



TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

Tupakoimattomuudesta terveyttä ja työkykyä

Ammatillisen koulutuksen hyvinvointipäivät

2.12.2009 Vierumäki

Tupakoimattomuuden edistäminen ammatillisissa oppilaitoksissa

Tupakka ja ehkäisevä päihdetyö

- Ehkäisevän päihdetyön näkökulmasta tupakka kuuluu päihteisiin
 - Päihteet ovat "keskushermostoon vaikuttavia aineita, joita käytetään niiden psyykkisten vaikutusten tähden. Keskushermostovaikutuksiin liittyy eriasteisen riippuvuuden riski. Päihteillä on miltei aina erilaisia terveysriskejä, jotka riippuvat niin käytetystä päihteestä, käytötavasta kuin käyttäjästäkin. Päihteitä ovat säännelysti lailliset alkoholi ja tupakka, päihtymistarkoituksessa käytetyt lääkkeet ja liuottimet sekä huumausaineet."

Lähde: Jokinen (2006)



Tupakka ja ehkäisevä päihdetyö

- Riippuvuutta aiheuttavien ominaisuuksiensa puolesta nikotiini kuuluu voimakkaimpiin päihteisiin
- Terveyshaitat mittavat etenkin kuolleisuuden osalta
- Minkä tahansa päihteen varhainen aloittaminen on aikuisiän ongelmakäytölle altistava tekijä, tupakka yleisimpänä aloituspäihteenä on merkittävä ehkäisevän päihdetyön kohde etenkin varhaisnuorten keskuudessa
- Tupakan lopettamiselle tulisi tarjota järjestelmällisesti tukea nuoruudesta lähtien
 - Valtaosa tupakoivista olisi mieluummin tupakoimattomia
 - Tupakoinnin terveyshaitat korjaantuvat ja verraten nopeasti lopettamisen jälkeen (nuorilla)



Mitä tiedämme nuorten tupakoinnista?



Kuva: Scanstock photo

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

2.12.2009

Niina Mustonen ja Hanna Ollila



Nuorten tupakoinnin yleisyys

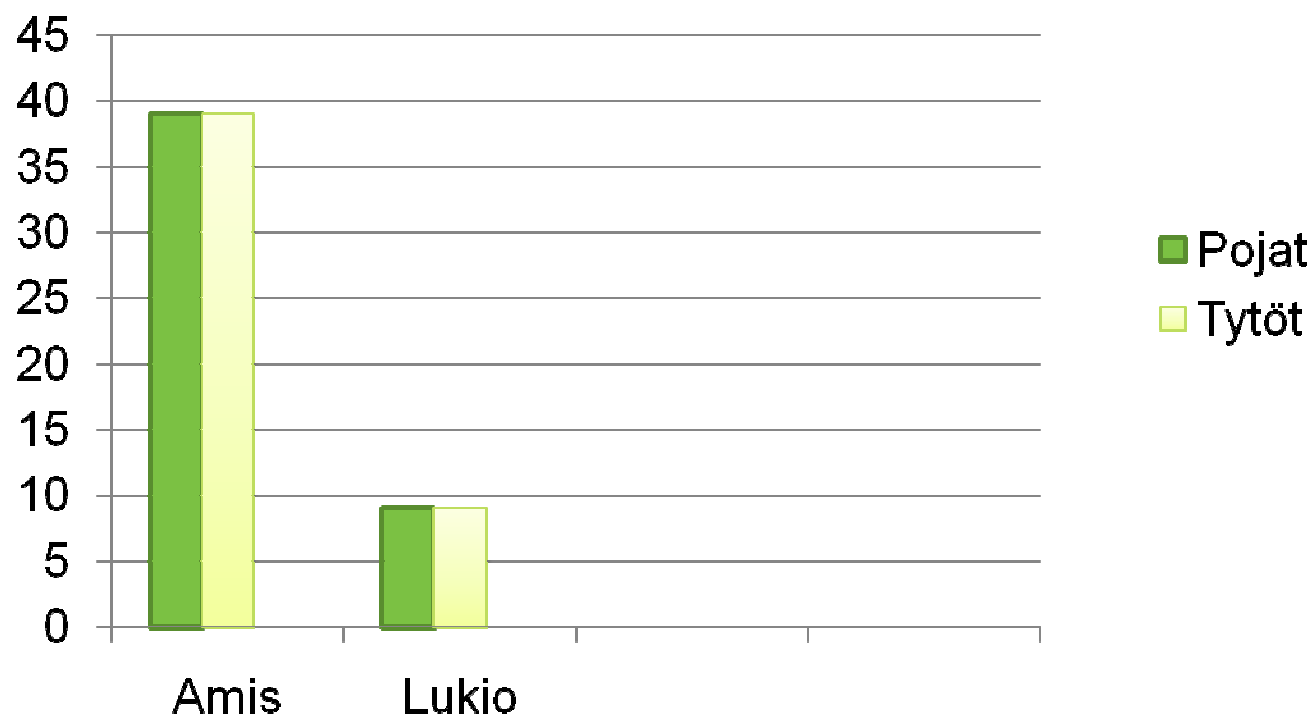
- Väestötasolla 14-18-vuotiaista 20 % tupakoi päivittäin
- Nuuskankäyttö: päivittäin muutama prosentti, kokeilut yleisiä erityisesti pojilla
- Joka toinen 12-17-vuotias tupakoiva suunnittelee lopettavansa piakkoin

Lähteet: Rimpelä ym. (2007), Suomen Syöpäyhdistyksen tilaustutkimus (2008)



Erot tupakoinnin yleisyydessä näkyvät selvästi toisen asteen koulutuksessa

Päivittäin tupakoivien osuus (%) toisen asteen opiskelijoista



Lähde: Kouluterveyskysely 2009



Tupakointi nuorten näkökulmasta

- Nuorten mielestä tupakointi on ensisijaisesti sosiaalista toimintaa, ei terveysteko
 - Tupakointi on toiminto, jolla voi vahvistaa olemassa olevia ystävyyssuhteita ja toisaalta rikkoa jään uusissa sosiaalisissa tilanteissa
 - Taustalla tarve saada hyväksyntää ja kuulua erityisesti vanhempien kavereiden porukkaan
- Tupakka rytmittää opiskelijoiden arkea erityisesti ammatillisen koulutuksen puolella
- Tupakointi nähdään usein osana tulevaa ammatti-identiteettiä
- Tupakanhimo iskee emotionaalisesti vaikeissa tilanteissa ja paineen alla

Lähteet: Walsh & Zelepis (2009), Suomen Syöpäyhdistyksen tilaustutkimus (2008)

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS



Amistyttyöjen ja -poikien näkemykset tupakasta eroavat

- Pojat
 - vaikuttavat olevan enemmän huolissaan tupakan vaikutuksista
 - ymmärtävät ja myöntävät riippuvuuden helpommin
- Tytöt
 - syyttävät huonosta terveydestä muita tekijöitä eivätkä ota haittoja tosissaan
 - tupakointi on oma valinta, johon muut eivät saa puuttua
 - pitävät tupakkaa painonhallinnan tärkeänä apuvälineenä
 - huoli lihomisesta ohittaa tupakan haitat

Lähde: Suomen Syöpäyhdistyksen tilaustutkimus (2008)
TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS



Ammattiin opiskelevien tupakointi - mistä moninkertainen yleisyys johtuu?

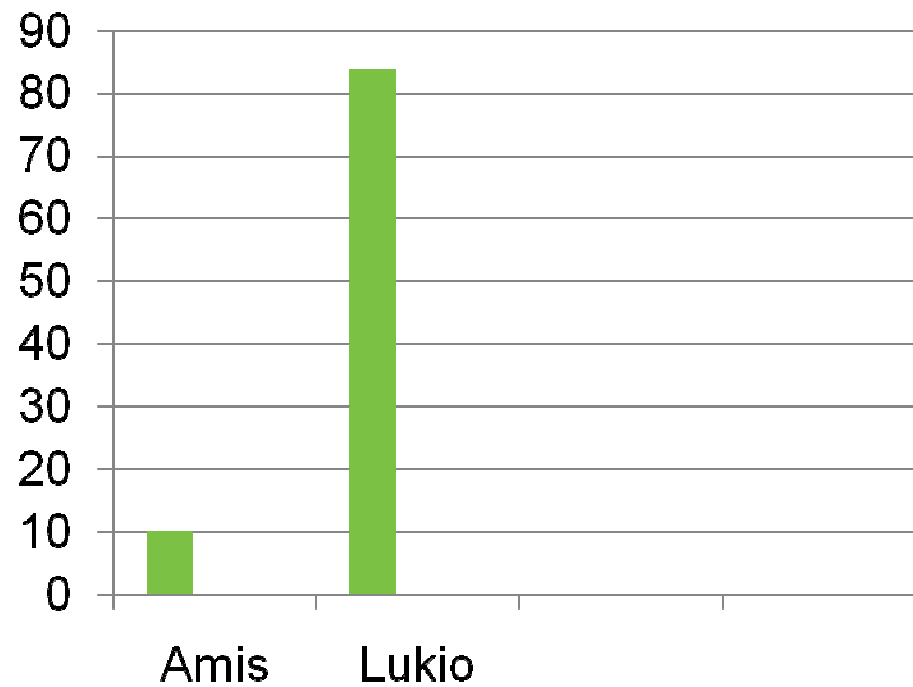
- Ei yksittäistä syytä
 - Pitkään tutkimuksen, huomion ja toiminnan ulkopuolella
 - Ammattiin opiskelevien vanhempien tupakointi yleisempää
 - Vanhempien tupakointi ennustaa lasten tupakointia
 - Koulumenestys
 - Tupakointi peruskoulussa yleisempää oppilailla, joilla keskiarvo on alle seitsemän
 - **Oppilaitoskohtaiset tekijät – mahdollistetaanko tupakointi?**
 - Säännöt
 - Henkilöstön viesti: asennoituminen ja toiminta
 - Ammattiin opiskelevien päihdetietous ja -asenteet
 - Tupakoinnin sosiaalinen ja kulttuurinen paikka?
 - Lopettamisen tuki?

Lähteet: Pennanen ym. (2009), Kouluterveyskysely (2009), Brownson ym. (2006), Kobus ym. (2003), Lovato ym. (2007)



Säännöt

Tupakoinnin kokonaan kieltäneiden oppilaitosten osuus (%)



Lähde: Väyrynen ym. 2009



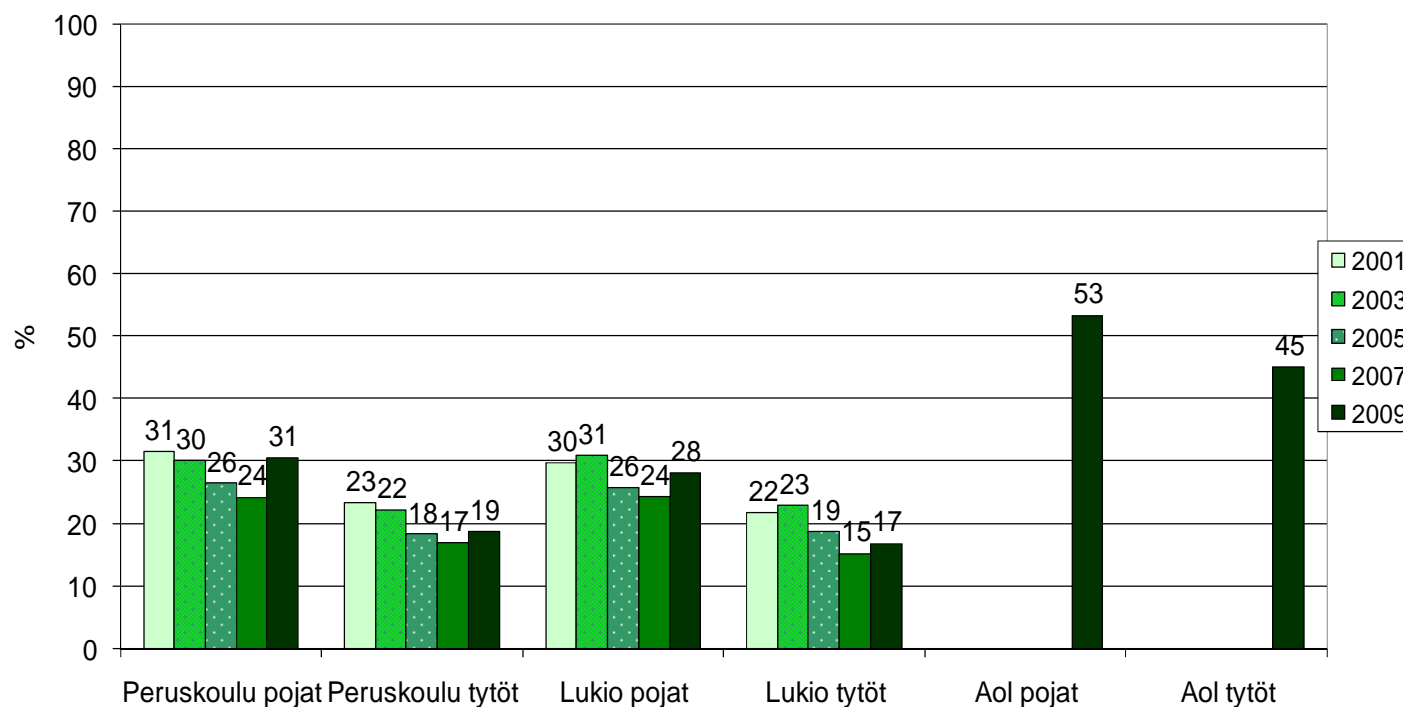
Henkilöstön viesti opiskelijoille

- 69 % ammattiin opiskelevista raportoi opettajien tai muun henkilökunnan tupakoivan oppilaitoksen tiloissa tai alueella joskus tai päivittäin
- 51 % ammattiin opiskelevista on sitä mieltä, ettei tupakointia valvota oppilaitoksessa juuri ollenkaan
- 18 % ammattiin opiskelevista on huonot tiedot päihteistä (lukio 9 %)



Opiskelijoiden asenteet tupakointia kohtaan

Hyväksyy kymmenen tai useamman savukkeen polttamisen päivässä



Lähde: Kouluterveyskysely (2009)



Tupakoinnin sosiaalinen ja kulttuurinen paikka

N (17-v.): Onks tää sellanen numero, josta voisin saada apua tupakoinnin lopettamiseen?

V: Kyllä. Mikä sinua askarruttaa, mistä haluaisit jutella?

N: Mua ottaa niin päähän kun lopettaminen ei onnistu.

V: Hienoa, ymmärsin, että olet yrittänyt? Miten niin ei onnistu? Mikä saa sinun näin ajattelemaan?

N: No mä pystyn olee aika hyvin polttamatta vapaa-ajalla. Mä harrastan motorcrossia ,ihan niinku kipailen, mut koulussa sit kaikki menee päin p...

V: Mikä siellä koulussa on esteenä, ettei siellä onnistu?

N: No kun välitunneilla mennään aina porukassa röökille, niin ja meillä opetkin pitää tupakkataukoja. Ei siellä ole mitään muuta tekemistä välitunnilla...

Lähde: Stumppi-neuvontapuhelin



Minun roolini?!

- Millaista esimerkkiä näytän ja mitä viestin nuorille tupakoinnin suhteen?
 - aikuisena?
 - opettajana?
 - ammattiosaaajana?
- Miten voisin oppiaineeni näkökulmasta käsitellä tupakointia?
- Millainen tietämys minulla on
 - tupakoinnin vaikutuksista?
 - tupakkateollisuudesta ja markkinoinnista?
 - tupakan yhteiskunnallisista ja eettisistä ulottuvuuksista?
 - lopettamisen tuesta?
- Millainen on kasvatusvastuuni suhteessa opiskelijoihin?



Miksi oppilaitoksen tulee olla savuton?



Savuton oppilaitos on jokaisen opiskelijan oikeus

- Tupakkalaki kieltää tupakoinnin oppilaitosten tiloissa ja niiden pääasiassa alle 18-vuotiaille tarkoitetuilla ulkoalueilla (Laki toimenpiteistä tupakoinnin vähentämiseksi 13.8.1976/693)
- Savuttomassa oppilaitoksessa
 - tupakointi on kielletty oppilaitoksen sisä- ja ulkotiloissa
 - tupakointitiloja ja tuhkakuppeja ei ole oppilaitoksen sisätiloissa eikä ulkoalueilla
 - oppilaitoksen tilaisuudet ovat savuttomia
 - oppilaitoksessa ei myydä tupakkatuotteita tai tupakointivälineitä
 - oppilaitoksessa tuetaan tupakoimattomuutta eli ehkäistään tupakoinnin aloittamista ja tuetaan tupakoinnin lopettamista monenlaisin keinoin.



Tupakoimattomuus on osa työkykyä ja työturvallisuutta

- Ammattitaitojen ohella tärkeää oppia työ- ja toimintakyvyn ylläpitämistä sekä työturvallisuusseikkoja
- Työnantajat yhä kiinnostuneempia tupakoimattomista työntekijöistä
 - Tupakoivasta työntekijästä ylimääräisiä kustannuksia 2000-3000 euroa vuodessa
 - Ylimääräiset sairauspoissaolot, tupakkatauoista johtuva alentunut tuottavuus (17 pvä/v)
 - Työnantajalla lakisääteinen velvollisuus suojata työntekijöitensä tupakansavulle altistumiselta

Lähteet: Pekurinen & Puska (2007); Työterveyslaitos (2008); Tupakkalaki 11 a § (21.7.2006/700)



Tupakoimattomuus on keskeinen terveyden osatekijä 1/3

- Lukuisia haitallisia vaikutuksia terveyteen
 - Pidempiaikaisen tupakoinnin seurauksena mm. syövät, verenkierto- ja hengityselinten sairaudet
 - Nuorille tärkeää puhua haitoista, jotka ilmaantuvat jo lyhytaikaisen tupakoinnin seurauksena mm.
 - kunnon ja kestävyuden heikkeneminen
 - ihon kunnon huonontuminen
 - hengitystieinfektioiden lisääntyminen ja pitkittyminen
 - pitkäaikaissairauksien, kuten astma, paheneminen
 - hammas- ja ienvauriot, erityisesti nuuskattaessa
 - hampaiden ja kynsien kellastuminen
 - nikotiiniriippuvuus



Tupakoimattomuus on keskeinen terveyden osatekijä 2/3

- Tupakointi on merkittävin yksittäinen sairauksien aiheuttaja maassamme
- Noin puolet tupakoivista kuolee ennenaikaisesti tupakan aiheuttamiin sairauksiin: vuosittain noin 5 000 suomalaista
- Tupakoimattomat elävät keskimäärin 10 vuotta tupakkatuotteita käyttäviä pidempään
- Tupakasta aiheutuvat sairaudet ja ennenaikaiset kuolemat ovat ennaltaehkäistävissä

Lähteet: Pekurinen & Puska (2007), Doll ym. (2004)

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

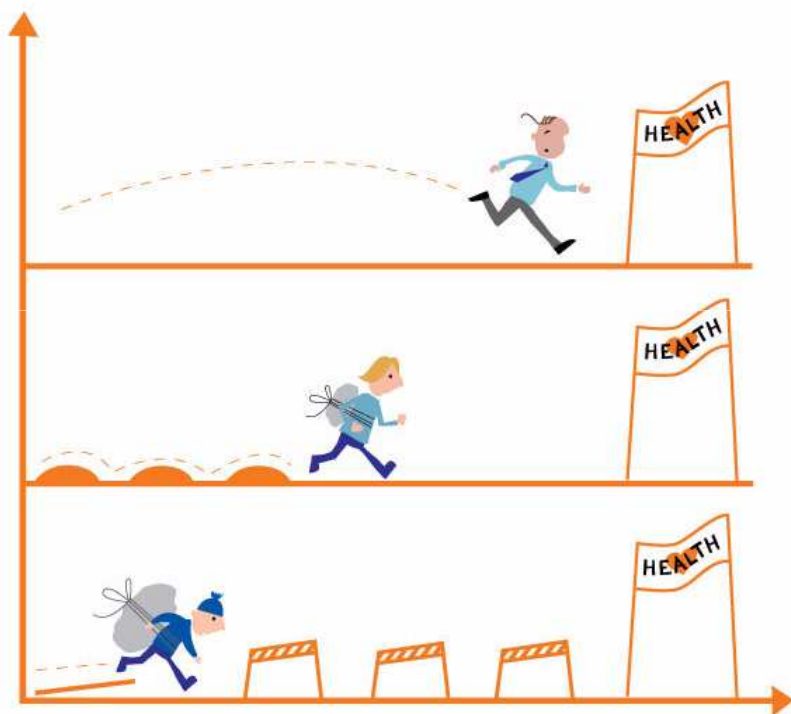


Tupakoimattomuus on keskeinen terveyden osatekijä 3/3

- Suomessa tupakointi aloitetaan n. 14-vuotiaana
 - Riippuvuus voi ammatilliseen koulutukseen tultaessa olla todella voimakas
 - 16-vuotiaista päivittäin tupakoivista pojista 45 % ja tytöistä 29 % polttaa ensimmäisen savukkeensa alle 30 minuutin kuluttua heräämisestä
 - Ensimmäiset merkit riippuvuudesta, kuten tupakanhimo, ilmenevät keskimäärin jo kuukauden kuluttua ensimmäisestä savukkeesta
 - Nuoren arkeen ja opiskelukykyyyn vaikuttavia vieroitusoireita mm. keskittymisvaikeudet, ärtyneisyys, ahdistuneisuus ja univaikeudet.
 - Osalle tupakoimattomuus koulupäivän aikana on riippuvuuden takia oikeasti vaikeaa, eikä sääntöjen rikkomisen taustalla ole piittaamattomuus tai halu kapinoida
- Nuoret tarvitsevat tietoa riippuvuudesta, vieroitusoireista ja mikä tärkeintä – tukea lopettamisyrityksiinsä



Tupakoimattomuudesta terveyden tasa-arvoa: lisätään mahdollisuuksia, poistetaan esteitä



National strategy to reduce social inequalities in health.
Norwegian Ministry of Health and Care Services. 2007

Sosioekonomiset terveyserot
pähkinänkuoressa:

- korkea-asteen koulutuksen saaneet, ylemmät toimihenkilöt ja hyvätuloiset ovat terveempiä ja toimintakykyisempiä ja elävät pitempään kuin perusasteen koulutuksen saaneet, työntekijäammateissa toimivat ja pienituloiset
 - suomalainen korkeakoulututkinon suorittanut 35-vuotias mies elää keskimäärin 80-vuotiaaksi, enintään perusasteen tutkinon suorittanut vain 74-vuotiaaksi: elinajanodotteen ero on 6,2 vuotta, josta viidesosa johtuu tupakasta



Tupakoimattomuudesta terveyden tasa-arvoa

- sosioekonomisia tekijöitä ovat: aineelliset voimavarat (mm. tulot, omaisuus, asumistaso), aineellisten voimavarojen hankkimisen välineet (mm. koulutus, ammatti, työmarkkina-asema) koulutukseen ja ammattiin liittyvät elämäntyyli ja arvostukset
- erot näkyvät jo nuorilla oppilaitostyyppin mukaisessa tarkastelussa
 - Liian vähäinen liikunta ja uni, yksipuoliset ruokailutottumukset, runsas ja yleinen alkoholin käyttö yleisempää ammattiin opiskelevilla
- terveyserojen yhtenä syynä ovat elintavat, mm. tupakointi, vähäinen liikunta, liiallinen alkoholin käyttö, epäterveellinen ruokavalio
- koulutusryhmittäiset erot tupakoinnin yleisyydessä jatkavat kasvuaan: työikäisistä vähiten koulutetuista miehistä 37 ja naisista 28 % tupakoi päivittäin, keskiasteen koulutuksen saaneista vastaavasti 29 ja 18 %, korkeimmin koulutetuista vastaavasti 17 ja 11 %

Lähteet: Terveyden eriarvoisuus Suomessa (2007), Helakorpi ym. (2008)



Oppilaitoksen savuttomuus mahdollistaa tupakoimattomuuden

- Oppilaitosympäristö, oppilaitoksen ilmapiiri ja toimintakulttuuri voivat tukea tai estää terveyttä edistävien valintojen tekoa
 - Ilmapiiriin vaikuttavat säännöt, menettelytavat, henkilöstön asennoituminen ja esimerkki, opiskelijoiden toiminta
- Enemmistö tupakoivista nuorista tekee lopettamisyrittäisiä tai suunnittelee lopettavansa piakkoin
 - Nuorten omasta näkökulmasta oppilaitoksen tai työpaikan tupakkamyönteisyys sekä kavereiden tupakointi pilaavat yritykset
- Nuorilla koulut ja oppilaitokset ovat parhaita ympäristöjä toteuttaa tupakoinnin aloittamista ehkäiseviä tai lopettamista tukevia erillistoimenpiteitä, kuten tupakoimattomuuskursseja
 - Luontevana osana muuta opiskelua, matala osallistumiskynnys



Kaikki hyötyvät oppilaitoksen savuttomuudesta

- Vapaa-ajan toiminnan kehittäminen ja oppilaitoksen viihtyisyyden parantaminen on etu kaikille
- Altistus tupakansavulle vähenee
 - Tupakansavu on luokiteltu syöpävaaralliseksi aineeksi, ja työnantajalla on lakisääteinen velvollisuus suojata työntekijöitensä tupakansavulle altistumiselta
 - Vaatteisiin ei tartu tupakan hajua
- Ympäristö siistiytyy ja puhdistuu ajan kanssa
- Opiskelu ja työt etenevät kun tupakoivat eivät ole jatkuvasti tauoilla
- Savuttomuus on valtti työelämään
 - Tupakoiva työntekijä = lisäkuluja työnantajalle vuodessa 2000-3000 euroa, 17 menetettyä työpäivää tupakkatauoista



Voimavarat:

yhteistyö ja osallisuus

Avointa keskustelua savuttomuudesta, erilaisen osaamisen hyödyntäminen

Ideat ja mielipiteet esiin kyselyin, lausuntopyynnöin

Opiskelijatoiminnan aktivointi, opiskelijoiden vertaisvaikutus

Yhteistyö- ja verkostoitumistahoja mm.

-oppilaskunta, tutorit

-vanhemmat
-opiskeluterveydenhuolto, oppilashuolto

-työnantajat,
työharjoittelupaikat

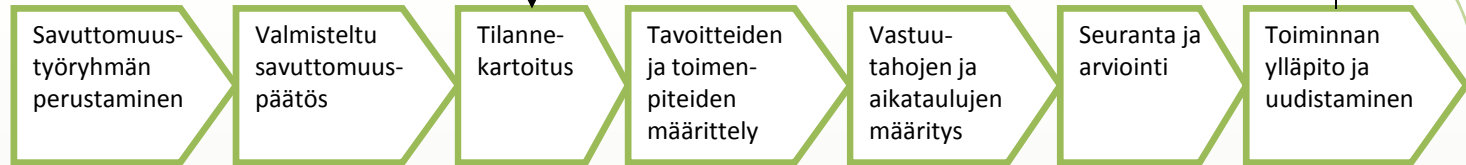
-terveysjärjestöt,
tutkimuslaitokset,
sairaanhoitopiirit

-muut oppilaitokset,
korkeakoulut

-kunnan päihdetyö ja
nuorisotoimi, poliisi

-valtakunnalliset verkostot

Prosessi: suunnittelusta arviointiin



Savuttomuuden toteutuksen osa-alueet:

Säännöt, ohjeet ja valvonta:

- tupakointikielto oppilaitoksen tiloissa ja alueella; kiellojärjestyssäännöissä
- rikkomusten seurausasteikon määrittely
- henkilöstön oppaisiin ja päihdestrategiaan kirjatut toimintaohjeet kieltojen valvontaan
- valvontavastuu koko henkilöstöllä
- valvontayhteistyö lähialueen toimijoiden kanssa

Tupakoinnin lopettamisen tuki:

- opiskelijoille yksilöllistä tukea opiskeluterveydenhuollosta ja räätälöityä ryhmätukea esimerkiksi valinnaisten opintojen kurssilta (nimi ja mainonta nuorten kielellä)
- henkilöstölle yksilö- tai ryhmätukea työterveyshuollosta
- lopetuskilpailut opiskelijoille ja henkilöstölle
- tupakoimattomuuskurssi osaksi Työkykyä

Yhteisöllisyys ja aktivoiva opiskeluympäristö:

- opiskeluympäristön siisteydestä ja tupakkaroskien poistamisesta huolehtiminen
- opiskeluympäristön viihtyvyyden parantaminen mm. sisustamisen ja lepotilojen avulla
- terveyttä ja yhteisöllisyyttä tukevan tekemisen mahdollistaminen tauoilla tupakoinnin sijaan
- uusien opiskelijoiden ryhmäytymisessä myös tupakointia koskevat pelisäännöt huomioon

Savuttomuustiedotus:

- pääviestien hahmotus: mitä hyötyä savuttomuudesta on, mitä savuttomuus kenellekin käytännössä tarkoittaa
- säännöllinen tiedotus opiskelijoille, henkilöstölle, huoltajille, sidosryhmille ja muille yhteistyötahoille
- savuttomuuden näkyvyys opiskeluympäristössä
- aktiivinen tiedotus lopettamisen tukipalveluista

Tiedot ja asenteet:

- nuoria puhuttelevaa tietoa opetuksessa: terveystiedon oppiaineessa ja ammattiaineisiin liitettynä
- teemapäivät, kampanjat, tietoiskut ja savuttomuuskilpailut oppilaitoksessa
- henkilöstön tupakkaosaamisen ja terveystietämyksen kehittäminen

Tupakatta työelämään

*Savuttomuusopas
ammattilliseen koulutukseen*



7

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS



Linkkejä tukimateriaaleihin

www.thl.fi
www.thl.fi/tupakka
www.thl.fi/kouluterveyskysely
www.teroka.fi – tietoa sosioekonomisista terveyseroista ja terveyserojen kaventamisesta
www.cancer.fi
www.terveysry.fi
www.folkhalsan.fi
www.elamantapaliitto.fi
www.hel.fi
www.sakkinet.fi

Nuorille suunnattuja tupakka-aiheisia sivustoja:

www.ryppy.net
www.serialkiller.fi
www.pokalehuulessa.fi
www.help-eu.com

Nuorille suunnattuja tupakoimattomuuskilpailuja ja tukea lopettamiseen:

www.fressis.fi
www.stumppi.fi (myös neuvontapuhelin 0800 148 484 ma–pe klo 13–18)
www.lopettaja.fi
www.smokefree.fi
<http://www.nrj.fi/lopeta2009>

Tietoa ja materiaalia tupakasta aikuisille ja ohjaajille:

www.tyokalupakki.net
www.tupakkaverkko.fi
www.tupakoinninihanuus.com

Tietoa työkyvystä ammattiin opiskeleville:

www.alpo.fi
www.ttl.fi

Nuorten osallisuuden kehittäminen:

www.nuortenakatemia.fi
www.valtikka.fi/kaytantopakki
www.innostuinnosta.fi

Tietoa tupakasta vieroituksen ohjaajakoulutuksesta:

www.cancer.fi
www.hengitysliitto.fi
www.filha.fi
www.tupakkakoulutus.fi
www.kaypahoito.fi -> Oppimateriaalit ->
Verkkokurssit -> Tupakasta vieroitus: riippuvuuden hoito ja motivoiva haastattelu

Tietoa laajemmin päihteistä ja ennaltaehkäisevästä päihdetyöstä:

www.thl.fi/neuvoa-antavat
www.paihdelinkki.fi
www.nuortenakatemia.fi -> Opettajalle ->
Materiaalien haku: Aihekokonaisuudet: Terveys ja päihteet



Kiitos!

Ammatillisten oppilaitosten tupakoimattomuusverkosto

Yhteystiedot:

niina.mustonen@thl.fi

hanna.ollila@thl.fi

