

# Tupakatta työelämään

*Savuttomuusopas  
ammattilliseen koulutukseen*



© Kirjoittajat ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

*Taitto:* Raili Silius

*Kansikuva:* Kuvatoimisto Rodeo

*Julkaisun muut kuvat:* Skills Finland ry ja Syöpäjärjestöt

ISBN 978-952-245-187-3 (painettu)

ISSN 1798-0097 (painettu)

ISBN 978-952-245-188-0 (verkko)

ISSN 1798-0100 (verkko)

Yliopistopaino

Helsinki 2009

## Saatesanat

Oppilaitoksen savuttomuus on jokaisen opiskelijan oikeus. Oppilaitos on nuorille tärkeä kehitysympäristö, jonka tulisi tukea opiskelukykyä sekä antaa valmiudet harjoittaa ammattia terveenä ja työkykyisenä. Tupakatta työelämään -opas on laadittu, jotta savuttomuudesta voidaan tehdä totta ammatillisessa koulutuksessa. Tutkimusten mukaan valtaosassa ammatillisia oppilaitoksia suhtaudutaan nuorten tupakointiin sallivasti tai välinpitämättömästi, eikä lakisäätöisiä tupakointikieltoja noudateta.

Nuorten tupakointi vähenee väestötasolla. Tupakoimattomuuden edistämisen näkökulmasta ammattiin opiskelevissa on paljon potentiaalia, sillä lähes 40 prosenttia heistä tupakoi päivittäin. Ero lukiolaisiin ikätovereihin on huima – lukiolaisista joka kymmenes tupakoi päivittäin. Tupakoimattomuuden edistäminen ammatillisessa koulutuksessa on ensiarvoisen tärkeää.

Tupakatta työelämään -oppaassa tarjotaan tutkimus- ja kokemustietoa sekä käytännön vinkkejä savuttomuuden toteuttamiseen. Tätä opasta voivat hyödyntää kaikki ammatillisessa koulutuksen parissa toimivat tahot, muun muassa koulutuksen järjestäjät, opettajat, terveydenhoitajat ja kuraattorit – mielellään yhteistyössä. Onnistunut savuttomuuden toteuttaminen edellyttää yhteistä linjaa ja kaikkien sitoutumista. Johdon ja esimiesten määrätietoisuus ja asian takana seisominen on keskeistä.

Haluamme kiittää erittäin lämpimästi haastateltuja henkilöitä eri oppilaitoksissa. Oppaan kirjoitustyöhön ovat lisäksi osallistuneet seuraavat tahot, joita haluamme kiittää yhteistyöstä:

- ▶ Elämäntapaliitto: Reetta Ruokonen
- ▶ Folkhälsan: Mika Lindfors
- ▶ Helsingin kaupungin lasten ja nuorten ehkäisevää päihdetyötä koordinoiva yksikkö, Klaari Helsinki: Päivi Kuusela
- ▶ Helsingin kaupungin terveyskeskuksen koulu- ja opiskeluterveydenhuolto: Hanna Viitala, Jaana Niemi, Jaana Söder
- ▶ Syöpäjärjestöt: Virve Laivisto, Sanna-Mari Salomäki
- ▶ Terveys ry: Kirsi Jylhä, Susanna Leimio-Reijonen

Oppaan sisäsivujen kuvituksesta kiitämme sekä Syöpäjärjestöjä että Skills Finland ry:tä, jonka kuvissa tulevat huippuosaajat ovat työn touhussa Taitaja-kilpailuissa.

Helsingissä joulukuussa 2009

Niina Mustonen

Hanna Ollila

# Oppaan käyttöohje

Oppaan ensimmäisessä luvussa

- ▶ määritellään mitä oppilaitoksen savuttomuus tarkoittaa
- ▶ perustellaan tutkimustiedon avulla miksi savuttomuus on tärkeää juuri ammatillisessa koulutuksessa

Oppaan toisessa luvussa

- ▶ esitellään savuttomuustyön
  - keskeiset voimavarat
  - savuttomuuden toteuttamisen prosessi
  - savuttomuuden eri osa-alueet

Toisen luvun aineistona on käytetty opasta varten haastateltujen oppilaitosten kokemuksia ja käytäntöjä. Luvussa kuvataan oppilaitosten konkreettisia savuttomuustoimia luetteloina sekä jäsennetään ja tulkitaan henkilöstön kokemuksia suhteessa tutkittuun tietoon ja olemassa oleviin suosituksiin.

Oppaan kolmannessa luvussa

- ▶ esitellään esimerkkejä savuttomuustyöstä
  - Savuton Helsinki -ohjelman puitteissa luotu käytännönläheinen moniammatillisen yhteistyön malli savuttomuuden toteuttamiseen ammatillisissa oppilaitoksissa
  - oppilaskuntien ja tutoreiden osallisuutta edistävää Savutta Savossa -toimintaa
  - opiskelijoiden osallistamista kuvaava Eliksi-malli

Oppaan neljännessä luvussa

- ▶ annetaan käytännön välineitä savuttomuustyön tueksi
  - suunnitteluun ja arviointiin
  - opiskeluterveydenhuollon käyttöön
  - opiskelijoiden savuttomuuteen sitouttamiseen

Oppaan loppuun on koottu hyödyllisiä linkkejä. Linkkien takaa löytyy

- ▶ oppaan tekijätahojen kotisivut
- ▶ nuorille soveltuvaa tupakkatietoa muun muassa opetuksessa käytettäväksi
- ▶ tietoa työkyvystä ammattiin opiskeleville
- ▶ oppilaskunnille tukimateriaalia esimerkiksi teemapäivän järjestämiseen
- ▶ tietoa tupakasta vieroituksen ohjaajakoulutuksesta
- ▶ tietoa laajemmin päihhteistä ja ennaltaehkäisevästä päihdetyöstä

# Sisällys

Saatesanat .....	3
Oppaan käyttöohje .....	4
<b>Luku I Miksi oppilaitoksen tulee olla savuton? .....</b>	<b>7</b>
Lainsäädäntö savuttomuuden perustana .....	8
Tupakoimattomuus on keskeinen terveyden osatekijä .....	9
Tupakoimattomuus on osa työkykyä ja työturvallisuutta .....	10
Tupakoimattomuudesta terveyden tasa-arvoa .....	11
Oppilaitoksen tulee mahdollistaa tupakoimattomuus .....	12
Nuorilla on oikeus saada tietoa ja tulla kuulluksi .....	14
Jokaisessa oppilaitoksessa on omat perustelunsa .....	15
<b>Luku II Tuumasta toimeen – matkaeväitä muiden kokemuksista .....</b>	<b>17</b>
Savuttomuuden voimavarat – yhteistyö, osallisuus ja verkostoituminen .....	18
Savuttomuuspäätöksestä käytännön toteutukseen .....	23
Savuttomuuden osa-alueet .....	25
Säännöt, ohjeet ja valvonta .....	25
Tiedot ja asenteet .....	28
Yhteisöllisyys ja paremmat tauot .....	31
Monipuolinen tiedotus .....	32
Lopettamisen tuki opiskelijoille ja henkilöstölle .....	35
<b>Luku III Yhteistyöllä tavoitteisiin .....</b>	<b>41</b>
Savuton Helsinki -ohjelman malli ammatillisissa oppilaitoksissa .....	41
”Amiskin voi olla savuton!” – savuttomuutta opiskelijatoimintaan .....	53
ELIKSI – yhteistyötä, aktiivista osallisuutta ja vaikuttamistoimintaa .....	55
<b>Luku IV Käytännön välineitä savuttomuustyön tueksi .....</b>	<b>57</b>
Laatua suunnittelulla ja arvioinnilla .....	57
SAVUTTA- taulukko .....	57
Laatutähti ja laatukriteeri .....	61
Työkaluja opiskeluterveydenhuoltoon .....	63
Riippuvuustestit ja Käypä hoito -suositusten interventiomalli .....	63
Uuden opiskelijan savuttomuussitoutus .....	66
Kirjallisuus .....	67
Linkkejä materiaalilähteisiin .....	69
Liite: haastattelumenetelmät .....	70



Kuva Pia Mikkonen/Skills Finland ry

# Luku I

## Miksi oppilaitoksen tulee olla savuton?

*Niina Mustonen ja Hanna Ollila*

Savuton oppilaitos mahdollistaa oppimisen ja työskentelyn terveellisessä ja turvallisessa ympäristössä. Savuttomassa oppilaitoksessa:

- ▶ tupakointi on kielletty oppilaitoksen sisä- ja ulkotiloissa
- ▶ tupakointitiloja ja tuhkakuppeja ei ole oppilaitoksen sisätiloissa eikä ulkoalueilla
- ▶ oppilaitoksen tilaisuudet ovat savuttomia
- ▶ ei myydä tupakkatuotteita tai tupakointivälineitä
- ▶ tuetaan tupakoimattomuutta eli ehkäistään tupakoinnin aloittamista ja tuetaan tupakoinnin lopettamista monenlaisin keinoin.

Hyvinvoinnin, terveyden ja työkyvyn kannalta ympäristön savuttomuus on vasta ensimmäinen askel. Savuton oppilaitos tarkoittaa tässä oppaassa paitsi opiskeluympäristön savuttomuutta myös tupakoimattomuuden edistämistä. Tupakoimattomuuden edistämiseen kuuluu elinympäristön savuttomuuden lisäksi tupakoinnin aloittamisen ehkäisy ja tupakoinnin lopettamisen tukeminen. Tupakoimattomuuden edistämisessä sekä yhteisöön että yksilöön vaikuttaminen on tärkeää. Oppilaitoksessa voidaan muun muassa:

- ▶ lisätä yksilön tietoja, taitoja sekä valmiuksia tehdä terveyttä tukevia valintoja
- ▶ mahdollistaa terveyttä tukevat valinnat
- ▶ luoda viihtyisiä, savuton ympäristö
- ▶ kehittää opiskeluyhteisön toimintatapoja, ilmapiiriä ja kulttuuria sekä hyvinvointia että terveyttä tukevaksi.

- ▶ Tupakkatuotteiden raaka-aine on Nicotina tabacum, jonka lehdet sisältävät nikotiinia. Savukkeisiin lisätään valmistusvaiheessa monia eri aineita, muun muassa ammoniakkia tehostamaan nikotiinin imeytymistä, mentolia helpottamaan savun hengittämistä.
- ▶ Tunnetuimpia haittoja aiheuttavia ainesosia tai poltettaessa syntyviä yhdisteitä ovat nikotiini, terva ja häkä. Kaiken kaikkiaan tupakansavu sisältää toistasataa ihmiselle haitalliseksi tunnettua yhdistettä, joista syöpävaarallisiksi luokiteltu yli 40. Nuuskasta karsinogeenia on löydetty yli 25. Tupakoiija ja tupakansavulle altistuva hengittävät elimistöönsä muun muassa asetonia, syaanivetyä ja formaldehydiä.
- ▶ Tupakointi käsittää kaikkien tupakkatuotteiden käytön. Näin ollen tässäkin oppaassa puhuttaessa tupakoinnista siihen luetaan sekä tehdasvalmisteisten savukkeiden, itse käärittyjen savukkeiden, sikareiden, piipputupakan että nuuskan käyttö.
- ▶ Tupakka on päihde. 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, käyttötavasta kuin käyttäjästäkin.

Lähteet: Jokinen (toim.) (2006); Tupakkalaki 2 § (23.10.1992/953) ja Kemiallisten aineiden terveysvaaran arviointineuvosto Kata (2000)

## Lainsäädäntö savuttomuuden perustana

Lainsäädäntö antaa oppilaitoksen savuttomuudelle vankan perustan. Tupakkalain avulla pyritään turvaamaan opiskelijoille savuton opiskeluympäristö. Lakia noudatetaan ammatillisessa koulutuksessa todellisuudessa huonosti. Tätä julkaisua työstettäessä tupakkalaki on parhaillaan uudistettavana ja lakia on esitetty muutettavaksi koskemaan yksiselitteisesti kaikkien oppilaitosten sisä- ja ulkotiloja. Lainsäädännön näkökulmasta nyt on erittäin otollinen hetki aloittaa savuttomuuteen valmistautuminen. On hyvä muistaa, että tupakkalaki asettaa savuttomuuden toteuttamiselle minimivaatimukset – koulutuksen järjestäjät voivat toimivaltansa rajoissa päättää tiukemmistakin tupakointirajoituksista.

Tutkimusten valossa tupakointia rajoittavat säännöt ja menettelytavat oppilaitoksissa ovat hyvin tärkeitä. Ne ovat yhteydessä vähäisempään tupakoinnin aloittamiseen, vähäisempään säännölliseen tupakointiin siirtymiseen ja lisääntyneeseen tupakoinnin lopettamiseen. Säännöt tulee kuitenkin panna toimeen ja niiden ohella tulee olla muita tupakoimattomuutta edistäviä toimia. Jos opiskelijoilla on kuva, etteivät oppilaitoksen säännöt ja menettelytavat ole selkeitä, eikä niitä ei noudateta johdonmukaisesti, myös niiden vaikutukset jäävät vähäisiksi. Henkilöstön tupakointi koulualueella tai opiskelijoiden nähden heikentää olemassa olevien sääntöjen uskottavuutta ja viestii opiskelijoille, ettei tupakointikieltoon tarvitse suhtautua vakavasti. Nuorista enemmistö on sitä mieltä, että nuorten parissa työskentelevät aikuiset eivät saisi tupakoida eikä tupakointia tulisi sallia oppilaitoksissa.



- ▶ Tupakkalaki kieltää tupakoinnin oppilaitosten tiloissa ja niiden pääasiassa alle 18-vuotiaille tarkoitetuilla ulkoalueilla.
- ▶ 11 prosenttia ammatillisista oppilaitoksista on kieltänyt opiskelijoiden ja henkilöstön tupakoinnin oppilaitoksen alueella, lukioista vastaavasti 84 prosenttia.
- ▶ 80 prosenttia ammattiin opiskelevista raportoi tupakoinnin olevan oppilaitoksen alueella sallittu tietyissä paikoissa.
- ▶ 72 prosenttia tupakoivista ammattiin opiskelevista tupakoi joka päivä oppilaitoksen alueella.
- ▶ 69 prosenttia ammattiin opiskelevista raportoi opettajien tai muun henkilökunnan tupakoivan oppilaitoksen tiloissa tai alueella joskus tai päivittäin.
- ▶ 51 prosenttia ammattiin opiskelevista on sitä mieltä, ettei tupakointia valvota oppilaitoksessa juuri ollenkaan.

Lähteet: Tupakkalaki (12 § (21.7.2006/700)), Väyrynen ym. (toim) (2009), Kouluterveyskysely (2009)

## Tupakoimattomuus on keskeinen terveyden osatekijä

Terveys rakentuu monista seikoista. Esimerkiksi ihmisen elinympäristö, perimä, sosiaalinen asema, perhe ja terveystottumukset vaikuttavat terveyteen monin eri tavoin. Lasten ja nuorten kannalta keskeinen kysymys on, tukevatko tärkeät kehitysyhteisöt tervettä kasvua ja hyvinvointia. Mahdollistavatko ne terveyttä tukevat valinnat? Antavatko ne tarvittavia tietoja ja kehittävätkö taitoja valintojen tekemisen tueksi?

Tupakoinnilla on lukuisia haitallisia terveysvaikutuksia. Vakavimmat vaikutukset, kuten syövät sekä verenkierto- ja hengityselinten sairaudet, ilmenevät yleensä pidempiaikaisen tupakoinnin seurauksena. Tupakointi aiheuttaa tuki- ja liikuntaelinten sairauksia ja nopeuttaa toimintakyvyn heikkenemistä. Monet haitoista ilmaantuvat nopeastikin. Tupakka vaurioittaa nuoren kehittyvää elimistöä, eikä nuoren terveys ole niin koskematon kuin hän itse ajattelee. Siksi nuorille on tärkeää puhua myös haitoista, jotka alkavat tuntua tai näkyä konkreettisesti jo lyhytaikaisen tupakoinnin jälkeen. Näitä ovat muun muassa

- ▶ kunnon ja kestävyuden heikkeneminen
- ▶ ihon kunnon huonontuminen
- ▶ hengitystieinfektioiden lisääntyminen ja pitkittyminen
- ▶ pitkäaikaissairauksien, kuten astma, paheneminen
- ▶ hammas- ja ienauriot, erityisesti nuuskattaessa
- ▶ hampaiden ja kynsien kellastuminen
- ▶ nikotiiniriippuvuus.

Tytöt saattavat pitää tupakointia painonhallinnan apuvälineenä. Monille on yllätys, että tupakointi teini-iässä altistaa ylipainolle ja vyötärölihavuudelle jo varhaisaikuisuudessa. Pojille impotenssi voi olla puhuttelevin uhka.

Tupakointi aiheuttaa fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen riippuvuuden. Nopeimmin kehittyvä fyysinen riippuvuus. Elimistö joutuu nikotiinikierteeseen, jossa samojen vaikutusten aikaansaaminen vaatii yhä isompia ja säännöllisempiä annoksia ja vieroitusoireet ilmenevät entistä herkemmin ja voimakkaammin. Nuoren arkeen ja opiskelukykyyn vaikuttavia vieroitusoireita ovat muun muassa keskittymisvaikeudet, ärtyneisyys, ahdistuneisuus ja univaikeudet.

Tupakasta aiheutuvat sairaudet ja ennenaikaiset kuolemat ovat ennaltaehkäistävissä. Suomessa tupakointi aloitetaan keskimäärin jo 14-vuotiaana. Ammatilliseen peruskoulutukseen siirtyessään nuorilla voi pahimmillaan olla takana monen vuoden tupakointihistoria. Nuoret mieltävät tupakoinnin pääasiassa sosiaalisena tapana ja heidän on vaikea hahmottaa tai tunnistaa riippuvuutta omalla kohdallaan. Riippuvuus voi olla vahva – Savossa tehdyn opiskelijakyselyn mukaan tupakoivista ammattiin opiskelevista lähes joka toinen polttaa ensimmäisen savukkeensa jo osana aamutoimia. Nuoret eivät usein osaa yhdistää erilaisia oireitaan tai tuntemuksiaan tupakointiin ja lopettamisen vaikeus yllättää heidät. Siksi on aikuisten vastuulla pyrkiä edistämään nuorten tupakoimattomuutta kaikessa toiminnassa.

- ▶ 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.
- ▶ Ammattiin opiskelevista nuorista 39 prosenttia tupakoi päivittäin, lukiolaisista 9 prosenttia.
- ▶ 16-vuotiaista päivittäin tupakoivista pojista 45 prosenttia ja tytöistä 29 prosenttia polttaa ensimmäisen savukkeensa alle 30 minuutin kuluttua heräämisestä, mikä viittaa vahvaan nikotiiniriippuvuuteen.
- ▶ Ensimmäiset merkit riippuvuudesta, kuten tupakanhimo, ilmenevät keskimäärin jo kuukauden kuluttua ensimmäisestä savukkeesta.

Lähteet: Pekurinen & Puska (2007); Doll ym. (2004), Kouluterveyskysely (2009); Rimpelä ym. (2007); DiFranza ym. (2008)

## Tupakoimattomuus on osa työkykyä ja työturvallisuutta

Ammatillisessa peruskoulutuksessa nuori suuntaa valitseman alansa ammatilliseksi. Alakohtaisten ammattitaitojen ohella on tärkeää oppia myös työ- ja toimintakyvyn ylläpitä-

mistä sekä työturvallisuusseikkoja – tupakoimattomuus on olennainen osa molempia. Tupakoimattomuus voidaan huomioida myös osana elinikäisen oppimisen avaintaitoja koskien terveyttä, turvallisuutta ja työkykyä.

Monet työpaikat ovat nykyään savuttomia. Työnantajat ovat yhä enenevässä määrin kiinnostuneita tupakoimattomista työntekijöistä, sillä tupakkatuotteiden käyttö kasvattaa riskiä lukemattomille työkykyä heikentäville sairauksille. Työturvallisuus vaarantuu, jos tupakointi tapahtuu riskialttiissa paikoissa ja tupakat sammutetaan huolimattomasti. Tupakoimattomuus on suuri mahdollisuus myös työurien pidentämisen näkökulmasta; tulevaisuuden työntekijöiden odotetaan jaksavan ammatissaan pidempään ja paremmin. Savuton opiskeluympäristö ja tupakoimattomuuden tukeminen ovat tärkeä osa-alue tulevien ammattilaisten työkyvyn edistämisessä.

Ammattiosaajan työkykypassin avulla koulutuksen järjestäjät voivat tarjota ja ammattiin opiskelevat valita valinnaisia toiminta- ja työkykyä tukevia opintoja. Työkykypassi koostuu eri osa-alueista: toiminta- ja työkykyä edistävä liikunta, terveysosaaminen, ammatin työkykyvalmiudet, harrastuneisuus ja yhteistyötaidot sekä työkykyvalmiuksien vahvistaminen. Tupakkatietous ja lopettamisen tuki voivat olla osa passin suorituksia. Ammattiosaajan työkykypassiin liitettynä tupakoimattomuus asettuu luontevaksi osaksi työkyvyn kokonaisuutta.

- ▶ **Tupakoivan työntekijän on arvioitu maksavan työnantajalle vuodessa 2 000–3 000 euroa.**
- ▶ **Kustannukset kertyvät muun muassa ylimääräisten sairauspoissaolojen muodossa. Suurin yksittäinen kustannus työnantajan näkökulmasta on työn alentunut tuottavuus tupakkataukojen seurauksena. Niihin on arvioitu kuluvan 17 työpäivää vuodessa.**
- ▶ **Tupakansavu on luokiteltu syöpävaaralliseksi aineeksi, ja työnantajalla on lakisääteinen velvollisuus suojata työntekijöitensä tupakansavulle altistumiselta.**

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

## Tupakoimattomuudesta terveyden tasa-arvoa

Nuoruus on yleensä elämänsä aikana terveintä aikaa. Liian vähäinen liikunta ja uni, yksipuoliset ruokailutottumukset, runsas ja yleinen alkoholin käyttö sekä tupakointi ovat keskeisiä terveyttä ja hyvinvointia haittaavia tekijöitä ammattiin opiskelevien keskuudessa. Opilaitostyyppin mukaisessa tarkastelussa on havaittavissa eroja ikäryhmän sisällä: ammattiin opiskelevien koettu terveys on keskimäärin huonompi ja oireilu sekä riskikäyttäytyminen yleisempää kuin lukiolaisilla. Nuorena omaksuttu terveyskäyttäytyminen muodostaa pe-

rustan aikuisuuden hyvinvoinnille ja nuoruuden terveyserot ennakoivat jyrkkiä väestöryhmittäisiä terveyseroja aikuisuudessa.

Tupakointi on yksi keskeinen sosioekonomisten terveysterveys- ja kuolleisuuserojen aiheuttaja. Tupakoinnin osalta erot liittyvät myös koulumenestykseen. Tupakoinnin aloittaminen ja säännölliseen tupakointiin siirtyminen ovat selvästi yleisimpiä heikosti peruskoulussa menestyvillä. Terveysterveysten kaventamisen näkökulmasta niin tupakoimattomuuden kuin ammattiin opiskelevien muun hyvinvoinnin ja elämänhallinnan tukeminen on tärkeää.

*Sosioekonomiset terveyserot pähkinänkuoressa:*

- ▶ 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.
- ▶ Korkea-asteen koulutuksen saaneet, ylemmät toimihenkilöt ja hyvätuloiset ovat huomattavasti terveempiä ja toimintakykyisempiä ja elävät pitempään kuin perusasteen koulutuksen saaneet, työntekijäammateissa toimivat ja pienituloiset.
- ▶ Suomalainen korkeakoulututkinnon suorittanut 35-vuotias mies elää keskimäärin 80-vuotiaaksi, enintään perusasteen tutkinnon suorittanut vain 74-vuotiaaksi: elinajanodotteen ero on 6,2 vuotta, josta viidesosa johtuu tupakasta.
- ▶ Terveysterveysten yhtenä syynä ovat elintavat, mm. tupakointi, vähäinen liikunta, liiallinen alkoholinkäyttö, epäterveellinen ruokavalio.
- ▶ Koulutusryhmittäiset erot tupakoinnin yleisyydessä jatkavat kasvuaan: työikäisistä perusasteen koulutuksen käyneistä vähiten koulutetuista miehistä 37 ja naisista 28 prosenttia tupakoi päivittäin, keskiasteen koulutuksen saaneista vastaavasti 29 ja 18 prosenttia, korkeimmin koulutetuista vastaavasti 17 ja 11 prosenttia.

Lähteet: Palosuo ym. (2007), Helakorpi ym. (2008)

## Oppilaitoksen tulee mahdollistaa tupakoimattomuus

Nuorten kohdalla koulut ja oppilaitokset ovat parhaita ympäristöjä toteuttaa tupakoinnin aloittamista ehkäiseviä tai lopettamista tukevia erillistoimenpiteitä, kuten tupakoimattomuuskursseja. Oppilaitoksissa nämä nivoutuvat luonnollisesti osaksi muuta opiskelua ja niihin osallistumiseen on matala kynnyks. Enemmistö tupakoivista nuorista tekee lopettamisyrittäisiä tai suunnittelee lopettavansa piakkoin. Lopettamisen vaikeus yllättää, ja lopettamiseen kaivataan apua. Ammattiin opiskelevien tupakoinnin yleisyyden takia lopettamisyrittäisiä on pyrittävä tukemaan kaikin mahdollisin tavoin.

Nuorten omasta näkökulmasta oppilaitoksen tai työpaikan tupakkamyönteisyys sekä kavereiden tupakointi pilaavat yritykset lopettaa tupakointi. Jos valtaosa kaveripiiristä tupakoi, lopettamista voi estää myös pelko kavereiden menettämisestä. Siksi on hyödyllistä järjestää oppilaitoksissa tukimuotoja, joihin nuoret voivat osallistua yhdessä kavereidensa kanssa toisiaan motivoiden.

Oppilaitosympäristö, oppilaitoksen ilmapiiri ja toimintakulttuuri voivat tukea tai estää opiskelijan terveyttä edistävien valintojen tekoa. Tupakoinnin salliminen oppilaitoksen alueella sekä välinpitämätön suhtautuminen opiskelijoiden tupakointiin edistää vakavan riippuvuuden kehittymistä ja voimistumista. Ilmapiiriin vaikuttavat sääntöjen, menettelytapojen, henkilöstön asennoitumisen ja esimerkin lisäksi keskeisesti muiden opiskelijoiden toiminta. Oppilaitoksissa erityisesti hieman vanhempien opiskelijoiden esimerkki on tärkeä, sillä nuoremmat päättelevät heidän käyttäytymisestään mikä on hyväksyttävää tai suosittua toimintaa.

Opiskelijahuollon lakisääteisenä tavoitteena on luoda turvallinen ja terve opiskelu- ja työympäristö sekä edistää oppilaitosyhteisön hyvinvointia ja viihtyisyyttä. Koulutuksen järjestäjän tulee edistää opiskelijahuollon tavoitteiden saavuttamista muun muassa antamalla opetussuunnitelmassa ennaltaehkäiseviä toimintaohjeita esimerkiksi tupakoinnista ja päihitteiden käytöstä. Opiskeluterveydenhuollosta annettiin keväällä 2009 asetus, jossa täsmennetään myös oppilaitosten tehtäviä nuorten terveyden edistämiseksi ja syrjäytymisen torjumiseksi.

- ▶ 16 prosenttia ammattiin opiskelevista on jo lopettanut tupakoinnin tai on tupakkalakossa.
- ▶ Joka toinen tupakoiva nuori suunnittelee tupakoinnin lopettamista.
- ▶ Nuorten tupakoinnin lopettamisen tuki tuottaa parhaat tulokset, kun se järjestetään:
  - säännöllisenä: tapaamisia vähintään viisi kertaa
  - vuorovaikutteisena ja nuorta avoimesti kuuntelevana: yksilöohjausta tai ryhmämuotoista tukea
  - matalan kynnyksen palveluina
    - opiskeluterveydenhuollossa
    - kurssimuotoisena osana opiskelua
    - internetin tai puhelimen avulla toteutettuna
  - nuorille räätälöitynä
    - ryhmämuotoisessa tuessa tärkeää toiminnallisuus ja osallisuus
    - nuoria hyvä kuulla tukimuotojen suunnittelussa – mikä heitä motivoi lopettamaan, miten osallistumisaktiivisuus saataisiin mahdollisimman hyväksi jne.
  - lääke- tai korvaushoito vieroitusoireiden hallintaan harkittava riippuvuuden arvioinnin perusteella yksilöllisesti ja vain muun tuen lisänä

Lähteet: Kouluterveyskysely (2009), Salomäki (2008), Ollila ym. (2008)

## Nuorilla on oikeus saada tietoa ja tulla kuulluksi

Tutkimusten valossa ammattiin opiskelevien päihdetiedot ovat heikommät kuin lukiolais-ten. Myös asenteet eri päihteiden käyttöön ovat hyvinkin sallivia. Nuoret tarvitsevat yhteiskunnan välittämää ajantasaista ja rehellistä tietoa päihteistä markkinointiviestinnän vastapainoksi. Nuoria on kasvatettava kriittisiksi tiedon seulojiksi ja heidän päihdetiedon lukutaitoansa on kehitettävä.

On tärkeää kiinnittää huomiota siihen, miten tietoa jaetaan. Esimerkiksi terveystiedon op-  
piaineessa sinänsä tärkeä tieto ei tällä hetkellä näytä saavuttavan tai kiinnostavan kaikkia ammattiin opiskelevia. Tiedon jakamisen ja niin kutsutun valistuksen voi määrittää kahdella tavalla: joko yhdensuuntaisena, auktoriteettiasemasta tulevana ja holhousmentaliteetin omaavana, tai vuorovaikutteisena, tasa-arvoisena ja yhteiseen keskusteluun erilaisia ai-  
neksia ja näkökulmia tuovana. Jälkimmäistä on kutsuttu virittäväksi valistukseksi. Tällöin valistuksen kohteena on mielipideilmasto eli yhteiset keskustelu- ja toimintaprosessit, val-  
litsevat tavat ymmärtää päihteiden käyttö ja siihen vaikuttavat tekijät.

Jokaisella lapsella ja nuorella on oikeus osallistua, vaikuttaa ja tulla kuulluksi. Käytännös-  
sä nuorten osallisuuden ja kuulemisen toteutus on kirjavaa ja käsitteet mielletään monin eri tavoin. Taulukossa 1 on esitetty osallisuuden tasot. Niiden avulla voi peilata nuorten osalli-

Taulukko 1. Nuorten osallisuuden tasot. Mukailtu Hart (1992).

<b>Taso 8 Aloitteellinen toiminta</b>	Lähtökohtana ovat nuorten itsenäisesti tuottamat ideat. Aloitteentekijöinä toimivilla nuorilla on valta päättää ja toteuttaa ideoitaan yhtistoiminnassa aikuisten kanssa.
<b>Taso 7 Toimeenpano</b>	Nuoret tekevät päätökset itsenäisesti ja suunnittelevat niiden toimeenpanon. Aikuiset toimivat taustatukena.
<b>Taso 6 Päätöksenteko</b>	Aikuiset eivät päättä asioista yksin vaan nuorilla on aitoa sananvaltaa aikuisten johtamassa päätöksenteossa. Aikuiset ovat toiminnan aloitteentekijöitä.
<b>Taso 5 Konsultaatio</b>	Nuorilta kysytään näkemyksiä päätöksenteon eri vaiheissa. Nuoret saavat tehdä päätöksen esimerkiksi heille esitettyjen vaihtoehtojen väliltä.
<b>Taso 4 Informaatio</b>	Nuoret kertovat näkemyksiään ja niitä seurataan esimerkiksi kyselyjen avulla. Aikuiset toimivat aloitteentekijöinä ja vastaavat päätöksenteosta.
<b>Taso 3 Näennäisosallisuus</b>	Nuoria kuullaan, mutta tällä ei ole todellista vaikutusta aikuisten päätöksentekoon.
<b>Taso 2 Koristelu</b>	Nuoria pidetään esillä ilman, että he pääsevät esittämään kantaansa. Aikuiset eivät esitä omien aloitteidensa olevan lähtöisin nuorilta.
<b>Taso 1 Manipulaatio</b>	Aikuiset käyttävät nuoria edistämään omia pyrkimyksiään ja esittävät valheellisesti omia aloitteitansa nuorten nimissä.

suuden toteutumista esimerkiksi omassa opiskeluyhteisössään. Osallisuus ei ole aitoa, ennen kuin nuorelle syntyy kokemus, että häntä on kuultu ja hänen mielipiteillään on merkitystä.

Ammatillista koulutusta säätelevä laki velvoittaa koulutuksen järjestäjiä varaamaan opiskelijoille mahdollisuuden osallistua koulutuksen kehittämiseen sekä kuulemaan opiskelijoita ennen opintoihin ja muihin opiskelijan asemaan olennaisesti vaikuttavien päätösten tekemistä.

- ▶ 18 prosentilla ammattiin opiskelevista on huonot tiedot päihteistä.
- ▶ 80 prosenttia ammattiin opiskelevista pojista ja 82 prosenttia tytöistä hyväksyy satunnaisen tupakoinnin. Vastaavasti 53 ja 45 prosenttia hyväksyy kymmenen tai useamman savukkeen päivittäisen tupakoimisen.
- ▶ 23 prosenttia ammattiin opiskelevista on sitä mieltä, että terveystiedon aiheet eivät kiinnosta. 29 prosentin mielestä terveystiedon opetus ei lisää valmiuksia huolehtia terveydestä.
- ▶ 19 prosenttia ammattiin opiskelevista ei koe tulevansa kuulluksi koulussa.

Lähteet: Kouluterveyskysely (2009)

## Jokaisessa oppilaitoksessa on omat perustelunsa

Kuten tässä luvussa on osoitettu, savuttomuuteen on olemassa monenlaisia perusteluja ja syitä. Savuttomuuden hyötyjen pohtiminen ammatillisessa koulutuksessa toimivien kesken on hyvä lähtökohta savuttomuuteen sitoutumiselle ja savuttomuuden toteuttamiselle. Yhdessä keskustelemalla ja suunnittelemalla voidaan kussakin oppilaitoksessa löytää omat savuttomuuden painopisteet, perustelut ja motivaatiotekijät. Opasta varten haastatelluissa oppilaitoksissa (Luku II) oli löydetty lukemattomia syitä ja motiiveja savuttomuuden toteuttamiselle. Ne on listattu seuraavassa:

*Savuttomuuden motiivit haastatelluissa oppilaitoksissa*

- ▶ halu suojata nuoria tupakalta
- ▶ halu ohjata nuoria terveellisiin elämäntapoihin
- ▶ halu noudattaa tupakkalakia
- ▶ opiskelijoiden tupakoinnin yleisyys (Kouluterveyskysely, oma kysely)
- ▶ tupakointi haittaa oppilaitoksen imagoa
- ▶ tupakointi ei sovi koulutettavien ammatti-imagoon
- ▶ jo savuttomuuteen siirtyneiden oppilaitosten esimerkki
- ▶ lääninterveystarkastajalta saatu suullinen huomautus lain rikkomisesta
- ▶ ulkopuolisten tekemät valitukset tupakkapaikoista oppilaitoksen alueella
- ▶ kyselystä ilmi tullut välinpitämätön suhtautuminen opiskelijoiden tupakointiin
- ▶ keskustelut eri asiantuntijoiden kanssa
- ▶ savuttomien ympäristöjen lisääntyminen (ravintolat, työpaikat)
- ▶ asenteet tupakoinnin rajoittamista kohtaan myönteisempiä kuin ennen
- ▶ toiveet oppilaitoksen savuttomuudesta (koulutuksen järjestäjä, henkilöstö, opiskelijat)
- ▶ konkreettiset esitykset oppilaitoksen savuttomuudesta (henkilöstö, päihdetiimi)
- ▶ opiskelijoiden työharjoittelupaikoilta saamat viestit tupakoimattomuuden arvosta
- ▶ savuttoman sairaalan vaatimus tupakoimattomista työharjoittelijoista potilaiden valitusten takia
- ▶ kokemukset aiemmista hankkeista ja tupakoimattomuuden edistämisestä
- ▶ henkilöstön tupakoimattomuus, jolloin tupakkapaikalle ei ollut tarvetta





Kuva Pia Mikkonen/Skills Finland ry

## Luku II

# Tuumasta toimeen - matkaeväitä muiden kokemuksista

*Niina Mustonen ja Hanna Ollila*

**MATKAEVÄIKSI ON POIMITTU KOKEMUKSIA JA OIVALLUKSIA** opasta varten haastatelluista ammatillisista oppilaitoksista, joissa tupakoinnin vähentäminen on eri tavoin nostettu keskiöön (haastattelujen taustaa ja menetelmiä on kuvattu tarkemmin liitteessä). Tämä luku on laadittu haastattelujen pohjalta opasteeksi ja evästykseksi savuttomuuden suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Luvun avulla voi peilata oman oppilaitoksen tilannetta ja löytää uusia lähestymis- ja toteutustapoja savuttomuustyöhön.

Luvussa kuvattu savuttomuustyön kokonaisuus on siis yhteenveto haastatteluaineistosta – haastatelluilla oppilaitoksilla oli kullakin omat painotuksensa savuttomuuden toteuttami-

sessä. Vaikka savuttomuustyö tässä kuvataan laajana kokonaisuutena, ei ole välttämätöntä tehdä kaikkea yhdellä kertaa. Tupakoimattomuuden edistäminen, kuten terveyden edistäminen yleensä, on pitkäjänteistä ja suunnitelmallista työtä. Luvussa kuvataan oppilaitosten konkreettisia savuttomuustoimia luetteloina sekä jäsennetään ja tulkitaan henkilöstön kokemuksia suhteessa tutkittuun tietoon ja olemassa oleviin suosituksiin.

Ensin tarkastellaan **savuttomuuden voimavaroja**. Oppilaitoksissa on lukuisia toimijoita ja erilaista asiantuntemusta – tätä osaamista ja osallistumista hyödyntämällä ollaan jo pitkällä. Yhteistyön ja verkostoitumisen avulla on mahdollista oppia muiden kokemuksista ja saada käyttöön asiantuntemusta, resursseja ja tukea. Verkostoitumalla savuttomuudesta voidaan tehdä alueella yhteinen linja ja tavoite, jolloin nuoret kohtaavat saman viestin useilla elämäntilanteilla: vapaa-aikana, harrastuksissa, terveydenhuollossa, seurakunnassa jne. Oppilaitoksen savuttomuustoiminta tulisi myös niveltää paikallisiin ja valtakunnallisiin strategioihin ja tavoitteisiin.

Voimavarojen jälkeen avataan **savuttomuuden toteuttamisen prosessia**. Yhteisön toimintakulttuurilla ei voi muuttaa ulkoa käsin. Savuttoman ja hyvinvointia tukevan ympäristön ja yhteisön luominen vaatii johtamista, yhteistyötä, yhteisiin tavoitteisiin sitoutumista, toimintatapojen arviointia ja kehittämistä sekä ehkä asennemuutosta. Tupakoinnin pois kitkemisen sijaan voidaan keskittyä luomaan hyvinvointia. Suunnitelmallisuus, toiminnan jatkuvuus sekä arviointi ovat savuttomuustyön onnistumisen keskeisiä edellytyksiä.

Tässä luvussa **savuttomuuden sisältö on jäsennelty erilaisiksi osa-alueiksi**, joita tarkastellaan kutakin erikseen:

- ▶ Säännöt, ohjeet ja valvonta
- ▶ Tiedot ja asenteet
- ▶ Yhteisöllisyys ja paremmat tauot
- ▶ Monipuolinen tiedotus
- ▶ Lopettamisen tuki opiskelijoille ja henkilöstölle

Kuvassa 1 havainnollistetaan savuttomuuden laaja kokonaisuus ja elementtien suhde toisiinsa. Sama kokonaisuus jäsennellään ja tarkennetaan luvun IV SAVUTTA-taulukossa, jota voi käyttää muistilistana savuttomuuden suunnittelussa sekä arvioinnin apuna.

## Savuttomuuden voimavarat – yhteistyö, osallisuus ja verkostoituminen

**YHTEISTYÖ JA KAIKKIEN OSALLISTUMINEN** niin savuttomuuden suunnitteluun kuin toteuttamiseen on yksi onnistumisen edellytyksiä. Kaikkea ei tarvitse eikä pidä tehdä yksin. Ennen toimeen ryhtymistä on hyvä kartoittaa käytössä olevat voimavarat. Oppilaitoksesta löytyy monenlaista osaamista ja resursseja: niin johdolla, opiskelijoilla,

Kuva 1. Ammatillisen koulutuksen savuttomuustyön kokonaisuus haastatteluaineiston perusteella.



opettajilla, opiskeluterveydenhuollolla kuin tukihenkilöstöllä on tuoda oma asiantuntemuksensa yhteiseen käyttöön. Yhteistyö kotien kanssa on mahdollisuus, jota kannattaa kehittää ja hyödyntää.

”ei se johtajien päässä todellakaan se osaaminen elä täysin, ei alkuunkaan.  
Vaan tämä, että kaikkia kuullaan, tavalla tai toisella” Rehtori

**OPISKELIJAT OVAT AVAINASEMASSA** muutoksen läpiviejinä. Savuttomuustyön, kuten monen muun terveyden edistämisen työn, sanotaan usein kohdistuvan johonkin. Parhaita viestinviejä ja muutoksen motivoijia ovat nuoret itse. Siksi on äärimmäisen tärkeää saada nuoret kohteesta aktiivisiksi toimijoiksi. Oppilaskunta- ja tutortoiminta ovat keskeisiä nuorten osallistumisen areenoita opiskeluyhteisössä ja opiskelijatoiminnan aktivoimiseen myös tupakoimattomuuskysymyksissä kannattaa panostaa. Tutorit ja oppilaskunta-aktiivit välittävät opiskeluyhteisön asenteita ja pelisääntöjä erityisesti uusille opiskelijoille. Ideoita nuorten osallistamiseen esitellään kolmannessa luvussa.

**AVOIMUUS** savuttomuuden valmistelussa, suunnittelussa ja toteutuksessa on tärkeää. Asioiden yhdessä käsitteleminen mahdollistaa kaikkien mielipiteiden ja ajatusten kuulemisen, myös kriittisten ja kielteisten. Henkilöstön ja opiskelijoiden osallistuminen savuttomuuden suunnitteluun ja toteuttamiseen vahvistaa sitoutumista yhteiseen asiaan.

”se pikkuhiljaa sitte, laimeni ja häipy ja mikä näkyy sitte noissa kyselylomakkeissakin niissä vapaissa vastausosioissa et sillon alussa se oli kyllä aika kovaa tekstiä mutta se loppu, et se mielipide sitte pikkuhiljaa, sulii, mut kyllä vastarintaa oli” Rehtori

Oppilaitoksissa tehtyä:

- ▶ savuttomuudesta ja toimenpiteistä keskusteleminen
  - henkilöstö, opiskelijoiden edustajat, asuntolaedustajat, yhteistyötahot, opiskelijahuoltoryhmä
- ▶ savuttomuutta koskevien mielipiteiden kartoittaminen ja ideoiden kerääminen
  - esimerkiksi opiskelijoille ja henkilöstölle suunnattu sähköinen kysely, lausuntopyynnöt
- ▶ opiskelijoiden ammatillisen osaamisen esiintuominen
  - opiskelijat saavat puhua tupakasta omaan koulutusalaansa liittyen esimerkiksi luokkakierroksilla
  - opiskelijat suunnittelevat ja järjestävät tupakka-aiheisia tapahtumia ja tietoisuuksia oppilaitoksessa
  - opiskelijat tuottavat tupakka-aiheista tietoiskumateriaalia
  - opiskelijat käyvät puhumassa tupakoinnista esim. peruskoulussa
  - opiskelijoita kannustetaan tekemään opinnäytetöitä tupakoimattomuuden edistämisestä
- ▶ nuorten ideoiden kuuleminen
  - lopettajille annettavien palkintojen ja tupakointikieltorikkomusten seurausten ideointi esim. ryhmänohjaajan tunnilla
  - lopettamisryhmän nimen ja imagon suunnittelu esimerkiksi tapahtumien kuten häkämittausten yhteydessä
  - välituntitoiminnan kehittäminen tupakoinnin tilalle

- ▶ yhteiset tempaukset opiskelijoiden kanssa:
  - opiskeluympäristön ehostaminen ja ympäristön siisteydestä huolehtiminen
  - tupakkapaikan muokkaaminen uuteen käyttötarkoitukseen yhdessä opiskelijoiden kanssa
  - tutorien ottaminen mukaan tupakointikieltojen noudattamisen valvontaan

**VERKOSTOITUMALLA JA ASIAANTUNTIJOITA KUULEMALLA** saa tukea ja välineitä käytännön työlle. Luonteva yhteistyökumppani on kunta, jolla on velvollisuus seurata asukkaidensa terveydentilaa ja siihen vaikuttavia tekijöitä kuten tupakointia. Nuorten tupakoimattomuuden edistämisen tulisi sisältyä kunnan päihdestrategiaan ja se on mahdollista nostaa myös osaksi kunnan terveystoiminnan linjausta. Ennaltaehkäisevän päihdetyön, nuorisotyön sekä kunnan muiden toimialojen kanssa voidaan yhteistyössä kehittää toimintaa sekä toteuttaa hankkeita tai tapahtumia. Sairaanhoidopiiri on toinen hyvä yhteistyötaho. Kaikissa sairaanhoidopiireissä tupakasta vieroittaminen on osa hoitoa ja työterveyshuoltoa savuton sairaala -päätösten myötä. Asiantuntija- ja tutkimuslaitoksilta saa tietoa ja ohjausta. Erilaiset kansanterveysjärjestöt ovat pitkään tehneet tupakoimattomuuden edistämistyötä niin valtakunnallisella kuin alueellisellakin tasolla ja voivat toimia kumppanina savuttomuuden toteutuksessa.

Oppilaitoksissa tehtyä:

- ▶ kuullaan yhteistyötahoja
  - lausuntojen pyytäminen lähialueen yhteistyötahoilta, mm. naapurit, peruskoulut, lukiot, ammattikorkeakoulut
- ▶ hyödynnetään asiantuntijoita ja muiden osaamista savuttomuuden suunnittelussa ja toteuttamisessa
  - tupakoimattomuutta edistävät järjestöt ja yhdistykset
  - kunnan tai kaupungin terveydenedistämisyksikkö, oma sairaanhoidopiiri sekä alueen muut sosiaali- ja terveysalan toimijat
  - tutkimuslaitokset
  - poliisi ja lakimies
- ▶ otetaan oppia muista
  - jo savuttomuuteen siirtyneet ammatilliset oppilaitokset
  - savuttomat työyhteisöt (savuton sairaala jne.)
- ▶ yhteistyö ammattikorkeakoulun kanssa: AMK-opiskelijat mm. järjestävät ammatillisissa oppilaitoksissa tupakoimattomuustapahtumia osana opintojaan
- ▶ edistetään ympäristön savuttomuutta myös oppilaitoksen ulkopuolella
  - aloitteet kaupungille
  - kaupungin ja oppilaitoksen yhteisen työryhmän perustaminen
  - yhteistyöoppilaitosten kannustaminen savuttomuuteen
- ▶ tehdään työnantajatahojen ja työharjoittelupaikkojen kanssa yhteistyötä savuttomuuskysymyksissä
  - kirjataan savuttomuus koulutussopimuksiin
- ▶ yritysyhteistyön tekeminen hankkimalla sponsoreita savuttomuuskilpailuihin

**OPISKELIJAHUOLLON** perustana on laaja moniammatillinen yhteistyö opiskelijan hyvinvoinnin edistämiseksi koko opiskeluyhteisön voimin. Opiskelijahuoltoryhmän kokoonpanoon kuuluu terveydenhuollon, oppilaitoksen ja opiskelijoiden edustajia sekä mahdollisesti muita asiantuntijoita. Opiskelijahuoltoryhmällä on tärkeä rooli paitsi yksilöön myös yhteisöön suuntautuvan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä. Opiskeluolosuhteiden kehittämällä voidaan vaikuttaa opiskelijoiden terveyttä edistävän käyttäytymisen edellytyksiin. Savuttomuuskysymysten ympärille voidaan koota oma työryhmä. Työryhmän tulisi kuitenkin toimia yhteistyössä opiskelijahuoltoon koordinoivan, tiiviisti oppilaitoksen arjessa kiinni olevan ryhmän kanssa, jotta savuttomuus linkittyisi luontevasti muuhun oppilaitoksessa tehtävään hyvinvointityöhön. Tämä edellyttää opiskelijahuoltoryhmän toimintatavalta ennaltaehkäisevää ja yhteisöllistä otetta.

**OPISKELUTERVEYDENHUOLLON TUKI JA ASIAANTUNTEMUS** ovat tupakoimattomuuden edistämässä keskeisiä. Terveydenhoitajat osallistuvat oppilaitoksen opiskelijahuoltoryhmän toimintaan sekä yhteisölliseen terveyden edistämisen työhön. Usein terveydenhoitajat ovat erilaisten tupakoimattomuutta edistävien toimien, kampanjoiden ja tempausten alullepanijoita. Terveystarkastukset ovat ainutlaatuinen mahdollisuus nuorten tupakoimattomuuden tukemiseen. Terveydenhoitajat voivat vastaanottotyössä tarjota esimerkiksi tuki- ja seurantakäyntejä tupakoinnin lopettajille. Edellytys opiskeluterveydenhuollon monipuoliselle tupakoimattomuuden ja terveyden edistämisen toimille on riittävä resursointi.



Kuva Laura Martikainen/Skills Finland ry

## Savuttomuuspäätöksestä käytännön toteutukseen

**SAVUTTOMUUSPÄÄTÖKSELLÄ** voidaan nostaa savuttomuus kaikkien tietoisuuteen, vaikka oppilaitoksissa tuleekin toteuttaa savuttomuutta lakisääteisesti ilman eri päätöstä. Savuttomuuspäätös perustelee tupakoinnin rajoittamisen ja savuttomuuteen liittyvän toiminnan. Savuttomuuspäätöksen yhteydessä tupakointikielto ja kiellon rikkomisen seuraukset voidaan kirjata järjestyssääntöihin.

”Kuulostaa välillä vähän byrokraattiselta, mitä mä tässä puhun, että on päätetty, on mietitty, esitetty, mutta niin vain on, että kun käytetään tällaisessa asiassa, tää on tärkeä asia -- on noin juridisestikin tärkeää, että pystytään osoittamaan, että tällaisen yhteisesti sovittu ja päätetty asia on” Rehtori

**JOHDON SITOUTUMINEN JA TUKI** savuttomuuden toteuttamiselle kaikissa sen vaiheissa on välttämätöntä. Oppilaitoksen johdon ja esimiesasemassa toimivien on syytä ottaa näkyvä ja selkeä kanta savuttomuuden puolesta etenkin toimintaa käynnistettäessä.

”tämä oli hyvin monessa suhteessa semmonen epämukavuusjohtajuutta vaativa tilanne, niin kun antaa sitä aikaa ja antaa ihmisten kertoa ehkä vähän vähemmänkin jalostuneita ajatuksia, niin ne häipyvät sille” Rehtori

Oppilaitoksissa tehtyä:

- ▶ savuttomuuspäätöksen valmistelun vastuuttaminen
  - savuttomuutta suunnitteleva työryhmä: vaihtuva kokoonpano esim. rehtorin johdolla (rehtori, henkilöstöryhmät, johtoryhmä, opiskelijajhdistys, opiskelijaterveydenhuolto, asuntolaedustajat, kansanterveysjärjestöt ja muut yhteistyötahot)
  - päihde- ja elämänhallintakysymyksiä käsittelevä tiimi
  - ulkopuolisella rahoituksella toimiva projektiryhmä
- ▶ savuttomuuspäätöksen valmistelu
  - eri alojen asiantuntijoiden kuuleminen
  - päätösehdotuksen käsittely yksikköjen henkilöstötiimeissä
  - koulutuskuntayhtymän johdon informoiminen
  - toimintasuunnitelman tekeminen
- ▶ savuttomuuspäätöksen tekeminen
  - johtoryhmässä rehtorin tai savuttomuutta valmistelevan työryhmän esityksestä
  - kaupungin opetusvirastossa
  - toimipisteen henkilöstökokouksessa (toimipistekohtainen savuttomuus)

**TYÖRYHMÄ.** Savuttomuuden suunnittelu, toteutus ja arviointi on hyvä antaa tietyn nimetyn ryhmän tehtäväksi. Savuttomuuskysymysten ympärille voidaan perustaa erillinen työryhmä tai savuttomuuden koordinoimiseksi voidaan vastuuttaa esimerkiksi olemassa olevalle opiskelijahuoltoon koordinoivalle ryhmälle. Työryhmässä on hyvä olla jäseniä kaikista oppilaitoksesta toimivista tahoista opiskelijoita unohtamatta.

” tarvitaan tämmönen oma työryhmä joka kokoontuu pohtimaan näitä asioita täsmällisesti ja säännöllisesti ja käytetään asiantuntijoita ja lähestytään omaa väkeä sillai avoimesti. ” Rehtori

**SAVUTTOMUUDEN SISÄLTÖJEN JA TOIMENPITEIDEN SUUNNITTELUUN** kannattaa panostaa. Kaikkea toimintaa suunniteltaessa on hyvä kartoittaa kyseessä olevan ilmiön taustat. Esimerkiksi kouluterveyskyselyn oppilaitoskohtaisista tuloksista saadaan selville tupakoinnin yleisyys. Tupakointia ilmiönä voidaan avata yhteistyössä eri asiantuntijoiden kanssa. Mitä savuttomuus oppilaitoksessamme tarkoittaa? Miten sitä toteutetaan? Kuka vastaa mistäkin? Miten arvioimme toteutusta? Kirjaamalla tavoitteet, toimenpiteet ja vastuutahot esimerkiksi oppilaitoksen päihdestrategiaan, hyvinvointi- tai savuttomuusohjelmaan luodaan selkeät lähtökohdat savuttomuuden toteuttamiselle. Neljännestä luvusta löytyy esimerkiksi Savutta-  
taulukko suunnittelun ja arvioinnin tueksi.

**TOIMINNAN YLLÄPITO JA JATKUVUUS** on yksi keskeisiä savuttomuustyön onnistumisen edellytyksiä. Joka vuosi oppilaitokseen tulee uusia opiskelijoita, mahdollisesti myös uusia opettajia sekä muuta henkilöstöä. Kaikki on perehdytettävä savuttomuuteen ja savuttomuustoimintaa täytyy ylläpitää sekä uudistaa. Savuttomuuden tuleekin liittyä kiinteästi oppilaitoksen arkeen ja olemassa oleviin rakenteisiin. Savuttomuus voidaan kirjata hyvinvointiohjelmaan, jossa asetetaan suuntaviivat yhteisön hyvinvointiin vaikuttavien osa-alueiden seuraamiselle ja kehittämiselle.

” ei se rysäyksellä tapahdu se muutos, vaan pikkuhiljaa, koko ajan mennään eteenpäin ja savuttomampaan suuntaan. Mutta työtä se vaatii, että se ei riitä, että paperilla lukee että, opiskelijaoppaassa, että on savuton oppilaitos, vaan sitä työtä pitää tehdä koko ajan” Opettaja

Oppilaitoksissa tehtyä:

- ▶ suunnittelun ja toteutuksen vastuuttaminen
  - savuttomuustyöryhmä, päihde- ja elämänhallintakysymyksiä käsittelevä tiimi, johtoryhmä, opettajien ja henkilöstötiimien kokoukset, yhteistyöelimet jne.
- ▶ savuttomuuden sisältöjen ja toimenpiteiden määrittely
- ▶ savuttomuuden sisältöjen ja toimenpiteiden kirjaaminen päihdestrategiaan
- ▶ savuttomuustyöryhmän toiminnasta säännöllistä ja jatkuvaa
  - kokouksia kuukausittain tai muutaman kerran vuodessa
  - toimenpiteiden suunnittelu
  - aiemman toiminnan arviointi ja mahdollinen uudelleen suuntaaminen
  - työryhmä rehtorin nimeämä tai avoin ja tarpeen mukaan täydentyvä, henkilöstön lisäksi opiskelijoiden edustajia mukana

**ARVIOINTIA** voi tehdä monella tavalla ja tasolla. Savuttomuuden toteuttamisen arviointi ymmärretään monesti lopullisen tavoitteen näkökulmasta: onko oppilaitoksen savuttomuus vähentänyt tupakoivien opiskelijoiden määrää? Kannattaa arvioida myös niitä keinoja, joiden uskotaan johtavan tupakoinnin vähenemiseen, muun muassa tupakointirajoitukset, lopettamisen tuki ja opiskelijoiden osallisuus. Esimerkiksi rajoitetaanko



meidän oppilaitoksessamme tupakointia? Ovatko meidän käyttämämme tupakoinnin rajoittamisen keinot toimivia? Jos eivät ole, niin miksi? Mitä voisimme tehdä toisin?

”mutta kyl mä oon niinku ilonen siitä, että on kuitenkin ihan selviä muutoksia on tapahtunu, niinku eli opiskelijat on vähentäny ja lopettanutkin tupakointia, samoin opettajatki.” Opettaja

”lähtökohta 2000-luvulla 51 prosenttia sit se meni tota 2004 se oli 32 prosenttia ja sitte tota ni sinne olikse 22 prosenttiin sitte putos, loppujenloppuksi (=vuonna 2006)” Opettaja

Oppilaitoksissa tehtyä:

- ▶ tupakoinnin yleisyyden seuraaminen
  - silmämääräinen
  - terveydenhoitajien omat kyselyt
  - tilastolliset, omaa toimipistettä koskevat kyselyt
  - Kouluterveyskyselyyn osallistuminen

## Savuttomuuden osa-alueet

### Säännöt, ohjeet ja valvonta

**TUPAKKALAKIIN PERUSTUVAT TUPAKOINTIKIELLOT** ovat tutkitusti tärkeitä ja muodostavat savuttomuuden selkarangan. Tupakointikielto koskee oppilaitoksen tiloja, ulkoalueita, asuntoloita, ajoneuvoja ja oppilaitoksen järjestämiä tilaisuuksia. Näin ollen kiellon piirissä ovat paitsi opiskelijat ja henkilöstö, myös vierailijat ja esimerkiksi oppilaitoksen tiloja vuokraavat tahot. Tupakointikiellon toimeenpaneminen tarkoittaa sitä, että edellä mainituilla alueilla ei sallita tupakointia, tupakointikieltoa valvotaan ja kiellon rikkomiseen puututaan. Tupakointikielto viestii opiskelijoille savuttomuuden merkityksestä. Lähtökohtaisesti oppilaitoksen savuttomuudessa on kuitenkin kyse muusta kuin kiellosta: päämääränä on opiskelijoiden terveyden ja työkyvyn tukeminen.

”on tärkeä asia et on niinko tota laki takana, ja sitte on myös koulun järjestyssäännöt, olemassa koska ne on niinku niitä, sitä selkärankaa mikä ryhmittää sitä toimintaa ja antaa niinku työntekijöille mahdollisuuden puuttua, siihen asiaan” Opettaja

Tupakointikielto nostaa kynnystä tupakalle lähtemiseen. Ajan kanssa piha-alueet siistiyvät ja opiskeluun tulee tehoa turhien tupakkataukojen jäädessä pois. Mahdollisten ongelmatilanteiden estämiseksi on hyvä tehdä yhteistyötä henkilöstön, opiskelijoiden, naapureiden ja muiden sidosryhmien kanssa. Esimerkiksi tupakointi oppilaitoksen alueen ulkopuolella voi aiheuttaa häiriötä ohikulkijoille tai naapurustolle roskaamisen tai kulkuväylien ruuhkautumisen takia. Piilossa tupakointi saattaa aiheuttaa vaaratilanteita muun muassa paloturvallisuuden suhteen. Näissä tilanteissa auttavat yhteiset pelisäännöt ja sopimukset sekä opiskelijoiden ohjaaminen huomioimaan muita ja minimoimaan oman toimintansa riskit.

”sitten kun mennään koulun alueen ulkopuolelle, meillä ei ole oikeutta sinällään ohjata nuoria. Että emme varsinkaan voi mennä sanomaan, että älä tupakoi. Mutta me, meidän pitää ohjata sillä tavalla, että älkää olko tien tukkeena ja jääkö jonku auton alle, kun sellaisiakin tilanteita on ollut, että on rynnitty tuonne tien yli ja melkein auton alle jääty.” Rehtori

**TUPAKOINTIKIELLON VALVONTA** on keskeinen osa kiellon toimeenpanemista. Koko henkilökunnan tulee sitoutua valvomaan kieltoa ja puuttumaan tupakointiin oppilaitoksen alueella. Tupakoivien opiskelijoiden kohtaaminen ja ohjaaminen on helpompaa, kun tietää mitä tekee, miksi tekee ja miten tekee. Selkeät toimintaohjeet ja yhteinen linja valvonnan järjestämiseksi, tupakointiin puuttumiseksi ja opiskelijoiden ohjaamiseksi ovatkin ensiarvoisen tärkeitä.

”Välituntivalvonta pitäisi olla olemassa, mun mielestäni siihen tulee jo niinkun laista, että meillä on selvästi kasvatustehtävä määritelty toiselle asteelle myöskin velvollisuudeksi, niin se, et kasvatukseen liittyä se valvonta koko ajan” Kuraattori

”jotkut sanoo tupakojalle jos on väärässä paikassa, että nyt siirryt muualle. Ja yleensä nuori siirtyy ihan, että sille ei, se ei edes ole ongelma. Mut sit osa porukasta ei, ei ikään kuin ole sitoutunut siihen, että tekis myös tällöistä kasvatustyötä. Nuorelle jää vähän epäselväksi, että onko kaikki mukana vai ei.” Apulaisrehtori

**OPISKELIJOIDEN SAVUTTOMUUSSITOUUMUSTA VOI KÄYTTÄÄ** sääntöjen ja valvonnan tukikeinona. Se on myös yksi tapa kytkeä tupakoimattomuus osaksi ammatinvalintaan liittyviä kysymyksiä. Savuttomuussitoumuslomake käydään läpi opintojen aloittamisen yhteydessä esimerkiksi alkuhaastattelussa. Sitoumustekstissä esitetään perustelut oppilaitoksen savuttomuudelle ja kerrotaan miksi tupakoimattomuus on tärkeää tulevassa ammatissa. Lomakkeeseen liittyvässä keskustelussa käydään myös läpi, mitä oppilaitoksen savuttomuus käytännössä tarkoittaa ja millaista tukea tupakoinnin lopettamiseen on tarjolla. Opiskelijalla on mahdollisuus kieltäytyä sitoutumasta tupakoimattomuuteen, jolloin hän kirjoittaa lomakkeelle erilliset perustelut. Opiskelija allekirjoittaa henkilöstön jäsenen kanssa läpikäymänsä lomakkeen. Epävirallinen savuttomuussitoumus ei ole juridisesti sitova, ja se on luottamuksellinen asiakirja. Yhdessä allekirjoitettuun sitoumukseen voidaan palata, jos opiskelija rikkoo tupakointia koskevia sääntöjä. Sitoumus on tällöin luonteva keino avata tupakointia koskeva keskustelu. Sitoumusta ei milloinkaan tule käyttää opiskelijaa vastaan. Lomakemalli löytyy luvusta neljä.

”sit ku oli noita lomakkeita et mä näin et siellä joku tupakoi sellanen joka oli rastittanu tuohon että ei, niin mä kävin aika monen kanssa keskusteluja, siitä sitte ihan silleen niinku, hyvässä hengessä ja leppoisasti että miten sä oot nyt näin menny rastittamaan” Asuntolahoitaja

Oppilaitoksissa tehtyä:

- ▶ tupakointikiellon asettaminen sekä kirjaaminen oppilaitoksen järjestyssääntöihin
  - koskee oppilaitoksen tiloja ja aluetta, asuntoloita, oppilaitoksen tilaisuuksia, oppilaitoksen ajoneuvoja
- ▶ opiskelijoiden tupakoinnin kieltäminen työharjoittelupaikoissa
  - kirjataan osaksi koulutussopimusta
- ▶ savuttomuussitoumuksen allekirjoittaminen
- ▶ henkilökunnan tupakoinnin kieltäminen virallisella työajalla
- ▶ tupakointikiellon valvontaan ohjeistaminen
  - keskustellaan sekä henkilöstön että osto- ja tukipalvelujen työntekijöiden kanssa
  - laaditaan valvontaa koskevat toimintaohjeet opiskelijoiden ja henkilöstön tupakointiin puuttumisesta sekä ohjaamisesta
  - toimintaohjeet ja mahdolliset kiellon rikkomisesta seuraavat sanktiot kirjataan esim. henkilöstön oppaisiin tai oppilaitoksen päihdestrategiaan
- ▶ valvonnan vastuuttaminen
  - koko henkilöstön on puututtava tupakointikiellon rikkomiseen
  - myös tuki- ja ostopalveluhenkilöstön, esim. kouluisännät huomauttavat oppilaitoksen alueella tupakoiville kiellosta
  - myös tutoreille valvontavastuuta osana muuta opiskelijoiden ohjaamista
- ▶ yhteistyö
  - naapurikiinteistössä sijaitsevien yritysten, kaupungin, kunnan tms. kanssa, joiden tupakkapaikkoja oppilaitoksen opiskelijat yrittävät käyttää
  - kodin kanssa, esimerkiksi asuntolaohjaaja sopii asuntolassa asuvien opiskelijoiden huoltajien kanssa yhteydenotosta, jos opiskelija rikkoo tupakointikieltoa
  - oppilaitoksen alueella tupakoivia vierailijoita ohjataan noudattamaan tupakointikieltoa
- ▶ valvonta osaksi oppilaitoksen arkea
  - ajoittain myös tehostettua valvontaa
  - pyritään estämään uusien luvattomien tupakkapaikkojen syntyä poistamalla tuhka-astioina käytetyt lasipurkit ja salatupakointipaikkojen näköesteet

**TUPAKOINTIKIELLON RIKKOMISEN SEURAUKSET** kannattaa määritellä etukäteen ja selkeästi niin opiskelijoille kuin henkilöstölle. Opiskelijoiden näkökulmasta tupakointikielto menettää merkityksensä, jos sitä ei valvota tai kiellon rikkomisesta ei seuraa mitään. Sanktioiden puute voi henkilöstön taholta johtaa mielivaltaisiin ja epäoikeudenmukaisiin rangaistuskäytäntöihin, kun tupakoinnin rajoittamiselle haetaan arjessa keinoja. Esimerkiksi kollektiiviset ryhmärangaistukset saattavat kääntää opiskelijat tupakoivien puolelle ja tupakointikieltoa vastaan. Koska pelisäännöt ovat yhteiset, niitä kannattaa miettiä yhdessä. Seurauksia voidaan ideoida opiskelijoiden kanssa esimerkiksi ryhmänohjaajan tunnilla. Myös henkilöstön tupakoinnille on luotava pelisäännöt.

”sääntö jota ei seurata, jota ei sanktioida, ei ole olemassakaan ja tästä puuttuu seuranta, sanktiointi – onko meillä kunnan sääntöä? Ei.” Kuraattori

Sanktioita määriteltessä on hyvä muistaa, että savuttomuuden lähtökohtana on positiivinen tukeminen. Puuttuminen on ensi vaiheessa tehtävä ohjaamalla ja suullisesti huomauttamal-

la. Sanktiot on hyvä porrastaa ja asteikon tulisi olla tarkoituksenmukainen. Rangaistuksen tulee olla suhteessa rikkomuksen luonteeseen ja esimerkiksi järjestyssääntörikkomuksista seuraavia vakavimpia rangaistuksia, kuten koulusta erottamista on harkittava huolellisesti. Tutkimusten mukaan kovat rangaistukset saattavat jopa kasvattaa riskiä tupakoinnille. Tupakointiin puuttuminen on myös mahdollisuus: suullinen huomautus voi nuhtelun sijaan olla tupakoinnin lopettamiseen motivoiva keskustelu. Tämä tosin vaatii aikuiselta taitoa toimia rakentavasti ja hienotunteisesti, ettei opiskelija koe lopettamisen tuen pariin ohjaamista rangaistuksena.

”oikeestaan se että se, pari kertaa kun on niinku huomautettu ja vakavasti puhuttu asiasta et jos ei vieläkään sitten ole niinku, tää asia muistunut mieleen että tupakka palaa koulun alueella ni sitte on kyl tullu niit varotuksia, muutamia, se on sit kyl yleensä auttanu aika hyvin, ja siis se sana leviää myös sit opiskelijoiden keskuudessa” Apulaisrehtori

Oppilaitoksissa tehtyä:

- ▶ tupakointikiellon rikkomisen seurausten määrittelyminen
  - tupakointikieltoa rikkovaa opiskelijaa opastetaan keskustellen, kehoitetaan siirtymään pois oppilaitoksen alueelta, myös lähialueilla esim. jalkakäytävällä tupakoiville annetaan keskustelevaa ohjausta
  - tupakointikieltoa rikkova opiskelija saa merkinnän ”mustaan vihkoon”
  - tupakointikieltoa rikkova opiskelija joutuu kirjoittamaan koulutusalojohtajalle esseen tupakoinnista
  - jos keskustelu ja opastus eivät riitä, tupakointikiellon toistuvasta rikkomisesta seuraa esim.
    - yhteydenotto vanhempiin
    - kirjallinen huomautus tai varoitus
    - tieto rikkomuksesta ryhmäohjaajalle
    - tutorin ryhmälle pitämä puhuttelu
    - siivoustehtävät oppilaitoksen alueella
  - työharjoittelujakson koulutussopimukseen kirjatun tupakointikiellon rikkomisen seurauksena jakson arvosanaa lasketaan
  - asuntolaohjaaja ottaa yhteyttä tupakoivan asuntola-asukkaan vanhempiin
  - toistuvien tupakointikiellon rikkomisten yhteydessä harkitaan opiskelijan määräraikaista erottamista
  - henkilökunnan tupakointikiellon rikkomisesta seuraa esimerkiksi huomautus tai nuhtelu

## Tiedot ja asenteet

**TUPAKKATIETOA OPETUKSESSA.** Tupakkatuotteiden käyttö on terveyshaittojensa puolesta yksi olennaisimmista terveystiedon tunneilla käsiteltävistä aiheista. Tupakointia kannattaa käsitellä myös ammattiaineiden opetuksessa, liikuntatunneilla ja yleisemmin elämänhallintaan ja hyvinvointiin keskittyvillä kursseilla. Esimerkiksi yrittäjyysopinnoissa savuttomuus on luontevaa nostaa esiin hyvän asiakaspalvelun osana, rakennusalalla taas työturvallisuuden kannalta. Hoitoalalla tupakointikysymykset kytkeytyvät selkeästi ammattietiikkaan.

Tupakoimattomuus ja työkyky kuuluvat yhteen alalla kuin alalla – opinnoissa tupakoimattomuus voi olla ammattiosaajan työkykypassin yksi osa-alue.

”tupakoitsijat tietysti räkki sinne ja kävelee tota ne kengät jalassa sinne sisälle ja nostaa jalat pöydälle ja toinen opiskelija tulee ja levittää evänsä siihen samalle pöydälle -- sehän on ihan kiva ottaa sitte tota ni tohon aseptiikkaan mukaan koska se on heille, menee tajuntaan välittömästi ko ne rupee sitä miettimään” Opettaja

”ku meillä oli niitä hankkeita ja, tätä yrittäjyyttä oli opiskelijoilla oli omia osuuskuntia -- ja oli tätä asiakaspalvelua ni musta siinä aika monella niin-ku naksatti, että jos olet yrittäjä, niin jokainen työtilaisuus ansaitaan, ja siinä just se ulkoinen on yks hyvin tärkeä tekijä ja se oli musta myös semmonen ihan sisäinen viesti, jonka moni oivalsi” Rehtori

**KAMPANJAT, TEEMAPÄIVÄT, TAPAHTUMAT, TIETOISKUT JA KILPAILUT.** Opiskeluun kuuluvan terveyskasvatuksen ohella nuorten asenteisiin ja tietämykseen voidaan vaikuttaa vapaa-muotoisemmin opiskeluympäristössä. Teemapäiviä voidaan järjestää yhteistyössä henkilöstön, opiskelijoiden ja esimerkiksi terveysjärjestöjen kanssa. Kampanjoiden ja tempausten yhteydessä on hyvä tilaisuus avata syvälinen henkilökohtainen keskustelu nuoren kanssa. Erilaisten tapahtumien ohella tietoiskuja voidaan tehdä sijoittamalla oppilaitokseen tupakka-aiheista materiaalia kuten julisteita.

”musta ne oli hirveen hyviä ne, teemapäivät -- me oltiin järjestetty ihan tämmösiä, pisteitä missä, ja yks oli oli tuonu moottoripyörän kuinkas paljo siinä piti päivässä tupakoida ni vuodessa säästi sen moottoripyörän, sitähän ne pojat hiplas ja kierteli” Opettaja

Oppilaitoksen savuttomuutta tukevat myös erilaiset kaikille opiskelijoille soveltuvat tupakoimattomuuteen ja terveelliseen elämäntapaan kannustavat kilpailut. Oppilaitos voi esimerkiksi osallistua valtakunnalliseen Smokefree Class -kilpailuun, jossa kisataan yhdessä koko luokan savuttomuudesta. Oppilaitoksessa voidaan myös järjestää omia kilpailuja, joissa kannustetaan vaikkapa liikunnan lisäämiseen tupakoinnin sijaan ja tehdään savuttomuusjulisteita. Kolmannessa luvussa on lisää ideoita.

### Hyvä muistaa:

- **Tiedon räätälöiminen nuorille.** Tupakkaa koskevan tiedon tulee olla nuorille suunnattua ja heitä puhuttelevaa – konkreettinen, havainnollinen ja hätkähdyttäväkin tupakkatieto pysähdyttää ja herättää nuoret ajattelemaan itse. Tupakkaan liittyvät eettiset kysymykset puhuttelevat monia nuoria. Ympäristönäkökulma eli tupakanviljelyyn ja -tuotantoon liittyvät kysymykset kiinnostavat. Oppaan loppuun on koottu osoitteita internetsivustoille, joilta löytyy nuorille soveltuvaa materiaalia.

”se se onki näitten nuorten kanssa että, pitää ottaa niinku huomioon sellasia asioita erityisesti tässä tupakka-asiassa mitkä, vaikka 15–16-

vuotiasta kiinnostaa, vaikutus ulkonäköön ja seksistäkin puhuminen vähän että, mitkä vaikutukset on ja että, ei pelkästään, nimenomaan sanota et nyt tulee keuhkosyöpä ja vaan et vähän katsotaan sitä kohderyhmän ikää”

Asuntolahoitaja

- ▶ **Henkilöstön tupakkaosaaminen.** Tupakkaterveyskasvatus ja nuorten asenteisiin vaikuttaminen vaatii osaamista, sillä tupakointi on ilmiönä moniulotteinen. Terveyshaittojen lisäksi tupakointi kytkeytyy yhteiskunnallisiin oloihin, tupakkateollisuuteen ja markkinavoimiin, ympäristönsuojeluun ja eettisiin kysymyksiin. Nopeasti kehittyvä fyysinen riippuvuus sekä siihen nivoutuvat sosiaalinen ja psyykinen riippuvuus asettavat oman haasteensa. Tupakointia käsittelevät lisäkoulutukset antavat uusia näkökulmia ja materiaalia. Jos omat rahkeet eivät riitä, eikä sopivia koulutuksia ole näköpiirissä, kannattaa pyytää nuorille puhujiksi tai erilaisten tempausten järjestäjiksi asiantuntijoita esimerkiksi terveydenhuoltoalalta, terveysjärjestöistä tai tutkimuslaitoksista.
- ▶ **Kasvatusvastuun tiedostaminen.** Tiedon räätälöiminen nuorille ja terveyskasvattajien osaaminen valuvat hukkaan, jos oppilaitoksen henkilöstö viestii omalla käytöksellään ja asennoitumisellaan päinvastaista. Ammattiaineiden opettajat ovat mahdollisesti ensimmäinen todellinen kontakti unelma-ammatin osajiin. He välittävät paitsi alakohtaista tietoa, myös ammattikulttuuria ja toimintatapoja esimerkiksi työturvallisuuden suhteen. Kehottamalla opiskelijoita tupakkatauolle ja mahdollisesti itse menemällä mukaan tupakoimaan opettaja antaa kyseenalaisen viestin opiskelijoille. Oppilaitoksen aikuiset ovat vastuussa nuorille antamastaan esimerkistä tupakoinnin suhteen.

”minulle ainaki sillon alussa ku hanke käynnisty sanottiin että minä tulini tänne opettamaan, että minä opetan ja sinä teet loput, tai jotaki tämmöstä, ni mä oon sanonu että kyllä asetuksissa sanotaan että meidän töitä on se-  
kä opetus että kasvatus, ja just se kasvatuksen näkökulma joka sillon, ku on  
alaikäisten kanssa tekemisissä ni on entistä tärkeempi” Opettaja

” joskus näkee sitäki että, opettajat menee oppilaiden kans tupakalle ja se  
kyllä vie siltä, työltä pohjan et se on sit turha tehdä sitä savuttomuustyötä  
siinä oppilaitoksessa jos henkilökunta ei sitoudu” Opettaja

Oppilaitoksissa tehtyä:

- ▶ tupakoimattomuus ja tupakoinnin lopettaminen tuodaan esille positiivisesti ja nuoria puhuttelevasti
  - järjestetään tupakka-aiheisia kampanjoita, tapahtumia ja teemapäiviä
  - järjestetään myös tupakoimattomille sopivia oppilaitoksen sisäisiä savuttomuuskilpailuja tai osallistutaan muiden järjestämiin kilpailuihin
  - oppilaitoksen käytävillä sijoitetaan tupakka-aiheista materiaalia
  - info-tv:ssä esitetään tupakkatietoiskuja
  - oppilaitoksen omassa lehdessä julkaistaan tupakka-aiheisia artikkeleita havainnollisine kuvineen
  - havainnollistetaan tupakan haittoja erilaisten välineiden avulla, hankitaan esim. häkämittareita tai tervapurkkeja
  - tupakoimattomuus liitetään työelämään ja yrittäjyyteen

- kannustetaan opiskelijoita selvittämään, kuinka työharjoittelupaikalla kannustetaan tupakoimattomuuteen
- Ammattiosajan työkykypassin yksi osa-alue on tupakoimattomuus
- tupakoinnin lopettaneet toimivat esimerkkeinä esim. teemapäivien yhteydessä
- ▶ tupakointi ja tupakka-tietous nostetaan vahvasti esiin terveystiedon oppiaineen sisällyksessä sekä koulutusalan oppiaineissa
  - liikuntakursseilla otetaan puheeksi tupakan vaikutukset kuntoon
  - terveystiedon tunneilla katsotaan elokuva tupakan historiasta ja pohditaan tupakointia ilmiönä
  - aseptiikan opetuksessa kiinnitetään huomioita tupakoinnin lieveilmiöihin hygienian näkökulmasta, esim. bakteerien kulkeutuminen syljeskelyn seurauksena
- ▶ tarjotaan vapaasti valittavissa opinnoissa
  - elämänhallintaa ja terveyttä käsittelevä kurssi, jonka osa-alue on tupakointi
  - kaikille soveltuva tupakoimattomuuskurssi, jossa aihetta käsitellään muustakin kuin terveystieteiden näkökulmasta

## Yhteisöllisyys ja paremmat tauot

**YHTEISÖLLISYYTEEN** tarvitaan ihmisten läsnäoloa ja kohtaamista, yhteistä paikkaa ja aikaa, yhteisiä rutiineja, pysyvyyttä ja perinteitä. Yhteisöllisyys ei synny yhteisössä automaattisesti vaan vuorovaikutuksesta, luottamuksesta, osallisuudesta ja oppimisesta. Koulu- ja oppilaitosyhteisössä jokaisen tulisi voida tuntea kuuluvansa yhteisöön ja tuntea olevansa yhteisönsä arvostettu jäsen. Tämä edellyttää, että oppilaitoksen toimintakulttuuri mahdollistaa ja suosii vuorovaikutteisuutta, tunnustaa erilaisen asiantuntemuksen merkityksen ja sallii erilaisuuden – arjessa ja käytännön toiminnassa. Sosiaalista pääomaa lisäävät sellaiset yhteisöt, joiden jäsenillä on yhteisiä tarpeita, päämääriä, arvoja ja normeja.

**RYHMÄYTTÄMINEN** on yhteisöllisyyttä vahvistavaa toimintaa, jota monissa oppilaitoksissa toteutetaan opintojen alussa. Opiskelijat tutustuvat paitsi toisiinsa myös opiskeluyhteisön arvoihin, normeihin ja toimintatapoihin. Savuttomuus on syytä huomioida myös ryhmäytämisen prosesseissa; millaista esimerkkiä ja millaisia tupakointia koskevia asenteita aloittaville opiskelijoille välitetään.

**PAREMPIA TAUKOJA OPISKELIJOILLE.** Tutkimuksissa yksi nuorten useimmiten mainitsemista oppilaitoksessa tupakointia ylläpitävistä seikoista on muun tekemisen puute ja kaverien tupakointi väli- ja hyppytunneilla. Siksi on tärkeää mahdollistaa kaikille sopivat terveyttä ja yhteisöllisyyttä edistävät ajanvietetavat, kuten erilaiset sisä- ja ulkopelit sekä olohuone-maiset vapaa-ajan tilat. Kahvilatoiminta on suosittua ja voi nuorten ylläpitämänä samalla toimia opiskelijoiden työharjoittelupaikkana. Viihtyisä, opiskelijavoimin sisustettu ja virikkeellinen oleskelutila tekee tupakalle lähtemisen vaikeaksi.

”minä näkisin, tärkeäksi sen että on sitten, vaihtoehtoja sille tupakanpoltolle elikkä se on hirveän tärkeä että joku, toiminta tai jotkut toiminnat korvaa sitten sen tupakkaan käytetyn ajan ja sen, tuoman mielihyvän” Opettaja

”hän sisusti koko meidän oppilaitoksen, erittäin kauniisti elikkä se ympäristö, mitä se viestittää se on tärkeä, ja hän otti sitte opiskelijat mukaan aina siihen että tämmösiä tämmösiä huonekaluja että mikä teistä olis mukavampi, tämmösiä ja tämmösiä verhokankaita mikä teitä kiinnostas eniten, ja ne tuli niinku, siihen” Opettaja

Oppilaitoksissa tehtyä:

- ▶ opiskelijoita kannustetaan terveellisiin elämäntapoihin, erityisesti liikuntaan
  - oppilaitos maksaa osallistumismaksun urheilutapahtumiin
  - järjestetään kuntotestausta yhteistyössä erilaisten tahojen kanssa
- ▶ opiskelijoille tarjotaan terveyttä ja yhteisöllisyyttä edistävää taukotekemistä
  - opiskelijoiden käyttöön varataan taukotila
    - opiskelijat järjestävät kahvilatoimintaa, jonka valikoimissa kiinnitetään huomiota terveellisyteen ja jossa opiskelijat voivat suorittaa työharjoittelun
  - järjestetään muita ajanviettomahdollisuuksia tupakoinnin sijaan: televisio, lehtiä, internet-piste, biljardi- ja jalkapallopelejä, ulkoliikuntamahdollisuuksien järjestäminen (lentopalloverkot, tikkataulu jne.)
  - sallitaan opiskelijoiden harmittomat ajanviettotavat, kuten korttipelit
  - opiskelijat osallistuvat taukutilojen sisustamiseen ja opiskeluympäristön viihtyvyyden parantamiseen
    - seinien maalaaminen, verhoilujen uusiminen, kukkien istuttaminen jne.

## Monipuolinen tiedotus

**TIEDOTUKSEN PÄÄVIESTIT** ovat kohderyhmästä riippumatta samat: miksi savuttomuus on tärkeää ja mitä savuttomassa oppilaitoksessa toimiminen kullekin viestinnän kohteelle käytännössä tarkoittaa. Savuttomuuden hyötyjen esiintuominen viestinnässä auttaa yhteisiin tavoitteisiin sitoutumisessa. Tiedottamisen sisältö ja välineet vaihtelevat luonnollisesti kohderyhmän mukaan.

”eikä lähetä siitä pakosta, että nyt pitää, nyt pitää näin tehdä. No niin pitää, lakiahan pitää noudattaa, mutta kun mietitään se sanoma vähän muuten.  
Eli kannustamisen kautta” Rehtori

**MONIPUOLINEN TIEDOTUS EHKÄISEE JA KORJAA ONGELMATILANTEITA.** Savuttomuuteen siirtyminen voi aiheuttaa yllättävänkin voimakkaita tunnereaktioita, jos ihmiset oppilaitoksen sisä- tai ulkopuolelta eivät tiedä mistä on kyse. Aina ei nähdä metsää puilta, ja savuttomuutta saatetaan vastustaa mitä erilaisimmin syin. Oppilaitoksilla on kuitenkin lakisääteinen velvollisuus tarjota opiskelijoilleen savuton opiskeluympäristö ja laki on säädetty nuorten terveyden ja hyvinvoinnin parhaaksi. Jos vastustus kärjistyy esimerkiksi asiattomaan yleisönosastokirjoitteluun, oppilaitoksen johto voi hyvin kirjoittaa vastineen kerraten savuttomuuden perustelut ja oikaista väärinkäsityksiä.

## Tiedotuksen kohderyhmät

- ▶ **Opiskelijat** ovat avainasemassa savuttomuustiedotuksessa. Tutkimusten mukaan oppilaitoksen säännöt ja menettelytavat saavat aikaan parhaimmillaan heikkoja vaikutuksia



opiskelijoiden tupakointiin, jos opiskelijat eivät tunne sääntöjä tai eivät usko niitä noudatettavan. Tiedotuksen on hyvä lähteä liikkeelle jo yhteishakumarkkinoinnista. Siten nuoret tietävät hakevansa savuttomaan oppilaitokseen ja savuttomuus nivoutuu osaksi tulevaisuutta ja työelämää koskevia valintoja. Lukuvuoden aikana savuttomuustiedotus on säännöllistä. Savuttomuudesta on hyvä muistuttaa myös työharjoittelu- ja asuntolatieidotustilaisuuksissa. Nuori sitoutuu oppilaitoksen sääntöihin myös työharjoittelussa ollessaan sekä asuntolassa asuessaan.

”mä ainakin sanon aina että kun meette työelämäjaksolle niin ottakaa selville niistä työnantajan bonuksista että mitä kaikkea siellä tarjotaan, jos sä oot savuton ja vaikka haluat liikkua” Opettaja

Samalla kampuksella opiskelevien aikuisten kanssa kannattaa keskustella heidän asemastaan oppilaitoksen savuttomuuden toteuttamisessa. Savuttomassa oppilaitoksessa tupakointikielto koskee kaikkia oppilaitoksen aluetta tai tiloja käytäviä, eivätkä aikuiset opiskelijat silloin ole alueella tai tiloissa liikkeessään täysi-ikäisyydestään huolimatta oikeutettuja tupakoimaan.

”haaste on se että kun opiskelijat on ikähaitarissa oisko se 16–48 ni sit ku siel on oikeen näitä paatuneita polttajia jotka ovat oppineet polttamaan joka tunnin välein ja ovat tavallaan niin itepäisiä että eivät edes halua ymmärtää ni, niin tuota ne oli semmosia aika vakavia keskustelun paikkoja et miten vanhemmat toimii nuoremmille esimerkkinä” Asuntolaohjaaja

”aikuisia ihmisiä, niin alkuunhan oli vaikeempaa saada heitä pois tuosta tupakkapaikalta kuin meidän opiskelijoita. Mä menin sitten sanomaan, että eikö hän (koulutuksen yhdyshenkilö) ole tietoinen, että meillä on tää savuton koulu. Hän suuttu hirveesti ja rupes minua niinku moittimaan ja kysyi sit lopulta, että kukas sinä oikein olet? Mä sanoin, että mä olen tän oppilaitoksen rehtori -- no sit hän ei enää sanonu mitään ja tuota sitte alko näkyä niitä tupakointi kielletty -kylttejä myöskin siinä siivessä.” Rehtori

- ▶ **Henkilöstö** on toinen olennainen tiedotuksen kohde. Savuttomuudesta keskustellaan henkilöstökokouksissa ja tarvittavien tietojen tulee löytyä myös henkilöstön oppaista, toimintakäsikirjoista, päihdestrategiasta ja hyvinvointiohjelmasta. Henkilöstön on tiedettävä miten nuoria ohjataan savuttomuuteen liittyen. On hyvä käsitellä myös henkilöstön esimerkkiasemaa ja johdonmukaisten menettelytapojen merkitystä nuorten kannalta.
- ▶ **Laajempi yleisö.** Savuttomuudesta kannattaa tiedottaa myös vanhemmille, lähialueen kiinteistöille, työharjoittelupaikoille ja muille yhteistyökumppaneille. Laajempi yleisö tavoitetaan esimerkiksi oppilaitoksen Internet-sivujen sekä paikallismedian avulla.

**VIESTINVIEJÄ JOKA TASOLTA.** Savuttomuudesta tiedotettaessa viestin on hyvä tulla usealta taholta. Erityisesti savuttomuuden alkuvaiheilla johtotason kannattaa aktivoitua ja osoit-

taa näkyvästi tukensa toimenpiteille. Opiskelijoiden on tärkeää saada tietoa virallisia reittejä, mutta viesti saattaa jäädä parhaiten mieleen tutorin tai muun opiskelijan kertomana.

**ASiantuntijuuden hyödyntäminen tiedotuksessa.** Savuttomuudesta voi järjestää henkilöstölle ja opiskelijoille erillisiä tiedotustilaisuuksia, joihin pyydetään asiantuntijoita esimerkiksi terveydenhoitoalalta, terveystalouksista tai tutkimuslaitoksista kertomaan tupakoinnista ja savuttomuudesta. Asiantuntijoita voidaan pyytää myös esimerkiksi vanhempainiltoihin tai johtoryhmän kokouksiin. Jos oppilaitoksessa on teetetty tupakointikysely tai osallistuttu valtakunnalliseen kyselyyn, tuloksia voidaan käsitellä yhdessä asiantuntijoiden kanssa. Mahdollisia tiedottajan palveluita kannattaa hyödyntää.

**Savuttomuus näkyväksi opiskeluympäristössä.** Yksi osa tiedon välittämistä on oppilaitoksen savuttomuuden konkreettinen näkyväksi tekeminen. Tupakkapaikat poistetaan tai muokataan uuteen käyttötarkoitukseen. Tupakointikielloista muistutetaan kyltein tai tarroin. Kylttien tai tarrojen suunnittelussa voidaan hyödyntää esimerkiksi mainostoimiston ammattilaisia tai graafisen koulutusalan opiskelijoita. Tupakoinnista syntyy paljon jätettä ja roskien siivoaminen oppilaitoksen alueelta on yksi osa savuttomuuden näkyväksi tekemistä. Vahtimestareita voidaan ohjeistaa kiinnittämään erityishuomioita tiettyihin alueisiin. Tupakkaroskia voidaan siivota myös opiskelijaryhmissä. Kun tupakointi vähenee, myös tupakkaroskat vähenevät.

Oppilaitoksissa tehtyä:

- ▶ tietoa opiskelijoille:
  - suullisesti: lukuvuoden aloitustilaisuuksissa ja päättäjaisissa; opiskelijayhdistyksen kokouksissa; aloittavien opiskelijoiden ryhmäytymispäivillä; valintakokeessa ja alkuhaastattelussa; ryhmänohjaajan tunneilla; asuntola- tai työharjoitteluinfoissa; henkilöstön ja opiskelijoiden tekemillä luokkakierroksilla; keskusradion kuulutuksissa; opinto-ohjaajan välittämänä; kummitoiminnassa, eli jakamalla tietoa erityiselle juuri aloitaneelle ryhmälle, jonka toivottiin vievän viestiä eteenpäin
  - kirjallisesti: hakuoppaassa ja opiskelijan oppaassa; hyväksymiskirjeessä; info-tv:ssä, intranetissä, tietokoneiden näytöillä tai ilmoitustauluilla; oppilaitoksen omassa lehdessä; yleistiedotteessa
- ▶ tietoa henkilöstölle:
  - savuttomuudesta keskustellaan eri yhteyksissä: henkilöstökokouksissa, opiskelija-huoltoryhmässä, henkilöstön suunnittelupäivillä, uutta työntekijää perehdytettäessä
  - tietoa savuttomuudesta sijoitetaan päihdestrategiaan
  - savuttomuus mainitaan työpaikkailmoituksissa
  - savuttomuudesta tiedotetaan myös tuki- ja ostopalveluhenkilöstöä joko suoraan keskustellen tai heidän esimiestensä kautta
- ▶ tietoa sidosryhmille
  - tiedotetaan vanhempia vanhempainilloissa ja kotiin lähetettävissä tiedotteissa tai kirjeissä
  - tiedotetaan työssäoppimispaikkoja
  - tiedotetaan naapurustoa
  - tiedotetaan johtoryhmään kuuluvia sidosryhmien edustajia ryhmän kokouksissa
  - kerrotaan oppilaitoksen savuttomuudesta ulkoisilla internet-sivuilla

- pyritään nostamaan savuton oppilaitos esiin paikallismediassa lehdistötiedottein, yleisönosastokirjoituksin ja haastatteluin
- ▶ savuttomuuden näkyväksi tekeminen opiskeluympäristössä
  - poistetaan tupakkapaikat ja -tilat tai muokataan ne uuteen käyttötarkoitukseen esimerkiksi teemapäivien yhteydessä
  - asetetaan oppilaitokseen ja asuntolaan tupakointikieltokylttejä ja -tarroja
  - opiskeluympäristön siisteydestä huolehditaan
    - hankitaan siivousvälineitä, joilla opiskelijat siivoavat tupakantumpeja
    - ohjeistetaan kouluisäntä siivoamaan esim. koulun sisäänkäynnin säännöllisesti ja kiinnittämään erityistä huomiota tupakantumpeihin

## Lopettamisen tuki opiskelijoille ja henkilöstölle

**SAVUTTOMUUS MOTIVOI** tupakoinnin lopettamiseen. Oppilaitoksen savuttomuus on monelle – sekä työntekijälle ja opiskelijalle – ajatusten herättäjä oman käyttäytymisen ja terveyden suhteen. Moni savuttomuuteen kielteisestikin suhtautunut innostuu kokeilemaan omia rajojaan ja yrittää tupakoinnin lopettamista. Siksi on tärkeää tarjota lopetusyrityksiä tekeville matalan kynnyksen tukipalveluja ja palkita heitä onnistumisista.

”Eräs meidän ammattiopiston luottamusmies totes tuossa, hän oli varsin kriittinen tämä savuttomuusasian osalta -- että hän on ollut monta viikkoa polttamatta ja hän on kymmeniä vuosia polttanut. Nyt hänellä on ensimmäisen kerran tauko. Ja se johtuu ihan tästä savuttomuusasiasta.” Rehtori

**OPPILAITOS ON LUONTEVA TUKIPALVELUJEN TARJOAJA.** Oppilaitos on tutkimustenkin mukaan paras paikka nuorten tupakoinnin lopettamisen tuelle. Tukipalvelut ovat tällöin nuoren helposti saatavilla hänelle luonnollisessa ympäristössä ja niiden käyttöön on matala kynnyks. Erityisesti ryhmämuotoisessa tuessa, kuten tupakoinnin lopetuskursseilla tai kilpailuissa, lopettamisyritykseen voi lähteä yhdessä kavereiden kanssa. Kaverit voivat tukea toisiaan kurssin ulkopuolella tiukoissa tilanteissa.

**YKSILÖLLISTÄ TUKEA OPISKELUTERVEYDENHUOLLOSTA.** Tupakointi otetaan puheeksi terveystarkastuksissa. Terveystarkastajat tai koululääkärit arvioivat nuoren nikotiiniriippuvuuden ja korvaushoitojen tai lääkevalmisteiden tarpeen vieroitusoireiden hallintaan. Tarvittaessa he antavat alaikäisille hoitovalmisteet mukaan tai reseptin niiden hankkimiseen. Muu henkilöstö ei saa jakaa nikotiinikorvaushoitoja opiskelijoille, sillä tuotteiden käyttöä on ohjattava ja seurattava huolellisesti. Lisämateriaalia opiskeluterveydenhuollon tupakastavieroitustoimintaan löytyy luvuista kolme ja neljä.

**VIEROITUSRYHMÄT VALINNAISTEN OPINTOJEN TARJOTTIMELLA** ovat toimiva tukimuoto nuorille. Kun kurssi on osa opiskelua, nuorten ei tarvitse varata siihen ylimääräistä aikaa, ja osallistumisaktiivisuus on parempi kuin esimerkiksi koulupäivän jälkeen järjestettävissä. Myös kurssista saatava opintoviikko toimii kannustimena. Vieroituskurssin vetäjän kannattaa hankkia lisäkoulutusta, sillä innostunut ja osaava ohjaaja on yksi kurssin onnistumisen kulmakiviä. Perustiedot kurssin järjestämisestä ja ohjauskoulutuksista löytyvät luvusta kolme. Kursseja voidaan järjestää myös esimerkiksi asuntoloissa tai intensiivitarjontana sa-

vuttomuuteen siirtymisen yhteydessä. Intensiivitarjonnassa kursseja järjestetään pitkin lukukautta kysynnän mukaan ja opettajat antavat osallistuville nuorille vapautuksen kurssin kanssa päällekkäisiltä tunneilta. Kurssien sovittamisessa opiskeluaikatauluun vaaditaan oppilaitokselta joustavuutta.

”tärkeetä ois just se huomioida se tota ni ajotus, se on mun mielest yks tärkeä asia että, silloin ku se riippuvuus, tai se tupakanhimo on kovimmillaan ni silloin ois se ryhmä, sen ensimmäisen viikon aikana, aktiivisesti ja sen jälkeen voidaan viikoittain, kokoontua” Opettaja

**TUEN PIIRIIN OHJAAAMISEN** tulee tapahtua useissa yhteyksissä. Tieto tukipalveluista tulee olla jatkuvasti saatavilla. Terveystenhoitajat, kuraattorit, opinto-ohjaajat ja ryhmäohjaajat voivat kukin osaltaan kertoa esimerkiksi tupakoinnin lopetusryhmästä sen ollessa ajan-kohtainen. Erilaiset tilaisuudet ja teemapäivät ovat hyviä paikkoja tukimuotojen mainostamiseen. Ei ole sivuseikka, miten nuorille tukimuodoista kerrotaan. Vieroitus voi tuntua tupakoiville nuorille kolkolta ja liian vakavalta sanalta. Parhaat ideat esimerkiksi vieroitusryhmien tai -kursseiden nimiksi tulevat varmasti nuorilta itseltään.

”Sekin on semmoinen haaste, että saa semmoiset hyvät systeemit sinne kiertämään, hyvä vetäjä ja innostunu ja sitten käytännössähän se tarkoittaa, että niitä jotka tulee kurssille pitää vähän niin kuin ohjata sinne. Semmosia tyyppejä mitä että oppilashuoltoryhmä käytännössä tuntee että. Koska yllättävän moni nuori haluaa lopettaa tupakoinnin. Ja haluaa siihen sitten jotenkin tukea” Opettaja

**LOPETUSKILPAILUT JA VALTAKUNNALLISET PALVELUT OPISKELIJOIDEN APUNA.** Oppilaitoksissa voidaan järjestää nuorille tupakoinnin lopettamiskilpailuja tai osallistua valtakunnallisiin kilpailuihin, kuten Lopettaja-kilpailuun. Omiin kilpailuihin palkintoja voidaan hankkia esimerkiksi yritysponsoroinnin avulla. Nuoria voidaan aina ohjata myös hyödyntämään ilmaisia valtakunnallisia lopettamisen tukipalveluita eli Fressis.fi -lopetussivustoa ja Stumppi-neuvontapuhelinta.

**HENKILÖSTÖLLE TUKEA TYÖTERVEYSHUOLLOSTA JA KOLLEGOILTA.** Savuttomassa oppilaitoksessa henkilöstö ei tupakoi oppilaitoksen tiloissa eikä alueella. Joissakin oppilaitoksissa työnantaja on kieltänyt henkilöstön tupakoinnin työaikana. Monet innostuvatkin lopettamaan savuttomuuspäätöksen myötä, ja yksi motivoiva tekijä voi olla oppilaitoksen järjestämä tuki työterveyshuollon kautta. Henkilöstölle voidaan tarjota yksilöohjausta, ryhmämuotoista tukea tai esimerkiksi kustantaa tietty määrä nikotiinikorvaushoitoja tai lääkevalmisteita. Aikuisilla nikotiinikorvaushoitojen käyttöä tutkitusti kaksinkertaistaa lopetusyrityksen onnistumismahdollisuudet. Työterveyshuollon palvelujen lisäksi henkilöstö voi itse aktivoitua tukemaan ja motivoimaan toisiaan. Voidaan esimerkiksi järjestää omia lopetusryhmiä, joiden vetovastuussa ovat asiantuntevat sosiaali- ja terveysalan opettajat. Henkilöstön kesken voidaan myös järjestää leikkimielisiä lopetuskilpailuja eri yksiköiden tai eri tiimien välille. Jo lopettaneet toimivat omalta osaltaan esimerkkeinä ja inspiraationa muille tupakoiville.

**Hyvä muistaa:**

- ▶ **Tupakkariippuvuus ei katso ikää.** Tupakointi aiheuttaa fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen riippuvuuden. Nuuska voi aiheuttaa savukkeita voimakkaamman fyysisen riippuvuuden. Ammatilliseen peruskoulutukseen tullessaan opiskelijat ovat käyttäneet tupakatuotteita pahimmillaan jo usean vuoden, ja riippuvuus voi olla todella voimakas. Osalle opiskelijoista tupakoinnattomuus koulupäivän aikana on siis oikeasti vaikeaa, eikä sääntöjen rikkomisen taustalla ole piittaamattomuus tai halu kapinoida. Nuoret tarvitsevat tietoa riippuvuudesta, vieroitusoireista ja mikä tärkeintä – tukea lopettamisyhteyksiinsä.

”yks, asenneongelma on ollu se minkä mä itse kohtasin siinä työssä että, tätä opiskelijoiden tupakointia ei haluta mieltää riippuvuusongelmaksi -- se on vaan niinku nuorten semmosta niinku, tavallaa huvittelua tai semmosta kokeilua, onhan se jossain vaiheessa mut aika nopeesti se riippuvuudeks, niinku kehkeytyy” Opettaja

- ▶ **Lopettamismotivaatio tarttuu.** Lopettaneiden positiivista esimerkkiä on hyvä nostaa esiin eri yhteyksissä. He voivat käydä kertomassa omasta lopettamisprosessistaan henkilöstön tai opiskelijoiden tilaisuuksissa. Lopettaneita kannattaa palkita tai muutoin huomioda onnistumisesta. Tutun tai samassa elämäntilanteessa olevan kokemukset ovat erittäin hyvä motivaation lähde omalle elämänmuutokselle.

” meillä oli häkämittaus täällä, niin yksi opettaja taas palkittiin, että hän on, vie sitä hyvää sanomaa omalla luokalla eteenpäin” Opettaja

”mä oon huomannu et näit jotka on niinku tupakasta vieroituksen ollu ni, ne vie mukanaan 1–3, ystävää, perheenjäsentä tai opiskelijaa elikkä ne niinku yrittää kanssa ku kattoo et toiki niinko on lähteny tähän hommaan mukaan, he kanssa pystyy” Opettaja

- ▶ **Vertaisvaikutus on voimakas** nuoruuden aikana minäkuvan, itsetunnon ja itsetunteuksen kehittyessä ja uusia kaverisuhteita solmittaessa. Vertaisvaikutus on suuri sekä tupakoinnin aloittamisessa että sen lopettamisessa. Vaikutusta kannattaa hyödyntää ryhmämuotoista lopettamisen tukea tarjoamalla. Tutkimusten valossa erityisesti nuoret arvostavat kavereilta tulevaa tukea ja halusivat mielellään lopettaa tupakoinnin kaveriporukalla. Tupakastavieroituskursseille tai lopettamiskilpailuihin nuoret voivat osallistua yhdessä, mitä kannattaa hyödyntää niiden markkinoinnissa.

”meil on ainakin ryhmissä sitte ku, on otettu puheeks tupakointi ja sit siel, pari kolme, yrittää lopettaa tupakointia ni se muu ryhmä niinku tukee ja auttaa ja etenki niist on hirveesti ollu apuu jotka on aikasemmin lopettanu, ni siin on tavallaan se vertaistuki sitte, olemassa, et se on tosi hyvä, toimiva”  
Opettaja

” ne on kaikki samaa luokkaa -- ne pystyy kontrolloimaan ihan arjessa toinen toisiaan ja ne liikkuu näitten päivien aikana niinku aina piholla ja erilaissa paikoissa niin keskenään ja siin pystyy antamaan sillon tukea myöskin siel on, syntyy helposti semmonen kilpailutilanne -- kuka on se kova

jätkä joka onnistuu olemaan ilman, koska se on sitte ku se ryhmä ottaa sen normikseen ja tavoitteekseen sen että ollaan tupakoimattomia” Opettaja

- ▶ **Repsahdukset kuuluvat asiaan.** Tupakoinnin lopettaminen ei ole aina helppoa, vaikka olisi kuinka motivoitunut. Onnistuminen vaatii yleensä useamman yrityksen, niin nuorilta kuin aikuisilta. Jo lopettamisyritys ja lyhytkin aika ilman tupakkaa ovat kuitenkin tärkeitä kokemuksia nuorille tulevaisuutta ja uutta lopetusyritystä ajatellen. Oppilaitoksessa järjestettävien lopettamisen tukimuotojen onnistuneisuutta ei siksi kannatakaan arvioida pelkästään lopettaneiden määrällä.

”ja sitten tässä vierotuksessa oli myös se että monet koki että, relapsi se on niinko epäonnistumista... et, et monetkaan ei tajunnu sitä niinku henkilökunnasta et esimerkiksi niin tähän, vierotukseenhan liittyy se 3–4 relapsia, se on ihan täysin normaalia, mut se että tota ni, se että ollaan jo kuukaus polttamatta, 60 prosenttia on polttamatta mun mielest se on niinku iso saavutus” Opettaja

- ▶ **Osaa nuorista lopettaminen ei vielä kiinnosta.** Vaikka tutkimusten mukaan enemmistö tupakoivista nuorista tekee lopetusyrityksiä, kaikilla ei vielä ole lopettamismotivaatiota. Tupakoinnin lopettamista voi herätellä pohtimaan kampanjoiden ja terveystarjotusten yhteydessä. Jos lopettaminen ei kokonaan onnistu, siihen ei ole kiinnostusta tai nuoren elämäntilanne tuntuu liian vaikealta lopetusyrityksen tekoon, nuoria kannattaa kannustaa olemaan tupakoimatta koulupäivän aikana. Työelämän näkökulmasta tupakkataukojen poisjättäminen on tärkeä taito työpaikkojen ollessa yhä enenevässä määrin savuttomia.

Oppilaitoksissa tehtyä:

- ▶ opiskelijoiden tukeminen tupakoinnin lopettamisessa
  - otetaan osaa valtakunnallisiin tupakoinnin lopettamiskilpailuihin
  - järjestetään tupakastavieroitusryhmiä oppilaitoksessa
    - pääsääntöisesti kerran tai kahdesti lukuvuodessa joko toimipistekohtaisesti tai esimerkiksi osana oppilaitosten yhteisten vapaavalintaisten kurssien tarjontaa
    - osana vapaasti valittavia opintoja tai osana yhteistyöoppilaitosten valinnaisten opintojen kurssitarjontaa; kurssin osia voidaan liittää myös verkko-opetukseen
    - intensiivitarjontana savuttomuuteen siirtymisen yhteydessä, materiaali räätälöitynä eri koulutusaloille
      - o kurssin aluksi viiden päivän jakso, jonka aikana tapaamisia kerran päivässä lounaan jälkeen kahden oppitunnin verran; tämän jälkeen tapaamisia kolmen viikon ajan kerran viikossa kaksi oppituntia kerrallaan
      - o opettajien kanssa tehtiin yhteistyötä siten, että kurssille osallistuva opiskelija sai vapautuksen kurssin kanssa päällekkäiseltä oppitunnilta
      - o koulun lääkäri haastatteli kaikki kurssilaiset, kartoitti tarpeen nikotiinikorvaus- ja lääkehoidoille ja kirjoitti tarvittaessa reseptin alaikäisille.
      - o liikunnanopettaja vieraili kurssilla pitämässä rentoutusharjoituksia.
    - tarjotaan nikotiinikorvaushoitoa ilmaiseksi vieroitusryhmään osallistuville opiskelijaterveydenhoitajan tai lääkärin kautta
    - terveydenhoitajan vastaanotolla annetaan henkilökohtaista vieroitusohjausta tai ohjataan muualla tarjotun vieroitustuen piiriin

- mahdollistetaan positiivinen vertaisvaikutus tupakoinnin lopettamisessa
    - o ryhmämuotoinen tuki, tukiparit lopettavista opiskelijoista, internetin ja sähköpostin hyödyntäminen, tutoreiden tai opiskelijajyhdistyksen jäsenten keskustelut muiden opiskelijoiden kanssa
  - linkitetään tupakoinnin lopettaminen työelämään: tupakoinnin lopettamis-kurssi soveltuu osaksi ammattiosaajan työkykypassiin hyväksyttäviä opintoja
  - tupakoinnin lopettamisessa onnistuneita palkitaan, esim. järjestöiltä saaduin vaatepalkinnoin, ruokalipuoin, elokuvalipulla
- henkilöstön tukeminen tupakoinnin lopettamisessa
- tarjotaan henkilökohtaista vieroitusohjausta tai lopetusryhmiä työterveyshuollon kautta
  - järjestetään tupakastavieroitusryhmiä oppilaitoksessa
  - järjestetään oppilaitoksen sisäisiä lopetuskilpailuja, joissa eri yksiköiden tiimit ki-saavat keskenään
  - nikotiinikorvaushoitotuotteita tai vieroituslääkkeitä tarjotaan työterveyshuollon kautta ilmaiseksi niitä tarvitseville
  - lopettamisen tuesta tiedotetaan esim. sähköpostitse, henkilöstön kokouksissa ja ja-kamalla esitteitä



Kuva Kia Kämäräinen/Skills Finland ry



"Tupakka  
huonontaa  
kuuntoa!"

Kuva Kira Gluschkoff/Syöpäjärjestöt

APUA TUPAKOINNIN ALOITTAMISEEN JA LOPETTAMISEEN **FRESSIS.FI**





## LUKU III

### Yhteistyöllä tavoitteisiin

Tässä luvussa esitellään kolme erilaista toimintamallia tai näkökulmaa savuttomuuden toteuttamiseen. Esimerkit myös syventävät luvussa kaksi käsiteltyä voimavaranäkökulmaa.

- ▶ Savuton Helsinki -ohjelman toimintamalli ammatillisissa oppilaitoksissa nostaa esiin laaja-alaisen yhteistyön mahdollisuudet.

Nuoret ovat erityisen herkkiä viesteille, joita he saavat lähiympäristöstään. Nuorten tupakoinnin taustalla on monia tekijöitä, kuten vanhempien tupakointi ja tupakointia tukeva elinympäristö. Yksi vahvimista vaikuttimista on mitä nuoren omassa kaveripiirissä – tai kaveripiirissä, jossa nuori haluaisi olla – tapahtuu. Se, mitä nuoret tekevät oppilaitoksessa opiskelun ohessa ei ole sivuseikka. Nuoret voivat omalla toiminnallaan ja esimerkillään joko ylläpitää tupakointia tai kannustaa toisiaan tupakoimattomuuteen. Savuttomuutta toteuttavassa oppilaitoksessa parhaita viestinviejä ja muutoksen motivoijia ovatkin nuoret itse. Siksi on äärimmäisen tärkeää nostaa heidät kohteesta aktiivisiksi toimijoiksi. Nuorten osallisuutta ja asiantuntijuutta avataan kahden esimerkin avulla:

- ▶ Savutta Savossa -hanke, SAKKI ry:n ja Elämäntapaliiton yhteiskokeilu oppilaskunta- ja tutortoimijoiden aktivoimiseksi. Työ jatkuu Savuton Sohva Sakille -jatkohankkeen myötä.
- ▶ ELIKSI-malli, Terveys ry:n Nuorilta nuorille ja Innostu! Innosta! -hankkeissa kehitetty toimintamalli nuorten asiantuntijuuden käyttöönottamiseksi.

### Savuton Helsinki -ohjelman malli ammatillisissa oppilaitoksissa

*Virve Laivisto, Sanna-Mari Salomäki, Kirsi Jylhä, Mika Lindfors, Päivi Kuusela, Hanna Viitala, Jaana Niemi ja Jaana Söder*

Tässä luvussa esitellään käytännönläheinen toimintamalli ammatillisten oppilaitosten savuttomuuden edistämiseksi. Toimintamalli perustuu Suomen Syöpäyhdistyksen ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien nuorten parissa tehtyjen tutkimusten tuloksiin, käytännön kokemuksiin ja moniammatilliseen yhteistyöhön. Luvussa esitetyt nuorten sitaatit ovat Suomen Syöpäyhdistyksen tilaustutkimuksista.

Toimintamalli on luotu Savuton Helsinki -ohjelman puitteissa Syöpäjärjestöjen, Terveys ry:n, Folkhälsanin, Helsingin kaupungin koulu- ja opiskeluterveydenhuollon, Helsin-



ja tärkeä voimavara. Sitoutuminen savuttomuuteen on helpompaa, kun **nuoret osallistuvat** monipuolisesti ideointiin, suunnitteluun ja toteutukseen. Oppilaitoksen ulkopuolelta löytyy myös valtava määrä asiantuntemusta ja apua, jota voidaan hyödyntää yhteistyötä tekemällä.

**Arviointi.** Savuttomuustyötä myös seurataan ja arvioidaan. Oppilaitoksen johto seuraa toimintamallin täytäntöönpanon ja toimenpiteiden etenemistä. Tietoa opiskelijoiden ja henkilökunnan savuttomuuden edistymisestä saadaan erilaisista kyselyistä, esimerkiksi Kouluterveyskyselystä, oppilaitosten omista kyselyistä, koulu- ja opiskelijaterveyden tekemästä seurannasta. Savuttoman oppilaitoksen toimintaa seurataan myös savuttomuustyöryhmän ja erilaisten hallinnollisten elinten toimesta.

## PILARI 1: Opiskeluympäristö

**OPPILAITOKSEN ILMAPIIRI.** Oppilaitoksen savuttomuuden edistämisestä tulee helposti mieleen vain tupakoinnin kieltäminen. Laaditut selkeät säännöt ovat savuttomuustyön perusta, mutta pääasiassa työ on positiivista kannustamista, motivointia ja tukemista. Positiivisen asennoitumisen tupakoinnattomuuden edistämiseen tulee näkyä kaikessa oppilaitoksen toiminnassa. Kannattaa tuoda esille, mitä iloa ja hyötyä on siitä, että saa opiskella ja työskennellä savuttomassa ympäristössä. Välinpitämätön ja salliva suhtautuminen tupakointiin normaalina asiana edistää tupakointia. Alaikäisten tupakointia ei tule hyväksyä.

”On paljon helpompaa olla himassa ilman röökiä, koulussa sitä ei pysty.” Amispoika

**YHTEISTYÖ JA SITOUTUMINEN.** Savuttomuuden edistäminen on oppilaitoksessa kaikkien yhteinen asia. Käytännön työtä helpottaa, kun oppilaitokseen perustetaan oma savuttomuustyöryhmä. Sen tehtävänä on huolehtia savuttomuustyön jatkuvuudesta, käytännön toimenpiteiden etenemisestä ja arvioinnista. Sähköisen palautelaatikon avulla kaikille avautuu mahdollisuus vaikuttaa ja esittää ehdotuksia. Lisäksi on hyödyllistä perustaa savuttomuustyötä ohjaava asiantuntijaryhmä, jossa vaihdetaan ajatuksia, kokemuksia ja ideoita sekä koordinoidaan alueellista toimintaa. **Henkilökunnan sitoutuminen savuttomuuteen** on ratkaisevan tärkeää, ja rehtorin rooli on keskeinen. Yleensä henkilökunta pitää tärkeänä, että tupakointiin otetaan kantaa ja että toiminnalla on selkeä linja. Toteutus kuitenkin ontuu, jos henkilökunta ei sitoudu eikä yhteisiä toimintatapoja noudateta. Asioista kannattaa keskustella ja sopia yhdessä.

### *Oppilaitoksen savuttomuustyöryhmä*

- ▶ Opiskelijat, oppilaskunta
- ▶ Henkilöstö
- ▶ Oppilaitoksen johto
- ▶ Opiskelijaterveydenhuolto

### *Savuttomuustyötä ohjaava ryhmä*

- ▶ Alueen ammatillisten oppilaitosten rehtorit
- ▶ Terveysjärjestöt
- ▶ Opiskelijaterveydenhuollon päälliköt
- ▶ Kuntien ehkäisevää päihdetyötä tekevät

*Oppilaitoksessa on tärkeää yhdessä keskustella savuttomuudesta*

- ▶ Mitä hyötyä henkilöstölle ja opiskelijoille on savuttomassa oppilaitoksessa työskentelystä?
- ▶ Miten oppilaitoksessa edistetään henkilöstön ja opiskelijoiden hyvinvointia?
- ▶ Mitä etuja oppilaitokselle ja oppilaitoksen imagolle on savuttomuudesta?
- ▶ Mikä merkitys savuttomuudella on ammattiin valmistuville nuorille?
- ▶ Millaista mallia ja esimerkkiä henkilöstö antaa nuorille?

”Puhetyylistä huomaa, ketkä (opettajat) polttaa ja ketkä ei. Toisilla tulee sairauksien kohdalla heti ensimmäisenä esille tupakointi. Taas ne, jotka polttaa, ei suunnilleen mainitse sitä ollenkaan.” Amistyttyö

**NUORTEN OSALLISTUMINEN** savuttomuuden edistämiseen on erittäin tärkeää. Opiskelijat osallistuvat savuttomuustyöryhmään. He ovat ideoimassa ja toteuttamassa tapahtumia ja muuta toimintaa kuten välituntitekemistä. Opiskelijoiden kanssa mietitään myös pelisään-



Kuva Syöpäjärjestöt

töjä (sanktiot, siivoukset, ja niin edelleen) sekä käsitellään tupakan ja nuuskan aiheuttamia haittoja lähiyhteisölle (epäsiisteys, esimerkki nuoremmille ja lähiseudun lapsille, haitat luonnolle, naapurisopu, ja niin edelleen). Savuttomuuden edistäminen on positiivista yhteistyötä kaikkien eduksi.

**FYYSINEN YMPÄRISTÖ.** Oppilaitoksen fyysisen ympäristönkin tulee edistää savuttomuutta. Oppilaitoksen sisätiloista ja ulkoalueilta poistetaan tupakointipaikat ja tuhkakupit. Tupakointikopit voi kunnostaa vaikkapa viihtyisiksi istuskelupaikoiksi. Tupakoinnin tilalle kehitetään muuta välituntitekemistä ja kokoontumispaikkoja. Välituntitekemistä voidaan ideoida savuttomuustyöryhmässä. Kannattaa kysyä opiskelijoilta, millaista välituntitekemistä he toivoisivat. Parhaat ideat löytyvät heiltä, eikä hankintojen tarvitse olla kalliita ollakseen mielekkäitä. **Oppilaitoksen ja lähialueen siisteydestä huolehtiminen** on tärkeää. Puhtaanapitohenkilöstöä pyydetään kiinnittämään erityistä huomiota piha-alueiden ja lähiympäristön tupakkaroskiin. Oppilaitoksen omat siivouspartiot voivat osallistua siisteydestä huolehtimiseen sovittujen pelisääntöjen mukaan, esimerkiksi kukin ryhmä vuorollaan tai siirtämällä vastuu tupakoitsijoille. Oppilaitos hankkii asialliset siivousvälineet roskien poistoon.

”Koulun pihalla pitäis olla muutakin kuin röökipaikkoja, vaikka jotain kiipeilytelineitä tai ihan mitä vaan.” Amispoika

#### *Mitä tupakoinnin tilalle?*

- ▶ Kahvilatoimintaa
- ▶ Lautapelejä, soittimia, karaoke, bänditoimintaa
- ▶ Lehtiä, pääsy kirjastoon
- ▶ Biljardipöytä, pingispöytä, pöytäjäähkiekko- tai pöytäjalkapallopelejä, flipperi
- ▶ Pääsy tietokoneelle, pelikonsoli, tanssimatto
- ▶ Katukoris, jalkapalloja, seinäkiipeilyä, skeittiramppi, pääsy välituntisin liikuntatiloihin
- ▶ Sohvaryhmiä seurusteluun, mahdollisuus katsoa televisiota
- ▶ Palkataan opiskelija tai vastavalmistunut vetämään välituntitoimintaa

**PELISÄÄNNÖT.** Savuttomuuden edistäminen edellyttää myös rajojen asettamista ja sääntöjen noudattamista. Säännöt perustuvat tupakkalakiin ja savuttoman oppilaitoksen määrittelyyn, joka on avattu luvussa I. Oppilaitoksessa laaditaan selkeät säännöt tupakoinnin kieltämiseksi ja määritellään sanktiot. Pelisääntöjen avulla pyritään takaamaan kaikille turvallinen ja miellyttävä opiskelu- ja työympäristö sekä edistämään hyvinvointia. Asetettuja kieltoja tulee myös valvoa, jotta sanat ja teot oppilaitoksessa vastaavat toisiaan. Henkilökunnalle laaditaan selkeät ohjeet välituntivalvontaan. Jokaisen henkilökunnan jäsenen tehtävä on ottaa opiskelijoiden tupakointi ja nuuskaaminen puheeksi ja puuttua siihen: muistuttaa säännöistä ja valvoa niiden toteutumista, keskustella tupakoinnin lopettamisesta ja ohjata

lopettamisen tuen piiriin. Pelisäännöt pätevät myös työssäoppimisjaksoilla. Henkilökunta ei tupakoi opiskelijoiden kanssa. Selkeät pelisäännöt ovat savuttomuuden perusta, mutta ennen kaikkea kyse on kannustamisesta, motivoinnista ja tukemisesta. Samaan aikaan, kun tupakointia rajoitetaan, tulee tarjota tukea ja apua tupakoinnin lopettamiseen.

”Käsittääkseni alaikäisten tupakointia pitäisi valvoa, mutta opettajat sulkee silmänsä, kun kaikki muutkin menee röökille.” Amistytty

”Kaks ekaa viikkoa lukuvuoden alussa maikat jaksaa valvoa. Ja sitten se loppuu.” Amistytty

### Sanktiot

#### *Opiskelijoille:*

- ▶ Keskustelu yksin tai ryhmässä, tupakoinnin lopettamiseen kannustaminen ja tuen tarjoaminen
- ▶ Yhteydenotto alaikäisen huoltajaan
- ▶ Puhuttelu, kirjallinen varoitus
- ▶ Yhteydenotto poliisiin ja mahdollinen sakkorangaistus

#### *Henkilökunnalle:*

- ▶ Keskustelu ja ohjaus lopettamisen tukeen
- ▶ Huomautus

**SAVUTTOMUUDESTA VIESTIMINEN JA SIDOSRYHMIEN TUKEA.** Oppilaitoksen savuttomuudesta tiedotetaan sekä opiskelijoille ja henkilökunnalle että oppilaitoksen sidosryhmille kuten vanhemmille, työnantajille ja erilaisille yhteistyökumppaneille. Savuttomuuden edistäminen on oppilaitoksessa aikuisten vastuulla. On tärkeää, että henkilöstö tiedostaa, miksi savuttomuus on tärkeää ja mitä savuttomuuden edistäminen käytännössä tarkoittaa. Henkilökunnan keskustelu- ja koulutustilaisuuksissa kannattaa hyödyntää terveystieteiden ja muiden tutkimusten tuloksia sekä asiantuntijaesiintyjä. Myös henkilöstön perehdytysoppaissa kerrotaan savuttomuudesta. Oppilaitoksen henkilökuntaan kuuluvat kaikki oppilaitoksessa työskentelevät. Myös ostopalveluiden henkilöstöä ja heidän esimiehiään informoidaan savuttomuuden merkityksestä.

Vanhemmat ja oppilaitos ovat yhteisellä asialla edistäessään nuorten hyvinvointia. Vanhempien tuki savuttomuuden edistämiseksi – ja erityisesti tupakointia lopettavalle omalle lapselle – on ensiarvoisen tärkeää. Oppilaitoksen savuttomuudesta kannattaakin kertoa esimerkiksi vanhempainilloissa ja vanhemmille lähetettävissä kirjeissä sekä vanhempainyhdistyksen kokouksissa. Vanhemmille voidaan myös kertoa, miten he voivat tukea nuortaan tupakoinnin lopettamisessa esimerkiksi ymmärtämällä ja kannustamalla sekä auttamalla hankkimaan korvaushoitoja niitä tarvitseville. Työharjoittelupaikkoja tulee myös informoi-

da savuttomuudesta. Ympäröivälle yhteisölle savuttomuudesta voi kertoa esimerkiksi paikallislehden avulla.

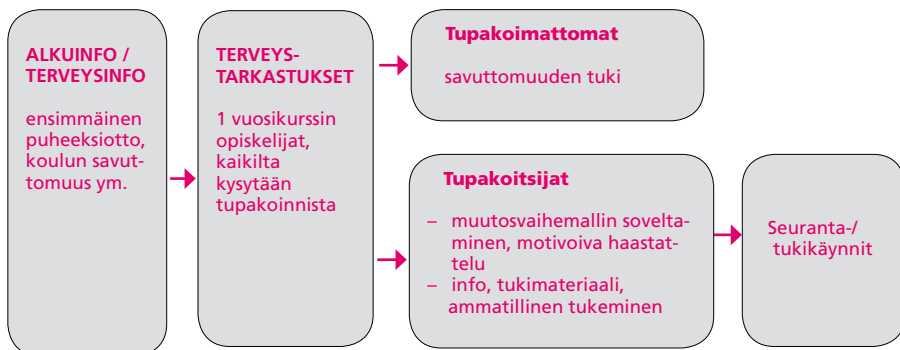
*Opiskelijoille viestitään positiivisella tavalla oppilaitoksen savuttomuudesta ja mahdollisuuksista saada tukea tupakoinnin lopettamiseen*

- ▶ Hakuopas, internetsivut, alkuhaastattelut, hyväksymiskirje, opiskelijan opas
- ▶ Lukuvuoden aloitustilaisuus, uusien opiskelijoiden ryhmäytymispäivät
- ▶ Intranetsivut, sähköpostiviestit, ilmoitustaulut, info-tv:t, lehdet, kuulutukset
- ▶ Kyltit, opiskelijoiden suunnittelemat julisteet
- ▶ Työharjoitteluinfolot
- ▶ Heijastimet, vaatteet, kassit, muki, kynät, jne.

## PILARI 2: Opiskelijaterveys

Helsingin kaupungin terveyskeskuksen koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa tupakointi otetaan puheeksi heti opiskelun alkuun liittyvistä informaatiotilaisuuksista lähtien. Terveystarkastuksissa kysytään tupakoinnista systemaattisesti. Tupakoiville tarjotaan tukea lopettamiseen ja tupakoimattomia kannustetaan jatkamaan savuttomuutta.

Kuva 3. Helsingin kaupungin terveyskeskuksen koulu- ja opiskeluterveydenhuollon toimintamalli.



**ALKU- JA TERVEYSINFORMAATIOTILAISUUKSISSA** ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoille otetaan tupakointi puheeksi ja muistutetaan koulun savuttomuudesta.

**ENSIMMÄISEN VUOSIKURSSIN TERVEYSTARKASTUKSISSA** kysytään kaikilta opiskelijoilta tupakoinnista. Tupakoimattomuus ja siihen pyrkiminen otetaan esille asiana, vaikka nuorella ei ole halua tai motivaatiota lopettamiseen juuri sillä hetkellä. Tupakoimatonta nuorta kannustetaan savuttomuudessa. Tupakoivan nuoren kohdalla kiinnitetään erityishuomio diabetekseen, e-pillereiden käyttöön, hengityselinsairauksiin (muun muassa astmaan) ja sukutaustaan. Motivaation selvittämiseen käytetään Prochaskan muutosvaihemallia (katso luku IV) sekä motivoivaa haastattelua. Jos nuorella herää tai on jo aikaisemmin herännyt motivaatio ja halu lopettaa tupakointi, hänelle annetaan mukaan seuraavaa materiaalia: Fagerströmin testi (katso luku IV), Hengityслиitto Heli:n alkuhaastattelulomake, tukiaineisto esimerkiksi fressis.fi, stumppi.fi.

**TOISEN VUOSIKURSSIN TERVEYSTARKASTUKSEN** yhteydessä päivitetään tupakoinnin tai tupakoimattomuuden tilanne sekä terveydenhoitajan että lääkärin vastaanotolla. Lääkärin vastaanotolla on mahdollisuus keskustella esimerkiksi korvaushoidosta alle 18-vuotiaiden kanssa. Tupakoivia nuoria motivoidaan savuttomuuteen. Nuorelle annetaan ”Tänään on oikea päivä” -esite.

**SEURANTA- TAI TUKITAPAAMISET TUPAKOIVALLE NUORELLE TERVEYSTARKASTUKSEN JÄLKEEN.** Sovitaan tukitapaaminen noin 1–3 viikon kuluttua, johon varataan aikaa noin 30–45 minuuttia. Tapaamisessa käydään läpi nuoren etukäteen täyttämä Fagerströmin testi, Heli:n alkuhaastattelulomakkeet sekä hyödynnetään Prochaskan mallia muutosvaiheen selvittämiseksi. Nuorta motivoidaan ja kannustetaan tupakoimattomuuteen. Nuorelle annetaan luettavaksi Heli:n Tupakka ja terveys -lehtinen. Tapaamisajankohdan lähestyessä voidaan vielä tarvittaessa lähettää muistutus sovitusta tapaamisesta esim. tekstiviestillä.

### **PILARI 3: Opetus**

**TERVEYSTIETO.** Savuttomuuden edistäminen kuuluu luonnollisesti terveystieto-oppiaineeseen. Erityisen tärkeä teema ammatillisissa oppilaitoksissa opiskeleville nuorille on tupakoinnin lopettaminen, siihen motivointi ja virittäminen sekä lopettamisen tukeminen. Ammatillisissa oppilaitoksissa myös työssäjaksaminen ja työhyvinvointi ovat mielenkiintoisia ja tärkeitä näkökulmia savuttomuuden edistämiseen. Vinkkejä opetukseen löytyy oppaan lopusta osiosta Linkkejä lisämateriaaleihin.

**AMMATTIAINEET.** Työnantajat arvostavat yhä enemmän tupakoimattomuutta, ja monet yritykset ja julkisyhteisöt ovat nykyään savuttomia työpaikkoja. Työntekijöillä on tärkeä rooli yritysmaailman ja asiakkaiden palvelukokemusten luomisessa. Opetuksessa voi hyödyntää myös työnantajia asian puolestapuhujina. Valmistautuessa tulevaan ammattiin on tärkeää pohtia myös ammattietiikkaa ja ammatti-identiteettiä. Hyviä kysymyksiä ovat:



- ▶ Millaista mallia lasten ja nuorten parissa työskentelevät tupakoitsijat antavat lapsille ja nuorille?
- ▶ Miten tupakointi sopii hyvinvointi-, kauneus- tai terveysalalla työskentelevälle? Entä asiakaspalvelutehtävissä toimivalle?
- ▶ Millainen tupakointikulttuuri omalla alalla vallitsee? Millaisia yhteyksiä sillä on alan ammattilaisten hyvinvointiin ja terveyteen?

**TYÖSSÄOPPIMINEN.** Opiskelijat tulevat savuttomasta oppilaitoksesta. Oppilaitoksen pelisäännöt ja lainsäädäntö pätevät myös työssäoppimisjakson aikana. Työpaikan työntekijät ovat opiskelijalle malli alan ammattilaisesta ja antavat esimerkkiä alan työskentelykulttuurista. Savuttomuus voidaan kirjata työssäoppimissopimuksiin, ja asiasta kannattaa keskustella työnantajien kanssa. Selkeiden ohjeiden laatiminen sekä työnantajapuolelle että opiskelijoille on paikallaan.

**TUPAKOINNIN LOPETTAMISRYHMÄ VALINNAISENA OPINTONA.** Lopettamisryhmän tavoite on tarjota nuorelle sekä ohjausta että vertaistukea tupakoinnin lopettamisessa. Lopettaminen on helpompaa yhdessä kavereiden kanssa. Ryhmän järjestäminen sopii osaksi ammatillisten oppilaitosten opetusta esimerkiksi vapaasti valittavia opintoja. Kurssista saa opintoviikkoja, ja todistuksessa kurssi näkyy esimerkiksi elämänhallintakurssin tai terveydenhallintakurssin nimellä. Kaikki kurssilaiset eivät onnistu tupakoinnin lopettamisessa ensimmäisellä kerralla. Hekin saavat kurssilla kuitenkin arvokkaita tietoja ja taitoja, joita he voivat hyödyntää myöhemmin elämässään.

#### Lopettaminen on helpompaa yhdessä kavereiden kanssa

Lopettamisryhmässä on tavallisesti yksi tai kaksi koulutettua vetäjää ja 8–12 jäsentä. Ryhmä tapaa 8–16 kertaa tietyn ajanjakson aikana. Aluksi tapaamisissa valmistaudutaan tupakoinnin lopettamiseen. Siellä viritellään ja testataan osallistujien motivaatiota lopettaa. Sitten lopettamiseen sitoutuneet ryhmäläiset asettavat yhteisen tavoitteen ja päivämäärän tupakoinnin lopettamiselle. Lopettamispäivän jälkeen tapaamisissa hoidetaan vieroitusoireita ja keksitään yhdessä korvaavaa tekemistä tupakoinnille. Osallistujille tarjotaan korvaushoitoja maksutta. Esimerkiksi terveystiedonopettaja, kuraattori tai terveydenhoitaja voi kouluttautua nuorten lopettamisryhmän ohjaajaksi. Ryhmiä voidaan perustaa myös yhteistyössä esimerkiksi nuorisotoimen kanssa. Ohjaajakoulutusta järjestää Suomen Syöpäyhdistys ([www.cancer.fi](http://www.cancer.fi)).

#### PILARI 4: Lopettamisen tuki

Kun nuorten tupakointia rajoitetaan ja hankaloitetaan, tulee heille samanaikaisesti aina tarjota tukea tupakoinnin lopettamiseen. Usein tupakoiva nuori painiskelee yksin lopettamisen vaikeuksien kanssa.

”Kyllä mä tosiaan valitsisin toisin, jos vaan vielä voisin.” Amispoika

**Suomen syöpäyhdistyksen tilaustutkimuksen mukaan ammattiin opiskelevat toivovat käytännönläheistä, yhteisöllistä ja toiminnallista tukea tupakoinnin lopettamiseen.**

- ▶ konkreettisia ja selkeitä ohjeita
- ▶ tekemistä ja toimintaa
- ▶ kokeneen kohtalotoverin kokemuksia
- ▶ ohjattua, jatkuvaa ja säännöllistä tukea (esim. tukihenkilöt)
- ▶ välittämistä ja kuuntelemista
- ▶ yhdessä yrittämistä (kaveriporukalla tai pienissä ryhmissä)
- ▶ nikotiinikorvaushoitoja riippuvuuteen (tärkeää antaa tuotetietoa ja opettaa käyttöä ja säännöllistä annostelua)
- ▶ palkkioita ja sanktioita
- ▶ välituntitekemistä
- ▶ kuvia ja selkeyttä – pelkkä kirjallinen materiaali ei houkuttele eikä toimi

Oppilaitoksessa kannattaa olla tarjolla monipuolista lopettamisen tukea. Toiselle lopettaminen on helpompaa ryhmässä, toinen kaipaava kahdenkeskisiä keskusteluja. Lopettamisen tukea tulee olla saatavilla helposti. Oppilaitoksen henkilökunnalla pitää olla valmius ohjata nuorta tuen piiriin – jokainen tietää, mistä tukea tupakoinnin lopettamiseen saa. Tarjolla on seuraavanlaisia tukimuotoja:

- ▶ tupakoinnin lopettamisryhmät
- ▶ henkilökohtainen ohjaus terveydenhoitajan vastaanotolla
- ▶ virtuaalituki nuorille: fressis.fi, henkilökunnalle: stumppi.fi
- ▶ Stumppi-neuvontapuhelin, maksuttomasta numerosta 0800 148 484 saa henkilökohtaista neuvontaa arkisin klo 13–18
- ▶ henkilökunnalle: työterveyshuolto
- ▶ Helsingissä Savuton Helsinki -ohjelman puitteissa on tarjolla maksutonta korvaushoitoa ja tupakkaklinikan vieroituspalveluita

**Lopettaja-tupakoimattomuuskilpailu voi toimia yhtenä opiskelijoita kannustavana lopettamisen tukimuotona. Lopettaja-kilpailu tsemppaa tupakoinnin lopettamiseen joko yksin tai kaveriporukalla. Kilpailuun osallistuvien tulee olla tupakoimatta ja käyttämättä nuuskaa kilpailukauden ajan. Lisätietoa aikatauluista, säännöistä ja palkinnoista löytyy kilpailun verkkosivuilta [www.lopettaja.fi](http://www.lopettaja.fi). Lopettaja-kilpailua koordinoi ehkäisevän päihdetyön järjestö Terveys ry.**

## PILARI 5: Virittävä valistus

Virittävän valistuksen tavoitteena on synnyttää nuorissa oivalluksia ja vaikuttaa yleiseen mielipideilmastoon. Säännöllisin väliajoin savuttomuuden edistämistä kannattaa aktivoida oppilaitoksessa erilaisten hyvinvointitapahtumien, teemapäivien, kampanjoiden, kilpailujen ja vastaavien avulla. Tarkoituksena on pitää asiaa esillä, saada aikaan kiinnostusta ja innostusta koko oppilaitoksessa ja yksittäisten nuorten kohdalla. Virittävää valistusta kannattaa räätälöidä opiskelijaryhmäkohtaisesti, esimerkiksi kauneudenhoitoalaa opiskeleville kauneus- ja hyvinvointipäiviä.

Tapahtumissa on tarjolla toimintaa, tietoa tupakoinnista ja tukea tupakoinnin lopettamiseen. Helsingissä tapahtumien järjestämisestä ovat vastanneet terveysjärjestöt yhdessä oppilaitosten terveydenhoitajien ja Klaari Helsingin kanssa. Terveysjärjestöillä on myös menossa erilaisia kampanjoita ja tarjolla monenlaisia materiaaleja, joita voidaan hyödyntää oppilaitoksessa savuttomuuden markkinoinnissa.

**COFFIN SHOP -TAPAHTUMASSA** pinkki ruumisarkku houkutteli opiskelijoita testaamaan, miltä tuntuu maata aidossa ruumisarkussa. Opiskelijoita heräteltiin tupakoinnin lopettamiseen iskulauseella ”Vain joka toinen kuolee tupakkaan”. Valokuvan itsestään ruumisarkussa sai käydä lataamassa osoitteesta fressis.fi, jossa on myös tarjolla tietoa tupakoinnin lopettamisesta. Tapahtumassa oli mahdollisuus myös keskustella ja saada tukea tupakoinnin lopettamiseen. Elämyksellinen kampanja havahdutti ja kosketti.

**SKUNK GIRL -VAATEMALLISTO** oli kauneus- ja muotimaailman kannanotto savuttomuuden puolesta. Vaatemallistoa esiteltiin Suomen huippumalli haussa -ohjelmassa ja sitä myytiin Vero Moda -liikkeissä. Helsingissä järjestettiin kosmetologi-, kampaaja- ja vaatetusalan opiskelijoille muoti- ja kauneustapahtuma, jossa Suomen huippumalli haussa -ohjelman juontaja Anne Kukkohovi ja malliston suunnittelija Tiia Vanhatapio puhuivat savuttomuuden puolesta.

**EREKTIOLAATIKON** avulla ammatillisissa oppilaitoksissa opiskeleville nuorille miehille havainnollistettiin tupakoinnin vaikutusta erektioon. Nuori työnsi kätensä kahteen laatikkoon. Toisessa oli mahdollisuus tunnustella tupakoimattoman miehen erektiota kuvaavaa kondomiin puettua dildoa. Toisessa laatikossa havainnollistettiin tupakoivan miehen heikentynyttä erektiota jauholla täytetyn kondomin avulla. Tempauksessa oli mahdollisuus myös mitata omien keuhkojen tilavuus sekä saada tietoa tupakoinnin vaikutuksista ja tukea tupakoinnin lopettamiseen.

**VAIN JOKA TOINEN KUOLEE TUPAKKAAN -TUPAKKATEEMAPÄIVÄ** oli sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakouluopiskelijoiden opinnäytetyönään järjestämä tempaus. ”Ajatusätkät” eli paperikääröt, jotka sisälsivät kantaa ottavia väittämiä, houkuttelivat nuoria tutustumaan aistipisteisiin. Aistipisteissä havainnoitiin erilaisia tupakointiin liittyviä asioita: kuulokkeista kuului tupakkayskää, pahvilaatikosta sai haistaa, miltä tupakoija haisee, keuhkoahaumatautia sai simuloida hengittämällä ohuen pillin läpi ja tupakan vaikutukset makuhermoihin esittäytyivät laimean mehun juomisella. Myös edellä kuvattu erektiolaatikko oli mukana ta-

pahtumassa. Lisäksi erilaista tietoa oli opiskelijoiden nähtävillä julisteissa, ja teemapäivän loppuksi oli mahdollisuus osallistua visaan ja voittaa palkintoja.

**IF I SMOKED, I WOULD QUIT –JULISTEISSA** nuorille tutut julkkikset ja idolit kannustivat nuoria lopettamaan tupakoinnin. Julisteet olivat esillä oppilaitoksissa. Lisäksi nuoret itse suunnittelivat tupakoinnin vastaisia julisteita. Julisteita ja muuta aiheeseen liittyvää materiaalia voi ladata sivuilta [www.fressis.fi](http://www.fressis.fi). Julisteista kaksi kuvittaa tätä lukua.

**KAKSI ASKIA** seikkailivat uusien opiskelijoiden ryhmäytymispäivässä. Askit havainnollistivat riippuvuutta ja sitä, miten helposti tupakointiin jää koukkuun. He ohjasivat nuoria [fressis.fi](http://fressis.fi)-sivuille testaamaan omaa riippuvuuttaan. Sivulla on myös video askien ja Ari Koivusen kohtaamisesta. Tapahtumassa annettiin myös tietoa tupakoinnista ja tarjottiin tukea tupakoinnin lopettamiseen.



Kaksi askia -kampanjahahmot.  
Kuva Syöpäjärjestöt

## ”Amiskin voi olla savuton!” – savuttomuutta opiskelijatoimintaan

*Reetta Ruokonen*

**SAVUTTOMUUDELLA ON AMMATTIIN OPISKELEVIEN ETUJÄRJESTÖN TUKI.** Ammattiin opiskelevat – SAKKI ry otti voimakkaasti kantaa tulevaisuuden ammattilaisten hyvinvoinnin puolesta julkaisemalla ”Amiskin voi olla savuton!” -oppaan. Sen tarkoituksena on herätellä oppilaskuntia ja tutoreita aktiivisiksi toimijoiksi savuttomuustyössä. Opas syntyi Savutta Savossa -hankkeen kokemuksista, ja sen viestiä vie tällä hetkellä eteenpäin Savuton Sohva Sakille -hanke. Sakki ry:n puheenjohtajan Susanna Haapalaisen sanoin: ”Oppilaskunnat savuttomuustyössä ovat ehdottoman arvokas voimavara, sillä opiskelijat itse luovat oman opiskelukulttuurinsa ja käytänteensä”.

**OPPILASKUNNASSA TAI TUTOREINA TOIMIVIEN ESIMERKKIASEMAN TIEDOSTAMINEN.** Oppilaitoksen savuttomuus asettaa oppilaskunnissa ja tutoreina toimivat nuoret esimerkkiasemaan myös tupakoinnin suhteen. He viestivät muille opiskelijoille kyseisen oppilaitoksen kulttuuria ja toimintatapoja. Erityisesti tutoreiden rooli on merkittävä, sillä uusille opiskelijoille he voivat olla ensimmäinen kontakti uudessa ympäristössä. Yhteistyö oppilaskunnan ja tutoreiden kanssa onkin hyvin tärkeää, jotta nuoret saadaan tiedostamaan esimerkkiasemansa ja arjen tilanteissa välittämänsä viesti – kuuluuko tupakointi oppilaitoksen kulttuuriin vai ei.

**OPPILASKUNNALLA JA TUTOREILTA IDEOITA SAVUTTOMUUDEN TOTEUTUKSEEN.** Oppilaskunnat ja tutorit voivat käsitellä savuttomuuskysymyksiä esimerkiksi leirityyppisissä tai muuten opiskelijatoimijat yhteen kokoavissa suunnittelutapahtumissa kerran lukukaudessa. Näissä tapahtumissa opiskelijat ideoivat uusia suunnitelmia sekä arvioivat aiempaa toimintaa omasta näkökulmastaan. Opiskelijat voivat suunnitella vaikkapa kokonaisen oppilaitoksen sisäisen savuttomuuskampanjan, joka koostuu useasta lukuvuoden eri vaiheisiin sijoittuvasta tapahtumasta tai tempauksesta.

Opiskelijoiden on kuitenkin aina keskusteltava omissa kokouksissaan syntyneistä uusista ideoista ja niiden toteuttamiseen tarvittavista toimenpiteistä oppilaitoksen henkilöstön kanssa. Tämä on hyvien tapojen mukaista ja sillä vältetään mahdolliset päällekkäisyydet toiminnassa. Keskustelua voidaan käydä esimerkiksi oppilaitoksen savuttomuustyöryhmässä, jossa on opiskelijaedustus. Savutta Savossa -hankkeessa opiskelijat ideoivat viisi hyvää käytännettä savuttomuuden edistämiseksi oppilaitoksessa. Ne esitellään lyhyesti seuraavaksi.

### **Kouluympäristön viihtyisyys**

Muun aktiviteetin tarjoaminen opiskelijoille on tärkeää, jotta väli- ja hyppytunneilla ei ajauduta tupakoimaan muun tekemisen puutteessa. Opiskelijoilla on erilaisia toiveita ja ideoita fiksuksi tekemiseksi tai opiskeluympäristön viihtyisyyden parantamiseksi, ja niitä on hyvä selvittää esimerkiksi kyselyn avulla. Kysely voidaan tehdä sähköpostitse tai esimerkiksi siten, että tutor- tai oppilaskuntatoimijat kiertävät jonkin teemapäivän yhteydessä kyselemäs-

sä opiskelijoiden joukossa. Saatuja ehdotuksia käydään läpi oppilaskunnan kokouksessa ja tehdään tarvittavat toimenpiteet toteutuksen eteen. Rahoituskanavia voi etsiä oppilaitoksen lisäksi esimerkiksi paikallisilta yrityksiltä tai ammattiyhdistyksiltä. Rahoituksen pelisäännöt on hyvä käydä oppilaitoksen henkilöstön kanssa huolellisesti läpi. Tutorit ja oppilaskunnan jäsenet voivat lisäksi toimia oppilaitoksen arjessa linkkinä ja innostajana välituntitekemiseen. He voivat jalkautua tupakojien joukkoon esimerkiksi mölkkypelin kanssa houkutellessa opiskelijoita jättämään yhden tupakan välistä ja pelaamaan sen sijaan erän mölkkyä.

### **Häkämittaukset**

Häkämittäri on opiskelijoiden mielestä hyvä keino herättää tupakojat ajattelemaan omia tupakointitapojaan ja terveyttään. Häkämittarin kanssa voidaan kiertää eri yksiköissä ja tutorit tai oppilaskunnan jäsenet voivat olla mukana houkuttelemassa muita testauttamaan häkäpitoisuutensa. Mukana on kuitenkin oltava häkämittarin käyttöön huolellisesti tutustunut henkilö, joka osaa myös puhua tupakoinnin muista haitoista terveydelle ja tuntee lopettamisen tukipalvelut. Tällainen henkilö on esimerkiksi oppilaitoksen terveydenhoitaja tai terveystiedon opettaja. Jos oppilaitoksessa ei ole omaa häkämittäriä, sitä voidaan lainata esimerkiksi terveysjärjestöiltä. Tällöin heidän työntekijänsä voi tulla opiskelijoiden mukaan yksikkökierroksille.

### **Toimintapäivien savuttomuus**

Oppilaitoksissa järjestetään monenlaisia toiminta- ja teemapäiviä eri aiheiden ympärille. Päivien yhteydessä opiskelijat voidaan haastaa olemaan tupakoimatta aktiviteettien ajan esimerkiksi jonkin pienen palkinnon avulla. Oppilaskunta- ja tutorit voivat myös itse järjestää teemapäivän tupakoimattomuuden tai laajemmin hyvinvoinnin ympärille. Järjestämiseen tarvitaan lupa oppilaitoksen johdolta. Teemapäiväksi opiskelijat voivat pyytää erilaisia näytteilleasettajia oppilaitoksen tiloihin. Esittelypisteissä voi olla esimerkiksi terveysjärjestöjen ja urheilu- tai harrasteseurojen materiaalia ja henkilöstöä. Myös tutorit ja oppilaskunta voivat järjestää omia esittelypisteitään esimerkiksi pihapelien merkeissä. Esittelypisteet voivat toimia ikään kuin suunnistusrasteina, joista merkkejä keräämällä voi ansaita vaikkapa kahvilipukkeen oppilaitoksen kahvioon, tai osallistua jonkin palkinnon arvontaan. Ennen tapahtumaa on hyvä lähettää tiedotteita tapahtumasta paikallismediaan. Näin tapahtuma voi päästä laajempaan julkisuuteen ja toimia innostuksen lähteenä muiden oppilaitosten opiskelija-aktiiveille.

### **Kavereiden haastaminen lopettamaan**

Tupakoinnin lopettamista harkitsevat nuoret tekevät lopetusyrityksen helpommin kavereiden kanssa kuin yksin. Lopetusyritysten lisäämiseksi oppilaskunta tai tutorit voivat laittaa alulle esimerkiksi haastekampanjan, jossa kaveriporukat voivat yhteisellä lopetusyrityksellään kisailla keskenään kovimman jengin tittelistä.

### **Aiheeseen sopiva materiaali**

Oppilaskunnat ja tutorit voivat paneutua savuttomuuteen tuottamalla erilaista materiaalia. Vakaviinkin asioihin voidaan päästä käsiksi esimerkiksi huumorin keinoin. Materiaalia voivat olla vaikkapa pinssit, t-paidat, julisteet ja seinämaalaukset.

## ELIKSI – yhteistyötä, aktiivista osallisuutta ja vaikuttamistoimintaa

*Susanna Leimio-Reijonen*

**ELIKSI – ELINYMPÄRISTÖN PARHAAKSI** on Terveys ry:n Nuorilta nuorille ja Innostu! Innosta! -hankkeissa kehitetty toimintamalli. Se soveltuu savuttomuuden edistämistyön lisäksi monien muiden ihmisten ja elinympäristön terveyteen ja hyvinvointiin liittyvien prosessien rakenteeksi. ELIKSI vahvistaa nuorten osallisuutta ja aktiivisuutta terveiden elämäntapojen edistämiseksi. Se myös kannustaa heitä vastuunottoon, asiantuntijuutensa esiin nostamiseen sekä yhteistyöhön aikuisten kanssa. Toimintamalli pohjautuu sosiaalipedagogiseen ja sosiokulttuurisen innostamisen viitekehykseen. Itse toiminta rakentuu ryhmän prosessina. Sen keskeisiä periaatteita ovat osallisuus, yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen. Vaiheita on neljä: *Meiksi, Arki, Praksis ja Näky*:

### MEIKSI – toimivan ryhmän kokoaminen

Prosessi käynnistyy ryhmän kokoamisella. Ryhmä voi olla olemassa jo valmiiksi jossakin lähiyhteisössä, esimerkiksi oppilaitoksessa tai asuntolassa. Ryhmä voidaan myös koota alusta alkaen määrätyn teeman ympärille, esimerkiksi oppilaitokseen sen savuttomuuden edistämiseksi. On tärkeätä, että ryhmän jäsenet ovat mukana omasta halustaan, ja juuri sen aikaa, kuin kokevat toiminnan itselleen mielekkääksi. Toiminnan vapaaehtoisuus vahvistaa ryhmän jäsenten motivaatiota toimia yhdessä yhteisen asian eteen.

Toimiva ryhmä mielletään yhteisöksi, jossa tilaa annetaan sen jäsenten persoonallisille piirteille, tarpeille ja toiminnalle, ja johon he kokevat kuuluvansa. Toimivassa ryhmässä jäsenet keskustelelevat ja vaihtavat mielipiteitään toisiaan kunnioittaen ja arvostaen – tasavertaisessa suhteessa toisiinsa. Tällainen aito yhteisö, jossa jokaisella on tilaa ilmaista itseään omalla persoonallisella tavallaan, vahvistaa ihmisten sosiaalisia taitoja ja tukee heidän kasvuaan ainutkertaisiksi persooniksi. Yksinkertaisimmillaan ryhmäytymistä voidaan edistää keskustelujen ja leikkien avulla, kannustamalla ryhmän jäseniä kertomaan itsestään, osaamisestaan ja ymmärryksestään enemmän kuin pelkän ulko-kuoren perusteella on nähtävissä. Järjestöiltä, kirjallisuudesta ja internetistä löytyy paljon tietoa ja erilaisia ideoita ryhmäytymisen tueksi.

### ARKI – toimintaympäristön kartoitus ja analyysi

Jokaisen inhimillisen ilmiön taustalla on joukko tekijöitä, jotka vaikuttavat ilmiön merkityksiin, syihin ja seurauksiin. Toimintaympäristön kartoitus ja analyysi (ympäristöanalyysi, yhteisödiagnosi) on menetelmä ja tekniikka, joka lisää yhteisön jäsenten ymmärrystä omasta elin- tai toimintaympäristöstään, parantaa heidän tietoisuuttansa hyvinvoinnistaan, luo pohjaa yhteisön hyvälle elämälle ja saa aikaan muutosta.

Toiminta- tai elinympäristöään kartoittaessaan ryhmä aluksi kerää ja kokoaa sekä uutta että jo olemassa olevaa tietoa tarkastelemastaan ilmiöstä (esimerkiksi oppilaitoksen savuttomuus) sekä sen mahdollisista taustatekijöistä. Kun tietoa on riittävästi, ryhmä kuvaa, ana-

lysoi ja jakaa käsityksiään ja ymmärrystään yhteisön terveydestä, hyvinvoinnista ja niiden ehdoista. Se pohtii myös, millainen ilmiö on kyseessä ja mitkä erilaiset yksilölliset, yhteisölliset ja yhteiskunnalliset tekijät vaikuttavat sen olemassaoloon.

Ympäristöanalyysin avulla ryhmä voi arvioida toimintaympäristön olosuhteita, yhteisön jäsenten todellisia terveystarpeita sekä yhteisön terveyden edistämiseen liittyviä tarpeita. Riittävän laaja-alaisen kuvan saamiseksi työ pyritään tekemään mahdollisimman monien asianosaajien yhteistyönä. Yhdessä työskentely ja ryhmän jäsenten välinen vuoropuhelu herkistää näkemään arkisen ilmiön taakse. Samalla se synnyttää oivalluksia, avartaa näkökulmia ja ohjaa työskentelyä eteenpäin.

### **PRAKSIS – teoriasta käytäntöön**

Praksis suuntaa toimijoita pohdiskelusta kohti käytännön toimintaa. Toimintaympäristön kartoituksen jälkeen prosessissa edetään tulosten tarkempaan analyysiin, joka syventää ryhmän ymmärrystä käsiteltävästä asiasta. Keskustelujen, yhteisen pohdinnan ja tehtyjen tulkintojen avulla ryhmälle muodostuu näkemys ilmiöstä ja sen taustatekijöistä – asioiden syy-seuraus -suhteista.

Muodostettuaan riittävän yhteisen näkemyksen tarkasteltavan ilmiön olemuksesta ja sen merkittävimmistä taustatekijöistä, ryhmä asettaa ne jollakin perusteella tärkeysjärjestykseen. Sitten se valitsee niistä ensisijaisen, mielestään tärkeimmän, akuuteimman tai mielenkiintoisimman tarpeen, haasteen tai ongelman kehittämissuunnitelmaansa aiheeksi. Aiheita voi olla myös kaksi. Kaikki tarpeet eivät kuitenkaan ole samanarvoisia, niitä kaikkia ei voi hoitaa samanaikaisesti eikä kaikilla ole samanlaista vaikutusta ihmisiin. Niitä varten on olemassa omat projektinsa mahdollisesti myöhäisempinä ajankohtina.

Kun intervention kohde on valittu, ryhmä ryhtyy laatimaan projektisuunnitelmaa, suunnitelmaa siitä, miten edetään. Suunnitelmassa se ottaa huomioon tekemänsä ympäristöanalyysin tulokset. On tärkeää, että projekti syntyy suhteessa toimintaympäristöön ja sieltä saatuihin tietoihin. Sitten kun projektisuunnitelma on valmis, se toteutetaan ryhmän parhaaksi katsomana ajankohtana.

### **NÄKY-arviointi ja projektista pysyväksi toiminnaksi**

ELIKSI on ryhmän yhteinen kasvun ja oppimisen prosessi. Sen mahdollistaa ryhmän yhdessä tekemä toiminnan jatkuva ja säännöllinen arviointi. Reflektointi ja arviointi suuntaavat prosessia ja auttavat tekemään muutoksia kesken matkan, silloin, kun sitä tarvitaan. Ohjaavan roolinsa lisäksi prosessiarviointi synnyttää myös uusia tarpeita ja tekemisen paikkoja.

Prosessiarvioinnin lisäksi ELIKSI kannustaa ryhmiä loppuarvioinnin tekemiseen. Se ohjaa tulosten ja tuotosten arviointiin, pohtimaan, mitä todella on saavutettu ja miten siitä pitäisi jatkaa eteenpäin. Loppuarvioinnin tekemisessä on oikeastaan kysymys kollektiivisesta muistelusta, joka auttaa näkemään asioiden ja tilanteiden erilaiset kehittymisen vaiheet. Se auttaa ryhmää myös kokonaisuuden hahmottamisessa, siinä, mitä kaikkea matkan varrella on tapahtunut, kuka teki mitään ja minkälaisia syy-seuraussuhteita eri tilanteista ja tapahtumista on mahdollista löytää. Parhaimmillaan monimuotoinen arviointi diagnostisoi, ennustaa, orientoi ja kontrolloi.





Kuva Minna Kallinen/Skills Finland ry

## LUKU IV

# Käytännön välineitä savuttomuustyön tueksi

### Laatua suunnittelulla ja arvioinnilla

#### SAVUTTA-taulukko

**SAVUTTA-TAULUKKOON** on koottu savuttomuustyön laaja kokonaisuus haastatteluaineistoon perustuen. Taulukkoa voi käyttää muistilistan tapaan sekä savuttomuuden suunnittelun että arvioinnin pohjana. Suunnittelussa työkalu auttaa hahmottamaan savuttomuustyön laajan kokonaisuuden ja valitsemaan painopisteet omalle toiminnalle. Painopisteiden valinnan jälkeen voidaan pohtia miten kutakin osa-aluetta toteutetaan käytännössä, kuka vastaa toteutuksesta tai koordinoinnista, millaisella aikataululla ja niin edelleen.

Taulukko voi toimia kirjaamisen välineenä ja yhteisen sitoutumisen osoituksena. Kun käytännön kokemuksia savuttomuuden toteuttamisen myötä kertyy, taulukkoon voidaan palata ja yhdessä arvioida tehtyä työtä. Itsearviointin avulla voidaan tarkastella, mikä toiminta on jo vakiintunutta ja mikä kaippaa edelleen kehittämistä tai uudelleen suuntaamista. Arvioinnin ja pisteytyksen perusteella voidaan valita tärkeäksi koetut kehittämiskohteet sekä määritellä niihin liittyvät toimenpiteet, vastuutahot ja aikataulu.

**Pisteytysohjeet arviointiin:**

5 = toteutuu, osa toimintaa

4 = toteutuu lähes kokonaan, muotoutumassa osaksi toimintaa

3 = huomioitu, ei toteudu/hyödynnetä niin hyvin kuin mahdollista

2 = huomioitu, toteutuu satunnaisesti

1 = otettu huomioon, ei vielä toteudu

0 = ei ole huomioitu

– = ei toteudu, ei ole tarkoituksenmukaista

Arvioinnin kohde	Mitä tarkoittaa meillä käytännössä ja ketkä siitä vastaavat?	Itsearviointi (0–5, –)
<b>Savuttomuuden voimavarat</b>		
Keskustellaan savuttomuudesta ja toimenpiteistä avoimesti ja laajalti, esim. – henkilöstökokouksissa – opiskelijahuoltoryhmän tapaamisissa – oppilaskunnan kokouksissa – vanhempainilloissa		
Kartoitetaan mielipiteitä ja ideoita savuttomuuden toteuttamisesta ja annetaan kritiikin kuulua esim. – sähköisellä kyselyllä – lausuntopyyntöin		
Hyödynnetään asiantuntijoiden osaamista, esim. – sairaanhoitopiirit – tutkimuslaitokset – järjestöt		
Verkostoidutaan savuttomuuskysymyksissä alueellisesti ja valtakunnallisesti, esim. – muut oppilaitokset ja korkeakoulut, – kunnan päihdetyön toimijat		
Kuullaan nuorten ideoita ja hyödynnetään opiskelijoiden ammatillista osaamista tupakoimattomuustyössä, esim. – teemapäivät – opinnäytetyöt – tupakoimattomuuskurssin nimi ja mainonta – sanktioiden ideointi		
Aktivoidaan opiskelijatoimintaa viemään positiivista viestiä savuttomuudesta nuorilta nuorille		
Osallistutaan mahdollisuuksien mukaan tupakoimattomuuden edistämiseen kunta- ja alue- tasolla.		
Tehdään yhteistyötä työnantajatahojen kanssa savuttomuuskysymyksissä, esim. – työharjoittelusopimukset – yrityssponsorointi savuttomuuskilpailuissa		

Arvioinnin kohde	Mitä tarkoittaa meillä käytännössä ja ketkä siitä vastaavat?	Itsearviointi (0-5, -)
<b>Savuttomuusprosessi: päätöksestä käytännön toteutukseen</b>		
Perustetaan henkilöstö- ja opiskelijaedustajista koostuva savuttomuustyöryhmä koordinoimaan savuttomuuden suunnittelua, toteuttamista, seuranta ja arviointia		
Valmistellaan ja tehdään päätös savuttomuudesta		
Tehdään lähtötilannekartoitus, esim. – tupakoinnin yleisyys oppilaitoksessa ja sen paikalliset taustavaikuttimet – tupakointi ilmiönä: yhteiskunnallinen tilanne – käytössä olevat voimavarat: toimijat ja yhteistyötahot, osaaminen, resurssit		
Asetetaan savuttomuustyölle pää- ja välitavoitteet, esim. – opiskelijoiden tupakointi vähenee pitkällä tähtäimellä – tupakoinnin lopettamiseen tarjotaan monipuolisesti tukea seuraavana lukuvuonna – koko henkilöstö kantaa valvontavastuun ja huomioi oman esimerkkiasemansa		
Määritellään toimenpiteet tavoitteiden saavuttamiseksi tutkittuun tietoon perustuen		
Kirjataan savuttomuuden sisältöjä ja toimenpiteitä, esim. – päihdestrategiaan ja hyvinvointiohjelmaan – henkilöstöoppaisiin		
Sovitaan työnjaosta, vastuutahoista ja aikatauluista.		
Seurataan ja arvioidaan toimenpiteiden toteuttamista suhteessa tavoitteisiin ja lähtötilanteeseen – tupakointia kartoittavat kyselyt – keskustelu ja ylöskirjaaminen savuttomuustyöryhmässä		
Ylläpidetään ja uudistetaan toimintaa.		
<b>Savuttomuuden toteutuksen osa-alueet:</b>		
<b>Säännöt, ohjeet ja valvonta</b>		
Tupakointi kielletään oppilaitoksen tiloissa, alueella ja tilaisuuksissa. Kielto kirjataan järjestys-sääntöihin.		
Määritellään tupakointikiellon rikkomisen seuraukset henkilöstölle ja opiskelijoille.		
Laaditaan toimintaohjeet kieltojen valvontaan ja kirjataan ne henkilöstön oppaisiin ja päihdestrategiaan.		
Ohjeistetaan koko henkilöstöä valvomaan tupakointikieltoja.		
Ohjeistetaan muita oppilaitoksen tiloja käyttäviä tahoja savuttomuuteen liittyvistä säännöistä ja toimintatavoista.		
Tehdään valvonnassa yhteistyötä eri tahojen kanssa tarpeen tullen, esim. – kotien kanssa sovitaan heille ilmoittamisesta ja kerrotaan tupakointikiellon rikkomisen seurauksista – naapurusto – kaupungin viranomaiset		
Estetään uusien epävirallisten tupakkapaikkojen syntyminen, esim. poistetaan näköesteet ja tuhkaturkkeina toimivat astiat		

Arvioinnin kohde	Mitä tarkoittaa meillä käytännössä ja ketkä siitä vastaavat?	Itsearviointi (0-5, -)
<b>Tiedot ja asenteet</b>		
Käsitellään tupakointia terveystiedon oppiaineessa, liikunnassa ja ammattiopinnoissa, mm – tupakoimattomuus esiin koulutusalakohteisesti osana työkykyä, -turvallisuutta ja ammatti-etiikkaa – stressinhallinta- ja rentoutusmenetelmiä arjen kiperiin tilanteisiin tupakan tilalle – tupakoinnin sosiaalisuus puheeksi terveysvaikutusten rinnalla		
Liitetään tupakoimattomuus osaksi Ammatti-osaajan työkykykypassia		
Järjestetään erilaisia tupakoimattomuuteen kannustavia kampanjoita, teemapäiviä, tietoisuuksia ja kilpailuja		
Kehitetään henkilöstön tupakkaosaamista ja terveyskasvatustaitoja sekä kiinnitetään huomiota henkilöstön esimerkkiasemaan		
Kiinnitetään huomiota tiedon välittämisen tapoihin – yksisuuntainen valistus vs. vuorovaikutteisuus – nuoria puhutteleva, ikävaiheeseen sopiva tieto		
Kannustetaan opiskelijoita ja henkilöstöä terveellisiin elämäntapoihin, esim. maksamalla urheilutapahtuman osallistumismaksut		
<b>Yhteisöllisyys ja paremmat taudit</b>		
Kehitetään tauoille terveyttä ja yhteisöllisyyttä tukevaa toimintaa opiskelijoiden kanssa, esim. ulko- ja sisäpelit, opiskelijakahvilatoiminta		
Lisätään opiskeluympäristön viihtyisyyttä ja välituntiaktiiviteetteja tupakoinnin tilalle, esim. – varataan olohuonemainen taukotila opiskelijoiden käyttöön – sisustetaan yhdessä opiskelijoiden kanssa – hankitaan liikuntavälineitä tai pelejä		
Hyvinvointia ja opiskelijoiden osallisuutta tukevan toimintakulttuurin luominen, mm. – ammattiosaajan työkykykypassin käyttöönotto – oppilaskuntatoiminnan kehittäminen		
Savuttomuus huomioidaan mm. tutortoiminnassa ja uusien opiskelijoiden ryhmäyttämisesä, mm. – tutorkoulutuksessa keskustellaan tutoreiden roolista savuttomuudessa sekä vertaisvaikutuksen ja-tuen merkityksestä		
<b>Savuttomuustiedotus</b>		
Pohditaan savuttomuuden pääviestit: – savuttomuuden hyödyt – mitä savuttomuus kenellekin käytännössä tarkoittaa		
Tiedotetaan opiskelijoille ja henkilöstölle savuttomuudesta, esim. – yhteishakumarkkinointi, valintakoetilaisuudet ja hyväksymiskirje – työpaikkailmoitukset ja henkilöstön oppaat		
Jaetaan tietoa ja ohjeita opiskelijoiden huoltajille, muille yhteistyötahoille sekä sidosryhmille, esim. – vanhempien kirjeet, vanhempainillat – tiedotteet yhteistyötahoille – keskustelut johtoryhmässä		

Tehdään savuttomuus näkyväksi opiskelu-ympäristössä, esim. – muutetaan tupakkapaikat uuteen käyttöön yhdessä opiskelijoiden kanssa – asetetaan savuttomuuskylttejä tai –tarroja – siivoustalkoot opiskelijaryhmissä – puhtaanapitohenkilöstö kiinnittää erityis-huomiota tiettyihin alueisiin		
Tiedotetaan laaja-alaisesti eri medioiden välityksellä, esim. – julkiset Internet-sivut – paikallismedian haastattelut – yleisönosastokirjoitukset		
<b>Arvioinnin kohde</b>	<b>Mitä tarkoittaa meillä käytännössä ja ketkä siitä vastaavat?</b>	<b>Itsearviointi (0–5, –)</b>
<b>Tupakoinnin lopettamisen tuki</b>		
Kannustetaan ja tuetaan opiskelijoiden tupakoinnin lopettamista, esim. – yksilöllistä tukea opiskeluterveydenhuollosta – ryhmämuotoista tukea valinnaisten opintojen kurssilta – palkitaan onnistumisista		
Kannustetaan ja tuetaan henkilöstön tupakoinnin lopettamista, esim. – tehdään sopimus työterveyshuollon kanssa vieroituspalvelujen järjestämisestä – palkitaan onnistumisista		
Osallistutaan valtakunnallisiin tupakoinninlopettamiskilpailuihin tai järjestetään omia lopetuskilpailuja oppilaitoksessa, esim. tiimit eri yksiköissä kisaavat, tai opiskelijat järjestävät omia kilpailuja		
Tiedotetaan lopettamisen tukipalveluista aktiivisesti muun tiedotuksen ja tupakoimattomuuden edistämistoiminnan yhteydessä, esim. – tapahtumissa – terveystiedon oppitunnilla		
Lisätään opiskelijoiden positiivista vertaisvaikutusta tupakoinnin lopettamisessa, esim. – kannustetaan ja haastetaan kaveriryhmiä lopettamiseen – kannustetaan tupakoinnin lopettaneita tuomaan omia kokemuksiaan esiin		

## Laatutähti ja laatukriteerit

Teoksessa *Laatutähteä tavoittelemassa – Ehkäisevän päihdetyön laatukriteerit* (2006) esitellään ehkäisevän päihdetyön työkalu, jota voidaan käyttää apuvälineenä myös savuttomuuden suunnittelussa. Ehkäisevän päihdetyön laatukriteerit ja laatutähti esitellään tässä yhteydessä esimerkinomaisesti kannustaen tutustumaan työkaluun tarkemmin. Ehkäisevä päihdetyö on toimintaa, jonka tavoitteena on edistää terveyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia edistämällä päihdeettömiä elintapoja, ehkäisemällä ja vähentämällä päihdehaittoja sekä lisäämällä päihdeilmiön ymmärrystä ja hallintaa. Laatutähdessä on kuvattu ehkäisevän päihdetyön osatekijät ja onnistumisen ajatus. Laatutähteä tavoittelemassa -julkaisussa on käytännöllinen, työvaiheittain etenevä työstämisohe, jonka avulla laatukriteereitä voi käyttää työn suunnittelun apuna.

Laatutähti koostuu kahdesta sisäkkäisestä kolmiosta: sisältökolmiosta, joka vastaa kysymykseen mitä tehdä sekä toteutuskolmiosta, joka vastaa kysymykseen miten tehdä. Yhteistä aluetta on seuranta ja arviointi. Jokainen tähden sakara eli osatekijä on tärkeä ja sakaroiden on oltava keskenään tasapainossa. Tasapainon saavuttamiseksi käytetään laatukriteerejä, jotka toimivat muistilistana työn suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa.

Ehkäisevän päihdetyön toiminnan on perustuttava realistiseen tilannearvioon ja luotettavaan tietoon ilmiöstä. On myös tiedostettava mihin savuttomuustyöllä pyritään vaikuttamaan. Onko toiminnan kohteena tupakkatuotteiden käyttö vai tupakkaa koskevat tiedot ja asenteet? Vai pyritäänkö vahvistamaan suojaavia tekijöitä ja vähentämään riskitekijöitä? Entä millä tasolla halutaan vaikuttaa?

Pohtimalla kohderyhmää, toiminnan tasoja sekä laadun osatekijöitä on mahdollista saada selkeämpi kuva siitä, mitä tupakkatyö oppilaitoksessa tarkoittaa. Edellä mainittujen seikkojen nojalta valitun toimintatavan tulee perustua olemassa olevaan tietoon siitä, miten voidaan tuloksellisesti vaikuttaa mm. tupakointiin, suojaaviin ja riskitekijöihin, tietoihin, asenteisiin jne. Jos savuttomuustyön kohteeksi valitaan esimerkiksi tietoihin ja asenteisiin vaikuttaminen paikallisyhteisön tasolla, voidaan panostaa vaikuttavaksi todettuun vuorovaikutteiseen ja osallistavaan työhön yleisluontoisen valistuskampanjan sijaan. Työllä on siis oltava vankka tietoperusta ja sen lisäksi myös arvot ja etiikka tulee ottaa huomioon.

Laatutähden avulla on mahdollista löytää työn painopisteet ja fokus sekä aikataulu jonka puitteissa työ toteutetaan. Näiden selkiinnyttyä henkilökunnan on helpompi sitoutua toimintaan. Tupakkatyö ei tunnu rasitteelta vaan on johdonmukaista, hyvin suunniteltua työtä jolla on merkitys jokaisen oppilaitokseen kuuluvan arjessa.

Kuva 4. Laatutähti



Taulukko 2. Laadun kaksitoista kriteeriä. Jokinen (2006)

I Työn kohdentamisen laatukriteerit	Kriteeri 1: Työn kohdentaminen Kriteeri 2: Työ on kohdennettu ehkäisevän päihdetyön toteutustasoille Kriteeri 3: Työ on kohdennettu määritellyille ryhmälle
II Sisällön laatukriteerit	Kriteeri 4: Työn tietoperusta on varmistettu Kriteeri 5: Työn arvot ja etiikka on määritetty Kriteeri 6: Työ on tavoitteellista yhteistoimintaa
III Toteutuksen laatukriteerit	Kriteeri 7: Työlle on asetettu tavoite suhteessa ehkäisevän päihdetyön kohdentumiseen Kriteeri 8: Tarvittavat resurssit on määritetty Kriteeri 9: Työn toteutusprosessit on valittu
IV Ehkäisevän päihdetyön seurannan ja arvioinnin laatukriteerit	Kriteeri 10: Seuranta ja arviointi on kiinteä osa työtä Kriteeri 11: Työssä varmistetaan laadun osatekijöiden tasapaino Kriteeri 12: Työn tulokset suhteutetaan alkutilanteeseen

## Työkaluja opiskeluterveydenhuoltoon

### Riippuvuustestit ja Käypä hoito -suositusten interventiomalli

Heavyness of Smoking Index (HSI) – nikotiiniriippuvuudesta päivittäin tupakoiville nuorille ja aikuisille (ei diagnosoiva). Pisteytys 0–6. Suomennetun testin lähde Käypä hoito -toimitus.

Kysymys	Vaihtoehdot	Pisteet
1. Kuinka pian (minuuteissa) herätyäsi poltat ensimmäisen savukkeen?	alle 6 6–30 31–60 yli 60	3 2 1 0
2. Kuinka monta savuketta poltat päivittäin?	alle 10 11–20 21–30 yli 30	0 1 2 3

Tulkinta: Yhteispisteet 0–1 = vähäinen nikotiiniriippuvuus, 2 = kohtalainen riippuvuus, 3 = vahva riippuvuus, 4–6 = hyvin vahva riippuvuus

Nuorille, erityisesti satunnaisesti tai vähän tupakoiville, suunniteltu Hooked On Nicotine Checklist -testi riippuvuuden merkkien havaitsemiseen (ei diagnosoiva). Pisteytys 0–10. Suomennettu tässä muodossa virallisesti Finriski-07 tupakkakyselyä varten, aiempi suomennot Tupakkakertomuksessa 2003.

Kysymys	Vaihtoehdot	Pisteet
1. Oletko joskus yrittänyt lopettaa siinä onnistumatta?	Kyllä En	1 0
2. Tupakoitko nyt koska tupakoinnin lopettaminen on tosi vaikeaa?	Kyllä En	1 0
3. Oletko koskaan tuntenut olevasi tupakoinnista riippuvainen?	Kyllä En	1 0
4. Onko sinulla joskus voimakas tupakan himo?	Kyllä Ei	1 0
5. Oletko joskus tuntenut, että todella tarvitset tupakan?	Kyllä En	1 0
6. Onko sinulle vaikeaa olla tupakoimatta paikoissa, joissa se ei ole sallittua?	Kyllä Ei	1 0
Kun yritit lopettaa tupakoinnin... (tai kun et ole tupakoinut vähään aikaan...)		
7. Oliko keskittyminen hankalaa sen vuoksi, ettet voinut tupakoida?	Kyllä Ei	1 0
8. Tunsitko itsesi ärtyneemmäksi koska et voinut tupakoida?	Kyllä En	1 0
9. Oliko sinulla voimakas halu tai tarve tupakoida?	Kyllä Ei	1 0
10. Olitko hermostunut, rauhaton tai ahdistunut koska et voinut tupakoida	Kyllä En	1 0

Tulkinta: Jo 1 piste kertoo siitä, että merkkejä riippuvuudesta on olemassa ja tupakoinnin hallinta (autonomia) on osin menetetty. Mitä enemmän pisteitä vastaaja saa, sitä pahemmin hän on 'koukussa' tupakkaan. Testi ei luokittele riippuvuustasoa.

Kliiniseen työhön suunniteltu 5A (Ask, Advise, Assess, Assist, Arrange) -malli suomennettuna Kuuden K:n malliksi ja sovellettuna interventioksi käyttäytymisen muutosvaihemalliin yhdistettynä. Lähde Käypä hoito -toimitus.

- KYSY** asiakkaan tupakoinnista kussakin tapaamisessa; kysy mitkä esitetyistä vaihtoehdoista kuvaavat parhaiten hänen senhetkistä tupakointitilannettaan (Alla oleva taulukko, väittämät 1–5).
- KESKUSTELE** asiakkaan kanssa tupakoinnin lopettamisvalmiudesta ja määrittele asiakkaan tupakoinnin lopettamisvalmiusvaihe (Alla oleva taulukko. Määrittele myös asiakkaan nikotiiniriippuvuus (Fagerströmin testi/HSI-testi).
- KIRJAA** asiakkaan tupakoinnin lopettamisvalmiusvaihe (väittämät 1–5), nikotiiniriippuvuus, tupakointitapa, määrä, kesto ja keskustelun ydinasiat (kohdat 2 ja 3) sekä muun muassa aiemmat tupakoinnin lopettamisyritykset ja niissä mahdolliset esiin tulleet ongelmat (luo jatkuvuutta interventiolle).



4. **KEHOTA** (kohdista) keskustelun sisältö asiakkaan tupakoinnin lopettamisvalmiuden mukaisesti, näin luot edellytykset intervention jatkuvuuteen ja toimivaan vuorovaikutukseen.
5. **KANNUSTA**, auta ja tue tupakoinnin lopettamisen vaiheissa etenemisessä, tupakoinnin lopettamisessa sekä tupakoimattomana pysymisessä.
6. **KONTROLLOI** ja seuraa asiakkaan tupakointitilannetta, reagoi lopettamisvalmiuden mahdollisiin muutoksiin, kohdista interventiokeskustelu asiakkaan tilanteen mukaisesti.

Väittämät	Vastauksen mukaan määrittyvä muutosvaihe	Intervention ydinasiat
1. En ole (edes) harkinut tupakoinnin lopettamista.	Tupakoinnin lopettaminen ei kiinnosta ( <i>haluttomuus lopettaa -vaihe</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>– keskustele tupakointia ylläpitävistä tekijöistä ja asiakkaan kokemuksista sekä asiakkaan terveydentilasta suhteessa tupakointiin</li> <li>– vältä syyllistämistä ja moralisointia</li> <li>– anna kirjallisuutta</li> </ul>
2. Olen harkinut vakavasti lopettaa/yrittää lopettamista seuraavan puolen vuoden (6 kk) aikana.	<i>Tupakoinnin lopettamisen harkintavaihe</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– viritä keskustelu niin, että asiakas aktivoituu pohtimaan omakohtaisesti tupakoinnin lopettamisen/jatkamisen etuja ja haittoja</li> <li>– keskustele asiakkaan kokemuksista (nykytila, aikaisemmat kokemukset, mahdolliset vieroitusoireet, muut ongelmat) sekä asiakkaan terveydentilasta suhteessa tupakointiin</li> <li>– keskustele asiakkaan omasta arviosta tilanteessa etenemisessä</li> <li>– anna kirjallisuutta</li> </ul>
3. Olen suunnitellut tupakoinnin lopettamista/lopettamisen yrittämistä seuraavan kuukauden (30 päivää) aikana.	<i>Valmius lopettaa tupakointi</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– keskustele asiakkaan kokemuksista ja näkemyksistä ja omasta arviosta tilanteessa etenemisessä (nykytila, aikaisemmat kokemukset, mahdolliset vieroitusoireet, muut ongelmat)</li> <li>– tee yhdessä asiakkaan kanssa suunnitelma tupakoinnin lopettamisesta etenemisestä (tarvittava tuki, keinot, yhteydenotot jne.)</li> <li>– tee asiakkaan kanssa sopimus lopettamisaikataulusta</li> <li>– arvioi nikiinikorvaushoidon tarve, tarvittaessa nikiinikorvaushoito ja sen ohjeistus</li> </ul>
4. Olen lopettanut tupakoinnin viimeisen kuluneen puolen vuoden (6 kk) aikana.	<i>Tupakoimattomuusvaihe (varhainen)</i>  (Seuranta, tuki ja yhteydenottomahdollisuudet tärkeitä)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– keskustele asiakkaan kokemuksista ja näkemyksistä ja omasta arviosta tilanteessa etenemisessä (nykytila, kokemukset, saatavilla oleva tuki ja apu, mahdolliset vieroitusoireet, muut ongelmat)</li> <li>– määritellä yhdessä edelleen tarvittava tuki, keinot, yhteydenotot jne.</li> <li>– tue ja kannusta</li> <li>– jos asiakas relapsoitunut (palannut takaisin tupakointiin), määrittele uudelleen muutoksen valmiusvaihe ja kohdista keskustelu sen mukaisesti; keskustele kokemuksista, kannusta ja tue</li> </ul>
5. Olen lopettanut tupakoinnin yli puoli vuotta sitten.	<i>Tupakoimatto-muusvaihe (myöhäisempi)</i>  (Seurannan, tuen ja yhteydenottomahdollisuuksien merkitys vähenee tupakoimattomilla kaiken aikaa)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– keskustele asiakkaan kokemuksista ja näkemyksistä ja omasta arviosta tilanteessa etenemisessä (nykytila, kokemukset, saatavilla oleva tuki ja apu, mahdolliset vieroitusoireet, muut ongelmat)</li> <li>– määritellä yhdessä edelleen tarvittava tuki, keinot, yhteydenotot jne.</li> <li>– tue ja kannusta</li> <li>– jos asiakas relapsoitunut (palannut takaisin tupakointiin), määrittele uudelleen muutoksen valmiusvaihe ja kohdista keskustelu sen mukaisesti; keskustele kokemuksista, kannusta ja tue</li> </ul>

## Uuden opiskelijan savuttomuussitoumus

Savuttomuussitoumus on yksi konkreettinen väline tutustuttaa uusi opiskelija oppilaitoksen sääntöihin ja sisäistää niitä tulevan ammatin valossa. Alla olevaa sitoumuslomaketta on käytetty sosiaali- ja terveysalan oppilaitoksessa jo opintojen hakuvaiheessa. Vaihtoehtoisesti lomaketta voidaan käyttää aloituspaikan saamisen varmistuttua.

Mallilomake on tarkoitettu havainnollistamaan millaisia asioita sitoumuksessa käsitellään ja miten asia opiskelijalle esitetään. Lomaketta muokataan koulutusaloittain, jotta opiskelijalle pystytään esittämään juuri kyseisellä alalla tärkeät näkökulmat savuttomuuteen.

On tärkeää, että lomakkeen täytön yhteydessä on aikaa keskustella ja sen täyttö ei jää irralliseksi, vaan siihen palataan myöhemmin. Lomake ei myöskään ole juridisesti sitova. Sen ainoa tarkoitus on opiskelijan ajatuksien herättäminen ja oppilaitoksen savuttomuuden tarkoituksen ymmärtäminen. Sitoumusta esiteltiin myös oppaassa luvussa kaksi.

### Oppilaitoksen nimi, logo

Hyvä nuori, olet hakeutumassa opiskelemaan sosiaali- ja terveysalan oppilaitokseen. Oppilaitoksemme on savuton. Tämä tarkoittaa sitä, että oppilaitoksen alueella koulupäivän aikana henkilökunta ja opiskelijat eivät tupakoi. Sama koskee myös työssäoppimisjaksoja.

Useat ammattialat ja työpaikat edellyttävät tänä päivänä tupakoimattomuutta ja valitsevat mieluummin työntekijän, joka on savuton. Erityisesti tupakoimattomuus on asetettu tavoitteeksi sosiaali- ja terveysalalla. Sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset edustavat uusinta osaamista terveydestä ja ovat näin mallina potilaille ja asiakkaille.

Jos tulen valituksi, sitoudun savuttomuuteen koulupäivien ja työssäoppimisjaksojen aikana.

Kyllä

Ei

### Perusteluni, miksi en sitoudu

---

---

---

---

---

---

Päiväys

Nimi

Nimen selvennys

## Kirjallisuus

- Anttonen, H., Huikko, A.-K., Jakonen, T., Kuitunen, S., Lehtivaara, S., Leppälä, H., Meriläinen, J., Murtonen, H., Seppänen, T. & Valtonen, H. (2008). Terveydenhoitotyön asiantuntijuus – Vain joka toinen kuolee tupakkaan – tupakkateemapäivä. Opinnäytetyö. Helsinki; Metropolia Ammattikorkeakoulu.
- Brownson, R. C., Haire-Joshu, D., & Luke, D. A. (2006). Shaping the context of health: a review of environmental and policy approaches in the prevention of chronic diseases. *Annu Rev Public Health*, 27, 341–370.
- Curry, S. J., Emery, S., Sporer, A. K., Mermelstein, R., Flay, B. R., Berbaum, M., et al. (2007). A national survey of tobacco cessation programs for youths. *Am J Public Health*, 97(1), 171–177.
- Curry, S. J., Mermelstein, R. J., & Sporer, A. K. (2009). Therapy for specific problems: youth tobacco cessation. *Annu Rev Psychol*, 60, 229–255.
- DiFranza, J. R., Savageau, J. A., Fletcher, K., Ockene, J. K., Rigotti, N. A., McNeill, A. D., ym. (2002). Measuring the loss of autonomy over nicotine use in adolescents: the DANDY (Development and Assessment of Nicotine Dependence in Youths) study. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 156(4), 397–403.
- DiFranza, J., & Wellman, R. Hooked On Nicotine Checklist (HONC) (Internet-sivu, sivut päivätty 2006, katsottu 28.10.2008, DiFranza & Wellman. UMass Medical School. Family Medicine & Community Health: <http://fmchapps.umassmed.edu/honc/>).
- Doll, R., Peto, R., Boreham, J., & Sutherland, I. (2004). Mortality in relation to smoking: 50 years' observations on male British doctors. *Bmj*, 328(7455), 1519.
- Duodecim. (2006). Käypä hoito -suositukset: Tupakointi, nikotiiniriippuvuus ja vieroitushoidot.
- Evans-Whipp, T., Beyers, J. M., Lloyd, S., Lafazia, A. N., Toumbourou, J. W., Arthur, M. W., et al. (2004). A review of school drug policies and their impact on youth substance use. *Health Promot Int*, 19(2), 227–234.
- Hart, R. (1992). Children's participation: From tokenism to citizenship, Florence: UNICEF International Child Development Centre.
- Haukkala, A., & Patja, K. (2003). Tupakkakertomus 2003. Helsinki: Kansanterveyslaitos.
- Hatsukami, D. K., Stead, L. F., & Gupta, P. C. (2008). Tobacco addiction. *Lancet*, 371(9629), 2027–2038.
- Heatherston, T. F., Kozlowski, L. T., Frecker, R. C., Rickert, W., & Robinson, J. (1989). Measuring the heaviness of smoking: using self-reported time to the first cigarette of the day and number of cigarettes smoked per day. *Br J Addict*, 84(7), 791–799.
- Helakorpi, S., Prättälä, R., & Uutela, A. (2008). Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2007. Helsinki: Kansanterveyslaitos.
- Jokinen, Heikki (toim). (2006). Laatutähteä tavoittelemassa. Ehkäisevän päihdetyön laatukriteerit. Helsinki; Stakes.
- Kansallinen terveyserojen kaventamisen toimintaohjelma 2008–2011. (2008). Helsinki; Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:16.
- Kemiallisten aineiden terveysvaaran arviointineuvosto Kata. (2000). Tieteellinen perustelukatsaus ympäristön tupakan savun terveyshaitoista. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2000:11. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Kiiskinen, U., Vehko, T., Matikainen, K., Nantunen, S., & Aromaa, A. (2008). Terveyden edistämisen mahdollisuudet. Vaikuttavuus ja kustannusvaikuttavuus. Helsinki.
- Kobus K. Peers and adolescent smoking. *Addiction* (Abingdon, England). 2003 May;98 Suppl 1:37–55.
- Kouluterveyskysely 2009. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [www.thl.fi/kouluterveyskysely](http://www.thl.fi/kouluterveyskysely)
- Laki ammatillisesta koulutuksesta 21.8.1998/630
- Laki toimenpiteistä tupakoinnin vähentämiseksi 13.8.1976/693
- Leatherdale, S. T., & Manske, S. (2005). The relationship between student smoking in the school environment and smoking onset in elementary school students. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*, 14(7), 1762–1765.
- Leatherdale, S. T., Cameron, R., Brown, K. S., & McDonald, P. W. (2005). Senior student smoking at school, student charac-

- teristics, and smoking onset among junior students: a multilevel analysis. *Prev Med*, 40(6), 853–859.
- Lipperman-Kreda, S., Paschall, M. J., & Grube, J. W. (2009). Perceived enforcement of school tobacco policy and adolescents' cigarette smoking. *Prev Med*, 48(6), 562–566.
- Lovato, C. Y., Sabiston, C. M., Hadd, V., Nykiforuk, C. I., & Campbell, H. S. (2007). The impact of school smoking policies and student perceptions of enforcement on school smoking prevalence and location of smoking. *Health Educ Res*, 22(6), 782–793.
- Luhta, R-M & Sillanpää, S: Tavoitteena savuton oppilaitos. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2009:4.
- Ollila, H., Broms, U., Laatikainen, T., & Patja, K. (2008). Nuoret ja tupakoinnin lopettaminen - tutkimuksesta käytännön tukeen. Helsinki: Kansanterveyslaitos.
- Opiskeluterveydenhuollon opas. (2006). Helsinki; Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:12.
- Palosuo, H., Koskinen, S., Lahelma, E., Prättälä, R., Martelin, T., Ostamo, A., Keskimäki, I., Sihto, M., Talala, K., Hyvönen, E. & Linnanmäki, E. (Toim.): Terveiden eriarvoisuus Suomessa. Sosioekonomisten terveyserojen muutokset 1980-2005. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2007:23). Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Patja, Kristiina. (2006). Tupakointi ja savuttomuus. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen laatusuositus. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006: 19.
- Pietikäinen, M., Luopa, P., Sinkkonen, A., Markkula, J., Jokela, J., & Puusniekka, R. (2008). Kouluterveyskysely 2007 ammatillisissa oppilaitoksissa Kainuun maakunnassa ja Oulun seudulla. Helsinki.
- Prochaska, J., & Prochaska, J. (1999). Why don't continents move? Why don't people change? *Journal of Psychotherapy Integration*, 9(1), 83-102.
- Prättälä, R., & Paalanen, L. (Toim.). (2007). Elintavat ja niiden väestöryhmäerot Suomessa. Terveys 2000 -tutkimus. Helsinki: Kansanterveyslaitos.
- Rimpelä, A., Rainio, S., Huhtala, H., Lavikainen, H., Pere, L., & Rimpelä, M. (2007). Nuorten terveystapatutkimus 2007. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977-2007. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Rimpelä, M., Jarvala, T., Kalkkinen, P., Peltonen, H., Rigoff, A-M. (toim.) (2009). Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen lukioiden - perusraportti lukiokyselystä vuonna 2008. Helsinki; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos ja Opetushallitus.
- Saarni, S.E., Pietiläinen, K., Kantonen, S., Rissanen, A., Kaprio, J. Association of smoking in adolescence with abdominal obesity in adulthood: a follow-up study of 5 birth cohorts of Finnish twins. *Am J Public Health*. 2009 Feb;99(2):348-54. Epub 2008 Dec 4.
- SAKKI ry (2008). Savutta Savossa – Amiskin voi olla savuton! Helsinki: SAKKI ry.
- Salomäki, S.-M. (2008). Nuorten suhtautuminen tupakointiin 2008. Suomen Syöpäyhdistyksen teettämä tilaustutkimus. Helsinki: Suomen Syöpäyhdistys.
- Schnohr, C. W., Kreiner, S., Rasmussen, M., Due, P., Currie, C., & Diderichsen, F. (2008). The role of national policies intended to regulate adolescent smoking in explaining the prevalence of daily smoking: a study of adolescents from 27 European countries. *Addiction*, 103(5), 824–831.
- Shadel, W. G., Shiffman, S., Niaura, R., Nichter, M., & Abrams, D. B. (2000). Current models of nicotine dependence: what is known and what is needed to advance understanding of tobacco etiology among youth. *Drug Alcohol Depend*, 59 Suppl 1, S9–22.
- Terveystieteiden tutkimuskeskuksen laatusuositus. (2007). Helsinki; Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 4/2007.
- Työterveyslaitos (2008). Millä korvata tupakkatuotot työpaikalla? (Internet-artikkeli, päivätty 04.03.2008, katsottu 2.10.2009).
- Walsh, R. A., & Tzelepis, F. (2007). Adolescents and tobacco use: systematic review of qualitative research methodologies and partial synthesis of findings. *Subst Use Misuse*, 42(8), 1269-1321.
- Väyrynen, P., Saaristo, V., Wiss, K., Rigoff, A-M (toim.) (2009). Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ammatillisissa oppilaitoksissa – perusraportti kyselystä vuonna 2008. Helsinki; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos ja Opetushallitus.

## Linkkejä materiaalilähteisiin

[www.thl.fi](http://www.thl.fi)  
[www.thl.fi/tupakka](http://www.thl.fi/tupakka)  
[www.thl.fi/kouluterveyskysely](http://www.thl.fi/kouluterveyskysely)  
[www.teroka.fi](http://www.teroka.fi) – tietoa sosioekonomisista terveyseroista ja terveyserojen kaventamisesta  
[www.cancer.fi](http://www.cancer.fi)  
[www.terveysry.fi](http://www.terveysry.fi)  
[www.folkhalsan.fi](http://www.folkhalsan.fi)  
[www.elamantapaliitto.fi](http://www.elamantapaliitto.fi)  
[www.hel.fi](http://www.hel.fi)  
[www.sakkinet.fi](http://www.sakkinet.fi)  
[www.klaarihelsinki.fi](http://www.klaarihelsinki.fi)

### NUORILLE SUUNNATTUJA TUPAKKA-AIHEISIA SIVUSTOJA:

[www.ryppy.net](http://www.ryppy.net)  
[www.serialkiller.fi](http://www.serialkiller.fi)  
[www.pokalehuulessa.fi](http://www.pokalehuulessa.fi)  
[www.fressis.fi](http://www.fressis.fi)  
[www.youtube.com](http://www.youtube.com) –sivustolta löytyy sekä suomalaisten että kansainvälisten tupakoimattomuutta edistävien organisaatioiden tuottamaa videomateriaalia. Hakusanoja ovat esimerkiksi 'lopettaja', 'kaksi askia', 'quit smoking', 'tobacco'. Virallisten tahojen lisäksi kuka tahansa voi ladata palveluun sisältöä, joten kuvamateriaalin sisältö, laatu sekä tekijänoikeudet on tarkistettava.

### TUKEA LOPETTAMISEEN JA NUORILLE SUUNNATTUJA TUPAKOIMATTOMUUSKILPAILUJA:

[www.fressis.fi](http://www.fressis.fi)  
[www.stumppi.fi](http://www.stumppi.fi) (myös neuvontapuhelin 0800 148 484 ma-pe klo 13–18)  
[www.lopettaja.fi](http://www.lopettaja.fi)  
[www.smokefree.fi](http://www.smokefree.fi)

### TIETOA JA MATERIAALIA TUPAKASTA AIKUISILLE JA OHJAAJILLE:

[www.tyokalupakki.net](http://www.tyokalupakki.net)  
[www.tupakkaverkko.fi](http://www.tupakkaverkko.fi)  
[www.tupakoinninihanuus.com](http://www.tupakoinninihanuus.com)  
[www.suomenash.fi](http://www.suomenash.fi)

### TIETOA TYÖKYVYSTÄ JA HYVINVOINNISTA:

[www.alpo.fi](http://www.alpo.fi)  
[www.sakury.net](http://www.sakury.net)  
[www.ttl.fi](http://www.ttl.fi)

### NUORTEN OSALLISUUDEN KEHITTÄMINEN:

[www.nuortenakatemia.fi](http://www.nuortenakatemia.fi)  
[www.valtikka.fi/kaytantopakki](http://www.valtikka.fi/kaytantopakki)  
[www.eliksi.fi](http://www.eliksi.fi)

### TIETOA TUPAKASTA VIEROITUKSEN OHJAAJAKOULUTUKSESTA:

[www.cancer.fi](http://www.cancer.fi)  
[www.hengitysliitto.fi](http://www.hengitysliitto.fi)  
[www.filha.fi](http://www.filha.fi)  
[www.tupakkakoulutus.fi](http://www.tupakkakoulutus.fi)  
[www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi) -> Opiskele ja opeta -> Verkkokurssit -> Tupakasta vieroitus: riippuvuuden hoito ja motivoiva haastattelu

### TIETOA LAAJEMMIN PÄIHTEISTÄ JA ENNALTAEHKÄISEVÄSTÄ PÄIHDETYÖSTÄ:

[www.thl.fi/neuvoa-antavat](http://www.thl.fi/neuvoa-antavat)  
[www.paihdelinkki.fi](http://www.paihdelinkki.fi)  
[www.nuortenakatemia.fi](http://www.nuortenakatemia.fi) -> Opettajalle -> Materiaalien haku: Aihekokonaisuudet: Terveys ja päihheet

## Liite: haastattelumenetelmät

Haastattelujen tausta ja menetelmät:

- ▶ Semistrukturoituja ryhmä- ja yksilöhaastatteluja kahdeksasta ammatillisesta oppilaitoksesta, yhteensä kymmenen havaintoyksikköä (HY)
  - viisi oppilaitosta, joissa savuttomuuspäätös on voimassa (= 5 HY)
  - yksi oppilaitos, jossa savuttomuuspäätös on tehty, mutta ei vielä voimassa haastatteluhetkellä (= 1 HY), ja jossa yksi toimipiste tehnyt jo itsenäisen savuttomuuspäätöksen (= 1 HY)
  - yksi oppilaitos, jossa päätös henkilöstön savuttomuudesta on voimassa ja koko oppilaitoksen savuttomuudesta on keskusteltu (= 1 HY), ja jossa yksi toimipiste tehnyt jo itsenäisen savuttomuuspäätöksen (= 1 HY)
  - yksi oppilaitos, jossa koko oppilaitos ei ollut savuton eikä savuttomuuspäätös ollut vireillä, mutta yksi toimipiste oli tehnyt itsenäisen savuttomuuspäätöksen (= 1 HY)
- ▶ Havaintoyksiköt poimittiin eri puolelta Suomea Lapin lääniä lukuun ottamatta. Poimintakriteerinä oli virallisen savuttomuuspäätöksen olemassaolo, josta oli kuultu yhteistyötahojen kautta. Varhaisin päätös oli vuodelta 2004 ja viimeisin 2008.
- ▶ Havaintoyksiköiden koko vaihteli yhdestä toimipisteestä 12 toimipisteeseen sekä kaupunki- että maaseutuympäristöissä. Koulutusta tarjottiin monipuolisesti: tekniikan, sähkötekniikan, liikenteen, yhteiskuntatieteiden, liiketalouden, hallinnon, matkailu-, ravitsemis-, talous-, sosiaali-, terveys-, liikunta-, kulttuuri-, luonnonvara- ja hyvinvointialoilla. Kaksi havaintoyksikköä tarjosi koulutusta ruotsin kielellä.
- ▶ Haastateltavina oli joka oppilaitoksesta johtotasoa, kuten rehtoreita tai apulaisrehtoreita, sekä vaihdellen seuraavia: terveydenhoitajia, opinto-ohjaajia, kuraattoreita, liikunnan- ja terveystiedon opettajia, opintopsykologeja, asuntola-ohjaajia ja ryhmänohjaajia.
- ▶ Haastattelupyynnöt esitettiin puhelimitse tai sähköpostitse oppilaitoksen tai toimipisteen johdolle. Kaikki pyydetyt suostuivat. Haastattelut nauhoitettiin, ja suostumus nauhoittamiseen pyydettiin suullisena ennen haastattelua. Haastateltaville luvattiin, että tiedot käsitellään luottamuksellisesti ja selvityksessä ei tulla esittämään sellaisia tietoja, joista yksittäinen henkilö tai oppilaitos voitaisiin tunnistaa. Haastattelut litteroitiin ja niitä käsiteltiin sisällönkuvauksen ja -analyysin avulla.