottamus tiedon vastaanottajan ja välittäjän välillä	Intervention räätälöinti • perusteltu valinta • tarkka kohdentaminen ja rajaaminen Positiivisten asenteiden kautta vaikuttaminen; sosiaalisuus, hyöty itselle	Terveyden edistämisen mallien käyttö Implementointi käytäntöön

Taulukko 2. Terveyden edistämisen osa-alueet kehittämisprojektissa Takalan (2017) mallia mukailen.

4.4 Tietokokonaisuuden luominen

Tässä kehittämissuunnitelmassa on nuoret otettu mukaan koulutuskokonaisuuden ideointivaiheessa, jolloin he pääsevät ennen ensimmäistä versiota kertomaan ideointitapaamisessa oman mielipiteensä ja näkemyksensä hyvän koulutuskokonaisuuden suhteen. Koulutuskokonaisuuden ideointitapaamisessa projektipäällikkö ja LSSY:n projektikoordinaattori näkivät nuoria yhteistyökoululla, jolloin nuorille esitettiin koulutusohjelman idea ja tarkoitus. Nuorten kanssa ideointitapaamisessa keskusteltiin koulutuskokonaisuuden sisällöstä. Nuoret saivat tuoda esille omia ajatuksia ja toiveita, mitä he ajattelevat, että tällaisessa koulutuskokonaisuudessa olisi hyvä olla, jotta se olisi innostava ja kiinnostava nuorten mielestä. Projektipäällikkö kirjoitti kaikki nuorten tuomat ehdotukset ja toiveet ylös muistiinpanoiksi. Nuorten tuomat toiveet ja ideat ohjasivat projektipäällikön työtä, kun sisältöä tietokokonaisuuteen tuotettiin. Ideointitapaamisen jälkeen projektipäällikkö totesi, että tarvetta toiselle ideointitapaamiselle ei ole, vaan projektipäällikkö pystyy nuorilta saamien ehdotuksien ja toiveiden mukaan lähtemään työstämään tietokokonaisuutta. Ideointitapaamisessa tukioppilaiden tuomat toiveet ja ehdotukset tietokokonaisuuteen on esitetty Kuviossa 3.



Kuvio 3. Tukioppilaiden tekemät ehdotukset ja toiveet tietokokonaisuuteen.

4.4.1 Tukioppilaiden ensimmäinen palaute

Tukioppilaan tietokokonaisuus ja linkki palautteenantoa varten välitettiin tukioppilaille heidän ohjaavan opettajan välityksellä. Palautteen antamista varten luotiin sähköinen Padlet-sivu, jossa tukioppilaat saivat antaa palautetta tietokokonaisuudesta ja muutosehdotuksia. Palautesivulla kysyttiin mielipidettä asiasisällön selkeydestä, ymmärrettävyydestä, tietokokonaisuuden laajuuden riittävydestä sekä tarpeellisuudesta, sekä lisäksi tukioppilas sai antaa muuta palautetta ja ehdotuksia. Palautteen avulla halutaan saada selville, onko tietokokonaisuuden asiakieli ymmärrettävää tukioppilaiden mielestä, onko heidän mielestensä tietoa nuuskasta riittävästi ja kokevatko tukioppilaat voivansa käyttää materiaalia jakaessaan tietoa nuuskasta nuoremmilleen. Palautteessa kysytään tukioppilaiden mielipide siitä, onko kyseisellä tiedolla heidän mielestään merkitystä nuorten nuuskattomuuden vähenemiseen. Tukioppilailta oli kaksi viikkoa aikaa tutustua tietokokonaisuuteen ja antaa palautetta Padlet-sivuston kautta siitä, kun ohjaava opettaja on välittänyt tietokokonaisuuden tukioppilaille. Kaikki saadut vastauksen käytiin läpi ja teemoitettiin (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Vallitsevan Covid-19 tilanteen vuoksi, tietokokonaisuus esiteltiin 9.luokkalaisille tukioppilaille ohjaavan opettajan avulla tammikuun 2021 aikana. Tukioppilaan tietokokonaisuus ja linkki palautteenantoa varten välitettiin tukioppilaille heidän ohjaavan opettajan välityksellä. Palautteen antamista varten luotiin sähköinen Padlet-sivu, jossa tukioppilaat saivat antaa palautetta tietokokonaisuudesta ja muutosehdotuksia. Palautesivulla kysyttiin mielipidettä vihkosen selkeydestä, ymmärrettävyydestä, tietokokonaisuuden laajuuden riittävydestä sekä tarpeellisuudesta, sekä lisäksi tukioppilasta pyydettiin antamaan muuta palautetta ja ehdotuksia. Palautteen avulla haluttiin saada selville, onko tietokokonaisuuden asiakieli ymmärrettävää tukioppilaiden mielestä, onko heidän mielestensä tietoa nuuskasta riittävästi ja kokevatko tukioppilaat voivansa käyttää materiaalia jakaessaan tietoa nuuskasta nuoremmilleen. Palautteessa kysyttiin tukioppilaiden mielipide siitä, onko kyseisellä tiedolla heidän mielestään merkitystä nuorten nuuskattomuuden vähenemiseen. Tukioppilailta oli kaksi viikkoa aikaa tutustua tietokokonaisuuteen ja antaa palautetta Padlet-sivuston kautta. Kaikki saadut vastauksen käytiin läpi käsin ja palaute ohjasi tietokokonaisuuden loppullista muodostumista. Palautesivun kysymykset on esitetty Taulukossa 3.

Taulukko 3. Palautesivun kysymykset oppilaille.

Onko mielestäsi vihko kokonaisuudessaan selkeä?
Onko teksti vihkossa ymmärrettävää ja helposti luettavaa? Voit kirjoittaa ylös kohtia, joita et ymmärtänyt tai oli mielestäsi epäselvä.
Haluaisitko, että vihkossa olisi vielä enemmän tietoa nuuskasta? Minkälaista?
Uskotko, että tukioppilana voit pitää tämän vihkon avulla infohetkiä nuoremmille oppilaille? Voit kirjoittaa ajatuksia, jos koet että et voisi pitää infohetkeä vihkon avulla.
Uskotko, että vihkossa olevasta tiedosta on hyötyä nuuskan käytön vähentämiseen nuorten keskuudessa? Voit kirjoittaa ajatuksia aiheesta.
Voit kirjoittaa myös vapaasti parannusehdotuksia, palautetta ja ajatuksia vihkosta ja sen sisällöstä.
Voit kommentoida myös vihkon nimeä Fakta nuuskasta! sekä vihkossa olevia väliotsikoita. Olisiko sinulla hyviä ideoita vihkon nimeksi, tai väliotsikoiden nimiksi?

Tukioppilaiden ohjaava opettaja oli välittänyt tietokokonaisuuden materiaalin tutustuttavaksi 13 tukioppilaille, sekä ohjannut heitä antamaan palutteen tietokokonaisuudesta Padlet-sivustolle. Palaute oli annettu Padlet-sivulle pienissä ryhmissä, sillä palautteen anto puhelimia käyttäen oli tukioppilaiden toimesta koettu haasteelliseksi.

Palautekommentit jaoteltiin ensin palautesivun kysymysten mukaisesti. Jokaisesta palautekommentista nostettiin palautevastaus vastaamaan kysymystä, joka oli esitetty palautteenantosivulla. Liitteessä 3 on palautesivun palautekommentit laitettu vastaamaan palautesivun kysymyksiä. Kokonaiset palautteet on hajotettu sen mukaan, mitkä osat palautteesta vastaa mitäkin palautteenantosivun kysymystä.

Seuraavaksi palautteet teemoitettiin aihealueisiin ja jaoteltiin sen mukaan onko palautteessa parannusehdotus vai onko palautteenantaja sitä mieltä, että parannusta ei tarvita. Kokonaiset palautteet on hajoitettu sen mukaan, mihin teemaan palautteen osa sopii. Taulukossa 4 on palautteet jaettu teemoihin sekä jaoteltu niin että toisessa sarakkeessa on teemaan liittyvät parannusehdotukset ja toisessa sarakkeessa teemaan liittyvä palaute, jossa ei koeta tarvetta parannukselle.

Taulukko 4. Palautteet teemoitettuna.

Teema	Palautteen parannusehdotus	Palaute ei ehdota parannusta
Selkeys		"Vihkon sisältö oli selkeää" "Vihko on mielestäni tosi selkeää" "Mielestäni esitys oli hyvin selkeää" "teksti oli selkeää" "Vihko oli ihan selkeää"
Kappalejako	"ehkä jos sitä muotoilisi vihkoon eri tavalla (tekstit vähän lomittain ja lyhyempiä pätkiä kerralla) niin kaikki jaksaisivat helpommin lukea." "mutta tekstiä oli liikaa putkeen ja kappaleet olivat pitkiä."	"Kappalejot olivat mukavat"
Ymmärrettävyys	"Teksti on hieman tönkköä ja tietoa voisi kertoa lyhyemmin omin sanoin." "Tuossa muodossa teksti voi olla yläkoulukäiselle vähän tylsää luettavaa"	"helposti ymmärrettävää"
Tiedon määrä	"Vihkossa oli hyvin tietoa, mutta siinä saattoi olla liikaa tekstiä." "Teksti oli järkevää ja tietoa oli hyvin mutta ehkä vähän liikaa."	"Mielestäni nuuskasta oli hyvin tietoa eikä tarvitse olla enempää." "Wordissä oli laajalti hyvää infoa nuuskasta kaikilta aspekteilta"
Käytettävyys	"Kyllä tämän vihon avulla voisi pitää tunnin, mutta vihko voisi olla selkeämpi mikäli sen avulla pitäisi pitää tunti."	"Itse voisin vihkon avulla pitää tunnin 7.luokkalaisille." "Tukarina uskon kyllä pystyväni esitellä vihkosta helposti, ja siitä löytyy hyvin infoa."
Hyödyllisyys		"Tieto on tärkeää ja alakoululaisille pitäisi puhua näistä asioista" "sisältö on tosi tärkeää, ja kaikkien pitäisi mielestäni saada lukea se." "Uskon vihon tietojen ehkäisevän nuorten nuuskan käyttöä hiukan mikäli he kuuntelevat kunnolla ja ymmärtävät sisällön."
Ulkoasu	"graafinen suunnittelu kaipaisi vielä parannusta" "Vihko olisi voinut olla kiinnostavamman näköinen." "Voisi olla enemmän havainnollistavia kuvia esim. seurauksista."	"mukavan näköinen."

Kaikki tietokokonaisuuden selkeyteen liittyvät palautekommentit toivat esille, että tietokokonaisuus on selkeä, yhtään palautetta ei tullut että tietokokonaisuus olisi ollut epäselvä. Tietokokonaisuuden kappalejako oli annettu kolme palautetta, joista kahdessa toivottiin lyhyempiä kappaleita, yhdessä palautteessa kommentoitu, että kappalejako on hyvä.

Tekstin ymmärrettävyyteen oli tullut kolme palautekommenttia, yhdessä palautteessa kerrottiin, että teksti on tönkköä ja tietoa voisi kertoa lyhyemmin ja omin sanoin. Toisessa palautekommentissa todettiin, että teksti on näin yläkouluikäiselle tylsää luettavaa, yksi palautekommentti totesi, että teksti on ymmärrettävää.

Tiedon määrään oli annettu neljä palautekommenttia, joista kahdessa todettiin, että tietoa on hyvä määrä, mutta tekstiä kuitenkin liikaa. Kaksi tiedon määrään liittyvää palautetta toi esiin, että tiedon määrä on sopiva.

Tietokokonaisuuden käytettävyys sai kolme palautekommenttia, kaikissa todettiin, että tietokokonaisuus on käytettävä, yhdessä oli lisäys, että vihkon tulisi olla selkeämpi mikäli sen avulla tulisi pitää infotunti.

Tietokokonaisuuden hyödyllisyyteen oli kommentoitu kolme kertaa, kahdessa palautekommentissa tuotiin esiin, että tieto on tärkeää, yhdessä kommentissa uskottiin tietokokonaisuuden ehkäisevän nuuskan käyttöä, mikäli nuoret ymmärtävät sisällön ja kuuntelevat asian.

Palautteenantosivulla olisi pitänyt mainita, että vihkojen graafista ulkoasua ei vielä tässä vaiheessa oltu suunniteltu, vaan tukioppilaat saivat vihkosesta sellaisen version, joka sisälsi vain tieto-osuuden. Tukioppilaille välitetty versio tietokokonaisuudesta piti sisällään 4 kuvaehdotusta, muuta muokkausta ulkoasuun tai kuvitukseen tässä kohtaa ei oltu vielä tehty. Neljä palautetta koski tietokokonaisuuden ulkoasua, näistä kolme antoi parannusehdotukset ulkoasuun, mutta yhden palautteen mukaan ulkoasu oli ”mukavan näköinen”. Ulkoasuun liittyvät palautteet olisi vältetty, jos projektipäällikkö olisi laittanut saatesanoihin, että ulkoasua ei ole vielä suunniteltu ja sitä ei ole tarvetta siksi tässä kohtaa arvioida.

Palautteet antoivat tärkeää tietoa nuorten mielipiteistä tietokokonaisuudesta. Palautteiden perusteella tietokokonaisuudessa tehtiin seuraavia muutoksia: kappalejakoja parannettiin ja pitkiä tekstiosuuksia lyhennettiin, kiinnitettiin erityistä huomiota selkeyteen sekä asiatekstiä muokattiin vähemmän viralliseen muotoon. Ulkoasuun liittyviä

palautekommentteja ei tässä kohtaa otettu huomioon, sillä tietokokonaisuuden graafisen ulkoasun tekee LSSY:n määrittelemä graafikko. Näiden muokkauksen pohjalta tietokokonaisuuden sisältö on nuorten kanssa suunniteltu ja paranneltu, niin että se vastaisi mahdollisimman hyvin tarkoitustaan.

4.4.2 Toinen palautekierros

Tietokokonaisuuteen saatiin tehtyä tukioppilaiden palautteen pohjalta muutokset tammi-kuussa 2021, tämän jälkeen korjausehdotuksia antoivat vielä NIKO-projektin projektipäällikkö ja LSSY:n projektikoordinaattori. Seuraava versio tietokokonaisuudesta valmistui helmikuussa 2021. Tietokokonaisuus lähti vielä uudestaan nähtäväksi tukioppilaille heidän ohjaavan opettajan avustuksella. Tukioppilaat saivat tälläkin kertaa antaa palautteen Padlet-sivuston kautta, jossa oli samat kysymykset kuin aiemmalla palauttekerrolla. Padlet-sivuston kysymykset on esitelty Kuviossa 4. Tällä kertaa projektipäällikkö oli lisännyt Padlet-sivun saatesanoihin tiedon siitä, että tietokokonaisuuden ulkoasua ei tässä kohtaa ole vielä suunniteltu, joten tarkoituksena on arvioida vain tekstisisältöä. Toisella palautekierroksella palautetta saatiin 15 tukioppilaalta. Palautteet teemoitettiin ja aukikirjoitettiin. Liitteessä 4 on palautteet laitettu vastaamaan kysymystä Padlet-sivustolla. Palautteet on hajoitettu niin, että palautteen osa on laitettu vastaamaan kysymystä.

Palautteista neljässä kommentoitiin vihkon selkeyttä. Yksi kommentti kertoo, että järjestys on sekava, mutta kolme palautetta tuo esille, että vihko on selkeä. Neljässä palautteessa tuodaan esiin, että teksti on selkeää. Kolme palautetta tuo esiin, että tietoa ja tekstiä on riittävästi. Yhdessä palautteessa toivotaan lisää tietoa nuuskaan liittyvästä laittomuudesta ja seurauksista. Yhdessä palautteessa toivotaan nuuskaan liittyvää tilastotietoa, kuinka paljon nuoret käyttävä nuustaa. Kahdessa palautteessa kommentoidaan, että vihkon avulla voi pitää tukioppilana infotuntia. Kahdessa kommentissa todetaan, että vihkosta voisi olla hyötyä ja yhdessä todetaan että asia on tärkeä. Vaikka tällä kertaa Padlet-sivuston saatesanoissa tuotiin esiin, että ulkoasua ei ole vielä suunniteltu ja tarkoituksena on arvioida vain tekstiä ja sen sisältöä, tuli palautteissa esiin myös ehdotuksia ulkoasuun. Kuvia toivottiin enemmän ja yhdessä palautteessa kuvaa suusta nuuskan käytön jäljiltä. Myös kirjoitusvirhe tuotiin esille yhdessä palautteessa.

Näiden palautteiden pohjalta tehtiin vielä viimeiset muutokset tietokokonaisuuteen. Järjestystä ei muutettu vaikka yhdessä palautteessa koettiin järjestys sekavaksi. Kolmen palautteen mukaan vihko oli kuitenkin selkeä. Palautteiden perusteella tuotokseen

lisättiin tietoa nuuskan laittomuudesta sekä tilastotietoa nuorten nuuskan käytöstä. Tuotokseen tehtyjen muutosten jälkeen tietokokonaisuuden osat Faktaa nuuskasta! tukiopilaan opas ja Faktaa nuuskasta! jaettava vihkonen lähetettiin LSSY:n valitsemaalle graafikolle ulkoasun suunnitteluun.

5 TUOTOS

Tämän kehittämisprojektin tuotoksena valmistui tietokokonaisuus nuuskasta, joka pitää sisällään Fakta nuuskasta tukioppilaan oppaan (Liite 5) sekä Fakta nuuskasta infovihkosen nuuskasta (Liite 6). Tukioppilaan opas on tarkoitettu tukioppilaan käyttöön, se pitää sisällään tietopaketin nuuskasta, joiden teemat ovat terveysvaikutukset, nikotiiniriippuvuus, nuuskan käytön lopettaminen, nuuskan hinta, nuuskaan liittyviä lakiasiat, vinkit ja neuvot tukioppilaalle. Fakta nuuskasta infovihko nuuskasta pitää sisällään samat tietokokonaisuuden teemat kuin tukioppilaan vihko, paitsi ei tukioppilaan vinkkejä ja neuvoja. Tukioppilaiden on tarkoitus jakaa infovihkosta muille oppilaille. Tietokokonaisuuden teemat ovat nousseet tukioppilaiden toiveista ja ehdotuksista ideointitapaamisessa. Tietokokonaisuuden teemat on esitetty Taulukossa 5.

Taulukko 5. Tietokokonaisuuden sisällön teemat.

Tietokokonaisuus nuuskasta	
Faktaa nuuskasta, tukioppilaan opas	Faktaa nuuskasta, jaettava infovihko
Neuvot ja vinkit tukioppilaalle	
Nuuskan terveysvaikutukset	Nuuskan terveysvaikutukset
Nikotiiniriippuvuus	Nikotiiniriippuvuus
Nuuskan käytön lopettaminen	Nuuskan käytön lopettaminen
Nuuskan hinta	Nuuskan hinta
Nuuska ja laki	Nuuska ja laki
Kuvia suun muutoksista	Kuvia suun muutoksista

Tuotos on tehty Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen NIKO-projektin käyttöön. Sitä voidaan käyttää muun muassa MLL:n selvä elämä tukioppilaiden koulutuksessa, jossa NIKO-projektin projektikoordinaattori käy antamassa tietoa nuuskasta. Tuotosta voidaan käyttää valtakunnallisesti myös missä tahansa yläkoulussa, joko tukioppilaiden kanssa tai opettajan apuna päihdevalistuksessa esimerkiksi terveystiedon tunnilla.

6 KEHITTÄMISPROJEKTIN ARVIOINTI

6.1 Kehittämiprojektin eettisyys

Tutkimuksen tekeminen liittyy monella tapaa tutkimusetiikan eli hyvien tieteellisten käytäntöjen noudattamiseen. Tutkimusetiikan tulee kulkea prosessissa ideointivaiheesta loppuraportointiin asti. Tutkimusetiikka pitää sisällään yleisesti sovittuja pelisääntöjä suhteessa kollegoihin, tutkimuskohteeseen, rahoittajiin, toimeksiantajiin ja suuren yleisöön. Hyvä tieteellinen käytäntö pitää sisällään sen, että tutkija noudattaa eettisesti kestäviä tiedonhankintamenetelmiä ja tutkimusmenetelmiä, jotka on hyväksytty tiedeyhteisön keskuudessa. (Vilka 2015, 26-27.)

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK 2012) mukaan hyvästä tieteellisen käytännön noudattamisesta vastaa ensisijaisesti tutkija ja tutkimusryhmän jäsen itse. Tässä kehittämissuorituksissa toimittiin hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti ja kehittämissuorituksissa hyvän tieteellisen käytännön toteuttamisesta vastasi projektipäällikkö. Projektissa suunnittelu ja toteutus raportoidaan huolellisesti, tuotos ja siihen liittyvät asiat tuodaan esille avoimesti. Kehittämissuoritus toteutetaan ihmisarvoa loukkaamatta ja itsemääräämisoikeutta kunnioittaen, sekä aiheuttamatta haittaa tai vahinkoa. (TENK 2012, 6-7.)

Ideointivaiheessa mukana olevien 9.luokkalaisten tukioppilaiden henkilöllisyys ei tullut missään vaiheessa esille. Ideat kirjoitetaan ylös ideointitapaamisessa, eikä idean antajan nimiä laiteta mihinkään muistiin. Lähes valmiista koulutuskokonaisuudesta nuoret antavat palautteen nimettömästi Padlet-sivustolla, vastauksia ei pysty yhdistämään palautteen antajaan, eikä palautteita säilytetä loppuraportin valmistumisen jälkeen.

Tutkimusta tehdessä ja aineistoa kerätessä on aina kiinnitettävä huomiota tutkittavien ihmisten kohteluun ja oikeuksiin, tutkittavia ihmisiä on kohdeltava rehellisesti ja kunnioitavasti. Tähän kuuluu keskeisesti että tutkimukseen osallistuvilta pyydetään suostumus tutkimukseen osallistumiseen. Tutkimukseen osallistuvia tulee informoida tutkimuksesta etukäteen, tutkittavilla täytyy olla myös mahdollisuus kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen. Tutkittavan on myös saatava keskeyttää osallistuminen tutkimukseen kesken tutkimusta. (Kuula 2011, 107; Leino-Kilpi & Välimäki, 2015, 368.) Osallistuminen ideointivaiheeseen ja palautteenantoon on täysin vapaaehtoista. Vaikka tämän kehittämissuorituksen ideointivaiheessa ja palautteenannossa ei ollut kysymys tutkimuksesta, käytettiin

kehittämisprojektissa hyviä tutkimuseettisiä käytänteitä. Kehittämisprojektin ideointivaiheeseen ja palautteenantoon osallistuminen oli vapaaehtoista ja osallistumisen on voinut keskeyttää missä tahansa vaiheessa ideointia tai palautteenantoa. Tutkimuslupaa ei tarvittu, sillä varsinaista tutkimuksellista osuutta ei nuorten kanssa ollut. Nuorten henkilötietoja tai taustatietoja ei missään vaiheessa kerätty ja nuorilta pyydettiin vain mielipiteitä ja kehittämis ehdotuksia kehittämisprojektin tuotokseen. Tutkittavien anonyymitettiin, eli tutkittavien henkilötietoja ei kehittämisprojektissa missään vaiheessa kysytty tai kirjattu mihinkään. (Leino-Kilpi & Välimäki, 2015, 368.)

6.2 Kehittämisprojektin luotettavuus

Luotettavuutta on hyvä miettiä projektityöskentelyssä, laatua ja uskottavuutta voidaan parantaa systemaattisuudella ja dokumentoinnilla (Seppänen-Järvelä 2004, 43). Laatu ei ole projektityöskentelyssä vain tuotoksessa, vaan myös koko prosessissa ja siinä miten tuotos saadaan aikaiseksi (Mäntyneva 2016, 100). Laadun hallintaa tulee ottaa huomioon jo projektin alkuvaiheessa, tavoitteita edistetään ja seurataan koko projektin ajan. Kun projektin laatua hallitaan koko projektin ajan, voidaan tarvittaessa korjausliikkeisiin ryhtyä, jos laadussa todetaan puutteita. (Kymäläinen ym. 2016, 55, Mäntyneva 2016, 101.) Laadukkaan projektityön mahdollistaa projektityön jäsenien riittävät tiedot ja taidot, sekä tieto siitä miten mahdollisiin ongelmatilanteisiin voidaan puuttua. Laadunhallinta varmistaa, että projektin tuotos valmistuu odotusten mukaisesti ja näin vastataan asiakkaan odotuksiin. Tuotos on laadukas, kun se vastaa tilaajan odotuksia ja tarpeita. (Mäntyneva 2016, 101-102.)

Tässä kehittämisprojektissa luotettavuutta ja laatua on arvioitu koko projektin ajan usean henkilön toimesta. Projektipäällikkö on tehnyt arviointia kirjallisuuteen pohjaten, sekä ohjausryhmien, tutoropettajan ja työelämämentorin avulla. Ohjausryhmissä, seminaareissa ja tutortapaamisissa on käyty läpi projektin etenemistä, jolloin projektin eteneminen on ohjautunut oikeaan suuntaan. Laatua lisää se, että kehittämisprojektissa tuotoksen ideointiin otettiin kohderyhmä eli nuoret mukaan, sekä palautteella varmistettiin, että valmistuva tuotos on kohderyhmän mielestä heidän tarpeisiinsa sopiva. Kehittämistyön luotettavuutta lisää se, että se on laadukkaasti toteutettu, tällöin tuotos on myös luotettava (Mäntyneva 2016, 100, 101-102).

Luotettavuutta arvioidaan myös validiteetin ja realibiliteetin avulla. Validiteetilla tarkoitetaan, että tutkimuksessa on mitattu sitä mitä oli tarkoituskin mitata. Tässä

kehittämisprojektissa ideointitapaamisessa haluttiin kartoittaa tuotoksen kohdeyleisön eli 9.luokkalaisten tukioppilaiden mielipidettä tuotoksen asiasisällöstä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 189.) Ideointitapaamisessa tukioppilaiden määrä olisi voinut olla isompi kahden tukioppilaan sijasta. Toisaalta kahden tukioppilaan kanssa ideointi oli hallittua ja keskustelussa pystyttiin syventymään aiheeseen täsmällisesti. Kahden tukioppilaan mielipide ei vastaa kaikkien 9.luokkalaisten tukioppilaiden mielipidettä, mutta ideointitapaamisella saatiin hyvä käsitys siitä mitkä aiheet nuoria kiinnostaa liittyen nuuskaan.

Palautteenannossa alustaksi valittiin Padlet-sivusto, joka on helppokäyttöinen. Padlet-sivustolle laitetut kysymykset olivat juuri niitä mistä palautetta haluttiin tukioppilailta. Ensimmäisellä palautekierroksella 13 9. luokkalaista tukioppilasta vastasi kysymyksiin. Kysymyksiin oli vastattu pienryhmissä. Pienryhmissä vastaaminen saattaa vähentää vastauksien luotettavuutta jos ryhmässä yhden mielipide ei ole mahdollisesti päässyt kuultavaksi tai se on muiden ryhmäläisten puolesta sivuutettu. Siksi olisikin ollut parempi jos jokainen tukioppilas olisi vastannut itsenäisesti. Pienryhmiin oli päädytty sillä oppilaiden mielestä puhelimella Padlettiin vastaaminen oli ollut hankalaa. Tämä tieto saatiin tukioppilaiden ohjaavalta opettajalta.

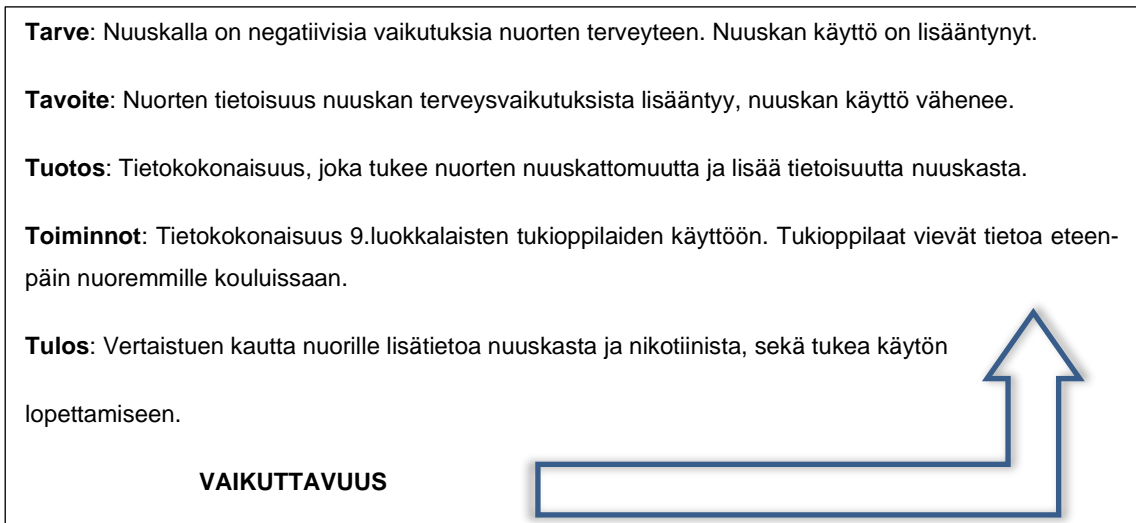
Padlet-sivustoa käytettiin myös palautteenannon toisessa osassa johdonmukaisuuden vuoksi. Toisella palautekierroksella kysymyksiin vastasi 15 9.luokkalaista tukioppilasta.

6.3 Vaikuttavuuden arviointi

Terveyden edistämisen vaikuttavuudella tarkoitetaan tavoitteiden toteutumisen astetta ja muutoksen aikaan saamista yksilön tai yhteisön mahdollisuudessa hallita terveyttä ja siihen liittyviä tekijöitä. Terveyden edistämisen arviointi on haastavaa sillä terveyttä edistävien interventioiden vaikutukset voiva näkyä vasta hyvinkin pitkän ajan kuluttaua, toisaalta yhden terveyttä edistävän intervention vaikutukset eivät ole välttämättä pysyviä muutoksia aiheuttavia. (Ståhl 2017, 971-973.) Tämän kehittämisprojektin tarve nousee nuorten nuuskan käytön lisääntymisestä ja nuuskan käytön negatiivisista vaikutuksista terveyteen. Tavoitteena on, että nuorten tietoisuus nuuskan terveysvaikutuksista lisääntyy ja nuorten nuuskan käyttö vähenee.

Tämän kehittämisprojektin tavoitteeseen voidaan päästä tekemällä tuotos, tietokokonaisuus 9.luokkalaisten tukioppilaiden käyttöön. Tuloksena vertaistuen kautta nuorten

tieto nuuskasta mahdollisesti lisääntyy ja nuorten nuuskan käyttö voi vähentyä. Tämän kehittämisprojektin vaikuttavuuden arviointia on kuvattu Kuviossa 4.



Kuvio 4. Kehittämisprojektin vaikuttavuuden arviointi

6.4 Kouluterveyskysely osana vaikuttavuuden arviointia

Kouluterveyskyselyn avulla saadaan monipuolista ja luotettavaa seurantatietoa eri ikäisten lasten ja nuorten terveydestä, hyvinvoinnista, koulunkäynnistä ja opiskelusta. Kouluterveyskyselyyn osallistuu perusopetuksen 4.-9.luokkalaiset, lukiokoulutuksen 1. ja 2. vuoden opiskelijat sekä ammatillisen oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijat (alle 21-vuotiaat). Kyselyyn osallistuu myös perusopetuksen 4. ja 5. vuosiluokkien oppilaiden huoltajat. Kouluterveyskysely tehdään joka toinen vuosi. (THL 2021a.)

Kouluterveyskyselyn tuloksia pystytään hyödyntämään nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistämistyössä valtakunnallisesti ja kuntakohtaisesti. Valtakunnallisia tuloksia voi käyttää seurantaindikaattoreina erilaisten ohjelmien ja suunnitelmien arvioinnissa. Kunnissa tuloksia hyödynnetään hallinto- ja strategiatyössä. Oppilaitoksissa voidaan hyödyntää tuloksia hyvinvoinnin näkökulmasta ja käyttää niitä tarkastellessa olemassa olevia suunnitelmia. (THL 2021b.)

7 POHDINTA

Tässä kehittämisprojektissa luotiin tietokokonaisuus nuuskasta nuorille. Tietokokonaisuutta aloitettiin kokoamaan nuorten kanssa ideoiden. Näin saatiin tietokokonaisuus nuorten näköiseksi, ja sellaiseksi, että nuorten on helppo samaistua tietokokonaisuuden sisältöön. Kehittämisprojektin kirjallisuuskatsauksessa saatiin vastaus, miten vertaistukea voidaan käyttää nuorten nuuskattomuuden tukemisessa. Vaikka kirjallisuuskatsauksen tutkimukset käsittelivätkin tupakkaa, sähkösavukkeita ja muita tupakkatuotteita, koettiin että tulokset ovat yhtäläillä siirrettävissä nuuskan käytön vähentämiseen.

Kirjallisuuskatsauksen perusteella tupakkatuotteista koulutettaessa nuoria, keskeisiä aihealueita ovat tupakoinnin haitat, (Bilgiç & Günay 2018, 75-76; Dobbie ym. 2019, 2; Mall & Bhagy-alaxmi 2017; Mohammadi ym. 2019; Stanley ym. 2017, 481- 482; Lotrean ym. 2010, 807-808 & Sultan, A. & Dilay, A. 2015, 4,6) tupakoimattomuuden hyödyt, (Dobbie ym. 2019, 2; Mohammadi ym. 2019 & Stanley ym. 2017, 481- 482), tupakoinnista puhumisen tärkeys teini-iässä, mitä tupakka on, lyhyt- ja pitkäaikaiset tupakoinnin vaikutukset kehoon, erilaiset tupakkatuotteet, jotka ovat alueella käytössä ja teini-ikäisen tupakoinnin vaikutukset (Stanley ym. 2017, 481- 482). Tämän kehittämisprojektin tuotokseen valittiin osittain samoja aiheita. Tämän projektin tuotokseen valitut aiheet olivat neuvot ja vinkit tukioppilaalle, miten jakaa tietoa eteenpäin, nuuskan terveysvaikutukset, nikotiiniriippuvuus, nuuskan käytön lopettaminen, nuuskan hinta ja nuuskaan liittyvä tupakkalaki. Nuorten kanssa sisältöä suunniteltaessa nämä aihe-alueet nousivat nuorten toiveista.

Nuorten mielestä nuorilta nuorille konsepti tupakkatuotteista opetettaessa on positiivista (Dobbie ym. 2019, 3; Lotrean ym. 2010, 810; Stanley ym. 2017, 483) ja nuorten mielestä ikätoverijohtoinen työpajatyöskentely on informatiivista ja samaistuttavaa (Stanley ym. 2017, 483). Tämän kehittämisprojektin tuotoksessa tulee vahvasti esille nuorilta nuorille konsepti. Tuotosta käytettäessä nuoret kohtaavat muita nuoria tuodessaan tietoa nuuskasta kouluihin.

Kehittämisprojekti pysyi pitkälti alkuperäisessä aikataulussaan. Kehittämisprojektin kirjallisuuskatsautta päästiin aloittamaan hieman myöhemmin, mitä tarkoituksena oli, mutta projektin edetessä aikataulua saatiin kiinni ja kehittämisprojekti valmistui aikataulussaan. Projektin aikana alkanut Covid-19 pandemiolla oli hieman vaikutuksia projektin kulkuun. Ennen pandemiaa projektin ohjausryhmän tapaamiset tapahtuivat lähikontaktissa, mutta

vaihtuivat pandemian vuoksi etäpalavereiksi. Ensimmäinen tapaaminen 9.luokkalaisten tukioppilaiden kanssa pystyttiin tekemään kasvotusten, mutta palautteenannot toteutettiin sähköisesti. Ilman pandemiaa, palautteenannot oli suunniteltu pidettäväksi kasvotusten.

Tämän kehittämisprojektin tuotos vastaa nuorten tupakkatuotteiden vähentämiseen tehtävään terveyden edistämisen tarpeeseen. Kehittämisprojektin tuotos vastaa myös NIKO II -projektin tarpeeseen kehittää terveyden edistämisen malleja nuorten ympäristöihin. Tämän kehittämisprojekti vaikuttavuutta on haastava arvioida, sillä vaikutusten näkyminen saattaa tulla esiin vasta pitkän ajan kuluttua. Pelkästään tämän kehittämisprojektin vaikutusta nuorten nuuskan käyttöön on mahdotonta arvioida, sillä nuorten nuuskan käytön vähenemiseen vaikuttaa luultavasti moni muukin asia. Tämän kehittämisprojektin tuotoksen vaikuttavuutta voidaan mitata käyttäen apuna kouluterveyskyselyn tuloksia koulukohtaisesti. Jos koulussa on nuuskattomuutta tukeva tukioppilastoiminta käynnissä, voidaan sen vaikutuksia pitkällä tähtäimellä tarkastella kyseisen koulun kouluterveyskyselyjä hyväksikäyttäen. Vaikuttavuutta arvioimalla saadaan tietoa, onko vertais-tuki ja tukioppilastoiminta hyvä menetelmä nuorten nuuskattomuuden tukemisessa. Jos malli otetaan käyttöön koko kunnassa, saadaan vaikuttavuutta mitattua isommalla otannalla.

Kehittämisprojektin tuotosta voidaan käyttää NIKO-projektin lisäksi hyödyksi koulujen terveydentiedon opetuksessa käsiteltäessä tupakkatuotteita. Myös ikätoverijohtoista opetusmallia voidaan käyttää opetettaessa kouluissa muista tupakkatuotteista ja päihteistä. Tällöin tuotoksen pohjaa voitaisiin käyttää mallina kun suunnitellaan tietokokonaisuutta muista päihteistä. Tuotoksesta voidaan kehittää sähköinen malli, johon voidaan yhdistää koulutehtäviä, tietotestejä tai ryhmätehtäviä toteutettavaksi koulun terveystiedon opintoihin. Tähän tulisi liittää ikätoverijohtoinen koulutusmalli. Näitä jatkokehittämisideoita voitaisiin toteuttaa NIKO-projektin jatkuessa uusien opiskelijoiden kanssa.

Yhteistyö toimeksiantajan ja Turun ammattikorkeakoulun kanssa sujui vaivatta. Vaikka projektipäällikön opettajatuutori vaihtui kehittämisprojektin aikana kaksi kertaa, ei tämä aiheuttanut viivästystä tai lisätyötä kehittämisprojektissa. Työelämämentorin kanssa pidettiin säännöllisesti yhteyttä, lähinnä sähköpostitse. Työelämämentorin toimi NIKO II-projektissa projektikoordinaattorina, joka auttoi tämän kehittämisprojektin etenemistä ja helpotti projektipäällikön työtä tuotoksen viemisessä oikeaan suuntaan. Kehittämisprojektin tuotos tietokokonaisuus nuuskasta on kokonaisuudessa valmiina Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen ja NIKO-projektin hyödynnettäväksi. Projektipäälliköllä ei ollut ennen

tätä kehittämisprojektia kokemusta kehittämisprojektissa mukana olemisesta tai projektipäällikkönä toimimisesta. Alkuun projektipäällikön toiminta olikin uuteen tutustumista ja työskentely hidasta, apua tarvittiin opettajatuutorilta ja työelämämentorilta melko paljon. Kehittämisprojektin loppuvaiheilla projektipäällikön luottamus itseensä vahvistui ja projektissa työskentely alkoi tuntua luontevammalta.

LÄHTEET

- Ahonen, P (toim.) 2015. Ylemmän ammattikorkeakoulutuksen opettajuus tutkimuksen, kehittämisen ja uudistamisen sillanrakentajana. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 222. Viitattu 23.3.2021 <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522165978.pdf>
- Bilgiç, N.; Günay, T. 2018. Evaluation of effectiveness of peer education on smoking behavior among high school students. Saudi Med J. 2018 Jan; 39(1): 74–80. Viitattu 11.7.2020 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5885124/>
- Dobbie, F; Purves, R.; McKell, J.; Dougall, N.; Campbell, R.; White, J.; Amos, A.; Moore, L. & Bauld L. 2019. Implementation of a peer-led school based smoking prevention programme: a mixed methods process evaluation. BMC Public Health. 2019 Jun 13;19(1):742. Viitattu 15.9.2020 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31196124/>
- Duodecim 2018. Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito. Käypä hoito -suositus. Viitattu 8.1.2021 <https://www.kaypahoito.fi/hoi40020#s12>
- Fressis 2020. Nuuskan käytön haitat. Viitattu 7.1.2021 <https://www.fressis.fi/tietopankki/nuuska/nuuskan-kayton-haitat/>
- Fressis 2018. Erektio ja mieskunto – näitä tupakkatuotteet heikentävät. Viitattu 11.1.2021 <https://www.fressis.fi/artikkeli/erektio-ja-mieskunto/>
- Fressis 2016. Nuuskakuriiri voi joutua kiipeliin! Viitattu 11.1.2021 <https://www.fressis.fi/artikkeli/nuuskakuriiri-joutua-kiipeliin/>
- Heikkinen, A. 2019. Nuuskan vaikutukset suun terveyteen. Duodecim. Viitattu 19.3.2010 <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00077>
- Heikkinen, A. & Meurman, J. & Sorsa, T. 2015. Tupakka, nuuska ja suun terveys. Duodecim 2015;131(21):1975-80. Viitattu 9.12.2020 <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo12513.pdf>
- Huttunen, M. 2018. Nikotiiniriippuvuus ja nikotiinivieroitusoireyhtymä, Duodecim. Viitattu 7.1.2021 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00397
- Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2016. Tutki ja kirjoita. 21., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2017. Tutkimus hoitotieteessä. 3.-5. painos. Helsinki: Sanoma Pro oy. Viitattu 3.2.2021 <https://www.ellibslibrary.com/book/978-952-63-0148-8>
- Kouluterveyskysely 2019. Kouluterveyskyselyn 2019 tulokset. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 17.9.2020 <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia/elintavat>
- Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. 2. uudistettu painos. Tampere: Vastapaino. Viitattu 30.11.2020 <https://www.ellibslibrary.com/book/978-951-768-310-4>
- Kymäläinen, H.; Lakkala, M.; Carver, E. & Kamppari, K. Opas projektityöskentelyyn. Tieteestä toimintaa -julkaisu 2016. Helsinki: Helsingin yliopisto. Viitattu 16.10.2020 https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/160099/Opas_projektity%C3%B6skentelyyn_2016.pdf?seq
- Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2015. Etiikka hoitotyössä. Sanoma Pro Oy, Helsinki. 8.-10.painos. Viitattu 23.3.2021 <https://www.ellibslibrary.com/book/978-952-63-2932-1>
- Lotrean, LM.; Dijk, F.; Mesters, I.; Ionut, C. & De Vries, H. 2010 'Evaluation of a peer-led smoking prevention programme for Romanian adolescents', Health Education Research, vol. 25, no.

5, pp. 803–814, Viitattu 24.9.2020, <http://search.ebscohost.com.ezproxy.turkuamk.fi/login.aspx?direct=true&db=ccm&AN=105102123&site=ehost-live>

Lounais-Suomen Syöpäyhdistys 2021. Toiminta. Viitattu 3.2.2021 <https://www.lounais-suomen-syopayhdistys.fi/yhdistys/toiminta/>

MacArthur, G.; Harrison, S.; Caldwell, D.; Hickman, M.; Campbell, R. 2016. Peer-led interventions to prevent tobacco, alcohol and/or drug use among young people aged 11–21 years: a systematic review and meta-analysis. *Addiction*. 2016 Mar; 111(3): 391–407. Viitattu 11.7.2020 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4833174/>

Mall, A. & Bhagyalaxmi, A. 2017. An Informal School-based, Peer-led Intervention for Prevention of Tobacco Consumption in Adolescence: A Cluster Randomized Trial in Rural Gandhinagar. *Indian journal of community medicine : official publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine*, 42(3), 143–146. Viitattu 17.9.2020 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5561690/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2020. Tukioppilastoiminta. Viitattu 20.10.2020 <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/tukioppilastoiminta/>

Merne, M. 2000. Nuorten nuuskankäyttö — haaste suun terveydenhuollolle. Suomen Hammaslääkäriliitto. Viitattu 15.1.2021 https://web.archive.org/web/20111105063219/http://jasenpalvelut.hammasli.fi/suu/tupakka/nuorten_nuuskankaytto.htm

Mohammadi, M.; Ghaleiha, A. & Rahnama, R. 2019. Effectiveness of a Peer-Led Behavioral Intervention Program on Tobacco Use-Related Knowledge, Attitude, Normative Beliefs, and Intention to Smoke among Adolescents at Iranian Public High Schools. *International journal of preventive medicine*, 10, 111. Viitattu 16.9. 2020 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31360358/>

Mäntyneva, M. 2016. Hallittu projekti - Jäntevästä suunnittelusta menestykselliseen toteutukseen. Helsingin seudun kauppakamari, Helsinki. Viitattu 15.10.2020 <https://www.elibrary.com/book/978-952-246-400-2>

NikEdu 2021. Opas oppilaitoksille tupakan, nuuskan ja sähkösavukkeen käytön puuttumiseen. Viitattu 11.1.2021 <https://nikedu.fi/opas-oppilaitoksille/>

Piispa, M. 2018. NUUSKA JA NUORET – laadullinen selvitys nuorten nuuskan käytöstä ja hankintatavoista. Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. Viitattu 2.10.2020 https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2020/06/nuuska_ja_nuoret_.pdf

Poskela, J.; Kutinlahti, P.; Hanhike, T.; Martikainen, M. & Urjankangas, H. 2015. Kokeileva kehittäminen. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja, TEM raportteja 67/2015. Viitattu 12.1.2021 https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74944/TEMrap_67_2015_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Päihdelinkki 2021. Nuuska. Viitattu 11.1.2021 <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pika-tieto/nuuska>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto, Teemoittelu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietokirjasto. Viitattu 29.3.2021 https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html

Salakari, M. 2019. NIKO II –Terveydenedistäminen nuorten arjessa. Projektisuunnitelma 2019.

Salakari, M. 2017, “NIKO” -syövän ehkäisy ja terveyden edistäminen nuorten arjessa. Projekti-suunnitelma 2017.

Salomäki, S-M & Tuisku J. 2013. Nuorten käsityksiä ja kokemuksia nuuskasta ja nuuskan käytöstä, Nuuska nuorten maailmassa. Suomen Syöpäyhdistys RY. Helsinki: Aldus Oy. Viitattu 25.9.2020 http://www.socca.fi/files/2910/Nuuska-nuorten_maailmassa_julkaisu_2013.pdf

- Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus?: Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasa: Vaasan yliopisto. Viitattu 15.9.2020 https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf
- Seppänen-Järvelä, R. 2004. Prosessiarviointi kehittämissuunnitelmassa. Opas käytäntöihin. Stakes 2004. Viitattu 16.10.2020 <https://core.ac.uk/download/pdf/12358058.pdf>
- Stanley, Z. D.; Asfour, L. W.; Weitzman, M. & Sherman, S. E. 2017. Implementation of a peer-mediated health education model in the United Arab Emirates: addressing risky behaviours among expatriate adolescents. East Mediterr Health J. 2017 Aug 27;23(7):480-485. Viitattu 18.9.2020 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28853131/>
- Stumppi 2021. Perhesuunnittelu. Viitattu 12.1.2021 <https://stumppi.fi/tutkittua-tietoa/vanhempien-tupakointi/perhesuunnittelu/>
- Ståhl, T. 2017. Duodecim vol. 133 no. 10 s. 971-973. Viitattu 26.11.2021 <https://www-terveysportti-fi.ezproxy.turkuamk.fi/xmedia/duo/duo13735.pdf>
- Sultan, A. & Dilay, A. 2015. Comparison of Peer Education and the Classic Training Method for School Aged Children Regarding Smoking and its Dangers. Journal of Pediatric Nursing , Volume 30, Issue 3, May–June 2015, Pages e3-e12. Viitattu 24.9.2020 <https://doi-org.ezproxy.turkuamk.fi/10.1016/j.pedn.2014.11.009>
- Takala, S. 2017, Syövän ehkäisy ja terveyden edistäminen : osallistavan toimintamallin kehittäminen, Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.1.2021 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/127008/Takala_Satu.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021a. Kouluterveyskysely. Viitattu 26.1.2021 <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021b. Kouluterveyskysely > Tulosten hyödyntäminen. Viitattu 26.1.2021 <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/tulosten-hyodyntaminen>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020. Nuuska. Viitattu 17.9.2020 <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nuuska>
- Tulli 2019. Purutupakan ja ”nikotiinihuuhtelun” maahantuonti. Viitattu 11.1.2021 <https://tulli.fi/-/purutupakan-ja-nikotiinihuuhtelun-maahantuonti#>
- Tulli 2018. Tietopaketti. Viitattu 23.3.2021 <https://tulli.fi/documents/2912305/3727159/Nuuska%2C+tietopaketti/>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 16.10.2020 https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus. 4. uudistettu painos. E-kirja. Viitattu 16.10.2020. <https://www.ellibslibrary.com/book/978-952-451-756-0>
- Wickholm, S.; Lahtinen, A.; Ainamo, A. & Rautalahti, M. 2012. Nuuskan terveyshaitat. Duodecim 2012;128(10):1089-96. Viitattu 8.1.2021 <https://www.duodecimlehti.fi/duo10270>
- Winell, K.; Kurko, T. & Korhonen, T. 2018. Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. Duodecim. Viitattu 8.1.2021 <https://www.kaypahoito.fi/nix00254>

Liite 1. Kirjallisuushakukoonti

Tietokanta/tietolähde	Hakusanat	Rajaukset	”Osumien” määrä/ hyödynnetty
Pubmed	adolescent AND peer to peer AND (tobacco OR nico- tine OR smoking) AND prevent	Free full text, 5 years, english	188/5
Pubmed	(young OR youth OR adolescent) AND peer led AND (tobacco OR nico- tine) AND (inter- vention OR pre- vent)	Free full text, 10 years, english	22/0
Pubmed	adolescent AND peer mediated AND (tobacco OR nicotine OR smo- king OR snus OR smo-keless to- bacco) AND (pre- vent OR interven- tion)	Free full text, 10 years, english	40/1
Cinahl Complete	adolescent or youth AND to- bacco OR smoking AND peer-led or peer support or peer education AND prevention or	Full text, 10 years	16/ 1

	intervention or treatment or program		
Medic	nuori AND tupakka OR nuuska	vain kokotekstit	19/0
Medic	nuori AND vertais-tuki	vain kokotekstit	1/0
Eric	(young OR youth OR ado-lescent) AND peed led AND (tobacco OR nicotine) AND (intervention OR prevent)	Full text, 10 years	2/0
Google Scholar	peer education AND youth AND smoking	5 years	16900 /1

Liite 2. Kirjallisuushaun tulos

Tutkimuksen / kehittämistyön tekijät, tutkimusvuosi ja - paikka	Tarkoitus	Aineisto, metodit	Keskeiset tulokset
<p>MacArthur, G.; Harrison, S.; Caldwell, D.; Hickman, M.; Campbell, R. 2016 Englanti</p> <p>Peer-led interventions to prevent tobacco, alcohol and/or drug use among young people aged 11–21 years: a systematic review and meta-analysis</p>	<p>Systemaattisen katsauksen tarkoituksena oli selvittää vertaisjohtoinen intervention tehokkuutta tupakan, alkoholin ja muiden päihteiden käytön ehkäisyssä 11–21-vuotiaiden keskuudessa.</p>	<p>Systemaattiseen katsaukseen on hyväksytty vain satunnaistetut kontrolloidut tutkimukset, tupakoinnin ehkäisyyn liittyen niitä oli 10.</p> <p>Hakuja tehtiin Medline, EMBASE, PsycINFO, CINAHL, ERIC the Cochrane Library tietokannoista 7/2015.</p>	<p>Katsauksessa todettiin että, vertaisvetoinen interventio voi olla tehokas tupakan käytön ehkäisyssä nuorten keskuudessa.</p> <p>9 tutkimuksen mukaan nuorten viikoittainen tai vähemmän säännöllinen tupakointi oli vähäisempää niiden keskuudessa, jotka olivat mukana vertaisvetoisessa tupakan käytön ehkäisyn interventiossa.</p>
<p>Bilgiç, N.; Günay, T. 2018 Turkki</p> <p>Evaluation of effectiveness of peer education on smoking</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli arvioida vertaisantaman koulutuksen vaikuttavuutta 14–19-</p>	<p>Tutkimus toteutettiin Izmirissä Turkissa 2011–2012 kahdessa koulussa, tutkimukseen osallistui 338 oppilasta. 43 oppilasta oli</p>	<p>6 kk intervention jälkeen nikotiiniriippuvuus nuorten keskuudessa oli vähentynyt. Tuloksissa todettiin, että vertais-</p>

behaviour among high school students	vuotiaiden tupakointiin.	vertaiskouluttajina toisille nuorille, heidät koulutettiin tehtävään. Tutkimukseen osallistuneen osallistuneen nuoret vastasivat kyselylomakkeeseen alkutilanteessa ja 6 kk kuluttua.	antamalla tiedolla tupakoinnista oli hyödyllisiä vaikutuksia nuoriin. Kolmanneksessa oppilaista näkyi muutosta tupakointiin liittyvässä käyttäytymisessä 6 kk ajan sisällä.
Dobbie, F.; Purves, R.; McKell, J.; Dougall, N.; Campbell, R.; White, J.; Amos, A.; Moore, L. & Bauld, L. 2019 Skotlanti Implementation of a peer-led school based smoking prevention programme: a mixed methods process evaluation	Tarkoituksena tutkia ASSIST ohjelman tuloksia, implementaation käyttökelpoisuutta ja viestin leviämistä nuorten keskuudessa ohjelman avulla.	Monimenetelmäinen implementaatio tutkimus. Oppilaita n= 61, ohjattuja tarkkailuja n= 42, oppilashaastatteluja n= 2130. Tutkimus toteutettiin Skotlannissa vuosien 2014- 2017 aikana.	Oppilaskyselyt osoittivat, että keskustelut tupakoinnista kasvoi tutkimuksen aikana, mutta oppilaiden muistikuvat tupakointiin liittyvistä keskusteluista tutkioppilaan kanssa olivat matalia. ASSIST ohjelman tärkeä rooli oli viestin leviämisen kontekstissa.
Mohammadi, M.; Ghaleiha, A. & Rahnama, R. 2019 Iran Effectiveness of a Peer-Led Behavioral Intervention Program on Tobacco Use-Related Knowledge,	Tarkoituksena selvittää ikätoverin antaman tiedon vaikutusta tupakan käyttöön liittyvään tietoon, asenteisiin, käsityksiin ja tupakointi aiheisiin 14-	Koulupohjainen satunnaisesti kontrolloitu interventio tutkimus toteutettiin Iranissa 14-17 vuotiaiden koululaisten keskuudessa. Kontrolliryhmässä n=899 oppilasta,	Tulokset osoittavat, että interventioyryhmän ja kontrolliryhmän välillä oli selkeä ero 6 kk kuluttua interventiosta liittyen tupakointiin liittyvään tietoon, käsityksiin

Attitude, Normative Beliefs, and Intention to Smoke among Adolescents at Iranian Public High Schools.	17 vuotiailla koululaisilla.	interventioryh- mässä n=908 oppi- lasta. Vastaukset kerättiin anonyy- misti kyselylomak- keilla ennen inter- vention alkamista ja 6 kk sen jälkeen.	tupakoinnista sekä aikeista tupakoida. Tupakointiin liitty- vistä asenteista ei nähty muutosta in- tervention jälkeen kontrolliryhmän ja interventioryhmän välillä.
Mall, A. & Bhagy- alaxmi, A. 2017 Intia An Informal School- based, Peer-led In- tervention for Preven- tion of Tobacco Con- sumption in Adoles- cence: A Cluster Randomized Trial in Rural Gandhinagar	Tarkoituksena tutkia ikätoverive- toisen interven- tion vaikutusta tu- pakointiin nuorten keskuudessa.	Satunnaistettu kontrolloitu tutkimus tehtiin Intiassa, tut- kimus pohjautui AS- SIST-ohjelmaan. 10 koulua valittiin sa- tunnaisesti kontrolli- ryhmään ja 10 kou- lua interventioryh- mään. Interventio- kouluista tutkimuk- seen osallistui 402 oppilasta, joista tut- kimuksen loputtua 57 oppilasta jäi pois. Kontrollikou- luista oppilaita osal- listui 422, joista tut- kimuksen loputtua 53 oppilasta jäi pois tutkimuksesta. Oppilaat täyttivät kyselylomakkeet ennen tutkimuksen alkua, 6kk se	Interventiokou- luissa todettiin mer- kittävä vähenemi- nen tupakkatuottei- den käytössä 1 vuosi tutkimuksen aloittamisen jäl- keen. Vähenemi- nen oli suurempaa ensimmäisen puo- len vuoden aikana tutkimuksen aloitta- misesta, kuin seu- raavan ajanjakson aikana.

		alettua ja 1 vuosi tutkimuksen alun jälkeen.	
<p>Stanley, Z. D.; Asfour, L. W.; Weitzman, M. & Sherman, S. E. 2017 Arabi Emiraitit</p> <p>Implementation of a peer-mediated health education model in the United Arab Emirates: addressing risky behaviours among expatriate adolescents.</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena arvioida ikätoverin toteuttaman terveystieteen opetuksen tehokkuutta 9. luokkalaisilla.</p>	<p>Tutkimukseen osallistui 9.luokkalaisia (ikä keskiarvo 13.9 vuotta) oppilaita viidestä yksityiskoulusta Abu Dhabista.</p> <p>Luokat jaettiin (n=18) satunnaisesti työpajoihin aiheena joko tupakointiin liittyvät aiheet tai ravitsemukseen ja fyysisen aktiivisuuden liittyvät aiheet.</p> <p>Nimettömän kyselyt oppilaille tehtiin ennen työpajoja ja 2-3 viikkoa työpajojen jälkeen.</p> <p>Tutkimuksessa analysoitiin 439 alkukyselyä (joista tupakointiin liittyvään työpajaan n= 209) ja 394 loppukyselyä (tupakointiin liittyvä työpaja n=198).</p>	<p>Tupakkaan liittyvät työpajat vaikuttivat tupakointiin liittyviin asenteisiin ja käsitteisiin.</p> <p>Tutkimukseen osallistuneet nuoret kokivat, että ikätoverilta ikätoverille työpajat olivat informatiivisia, samaisuttavia, suositeltavia ystäville ja jakamisen arvioisia ystävien ja perheen kesken.</p>
<p>Lotrean, LM.; Dijk, F.; Mesters, I.; Ionut, C.</p>	<p>Tutkimuksen tavoitteena oli</p>	<p>Tutkimuksessa mukana 20 koulua,</p>	<p>Interventiolla oli huomattava</p>

<p>& De Vries, H. 2010 Romania</p> <p>‘Evaluation of a peer-led smoking prevention programme for Romanian adolescents’</p>	<p>selvittää koulu-pohjaisen, ikäto-verijohtoisen tu-pakointia eh-käisevät ohjel-man vaikutuksia 13-14 vuotiaiden oppilaiden kes-kuudessa Roma-niassa.</p>	<p>joista satunnaisesti valittiin 10 interven-tiokoulua ja 10 kontrollikoulua. Tutki-mus koostui 1071 13-14 vuotiaasta oppilaasta, 523 in-terventio ryhmässä, 548 kontrolliryh-mässä.</p> <p>Oppilaan täyttivät anonymisti kysely-lomakkeet ennen interventiota, sekä uudestaan 9 kk jäl-keen.</p>	<p>vaikutus tupakoin-tiin. Intervention jäl-keen interven-tioryhmässä 4.5 % tupakoi viikoittain, kun taas kontrolli-ryhmässä viikoit-tain tupakoi 9.5 % oppilasta.</p> <p>Ohjelmalla on huo-mattava ehkäisevä vaikutus tupakoin-tiin. Kontrolliryh-mässä olleilla on kaksi kertaa korke-ampi risti aloittaa tupakointi kuin in-terventioryhmässä olleilla.</p>
<p>Sultan, A. & Dilay, A. 2015 Turkki</p> <p>Comparison of Peer Education and the Classic Training Method for School Aged Children Regarding Smoking and its Dan-gers</p>	<p>Tutkimuksen tar-koituksena oli verrata kaksi eri-laista keinoa opettaa tupakoin-nista ja sen vaa-roista kouluikäi-sille lapsille. Toi-nen keinoista on klassinen opetus-tapa, toinen ikäto-verijohtoinen tapa.</p>	<p>Tutkimukseen osal-listui kahdesta kou-lusta Ankarasta, Turkista. Oppilaat olivat luokilta 3-8, iältään 9 -14 vuoti-aita.</p> <p>Yhteensä 354 oppi-lastaa osallistui tutki-mukseen, 253 oli ikäto-verijohtoisessa koulutuksessa ja 101, jotka</p>	<p>Tulokset osoittivat, että ikäto-verijohtoi-nen koulutus oli te-hokkaampaan tu-pakoinnin vaaroista opettaessa.</p> <p>Alkutestin tulokset molemmissa ryh-missä oli saman-suuntaiset. Loppu-testin tulokset oli-vat ikäto-verijohtoi-nessa koulussa huomattavasti</p>

		osallistuivat klassiseen opetukseen.	paremmat. Voidaan todeta, että ikätoverijohtoinen koulutus saa nuoret oppimaan enemmän tupakoinnin vaaroista kuin perinteinen opettajajohtoinen koulutus.
--	--	--------------------------------------	---

Liite 3. Palautteet tietokokonaisuudesta

Kysymys Padlet palautesivulla	Tukioppilaan vastaus kysymykseen
Onko mielestäsi vihko kokonaisuudessaan selkeä?	<p>"Vihko sisältö oli selkeää"</p> <p>"Vihko on mielestäni tosi selkeä"</p> <p>"Mielestäni esitys oli hyvin selkeä ja mukavan näköinen."</p> <p>" Kappalejot olivat mukavat ja teksti oli selkeää (ainakin konella)."</p> <p>"Vihko oli ihan selkeä mutta tekstiä oli liikaa putkeen ja kappaleet olivat pitkiä."</p>
Onko teksti vihkossa ymmärrettävää ja helposti luettavaa? Voit kirjoittaa ylös kohtia, joita et ymmärtänyt tai oli mielestäsi epäselvä.	<p>"helposti ymmärrettävää ja hyvin faktoihin perustuvaa"</p> <p>"Teksti on hieman tönkköä ja tietoa voisi kertoa lyhyemmin omin sanoin."</p> <p>"Tuossa muodossa teksti voi olla yläkouluikäiselle vähän tylsää luettavaa, ehkä jos sitä muotoilisi vihkoon eri tavalla (tekstit vähän lomittain ja lyhyempiä pätkiä kerralla) niin kaikki jaksaisivat helpommin lukea."</p>
Haluaisitko, että vihkossa olisi vielä enemmän tietoa nuuskasta? Minkälaista?	<p>"Vihkossa oli hyvin tietoa, mutta siinä saattoi olla liikaa tekstiä."</p> <p>"Mielestäni nuuskasta oli hyvin tietoa eikä tarvitse olla enempää."</p> <p>"Teksti oli järkevää ja tietoa oli hyvin mutta ehkä vähän liikaa."</p> <p>"Wordissä oli laajalti hyvää infoa nuuskasta kaikilta aspekteilta"</p>
Uskotko, että tukioppilaana voisit pitää tämän vihkon avulla infohetkiä nuoremmille oppilaille? Voit kirjoittaa ajatuksia, jos koet että et voisi pitää infohetkeä vihkon avulla.	<p>"Itse voisin vihkon avulla pitää tunnin 7.luokkalaisille."</p> <p>"Tukarina uskon kyllä pystyväni esitellä vihkosta helposti, ja siitä löytyy hyvin infoa."</p> <p>"Kyllä tämän vihkon avulla voisi pitää tunnin, mutta vihko voisi olla selkeämpi mikäli sen avulla pitäisi pitää tunti."</p>

Uskotko, että vihkossa olevasta tiedosta on hyötyä nuuskan käytön vähentämiseen nuorten keskuudessa? Voit kirjoittaa ajatuksia aiheesta.	<p>"Tieto on tärkeää ja alakoululaisille pitäisi puhua näistä asioista"</p> <p>"sisältö on tosi tärkeää, ja kaikkien pitäisi mielestäni saada lukea se."</p> <p>"Uskon vihon tietojen ehkäisevän nuorten nuuskan käyttöä hiukan mikäli he kuuntelevat kunnolla ja ymmärtävät sisällön."</p>
Voit kirjoittaa myös vapaasti parannusehdotuksia, palautetta ja ajatuksia vihkosta ja sen sisällöstä.	<p>"graafinen suunnittelu kaipaisi vielä parannusta"</p> <p>"Vihko olisi voinut olla kiinnostavamman näköinen."</p> <p>"Voisi olla enemmän havainnollistavia kuvia esim. seurauksista."</p>
Voit kommentoida myös vihkon nimeä Faktaa nuuskasta! sekä vihkossa olevia väliotsikoita. Oliko sinulla hyviä ideoita vihkon nimeksi, tai väliotsikoiden nimiksi?	

Liite 4. Palautteet tietokokonaisuudesta, toinen kierros

Kysymys Padlet palautesivulla	Tukioppilaan vastaus kysymykseen
Onko mielestäsi vihko kokonaisuudessaan selkeä?	"kyllä, selkeämpi kuin aikaisemmin." "Teksti on selkeämpää kuin ennen" "Järjestys oli hieman sekava" "Ylipäätään vihkonen oli oikein hyvä ja selkeä"
Onko teksti vihkossa ymmärrettävää ja helposti luettavaa? Voit kirjoittaa ylös kohtia, joita et ymmärtänyt tai oli mielestäsi epäselvä.	"teksti oli ymmärrettävää ja se oli sommiteltu paremmin" "Sisältö oli helposti ymmärrettävää" "Mielestäni sisältö on hyvää" "Sisältö on nyt paljon parempaa, kuin viimeksi 6/5"
Haluaisitko, että vihkossa olisi vielä enemmän tietoa nuuskasta? Minkälaista?	"tarpeeksi tietoa." "tekstiä on juuri sopivan verran, ei liikaa eikä liian vähän, tärkeät asiat on tiivistetty hyvin." "Nuuskasta on hyvin tietoa ja hyvin tiivistetysti." "Laittomuudesta ja sen seurauksista voisi kertoa enemmän" "Millestäni hyvä lisä olisi erilaiset tilastot tai prosentuaaliset tiedot nuuskaan liittyen, jotka antaisivat nuorille osviittaa kuinka paljon nuuskaa suurin piirtein käytetään."
Uskotko, että tukioppilaana voisit pitää tämän vihkon avulla infohetkiä nuoremmille oppilaille? Voit kirjoittaa ajatuksia, jos koet että et voisi pitää infohetkeä vihkon avulla.	"Koen että vihon avulla voisi pitää tunnin, se kuitenkin vaatisi paljon tutustumista vihkoon ja tiedon sisäistämistä hyvin." "tukioppilaana voisin kyllä pitää infohetken vihon avulla"
Uskotko, että vihkossa olevasta tiedosta on hyötyä nuuskan käytön vähentämiseen nuorten keskuudessa? Voit kirjoittaa ajatuksia aiheesta.	"Vihkosta voi olla monille hötyä sillä en usko monen tietävän nuuskan olevan niin haitallista" "vihosta olisi varmasti tosi paljon hyötyä." "Aihe on tärkeä"
Voit kirjoittaa myös vapaasti parannusehdotuksia, palautetta ja ajatuksia vihkosta ja sen sisällöstä.	"Kuvia voisi olla enemmän sekä kuvat voisivat olla enemmän aiheeseen liittyviä (esim. kuvia suusta nuuskan käytön jäljiltä tms.)" "Kuvia voisi olla paljon enemmän."

	"Koko paketti voisi toimia paremmin powerpointtina (ehkä) tai jos ei niin vähän hienompi fontti voisi olla jees eikä niin paljoa tyhjää tilaa" "tervetuliastapaaminen on yhdyssana"
Voit kommentoida myös vihkon nimeä Faktanuuskasta! sekä vihkossa olevia väliotsikoita. Oliko sinulla hyviä ideoita vihkon nimeksi, tai väliotsikoiden nimiksi?	

Liite 5. Faktaa nuuskasta, tukioppilaan opas



Hei tukioppilas!

Tästä oppaasta löytyy tietoa nuuskasta ja sen terveysvaikutuksista. Tiedot ovat samat kuin jaettavassa Faktaa nuuskasta! -oppaassa.

Lisäksi tästä oppaasta löytyy vinkkejä, miten voit tukioppilaana lisätä nuorten tietoisuutta nuuskasta ja edistää koulusi nuuskattomuutta.

Vinkit toteutukseen



- 1 Tukioppilaana sinun ei tarvitse pitää infotilaisuuksia yksin, vaan saat aina pitää ne parin kanssa tai pienessä ryhmässä. Mukana on lisäksi aina vähintään yksi aikuinen, joka voi tarpeen mukaan auttaa tukioppilaita esimerkiksi vastaamaan kysymyksiin.
- 2 Suunnitelkaa pidettävät infotapaamiset, teemapäivät, teemaviikot ja niiden sisällöt etukäteen opettajan, koulukuraattorin tai muun koulun henkilökunnan kanssa. Tarkoituksena on saada aikaan keskustelua muiden oppilaiden kanssa nuuskasta ja nuuskattomuudesta.
- 3 Voitte tukioppilaiden kesken harjoitella infotilaisuuksien pitämistä, jos tilanne tuntuu etukäteen jännittävältä.

4
5
6

Nuuskainfoon kannattaa myös rauhassa tutustua etukäteen ennen ensimmäisiä tilaisuuksia, näin sinulla on hyvä tietopohja aiheesta.

Kannattaa myös etukäteen tukioppilasparin tai ryhmän kanssa jakaa aihealueet ennen varsinaisia tilaisuuksia. Kokemuksen kautta opit puhumaan aiheesta luontevasti ja tieto asiasta lisääntyy, jolloin mahdollisiin kysymyksiin on helpompi vastata.

Muistathan keskustelutilanteissa pysyä aiheessa ja keskustella nuuskasta neutraalisti. Muita oppilaita ei saa käyttää esimerkkinä nuuskasta keskusteltaessa. Tarvittaessa opettaja tai muu aikuinen voi puuttua keskusteluun, jos tilanne näyttää menevän väärään suuntaan.



Keskustele nuuskasta neutraalisti. Muita oppilaita ei saa käyttää esimerkkinä nuuskasta keskusteltaessa.

Tukioppilaan infotunti voi edetä esimerkiksi näin:

- 1 Esittele itsesi.
- 2 Kerro, mistä aiheesta olet antamassa tietoa.
- 3 Käy läpi Faktaa nuuskasta -viikosen tietoja. Kaikkea ei tarvitse käydä läpi riippuen, miten paljon aikaa teillä on aiheen käsittelyyn.
- 4 Kysy: Tuliko kysyttävää? Tuliko paljon uusia asioita vai oliko tuttua?
- 5 Kysy: Mitä mielipiteitä tai ajatuksia nousi mieleen?
- 6 Tee yhteenveto infotunnista. Opettaja voi myös tehdä: Mitä uutta opittiin?
- 7 Kiitä kuuntelijoita. Nyt voit jakaa kaikille Faktaa nuuskasta -viikosen.

Omia huomioita



Nuuska

Myrkkijä ja syöpää aiheuttavia aineita

Nuuska on jauhattua tupakkaa. Suomessa käytetään yleensä ruotsalaistyypistä nuuskaa annospusseissa. Siihen on lisätty maku- ja säilöntäaineita sekä muita lisäaineita. Nuuskapussi laitetaan suuhun ikenen ja ylähuulen väliin.

Vuonna 2019 8.- ja 9.-luokkalaiciste nuorista 4,9 % käytti nuuskaa päivittäin.

12,7 % oli kokeillut nuuskaa kerran tai pari.



Nuuskaaminen vahingoittaa suun terveyttä.

Kuva: © Hammaslääkäri Salli Salminen, hammaspaikka.com



Terveys ja tulevaisuus



Nuusken käyttö voi aiheuttaa erilaisia haitallisia vaikutuksia kehossa.

Vaikutukset kohdistuvat muun muassa:

- suun terveyteen
- kohonneeseen syöpäriskiin
- sydämen ja verisuonten terveyteen

Suurin osa lievistä suuvaurioista voi parantua nuusken käytön lopettamisen jälkeen. Onneksi!

Nuuska voi aiheuttaa parantumattomia vahinkoja suussa.

Pysyviä suuvaurioita ovat paikallinen ikenen vetäytyminen ja hammaskaulan kulumisen kohdassa, jossa nuuskaa pidetään. Ne eivät parane, vaikka nuuskan käytön lopettaa. Nuuskaaminen lisää ientulehduksen riskiä, hammaskiven kertymistä ja aiheuttaa hampaiden värjäytymistä kuten viereisessä kuvassa. Nämä aiheuttavat suuhun pahaa hajua. Vauriot voivat parantua hyvällä suuhygienialla ja nuuskaamisen lopettamisella.

Norsunnehkemäinen limakalvovaurio syntyy ikenen nuuskaamisen seurauksena Nuuskaleesiolla tarkoitetaan limakalvovauriota, joka erottuu paksuuntuneena, harmahtavana ja rypypisenä muutoksena alueella, jossa nuuskaa pidetään. Nuuskan käytön lopettamisen jälkeen suurin osa lievistä vaurioista paranee, mutta pitkälle edenneet limakalvovauriot voivat olla syöväen esiasteita.

Nuuskan käyttö lisää syöpäriskiä

Nuuska sisältää aineita, jotka lisäävät riskiä sairastua syöpään. Nuuskan käytön on todettu lisäävän seuraavien syöpien riskiä:

- suun alueen syövät
- ruokatorven ja vatsan alueen syövät
- haimasyöpä

Nuuska sisältää nikotiinia, joka vaikuttaa valtimoiden normaaliin toimintaan sekä lisää riskiä sairastua sydämen vajaatoimintaan ja aivoverenkiertohäiriöön.

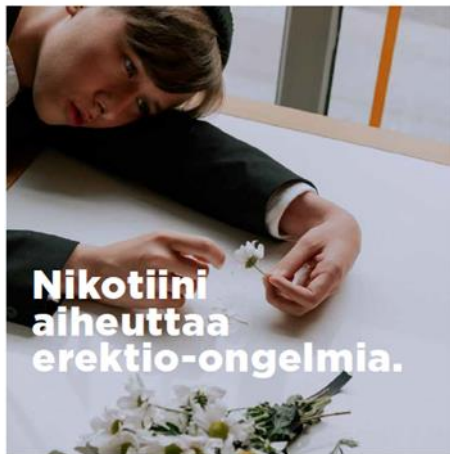
Nikotiiniuotteiden käyttö vähentää hedelmällisyyttä

Lisääntymiseen liittyvät asiat voivat tuntua vielä kaukaisilta, mutta on hyvä muistaa, että nuuskan käyttö vaikuttaa siihenkin. Nuuskan sisältämät myrkyt ja nikotiini heikentävät hedelmällisyyttä eli siittiöiden määrää, laatua ja liikkuvuutta. Nikotiiniuotteiden käytön on todettu vähentävän myös naisten hedelmällisyyttä.



Nuuskan käyttö voi aiheuttaa nuuskaleesiota.

Kuva: © Hanneleläkäri Salli Salminen, hanellelaika.com



Nikotiini aiheuttaa erektio-ongelmia.

Nikotiini heikentää erektiota

Nikotiini supistaa verisuonia ja heikentää siten erektiota. Tämä ongelma ei koske vain "vanhoja miehiä", vaan myös nuorilla miehillä nikotiini aiheuttaa erektio-ongelmia.

Nikotiiniuotteiden käytön jatkussa pitkään ongelma pahenee pahenemistaan.

Nikotiini voi aiheuttaa tottumatolla huimausta, päänsärkyä ja pahoinvointia, nämä oireet voivat olla merkki nikotiinimyrkytyksestä. Nikotiinimyrkytyksen aiheuttaa runsas nikotiinimäärä, jota elimistö ei pysty käsittelemään.

Nuuska ja urheilu

Nuuskatte paremmat urheiluvoitokset

Vaikka nuuska ei suoraan vaikuta keuhkojen toimintaan, kuten tupakka, vaikuttaa se kuitenkin urheilijan terveyteen kielteisesti:

- Nikotiini supistaa verisuonia, jolloin lihakset eivät saa happea ja ravinteita normaalisti.
- Kun lihasten hapen ja ravintoaineiden saaminen on heikentynyt, lihakset eivät toimi kunnolla, ja keho on rasitustilassa jo ennen urheilua.
- Nikotiini hidastaa myös maitohapon poistumista, jolloin palautuminen urheiluvoituksesta on hitaampaa.
- Nuuskan käyttö voi aiheuttaa urheilijalle nuorelle selkikipuja, lihasten ja nivelten rasitusvammoja, joiden paraneminen on hitaampaa kuin urheilijalla, joka ei käytä nuuskaa.



Nuuska vaikuttaa urheilijan terveyteen kielteisesti: keho on rasitustilassa jo ennen urheiluvoitusta.



Nuuskaajan keho on rasitustilassa jo ennen urheilua.

Raha

No entä raha?

Voisiko rahat käyttää paremmin?

Nuuskarasia maksaa noin 4–5 euroa katukaupassa. Yksi nuuskarasia sisältää noin 20 nuuskapussia. Käyttäjistä riippuen yksi nuuskarasia kestää kolmesta päivästä viikkoon.

Kuukaudessa nuuskaan saattaa kuluä siis 20–50 euroa. Vuodessa säännöllinen nuuskan käyttö voi kuluttaa noin 240–600 euroa.

Voisiko nämä rahat mielestäsi käyttää paremminkin?



Jos kuitenkin lopettaisi

Vieroitusoireet

Vieroitusoireet alkavat nopeasti

Vieroitusoireet alkavat, kun nikotiinipitoisuus pienenee elimistössä, yleensä noin 2–12 tunnin kuluttua siitä, kun viimeinen nikotiiniannos on nautittu.

Oireet ovat yleensä pahimmillaan noin 1–3 vuorokauden kuluttua ja vieroitusoireet voivat kestää jopa 3–4 viikkoa. Vieroitusoireet ja niiden kesto ovat yksilöllisiä.

Nuuskan käytön lopettaminen voi olla haastavaa nikotiiniriippuvuuden vuoksi. Ryhmäpaine altistaa nuoria nuuskan käytön aloittamiselle ja tekee lopettamisestakin vaikeaa.



Ryhmäpaine vaikuttaa nuuskan käytön aloittamiseen ja tekee lopettamisesta vaikeaa.

Tupakkalaki

Nuuskan hallussapito alle 18-vuotiaalle on laitonta

Suomessa nuuskan myynti on laissa kielletty. Myös alle 18-vuotiailta nuuskan ja muiden tupakkatuotteiden hallussapito on laitonta.

Jos alaikäisellä on perusopetuksessa hallussaan nuuskaa, voi rehtori tai opettaja ottaa oppilaan tupakkatuotteet (tupakka, nuuska, sähkösavuke) haltuun sekä ilmoittaa poliisille, jos on epäily tupakkatuotteiden myymisestä tai välittämisestä. Haltuun otettu tupakkatuote tulee luovuttaa koulupäivän jälkeen oppilaan huoltajalle.

Nuuskan myynti on laissa kielletty kaiken ikäisiltä

Nuuskaa ei saa siis myydä eikä luovuttaa toiselle, tämä koskee kaiken ikäisiä. Täysi-ikäinen saa tuoda nuuskaa Suomeen omaan käyttöön rajallisen määrän.

Nuuskan ostaminen tai vastaanottaminen kaverialta on myös rikos

Kaverille ei siis saa antaa eikä myydä nuuskaa, tämä on rangaistava teko. Myös nuuskaa ostava tai lahjaksi saava kaverei syyllistyy rikokseen. Nuuskan myymisellä syyllistyy tupakkalain mukaiseen myyntirikokseen ja jos kyseessä on iso määrä, syyllistyy myös veropetokseen.



Nuuskan ostamisesta voi enimmillään seurata 1 vuosi ja 6 kuukautta vankeutta!

Rangaistukset

Nuuskan salakuljetteminen ja välittäminen

Nuuskan salakuljetuksesta maksimirangaistus on kaksi vuotta vankeutta, mutta nuuskan välittäjälle voi tulla maksettavaksi myös tupakkaverot.

Nuuskan ostaminen

Nuuskan ostajan rikosnimike on laiton tuontitavaraan ryhtyminen, vähimmillään siitä seuraa sakkoja, enimmillään 1 vuosi ja 6 kuukautta vankeutta.



Liite 6 Faktaa nuuskasta, infovihkonen nuuskasta

No entä raha?

Voisiko rahat käyttää paremmin? Nuuskarasia maksaa 4-5 euroa katukäpässä. Yksi nuuskarasia sisältää noin 20 nuuskapussia. Käyttäjistä riippuen yksi nuuskarasia kestänee kolmesta päivästä viikkoon.

Kuukaudessa nuuskaan saattaa kuluua siis 20-50 euroa. Vuodessa säännöllinen nuuskan käyttö voi kuluttaa noin 240-600 euroa.

Voisiko nämä rahat käyttää paremminkin?



Jos kuitenkin lopettaisi

Vieroitusoireet alkavat nopeasti. Vieroitusoireet alkavat, kun nikotiinipitoisuus pienenee elimistössä, yleensä noin 3-12 tuntia sitä, kun viimeinen nikotiiniansio on nautittu.

Oireet ovat yleensä pahimmillaan noin 1-3 vuorokauden kuluessa ja vieroitusoireet voimat kestä jope 3-4 viikkoa. Vieroitusoireet ja niiden kesto ovat yksilöllisiä.

Nuuskan käytön lopettaminen voi olla haastavaa nikotiiniriippuvuuden vuoksi. Ryhmäpaine alistaa nuoria nuuskan käytön aloittamiselle ja tekee lopettamisestaikin vaikeaa.

Tupakkalaki

Nuuskan hallussapito on laitonta Suomessa nuuskan myynti on laissa kielletty. Myös alle 18-vuotiaita nuuskan ja muiden tupakkatuotteiden hallussapito on laitonta.

Jos alakäsiellä on perusopetuksessa hallussaan nuuskaa, voi rehtori tai opettaja ottaa oppilaan tupakkatuotteet (tupakka, nuuska, sähkösavuke) haltuun sekä ilmoittaa poliisille, jos on epäily tupakkatuotteiden myymisestä tai välittämisestä. Haltuun otettu tupakkatuote tulee luovuttaa koulupäivän jälkeen oppilaan huoltajalle.

Nuuskan myynti on laissa kielletty kaiken ikäisiä Nuuskaa ei saa siis myydä eikä luovuttaa toiselle, tämä koskee kaiken ikäisiä. Täysi-ikäinen saa tuoda nuuskaa Suomeen omaan käyttöön rajallisen määrän.

Nuuskan ostaminen tai vastaanottaminen lailliselta on myös rikos.

Kaverille ei saa antaa eikä myydä nuuskaa. Myös nuuskaa ostava tai lahjaksi saava kaveri syyllistyy rikokseen. Nuuskan myminen on myyntirikos. Jos kyseessä on iso määrä, syyllistyy myös veropetokseen.

Rangaistukset

Nuuskan salakuljettaminen ja välittäminen Nuuskan salakuljettamisesta maksimirangistus on kaksi vuotta vankeutta, mutta nuuskan välittäjälle voi tulla maksotehtäviä myös tupakkaverot.

Nuuskan ostaminen

Nuuskan ostajan rikosnimike on laiton tuontivaraan ryhtyminen, vähimmillään siitä seuraa sakkoja, enimmillään 1 vuosi ja 6 kuukautta vankeutta.

Nuuska ja urheilu

Nuuskaa paremmat urheilusuoritukset Vaikka nuuska ei suoraan vaikuta keuhkojen toimintaan, kuten tupakka, vaikuttaa se kuitenkin urheilijan terveyteen kielteisesti:

- Nikotiini supistaa verisuonia, jolloin lihaksat eivät saa happea ja ravinteita normaalisti.
- Kun lihasten hapen ja ravintoaineiden saaminen on heikentynyt, lihaksat eivät toimi kunnolla, ja keho on rasitustilassa jo ennen urheilua.
- Nikotiini hidastaa myös maitohapon poistumista, jolloin palautuminen urheilusuorituksesta on hitaampaa.
- Nuuskan käyttö voi aiheuttaa urheilulle nuorelle selläkipua, lihasten ja nivelten räsäytävammoja, joiden paraneminen on hitaampaa kuin urheilijalla, joka ei käytä nuuskaa.



Nuuskaajan keho on rasitustilassa Jo ennen urheilua.



Faktaa nuuskasta!

NUUSKATIETOA JA VINKIT NUUSKATTOMUUTEEN



Huom!

AITOA KUVAMATERIAALIA NUUSKAN AIHEUTTAMISTA VAURIOISTA



Kuva: © Hammasääkäri Salli Salminen, hammaspaikka.com

Niko TURKU AMK

Myrkyjä ja syöpää aiheuttavia aineita

Nuuska on jauhetta tupakkaa Suomessa käytetään yleensä ruotsalaistyyppistä nuuskaa annospusseissa. Siihen on lisätty maku- ja säilöntäaineita sekä muita lisäaineita. Nuuskapussi laitetaan suuhun ikenen ja ylähuulien väliin.

Vuonna 2019 8. ja 9.-luokkalaista nuorista 4,9 % käytti nuuskaa päivittäin.

12,7 % oli kokeillut nuuskaa kerran tai pari.




Nuuskaaminen vahingollista suun terveyttä.

Kuva: © Hammasääkäri Salli Salminen, hammaspaikka.com

Terveys ja tulevaisuus

Nuuskan käyttö voi aiheuttaa erilaisia haitallisia vaikutuksia kehossa. Vaikutukset kohdistuvat muun muassa:

- suun terveyteen
- kohonneeseen syöpäriskiin
- sydämen ja verisuonten terveyteen

Nuuska voi aiheuttaa parantumatonta vahinkoa suussa. Pysyviä suuvaurioita ovat paikallinen ikenen vetäytyminen ja hammaskaulan kuluminen kohdassa, jossa nuuskaa pidetään. Ne eivät parane, vaikka nuuskan käytön lopettaa. Nuuskaaminen lisää ientulehduksen riskiä, hampaskiiven kertymistä ja aiheuttaa hampaiden värjäytymistä kuten viereisessä kuvassa. Nämä aiheuttavat suuhun pahaa hajua. Vauriot voivat parantua hyvällä suuhygienialla ja nuuskaamisen lopettamisella.

Norsunnahkamainen limakalvovaurio syntyy ikeneen nuuskaamisen seurauksena. Nuuskaleesiolla tarkoitetaan limakalvovauriota, joka erottuu paksuuntuneena, hamahtavana ja ryppyisenä muutoksena alueella, jossa nuuskaa pidetään. Nuuskan käytön lopettamisen jälkeen suurin osa lievista vaurioista paranee, mutta pitkälle edenneet limakalvovauriot voivat olla syöväin esiasteita.

Suurin osa lievista suuvaurioista voi parantua nuuskan käytön lopettamisen jälkeen. Onneksi!

Nuuskan sisältämät myrkyt ja nikotiini heikentävät hedelmällisyyttä eli siittiöiden määrää, laatua ja liikkuvuutta. Nikotiinituotteiden käytön on todettu vähentävän myös naisten hedelmällisyyttä.

Nuuskan käyttö lisää syöpäriskiä

Nuuska sisältää aineita, jotka lisäävät riskiä sairastua syöpään. Nuuskan käytön on todettu lisäävän seuraavien syöpien riskiä:

- suun alueen syövät
- ruokatorven ja vatsan alueen syövät
- haimasyöpä

Nuuska sisältää nikotiinia, joka vaikuttaa valtimoiden normaaliin toimintaan sekä lisää riskiä sairastua sydämen vajaatoimintaan ja aivoverenkiertohäiriöihin.

Nikotiinituotteiden käyttö vähentää hedelmällisyyttä. Lisääntymiseen liittyvät asiat voivat tuntua vielä kaukaisilta, mutta on hyvä muistaa, että nuuskan käyttö vaikuttaa siihenkin. Nuuskan sisältämät myrkyt ja nikotiini heikentävät hedelmällisyyttä eli siittiöiden määrää, laatua ja liikkuvuutta. Nikotiinituotteiden käytön on todettu vähentävän myös naisten hedelmällisyyttä.



Nikotiini aiheuttaa erektio-ongelmia.



Nikotiini helkentää erektiota

Nikotiini supistaa verisuonia ja heikentää siten erektiota. Tämä ongelma ei koske vain "vanhoja miehiä", vaan myös nuorilla miehillä nikotiini aiheuttaa erektio-ongelmia. Nikotiinituotteiden käytön jatkuessa pitkään ongelma pahenee pahenemistaan.

Nikotiini voi aiheuttaa tottumatonta huimausta, päänsärkyä ja pahoinvointia, nämä oireet voivat olla merkki nikotiinirykyksestä. Nikotiinirykyksen aiheuttaa runsas nikotiinimäärä, jota elimistö ei pysty käsittelemään.