

TERVEYDENHOITAJAN KÄSIKIRJA PÄIHTEETTÖMYYDEN TUKEMISEEN

TIETOA JA MATERIAALIA PÄIHTEISTÄ



ANKKURI

SISÄLTÖ

3 JOHDANTO

4 NUORTEN PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ

8 NIKOTIINITUOTTEET

Tupakka

Tupakoinnin aloittamisen riskitekijät

Mitä tupakan savu sisältää?

Tupakoinnin haitat

Nuuska

Mitä nuuska sisältää?

Nuuskan haitat

Sähkösavuke

Mitä sähkösavuke sisältää?

Sähkösavukkeen haitat

Nikotiinipussit

Kaikkia tupakkatuotteita yhdistää nikotiini

Passiivisen tupakoinnin haitat

Tupakkatuotteiden vaikutus suun terveyteen

Mitä tapahtuu tupakoinnin/nuuskan käytön lopettamisen jälkeen?

Nikotiiniriippuvuuden arviointi

Nikotiinituotteiden kustannukset

22 ALKOHOLI

Mitä alkoholi on?

Akuutit riskit

Alkoholin käytön riskit

Alkoholiannokset

Alkoholin ongelmakäytön tunnistaminen

Miksi vähentää alkoholinkulutusta?

30 NUORTEN HUUMEIDEN KÄYTTÖ

Kannabis

Kannabiksen käytön vaikutuksia

Kannabiksen käytön arviointi

Vinkkejä kannabiksen käytön vähentämiseen ja lopettamiseen

37 SEKAKÄYTTÖ

39 HUUMEET JA ARMEIJA

41 HUUMEET TYÖPAIKALLA

43 KUN PERHEENJÄSENELLÄ/KAVERILLA ON PÄIHDEONGELMA

45 PÄIHDETOIMIJAT, LINKKEJÄ JA MUUTA MATERIAALIA

50 LÄHTEET



JOHDANTO

Keskeinen osa opiskeluterveydenhuoltoa ovat opiskelijoiden mielenterveys- ja päihdepalvelut. Ehkäisevä päihdetyö, alkavien ensioireiden tunnistaminen sekä keskivaikeiden päihdehäiriöiden hoitaminen kuuluvat opiskeluterveydenhuollossa jokaisen terveydenhuollon ammattilaisen työhön. Ehkäisevällä päihdetyöllä tarkoitetaan päihteiden käytön aiheuttamien haittojen ehkäisyä ja vähentämistä. Työn tavoitteena on päihteiden kysynnän, saatavuuden, tarjonnan ja päihdehaittojen vähentäminen sekä terveyden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen. Työ kohdistuu huumausaineisiin, tupakkatuotteisiin, alkoholiin ja muihin päihtymiseen käytettyihin aineisiin.

Arvioiden mukaan nuorista kärsii noin viisi prosenttia diagnoositasoisesta päihdehäiriöstä. Eriasteisia päihdeongelmia on huomattavasti tätä useammalla. Päihteiden haitallisella käytöllä ja päihderiippuvuudella on monen suuntaisia yhteyksiä myös muihin mielenterveyden häiriöihin. Mitä aikaisemmin nuori aloittaa päihteiden käytön ja mitä runsaampaa se on, sitä todennäköisemmin nuori oireilee myös muulla tavoin psyykkisesti ja kärsii jostain muusta mielenterveyden häiriöstä samanaikaisesti. Opiskelijoiden mahdollisimman varhainen päihdeongelmien tunnistaminen ja hoidon aloittaminen on tärkeää, koska silloin ongelmiin voidaan vielä vaikuttaa melko hyvin. Päihdehoidon kannalta tärkeää on tunnistaa päihteiden käytölle altistavia tekijöitä ja samalla tunnistaa suojaavia tekijöitä. Täten hoidon aikana pystytään aktiivisesti vahvistamaan suojaavia tekijöitä ja vähentämään altistavien tekijöiden vaikutusta.

Tämä käsikirja on tarkoitettu ammattikoulun terveydenhoitajalle opiskelijoiden päihteettömyyden tukemisen avuksi. Käsikirja sisältää tietoa ja materiaalia nikotiinituotteista, alkoholista, nuorten huumeiden käytöstä ja kannabiksesta.

Terveydenhoitajan käsikirjan on tuottanut Senni Mäkelä Turun ammattikorkeakoulun Master Schoolin opinnäytetyönä.



NUORTEN PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ

Opiskelijoiden päihteiden käyttöön tyypillisimpiä syitä ovat hauskanpito ja kokeilunhalu. Mitä nuorempana päihteiden käyttö alkaa, sitä useammin siihen voi kuitenkin liittyä ongelmallisia piirteitä ja moniongelmaisuuksia. Nuorten päihdehäiriöt liittyvät usein vanhempien mielenterveys- ja päihdeongelmiin ja perheiden ongelmien, taustalla oleviin käytösongelmiin tai koulunkäyntivaikeuksiin ja sosioekonomiseen asemaan.



ANKKURI

PÄIHTEIDEN KÄYTÖN JA PÄIHDEHÄIRIÖN KEHITTYMISEN PROSESSI:



ONGELMALLISEEN KÄYTTÖÖN SISÄLTYVÄT:

- riidat
- tapaturmat
- väkivaltainen käytös
- harkitsemattomat seksuaalisuhteet
- alkoholin kohdalla suuret käyttöannokset

PÄIHDEHÄIRIÖN OIREET:

- Heikentynyt päihteen käytön kontrolli
- Pakonomainen halu käyttää päihteitä
- Päihteen käytöstä aiheutuu vieroitusoireita
- Päihteen käytöstä on tullut keskeinen elämän sisältö
- Päihdettä tarvitaan suurempia määriä
- Käyttäjälle tulee toistuva kyvyttömyys suoriutua velvoitteista kuten koulu, työ ja koti
- Päihteen käyttöä esiintyy fyysisesti vaarallisissa tilanteissa
- Päihteen käyttö jatkuu haitoista huolimatta
- Käyttäjällä esiintyy toistuvaa lain rikkomista

Nuorten päihdemittarin ADSUMEN tarkoituksena on auttaa nuorten parissa työskenteleviä ja nuoria itseään arvioimaan päihteen käyttöä ja siihen liittyviä riskejä.

Yhteispisteiden (0-35) mukaan nuoren päihteen käytöstä pystytään tunnistamaan neljä tasoa:

1. Raittius/kokeilukäyttö (0-3 pistettä)
2. Toistuva käyttö (4-6 pistettä)
3. Riskikäyttö (7-9 pistettä 14-15 -vuotiaat, 7-12 pistettä 16-18 -vuotiaat)
4. Vaarallinen suurkulutus (10 pistettä 14-15 -vuotiaat ja 13 pistettä 16-18 -vuotiaat)



NUORTEN PÄIHDEMITTARI (ADSUME)

Nimi: _____
Syntymäaika _____

Tämän koulu- ja opiskeluterveydenhuollon kyselyn tavoitteena on arvioida mahdollista päihteiden käyttöäsi. Terveystenhoitaja keskustele luottamuksellisesti päihdemittarin tuloksesta kanssasi terveystarkastuksen yhteydessä.

Merkitse vaihtoehdot, jotka kuvaavat sinun päihteiden käyttöäsi viimeisen vuoden aikana.

1. Tupakoi tko tai käytätkö nuuskaa?

0. En
1. Tupakoin (käytän nuuskaa) satunnaisesti
2. Tupakoin (käytän nuuskaa) päivittäin
Minkä ikäisenä aloitit tupakoinnin? _____

2. Oletko kokeillut tai käyttänyt päihteitä viimeisen vuoden aikana?

0. En
1. Alkoholilla (ei huomioida maistamista esim. lu sikallisen verran)
4. Lääkkeitä, että saisin "pään sekaisin"
4. Liiuotainaineita (imppaaminen)
4. Huumausaineita, mitä _____
4. Jotain muita päihteitä, mitä _____
5. Alkoholilla ja edellä mainittuja aineita samaan aikaan (sekäkäyttö)
Minkä ikäisenä kokeilit ensikerran? _____

Jos vastasit edelliseen kysymykseen "En", voit siirtyä kysymykseen 14.

3. Kuinka usein olet kokeillut tai käyttänyt muita päihteitä kuin tupakkaa viimeisen vuoden aikana?

1. 1–3 kertaa
2. 4–6 kertaa
3. Noin kerran kuukaudessa
4. Pari kertaa kuukaudessa
5. Kerran viikossa tai useammin
Milloin käytit viimeksi ja mitä _____

4. Kuinka monta annosta alkoholia juot yleensä niinä päivinä, jolloin käytät alkoholia? (Annosten laskeminen, katso seuraava taulukko)

0. En käytä alkoholia
1. 1–2 annosta
2. 3–4 annosta
3. 5–6 annosta
4. 7 annosta tai enemmän, montako _____

Alkoholin noksella tarkoitetaan:

pullo (0,33 l) keskiolutta tai siideriä tai reilu puoli lasia (12 cl) mietoa viiniä tai vajaa puoli lasia (8 cl) väkevää viiniä tai vajaa neljännes lasia (4 cl) viinaa

Esimerkkejä:

- 0,5 l siideriä tai keskiolutta on 1,5 annosta
0,3 l pullo A-olutta on 1,5 annosta
3/4 litran pullo mietoa viiniä on 6 annosta
0,5 l pullo viinaa on 13 annosta
1 "six-pack" keskiolutta (0,33 l x 6) 6 annosta

5. Oletko myöhästynyt, lähtenyt kesken päivän tai jäänyt pois koulusta päihteiden käyttösi takia?

0. En koskaan
1. Kerran
3. 2–3 kertaa
4. 4 kertaa tai useammin

6. Oletko toiminut päihtyneenä seuraavilla tavoilla viimeisen vuoden aikana? (Yksi tai useampi rengastus)

- Olen satuttanut itseäni.
 Olen satuttanut toista.
 Olen ollut autossa, jota on ajanut päihtynyt.
 Olen ajanut itse päihtyneenä ajoneuvoa.
 Olen rikkonut omaisuutta tai varastanut.
 Olen ollut seksisuhteessa, jota olen katunut jälkeenpäin.
 En ole joutunut mihinkään vaikeuksiin.

Jos et ole joutunut vaikeuksiin, voit siirtyä kysymykseen 8.

7. Kuinka usein olet toiminut edellä mainitulla tavalla?

1. Kerran
2. Kahdesti
4. Useammin

8. Kuinka usein päihtymisen jälkeen olet unohtanut, mitä teit tai mitä tapahtui? ("Menikö muisti?")

0. En kertaakaan
1. Kerran
3. Useammin

9. Oletko "samunut"?

0. En kertaakaan
1. Kerran
4. Useammin

10. Miksi käytät päihteitä?

- Seuran vuoksi kavereiden kanssa
 Hauskanpitoon
 Rentoutumiseen
 Helpottaakseni pahaa oloa
 Humalan vuoksi tai saadakseni "päini sekaisin"
 Jonkin muun syyn takia, minkä _____

11. Millaiseksi arvioit oman päihteiden käyttösi?

12. Onko joku läheisesi tai ystäväsi ollut huolissaan päihteiden käytöstäsi tai ehdottanut, että vähentäisit sitä?

- Ei
 Keskusteltu kerran
 Keskusteltu useita kertoja

13. Tietävätkö vanhempasi, että käytät päihteitä?

- Kyllä
 Kyllä, mutta eivät tiedä kuinka paljon käytän.
 Eivät

14. Kuuluko lähiystäväpiiriisi joku, joka on kokeillut huumausaineita?

- Ei
 Yksi henkilö
 2–5 henkilöä
 Useampi kuin 5 henkilöä

15. Miten vaikeaksi tai helpoksi arvioit nuorten mahdollisuudet hankkia huumausaineita paikkakunnallasi?

- Vaikeaksi
 En osaa sanoa
 Helpoksi

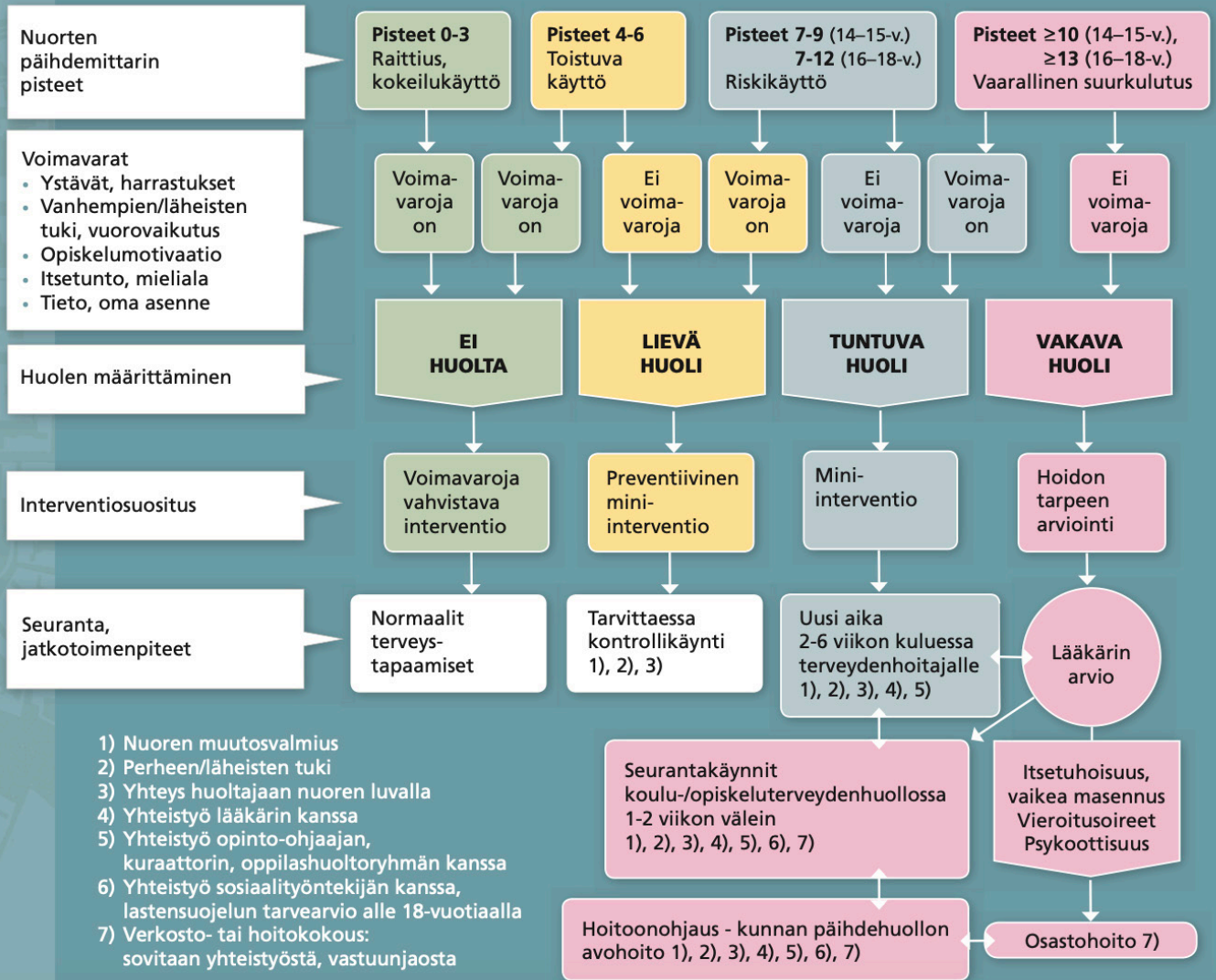
16. Mitä olet keskustellut vanhempiesi kanssa nuorten päihteiden käytöstä?

17. Mitä mieltä yleensä olet ikäistesi nuorten päihteiden käytöstä?

(Pirskanen 2007, 2011)



NUORTEN PÄIHDEMITTARI, VOIMAVARAT JA TOIMINTAKAAVIO (Pirskanen 2007)



NIKOTIINITUOTTEET

Nikotiinituotteella tarkoitetaan joko tupakkakasvista kokonaan tai osittain koostuvaa tuotetta tai Tupakka- ja nikotiinituotteilla tarkoitetaan tupakkaa, nuuskaa, sähkösavuketta ja vesipiippua. Kaikki nikotiinituotteet ovat haitallisia käyttötavasta riippumatta. Tupakka- ja nikotiinituotteita voidaan käyttää polttamalla, nuuskaamalla, pureskelemalla. Näiden lisäksi niille voi altistua passiivisesti. Nikotiinituotteet aiheuttavat lyhyellä ja pitkällä aikavälillä erilaisia sairauksia ja seurauksia. Suurella todennäköisyydellä ne voivat saada käyttäjänsä riippuvaiseksi. Lisäksi ne ovat vahingollisia myös muille ihmisille, kuin niitä itse käyttävälle.



ANKKURI

TUPAKKA

Tehdasvalmisteinen, poltettavaksi valmistettu savuke on Suomen yleisimmin käytetty nikotiinituote. Savukkeet valmistetaan kuivaamalla tupakkakasvien lehtiä. Tupakointi on suurin yksittäinen terveysriski sekä väestön terveyseroja selittävä tekijä. Vaikka tupakointi on vähentynyt runsaasti 2000-luvulla, se silti aiheuttaa edelleen noin 4300 kuolemaa vuosittain.

Tupakointi lyhentää elinikää keskimäärin kymmenen vuotta. Tupakoinnin vaikutukset eivät kohdistu pelkästään keuhkoihin vaan lähes kaikkialle elimistössä. Tottumattomalle tupakoijalle tupakan sisältämä nikotiini aiheuttaa myrkytysoireita, kuten pahoinvointia.

TUPAKOINNIN ALOITTAMISEN RISKITEKIJÄT:



Mitä tupakansavu sisältää?

AMMONIAKKI

- tunnetaan pesuaineen ainesosana
- lisää nikotiinin imeytymistä elimistöön muuttamalla hengitysteiden pH-arvoa

ASETONI

- maalinpoistoaine eli liuotin

ARSEENI

- tuholaismyrkky

BENTSEENI

- Aromaattinen herkästi haihtuva neste
- lisää korkeina pitoisuuksina ihmisen syöpään sairastumisen riskiä, yleisimmin leukemian
- käytetään synteettisen kumin ja kankaan, räjähteiden sekä pesuaineiden valmistamiseen

BENTSOPYREENI

- Syöpää aiheuttava aine
- Syntyy epätäydellisessä palamisessa, metsäpaloissa ja liikenteessä

BUTAANI

- Sytytysneste
- Käytetään kaasuhelloissa ja retkikeittimissä nestekaasun muodossa

CADMIUM

- alkuaine, jota yleensä on auton akuissa

DDT

- Tunnettu hyönteismyrkkinä
- Useimmissa maissa kielletty
- Tappaa hitaasti kertymällä maksaan ja munuaisiin ja pikkuhiljaa vaikuttamalla hormonitoimintaan

FORMALDEHYDI

- ruumiiden säilöntäaine

HÄKÄ ELI HIILIMONOKSIDI

- Myrkyllinen kaasu
- Muodostuu puun palaessa epätäydellisesti

METANOLI

- Rakettien polttoaine

NAFTALIINI

- Koipalloissa käytetty myrkky, joka imeytyy myös ihon läpi
- Pitkäaikainen altistuminen aiheuttaa anemiaa ja syöpää

NIKKELI

- Terveydelle haitallinen aine, joka allergisoi herkästi
- Käyttö rajoitettu erityisesti koruissa ja napeissa
- Kaasumainen nikkeli on yhdiste, jonka pienikin annos on kuolettava
- Nikkelipölyn hengittäminen altistaa hengitysteiden syövälle

TITAANI

- Käytetään lentokoneiden valmistuksessa

TOLUEENI

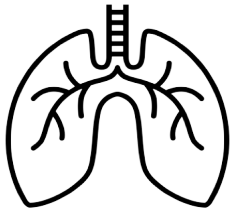
- Liuotusaineiden aineosa, joka syttyy ja ärsyttää nopeasti
- Käytetään liimoissa, lakoissa, tinnereissä ja painomusteissa

VETYSYANIDI

- Tunnetaan keskitysleirien tappavana kaasuna



Tupakoinnin haitat



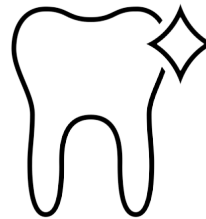
- Tupakointi estää keuhkojen kehittymisen ja alentaa niiden toimintakykyä
- Pitkittää flunssasta paranemista
- Pahentaa pitkäaikaissairauksia kuten astmaa ja allergioita
- Tupakoijat kärsivät yskästä sekä hengitystie- ja keuhkosairauksista muita useammin

- Kestävyys ja suorituskyky heikentyy
- Sydän joutuu työskentelemään kovempaa
- Liikkuessa hengästyy nopeammin
- Alaselän kivut yleisempiä tupakoijilla
- Kasvattaa osteoporoosin (=luukadon) vaaraa



- Tupakoijan iho vanhenee ja menettää kiinteyttään muita aiemmin
- Tupakoijat kärsivät aknesta muita todennäköisimmin
- Savukkeiden määrä vaikuttaa niin aknen määrään kuin vaikeuteen

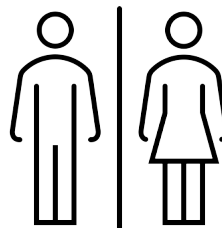
- Altistaa hammaskiven synnylle, syventyneille ientaskuille ja hampaan juurikalvon tulehduksille
- Pysyvä ientulehdus saa hengityksen haisemaan
- Hidastaa suun sairauksien parantumista
- Hampaat alkavat kellertää



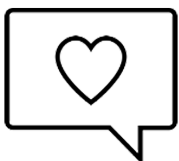
- Sormenpäät alkavat muuttumaan keltaisiksi nikotiinin ja tervan vaikutuksesta



- Lisää verisuonitukosten riskiä ehkäisy pillereitä käyttävillä
- Vaikeuttaa raskaaksi tuloa
- Heikentää siittiöiden laatua
- Voi kasvattaa erektiöhäiriöiden riskiä



- Tupakointi häiritsee aineenvaihduntaa ja voi vaikuttaa siihen pysyvästi
- Lisää vyötärölihavuutta, vaikka paino pysyisi normaalina



- Saattaa lisätä mielenterveyshäiriöihin sairastumisen todennäköisyyttä
- Nuoruusiän tupakointi saattaa liittyä suurempaan riskiin sairastua psykoosiin



NUUSKA

Nuuska on tupakkajauheesta tehty kostea möykky, jota käytetään suussa. Nuuskan myynti on kielletty Ruotsia lukuun ottamatta kaikissa muissa Euroopan unionin jäsenmaissa. Nuuskaa saa tuoda Ruotsista omaan käyttöön, mutta nuuskaa ei saa tuoda toisen henkilön käyttöön riippumatta siitä, maksaako henkilö nuuskasta vai ei. Nuuskan välittämisestä ja myymisestä voi saada tuomion veropetoksesta sekä salakuljetuksesta. Myös nuuskan ostaja syyllistyy rikokseen. Tällöin puhutaan laittomaan tuontitavaraan ryhtymisestä.

Mitä
nuuska
sisältää?

Nuuska valmistetaan jauhetusta tupakasta, johon on lisätty säilöntä- ja makuaineita, vettä, suolaa, kosteutta ylläpitäviä aineita ja sokeria

Nuuska sisältää 2500 erilaista kemikaalia mm.

- lyijyä
- kadmiumia
- jäämiä tuholais- ja kasvimyrkyistä
- arsenikkia
- radioaktiivisia aineita

Nuuskasta on tunnistettu 28 erilaista karsinogeeniä

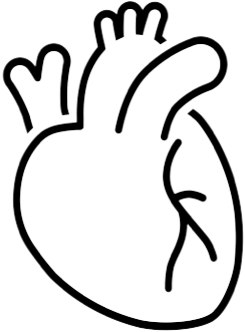
Tupakkaan verraten nuuskassa nikotiinia on moninkertainen määrä.

Yhdessä grammassa nuuskaa on yleisimmin 7-8 mg nikotiinia. Vahvimmissa nuuskissa nikotiinimäärä voi olla moninkertainen, jopa 45 mg/g!



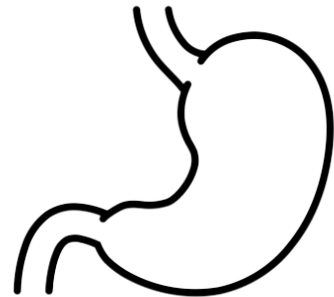
ANKKURI

Nuuskan haitat



- Kohonnut verenpaine ja pulssi
- Edesauttaa valtimoiden ahtautumista
- Lyhentää sydämen lepoaika, mikä voi johtaa sydämen vajaatoiminnan kehittymiseen

- Maha- ja suolikanavan oireet
- Kohonnut riski metabolisen oireyhtymän syntymiseen
- Lisää tyypin II diabeteksen riskiä



- Ärsyttää suun limakalvoja
- Ienmuutokset
- Hampaiden kaulan paljastuminen
- Hampaiden värjäytyminen

- Nikotiini supistaa verisuonia, joten lihakset eivät saa happea ja ravinteita normaalisti
- Nuuskaavilla urheilijoilla esiintyy erilaisia lihasten ja nivelten rasitusvammoja ja selkäkipuja
- Vammojen paraneminen on hitaampaa



SÄHKÖSAVUKE

Sähkösavuke eli sähkötupakka on akkukäyttöinen laite, jolla kuumennetaan laitteen säiliössä eli atomisaattorissa olevaa nestettä hengitettäväksi aerosoliksi. Ulkonäöltään sähkötupakkalaitteet voivat olla hyvinkin erilaisia, mutta toimivat kuitenkin samalla periaatteella.

Sähkösavuke ei sisällä tupakkaa eikä sen käytössä tapahdu samanlaista palamisreaktiota kuin tupakan polttamisessa. Sähkösavukenesteet voivat olla nikotiinittomia tai nikotiinia sisältäviä. Suomessa muut muun makuiset sähkösavukenesteet kuin tupakalta maistuva tai mauton neste ovat kiellettyjä.

MITÄ SÄHKÖSAVUKE SISÄLTÄÄ?

Akkukäyttöisellä laitteella höyrystetään laitteen säiliössä olevaa propyleeniglykoli- tai glyserolinestettä, johon on liuotettu nikotiinia.

Glyseroli on öljymäinen, myrkytön, ilmasta kosteutta itseensä sitova ja makean makuinen neste, jota käytetään sakeuttamisaineena ja kosteudensäilyttäjänä saippuassa, hammastahnoissa, sokereissa ja ihovoiteissa sekä muoveissa pehmentimenä.

Kuumentuessa aine hajoaa ja alkaa muodostamaan syövyttäviä höyryjä, jotka sisältävä akroleiinia. Akroleiinin vaikutuksia keuhkoihin ei tiedetä, koska sitä ei ole tähän mennessä hengitetty. Koe-eläintutkimuksissa on hengitetyn glyserolin todettu aiheuttavan keuhkojen pintasolukossa solumuutoksia ja tulehdustilan. Glyseroli haittaa myös keuhkojen pintajännitystä ylläpitävän aineen toimintaa.

Haitallisimpien makuaineiden joukkoon lukeutuva diasetyyli, 2,3-pentadioni ja asetoiini, joita yleensä esiintyy savukenesteissä. Makeat makuaineet aiheuttavat enemmän haittaa keuhkosoluille kuin pelkkä nikotiinia sisältävä neste.

SÄHKÖSAVUKENESTE SISÄLTÄÄ:

- Nikotiini
- Propyleeniglykoli
- Glyseroli
- Asetaldehydi
- Krotonaldehydi
- Formaldehydi
- Tupakka-spesidiset nitrosamiinit
- N-nitrosornikotiini
- NNK
- Raskasmetallit
- Arseeni
- Vesi

SÄHKÖSAVUKKEEN HAITAT:

- Nikotiini aiheuttaa voimakkaan riippuvuuden ja sillä on itsenäisiä terveyshaittoja
- Nesteissä ja aerosoleissa on usein haitallisia aineita ja osa aineista on samoja syöpävaarallisia aineita kuin tupakansavussa
- Käyttö haittaa keuhkojen normaalia toimintaa ja alentaa keuhkojen toimintakykyä
- Käyttö edesauttaa sydän- ja verisuonitaudeilla altistavien muutosten syntyä
- Sähkösavukenesteistä on löydetty useita metalleja
- Nesteet ovat aiheuttaneet myrkyllisiä vaikutuksia soluille
- Yleisimpiä terveyshaittoja ovat nielun ja suun alueen ärsytys, pääkipu, yskä ja pahoinvointi



NIKOTIINIPUSSIT

- Pieniä, huulen alle asetettavia annospusseja, jotka sisältävät nikotiininuuskaa
- Valmistettu puhtaasta, lääkelaatusesta nikotiinista, eikä sisällä lainkaan tupakkaa
- Nikotiinin lisäksi pussi sisältää luontaisia aromeita, makeutusaineita kuten ksylitolia, happamuudensäätöaineita, suolaa ja nikotiinipussien täyteaineena toimivia luonnollisia kuituja esim. männyn tai eukalyptuspuun kuitua
- Laillisesti tilattavat nikotiinipussit sisältävät korkeintaan 4 mg nikotiinia annospussia kohden, jolloin ne täyttävät itsehoitotuotteen määritelmän
- Suomessa myytävät pussit on tutkittu ja hyväksytty lääkelainmukaisesti, mutta ovat tarkoitettu tilapäiseksi itsehoitotuotteeksi täysi-ikäisille ihmisille tupakoinnin lopettamiseen
- Ulkomaiset nikotiinipussit sisältävät usein paljon enemmän nikotiinia ja osassa tuotteita sitä on jopa vaarallisen paljon
- Esim. Ruotsissa ja Virossa myytävissä nikotiinipusseissa sitä voi olla 50 mg tai jopa vieläkin enemmän
- Jotkut nikotiinipussit sisältävät nikotiinia jopa yli 200 mg, mikä on TAPPAVA määrä

NIKOTIINI

KAIKKIA TUPAKKATUOTTEITA YHDISTÄÄ NIKOTIINI

- kiihdyttää keskushermostoa
- johtaa kemialliseen riippuvuuteen
- vaikuttaa unen laatuun ja koko keskushermoston toimintaan
- supistaa verisuonia
- nostaa sydämen sykettä
- lisää haitallisen kolesterolin määrää
- kohottaa verenpainetta
- iho harmaantuu
- verisuonten pintasolukko vaurioituu
- syöpämuutosten käynnistäjä
- tappaa ja muuttaa soluja niillä aivojen alueilla, jotka ovat tekemisissä käyttäytymisen, oppimisen ja muistin kanssa
- käytetään myös hyönteismyrkkinä



PASSIIVISEN TUPAKOINNIN HAITAT

Nykykäsityksen mukaan tupakansavulle altistuminen voi aiheuttaa lähes samoja terveyshaittoja kuin tupakointi itsessään.

Lisää tupakoimattomilla keuhkosyövän riskiä NELJÄNNEKSELLÄ

Ympäristön tupakansavu voi aiheuttaa myös nielun ja kurkunpään syöpää

Aiheuttaa sydän- ja verisuonisairauksia, astmaa ja kroonisia hengitystieoireita

TUPAKKATUOTTEIDEN KÄYTÖN VAIKUTUKSET SUUN TERVEYTEEN

Tupakkatuotteiden käytöllä on haittavaikutuksia suun terveyteen aina esteettisistä haitoista kuolemaan johtaviin sairauksiin.

TUPAKOINNIN SUUVAIKUTUKSET:

Ientulehdus ja parodontiitti eli hampaan kiinnityskudosten sairaus ovat yleisiä tupakoitsijoiden suussa. Tupakoinnin seurauksena ikenien verenkierto heikkenee, minkä vuoksi ientulehduksen ensioire verenvuoto ikenistä jää helposti huomaamatta. Parodontiitti ja ientulehdus voivat siten edetä tupakoitsijan suussa kauan piilevinä.

Suun lämpöisissä olosuhteissa myös bakteerit viihtyvät hyvin ja lisääntyvät nopeasti, jolloin hampaiden ja juurten ympärille muodostuu runsaasti peitteitä. Bakteerien ylläpitämän tulehdustilan vuoksi menetetään hampaiden kiinnitystä leukaluuhun, joka johtaa vähitellen hampaiden kiinnityksen heikentymiseen ja lopulta hoitamattomana hampaiden irtoamiseen.

Tupakoivilta puuttuukin usein hampaita. Bakteerit ja suun tulehdustila aiheuttaa myös pahanhajuista hengitystä. Suun limakalvoilla voi ilmetä sienitulehduksia ja muita muutoksia, kuten tummia värjäymiä ja valkoisia läikkiä eli leukoplakiaa. Nämä muutokset voivat olla suusyövän esiasteita.

NUUSKAN SUUVAIKUTUKSET:

Nuuskan käyttö aiheuttaa suussa limakalvomutoksia ja hampaiden ienvetäytymiä, ja voi näin edistää paljastuneiden juurten reikiintymistä. Juurten paljastuessa hampaiden kiinnitys heikkenee ja tilanteen edetessä tarpeeksi pitkälle, hampaat voivat alkaa irrota.

Kun nuuskaa pidetään usein samassa paikassa, limakalvo alkaa paksuuntumaan pitopaikassa "norsunnahaksi". Alue voi käytön jatkuessa muuttua haavaiseksi, mikä voi merkitä alkavaa syöpämuutosta. Bakteerien kiinnittyessä helposti suun limakalvon poimuihin hengitys alkaa myös haista pahalta.





KUVAT: Hammaslääkäri Salli Salminen

MITÄ TAPAHTUU TUPAKOINNIN/ NUUSKAN KÄYTÖN LOPETTAMISEN JÄLKEEN?

Tupakoinnin ja nuuskan käytön yleisimpiä vieroitusoireita ovat huonovointisuus, ärtyneisyys, tupakanhimo, kärsimättömyys, keskittymis- ja univaikeudet, makeanhimo, lisääntynyt ruokahalu ja päänsärky. Fyysiset vieroitusoireet yleensä alkavat 2-12 h kuluttua lopettamisesta ja ovat huipussaan 1-3 päivän kuluttua. Vieroitusoireet kestävät yleensä noin 3-4 viikkoa. Oireiden kestossa voi olla suuriakin eroja, mutta kaikilta ne kuitenkin loppuvat aikanaan.

LOPETTAMISEN HYÖDYT:

- Jo muutamassa päivässä haju- ja makuaisti paranee
- Stressinsietokyky paranee
- Unenlaatu paranee ja yönunet pidentyvät
- Mieliala kohenee ja ahdistus, masennus ja stressi vähentyy
- Limaisuus ja yskä lievittyy 1-2 kuukauden kuluessa
- Hengityksen kulku helpottuu 2-3 kuukauden kuluessa
- Keuhkosairauksien ja sepelvaltimotaudin sairastumisriski pienenee
- Suun terveys paranee
- Lääkkeiden käyttö vähenee
- Riskit syövän kehittymiseen tai uusiutumiseen, syöpähoitojen haittavaikutuksiin ja kuolemaan ovat pienempiä
- Tupakoinnin lopettaminen lievittää masennus- ja ahdistusoireita yhtä tehokkaasti kuin niihin tarkoitettu lääkehoito

Tärkeää on muistaa, että lopullisesti tupakasta eroon pääseminen vaatii tupakoitsijoilta 3-4 lopettamisyritystä. Retkahdus tai relapsi ei tarkoita lopullista epäonnistumista!

LÄÄKEHOITO:

Lopettamiseen motivoituneilla nuorilla voidaan tarvittaessa käyttää nikotiinikorvausvalmisteita muun ohjauksen ohella, jos heillä on lopettamisessa vaikeuksia vahvan riippuvuuden tai vieroitusoireiden takia. Alaikäiset tarvitsevat valmisteista reseptin ja heidän kohdallaan on kiinnitettävä erityistä huomiota valmisteiden käytön ohjeistukseen ja seurantaan. Tutkimusten mukaan reseptilääkkeiden käyttö alaikäisillä ei lisää tupakoinnin lopettamisessa onnistumista.



Tupakka- ja nikotiinituotteita käyttävien nuorten kanssa voidaan arvioida nikotiiniriippuvuutta HONC eli Hooked On Nicotine Checklist -testin avulla. Tässä testissä riippuvuutta arvioidaan hallinnan menettämisen kautta.

OLETKO KOUKUSSA TUPAKKAAN?

Testi satunnaisesti tai vähän tupakoiville nuorille

TESTIT TÄÄLTÄ

1. Oletko joskus yrittänyt lopettaa siinä onnistumatta?

- a) Kyllä 1 p
b) Ei 0 p

2. Tupakoitko nyt, koska tupakoinnin lopettaminen on tosi vaikeaa?

- a) Kyllä 1 p
b) Ei 0 p

3. Oletko koskaan tuntenut olevasi tupakoinnista riippuvainen?

- a) Kyllä 1 p
b) Ei 0 p

4. Onko sinulla joskus voimakas tupakan himo?

- a) Kyllä 1 p
b) Ei 0 p

5. Oletko joskus tuntenut, että todella tarvitset tupakan?

- a) Kyllä 1 p
b) Ei 0 p

Tulkinta:

Jo 1 piste kertoo siitä, että nikotiiniriippuvuus on alkanut kehittyä ja että omaa tupakointia on vaikea hallita. Mitä enemmän pisteitä vastaaja saa, sitä vahvemmin hän on riippuvainen tupakasta. Testi ei luokittele riippuvuustasoja.

6. Onko sinulle vaikeaa olla tupakoimatta paikoissa, joissa se ei ole sallittua?

- a) Kyllä 1 p
b) Ei 0 p

Kun yritit lopettaa tupakoinnin tai kun et ole tupakoinut vähään aikaan

7. Oliko keskittyminen hankalaa sen vuoksi, ettet voinut tupakoida?

- a) Kyllä 1 p
b) Ei 0 p

8. Tunsitko itsesi ärtyneemmäksi, koska et voinut tupakoida?

- a) Kyllä 1 p
b) Ei 0 p

9. Oliko sinulla voimakas halu tai tarve tupakoida?

- a) Kyllä 1 p
b) Ei 0 p

10. Olitko hermostunut, rauhaton tai ahdistunut, koska et voinut tupakoida?

- a) Kyllä 1 p
b) Ei 0 p

HONC (Hooked On Nicotine Checklist) -testi

Lähde: 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.



KUINKA RIIPPUVAINEN OLET NIKOTIINISTA?

Testi aikuisille ja päivittäin tupakoiville nuorille

1. Kuinka pian heräämisen jälkeen tupakoit ensimmäisen kerran?

- a) Viiden minuutin kuluessa 3 p
- b) 6-30 minuutin kuluessa 2 p
- c) 31-60 minuutin kuluessa 1 p
- d) 60 minuutin jälkeen 0 p

2. Onko sinusta vaikeaa olla tupakoimatta tiloissa, joissa se on kiellettyä?

- a) Kyllä 1 p
- b) Ei 0 p

3. Mistä tupakointikerrasta sinun olisi vaikeinta luopua?

- a) Aamun ensimmäisestä 1 p
- b) Jostain muusta 0 p

4. Kuinka monta savuketta poltat vuorokaudessa?

- a) 1-10 savuketta 0 p
- b) 11-20 savuketta 1 p
- c) 21-30 savuketta 2 p
- d) 31 savuketta tai enemmän 3 p

5. Poltatko aamun ensimmäisinä tunteina enemmän kuin loppupäivän aikana?

- a) Kyllä 1 p
- b) En 0 p

6. Tupakoitko, jos olet niin sairas, että joudut olemaan vuoteessa suurimman osan päivää?

- a) Kyllä 1 p
- b) En 0 p

Tulkinta:

0-2 pistettä Vähäinen riippuvuus

2-6 pistettä Kohtalainen riippuvuus

7-10 pistettä Voimakas riippuvuus

Testi voidaan toteuttaa myös kahdella kysymyksellä (kysymykset 1 ja 4).

Tällöin tulkinta on seuraava:

0-1 pistettä Vähäinen riippuvuus

2 pistettä Kohtalainen riippuvuus

3 pistettä Vahva riippuvuus

4-6 pistettä Hyvin vahva riippuvuus

Tupakkariippuvuus on sekä fyysistä, psyykkistä että sosiaalista riippuvuutta sisältävä oireyhtymä (F17, ICD-10).

Kuusi kymmenestä tupakoijasta haluaisi lopettaa tupakoinnin. Neljä kymmenestä on yrittänyt lopettamista viimeksi kuluneen vuoden aikana.

Lisätukea saa puhelimitse ja verkossa: Maksuton neuvontapuhelin 0800 148 484 (ma-pe klo 13-18), www.stumppi.fi, www.tupakkainfo.fi

Fagerström Test for Nicotine Dependence (FTND)

Lähde: Heatherton TF, Kozlowski LT, Frecker RC, Fagerström KO. The Fagerström test for nicotine dependence: a revision of the Fagerström Tolerance Questionnaire. Br J Addict 1991;86:1119-27.

TESTIT TÄÄLTÄ

Päivittäin tupakoiville nuorille voidaan käyttää myös Fagerströmin -testiä.



ANKKURI

NIKOTIINITUOTTEIDEN KUSTANNUKSET

TUPAKKA:

Tupakkatuotteiden verotusta kiristetään jatkuvasti ja vuosina 2016 - 2021 veroa onkin korotettu puolivuositain. Tämä tarkoittaa jatkuvaa tupakkatuotteiden hintojen nousua. Täten savukeaskin hinta tulee vuonna 2022 nousemaan yli yhdeksään euroon ja todennäköisesti verokorotuksia tullaan vielä tekemään jatkossakin.

NUUSKA:

Nuuskatorni eli 10 kiekon pakkaus maksaa katukaupassa 40 - 60€. Yhden kiekon pussien lukumäärä vaihtelee merkin mukaan. Keskimäärin yhdessä kiekossa on merkistä riippuen 15 - 25 pussia.

SÄHKÖTUPAKKA:

Sähkötupakan aloituspakkauksen hintahaitari voi heitellä 50 - 100 euron välillä. Käyttötavasta ja tuotteista riippuen, sähkösavukkeelle tulee päivässä hintaa noin pari euroa.

NIKOTIINIPUSSIT:

Yhden nikotiinipussikiekon hinta on verkkokaupoissa n. 5 euron luokkaa. Täten 10 kiekon pakkaus maksaa noin 50€.

Omaa rahankulutusta nikotiinituotteisiin voi seurata myös erilaisten laskureiden avulla.

NUUSKALASKURI

TUPAKKALASKURI

SÄÄSTÖLASKURI

Nuuskalaskuri: www.filha.fi/nuuskalaskuri-2/

Tupakkalaskuri: www.filha.fi/tupakkalaskuri/

Säästölaskuri: stumpfi.fi/testit-ja-tyokalut/testeja-joilla-voit-selvittaa-suhteesi-tupakkaan/saatolaskuri/



ANKKURI

ALKOHOLI

Vaikka nuorten alkoholinkäyttö on vähentynyt merkittävästi koko 2000-luvun, alkoholi on edelleen nuorten yleisin käyttämä päihde Suomessa. Samalla eniten päihdehaittoja aiheutuu nuorille nimenomaan alkoholista. Nuorten suhtautuminen ikäistensä alkoholinkäyttöön on myös varsin hyväksyvää.



ANKKURI

NUORTEN ALKOHOLINKÄYTÖN SYYT:

- sosiaaliset syyt, yhdessäolo
- juhliminen ja hauskan pito
- arjesta irtautuminen
- rentoutuminen
- kokeilunhalu
- murhien ja huolien käsittely

SUOJAAVAT TEKIJÄT:

- turvallinen lapsuuden kasvuympäristö
- kontrollin menettämisen pelko
- halu olla "sekoilematta"
- nuoren kyky käsitellä stressiä ja koulupaineita
- keskustelumahdollisuudet kavereiden ja luotettavien aikuisten kanssa
- mielekäs tekeminen vapaa-ajalla

RISKITEKIJÄT:

- vanhempien päihde- ja mielenterveysongelmat
- nuori ei pysty olemaan oma itsensä kavereiden seurassa
- kavereiden kanssa ei löydy järkevää yhteistä tekemistä
- arjen haasteet aiheuttavat suoriutumispaineita



MITÄ ALKOHOLI ON?

Alkoholijuomat jaetaan mietoihin ja väkeviin juomiin. Mietoja alkoholijuomia ovat esimerkiksi oluet, siideri ja viinit ja väkeviä puolestaan esimerkiksi viinat, viskit ja konjakit.

Alkoholin vaikutus on pääosin keskushermostoa lamaava. Alkoholin määrä veressä on huipussaan noin 30-60 minuutin kuluessa annoksen nauttimisesta. Alkoholin vaikutukset riippuvat muun muassa iästä, sukupuolesta, ruumiinpainosta ja hormonaalisista tekijöistä. Toiset ihmiset ovat alkoholille synnynnäisesti herkempiä kuin toiset.



ALKOHOLIN KÄYTÖN RISKIT

- heikentää fyysistä terveyttä
- kohottaa maksa -arvoja ja voi johtaa lukuisten erilaisten maksasairauksien esim. alkoholimaksatulehduksen tai maksakirroosin kehittymiseen
- aiheuttaa sydän- ja verisuonitauteja
- työmuisti, avaruudellinen hahmotuskyky, toiminnanohjaus ja tarkkaavaisuus heikentyvät

Alkoholilla on psyykkiselle terveydelle myös negatiivisia vaikutuksia.

- unenlaatu heikkenee
- masennuksen tunne
- keskittymisvaikeudet
- muistiongelmat

Alkoholi myös peittää lyhyellä aikavälillä kauaskantoiset negatiiviset seuraukset. Alkoholi saattaa helpottaa esimerkiksi ahdistuksen ja masentuneisuuden tunteita hetkellisesti, mutta samalla edistää negatiivisten psykologisten vaikutusten syntymistä.

Alkoholi on vaikutukseltaan lamaava päihde, joten alkoholi voi suurilla annoksilla johtaa ensiksi koomaan, jonka jälkeen hengitystiet voivat lamaantua ja johtaa kuolemaan.



YKSI ALKOHOLIANNOS ON 12 GRAMMAA ALKOHOLIA.



Tuopissa keskiolutta,
siideriä tai lonkeroa on
1,5 annosta.

Yksi lasi puna- tai
valkoviiniä (10-15 cl) on
yksi annos.



Yhdessä pullossa mietoa
viiniä on 6 annosta.

Yhdessä tölissä
keskiolutta, siideriä tai
lonkeroa on yksi annos.



4 cl väkevää alkoholia on
yksi annos.



ALKOHOLIN ONGELMAKÄYTÖN TUNNISTAMINEN

NUOREN PÄIHDEONGELMA VOI NÄKYÄ ESIMERKIKSI:

- väsymyksenä
- krapulaisuutena
- toistuvina poissaoloina
- tehostomuutena
- myöhästelyinä
- opintojen viivästymisenä

Alkoholin riskikäyttö voidaan parhaiten tunnistaa seulontakyselyillä. THL suosittelee käyttämään kaikissa opiskeluterveydenhuollon terveystarkastuksissa vähintään AUDIT-C ja aina terveystarkastuksissa sekä huolen herätessä tarkempaa kyselyä esim. AUDIT ja haastattelua. AUDIT tunnistaa varsin hyvin alkoholin riskikäyttöä myös opiskelijoilla Alkoholin käyttöä olisi hyvä kartoittaa vastaanotolla myös erityisesti mieliala- ja stressioireiden, tapaturmien, uni- ja keskittymisvaikeuksien, ihmissuhdeongelmien sekä toistuvien poissaolotodistuspyyntöjen yhteydessä.

AUDIT C -kysely

AUDIT-C

Ole hyvä ja valitse lähinnä oikeaa oleva vastaus (suluissa vastauksen pistemäärä).

1. Kuinka usein juot olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia? Koeta ottaa mukaan myös ne kerrat, jolloin nautit vain pieniä määriä, esim. pullon keskiolutta tai tilkan viiniä.

- ei koskaan (0)
- noin kerran kuussa tai harvemmin (1)
- 2-4 kertaa kuussa (2)
- 2-3 kertaa viikossa (3)
- 4 kertaa viikossa tai useammin (4)

2. Kuinka monta annosta alkoholia yleensä olet ottanut niinä päivinä, jolloin käytit alkoholia?

- 1-2 annosta (0)
- 3-4 annosta (1)
- 5-6 annosta (2)
- 7-9 annosta (3)
- 10 tai enemmän (4)

3. Kuinka usein olet juonut kerralla kuusi tai useampia annoksia?

- en koskaan (0)
- harvemmin kuin kerran kuussa (1)
- kerran kuussa (2)
- kerran viikossa (3)
- päivittäin tai lähes päivittäin (4)

Pisteet yhteensä:

1 annos



0,33 l pullo tai tölkki III-olutta tai siideriä



12 cl lasi miettoa viiniä



4 cl annos väkeviä

1,5 annosta



0,5 l tuoppi tai 0,5 l pullo III-olutta

AUDIT - C



AUDIT
Alkoholin-
käytön riskit

AUDIT - Alkoholin käytön riskit

Alleiviivaa se vaihtoehto, joka lähinnä vastaa omaa tilannettasi (suluisia pistemäärä)

1. Kuinka usein juot olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia?

- ei koskaan (0)
- noin kerran kuussa tai harvemmin (1)
- 2-4 kertaa kuussa (2)
- 2-3 kertaa viikossa (3)
- 4 kertaa viikossa tai useammin (4)

2. Kuinka monta annosta alkoholia yleensä olet ottanut niinä päivinä, jolloin olet käyttänyt alkoholia?

- 1-2 annosta (0)
- 3-4 annosta (1)
- 5-6 annosta (2)
- 7-9 annosta (3)
- 10 tai enemmän (4)

3. Kuinka usein olet juonut kerralla kuusi tai useampia annoksia?

- en koskaan (0)
- harvemmin kuin kerran kuussa (1)
- kerran kuussa (2)
- kerran viikossa (3)
- päivittäin tai lähes päivittäin (4)

4. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana sinulle kävi niin, että et pystynyt lopettamaan alkoholinkäyttöä, kun aloitit juomisen?

- ei koskaan (0)
- harvemmin kuin kerran kuussa (1)
- kerran kuussa (2)
- kerran viikossa (3)
- päivittäin tai lähes päivittäin (4)

5. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana et ole juomisen vuoksi saanut tehtyä jotain, mikä tavallisesti kuuluu tehtäviisi?

- en koskaan (0)
- harvemmin kuin kerran kuussa (1)
- kerran kuussa (2)
- kerran viikossa (3)
- päivittäin tai lähes päivittäin (4)

6. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana runsaan juomisen jälkeen tarvitsit aamulla olutta tai muuta alkoholia päästäksesi paremmin liikkeelle?

- en koskaan (0)
- harvemmin kuin kerran kuussa (1)
- kerran kuussa (2)
- kerran viikossa (3)
- päivittäin tai lähes päivittäin (4)

7. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana tunsit syyllisyyttä tai katumusta juomisen jälkeen?

- en koskaan (0)
- harvemmin kuin kerran kuussa (1)
- kerran kuussa (2)
- kerran viikossa (3)
- päivittäin tai lähes päivittäin (4)

8. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana sinulle kävi niin, että et juomisen vuoksi pystynyt muistamaan edellisen illan tapahtumia?

- ei koskaan (0)
- harvemmin kuin kerran kuussa (1)
- kerran kuussa (2)
- kerran viikossa (3)
- päivittäin tai lähes päivittäin (4)

9. Oletko itse tai onko joku muu satuttanut tai loukannut itseään sinun alkoholinkäyttösi seurauksena?

- ei (0)
- on, mutta ei viimeisen vuoden aikana (2)
- kyllä, viimeisen vuoden aikana (4)

10. Onko joku läheisesi tai ystäväsi, lääkäri tai joku muu ollut huolissaan alkoholinkäytöstäsi tai ehdottanut, että vähentäisit juomista?

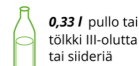
- ei koskaan (0)
- on, mutta ei viimeisen vuoden aikana (2)
- kyllä, viimeisen vuoden aikana (4)

Päivämäärä:

Pisteet:

AUDIT RISKIT

1 annos



0,33 l pullo tai tölkki III-olutta tai siideriä



12 cl lasi mietoa viiniä



4 cl annos väkeviä

1,5 annosta



0,5 l tuoppi tai 0,5 l pullo III-olutta

MIKSI VÄHENTÄÄ ALKOHOLINKULUTUSTA?

ALLA ETUJA, JOTKA PERUSTUVAT TUTKITTUUN TIETOOON.

1. Elinvuosia tulee lisää
2. Nukkuminen parantuu
3. Elämän kokee elämisen arvoisena
4. Rahaa riittää enemmän muuhun
5. Ihmissuhteet paranevat
6. Hyvinvointi paranee silmin nähden
7. Aivot säilyvät terveinä vanhaksi asti
8. Opiskelun ja työn jaksaa paremmin
9. Välttää alkoholin sisältämät ylimääräiset kalorit
10. Masennuksen ja itsetuhoisuuden vaara pienenee
11. Verenpaine alentuu
12. Riski kuolla ruoansulatuskanavan syöpiin pienenee
13. Ei oletettavasti joudu tekemisiin poliisin kanssa
14. Riski kuolla maksasairauteen pienenee ratkaisevasti
15. On ajokuntoinen ratissa
16. Mieskunto paranee
17. Raskaaksi tullessa sikiön vaurioitumisen vaara vähenee
18. Kokemus omasta tärkeydestä omalle perheelle lisääntyy
19. Alakuloisuus vähentyy ja kokemus aikaansaamisesta lisääntyy

ALKOHOLIN KULUTUKSESTA PÄÄTTÄÄ AINA KÄYTTÄJÄ ITSE!



ANKKURI

NUORTEN HUUMEIDEN KÄYTTÖ

Huumausaineilla tarkoitetaan laittomia aineita, valmisteita ja kasveja, jotka määritellään huumausaineasetuksessa. Huumausaineiksi luokitellaan keskushermostoa lamaavat aineet kuten heroiini, kannabistuotteet, kiihdyttävät stimulantit kuten amfetamiini ja voimakkaita aistimuksia aiheuttavat hallusinogeenit, kuten LSD.

Ammattikoululaisista vuoden 2019 Kouluterveyskyselyyn vastanneista 20,1 prosenttia kertoi kokeilleensa laittomia huumeita ainakin kerran. Kannabista kertoi käyttäneensä 6,4 prosenttia vastaajista viimeisen 30 vuorokauden aikana. Jotain muuta huumaavaa ainetta kertoi 2,6 prosenttia vastaajista käyttäneen viimeisen 30 vuorokauden aikana. Jopa 21,6 prosenttia vastaajista hyväksyi kannabiksen polttamisen ikäisillään.



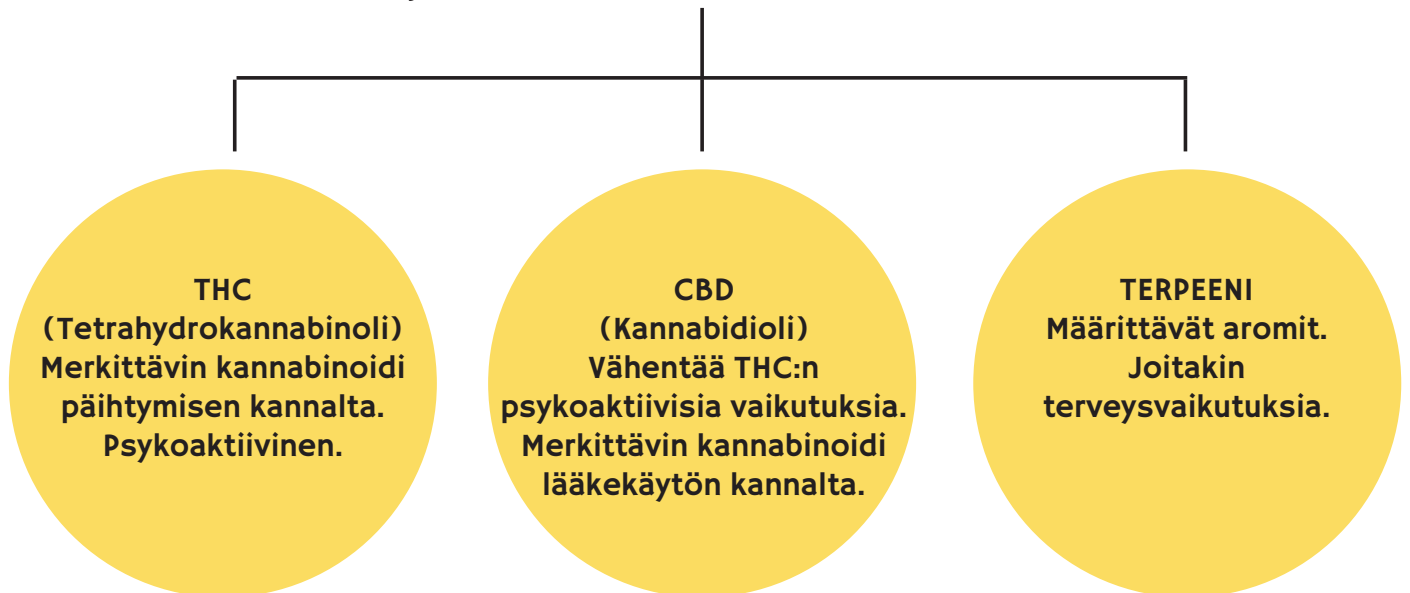
KANNABIS

Kannabis on Suomen yleisimmin käytetty laiton päihde ja etenkin kannabiksen kokeilut ovat huomattavasti lisääntyneet muutamassa vuosikymmenessä suomalaisten keskuudessa.

Jo tuhansien vuosien ajan hamppukasvia on viljelty eri käyttötarkoituksiin eri puolilla maailmaa jo tuhansien vuosien ajan. Hamppu voidaan jakaa karkeasti päihdehamppu- ja hyötyhamppulajikkeisiin.

KANNABINOIDIT

Kannabiksen päihdyttävät ainesosat,
joita on kannabiksessa reilut sata.



TOIVOTUT VAIKUTUKSET

- Euforia ja rauhallinen hyvän olon tunne
- Tajunnan laajentuminen
- Empatian ja yhteenkuuluvuuden tunteen lisääntyminen
- Aistikokemusten ja assosiaatioiden lisääntyminen

VÄLITTÖMÄT EI-TOIVOTUT VAIKUTUKSET

(etenkin kokemattomilla käyttäjillä ja suurilla annoksilla)

- Paniikki, ahdistuneisuus, pelot
- Pahoinvointi
- Vainoharhat ja muut psykoosioireet
- Taustalla olevan psyykkisen ongelman pahentuminen
- Huonontunut keskittymiskyky, psykomotoriikka ja muisti
- Sisäänpäinkääntyneisyys

PITKÄAIKAISEN KÄYTÖN HAITAT

- Riippuvuus
- Psyykkiset ongelmat, kuten psykoosien, masennuksen ja ahdistuksen mahdollinen pahentuminen
- Apatia ja passiivisuus
- Kielteiset vaikutukset muistiin ja keskittymiseen
- Naisilla hedelmällisyyden aleneminen
- Miehillä kivessyövän riskin kasvu ja potenssin mahdollinen aleneminen



KANNABIKSEN KÄYTÖN ARVIOINTI

Paras tapa tunnistaa kannabiksen käyttö, oli se sitten ongelmakäyttöä tai pelkkää kokeilua, on kysyä siitä rutiinimaisesti kaikilta. Kysyminen on luontevaa erilaisissa tarkastuksissa ja muissa kohtaamisissa, joissa kartoitetaan elämäntilannetta ja terveydentilaan vaikuttavia tekijöitä.

Terveydenhoitajan tehtävänä on yhdessä asiakkaan kanssa arvioida kannabiksen käytön vaikutuksia sekä riskiä kannabiksen ongelmakäytölle. Arviointi perustuu asiakkaan omaan kokemukseen kannabiksen käytöstä sekä sen vaikutuksista. Keskustelun tukena voidaan arvioinnissa sekä käyttöhäiriön tunnistamisessa käyttää Kannabishankkeessa kehitettyä Nelikenttää, CAST-lomaketta tai CUDIT-R lomaketta.

Nelikenttä

Nelikentän avulla voit arvioida kannabiksen käytön ja sen vähentämisen tai lopettamisen hyötyjä sekä haittoja.

Käytön hyödyt

Mitä kannabiksen käyttö minulle antaa?

Käytön haitat

Millaisia haittoja minulle aiheutuu kannabiksen käytöstä?

Vähentämisen / lopettamisen hyödyt

Mitä positiivisia seurauksia kannabiksen käytön vähentämisellä tai lopettamisella on minulle?

Vähentämisen / lopettamisen haitat

Mitä negatiivisia seurauksia kannabiksen käytön vähentämisellä tai lopettamisella on minulle?

Kun olet saanut nelikentän valmiiksi, katsele sitä uudestaan. Pohdi, ilmaantuvatko kirjaimasi hyödyt ja haitat lyhyellä vai pitkällä aikavälillä. Merkkää jokaisen hyödyn ja haitan perään joko **L=lyhyen aikavälin seuraus** tai **P=pitkän aikavälin seuraus**. Mitä ajatuksia tämä tieto sinussa herättää?



CAST -seulontatesti kannabiksen käytön riskitason arviointiin

Testin on tuottanut: French Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction OFDT

Oletko käyttänyt kannabista **VIIMEKSI KULUNEIDEN 12 KK:n** aikana?

En

Kyllä → Onko sinulle tapahtunut seuraavia asioita **VIIMEKSI KULUNEIDEN 12 KK:n** aikana?
Yksi rasti riville

	En koskaan	Harvoin	Joskus	Melko usein	Todella usein
1. Oletko käyttänyt kannabista ennen puolta päivää?	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
2. Oletko käyttänyt kannabista ollessasi yksin?	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
3. Onko sinulla ollut muistivaikeuksia käytettyäsi kannabista?	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
4. Onko joku ystävästäsi tai perheenjäsenistäsi kehottanut sinua vähentämään tai lopettamaan kannabiksen käyttöäsi?	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
5. Oletko yrittänyt vähentää kannabiksen käyttöäsi onnistumatta siinä?	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
6. Onko sinulla ollut ongelmia kannabiksen käyttöäsi takia (riitaa, tappeluja, onnettomuuksia, kouluvaikeuksia, rahaongelmia jne.)?	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4

Pisteet yhteensä

Pisteiden tulkinta:

Saat kokonaispisteet laskemalla yhteen jokaisesta vastauksesta tulleet pisteet. Kokonaispisteet kertovat, onko kannabiksen käyttöhäiriön (haitallisen käytön tai kannabisriippuvuuden) riski koholla.

0–2 pistettä: kannabiksen käyttöhäiriön todennäköisyys on matala.

3–6 pistettä: kannabiksen käyttöhäiriön todennäköisyys on kohtalainen.

7 pistettä tai enemmän: kannabiksen käyttöhäiriön todennäköisyys on korkea.

Lähde pisterajoille: Spilka, S. jne. Detection of problem cannabis use: The cannabis abuse screening test (CAST). Note nr 2013-02: OFDT.



LIITE 10. CUDIT-R

KANNABIKSEN KÄYTÖN RISKIT
The Cannabis Use Disorder Identification Test – Revised

Oletko käyttänyt yhtään kannabista (marihuanaa, kukkaa, hasista tai THC:tä jossain mussa muodossa) viimeisen kuuden kuukauden aikana?

kyllä ei

→ Jos vastasit KYLLÄ, ole hyvä ja vastaa myös seuraaviin kysymyksiin koskien kannabiksen käyttöäsi. Valitse omaan kannabiksen käyttöösi sopivin vaihtoehto viimeisen kuuden kuukauden aikana

1. Kuinka usein käytät kannabista?

- En koskaan (0)
 Kerran kuussa tai harvemmin (1)
 2–4 kertaa kuussa (2)
 2–3 kertaa viikossa (3)
 4 kertaa viikossa tai useammin (4)

2. Kuinka monta tuntia olit ”pilvessä” (eli päihtyneenä kannabiksesta) tyypillisenä päivänä, jona olit käyttänyt kannabista?

- Vähemmän kuin 1 tuntia (0)
 1–2 tuntia (1)
 3–4 tuntia (2)
 5–6 tuntia (3)
 7 tai enemmän (4)

3. Kuinka usein viimeisen 6 kuukauden aikana olet huomannut, että et ole pystynyt lopettamaan kannabiksen käyttöä, kun olet aloittanut sen?

- En koskaan (0)
 Harvemmin kuin kerran kuussa (1)
 Joka kuukausi (2)
 Joka viikko (3)
 Päivittäin tai lähes päivittäin (4)

4. Kuinka usein viimeisen 6 kuukauden aikana et ole saanut tehtyä jotain, mikä tavallisesti kuuluu tehtäviisi, kannabiksen käytön vuoksi?

- En koskaan (0)
 Harvemmin kuin kerran kuussa (1)
 Joka kuukausi (2)
 Joka viikko (3)
 Päivittäin tai lähes päivittäin (4)

5. Kuinka usein viimeisen 6 kuukauden aikana olet uhrannut paljon aikaa kannabiksen hankkimiseen, käyttämiseen, ja käytöstä toipumiseen?

- En koskaan (0)
 Harvemmin kuin kerran kuussa (1)
 Joka kuukausi (2)
 Joka viikko (3)
 Päivittäin tai lähes päivittäin (4)

6. Kuinka usein viimeisen 6 kuukauden aikana sinulla on ollut ongelmia muistin tai keskittymiskyvyn kanssa käytettyäsi kannabista?

- En koskaan (0)
 Harvemmin kuin kerran kuussa (1)
 Joka kuukausi (2)
 Joka viikko (3)
 Päivittäin tai lähes päivittäin (4)

7. Kuinka usein käytät kannabista tilanteissa, jossa se voisi olla vaarallista, kuten ajaessa autoa, koneita käyttäessä tai lapsia hoitaessa?

- En koskaan (0)
 Harvemmin kuin kerran kuussa (1)
 Joka kuukausi (2)
 Joka viikko (3)
 Päivittäin tai lähes päivittäin (4)

8. Oletko koskaan pohtinut kannabiksen käytön vähentämistä tai lopettamista?

- En koskaan (0)
 Kyllä, mutta en viimeisen 6 kuukauden aikana (2)
 Kyllä, viimeisen 6 kuukauden aikana (4)

Kannabistuote tarkoittaa kannabista, hasista, marihuanaa, kannabisöljyä, tai muuta tetra-hydrokannabinolin (THC) muotoa sekä synteettistä kannabista

Adamson SJ, Kay-Lambkin FJ, Baker AL, Lewin TJ, Thornton L, Kelly BJ, and Sellman JD. (2010). An improved brief measure of cannabis misuse: The Cannabis Use Disorders Identification Test – Revised (CUDIT-R). *Drug and Alcohol Dependence* 110:137-143. (Suomennos: Haravuori, Kanste, Muinonen, THL 2016)



KANNABIKSEN KÄYTÖN LOPETTAMINEN

VINKKEJÄ KANNABIKSEN KÄYTÖN VÄHENTÄMISEEN JA LOPETTAMISEEN:

1. Päivän ensimmäisen käyttökerran viivyttäminen ja ajan lisääminen käytön välissä.
➔ Toleranssi pienenee ja samalla myös kulutus.
2. Annosten punnitseminen.
➔ Kun on tiedossa paljonko kannabista käytetään kerralla, on helpompi pudottaa annosmääriä.
3. Kofeiinin välttäminen.
➔ Kofeiinipitoiset juomat vähentävät kannabiksen vaikutusta. Vähentämällä kofeiinia voi vähentää kannabiksen määrällistä tarvetta. Samalla se auttaa kannabiksen vähentämisen tuomiin mahdollisiin uniongelmiin.
4. Hidas vähentäminen.
➔ Suurin osa käyttäjistä voi vähentää noin 25 % käyttömäärästä viikossa ilman merkittäviä vieroitusoireita. Kokonaan lopettamista kannattaa kokeilla, kun päivittäinen annos on enintään 0,5 grammaa.
5. Vertaistuen hyödyntäminen.
➔ Ottamalla yhteyttä onnistuneesti kannabiksen käytön lopettaneisiin voi saada tärkeää tukea ja vinkkejä lopettamisen avuksi.
6. Mukavien ja mielekkäiden asioiden miettiminen, mitä on aikaisemmin tehnyt ilman päihteitä.
➔ Näiden asioiden lisääminen päivänkulkuun esim. liikuntaa, leffojen katselua tai lukemista.



SEKAKÄYTTÖ

- Kahden tai useamman päihteen yhteiskäyttö esim. alkoholin ja lääkkeiden/huumeiden yhteiskäyttö
- Alkoholi usein laskee kynnystä käyttää muita pähteitä
- Sekakäyttö voi olla tietoista ja tarkoituksenmukaista eri pähteiden yhdistelemistä, jolla tavoitellaan jotakin haluttua yhteisvaikutusta
- Toisaalta sekakäyttöä voi tapahtua myös sattumalta
- Huumeekyselyn mukaan lähes viidesosa 15 - 24 -vuotiaista on joskus käyttänyt pähteitä sekaisin
- Ammattikoululaisista 10 % on käyttänyt alkoholia ja lääkkeitä yhtäaikaisesti päihtymistarkoituksessa



SEKAKÄYTÖN SYYT:

- Uteliaisuus
- Jännityksen hakeminen
- Sosiaalinen paine
- Suvaitsevammat huumeasenteet
- Helpon ja ratkaisu omaan pahaan oloon, kuten ahdistukseen, paniikkihäiriöön, masennukseen tai univaikeuksiin
- Pakokeino vastoinkäymisistä tai vaikeilta tuntuvista asioista

SEKAKÄYTÖN RISKIT:

- Päihteiden käyttöön liittyvät haitat lisääntyvät sekakäytön myötä
- Vaikeaa arvioida minkälaisia vaikutuksia syntyy kahden tai useamman päihteet saman aikaisesti käytöstä
- Vaikutukset voivat olla ennalta arvaamattomia tai päihtymistila humattavan voimakas
- Käyttäytyminen voi muuttua hallitsemattomaksi
- Päihteiden annostelu jatkuvaa arpapeliä, sillä jo hyvin pientenkin annosten yhteisvaikutus saattaa olla hengenvaarallinen



HUUMEET JA ARMEIJA

Mitä Asevelvollisuuslaki sanoo huumeista, ja miten palvelukelpoisuus luokitellaan terveystietojen perusteella.



ANKKURI

ASEVELVOLLISUUSLAKI

63§ TERVEYSTARKASTUS

Asevelvollinen voidaan määrätä hänen terveydentilansa toteamiseksi lääkärin tai muun terveydenhuollon ammattihenkilön tarkastukseen ja tutkimukseen, jos se on tarpeen palvelustehtävien hoitamisen edellytysten selvittämiseksi tai palveluskelpoisuuden määrittämiseksi.

65§ HUUMAUSAINEN KÄYTTÖÄ SELVITTÄVÄ TUTKIMUS

Huumausaineen käyttöä selvittävään tutkimukseen voidaan asevelvollisen antaman suostumuksen nojalla määrätä asevelvollinen, jonka on tarkoitus toimia sellaisessa tehtävässä, joka edellyttää tarkkuutta, luotettavuutta, itsenäistä harkintakykyä tai hyvää reagointikykyä ja jossa tehtävän suorittaminen huumeiden vaikutuksen alaisena tai huumeista riippuvaisena voi:

- 1) vaarantaa asevelvollisen itsensä tai toisen henkeä, terveyttä tai palvelusturvallisuutta;
- 2) vaarantaa liikenneturvallisuutta; tai
- 3) vaarantaa palvelustehtävissä saatujen tietojen suojaa ja siten aiheuttaa haittaa tai vahinkoa salassapitosäännösten suojaamille yleisille eduille.

Palveluksessa oleva asevelvollinen voidaan määrätä tutkimukseen I momentissa tarkoitetuista edellytyksistä riippumatta, jos on perusteltua aihetta epäillä, että hän on huumausaineen vaikutuksen alaisena palveluksessa tai että hän on riippuvainen huumeista. Tutkimuksesta kieltäytynyt on velvollinen alistumaan pakkokeinolain (806/2011) 8 luvun 30 §:ssä tarkoitettuun henkilönkatsastukseen. (22.7.2011/837)

PALVELUSKELPOISUUSLUOKAT

Terveystietojen perusteella esitettävät palveluskelpoisuusluokat (A- ja B-luokissa palvelus alkaa suunnitellusti, E-luokassa palvelus siirtyy terveydellisistä syistä ja C-luokassa asevelvollinen vapautetaan rauhanajan palveluksesta):

A-luokassa tutkittava on terve ja soveltuu taistelijan tehtäviin.

B-luokassa on terveydellisiä rajoitteita, ei suositella käytettäväksi mielenterveyshäiriöiden yhteydessä kutsuntavaiheessa.

E-luokassa asevelvollisuus siirretään 1-3 vuotta eteenpäin tutkimuksia, hoitoa ja seurantaa varten.

C-luokassa tutkittava vapautetaan rauhanajan palveluksesta.

Palveluskelpoisuusluokituksessa päihteiden käyttö näkyy seuraavasti:

- Haitallinen minkä tahansa päihteen käyttö E- tai C-luokka
- Päihderippuvuus C-luokka



HUUMEET TYÖPAIKALLA

Työpaikat voivat vaatia huumetestausta tietyin ehdoin.



ANKKURI

TYÖPAIKKOJEN HUUMETESTAUS

TYÖPAIKAT VOIVAT VAATIA HUUMETESTAUSTA, JOS TESTATTAVA HENKILÖ TYÖSKENTELEE TEHTÄVÄSSÄ, JOKA EDELLYTTÄÄ:

- luotettavuutta
- tarkkuutta
- itsenäistä harkintakykyä
- hyvää reagointikykyä

LISÄKSI TYÖTEHTÄVILTÄ EDELLYTETÄÄN SITÄ, ETTÄ TEHTÄVIEN SUORITTAMINEN HUUMEIDEN VAIKUTUKSEN ALAISENA TAI HUUMEISTA RIIPPUVAISENA VOI VAARANTAA:

- oman tai toisen hengen
- terveyden tai työturvallisuuden
- valtion turvallisuutta tai maanpuolustusta
- liikenneturvallisuutta

Positiivinen tulos ei tarkoita sitä, että henkilö olisi näytteenantohetkellä aineen vaikutuksen alaisena. Jotkin huumausaineet näkyvät testeissä jopa pari viikkoa.



LÄHEISEN PÄIHDEONGELMA

Päihteiden käyttö on aina oma valinta. Vaikka kaverit tai vanhemmat käyttäisivät päihteitä, se ei tarkoita, että nuoren täytyisi käyttää. Nuoren on tärkeä muodostaa oma mielipide asiaan. On nuoren oma päätös valita päihteetön elämä, eikä sitä polkua ei tarvitse kulkea yksin.

Apua on saatavilla koulusta, terveysasemalta, apteekista tai neuvontapuhelimista. Nuorella on vapaus valita itselle sopivin vaihtoehto.



ANKKURI

KUN PERHEENJÄSENELLÄ/ KAVERILLA ON PÄIHDEONGELMA

Läheisten päihteiden käyttö voi huolestuttaa ja hämmentää. Omista tunteista saa ja pitää puhua. Noin joka neljäs suomalaisnuori on kokenut joskus haittoja aikuisten päihteiden käytöstä. Yleisempiä vanhempien päihteiden käytöstä johtuvia haittoja ovat häpeän ja pelon tunteet, riitaisa ilmapiiri kotona, ahdistunut olo sekä luottamuspuola vanhempia kohtaan. Vanhempien alkoholinkäytöstä haittoja kokeneiden elämä vaikuttaa monissa asioissa olevan keskimäärin samankaltaista kuin muiden nuorten. Haittoja kokeneet nuoret suhtautuvat tulevaisuuteen hieman pessimistisemmin. Vanhempien alkoholinkäyttö näkyy nuorissa siten, että nuoret kokevat saavansa vanhemmalta aikaa ja huomiota harvemmin, nuorella ei ole harrastuksia, joissa tapaisi ihmisiä eikä vanhemmilta saada niin yleisesti tukea koulunkäyntiin tai opiskeluun.

A -klinikkasäätiön Lasinen lapsuus -toiminnassa on kehitetty kaksi testiä, joita voidaan käyttää välineenä asiakastyössä tai itsenäisesti.

LASINEN LAPSUUS



JOS KAVERIN PÄIHTEIDENKÄYTTÖ HUOLESTUTTAA:

1. Juttele kaverisi kanssa. Kaverille voi kertoa hänen runsaan päihteidenkäyttönsä huolestuttavan.
2. Kaverin voi ohjata keskustelemaan päihteidenkäytöstään terveydenhoitajan, koulupsykologin tai kuraattorin vastaanotolle, A -klinikalle, nuorisoasemalle tai terveyskeskukseen. Kaverin tueksi voi mennä keskusteluun mukaan.
3. Jos kaveri ei suostu hakemaan apua, huolesta voi kertoa jollekin luotettavalle aikuiselle, kuten vanhemmalle, opettajalle tai terveydenhoitajalle.
4. Voit soittaa auttavaan puhelimeen ja kysyä neuvoa ja purkaa omia tunteita. Myös kaveria voi ohjata itse soittamaan auttaviin puhelimiin.
5. Oman hyvinvoinnin muistaminen. Kaverin päihteidenkäyttö ei ole nuoren vastuulla. Nuori voi tukea kaveria muutoksessa, jos nuori sitä itse haluaa.



PÄIHDETOIMIJAT, LINKKEJÄ JA MUUTA MATERIAALIA



ANKKURI

TURUN SEUDUN PÄIHDETOIMIJAT

A-KLINIKKA

NUORTEN JA PERHEIDEN PALVELUT TURKU

- Tarjoaa apua ja neuvoja alkoholiin, muihin päihteisiin ja riippuvuuksiin liittyvissä ongelmissa.
- Palveluihin sisältyy esim. neuvonta, keskustelukäynnit, perhetapaamiset ja lääkäripalvelut
- Lisäksi klinikalla kokoontuu ryhmiä ja järjestetään vertaistukitoimintaa
- Palvelut maksuttomia Turun seudun kuntien asukkaille, kaarinalaiset hakeutuvat klinikalle ensisijaisesti kotikunnan palvelujen ohjaamana
- Vastaanottokäynnin voi varata ajan verkosta tai puhelimitse, päivystävän hoitajan vastaanotto ilman ajanvarausta maanantaisin klo 10-11, tiistaisin klo 17-18 ja perjantaisin klo 10-11

www.a-klinikka.fi/toimipisteet/turku/nuorten-ja-perheiden-palvelut-turku

LUONA-POLKU -PÄIHDEPALVELUT TURKU

- Tarjoaa apua ja tukea, kun alkoholin tai päihteiden käyttö huolestuttaa tai hallitsee elämää
- Ei tarvita erillistä lähetettä tai ohjausta
- Palvelevat Turussa ja lähialueilla asuvia nuoria ja aikuisia
- Turun toimipisteessä työskentelee kokeneita päihdetyön ammattilaisia sekä päihdelääkäri

luona.fi/luona-polku-paihdepalvelut-turku

NUORISOPOLIKLINIKKA

- Tarkoitettu alle 18-vuotiaille turkulaisille nuorille, joilla on päihdekokeiluja tai päihteiden käyttöä
- Yhteyttä voi ottaa nuori itse, vanhempi tai viranomaistaho. Lähetettä ei tarvita.
- Käynneillä keskustellaan luottamuksellisesti mm. päihteiden käytöstä, kieltäytymis- ja selviytymistaidoista sekä kaveripiiristä.
- Tavoitteena tukea nuorta päihteettömyyteen
- Poliklinikalla työskentelee päihde- ja nuorisopsykiatrian erikoislääkäri, terveydenhoitaja, sairaanhoitaja sekä kaksi psykiatrista sairaanhoitajaa
- Käynnit ovat maksuttomia

www.turku.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveyspalvelut/laakarinen-ja-hoitajien-vastaanotot/lasten-ja-nuorten-5



OTE-KLINIKKA

- Klinikalla toteutetaan kaikilla yli 15-vuotiaille klinikkamuotoista vastaanottoa, jossa tarjotaan apua riippuvuusongelmiin ja mielenterveyshaasteisiin
- Tarjotaan avohoitoa tukevampaa, mutta laitostuntoutusta kevyempää hoitoa, joka koostuu vastaanottokäynneistä
- Tarjotaan keskusteluapua, ohjausta, ryhmämuotoista vertaistukea, apua riippuvuuksien ja mielialan hoitoon sekä arjen hallintaan
- Mielenterveys- ja päihdeasioissa apua tarjoavat sairaanhoitajat ja sosionomit
- Ajanvaraus puhelimitse

www.ote-klinikka.fi



TERVEYSNEUVONTAPISTE MILLI

- Matalan kynnyksen asioimispaikka suonensisäisiä huumeita käyttäville sekä heidän läheisilleen
- Palveluita ovat mm. käytettyjen ruiskujen ja neulojen vaihto puhtaisiin, B- ja C-hepatiitti- sekä HIV-verinäytteiden otto, ehkäisyneuvonta, raskaustestin teko ja klamydianäytteen anto
- Millissä työskentelee lääkäri ja kolme terveydenhuollon ammattilaista
- Asiointi on maksutonta ja anonyymiä

www.turku.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveyspalvelut/mielenterveys-ja-paihdepalvelut/paihdepalvelut



ANKKURI

LINKKEJÄ JA MATERIAALIA:

AIVOT JA PÄIHTEET

Osana eurooppalaista päihteiden väärinkäytön ohjelmaa Prevnettiä hollantilainen instituutti Jellinek on tehnyt havainnollistavia animaatioita päihteiden vaikutuksista aivoihin. Animaatiot näyttävät yksityiskohtaisesti, kuinka alkoholi, nikotiini, kannabis, kokaiini, heroini, ekstaasi ja amfetamiinit toimivat aivoissa.

drugsindehersen.nl/fi/

EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ EHYT RY

EHYT on valtakunnallinen ehkäisevän päihde- ja pelihaittatyön asiantuntijajärjestö, jonka toiminnan tavoitteena on ehkäistä alkoholista, tupakoinnista huumeista ja pelaamisesta aiheutuvia haittoja eri väestöryhmissä ja edistää ihmisten hyvinvointia. Sivustolta voi ladata tai tilata esitteitä, lehtiä ja muita työkaluja nuorten hyvinvoinnin edistämiseen ja päihdekeskusteluiden tueksi.

ehyt.fi/tyokalut-ja-materiaalit/

EROVIRASTO - SOVELLUS

Erovirasto -sovellus on suunniteltu nuorten ja nuorten aikuisten tupakoinnin ja nuuskan käytön lopettamisen tueksi. Sovelluksessa lopettaja kulkee Erovirasto -rakennuksessa läpi 30 kerroksen, eli 30 päivän lopettamiskokeilun. Koko matkan ajan lopettajaa tukee eroviranomainen, joka antaa kannustusta ja vinkkejä. Lisäksi sovelluksesta saa päivittäistä tukea tietoisuuksien, testien, videoiden sekä kuunneltavien sisältöjen avulla. Sovellus on suomenkielinen ja maksuton.

www.fressis.fi/erovirasto/

FRESSIS.FI

Syöpäjärjestöjen ylläpitämä sivusto, joka tarjoaa tietoa, tarinoita ja vinkkejä nuorille terveelliseen ja hyvinvoivaan arkeen. Sivustolla on tietoa eri päihteistä, kysymyspalsta ja erilaisia testejä.

www.fressis.fi

FRESSISEDU.FI

Syöpäjärjestöjen ylläpitämä sivusto, joka on suunnattu opettajille ja muulle koulun henkilökunnalle, vanhemmille ja nuorisotyötä tekeville. Sivuston tarkoituksena on auttaa lasten ja nuorten kanssa työskenteleviä käsittelemään tupakka- ja nikotiinituotteisiin liittyviä aiheita lasten ja nuorten eri kehitysvaiheet huomioiden.

fressisedu.fi

KANNABISHANKE

Ehkäisevän päihdetyö EHYT ry:n ja YAD Youth Against Drugs ry:n valtakunnallinen yhteishanke, joka toteutettiin vuosina 2018 -2020. KASVI - kannabisinterventio -oppaassa on materiaalia ja tietoa kannabiksen käytön puheeksi ottoon, keskusteluun, käytön arviointiin ja muutoksen suunnitteluun.

kannabishanke.fi/wp-content/uploads/2020/01/KASVI-opas_06_verkkoon.pdf

LASINEN LAPSUUS

A-klinikkasäätiön ylläpitämä sivusto, joka tarjoaa tietoa ja tukea vanhempien alkoholinkäytöstä haittoja kokeville ja heitä työssään kohtaaville. Lasinen lapsuuden nuorten palvelut ovat maksuttomia ja nimettömiä. Sivustolla mahdollisuus keskustella chatissa, kysyä neuvoa tai osallistua ohjattuihin vertaistukiryhmiin.

lasinenlapsuus.fi



NUORTEN KANAVA BUENO TALK

EHYT Ry:n kanava, joka tarjoaa sisältöä nuorista kiinnostavista aiheista kuten päihteistä ja hyvinvoinnista. Nuoria kohdataan BuenoTalkin Instagram-, TikTok- ja Youtube -kanavilla sekä BuenoTalk.fi -sivustolla.

ehyt.fi/ehyt-ry/toiminta-ja-hankkeet/lapsille-nuorille-ja-heidan-vanhemmilleen/nuorten-kanava-buenotalk/

NUORTENLINKKI

A-klinikkasäätiön ylläpitämä nuorten oma sivusto, jossa teemana mm. päihteet ja päihteettömyys, pelaaminen, netinkäyttö, kiusaaminen ja masennus.

nuortenlinkki.fi

NUORTEN MIELENTERVEYSTALO

HUS:n tuottama verkkopalvelu, joka tarjoaa nuorten mielenterveyteen liittyvää tietoa niin alueen nuorille kuin vanhemmille ja terveysalan työntekijöille. Palvelusta löytyy luotettavaa tietoa nuorten päihde- ja mielenterveysongelmista. Sivuston keskeisenä toimintona on hakunavigaattori, jonka avulla nuorelle suositellaan valitun ongelman tai oireen vakavuusasteen mukaan sopivia palvelu- tai hoitopaikkoja.

www.mielenterveystalo.fi/nuoret/Pages/default.aspx

PÄIHDELINKKI

A-klinikkasäätiön tuottama verkkopalvelu, joka tarjoaa tietoa ja tukea päihteistä ja riippuvuuksista. Päihdelinkistä löytyy kattavan tietopankin lisäksi oma-apusisältöjä, neuvontapalvelu, vertaistukea ja testejä.

paihdelinkki.fi

RÖÖKIKROPPA

Sivusto näyttää, miten tupakan ja nuuskan käyttö vaikuttaa kehoon. Vaikutus eri kehon osiin esitetään vapaasti pyöriteltävinä 3D-mallinnuksina ja kuvina.

tobaccobody.fi/fi/

SEX, DRUGS & MUITA TÄRKEITÄ ASIOITA NUORILLE

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen laatimassa esitteessä käsitellään nuorille tärkeitä asioita kuten alkoholin, huumeiden ja tupakan vaikutuksesta nuoren terveyteen ja elämänhallintaan, kuten lihomiseen, seksiin, fyysiseen aktiivisuuteen ja riskinottamiseen. Mukana on myös tietoa pelaamisesta. Esitteessä on erilaisia kyselyitä, joiden tavoitteena on lisätä nuorten tietoja päihteistä ja pelaamisesta sekä herätellä nuoria pohtimaan päihteiden käytön ja pelaamisen yhteyttä omaan hyvinvointiin ja terveyteen.

www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110935/Sex_drugs__Verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y

STUMPPI.FI

Hengitysliiton ylläpitämä sivusto, joka tarjoaa tietoa, testejä ja työkaluja tupakoinnin lopettamisen tueksi. Sivustolle on myös mahdollista kirjautua

stumppi.fi

VINKKI.INFO

Vinkki.info välittää luotettavaa ja ajantasaista tietoa huumeiden käyttöön liittyvien terveyshaittojen vähentämisestä. Sivusto on suunnattu huumeita käyttäville sekä heidän parissa työskenteleville ammattihenkilöille.

www.vinkki.info



LÄHTEET



- A -Klinikkasäätiö. 2022. Päihdelinkki: Alkoholi. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/alkoholi>
- A -Klinikkasäätiö. 2012. Päihdelinkki: Työpaikkojen huumeetestausta. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/huumeet-ja-muut-paihdyttavat-aineet/tyopaikkojen-huumeetestausta>
- Alko Oy. 2022. Alkoholin riskirajat. <https://www.alko.fi/vastuullisesti/alkoholi-ja-terveys/alkoholin-riskirajat>
- Asevelvollisuuslaki 1438/2007. Annettu Helsingissä 28.12.2007. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20071438>
- Eduskunta. 2021. Hallituksen esitys eduskunnalle laiksi tupakkaverosta annetun lain muuttamisesta. Annettu Helsingissä 27.9.2021. https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/HallituksenEsitys/Sivut/HE_143%2B2021.aspx
- Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. 2022. Huumeet. <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/huumeet/>
- Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. 2022. Nikotiini tuotteet. <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/nikotiinituotteet/>
- Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. 2022. Nuoret ja alkoholi - mitä kasvattajan on syytä tietää? <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/tukea-eri-elamantilanteisiin/nuoret-ja-alkoholi-mita-kasvattajan-on-syyta-tietaa/>
- Eskelinen, S., Niemi, M., Niemelä, S. & Vasankari, T. 2020. Mielenterveys- ja päihdepotilaiden tupakoinnin lopettamisen tukeminen. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2020. 136 (I). 69-77. <https://www.duodecimlehti.fi/duo15284>
- Fressis. 2022. Nikotiini tuotteet. <https://www.fressis.fi/tietopankki/nikotiinituotteet/>
- Fressis. 2022. Nuuskan käytön haitat <https://www.fressis.fi/tietopankki/nikotiinituotteet/terveyshaitat/nuuskan-kayton-haitat/>
- Fressis. 2022. Tupakoinnin haitat. <https://www.fressis.fi/tietopankki/nikotiinituotteet/terveyshaitat/tupakoinnin-haitat/>
- Hammarberg, A. & Romberg, K. 2021. Kohtuudella: Opas maltilliseen alkoholinkäyttöön. Helsinki: Gummerus.
- Haravuori, H., Muinonen, E., Kanste, O. & Marttunen, M. 2017. Mielenterveys- ja päihdetyön menetelmät opiskeluterveydenhuollossa: Opas arviointiin, hoitoon ja käytäntöihin. Ohjaus 20/2016. Helsinki: Juvenes Print - Suomen yliopistopaino Oy. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131873/URN_ISBN_978-952-302-722-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kataja, K. & Karjalainen, K. 2022. Sekakäyttö ja lääkkeiden väärinkäyttö <https://nuortenlinkki.fi/node/138/printable/pdf>
- Kunttu, K., Komulainen, A., Kosola, S., Seilo, N. & Väyrynen T. 2021. Opiskeluterveys. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Lounais-Suomen syöpäyhdistys. NIKO - Terveiden edistäminen nuorten arjessa. 2020. Viisi harhaluuloa nuuskasta. <https://www.hymyahuuleen.fi/post/viisi-harhaluuloa-nuuskasta>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2020. Nuorten netti. Jos kaverin päihteidenkäyttö huolestuttaa. <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/paihteet/jos-kaverin-paihteidenkaytto-huolestuttaa/>
- Määttänen, P., Tarnanen, K., Winel, K. & Pöllänen, M. 2019. Tupakointi vai tupakoimattomuus - minkä tien sinä valitset?. Käyvän hoidon potilasversiot. <https://www.terveyskirjasto.fi/khp00042#s3>
- Patja, K. 2021. Sähköiset nikotiiniannostelijat (ns. sähkösavukkeet, "sähkötupakka"). Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01164>
- Pesonen, T., Aalberg, V., Leppävuori, A., Räsänen, S. & Viheriälä, L. 2019. Yleissairaala-psykiatria. Helsinki: Duodecim.
- Puff. 2022. Tietoa sähkösavukkeista. <https://puff.fi/tietoa-sahkosavukkeista/>



Puolustusvoimat. 2022. Psykiatristen terveystietojen toimittaminen Puolustusvoimille kutsuntaikäisistä asevelvollisista

<https://puolustusvoimat.fi/documents/1948673/2015558/Psykiatristen+terveystietojen+toimittaminen+Puolustusvoimille+kutsuntaikäisistä+asevelvollisista/92c7826d-2bb6-46f0-85ec-67bd2d45f5de/Psykiatristen+terveystietojen+toimittaminen+Puolustusvoimille+kutsuntaikäisistä+asevelvollisista.pdf?t=1456389727000>

Rantala, K., Kannussaari, K., Salo, A., Vastamäki, P., Peltola, R., Auvinen, T., Hatvala, M. & Järvinen, A. 2020. Kasvi - kannabisinterventio. Tampere: Eräsalon kirjapaino

https://kannabishanke.fi/wp-content/uploads/2020/01/KASVI-opas_v7_verkkoon.pdf

Reinikka, P., Orkovaara, P., Bryggare, L., Antikainen, J., Kuronen, A. & Fogelholm, M. 2016. Terve I Terveyden perusteet. 9. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro.

Sairanen, T., Mäkäräinen, S. & Takala, J. 2022. Aikuistuminen ja päihteet - Nuorten kysely 2018.

<https://lasinenlapsuus.fi/tietoa/aikuistuminen-ja-paihteet>

Stumppi. 2022. Mitä nikotiini on?

<https://stumppi.fi/tutkittua-tietoa/tupakansavun-ja-nikotiinin-sisallot/mita-nikotiini-on/>

Stumppi. 2022. Mitä tupakansavu sisältää

<https://stumppi.fi/tutkittua-tietoa/tupakansavun-ja-nikotiinin-sisallot/mita-tupakansavu-sisaltaa/>

Stumppi. 2022. Nuuska. <https://stumppi.fi/nain-lopetat-tupakoinnin/nuuska/>

Syöpäjärjestöt. 2022. Tupakkatuotteet

<https://www.ilmansyopaa.fi/tunne-syoparisakit/tupakka-nuuska-sahkosavuke-vesipiippu/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2009. Miksi vähentäisin alkoholinkulutustani

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129977/etaulukortti.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Nikotiini.

<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nikotiini>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Sähkösavuke

<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/sahkosavuke>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Huumeet. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/huumeet>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Nuorten päihteiden käyttö ja päihdehäiriöt. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot/nuorten-paihteiden-kaytto-ja-kaytoshairiot>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Savuke.

<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/savuke>

Valpas, I. 2022. Nikotiinipussi on myrkyä ja 4 muuta totuutta nikotiinipusseista.

<https://www.fressis.fi/artikkeli/nikotiinipussi-on-myrkky-ja-4-muuta-totuutta-nikotiinipusseista/>





ANKKURI

ankkuri.turkuamk.fi

