

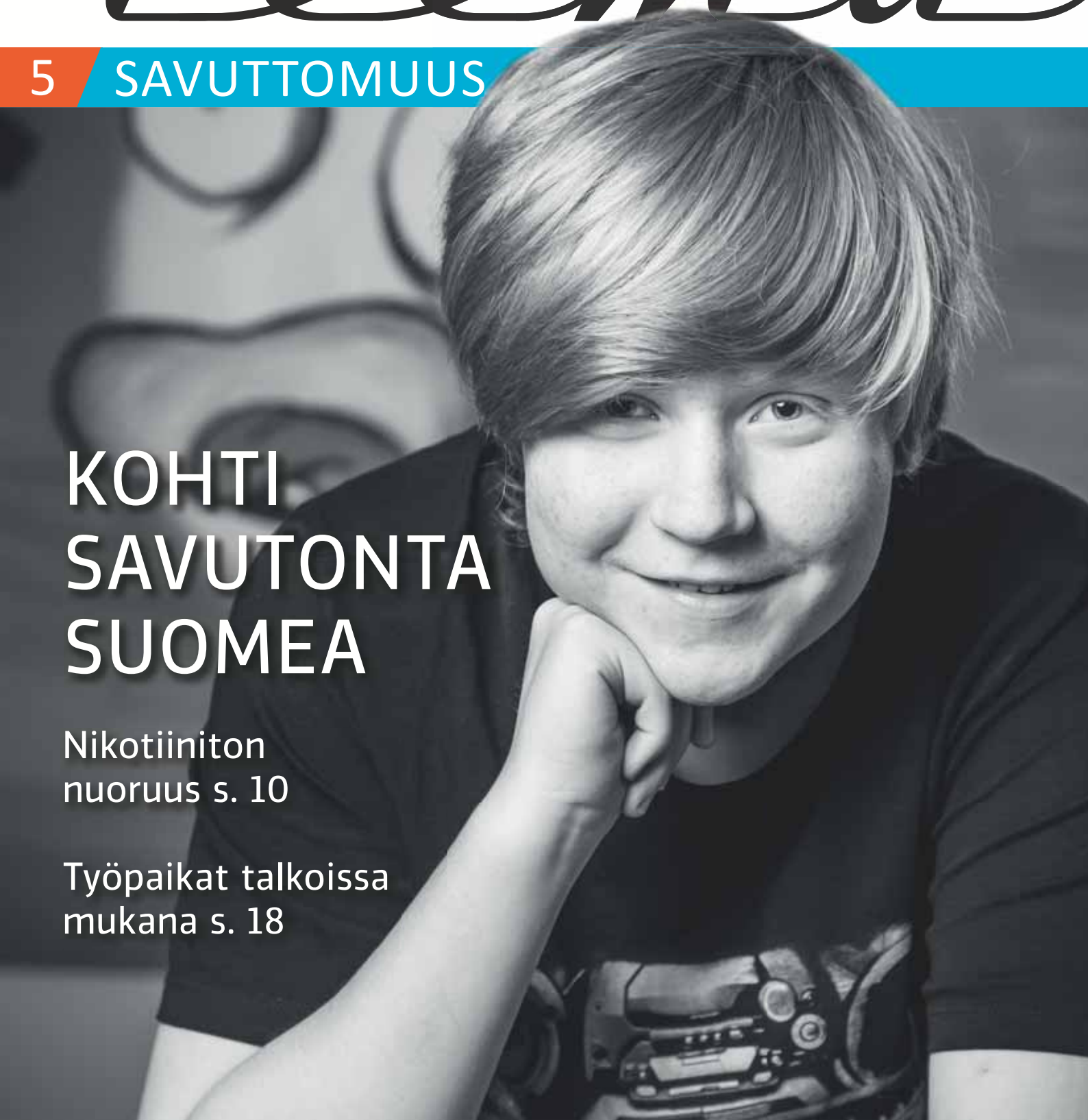
EHYT
teema

5 SAVUTTOMUUS

KOHTI
SAVUTONTA
SUOMEA

Nikotiiniton
nuoruus s. 10

Työpaikat talkoissa
mukana s. 18





Kuva: Matti Immonen



Kuva: Matti Immonen

Nuoruus ilman nikotiinia s. 10–16

Savuton kunta ja työympäristö s. 18



Kuva: Jesse Karjalainen

Veli-Mikko Niemi:
Pakko ei ole
ainoa ratkaisu s. 27

Kuva: Sami Perttinen



SISÄLTÖ

- 7 Valistus vei tupakan maineen
 10 Nuoruus ilman nikotiinia
 15 Smokefree sitouttaa savuttomuuteen
 17 Pieni tumpi on suuri riesa
 18 Yhteisvoimin kohti savuttomuutta
 21 Valio tiennäyttäjänä
 23 Neljä harhaluuloa sähkösavukkeesta
 24 Nuuskan ja savukkeiden yhteiskäyttö lisääntyy nuorilla
 26 Vaikuttaja / Meri Paavola
 27 Pakko ei ole ainoa ratkaisu
 28 Gallup / Ei lainkaan coolia
 30 "Big tobacco" tutisee
 33 Kohti savuttomampaa Eurooppaa
 35 Kolumni /Virve Laivisto



EHYT Teema on EHYT ry:n julkaisu, joka palvelee teemakohtaisin painotuksin 3–5 vuosinumerolla erilaisten ammattilaisten, yhteisöjen, jäsenjärjestöjen ja eri ikäisten suomalaisten tiedon tarvetta.

JULKAISIJA Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry, Elimäenkatu 27, 00510 Helsinki, www.ehyt.fi PÄÄTOIMITTAJA Sari Aalto-Matturi TOIMITUSPÄÄLLIKKÖ Helena Hulkko, puh. 050 582 2211, helena.hulkko@ehyt.fi TOIMITUSKUNTA Sari Aalto-Matturi, Kristiina Hannula, Helena Hulkko, Johanna Kahilakoski, Minttu Tavia ja Tuomas Tenkanen. TOIMITUS JA TAITTO Legendium Oy TOIMITUSPÄÄLLIKKÖ Marjo Tiirikka, marjo.tiirikka@legendium.fi TILAUS- JA OSOITTEENMUUTOKSET simo.miettinen@ehyt.fi, puh. 050 570 6981 PAINOPAIKKA Libris Oy, Helsinki ISSN 2324-0296

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry toimii koko maassa ja koko väestön parissa terveiden elämäntapojen edistämiseksi. Työ ulottuu lapsista ja nuorista työ- ja eläkeikäisiin. Alkoholiin, tupakkaan ja huumeisiin liittyvän ehkäisevän työn ohella EHYT ry ehkäisee pelaamisesta syntyviä haittoja sekä edistää päihteetöntä liikennettä. Järjestö aloitti toimintansa 2012, jolloin Elämäntapaliitto ry, Terveys-Hälsan ry ja Elämä On Parasta Huumetta ry yhdistyivät.

Kohti Savutonta Suomea

Usein kuulee sanottavan, että suomalainen tupakkapolitiikka on ollut onnistunutta viime vuosien aikana. Moni ei vielä kymmenen vuotta sitten uskonut, että ravintoloissa voisi nauttia savuttomasta ilmasta. Kuitenkin vuoden 2007 kesäkuusta lähtien olemme tähän pystyneet. Kaikki ovat tyytyväisiä, emmekä edes halua kuvitella toisenlaista tilannetta.

Tuon radikaalilta tuntuneen lakimuutoksen jälkeen on tehty paljon muitakin toimia, joiden kautta tupakointi on menettänyt hohtoaan ja suomalaisten hyvinvointi on parantunut. Vuonna 2009 silloinen pääministeri Vanhanen sai ehdotuksen Sanoista tekoihin -vaikuttajaforumissa kansanterveystoimijoilta, että valtioneuvosto laatisi periaatepäätöksen savuttomasta Suomesta. Vuonna 2010 Suomen Tupakkalakiin kirjattiinkin ensimmäisenä maana maailmassa tavoitteeksi tupakkatuotteiden käytön loppuminen. Tavoitteena on Savuton Suomi 2040, jopa jo aikaisemminkin.

Tupakkateollisuus yrittää kuitenkin kaikin keinoin laittaa kapuloita rattaisiin matkalla kohti tavoitetta. Uusia nikotiinituotteita kehitetään, ja erityisesti nuoria käyttäjiä houkutteellaan niiden avulla riippuvuuteen, josta on vaikea päästä irti. Meidän kaikkien on tuettava nuoria, etteivät he lankea tähän ansaan. Voimme tehdä sen yhteisöjä kehittämällä: toimivat yhteisöt edistävät terveyttä, luovat turvallisuuden tunnetta ja lisäävät hyvinvointia. Tämä vaatii yhteistyötä eri tasoilla.

Suomalaisista 84 prosenttia puoltaa tupakoinnin kieltämistä yksityisautoissa alaikäisten läsnä ollessa. Tupakoivistakin 70 prosenttia on tätä mieltä. Olisiko siinä seuraava luonteva askel kohti Savutonta Suomea?

Kristiina Hannula, johtaja



Päihdepäivät

Kulttuuritalolla 19.–20.5.2015
– olethan mukana!



Seuuraavat Päihdepäivät järjestetään 19.–20.5.2015 Helsingin Kulttuuritalolla. Tapahtuman takana ovat tuttuun tapaan EHYT ry ja Ehkäisevän päihdetyön verkosto yhteistyökumppaneineen.

Päihdepäivät on alansa ehdoton ykköstapahtuma Suomessa. Se kerää yhteen sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteen ammattilaisia, tutkijoita ja päättäjiä.

Päihdepäivien suunnittelutyöryhmä ottaa vastaan ehdotuksia seuraavien Päihdepäivien sisällöstä: Mikä mielestäsi puhuttaa juuri nyt päihdetyössä? Mitä sinä

kenties kaipaisit työssäsi sosiaali- ja terveysalalla tai kasvattajana – tuoreinta tutkimustietoa, hyödyllisiä työvälineitä, uusia yhteistyökumppaneita, inspiroivia tarinoita? Lähetä ideasi osoitteeseen paihdepaivat@ehyt.fi.

Tietoa suunnittelun etene- misestä päivitetään EHYT ry:n verkkosivuille www.ehyt.fi/paihdepaivat. Valmiin ohjelman löydät sieltä vuodenvaihteessa.

Viime Päihdepäiville touko- kuussa 2014 osallistui 500 päihdetyön ammattilaista.


Oletko Twitterissä? Seuraa ja käytä tunnustetta #päihdepäivät. ■

EHYT RY:N UUDET JULKAISUT



Kuuntele mua!

Arjen tilanteet asettavat vuorovaikutustaidot välillä koetukselle. Miten olla yhtä aikaa lempeä ja luja? EHYT ry:n Suunnitelma 15 -hankkeen Kuuntele mua! -vihkonen on kasvattajille suunnattu opas, jossa tarjotaan vinkkejä hyvään vuorovaikutukseen ja vaikeiden asioiden puheeksi ottamiseen lasten ja nuorten kanssa.


 Luettavissa täällä: <http://www.ehyt.fi> > julkaisut

Uusittu Tositietoa-sarja ilmestyy tammikuussa

EHYT ry:n suosittu Tositietoa-esite-sarjan tietosisällöt ja ilme uusitaan. Tositietoa on faktaa päihdeistä nuorille ja soveltuu tietoisuudeksi ja keskustelun välineeksi ammattikasvattajien käyttöön.

Sarja sisältää päivitettyinä esitteinä alkoholin, tupakan ja nuuskan sekä kokonaan uutena tuotteena kannabiksen. Uusittu Tositietoa ilmestyy Educa-messuille 23.–24.1.2015. ■

Miksi biletyks on tärkeää?

EHYT ry:n biletohtori **Antti Maunun** vaitöskirja piirtää biletyksestä kuvan tärkeänä sosiaalisena rituaalina.  www.ehyt.fi/tietopankki ■

Tipaton tammikuu

Tipaton tammikuu 2015 haastaa jälleen ihmisiä pohtimaan omaa alkoholinläikäyttöään sekä sen vaikutuksia itselle ja lähipiirille. Uutta puhtia Tipatoman ilmeeseen tuo mainostoimistokumppani Smoy. Freesattu Tipaton luottaa edelleen mäyräkoiran voimaan. Tuleva kampanja keskittyy aikaisempien vuosien tapaan säästämiseen ja kannustaa Tipattoman terveysvaikutusten lisänä pistämään säästyneet rahat käyttöön Suomen hyväksi. ■



Uusi tupakkatuotedirektiivi voimaan

Uusi tupakkatuotedirektiivi tuli voimaan 19.5.2014. Suomen kuten muidenkin EU-jäsenvaltioiden täytyy sisällyttää uudet säädökset kansalliseen lainsäädäntöön 20.5.2016 mennessä.

Lue lisää: Euroopan parlamentin ja neuvoston direktiivi 2014/40/EU tupakkatuotteiden ja vastaavien tuotteiden

valmistamista, esittämistapaa ja myyntiä koskevien jäsenvaltioiden lakien, asetusten ja hallinnollisten määräysten lähentämisestä sekä direktiivin 2001/37/EY kumoamisesta (Eur-Lex) ■

Lataa direktiivi pdf-tiedostona: <http://eur-lex.europa.eu/> > laita hakukenttään: vuosi 2014, numero 40, direktiivi



VI Valtakunnalliset Tupakka ja terveys -päivät

2.–3.12.2014 vietetään VI Valtakunnallisia Tupakka ja terveys -päiviä Helsingissä. Päivien teemana on Tupakaton tulevaisuus kaikille.

Päivien aikana pureudutaan kuntien savuttomuustyön tukemiseen, lasten ja nuorten tupakoinnin ehkäisyyn, tupakoinnin lopettamisen tukeen ja terveyserojen kaventamiseen. Päivien aikana kuullaan lisäksi siitä, miten suhtautua uusiin nikotiiniuutteisiin, kuten sähkösavukkeisiin.

Tapahtuma on suunnattu

terveydenhuollon ammattilaisille ja opiskelijoille, tutkijoille, viranomaisille ja päätöksentekijöille sekä lasten ja nuorten kanssa toimiville aikuisille.

Ensimmäiset Tupakka ja terveys -päivät pidettiin 10 vuotta sitten Finlandia-talolla.

Päivän järjestelyistä vastaa Filha ry yhteistyössä muun muassa EHYT ry:n kanssa. ■

Joko tunnet Mobihubu-pelit?

Tiedätkö, vähentääkö nuuskaamisen tupakointia? Koettele taitojasi 10 kysymyksen nuuskavisassa. Testaa myös tupakkaa ja tupakointia koskevat tietosi Tupakkavisassa.

Mobihubu-pelit ovat nuorille suunnattuja ilmaisia oppimispelejä. Pelejä voi käyttää myös keskustelunavaajana tai opetuksen välineenä.



Mobihubu-pelit ovat ladattavissa älypuheliiniin App Storesta, GooglePlaysta tai Windows Marketplace. Peliä voi pelata myös Facebookissa ja RIKUn nuorten sivuilta. ■

EHYT ry ja NRJ yhteistyössä passiivista tupakointia vastaan

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry, Syöpäjärjestöt ja Hengityслиitto olivat jälleen mukana radiokanava NRJ:n kampanjassa, jossa 2014 teemana oli passiivinen tupakointi. Neljän viikon kampanja käynnistyi syyskuun alussa.

NRJ toteutti "Savuton"-tietovisan tupakan sisältämistä vaarallisista aineista sekä passiivisen tupakoinnin vaaroista ja haitoista. Kampanja myös kannusti aikuisia tarjoamaan lapsille savuttoman elinympäristön.

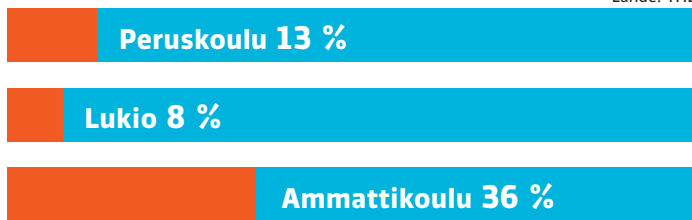
EHYT ry jatkaa mediakampanjointia 2014 ja 2015 myös viisivuotisen AMIS-hankeensa tiimoilta ammatteihin opiskelevien hyvinvoinnin edistämiseksi. Pysy kuulolla! ■



Nuorten tupakointi

Päivittäin tupakoi:

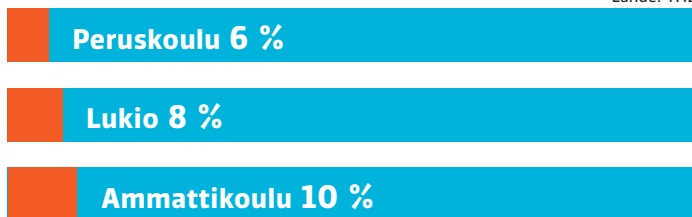
Lähde: THL



Nuorten nuuskaaminen

Pojista päivittäin nuuskaa käyttää:

Lähde: THL



Tupakoinnin lopettaminen

Tupakoivista naisista **58 %** haluaisi lopettaa tupakoinnin



Tupakoivista miehistä **54 %** haluaisi lopettaa tupakoinnin

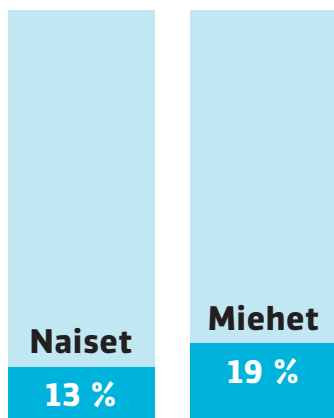


Lähde: THL

Lähde: THL

Tupakointi

Aikuisista tupakoi päivittäin



fakta

TUTKITTUA TIETOA

Suomalaiset tupakoivat vähemmän kuin eurooppalaiset keskimäärin. Euroopan unionin väestöstä tupakoi reilu viidennes. Suomalaisnaisista polttaa noin joka kymmenes ja miehistä joka viides.

Yli puolet tupakoivista suomalaisista haluaisi lopettaa polttamisen.

Noin

50 %

tupakoitsijoista kuolee ennenaikaisesti.

Tupakka on yleisin ennenaikaisen kuoleman syy EU:ssa ja aiheuttaa lähes

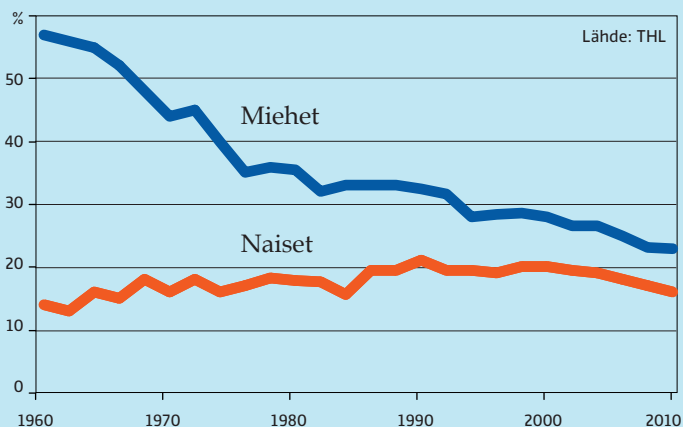
700 000

kuolemantapausta vuosittain.

Lähde: THL

Päivittäisen tupakoinnin yleisyys työikäisen aikuisväestön keskuudessa vuosina 1960–2010

Lähde: THL



Lähde: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys -julkaisut 1978–2011, Leppo & Puska (2003)



Lähde: Euroopan komissio

Valistus vei tupakan maineen

Suomalainen tupakkavalistus on ehkäisevän päihdetyön menestystarina. Tupakan maineen vienyt resepti rakentuu lukuisista toisiaan tukevista toimenpiteistä ja tiiviistä yhteydestä lainsäädäntöön.

Vesa Ville Mattila Kuvitus Henna Ryyänen

Suomalaisten miesten päivittäinen tupakointi väheni kolmasosaan vuodesta 1960 vuoteen 2013 mennessä. Samanaikaisesti Suomessa aktiivisesti kerrottiin tupakoinnin haitoista ja uudistettiin tupakkalainsäädäntöä.

Voidaankin perustellusti puhua tupakanvastaisesta terveystamasta.

- Valistus vaikuttaa hitaasti ja tarvitsee tuekseen sääntelytoimenpiteitä. Suomessa valistus ja lainsäädäntö ovat tehokkaasti kompanneet toisiaan eikä valistus ole vain matkinut ulkomaisia malleja, muistuttaa EHYT ry:n johtava asiantuntija **Tuomas Tenkanen**.

- Valistuksen täytyy nivoa yksilö ja yhteisö toisiinsa. Tällöin toimenpiteet, ohjelmat ja lait toteutuvat paikallisella tasolla.

Myös Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen THL:n ylilääkäri **Antero Heloma** näkee tupakkavalistuksen onnistumisen avaintekijäksi tiiviin yhteyden lainsäädäntöön.

- Tupakointia koskeneet lakiuudistukset ovat aina herättäneet keskustelua. Juuri silloin on valistukselle tarjoutunut hyvä tilaisuus tavoittaa jo valmiiksi viestille herkistyneitä ihmisiä.

Neljän menestystekijän summa

Tupakkavalistus muodostuu monenlaisista teemoista ja toimen-



piteistä, mutta neljä päätekijää selittää sen menestyksellisyyttä.

Valistus korostaa aina myönteisiä tavoitteita. Se painottuu enemmän ihmisten terveyden edistämiseen kuin tupakoinnin vastustamiseen tai tupakoitsijan syyllistämiseen.

- Vastuullinen yhteiskunta tarjoaa tupakoitsijalle tietoa riskeistä, jotta hän itse voi tehdä ratkaisunsa, Heloma selittää.

Valistustyössä on myös laajalti hyödynnetty tuoreinta tutkimus-

tietoa esimerkiksi aikuisväestön terveystäytymisestä.

Samalla tupakointi on selkeästi kytketty suomalaisten kansantauteihin ja niiden riskitekijöihin. Valistus on korostanut, kuinka tupakoinnin vähentäminen voi olennaisesti pienentää kansantautiamme aiheuttamia ennen aikaisia kuolemia.

Neljäs menestystekijä perustuu ympäristön jatkuvaan tarkkailuun.

- Meidän täytyy koko ajan tutkailla, mitä tupakan tiimoilla ▶

- ▶ tapahtuu ja reagoida siihen, Tenkanen toteaa.

Ei vain tupakoitsijan asia

Yksi tupakkavalistuksen suurista oivalluksista on ollut huomion kääntäminen tupakoitsijasta hänen ympäristöönsä.

- On opittu puhumaan eri lailla kuin ennen. Tämän päivän valistuksessa muistutetaan, että tupakoitsijan itselleen aiheuttaman terveysriskin lisäksi tupakointi tarkoittaa kansanterveydellistä uhkaa ja ympäristöhaittaa, Tenkanen sanoo.

Lisäksi valistus on vuosikautia menestyksekkäästi nostanut esiin erilaisia tupakkaan ja tupakointiin liittyviä lieveilmiöitä.

Valokeilaan ovat vuorollaan joutuneet niin tupakkateollisuuden kehitysmaille aiheuttamat ongelmat kuin passiivisen tupakoinnin haitat. Kun valistus Suomessa kohdentui voimallisesti viimeksi mainittuun, tupakointi kiellettiin työpaikoilla.

Yhteisöllisyys veturiksi

Nuoret nousevat tupakkavalistuksen tärkeimmäksi kohderyhmäksi.

Heitä varten viritetyn valistuksen vaikeuserrointa lisää nuorten jakaantuminen erilaisiin alaryhmiin.

Toisaalta taas yhteisöllisyyskin voidaan valjastaa arvokkaan asian veturiksi.

- Oppilaitoksia varten Suomessa kehitetty Smokefree-luokkakilpailu korostaa yhteisöllisyyttä. Sen lisäksi teeman käsittelyllä terveystiedon tunneilla sekä integroiden muihin oppiaineisiin on tärkeä merkitys, Tenkanen sanoo.

Heloma korostaa, etteivät koulukampanjat yksin riitä vähentämään nuorten tupakointia.

- Vaikka nuori on mielestään kuolematon, valistuksen pitää pystyä ravisuttamaan. Viestinnän kuitenkin tulisi pysyä selkeänä ja yksinkertaisena - ja sitä täytyy toistaa riittävästi. Siksi meidän täytyy jatkuvasti selvittää ja miettiä, mikä nuoria puhuttaa.

- Nuoriin joka tapauksessa purevat tehokkaasti tupakan hinnankorotukset ja lainsäädäntökin. Tupakan ostamisen ikärajan nostaminen 18 vuoteen siirsi selvästi tupakkaostot vanhempiin ikäryhmiin.

Viime vuosina nuorten tupakkavalistus on voimallisesti mennyt nettiin ja sosiaaliseen mediaan. Valistustoimenpiteissä on myös yhä enemmän alettua kiinnittää huomiota kontekstiin ja ajoitukseen. Tupakkavalistus tuntuu toimivan hyvin festareiden kaltaisissa tilanteissa ja paikoissa, joissa nuoret törmäävät siihen ikään kuin sattumalta.

Järjestöt tiukentamassa työtä

Tupakkavalistuksessa järjestöillä on Suomessa keskeinen rooli. Nuorten tupakoinnin vähentämishjelmaa koordinoi Suomen Syöpäyhdistys ry, Hengitysliitto vastaa aikuisten tupakoinnin vähentämiseen tähtäävästä työstä. Kumpikin on velvoitettu tekemään yhteistyötä muiden järjestöjen kanssa ja molemmat saavat vuosittain Raha-automaattiyhdistykseltä avustusta.

Sosiaali- ja terveysministeriö keskustelee säännöllisesti järjestöjen kanssa toimista tupakoinnin vähentämiseksi. THL toimii tupakkalain mukaisena asiantuntija- ja tutkimuslaitoksena. Valvira valvoo yhdessä aluehallintovirastojen ja kuntien kanssa tupakkalain noudattamista.



Tupakoinnin vähentämiseen tähtäävistä toimista mainittakoon Savuton Suomi ja Savuton kunta -projekti. Esimerkiksi viimeksi mainittu on ollut myötävaikuttamassa siihen, että jo yli 200 kuntaa kehittää toimintaansa savuttomaksi.

Tie savuttomaan Suomeen

Savuttoman Suomen 2040 saavuttaminen edellyttää tupakoinnin aloittamisen estämistä ja pitkäkestoisia koko väestöä koskevia viestintä-kampanjoita.

- Tarvitsemme vuosikautien vaikuttamista erillisten kampanjoitten sijaan. Julkisen vallan ja kansanterveysjärjestöjen tulee myös pikaisesti täyttää esimerkiksi sähkösavukkeisiin liittyvä tiedollinen tyhjiö, Tenkanen tuumii.

- Tuoretta tutkimustietoa täytyy edelleen aktiivisesti hyödyntää. Emme valitettavasti vielä tiedä sähkösavukkeen pitkäaikaisia haittavaikutuksia nikotiiniriippuvuutta lukuun ottamatta, Heloma huomauttaa.

- Silti tavoitteeseen pääseminen vaatii perustyön lisäksi näyttäviä kampanjoita. Valitettavasti ne vaativat paljon rahaa.

Molempia asiantuntijoita huolestuttaa tupakoinnin lopettamiseen nykyisin tarjottavan tuen riittämättömyys. Siihen eivät riitä pelkät viestinnälliset keinot. ■

Järjestöillä on tupakkavalistuksessa keskeinen rooli.



Tupakkalainsäädäntö Suomessa

- 1976** Laki toimenpiteistä tupakoinnin vähentämiseksi hyväksytään.
- 1978** Tupakoinnin mainontakielto voimaan.
- 1995** Työpaikatupakointia rajoitetaan ja epäsuora mainonta kielletään. Tupakan ostamisen alaikäraja nostetaan 16:sta 18 vuoteen.
- 2007** Savuttomat ravintolat ja baarit.
- 2010** Tupakkalain tavoitteeksi asetetaan tupakkatuotteiden käytön loppuminen vuoteen 2040 mennessä.

Nuoruus ilman nikotiinia





Nuorten mielestä tupakointi ei ole trendikästä. Seuraava tavoite on muuttaa mielikuvat myös nuuskasta ja muista nikotiinituotteista.

Pirkko Koivu Kuvat Matti Immonen

Pöydällä on kasa erivärisiä litteitä, pyöreitä purkkeja: joissakin logo ja väritys viittaavat karamelleihin, toisissa ulkoasu on humoristinen ja muutamat muistuttavat eleganttia kosmetiikkarasiaa. Kaikissa näissä on nuuskaa.

EHYT ry:n Pohjois-Suomen aluekoordinaattori **Sinikka Korpelalla** näitä rasioita on havaintovälineinä pari kassillista. Kaikki aikuisetkaan eivät nuuskarasiaa tunnista.

- Kerrotaan juttua, että joku äiti luuli nuuskapurkkia kosmetiikaksi ja laittoi sen tyttärensä meikkipussiin, kun oli löytänyt purkin tyttäreltään, Korpela sanoo.

Uusia tuotteita tullut

Tupakointi ei suomalaisnuorten mielestä ole trendikästä eikä sitä liitetä menestymiseen tai fiksuuteen, mutta nuuskan ja vesipiipun imago on myönteisempi. Väljän tupakkalainsäädännön maista Suomeenkin levinneeseen vesipiippukult-

Tupakointi ei suomalaisnuorten mielestä ole trendikästä

tuuriin liitetään mielikuvissa eksotiikkaa ja yhteisöllisyyttä, kun kahvilassa useampikin voi kokoontua vesipiipun ympärille. Nuuskaan taas yhdistetään

huoleton ja rento elämänsen.

Kun EHYT ry:n asiantuntija **Minttu Taviaa** pyydetään puhumaan, häneltä toivotaan nykyisin tietoa nuuskan ja vesipiipun lisäksi myös tuoreimmasta tulokkaasta, sähkösavukkeesta. Sähkösavukkeita käyttää päivittäin vain harva nuori, mutta lähes kolmasosa on kokeillut niitä.

- Nuuskaan, vesipiippuun ja sähkösavukkeeseen liitetään mielikuvia, että ne olisivat terveydelle vaarattomia tai



EHYT ry:n asiantuntija Minttu Tavia muistuttaa, että nuuskassa on enemmän nikotiinia kuin tupakassa.

- ▶ ainakin vähemmän haitallisia kuin tupakka. Mielikuvasta on päästävä eroon, kun kuitenkin kaikki ovat terveydelle haitallisia, Minttu Tavia sanoo.

Nuuska sisältää enemmän nikotiinia kuin tupakka ja aiheuttaa voimakkaan riippuvuuden. Vesipiipun käyttäjä taas saa jopa suuremman annoksen haitallisia aineita kuin tupakoitsija.

Nuuskaaminen yleistynyt

Tilastot ja arkikokemus kertovat samaa: nuuskan käyttö Suomessa on yleistynyt. Nuuskan myynti on kielletty EU:n alueella Ruotsia lukuun

ottamatta. Suomessa nuuskaa käytetään eniten länsirajalla eli siellä, missä ostosmatkoille Ruotsiin pääsee helposti. Tytöt ja Itä-Suomessa asuvat nuuskaavat vähemmän.

Kouluterveyskyselyn 2013 mukaan jopa neljännes Lapissa ammattioppilaitoksissa opiskelevista pojista käyttää päivittäin nuuskaa. Pohjois-Pohjanmaalla lukiota käyvistä pojista 12 prosenttia ja ammattioppilaitoksissa opiskelevista pojista 15 prosenttia nuuskaa päivittäin. Kaikkien näiden määrät ovat lisääntyneet edelliseen kyselyyn verrattuna, samoin nuuskan käyttö valtakunnallisesti.

– Satunnaisista nuuskan käyttäjistä on tullut säännöllisiä käyttäjiä, Sinikka Korpela sanoo.

Ostoksille Ruotsiin

Sinikka Korpelan työpiste on Oulussa, jossa nuuskaaminen on melko yleistä ja Ruotsin puolelle Haaparantaan autolla vain vähän yli tunnin ajomatka. Kerrotaan jonkun oululaisnuoren käyneen nuuskaostoksilla mopollakin.

Suomalaisten nuuskanostomatkat tiedetään Ruotsissa. Kaupoissa tuotteet ovat hyvin esillä ja jopa Haaparannan isossa karkkikaupassa on nuuskaosasto. Auton

Kaikki vanhemmat eivät vielä tunnista nuuskan käytön haittoja.

letta 50 gramman rasioita, mutta välittäminen ja lahjoittaminen on kiellettyä.

Tehokasta markkinointia

Tupakatonta elämäntapaa vastassa on tehokas tupakkateollisuus ja hyvin brändätyt tuotteet. Nuuskaa on kymmenin eri tavoin maustettua, ja pakkaukset ovat erilaisille kuluttajaryhmille suunniteltuja ja pakattuja. Tytöt ja naiset ovat uusi kohderyhmä.

– Kun edellisen tuotteen haittoista alkaa viesti mennä perille, tulee uusi, haitattomampana ellei jopa terveellisenä markkinoitu tuote, vaikkapa tyrninuuska, harmittelee Sinikka Korpela.

– Suomessa myydään lisäksi harjoittelunuuskaa, yrttivalmisteita, joissa ei ole tupakkaa ja joita saa siis myydä vaikka lapsille. Onneksi monet liikkeet ovat Valviran suositusten mukaisesti sijoittaneet nämä kauas lapsille suunnatuista tuotteista.

Todenmukaista tietoa nuuskasta tarvitsevat nuorten lisäksi nuorten vanhemmat ja muut aikuiset. Kaikki vanhemmat eivät vielä tunnista nuuskan käytön haittoja. Sinikka Korpelan mukaan he saattavat pitää nuuskaa vaarattomampana kuin tupakkaa ja jopa hankkivat sitä nuorelle, jotta tämä ei alkaisi tupakoida.

Kun tupakkattomuutta edistään, eri nikotiini tuotteista kannattaa Minttu Tavian mukaan puhua yhtenä kokonaisuutena, eikä esimerkiksi tupakasta ja nuuskasta erikseen. Jokainen aikuinen voi viedä viestiä.

– Lähellä oleva aikuinen tuntee nuoren tilanteen ja pystyy vaikuttamaan.

Nuoret mukaan!

Nuoret kannattaa sitouttaa mukaan edistämään savutonta elämäntapaa, sanoo pääsihteeri **Sara Dinwiddie** Smart Ungdom -järjestöstä Ruot-

sista. Smart Ungdom kannustaa nuoria allekirjoittamaan henkilökohtaisen sitoumuksen savuttomuuteen. Tähän mennessä noin 40000 nuorta on allekirjoittanut sen.

Ruotsissa lukioikäisten tyttöjen ja poikien tupakointi ja nuuskan käyttö on yleisempää ja varsinkin tupakan imago myönteisempi kuin Suomessa. Sara Dinwiddie kertoo, että sitoumukset ovat osoittautuneet tehokkaaksi tavaksi ehkäistä tupakointia.

– Allekirjoittamalla nuori ottaa kannan tupakkattomuuden puolesta, ja samalla sitoumus vahvistaa nuorten välistä yhteyttä.

Uusin tiedotuskampanja Ruotsissa on nuuskasta kertova Snuskfri. Smart Ungdomin paikallisyhdistyksiin kuuluvista nuorista ▶

takakonttiin mahtuu iso määrä purkkeja, ja Haaparannan puolelta on helppo vain ajaa rajan yli Tornion puolelle.

– Oulussa on harrastusluonteista tai puoliammattimaista nuuskan välitystoimintaa, jossa käyttäjät tienaavat ainakin omat nuuskarahansa elleivät enemmänkin, Sinikka Korpela sanoo.

Mitä kauemmas rajan pinnasta mennään, sitä suurempia määriä nuuskaa haetaan. Nuuskanhaku-reissuja tehdään ihan eteläisestä Suomesta saakka.

Omaan käyttöön nuuskaa saa rajan yli tuoda enintään 30 kappa-



Kuva: Lehtikuva / Anders Wiklund

Nuuska

- » Myynti kielletty EU:n alueella Ruotsia lukuun ottamatta
- » Sisältää 2500 kemikaalia, joista 28 on syöpää aiheuttavia
- » Nuuskaajan nikotiiniriippuvuus on yleensä vaikeampi kuin tupakoivien
- » Lisää muun muassa verenkiertoelinten sairauksien ja kohonneen verenpaineen riskiä sekä suun limakalvojen sairauksia ja syöpärisiä

Lähteet: THL, Duodecim terveystietokirjasto

Suomalais-venäläisen koulun oppilaille Walerius Kyllöselle (vas.) ja Eemeli Mäkiselle savuttomuus on itsestään selvä vaihtoehto.

- koulutetaan lähettiläitä, jotka kertovat ikätovereilleen faktoja nuuskasta ja kaatavat vääriä käsityksiä.

- Nuorilla on kyky innostaa muita, joten heidät tulee ehdottomasti ottaa mukaan työhön, Sara Dinwiddie sanoo.

Suomalaisten nuuskaamisesta Sara Dinwiddie on huolissaan. Hän uskoo, että yhtä ainoata ratkaisua tupakoinnin ja nuuskan käytön vähentämiseen ei ole, vaan tarvitaan maiden välistä yhteistyötä, verotusta, hintapolitiikkaa sekä tiedotusta yhtä aikaa. Myös tavoitteita kannattaa asettaa.

- Savuton Suomi 2040 on hanke, josta Skandinavian maiden tulisi ottaa mallia, hän sanoo.

Myönteinen viesti omaksutaan

Myönteinen sanoma omaksutaan parhaiten. Minttu Tavian mielestä perinteisen pelotteluvalistuksen sijaan kannattaakin korostaa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja edistää sitä. Tupakattomuus on yksi osa hyvinvointia.

- Korostetaan savuttomuuteen liitettviä positiivisia mielikuvia ja etuja.

Hänen mielestään savuttomuudesta kertomiseen ei tarvita ihmetelöitä, vaan arkinenkin tietämys vie

eteenpäin. Onnistunut tupakkavalistus herättää nuoret pohtimaan itse suhtautumistaan tupakkaan ja siihen liittyviin mielikuviin.

EHYT ry jakaa materiaalia, järjestää koulutusta, on mukana verkostoissa ja tekee yhteistyötä urheiluseurojen ja oppilaitosten kanssa. Tietoa savuttomuuden eduista viedään entistä pienemmille koululaisille, sillä ensimmäiset tupakkakokeilut tehdään jo alakouluiässä.

Koulut ja harjoittelupaikat voivat omilla säännöillään tukea savuttomuutta ja nuuskattomuutta.

- Myös työharjoittelupaikan tulisi olla savuton, ammatillisten

oppilaitosten olisi hyvä ohjata oppilaita savuttomiin harjoittelupaikoihin, Minttu Tavia sanoo.

Tukea lopettajille

Vuoden 2013 Kouluterveyskyselyn mukaan 35 prosenttia ammattiin opiskelevista pojista tupakoi päivittäin, mutta Sinikka Korpela kertoo, että heidän joukostaan löytyy myös runsaasti kiinnostusta lopettaa.

- Pojat tulevat kysymään, miten tupakasta pääsee eroon. He ovat ehkä aloittaneet jo yläasteella ja vähitellen huomaavat haitat. Sen sijaan tytöt useammin pitävät tupakointia omana valintana, he eivät ole yhtä vastaanottavaisia.

- Tehokkainta on tukea lopettamisessa heitä, joilla kiinnostus tupakoinnin lopettamiseen on jo herännyt. ■



Tupakattomuus on yksi osa hyvinvointia.



Smokefree sitouttaa savuttomuuteen

Vuodesta 1989 järjestetty Smokefree-luokkakilpailu on Suomessa kehitetty toimintamalli, joka on levinnyt ainakin pariinkymmeneen Euroopan maahan.

Kilpailuun on helppo osallistua: joka syyskuu 7. ja 8. luokkien oppilaat lupautuvat puoleksi vuodeksi olemaan tupakoimatta, nuuskaamatta ja käyttämättä sähkösavuketta. Kilpailuun ilmoittaudutaan luokittain, ja kukin oppilas allekirjoittaa sitoumuksen.

Suomessa jo yli puoli miljoonaa koululaista on osallistunut kisaan, ja joka vuosi siinä on mukana

1 000–2 000 luokkaa eri puolilta Suomea. Monelle koululle kisaan osallistuminen on jo perinne.

Helsingin Aurinkolahden peruskoulu on osallistunut jo yli kymmenenä vuotena Smokefree-kilpailuun. Kilpailun organisoinnista koululla vastaava opettaja **Marjo Kekki** sanoo, että oppilaita houkuttelevat tehokkaimmin mukaan rahapalkinnot. Smokefreen parasta

antia on hänen mielestään se, että jokainen oppilas joutuu henkilökohtaisesti ajattelemaan savuttomuutta. Hän uskoo, että kisa vaikuttaa myös esimerkin kautta.

– Kilpailu pitää savutonta elämäntapaa esillä myönteisenä mallina, ja yhtenäiskoululla pienetkin oppilaat pääsevät seuraamaan kunniakirjojen jakoa kisassa menestyneille.

Marjo Kekki sanoo, että Aurinkolahden peruskoululla tupakointi on vuosien mitaan vähentynyt, mutta tilalle on tullut nuuskan käyttö.

– Kaikki lähtee kotoa ja harrastuksista: ne nuoret, joilla on harrastuksia, eivät tupakoi. Nuuska on vähän eri asia, koska urheilupiireissä käytetään nuuskaa.



Tämä on Smokefree

Smokefree on osa Suomen Syöpäyhdistyksen koordinoimaa ja RAY:n rahoittamaa Nuorten tupakoinnin vähentämishjelmaa. Mukana on EHYT ry:n ohella liikuntajärjestö Valo sekä muita terveysjärjestöjä ja organisaatioita.

Kilpailun lisäksi Smokefree myöntää Savuton koulu -toimintatukea kouluille ja tarjoaa materiaalia ja koulutusta tupakoinnin ehkäisytyöhön.



Sosiaalinen paine tehoaa

Antonio Heino Tapiolan koulun 9. luokalta sekä Walerius Kyllösen ja Eemeli Mäkinen Suomalais-venäläisen koulun 8. luokalta ovat luokkiensa mukana osallistuneet Smokefree-kilpailuun.

Antonio Heinin luokka voitti kaksi vuotta sitten 1000 euron pääpalkinnon, Walerius Kyllösen ja Eemeli Mäkinen luokka sijoittui toiseksi vuosi sitten.

- Tiedettiin jo aloittaessa, että ei tulla tippumaan kisasta, kun meidän luokalla kukaan ei polttanut tuolloin. Palkintorahat käytettiin leirikouluun, Antonio Heino kertoo.

Antonio Heinin mielestä Smokefree on tehokas juuri rahapalkinnon vuoksi. Pelkkä valistus ei hänen mielestään välttämättä tehoa nuoriin. Rahapalkinto taas tuo kisaan sopivasti sosiaalista painetta.

- Tavallisesti tupakointiin liittyy paine kavereiden suunnalta, että täytyy tupakoida. Smokefree-kilpailussa paine on toisen suunta-

nen, olla tupakoimatta, Antonio sanoo.

Myös Walerius Kyllönen pitää Smokefree-kisaa hyvänä keinona ehkäistä tupakointia: tiedon ohella myös rahapalkinto motivoi. Eemeli Mäkinenkin kannattaa Smokefreea, mutta sanoo, että aina se ei välttämättä vaikuta jo tupakoivaan nuoreen, sillä osa saattaa kisasta huolimatta tupakoida vapaa-aikanaan.

Miksi vaarantaa terveys?

Walerius Kyllönen ja Eemeli Mäkinen uskovat myös tiedon ja valistuksen voimaan.

- Tietoa ei koulussa oikeastaan tule kovin paljon, asiaa voisi



käsitellä terveystiedon ja luokanvalvojan tunneilla enemmänkin, Eemeli Mäkinen sanoo. Hänen oma kantansa on tupakointiin selvä: jos on hyvä terveys, miksi vaarantaa se myrkyillä.

Walerius Kyllönen kertoo, että hänen kavereistaan kukaan ei polta eikä käytä nuuskaa.

- Koulussa nuuskan käyttöä näkyy jonkin verran, mutta tupakkaa polttavia on vain vähän. Tupakointi on käsittääkseni kiellettyä koulussa.

Antonio Heino uskoo, että nuoren tupakointi johtuu kokeilunhalusta, kaveripiirin vaikutuksesta ja siitä, että halutaan näyttää coolilta.

- Tupakkaa polttavat saattavat ajatella, että tupakoinnin vaaroja on liioiteltu. ■



Walerius Kyllösen ja Eemeli Mäkinen mielestä tupakka-asioita voisi terveystiedon ja luokanvalvojan tunneilla käsitellä enemmänkin.

Rumat keltaruskeat, parin sentin mittaiset pötkylät kasaantuvat asfaltille ravintoloiden oviaukoille, koulurakennuksen perimmäisen nurkan taakse ja työpaikkaruokalan lähetyville. Tupakantumppi on maailman yleisin roska. Tuija Holttinen Kuva Shutterstock

Pieni tumppi on suuri riesa

Tupakka on ympäristöä ajatellen kaikin puolin haitallinen tuote. Sen viljely kuormittaa vesi- ja maa-alatarpeineen, ja onnistunut sato vaatii monenlaisten ympäristömyrkyjen – kasvisuojeluaineiden, hyönteismyrkkujen, homesuojan ja rotanmyrkkujen – käyttöä.

Etenkin kuivemmilla seuduilla tupakanviljelyn vaikutus ekologiseen tasapainoon on merkittävä: vesikerrokset mataloituvat ja metsien tilalle syntyy autiomaita, mikä voimistaa kasvihuoneilmiötä.

Valmistamisen lisäksi tupakka rasittaa ympäristöä elinkaarensa loppupäässä. Maahan heitetyn tumpin maatuminen kestää vuosia. Tumppiin jääneet myrkylliset kemikaalit, kuten kadmium, arsenikki ja lyijy huuhtoutuvat muun muassa sateen kuljettamana vesistöihin. Siellä kemikaalit alkavat levitä veteen ja sitä kautta koko ekosysteemiin. Linnut ja muut eläimet voivat myös syödä tumppeja, mikä saattaa koitua niille jopa kuolemaksi.

Kannettava tuhkakuppi mukaan

Maahan heitetty tupakka on paitsi ruma myös haitallinen. Usein tupakoitsijan huitaisten maahan heittävä tumppi palaa vielä. Maassa se voi kyteä monta tuntia ja levittää samalla ilmaan sisältämiään noin 4000 erilaista kemikaalia. Kytämään jääneet tumpit ovat myös yleinen syy maasto- ja ruohikkopaloihin.

Tupakoitsijan on itse huolehdittava siitä, ettei tupakantumppeja heitellä holtittomasti maahan. Tupakointipaikoille on järjestettävä riittävästi suojattuja metallisia roska-astioita joista tumpit ja tuhkat eivät pääse leviämään ympäristöön. Aina ei lähetyville ole roska-astiaa, mutta silloinkaan tumppeja ei kuulu heittää maahan.

Ympäristöstään huolehtiva tupakoitsija pitää mukanaan helposti taskuun tai laukkuun mahtuvaa pientä kannellista tuhkakuppia. Sellaiseksi käy hyvin esimerkiksi peltinen pastillirasia tai muovinen filmirullakotelo.

Sekajätettä vai sakkoja?

Tupakantumpit ovat maailman yleisin roska. Maailmanlaajuisesti ympäristöön jää vuosittain noin 4,5 biljoonaa tupakantumppeja.

Moni tupakoitsija ei ehkä tule ajatelleeksi, että roskaaminen eli jätteiden tai aineen ympäristöön jättäminen on Suomessa kielletty jätelain nojalla. Roskaamisesta voidaan langettaa rikesakko tai sakko.

Koska poliisin resurssit eivät jokaiselle tupakkapaikalle riitä roskaajia sakottaamaan, on syytä muistuttaa, että tupakantumpit ja tuhka kuuluvat sekajätteeseen. Eivät maahan.

Lähteet: www.roskapaivassa.net, www.tyokalupakki.net, www.stumppi.fi, www.ash.fi

Yhteisvoimin kohti savuttomuutta

**Pitkän työrupeaman
katkaisee vihdoin
tauko. Huh, nyt
työkaverin kanssa
tupakalle – vai
sittenkin vaikka
omenalle?**

Tuija Holttinen Kuvat Jesse Karjalainen

Savuton kunta -hanke haastaa kaikki kunnat toteuttamaan savuttomuutta työpaikoilla, järjestöissä ja urheiluseuroissa. Hanke on otettu innokkaasti vastaan: tämänhetkisen tilanteen mukaan 80 prosenttia Suomen kunnista on jo valinnut savuttomuuden. Mahtava tulos!

Savosta liikkeelle

Kansallinen kuntahanke sai alkunsa Savon sydäimestä. Vuonna 2008 aloitettu TE-avusteinen Savuton Savo -hanke osoittautui niin onnistuneeksi, että samalta pohjalta haluttiin levittää aktiivista toimintaa ja hyvää sanomaa koko maahan.

– Ensin saimme Savon maakunnat tekemään savuttomuuspää-

töksiä ja nyt on tavoitteena saman tien koko Suomi, kertoo hankevas-
tuullisen Savon Sydänpiirin **Tarja Ikonen**.

Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama Valtakunnallinen Savuton kunta -hanke käynnistyi vuonna 2012. Kolmas ja toiseksi viimeinen vuosi on nyt meneillään, ja tulokset näyttävät loistavilta. Ikonen kuitenkin muistuttaa, että askel kerrallaan mennään.

– Ensimmäinen vaihe on ajatus savuttomasta toiminnasta ja päätös on toinen askel. Sen jälkeen tulevat konkreettiset toimenpiteet, joilla päätöstä joka päivä oman yhteisön arjessa toteutetaan. Niihin pitää panostaa, ja tietenkin eri vaiheita seurataan ja arvioidaan.

– Matkan varrella vielä kehitetään ja katsotaan, miten savuttomuus missäkin kunnassa ja työpaikassa toteutuu. Pitkä polku on vielä edessä, mutta alkuaskeleet ovat kyllä sujuneet hienosti. Näyttää siltä, että harvassa ovat ne kunnat, jotka jättävät tämän päätöksen tekemättä.

Tärkeä tuki

Tupakoinnin lopettaminenhan ei sinänsä opastusta vaadi. Kuka tahansa tietää, että tupakointi loppuu, kun sitä savuketta ei vaan enää sytytetä. Helpo-
poa se kuitenkin ei ole.

Savuton kunta -hankkeessa panostetaan vahvasti työpaikkojen savuttomuuden tukemiseen.

– Jokainen työpaikka ja yksikkö on omanlaisensa. Työpaikkakohtaisesti pitää miettiä, miten juuri meillä tauotetaan, ja miten täällä



Savuton kunta -hanke

Savuton Kunta -hanke edistää tupakoimattomuutta ja tukee tupakoinnin lopettamista työpaikoilla ja oppilaitoksissa. Hankkeen toimenpideohjelmat auttavat käytännön toimenpiteiden toteutuksessa. Savuton kunta -hanke kuuluu Savuton Suomi 2040 -verkostoon.

Kunnista jo 80 prosenttia on valinnut savuttomuuden.

kannustetaan lopettamaan. Miten työnantaja tukee prosessia ja miten siitä luodaan työyksikön sisäinen imagotekijä, joka kannustaa yhteiseen päämäärään työpaikan savuttomuuden saavuttamiseksi, Tarja Ikonen selventää.

Hankkeen aikana on tuotettu erilaisia toimenpideohjelmaa, muun muassa oppilaitoksia ja työpaikkoja varten.

Tänä syksynä on juuri tullut jakoon myös Päätösprosessi-esitys jossa kuvataan miten saadaan

esimiehet sitoutettua, ja millaisilla seurantakriteereillä prosessia voidaan sekä kuntatasolla että yritys- ja työyhteisötasolla seurata.

- Pyrimme tuottamaan konkreettisia työvälineitä, joiden avulla jokainen työpaikka pystyy viemään ▶



Savuton kunta -hankkeessa tuetaan työpaikkojen savuttomuutta. Savon Sydänpiirin Tarja Ikonen mielestä Valio näyttää hienosti muille mallia. Yhteisrintamassa mukana Valion Juhani Eloranta (vas) ja Kari Lappi.

- hyvin alkanutta projektia eteenpäin. Ensi vuonna teemme arviointikyselyjä, joissa kartoitetaan miten kriteerit ovat toteutuneet ja onko toimintakulttuurissa tapahtunut pysyviä muutoksia.

Miksi juuri nyt?

Onko aika nyt kypsä sille, että Suomesta oikeasti voisi tulla savuton?

- Suomalaisen tupakointi on alkanut pikku hiljaa vähentyä. Totesimme, että nyt on oikea aika ryhtyä tukemaan tätä suuntausta. Halusimme kuitenkin tehdä sen positiivisesti kannustaen, eikä kieltäen tai sormea heristäen. Tahdomme myös vaikuttaa enemmän yhteisötason toimintakulttuuriin; työ- ja harrastusyhteisöihin. Kun työympäristö on savuton, lopettaminen on selkeästi helpompaa myös yksilötasolla. Uskon, että jokaisella työpaikalla halutaan edistää työntekijöiden terveyttä, Tarja Ikonen sanoo. ■

Valio tiennäyttäjänä

Lapinlahden Valio oli ensimmäisten joukossa lähdössä kohti savutonta työyhteisöä – ja näin isossa mittakaavassa se olikin yksi ensimmäisiä suomalaisia savuttomia tehdasalueita.

Valion Lapinlahden yksikön johtaja **Kari Lappi** sanoo kuutisen vuotta sitten tehdyn savuttomuuspäätöksen muuttuneen jo aivan pelisäännöksi muiden pelisääntöjen joukkoon. Toki hän myöntää, että vuonna 2008 kyseessä oli iso asia.

- Henkilöstö on meille tärkeä voimavara. Tavoittelemme jatkuvasti työn mielekkyyttä ja työtyytyväisyyden lisäämistä. Hyvällä tiellä

ollaan, mutta vielä on myös paljon tekemistä. Tavoitteena meillä on luoda Lapinlahden Valiosta maailman paras työpaikka.

Yhteinen iso päätös

Valion pääkonttorilla oli jo vuonna 2005 käsitellyssä savuttomuus-teema. Pääkonttori ei kuitenkaan halunnut raamittaa savuttomuuspäätöksiä, vaan jätti sen jokaisen 15 toimipaikan omakohtaiseksi päätökseksi.



Huoltoasentaja Juhani Eloranta ennätti polttaa parikymmentä vuotta ennen lopettamispäätöstä. Oli luontevaa lopettaa sauhuttelu samalla kun työpaikasta tuli savuton.

– Aktivoiduimme kesällä 2008, jolloin alettiin keskustella, että eikös se vain olisi hyvä, jos Lapinlahti olisikin savuton toimipaikka. Perusimme ryhmän, jossa sekä tupakoijat että tupakoimattomat pääsivät mukaan suunnittelemaan tätä isoa päätöstä. Koko henkilökunnalle tehtiin kysely, jossa kuunneltiin mielipiteitä; mikä tupakoimattomuudessa työpaikalla on hyvää ja mikä siinä saattaisi askarruttaa?

Henkilöstön vastauksista ilmeni muun muassa, että tupakoimattomuus lisäisi tasa-arvoa työajan käytössä. Hygienian ja imagon uskotaan paranevan ja kyräilyn vähenevän. Ylipäänsä tupakoimattomuuden nähtiin parantavan sekä työilmapiiriä että työtehoa.

Askarruttavia asioita olivat käyttämisen lisääntyminen ja lopettamisen vaikeus vieroitusoireineen. Myös ulkopuolisten tupakointi ja sen kieltäminen askarrutti.

Vastausten perusteella Lappi lähti työryhmän kanssa suunnittelemaan toimintamalleja. Alusta asti oli selvää, että työnantaja tukee tupakoinnin lopettamista sekä työterveyshoitajan aktiivisella toiminnalla että osallistamalla korvaushoitojen kustannuksiin. Tupakoinnin lopettamisesta myös palkittiin.

Yhteiset pelisäännöt

Asiat etenivät nopeasti, ja vuodesta 2009 alusta lähtien Lapinlahden yksikkö on ollut savuton koko tehdasalueen mittakaavassa.

Savuttomuus koskee niin työntekijöitä kuin vierailijoita ja yhteistyökumppaneitakin.

– Tämä toteutettiin kuten mikä tahansa muutosprosessi. Ei käyttämällä, vaan positiivisesti ja määrätietoisesti. Luotiin yhteiset pelisäännöt, joita kaikki noudattavat.

Hyvin toteutunut projekti on laajentunut muihinkin Valion yksiköihin. Haapavedeltä käytiin ottamassa mallia ja pikku hiljaa savuttomuuspäätöksen tekivät muutkin yksiköt.

– Käytännössä koko Valio on savuton 1.1.2015, toteaa Kari Lappi aiheellisesti ylpeyttä äänessään.

Tsemppiä työpaikalta

Kun työpaikalla ei kukaan tupakoi, se on hyvä kannuste kokonaan lopettamiselle.

– Armeija-aikoina aloitin eli parikymmentä vuotta ehdin melko tiiviisti sauhutella. Nyt on kuudes savuton vuosi menossa, kertoo huoltoasentaja **Juhani Eloranta** Lapinlahden Valiolta.

– Samalla kun työpaikka muuttui savuttomaksi, tuntui järkevältä lopettaa kokonaan. Ja se päätös on pitänyt.

Eloranta myöntää, että ihan ensimmäinen reaktio työpaikan savuttomuuteen ei ollut sieltä positiivisimmasta päästä. Aika pian sen kuitenkin hyväksyi pelisäännöksi.

– Onhan noita pelisääntöjä paljon muitakin, mies myöntää nyt.

– Ja pitää kyllä sanoa, että aivan ehdottomasti helpottava tekijähän se oli omalle henkilökohtaiselle päätök-



Valion Lapinlahden yksikön johtaja Kari Lappi kertoo, että tupakoimattomuus parantaa sekä työilmapiiriä että työtehoa.

- selle. Kun ei ruokatauon tai kahvitaun jälkeen kukaan ole tupakille seuraksi pyytelemässä, niin helpompi oli itsekkin pitää pintansa.

– Mukavalta tuntuu kun köhimiset, röhimiset ja päänsäryt ovat jääneet pois ja oleminen muutenkin helpottunut, tuumaa Juhani Eloranta.



Entäs ne tuumaustuot? Mitä tupakoinnin tilalle?

Juhani Eloranta ei sen kummempia oheistoimintoja itselleen keksinyt.

– Huomasin että kahvia pystyy juomaan ilman tupakkaakin. Pitkältihän se on tapa ja tottumus, josta on vaan opeteltava eroon. Oman aikansa se vaatii ja omasta itsestä on päätös lopulta löydettävä. Ketään ei voi pakottaa. ■

Tukea savuttomuuteen

Tupakoinnin lopettamiseen on tukea ja materiaalia saatavilla. 28 päivää ilman -palvelu on kehitetty Savuton kunta ja Savuton pääkaupunkiseutu -projektien yhteistyönä. Ohjelma koostuu teematapaamisista ja vertaistuesta. Palvelua tuottavat omissa alueorganisaatioissaan Suomen Sydänliitto ry, Hengitysliitto ry, Syöpäjärjestö, Filha ry sekä Ehkäisevä Päihdetyö EHYT ry.

– Kyseessä on sähköinen palvelu, joka on helppo ottaa yhdenmukaisena käyttöön mille tahansa järjestölle. Tapaamisia ja tietoa on tarjolla sen verran, mitä juuri sillä hetkellä halutaan ottaa käyttöön. Tupakoijan ei tarvitse sitoutua välttämättä koko prosessiin, jos se tuntuu kerralla liian isolta palalta. Tässäkin tärkeää on askel kerrallaan meno. Ensimmäinen 28 päivää ilman ja sitten toiset 28 päivää ilman, Tarja Ikonen kannustaa.

– Lopettaminen on pitkä prosessi, johon kuuluu myös satunnaiset takapakit. Se ei ole epäonnistumista, vaan osa prosessia. Ajan kanssa se helpottaa.

Ikonen kiittelee yhteistyön viiden kattojärjestön toimineen hienosti. Kaikki ovat yhtä mieltä asian tärkeydestä, halukkaita toimimaan sen eteen ja kokevat yhdenmukaisten työvälineiden helpottavan tärkeän asian eteenpäin viemistä.

– Luulen että tämän kaltainen toimintamalli tulee lisääntymään. Yhdessä toimien saadaan asioita tapahtumaan paljon laajemmalla mittakaavalla yhdellä kertaa. ■

Esimerkiksi täältä löytyy apua ja vinkkejä lopettajalle:

- **28 päivää ilman:** www.28.paivaailman.fi (Savon Sydänpiiri ry)
- **Fressis:** www.fressis.fi (Syöpäjärjestöt)
- **Stumppi:** www.stumppi.fi (Hengitysliitto ry)

www.28paivaailman.fi



Stumppi.fi

4

harhaluuloa sähkösavukkeesta

1. Sähkösavuke on tupakkatuote.

Sähkösavuke on sähköllä toimiva, tavallista tehdasvalmisteista savuketta muistuttava laite. Sähkösavukkeessa tupakanpuru on korvattu nesteellä, jota kuumentamalla laitteesta imetään höyryä. Käyttötapa on samankaltainen kuin perinteisellä tehdasvalmisteisella savukkeella.

Sähkösavukkeessa on mahdollista käyttää sekä nikotiinia sisältäviä että nikotiinittomia nesteitä. Sähkösavuke ei ole kuitenkaan tupakkalain tarkoittama tupakkatuote, joten tupakointikiellot eivät koske sen käyttöä. Tupakkalaki tulkitsee sähkösavukkeen tupakakääljitelmäksi ja näin ollen kieltää kuitenkin sen mainonnan. Kieltoa rikotaan jatkuvasti.

2. Sähkösavuke on turvallinen tuote.

Sähkösavukkeen kuluttajaturvallisuuteen liittyy suuria puutteita. Sekä sähkösavukelaitteen että siihen käytettävien nesteiden on todettu olevan laadultaan epätaisia. Nesteiden sisältö ei vastaa tuoteselostetta muun muassa nikotiinipitoisuuden osalta. Turvallisuus- ja kemikaalivirasto Tukesin

testeissä enemmistö testatuista sähkösavukelaitteista ei täyttänyt sähköturvallisuudelle asetettuja vaatimuksia. Sähkösavukelaitteen räjähtäminen on aiheuttanut useita henkilövahinkoja.

3. Sähkösavuke on terveellinen vaihtoehto tupakalle.

Sähkösavukenesteistä ja sähkösavukkeista vapautuvasta höyrystä on löytynyt terveydelle haitallisia aineita ja myös samoja syöpää aiheuttavia yhdisteitä (muun muassa formaldehydiä ja asetaldehydiä), joita on tupakansavussa. Joidenkin sähkösavukenesteiden on havaittu aiheuttavan myrkyllisiä vaikutuksia soluille. Lisäksi nikotiini aiheuttaa voimakkaan riippuvuuden ja on myrkyllistä.

Nikotiininesteen juominen tai roiskeet iholle tai silmiin voivat johtaa vakaviin myrkytysoireisiin. Nikotiinimyrkytys voi pahimmillaan johtaa myös kuolemaan. Käyttäjien itsensä raportoimia haittavaikutuksia ovat olleet muun muassa rintakipu, nopeutunut syke, pää- ja kurkkukipu, huimaus, nielun ja suun alueen ärsytys tai kuivuminen, keuhkokuume ja matala verenpaine. Sähkösavukkeen pitkäaikaiskäytön vaikutuksista saadaan tietoa vasta vuosikymmenien päästä.

4. Sähkösavuke auttaa tupakoinnin lopettamisessa.

Sähkösavukkeen tehosta lopettamisen apuvälineenä ei ole saatu luotettavaa tutkimusnäyttöä. Tuotevalikoiman laajuus lopettamisen apuvälineeksi hämmästyttää: laitetta on saatavilla erivärisinä ja erimuotoisina ja myös nesteiden osalta makujen kirjo on suuri.

Perinteiset tupakkajätit ottavat alaa kovaa vauhtia haltuunsa eikä ole uskottavaa, että heidän intresseissään olisi käytön loppuminen tai väheneminen. Tupakkateollisuus tekee kaikkensa pitääkseen nykyiset käyttäjät nikotiinikoukussa, mutta ennen kaikkea sen tähtäimessä ovat potentiaaliset uudet käyttäjät.

Yksilön kannalta haitattomampaan tuotteeseen siirtyminen saattaa toki olla parempi vaihtoehto kuin päivittäisen tupakoinnin jatkaminen. Kiistatta terveellisin vaihtoehto on kuitenkin kaikkien nikotiinituotteiden käytön lopettaminen. Tupakoinnin lopettamisen tukena voi käyttää tutkitusti tehokkaita ja turvallisia apukeinoja, joista saa lisätietoa apteekkeista tai lääkäriltä. ■

Nuuskan ja savukkeiden yhteiskäyttö lisääntyy nuorilla

Pelkän nuuskan päivittäinen käyttö on melko vähäistä, mutta etenkin pojat käyttävät sekä nuuskaa että savukkeita rinnakkain yhä useammin.

Hanna Ollila Kuva Lehtikuva / Johanna Hanno

Vuosituhanneen vaihteen jälkeen on saatu iloita nuorten tupakoinnin vähenemisestä.

Kouluterveys-kyselyn mukaan päivittäin tupakoivien osuudet lähes puoliintuivat yläkouluissa ja lukioissa 2000-luvulla. Vuonna 2013 peruskoululaisista enää 13 ja lukio-laisista 8 prosenttia tupakoi päivittäin. Myös ammattiin opiskelevilla tapahtui myönteistä kehitystä vuosina 2011–2013, vaikka 36 prosenttia heistä tupakoi yhä.

Toisen asteen koulutuksessa opiskelevilla pojilla päivittäin nuuskaavien osuus sen sijaan kaksinkertaistui. Vuonna 2013 lukiolaisista 8 prosenttia käytti nuuskaa, ammatillisissa oppilaitoksissa 10 prosenttia. Yläkoulun pojilla kasvu oli maltillisempaa, ja heistä 6 prosenttia

ilmoitti nuuskaavansa päivittäin. Tyttöillä nuuskaaminen on pysynyt marginaalisena.

Samalla kun päivittäinen tupakointi harvinaistuu, kysymykset nuuskan roolista savukkeiden korvaajana ovat heränneet. Nuuskan puolestapuhujat esittävät, että vaihtamalla savukkeista nuuskaan tupakoija voisi vähentää merkittävästi tupakasta aiheutuvia terveyshaittoja. Tämä edellyttäisi kuitenkin pysyvää siirtymistä savukkeista pelkästään nuuskan käyttöön. Jäljelle jäisivät yhä nuuskan omat terveyshaitat.

Pojilla myönteinen kehitys katkennut

Tuoreessa Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuksessa tarkasteltiin nuorten nuuskaamista myös yhteiskäytön eri muodot huomioiden. Tulosten perusteella pelkän nuuskan päivittäiskäyttö pysyi kokonaisuudessaan vähäisenä, mutta yhteiskäyttö eri muodoissaan kasvatti viime vuosina suosiota poikien keskuudessa. Vuonna 2013 ammattiin opiskelevista pojista jopa 15 prosenttia nuuskaasi satunnaisesti päivittäisen tupakoinnin rinnalla.

Yhteiskäyttö

Vuonna 2013 ammattiin opiskelevista pojista jopa 15 prosenttia nuuskaasi satunnaisesti päivittäisen tupakoinnin rinnalla.

Lähde: THL

15%



Kun nuuskan ja savukkeiden yhteiskäyttöä tarkasteltiin täysin tupakoimattomien osuuteen peilaen, tuloksista ilmeni merkittäviä eroja. Tytöistä yhä kasvava osuus on täysin tupakaton, mutta pojilla nuuskaamisen ja erityisesti yhteiskäytön yleistymisen näyttävät katkaissaan 2000-luvun alun myönteisen kehityksen. Nuorilla nuuska ei siis ole korvannut tupakointia, vaan tullut toisena tupakkatuotteena savukkeiden rinnalle.

Nuuska ei ole haitaton tuote. Tavallisimpia, nopeastikin ilmeneviä terveyshaittoja ovat suun alueen vauriot. Nuuskan käyttö kasvattaa myös sydän- ja aivoinfarktin, sydämen vajaatoiminnan sekä useiden syöpien riskiä.

Nuuska sisältää runsaasti nikotiinia. Nuuskan ja savukkeiden rinnakkaiskäyttö sekä nuuskan säännöllinen käyttö ovat yhteydessä voimakkaampaan nikotiiniriippuvuuteen kuin ainoastaan savukkeita käytettäessä. Tällä on paljon merkitystä nuorten kohdalla, sillä kehittyvät aivot ovat erityisen alttiita riippuvuuden syntymiselle. Jotta nuoria voidaan suojata tupakan aiheuttamilta haitoilta ja riip-

puvuuden kehittymiseltä, nuuska on otettava aiempaa paremmin huomioon tupakoinnin ehkäisyssä.

Alueellinen vertailu mahdollista

Keskeisessä roolissa nuuskaamisen ehkäisyssä ovat vanhemmat sekä nuorten parissa työkseen tai vapaaehtoistoiminnassa toimivat aikuiset. Heillä on parhaat mahdollisuudet ottaa nuuskaaminen puheeksi nuoren kanssa sekä antaa tietoa nuuskan haitoista. Koulujen ja oppilaitosten on hyvä huomioida, että lakisääteiset tupakointikiellot koskevat myös nuuskan käyttöä.

Nuorten nuuskaamisen yleisyydessä on merkittäviä eroja kuntien ja maakuntien välillä. Paikallisen tilanteen tunteminen on avainasemassa nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tilasto- ja indikaattoripankki SOTKANettiin lisättiin tänä vuonna Kouluterveyskyselystä saatava indikaattori nuorten nuuskaamisesta oppilaitostyypeittäin. Se on vapaasti saatavilla kuntatasolle asti.

Viime aikoina on uutisoitu kasvusta sekä nuuskan matkustaja-

tuonnissa että takavarikoissa. Aikuisväestössä nuuskaaminen on pysynyt vähäisenä, joten ei ole vaikeaa arvata, kenelle nuuska Suomessa usein päätyy. Nyt on aika ryhdistäytyä nuuskan välittämiseen puuttumisessa. Viranomaisten näkökulmasta nuuskan tuominen muuhun kuin omaan käyttöön on aina yksiselitteisesti laitonta.

Harmittoman tuntuinen kaveriporukan lisätienestikeino voi muuttua tuhansien eurojen verovelaksi sekä estää rekisterimerkintänä pääsyn tiettyihin ammatteihin. ■

Kirjoittaja työskentelee Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksella nuorten tupakoinnin asiantuntijana.

Lähteet:

Rauhala T, Ollila H, Ruokolainen O. Tupakkatuotteiden yhteiskäyttö yläkouluissa ja toisen asteen oppilaitoksissa 2000-luvulla. Tutkimuksesta tiiviisti 20, syyskuu 2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.

Luopa P, Kivimäki H, Matikka A, Vilkki S, Jokela J, Laukkanen E, Paananen R. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000–2013. Kouluterveyskyselyn tulokset. Raportti 25/2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.

www.thl.fi/tupakka

Savuttomaksi viimeistään 2040

STM:n Meri Paavolan mielestä Suomella on hyvät eväät olla savuton jo ennen vuotta 2040 etenkin jos tehokkaiksi tiedetyt keinot otetaan käyttöön.

Marjo Tiirikka Kuva Kimmo Vainikainen



Mitkä ovat mielestäsi tärkeimmät keinot saada Suomi savuttomaksi 2040?

Tupakkatuotteiden houkuttelevuuden ja saatavuuden vähentäminen, savuttomien ympäristöjen laajentaminen, vieroituspalvelujen parantaminen sekä tupakkatuotteiden veron ja hinnan korotus. Niiden yhteisvaikutus on suurempi kuin yksittäisten asioiden summa eli yksi plus yksi on enemmän kuin kaksi.

Nuorten päivittäinen tupakointi on puolittunut ja aikuistenkin tupakointi vähentynyt kolmanneksella 2000-luvun alusta lähtien. Tällä menolla tavoite voidaan saavuttaa jo aiemmin, etenkin jos tehokkaiksi tiedetyt toimenpiteet toteutetaan.

Mitä uusia toimia asian edistämiseksi on suunnitteilla?

EU:n uuden tupakkatuotedirektiivin säädökset pitää sisällyttää Suomen lainsäädäntöön 20.5.2016 mennessä. Direktiivin myötä muun muassa makuaineet kielletään ja tupakka-askeihin tulee kuvavaroitukset. Lisäksi STM:n tupakkapoliittisessa toimenpideohjelmassa "Tie savuttomaan Suomeen" esitetään kansallisia suunnitelmia.

Näitä ovat esimerkiksi tuotemerkittömien

tupakkapakkausten käyttöönotto, nuuskan matkustajatuonnin salitun enimmäismäärän vähentäminen, vieroituksen hoitoketjun parantaminen ja tupakointikielto yksityisautoissa alaikäisten läsnä ollessa.

Miten kuumia tunteita aiheuttava parveketupakointi saataisiin kuriin?

Kaikista tupakkaan liittyvistä asioista eniten yhteydenottoja kansalaisilta tulee parveketupakoinnin rajoittamisen puolesta. Tupakkalakiin kaavaillaan säännöstä, jonka mukaan taloyhtiöt voisivat tietyn edellytyksin päättää tupakoinnin kieltämisestä tai rajoittamisesta parvekkeella tai muualla asuin-kiinteistössä.

Mikä on säätelyn merkitys tupakoinnin ehkäisytyössä?

Suomalaiseen tupakkapolitiikkaan on kuulunut jo pitkään sekä lainsäädäntö että valistus. Hyviä tuloksia on saatu niiden yhteisvaikutuksena.

Tupakkalain tavoitteena on vuodesta 2010 lähtien ollut tupakkatuotteiden käytön loppuminen. Tavoite hyväksytään yleisesti, keinoista riittää enemmän keskustelua. ■

STM:n Veli-Mikko Niemen mukaan paras keino tupakanvastaiseen taisteluun on radikaali rajoittaminen, josta hyvä esimerkki on ravintoloiden saattaminen savuttomiksi.

Enni Sahlman Kuva Sami Perttilä

PAKKO ei ole ainoa ratkaisu



Stetson-päinen Marlboro-mies ei sytytä enää savukkeita katukuvassa. Sen lisäksi että tupakkamainonta on kokonaan kielletty, ei tupakka ole enää leimallisesti miesten pahe. Sekä miesten että naisten tupakointi on vähentynyt, mutta koulutustaustat jakavat edelleen suomalaisia: ammattikoulussa opiskelevista polttaa 36 prosenttia, kun taas lukiolaisista enää noin joka kymmenes.

Pakko ei ole oikea keino tupakoinnin vähentämiseen, sanoo sosiaali- ja terveystieteiden osastopäällikkö **Veli-Mikko Niemi**. Hän kuitenkin kannattaa tupakan saatavuuden rajoittamista.

- Savuttomuus pitäisi kyetä perustelemaan ilman, että tupakoinnin lopettaminen tuntuu pakolta. Esimerkiksi savuttomiksi siirtyneet työpaikat tuntuvat noudattaneen pääosin tätä periaatetta. Ne ovat tehneet savuttomuudesta koko työyhteisöä hyödyttävän asian, jota sekä työnantaja että työterveydenhuolto tukevat.

- Pitkään tupakoineen asennetta ei muuteta kertomalla hänen kärsivän riippuvuudesta. Olisi tärkeää, että

näille ryhmille suunnattu apu olisi muutakin kuin valistamista, Niemi sanoo.

Perinteisen sosiaalityön ja päihdepolitiikan olisi hänen mukaansa tässä suhteessa löydettävä toisensa. Sote-uudistuksen myötä tämä toivottavasti helpottuu.

Tupakkalaki kaipaa peruskorjausta

Eduskuntaan on tarkoitus viedä vielä tänä syksynä lakiesitys, jonka tavoitteena on parantaa ehkäisevän päihdetyön asemaa.

Parhaillaan ministeriössä käydään keskustelua siitä, miten Suomesta saataisiin savuton vuoteen 2040 mennessä.

- Savuton Suomi 2040 on järkevä tavoite, sillä hyviä päätöksiä on vaikea tehdä, mikäli maali ei ole selvillä. Tavoite on myös asetettu tarpeeksi pitkälle. Suomi on tupakan suhteen maailman tiukimpia maita, mutta meillä on yhä varaa omaksua parhaita käytäntöjä maailmalta.

Missä on tupakkayhtiöiden vastuullisuus -näkökulma?

SMT:n Veli-Mikko Niemi korostaa, että kaiken tupakkapolitiikan lähtökohtana pitäisi olla ihmisten oikeus savuttomaan ympäristöön.

Japanissa Niemi on esimerkiksi törmännyt kaupunkeihin, joissa kaavoituksen keinoin on osoitettu kaupungissa ne alueet, joilla tupakointi on sallittua. Niemi kannustaa Suomen kuntia samankaltaisiin toimiin. Samalla olisi helppo puuttua myös tupakasta aiheutuviin jätehaittoihin, kun tumppeja kerääntyisi vain tietyille alueille.

Yksi keskeinen keino savuttoman Suomen rakentamiseen on ensi hallituskaudella uudistettava tupakkalaki. Tällä hetkellä voimassa oleva laki on vuodelta 1976.

Veli-Mikko Niemen mukaan tupakkakeskustelusta puuttuu vielä kokonaan tupakkayhtiöiden vastuullisuus-näkökulma.

- Vaikka "vastuullisuus" olisi itse yrityksissä vieras käsite, ei se välttämättä ole sitä enää tupakkayhtiöitä omistavissa yrityksissä.

On mielenkiintoista nähdä, nouseeko vastuullisuus tulevaisuudessa agendalle tupakkayhtiöiden itsensä ajamana, Niemi päättää. ■



Ei lainkaan COOLIA

Viisi oululaista nuorta kertoi mielipiteensä nuuskasta. Ilmiö on heistä kaikille jollakin tavalla tuttu.

Pirkko Koivu Kuvat Nuorten omat kuvat

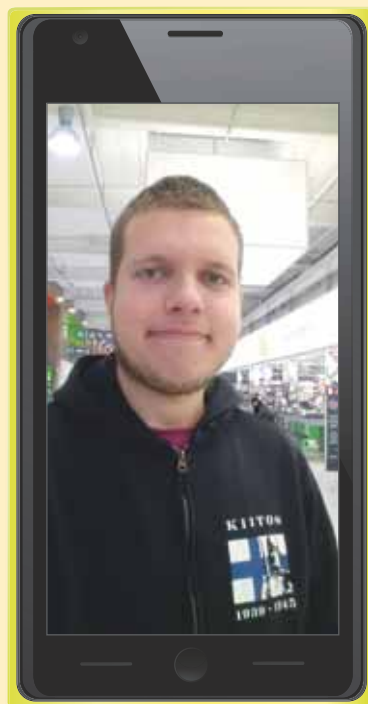
Jupe Nurmela (18) opiskelee prosessinhoitajaksi

- Nuuskan käytön ainoa hyvä puoli on se, että passiivista nuuskaamista ei ole, toisin kuin passiivista tupakointia. Muuten nuuskaaminen on minusta ällöttävä tapa ja huono ikenille, hampaille ja terveydelle.

Jonkinlainen muotijuttu nuuskan käyttö kyllä on, koululla nuuskapurkkeja ja -pusseja näkyy pitkin käytäviä ja sanoisin, että nuuskan käyttö on lisääntynyt. Porukka käy Ruotsin puolelta ostamassa sitä.

Itse en käytä nuuskaa. Kerran maistoin, mutta ei se ole minun juttu. Varsinkin tyttöjen nuuskan käyttö on minusta ajatuksena vastenmielinen, tytöillä on vähemmän noita paheita. Oma tyttöystävä ei käytä nuuskaa eikä tupakoi, enkä kyllä suostuisi minkään nuuskaahuulen kanssa pussailemaan. Nuuskan käytön haistaa hengityksestä samalla tavalla kuin tupakankin.

Omassa kaveripiirissä on suunnilleen yhtä paljon tupakoivia ja nuuskaa käyttäviä. Lisäksi on niitä, jotka käyttävät molempia, nikotiinin tarve on niin iso että turvaudutaan tupakkaan kun nuuska on loppunut. Mutta paljon on niitäkin tuttuja, jotka eivät käytä kumpaakaan.



Liisi Forsman (15) opiskelee kokiksi

- Nuuskasta minulla on mielikuva, että sitä käyttävät enimmäkseen pojat, jotkut urheilijatkin, mutta minusta se ei ole urheilullista. Koulussa nuuskan käyttö näkyy yleisesti, on seinään lintattuja käytettyjä nuuskapusseja, mikä on ällöttävää. Yhdesti piti minunkin kokeilla, mutta nuuska haisi sen verran pahalle, että en sitten laittanut suuhun.

Aika moni tuttavapiirissäni käyttää nuuskaa, myös isoveljeni, joka on nyt armeijassa. Purkkeja näkyy meillä kotonaikin, jotain aivan tavallista merkkiä. Mitään erikoisen hienoja tai karkkipakkauksen näköisiä nuuskapurkkeja en ole nähnyt.

Opiskelen kokiksi ja kun olemme koulussa keittiön puolella, nuuskan käyttö on kielletty. Myös tunneilla opettaja huomauttaa, jos näkee jollakin nuuskan huulella.

Nuuskaa ei ole minulle tarjonnut kukaan, mutta tiedän kyllä, että monet käyvät Ruotsin puolella ostoksilla tai ostavat joltakin, joka välittää nuuskaa.

Tuttavapiirissäni on enemmän tupakoitsijoita kuin nuuskan käyttäjiä, tosin enemmistö tutuista ei käytä kumpaakaan.



Emmi Särkioja (16) opiskelee kokiksi

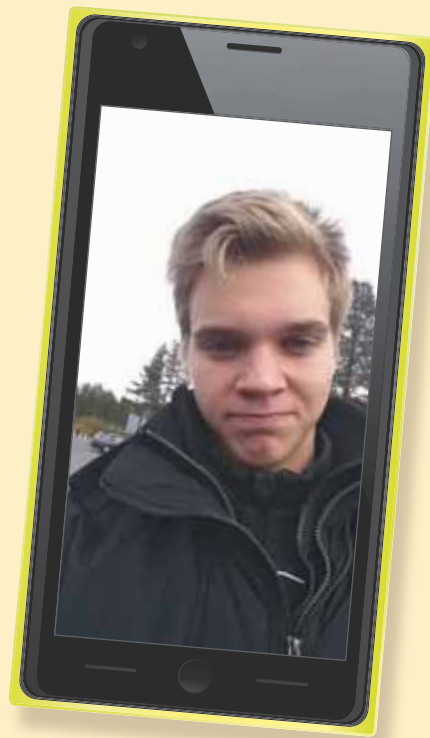
- Nuuska on yhtä vaarallista kuin tupakka, se aiheuttaa ientulehdusta ja suusyöpää. Ja siitä on yhtä vaikeaa päästä eroon kuin tupakasta.

Nuuskan käyttö on minusta ällöttävää mutta silti jotenkin ymmärrettävää - itse mieluummin katson sellaista joka nuuskaa kuin sellaista joka tupakoi. Tupakka haisee voimakkaammin kuin nuuska.

Lähipiirissäni on myös tyttöjä, jotka käyttävät nuuskaa. He kertovat, että nuuskan käyttö lievittää stressiä. Tuttavapiirissäni on enemmän nuuskan käyttäjiä kuin tupakoitsijoita, mutta enemmistö tutuista ei käytä kumpaakaan.

Itse olen maistanut nuuskaa kerran, mutta otin sen heti pois suusta, koska se kirveli. En pysty käyttämään.

Tuntemani tytöt käyttävät samoja nuuskamerkkejä kuin pojat, he eivät käytä erikseen tytöille tehtyjä tuotteita. Itseäni ei yhtään enempää houkuttelisi käyttää nuuskaa, jos se on kauniissa pakkauksessa. Nuuskan välittämiseen on olemassa tärkeitä tärkeitä.



Jere Hölttä (19) lukiolainen

- En nuuskaa vakituisesti enkä aiokaan. Nuuska ei ole minusta erityisen coolia ja mielikuvani siitä on enemmän kielteinen kuin myönteinen. Itse kuitenkin käytän joskus harvoin nuuskaa, lähinnä juhliessa, mutta en aina silloinkaan.

Juhliessa nuuskan käytöllä pyritään ehkä siihen, että tuntuu erilaiselta kuin normaalisti ja halutaan irrottautua arjesta.

Ensimmäisen kerran kokeilin nuuskaa noin kaksi vuotta sitten, ja sen jälkeen olen laittanut nuuskaa suuhun yhteensä ehkä noin 20 kertaa. En ole ostanut itselleni, vaan kaverit ovat tarjonneet. Pystyisin kyllä ostamaan nuuskaa joltakulta, jos haluaisin, purkkeja on hyvin saatavilla.

Lähimmät kaverit eivät nuuskaa vakituisesti, mutta tuttavapiirissä käyttö on melko yleistä, vähän riippuen siitä, missä piireissä liikutaan.

Nuuska aiheuttaa tehokkaammin riippuvuutta kuin tupakka. Nuorelle nuuskan käyttö on ehkä enemmän identiteettikysymys ja tapa määritellä itseä, kuin että kyseessä olisi puhdas fyysinen riippuvuus. Ammattikouluissa nuuskaaminen tuntuu olevan suorastaan muotijuttu.



Sofia Loukkola (17) lukiolainen

- Minulla on pari tyttökaveria ja yksi poikakaveri, jotka nuuskaavat, ja yksi kaveri on jo lopettanutkin. Itse en ole koskaan edes kokeillut, ei ole tehnyt mieli. Kun ei ole kiinnostanut, en ole koskaan jutellut näiden kavereidenikaan kanssa, miksi he nuuskaavat tai miltä se tuntuu. Uskoisin, että aika säännöllistä se heidän käyttö on, mutta nuuskaaminen ei välttämättä näy päällepäin.

Yläasteella nuuskaamista näkyi enemmän kuin nyt lukiossa, mikä varmaan riippuu koulustakin. Yläasteella opettajat toisaalta puuttuivat siihen enemmän, nyt lukiossa jossa monet ovat jo täysi-ikäisiä, nuuskasta ei niin paljon puhuta. Enkä itsekään välttämättä huomaa, jos jollakin on nuuskaa suussa tunnilla. Terveystiedon tunnilla näiden tuotteiden vaaroja on kyllä käsitelty.

Varmaan pystyisin hankkimaan nuuskaa halutessani kavereilta tai Ruotsista, mutta ei ole kiinnostanut. En usko, että minua houkuttelisivat nuuskan käyttäjäksi edes hienot pakkaukset. ■

”Big tobacco” TUTTISEE

Taitava lobbari yllättää
kuitenkin aina

Tiukentuneet asenteet ovat ajaneet tupakkateollisuuden puolustusasemiin länsimaissa. Haittojen vähentämiseen keskittyvä retoriikka ja tuotekehitys, tarkoin kohdennettu markkinointi sekä hienostunut julkisuuden hallinta ovat osa teollisuuden aggressiivista lobbausta.

Jenni Tikkanen Kuvat Satu Lipponen ja Jouko Keski-Säntti

Kansainvälisten tupakkajätien, ”big tobacco”, toiminta on omaa luokkaansa, mutta moni muukin teollisuudenala alkoholista pikaruokaan on nyt puolustuskannalla, kun yhteiskunta on yhä terveystietoisempi ja kuluttajia joudutaan toden teolla houkuttelemaan asiakkaiksi.

Opettajien ja muiden ammatikasvattajien tehtävä on herättää nuorena kriittinen median ja tiedeviestinnän tutkija – miten meihin yritetään vaikuttaa ja onko se OK?

– Tupakkateollisuuden viesti on epäonnistunut, Suomen Syöpäyhdistyksen erityisasiantuntija **Satu Lipponen** lataa.

Teollisuus on aina Lipposen mukaan korostanut tupakoinnin olevan vapautteen liittyvä asia. Teol-

lisuus viestii olevansa tupakoitsijan puolella ja terveydestä huolissaan olevat ovat sen mielestä holhoajia.

Tupakoinnin terveysvaikutuksiin liittyvän tietoisuuden kasvaessa ja sen sosiaalinen hyväksynnän vähentyessä teollisuus on joutunut länsimaissa puolustuskannalle. Tupakointia halutaan vähentää ja tupakoitsijaa auttaa. Kun kehitysmaissa ja vähemmistöjen parissa markkinat kasvavat, länsimaissa tupakkateollisuus yrittää Lipposen mukaan pitää tuotteensa hengissä. Selviytymiskeinoksi on 2000-luvulla muodostunut haittojen vähentämisen retoriikka.

Tutkimuksella todistelua

– Teollisuudella on aina ollut oma lääketieteen kaltainen viestintänsä,

joka nyt keskittyy voimakkaasti haittojen vähentämiseen, Lipponen tarkentaa.

Käytännössä tämä tarkoittaa perinteisiä savukkeita vähemmän haitallisten tuotteiden kehittämistä. Kevytsavuke, nuuska ja uusimpana sähkösavuke ovat tuotteita, joiden haittaväittelyssä teollisuus saa kyseenalaistettua tieteellisen tiedon. Uusien tuotteiden haitallisuuden todistustaakka jää Lipposen mukaan muille.

Myös Syöpä-Cancer-lehden toimituspäällikkönä ja Suomen tiedetoimittajain liiton puheenjohtajana toimiva Lipponen puuttuu erityisesti tiedeviestinnän ongelmiin.

– Tiedeviestinnässä on kiinnitetty huomiota siihen, miten tutkimuksella legalisoidaan oma näke-



mys, Tupakkateollisuus tuottaa ahkerasti tietoa, tulkitsee jo tehtyä tutkimusta haluamallaan tavalla ja on erityisen innokas perustamaan erilaisia ajatushautomoita.

Mediassa ongelmaksi on muodostunut Lipposen mukaan niin katsottu harhaanjohtava tasapuolisuus, false balance. Kaksi toimijaa, esimerkiksi tutkija ja teollisuuden edustaja, asetetaan perusteluineen samalle viivalle arvottamatta tiedon todenperäisyyttä ja lähteen motiiveja. Suomalaisena esimerkkinä Lipponen mainitsee erilaiset alkoholin tuontitilastot, joilla vastustetaan hinnankorotuksia.

Median murros hyödyttää

Muuttuva mediakenttä auttaa vahvaa toimijaa muillakin tavoilla.

Marlboro-brändin Maybe-kampanja Saksassa kuvaa hyvin tupakkateollisuuden modernia markkinointia. Se luo mielikuvaa tupakoinnista osana uskaliaasta ja estotonta elämäntapaa. Philip Morris -yhtiön kampanja kiellettiin jo vuonna 2013 alaikäisiin kohdistuvana, mutta jatkuu ilman Marlboro-nimeä.

– Markkinointia ja piilomarkkinointia koskeva tiukentunut lainsäädäntö on heikentänyt tupakkateollisuuden viestiä, mutta uudet digitaaliset kanavat mahdollistavat hyvin räätälöidyn viestinnän, Lipponen kertoo.

Ilmiö on sama alkoholin markkinoinnissa. Suomessa sosiaalisessa mediassa tapahtuvaa mainontaa yritetäänkin suitsia ensimmäisenä maailmassa vuoden 2015 alussa voimaan astuvilla rajoituksilla.

Media, sosiaalinen media ja verkon keskustelufoorumit ovat lobbareille vastustamaton leikkikenttä.

– Vaikuttamisella ei ole rajoja, jos hallitsee median tavan ottaa näkökulmia eli kehystää, Lipponen kuvaa.

Siinä myös suomalainen alkoholiteollisuus on ottanut mallia tupakkateollisuudelta. Lipponen mainitsee holhousvaltiolla ja työpaikkojen menetyksillä pelottelun esimerkkinä yhtenevistä viesteistä. ▶

Media ja some on lobbareille vastustamaton leikkikenttä.

- Kun omiin tarkoituksiin valjastetua tutkimustietoa ja provosoivia väittämiä levitetään julkisuudessa, tarkoituksena on saada päättäjät ja yleisö omalle kannalle tai vähintään epätietoisiksi oikeista ratkaisuista.

Paljastetut salaiset asiakirjat kertovat, kuinka pohjattomat tupakkateollisuuden taskut ovat markkinoinnissa ja lobbauksessa. Pelkästään Twitterissä tupakkateollisuus masinoi historiallisen lobbauksen keväällä 2014 ennen tupakkatuotedirektiiviin liittyviä äänestyksiä. Sähkösavukkeiden puolustajat trollasivat eli häiriköivät parlamentaarikkoja ja Twitter-keskustelua.

– Se oli eurooppalaisen lainsäädännön mittavin Twitter-pommitus. Moni parlamentaarikko katsoi, että aggressiivinen lobbaus kääntyi itseään vastaan erityisesti, kun julki tuli raportteja käytetyistä rahasummista.

Lipponen arvioi, että samanlainen myrsky voi seurata, kun EU:n agendalle tulee nuorten humalahakuisen juomiseen puuttuva alkoholipoliittinen toimintaohjelma. Todennäköisesti samanlaisia keinoja nähdään alkoholiteollisuuden EU-lobbauksessa.

Lipponen pitää koulujen media-kasvatusta tärkeänä. Oppitunneilla voitaisiin vaikkapa analysoida tupakkateollisuuden verkkosivuja.

– On tärkeää, että nuoret voivat omilla projekteilla tuoda esiin vaikuttamista, globaaleja ja paikallisia lobbausviestejä sekä tunnistaa luotettavia tiedon lähteitä, Lipponen luonnehtii. ■

Vapaakauppasopimus on tehokas pelottelun väline

Euroopan unionin ja Yhdysvaltojen välillä on meneillään vapaakauppasopimukseen liittyvät neuvottelut.

– Sopimuksen kaunis tavoite on edistää vapaata kauppaa, mutta huolestuttavaa siinä on sopimukseen liittyvät investointisuoja ja välitysmenettely, joka kiertää kansallisen lainsäädännön, erityisasiantuntija **Satu Lipponen** kuva.

Käytännössä tämä tarkoittaa, että monikansallinen yritys voi haastaa valtion oikeuteen sopimuksen rikkomisesta. Suuri huolenaihe on välitysmenettely, jossa nimetään jutun ratkaisevat tuomarit, ja jossa valtiolla ei mitään sanottavaa.

– Menettely voi vaarantaa kansallisen lainsäädännön myös Suomessa, Lipponen toteaa.

Vapaakauppasopimus on hyvä lobbauksen väline monelle teollisuuden alalle, myös tupakkateollisuudelle. Tupakkateollisuus esimerkiksi haastoi Euroopan vapaakauppajärjestöön kuuluvan Norjan oikeuteen vapaakauppasopimuksen rikkomisesta, kun maa laittoi tupakkatuotteet tiskin alle.

– Tarkoitus ei niinkään ole voittaa oikeusjuttuja kuin luoda oikeushaasteen mahdollisuudesta riittävän iso uhka, jotta valtiot eivät tiukentaisi lainsäädäntöään.

Uhka on todellinen erityisesti köyhille maille, joilla ei olisi

varaa korvauksiin, mutta moni maa hätkähtää mahdollisista oikeusjutuista koituvaa työmäärää. Esimerkiksi Australian terveysministeriö on ollut täystyöllistetty kauppasopimukseen liittyvien oikeusjuttujen kanssa siitä lähtien, kun se sääti tuotemerkittömän lain.

– Tällaiset oikeusjutut vaativat erityisosaamista, ja kun vastapuolella on juristiarmeija, joka työkseen tutkii sopimusta, pelote on monelle valtiolle riittävä, Lipponen sanoo. ■



Satu Lipponen
Suomen Syöpäyhdistyksen
erityisasiantuntija

Kohti savuttomampaa Eurooppaa

EU:n uusi tupakkatuote-direktiivi hyväksyttiin helmikuussa. Direktiivi tuo konkreettisia muutoksia esimerkiksi tupakkapakkauksiin, ja se vaikuttaa myös savukkeiden sisältöön.

Terveysvaroitusten osuus tupakka-askin pinta-alasta kasvaa 65 prosenttiin. Pakkausten jäljitettävyyttä parannetaan salakuljetuksen ehkäisemiseksi. Merkittävää on myös, että savukkeiden ”luonteenomaiset makuaineet”, muun muassa kofeiini, vanilja ja menthol kielletään.

Direktiivin säädökset astuvat voimaan vuonna 2016. Poikkeuksena on menthol, jonka kohdalla noudatetaan vuoteen 2020 kestävää siirtymäaikaa. Suomen ASH ry:n toiminnanjohtaja **Mervi Hara** kertoo, että tupakkateollisuus lobbasi voimakkaasti mentholin puolesta.

– Menthol on tupakkateollisuudelle tärkeä aine, koska se pehmentää tupakan makua ja auttaa näin luomaan riippuvuutta vasta-alkajilla.

Uudet tupakkatuotteet tulevat

Haran mielestä paljon hyvää saatiin aikaan, mutta pidemmällekin olisi voitu mennä. Hän mainitsee, että olisi toivonut, että direktiivissä olisi toteutunut vaatimus logottomista pakkauksista. Takaiskuihin kuuluu myös se, että sähkösavukkeita saa markkinoida ja myydä jatkossakin kaiken ikäisille, jos niiden nikotiinipitoisuus alittaa 20 milligrammaa.

– Sähkösavukkeiden käyttöä olisi pitänyt ehdottomasti suitsia nyt, kun niiden käyttö on vielä melko vähäistä. Näköpiirissä on, että sähkötupakan markkinointi ja

käyttö tulevat lisääntymään. Suomen tupakkalaki kieltää kuitenkin sähkösavukkeiden markkinoimisen.

Kun perinteisten savukkeiden käyttö vähenee, niin tupakkateollisuus on erittäin kiinnostunut tarjoamaan markkinoille uusia nikotiinituotteita

– Sähkösavuke on tästä vain yksi esimerkki. Aasian markkinoilta löytyy jo muun muassa nikotiinivettä, -hammastahnaa, -geeliä ja jopa -tikkareita.

Suomen ASH ry:n toiminnanjohtaja Mervi Haran mukaan uusi direktiivi antaa mahdollisuudet yhtenäistää ja kehittää EU-maiden tupakkalainsäädäntöä. **Matti Välimäki** Kuva **Thinkstock**



Suomen tupakkalaki kieltää sähkösavukkeiden markkinoimisen.

Odotettavissa on myös, että kun määräykset Euroopassa kiristyvät, tupakkateollisuus markkinoi perinteisiä savukkeita entistä voimakkaammin esimerkiksi kehitysmaissa.

Direktiivi näyttää suunnan

Haran mukaan direktiivi antaa mahdollisuudet yhtenäistää ja kehittää EU-maiden lainsäädäntöä.

Eurooppalaiselle tupakkapolitiikalle antaa raamit EU:n allekirjoittama ja juridisesti sitova WHO:n ▶



© Shutterstock

Suomessa on otettu tavoitteeksi tupakoinnin nollataso vuoteen 2040 mennessä.

- ▶ tupakkapuitesopimus. Se asettaa maailmanlaajuiset periaatteet tupakkatuotteiden käytön ja haittojen vähentämiseksi.

- Sopimus velvoittaa muun muassa antamaan tietoa ja koulutusta sekä sääntelemään tupakkatuotteiden sisältöä, tuotetietojen antamista sekä pakkausmerkintöjä. Se kieltää myös esimerkiksi tupakkatuotteiden myynnin alaikäisille sekä tupakan mainonnan. Valtioita kannustetaan myös toteuttamaan sopimusta pidemmälle meneviä toimenpiteitä muun muassa vero- ja hintapolitiikan osalta.

Esimerkkinä EU-maiden erilaisista hinnoittelupolitiikoista voidaan mainita, että kun tupakka-aski Suomessa maksaa kuutisen euroa, Isossa-Britanniassa se voi maksaa yli kympin. Kiinassa tupakka-askin voi saada jopa alle 50 sentillä.

Suomi kärkisijoilla, Kreikka hännillä

Suomessa 15–64-vuotiaista tupakoi 16 prosenttia. Eurooppalaisessa vertailussa maamme sijoittuu hyvin.

- Harvassa maassa päästään alle 20 prosentin. Tilastojen vertailu on

kuitenkin vaikeaa, sillä tupakointia tilastoidaan hyvin eri tavalla.

EU-maista yleisintä tupakointia on Kreikassa ja Espanjassa, jossa ylitetään 30 prosenttia. EU-maiden ulkopuolisista maista erityisen paljon savuaa Venäjällä – missä arvioiden mukaan jopa kolmannes ihmisistä tupakoi.

Viime aikoina useammassakin EU-maassa on esimerkiksi kielletty tupakointi ravintoloissa.

- Hitainta lainsäädännön kehittäminen on ollut Itävallassa ja Saksassa. Niissä on ollut voimakas rajoituksia vastustava ilmapiiri.

Suomessa on otettu tavoitteeksi tupakoinnin nollataso vuoteen 2040 mennessä. Hara on vakuuttunut, että maaliin päästään.

- Savuttomalla Suomella on väestön tuki ja laaja poliittinen tuki. Monet eri tahot tekevät hyvää yhteistyötä tavoitteeseen pääsemiseksi.

Vielä 1940–50-lukujen taitteessa 76 prosenttia suomalaismiehistä tupakoi – nyt 19 prosenttia.

- Olemme tehneet jo valtavan pitkän matkan. Loppu vaatii vielä työtä, mutta pääsemme perille, Mervi Hara korostaa. ■

Tupakoivien miesten määrä Suomessa

Suomalaisista miehistä 19 prosenttia tupakoi

Lähde: THL

19%

Aikuisen tupakointi lapsen läheisyydessä on kemiallista pahoinpitelyä

Meillä Suomessa tupakkalain luulisi olevan kunnonssa. Luulemme, että olemme mallimaa, mutta onko näin? Tupakkalain tavoitteena on ehkäistä erityisesti lasten ja nuorten tupakoinnin aloittaminen. Lailla halutaan suojella uusia sukupolvia ja taata, ettei kukaan vastoin tahtoaan altistu tupakansavulle. Savuton hengitys-ilma pitää olla jokaisen suomalaisen perusoikeus. Mielestäni laki ei ole vielä läheskään toteutunut. Vaikka monet yleiset tilat ovatkin savuttomia, lapsille ja nuorille tärkeimmät paikat passiivisen tupakoinnin altistumiselle ovat vielä lapsen lähipiirissä.

Passiivista tupakointia on myös niin sanottu kolmannen asteen tupakointi. Tällöin tupakansavun myrkyt imeytyvät esimerkiksi tekstiileihin ja vapautuvat sieltä pikkuhiljaa, vaikka varsinaisesta tupakoinnista olisikin kulunut jo pitkän aikaa. Parvekkeella tupakoivat vanhemmat kuljettavat tupakansavun myrkyllisiä jäämiä hiuksissaan, iholla ja vaatteissaan sisätiloihin. Myrkyt vapautuvat sisällä ja aiheuttavat terveysriskin lapsille.

On käsittämätöntä, miksi tupakkalaki ei yllä passiivisen tupakoinnin osalta kaikkialle. Pienet puolustuskyvyttömät ihmiset joutuvat elämään ympäristöissä, joissa piittaamattomat aikuiset savustavat heidän terveytensä. Vanhempien lisäksi myös naapurit saattavat vaikeuttaa lapsien oleskelua esimerkiksi parvekkeilla. Tupakansavu kulkeutuu tehokkaasti parvekkeelta toiselle ja avonaisen ikkunoiden kautta viereisiin huoneistoihin. Autotupakoinnissa

savumäärät nousevat erittäin suuriin pitoisuuksiin. Lapset eivät useinkaan voi kieltäytyä automaatoista, joiden aikana vanhemmat tupakoivat.

Mitä pitäisi tehdä, että asiat saataisiin muuttumaan? Tiedon lisääminen passiivisen tupakoinnin haitoista on yksi keskeinen asia. Moni aikuinen ei tiedosta passiivisen tupakoinnin todellisia terveyshaittoja. Mielestäni tupakkalakia tulisi muuttaa niin, että tupakointi kielletäisiin asuinkiinteistöissä sekä niihin kuuluvilla parvekkeilla ja yksityisautoissa jos kyydissä on alle 18-vuotias. Tupakointi tulisi kieltää myös leikkipuistoissa, uimarannoilla sekä urheilu- ja harrastepaikoissa.

Lasten savuttomien ympäristöjen luominen on aikuisten vastuulla. Tehdään kaikki yhdessä lapsille savuttomat elinympäristöt, joissa lapset voivat terveellisesti elää.

*Virve Laivisto
Suomen Syöpäyhdistyksen
kehittämispäällikkö TtM*



© Jouko Keski-Säntti



 EHYT ry

EHYT ry tuottaa tietoa ja menetelmiä päihdehaittojen vähentämiseksi ja elämänilon lisäämiseksi Suomessa.

Alkoholiin, tupakkaan ja huumeisiin liittyvän ehkäisevän työ ohella EHYT ry ehkäisee palaamisesta syntyviä haittoja ja edistää päihdehaittojen liikennettä.

www.ehyt.fi

Tilaa lehti tai kysy lisää:
simo.miettinen@ehyt.fi