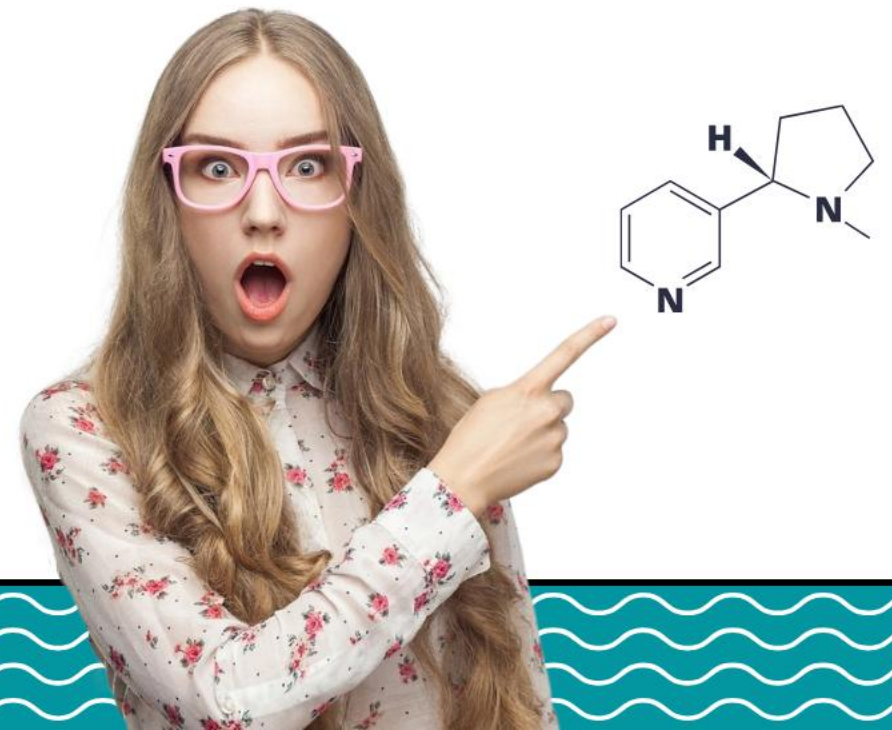


Miksi ja miten tukea nuoria tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön lopettamisessa?

Kuntien hyvinvointiseminaari 20.5.2025

Tuulia Råmark
Terveyden edistämisen asiantuntija
Syöpäjärjestöt



KOTIMAA

Nikotiini on myrkky, mutta sillä taotaan nyt kovia voittoja: ”Kyllähän sen tiesi, että tästä tulee hyvä bisnes”

Syöpäjärjestöjen mukaan uusia nikotiinutuotteita ei pitäisi edes päästää markkinoille, mutta siitä huolimatta niistä tuli iso bisnes. Kenen taskuun suomalaisten nikotiinirahat menevät?

TERVEYDENHUOLTO Suom Lääkäril 2024;79:e42188, www.laakarilehti.fi/e42188

Nikotiinipussi pikkulapsen suussa tuo myrkytysvaaran

Myrkytystietokeskuksesta kysytään nikotiinipusseista päivittäin.

Vantaan Sanomat 8.5.2022

Jopa ala-asteikäiset polttavat sähkö tupakkaa – ”Käyttäjä ei välttämättä tiedä, mitä tuote sisältää”

Nuorten sähkö tupakointi on jo ilmiö – ostaminen on helppoa: ”Yks vape maksaa noin 20 euroa ja siitä saa 2500 hatsia” mtv- uutiset 28.9.2022



Syöpäjärjestöt

FRESSIS Edu.FI

Lasten sähkö tupakan käyttö on yleistynyt räjähdysmäisesti, ja ilmiö on osin lain ulottumattomissa

Nuoret tuntevat uskovansa, että vape ei ole terveydelle haitallista, sanovat asiantuntijat. Kouluissa kokeiluja on raportoitu jopa alle 12-vuotiailla.



Uudenlaiset sähkösavukelaitteet voivat näyttää vaikka korostusväreillä tai leluilta. KUVA: BRITTLÄINEN LÄÄKETIETEEN AIKAKAUSSUUNNITTELU B.M.J. SEKÄ VALMISTAJAT

Valteri Bottas kiisteltyjen nikotiinutuotteiden keulakuvaksi – asiantuntija huolestui näkemästään



F1-tähti Valtteri Bottaksen kasvat korostavat nikotiinipusseja valmistavan yrityksen tuotteita. XPBIMAGES.COM

MTV uutiset 8.2.2024

Päihteet

Vapetus riistäytyi käsistä kouluissa – Lahdessa on jopa jouduttu rajoittamaan oppilaiden vessakäyntejä

Sähkö tupakkaa imaistaan salaa myös luokassa tunnin aikana. Kouluissa häiriöksi kasvanut vapetus työllistää opettajien lisäksi jo entisestään ylikuormittunutta kouluterveydenhuoltoa.

Politiikka

Nikotiinipussien nolo Suomenvalloitus – näin kaikki tapahtui

Kuinka terveydelle haitallisesta päihteestä tuli verotuettoja mylläävä tuote ja kivi RKP:n kenkään.

Yle 17.10.2024

THL kritisoi hallituksen nikotiinipussilakia

THL:n mukaan lakiehdotuksen nikotiinipusseille sallittava nikotiinipitoisuus on liian korkea.

STT

21.10.2024 16:24

Iltalehti 5.9.2023

TERVEYSUUTiset

Lääkäri Atte jyrähtää järkyttävästä lasten ja nuorten muoti-ilmiöstä

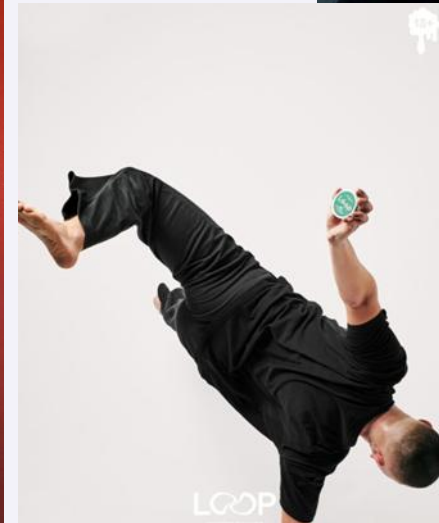
Somelääkärinä tunnettu Atte Virolainen varoittaa jopa ala-asteilla näkyvästä ilmiöstä.

Tupakka yhtiöt myöntää nykyään tupakan vaarat ja on kehittänyt ”vähemmän haitallisia” tuotteita

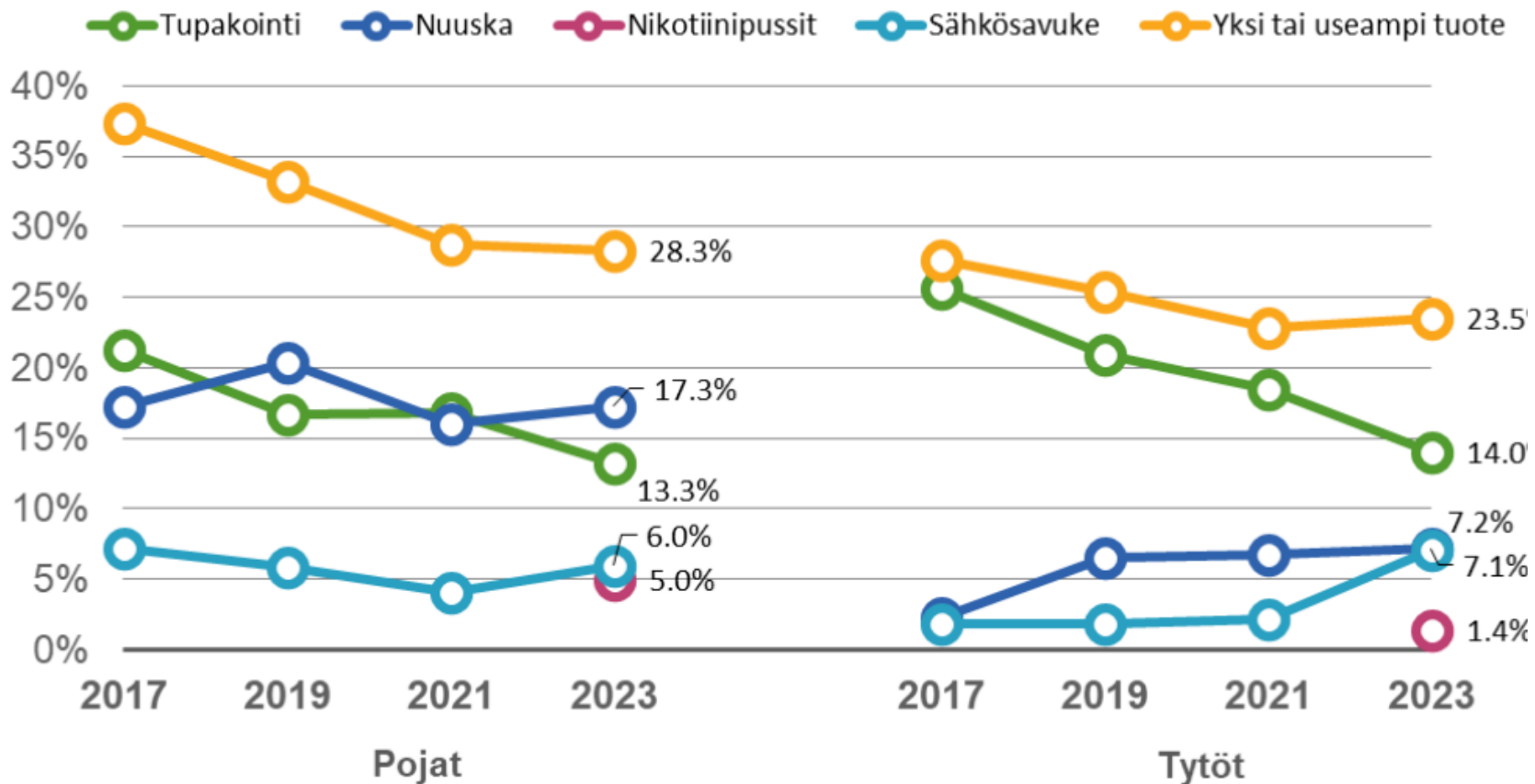
- Filterit, light tuotteet
- Uudet tupakattomat tuotteet kuten vape (sähkösavuke) ja nikotiinipussit

Uusia nikotiinipusseja markkinoidaan

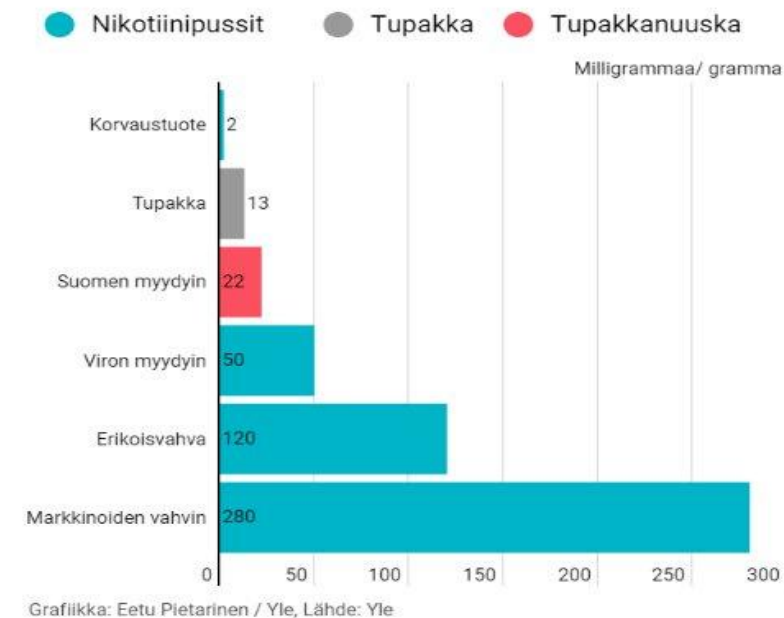
- Terveellisempänä vaihtoehtona
- Tupakan lopettamisen välineenä
- Sisältävän vain puhdasta nikotiinia



Päivittäin tupakka- tai nikotiinituotteita käyttävien osuudet ammattiin opiskelevilla tuotteen ja sukupuolen mukaan, 2017–2023



Nikotiinituotteiden vahvuuksia



Nikotiinituotteiden haitat



TUPAKKA

- Kudosten hapensaanti heikkenee (häkä)
- Yskä + hengitysteiden, suun ja nielun alueen ärsytys
- Hengitystie- ja keuhkosairaudet
- Suurin syöpäriskiä lisäävä elintapa, voi aiheuttaa ainakin 14 eri syöpää



NUUSKA

- Suun limakalvovauriot
- Pitkään käytettynä aiheuttaa ienvetäytymiä, ikenien syöpymistä sekä hampaiden kiinnityskudosten löystymistä
- Lisääntynyt syöpäriski (mm. suuontelo, nielu & nenä)



SÄHKÖSAVUKE ELI VAPE

- Hengitysteiden, nielun ja suun alueen ärsytys + yskä
- Haittaa keuhkojen normaalia toimintaa ja alentaa niiden toimintakykyä
- Sisältää syöpävaarallisia aineita
- Pitkäaikaisen käytön haittoja ei vielä tunneta



NIKOTIINIPUSSIT

- Nikotiini näyttää aiheuttavan suun limakalvovauriota, ienvetäytymiä ja hampaan kiinnityskudosten heikkenemistä
- Suuret nikotiinimäärät
- Pitkäaikaisen käytön haittoja ei vielä tunneta



- Altistaa rytmihäiriöille

- Elimistössä stressi- ja rasitustila
- Fyysisen rasituksen sieto heikkenee

- Verihiutaleiden hyytymistäipumus lisääntyy ja tukosriski kasvaa

Ravintoaineiden ja hapen kulkeutuminen elimistössä heikkenee

- Haavojen ja murtumien paraneminen huonompaa
- Lihasten suorituskyky, palautuminen ja toiminta heikkenee
- Heikentää hampaiden kiinnityskudoksia

- Muutokset aivojen reseptoreissa aiheuttavat nikotiiniriippuvuuden

- Itsesääätelykyvyn haasteet
- Stressin lisääntyminen

SUPISTAA
VERISUONIA,
NOSTAA SYDÄMEN
SYKETTÄ JA
VERENPAINETTA

MUUTTAA
SOLUJEN JA
KUDOSTEN
TOIMINTAA

NIKOTIININ
HAITTA-
MEKANISMEJA

NUORENA
NIKOTIINILLE
ALTISTUMINEN
AIHEUTTAA PYSYVIÄ
MUUTOKSIA AIVOJEN
RAKENTEESSA JA
TOIMINNASSA

MYRKYLLISYYS

- Pitkäkestoinen tarkkaavaisuudenvaje ja oppimisen häiriöt
- Ahdistus- ja masennusoireille altistuminen

- Veren raskakoostumus muuttuu haitalliseen suuntaan, lisää riskiä esim. sepelvaltimotaudille

- Sokeriaineenvaihdunta häiriintyy ja insuliiniherkkyys vähenee, lisää riskiä tyypin 2. diabetekselle

- Heikentää kehon puolustuskykyä, infektioalttius lisääntyy

- Voi edesautta solujen muuttumista syöpäsoluiksi, lisätä syöpäsolujen jakaantumista ja ylläpitää syöpäkudoksen kehittymistä

- Nikotiiniin tottumattomalle tai suurina annoksia voi aiheuttaa myrkytysoireita, joista vakavammat vaativat sairaalahoitoa

Kysymys



13.6.2024

Nimimerkki: Roni
Ikä: 9-12v

Mitä tapahtuu ensimmäisestä nikotiinipussista?

Mitä tapahtuu ensimmäisestä nikotiini pussista

Kysymys



6.9.2024

Nimimerkki: MM
Ikä: 13-15v

Miten vape aiheuttaa riippuvuutta?

Miten vape aiheuttaa riippuvuutta

Kysymys



8.10.2024

Nimimerkki: -
Ikä: 16-18v

Outo olo vapen käytön jälkeen

Oon käyttänyt vapea n. 2v, ja joka aamu ensimmäisten hatsien jälkeen olo on vähän sekava. Tänään kuitenkin olo oli todella outo: jalat tärisi, koko... [Näytä kysymys](#)

Kysymys



23.9.2024

Nimimerkki: -
Ikä: 13-15v

Huono olo vapetuksen jälkeen

Hei. Vedin kaverin sähkö tupakkaa 5minuutin aikana noin 20 kertaa, pitkiä vetoja keuhkoihin. Vähän ajan päästä tuli tosi huono olo, onko normaalia ja kuinka kauan... [Näytä kysymys](#)

Kysymys



15.3.2024

Nimimerkki: Moi
Ikä: 13-15v

Miksi sydän lyö nopeampaa hatsien jälkeen?

Miksi minun sydän lyö nopeampaa hatsejen jälkeen?

Kysymys



11.3.

Nimimerkki: epävarma tyyppi
Ikä: 9-12v

Onko vapen kokellusta jotain haittaa?

onko siitä haittaa, jos kokeilee vaan kerran tai kaksi vapea

Kysymys



18.1.2024

Nimimerkki: moro
Ikä: 16-18v

Onko syytä huolestua, kun vapesta on tullut kipua keuhkoihin?

poco merkisistä vapesta tullut kipua keuhkoihin, onko syytä huolestua? 50mg nikotiinipitoinen

Kysymys



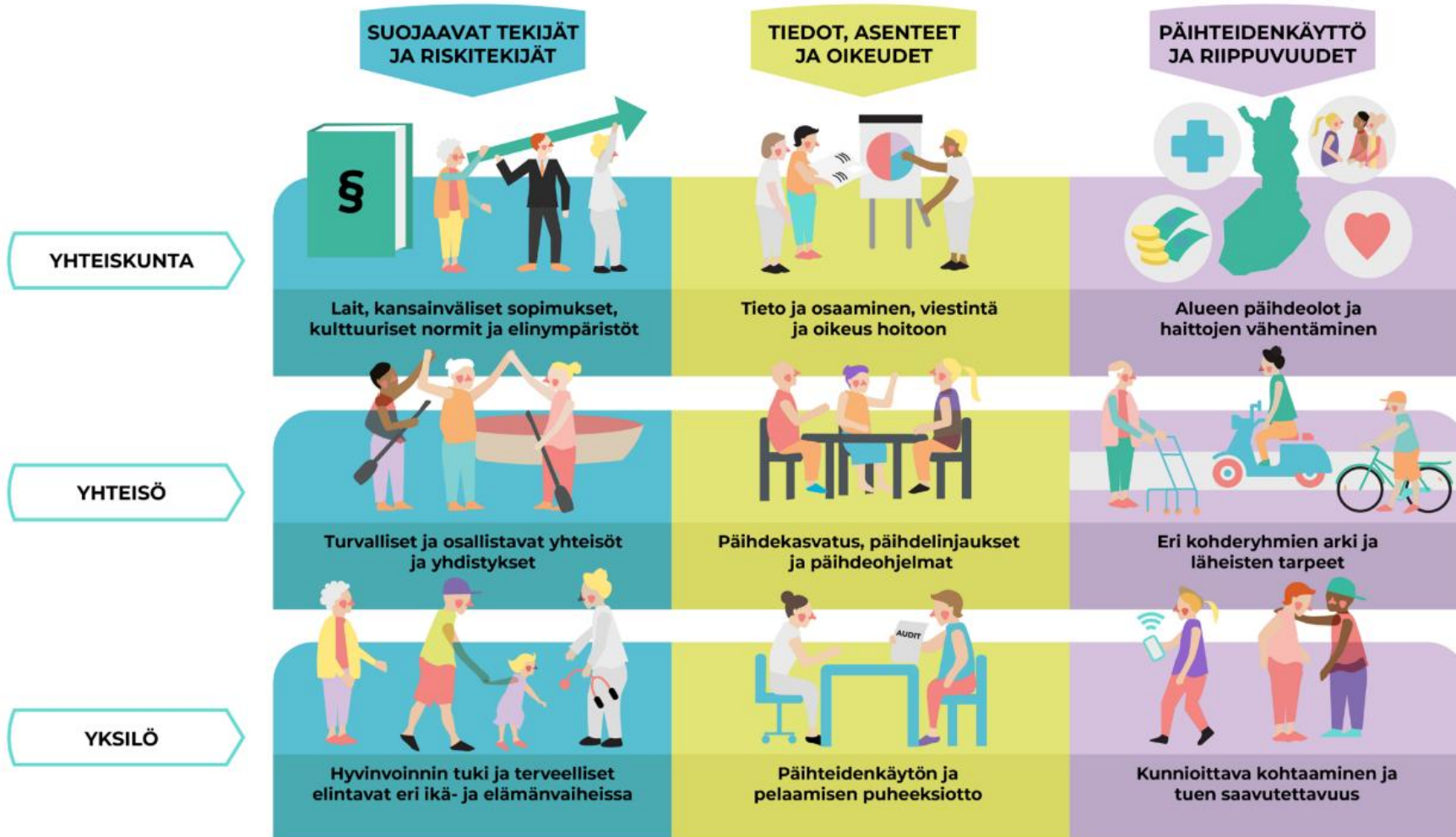
2.5.2024

Nimimerkki: Sähkö tupakka
Ikä: 9-12v

Voiko sähkö tupakan käyttö lopettaa kasvun?

Voiko sähkö tupakka lopettaa kasvamisen

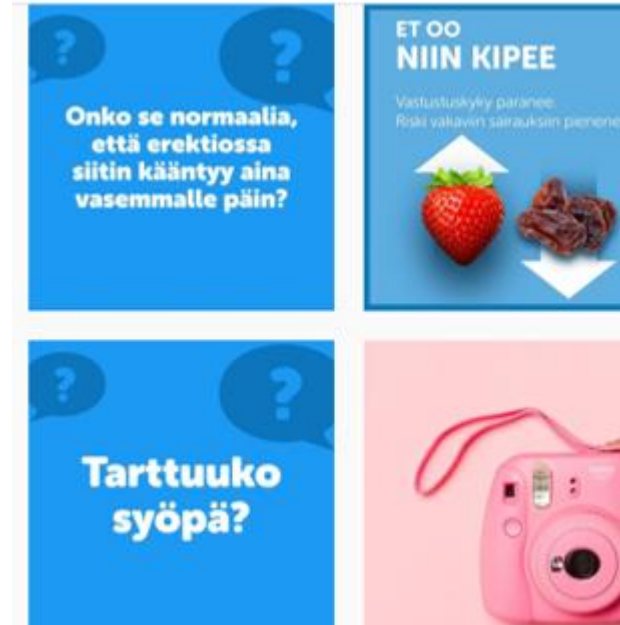
FRESSIS



Kumppanuus järjestöjen kanssa kannattaa:

Nuorten palveluita lopettamisen tueksi

- [Fressis.fi](https://fressis.fi)
 - Luotettavaa terveystietoa monipuolisin sisällöin nuorille
 - Lopettamisen tuen tietopankki ja tukisisällöt
 - Kysy asiantuntijalta –palvelu
 - TikTok ja Instagram- sometilit ja vaikuttajakampanjat
- [Erovirasto](#)-sovellus
 - Nuorille suunnattu maksuton sovellus tupakoinnin ja nuuskan käytön lopettamisen tueksi.
- Somekanavat (IG ja TikTok) ja vaikuttajayhteistyöt
- Kampanjat



Lopettamiseen kannustava Hei Lopeta! –kampanja marraskuussa



Kampanjan omat verkkosivut

[Koti | Hei lopeta!](#)

[Hei Lopeta! 🙌🙌 – Fressis](#)

[Lopettamisen tuki – Fressis](#)

Materiaalit tilattavissa
maksutta!

Malli tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön puheeksi ottamiseen:

1.

Olen huolissani tupakan / nuuskan / sähkötupakan käytöstäsi. Oletko miettinyt tai kokeillut käytön lopettamista?

Nosta ongelman sijaan esille huoli ja kysy, mitä nuori itse ajattelee asiasta. Näin keskustelu alkaa tasavertaisessa sävyssä eikä nuoren tarvitse asettautua puolustuskannalle.

2.

Minkälaisia hyötyjä tupakoinnin / nuuskaamisen / sähkötupakoinnin lopettaminen voisi tuoda tullessaan?

Tällä kysymyksellä ohjaat nuorta pohtimaan hyötyjä omasta näkökulmastaan. Tavoitteena on, että nuori löytää omat syynsä muutokseen.

Huom! Jos nuori ei koe olevansa kiinnostunut jatkamaan keskustelua, on tärkeää osoittaa, että nuori voi aina halutessaan palata asiaan kanssasi.

3.

Mikä saisi sinut harkitsemaan käytön lopettamista?

Kysymyksellä saat nuoren pohtimaan, mitkä ovat hänelle tärkeitä asioita, joiden vuoksi hän voisi motivoitua lopettamaan. Auta nuorta tunnistamaan omia vahvuuksiaan. Näin vahvistat hänen pystyvyyden tunnettaan.

4.

Millaiset keinot voisivat toimia sinulla tupakoinnin / nuuskaamisen / sähkötupakoinnin lopettamisessa?

Kysymyksellä saat nuoren miettimään konkreettisia ratkaisumalleja, jotka hän kokee itselleen mahdollisiksi.

5.

Haluaisitko pari vinkkiä, mistä saat tarvittaessa käytännön ohjeita ja tukea?

Kerro nuorelle, että tukea käytön lopettamiseen saa esimerkiksi oppilaitoksen terveydenhoitajalta tai netistä.

Tukea ja vinkkejä verkossa:

[Fressis.fi](https://www.fressis.fi)

[Stumppi.fi](https://www.stumppi.fi)

Lähteet:

[Tupakasta väierotuksen mini-interventio.](#)

Let's move it -ohjelma. <https://www.letsmoveit.fi/motivointi/>

Asbetz, P. & Winell, K. 2018. Motivoivan keskustelun soveltaminen tupakoinnin lopettamisen tukena. Käypähoito-suositus. <https://www.kaypahoito.fi/nix00248>

Salomäki S.-M. & Tuisku J. 2012. [Kuuntelua, kannustusta ja kehuja. Nuorten näkemyksiä tupakoinnin lopettamisesta ja lopettamisen tuesta.](#) Syöpäjärjestöt.

www.fressisedu.fi/puheeksiotonmalli



Syöpäjärjestöt

FRESSIS Edu.FI

Mitä nuoret ovat kertoneet käytön lopettamisesta ja sen tuesta?

- Nuoret kokevat, että nikotiinin aiheuttamista haitoista tulee antaa realistista tietoa ("valistaa") jo yläkoulussa, mutta myös toisen asteen opintojen aikana.
- Nuoret ajattelevat, että koulu (sen aikuiset) ja vanhemmat ovat tärkeässä roolissa kasvattajina myös nikotiinittomuuteen liittyen.
- Nuoret ovat sitä mieltä, että toisella asteella opiskelevan alaikäisen nikotiinituotteiden käyttöön tulee puuttua pontevammin.
- Nuorten mielestä tupakoitiin liittyviä lakeja tulisi tiukentaa, nikotiinituotteiden päättymistä alaikäisten haltuun tulisi valvoa tiukemmin ja nuuskan tuominen ulkomailta tulisi kieltää kokonaan.
- Nuoret kokevat, että heille tulisi tarjota enemmän tukea nikotiiniriippuvuudesta eroon pääsemisessä.

Ammattiin opiskelevien nuorten näkymiä nikotiinituotteiden käytön lopettamisesta

85%

Päivittäin tupakoivista nuorista on ajatellut lopettamista tai vähentämistä.



Nuoret kokevat, että aikuisten tulisi puuttua aktiivisemmin nuorten tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttöön.

79%

Nuorista kertoo taloudellisten syiden kannustavan heitä käytön lopettamiseen.

Lopettamiseen motivoivia syitä ovat harrastuksissa menestyminen, ulkonäköön liittyvät syyt ja halu kokeilla pystyykö lopettamaan.



27%

Nuorista kokee tiedon lopettamisen hyödyistä sekä läheisten tuen ja kannustuksen tärkeimpinä lopettamista edistävinä tekijöinä.



Käytön lopettamisessa tai vähentämisessä auttaneita asioita ovat tieto käytön jatkumisen haitoista ja riippuvuudesta sekä henkilökohtainen lopettamissuunnitelma.

Jokainen nuori joka aloittaa nikotiinituotteiden käytön,
tarvitsee tukea käytön lopettamiseen.

Tarjotaan lopettamisen tuen palveluita ja osaamista
hyvinvointialueilla.



**LOPETTAMISEN
TUKI**



Miksi?

- Noin puolet nuorista on kokeillut jotakin tupakka- tai nikotiinituotetta ennen 18 ikävuotta.
- Uusia tuotteita markkinoidaan nuorille ja heitä osallistaen
- Nikotiinituotteisiin muodostuva riippuvuus alkaa tyypillisesti toisella asteella, mutta yhä nuoremmat koukuttuvat nikotiiniin.
- Nuorille ei ole olemassa lopettamisen tuen palveluita.

Malli ammattilaisille lopettamisen tukeen

- Kehitetty Käypähoito-suositusten pohjalta
- Malli sisältää työkaluja, ohjeita sekä tukimateriaalia lopettamisen tukemiseen
- Maksuton käyttöönottokoulutus hyvinvointialueille:
 - Tiedot tupakka- ja nikotiinituotteiden haitoista vahvistuvat
 - Motivaatio antaa lopettamisen tukea vahvistuu
 - Keinot lopettamisen tukemiseen vahvistuvat

Puheeksi ottaminen

Keinoja motivointiin,
pystyvyyden tukemiseen
ja lopettamispäätöksessä
tukemiseen

Valmistautuminen

Keinoja
lopettamispäätöksen
vahvistamiseen ja
lopettamissuunnitelman
tekemiseen

Suunnitelmassa pysyminen

Keinoja
lopettamissuunnitelman
toteuttamiseen ja
seurantaan

Päätöksessä pysyminen

Keinoja
nikotiinittoman arjen
ja identiteetin
tukemiseen

Rakennetaan yhdessä oppilaitosympäristöä ja -yhteisöä, joka tarjoaa mahdollisuuden tehdä terveyttä ja hyvinvointia tukevia valintoja



Vaikuttava nikotiinittomuuden edistäminen oppilaitoksissa

- Johdonmukaista ja osana arjen rakenteita
- Jokainen oppilaitoksessa työskentelevä ammattilainen toimii roolimallina ja tukena
- Eroon tupakkapoliisin roolista kohti pieniä tekoja yhteisen hyvän eteen

Vaikuttavan työn tuloksena

- Tiedot tupakka- ja nikotiinituotteiden haitoista lisääntyvät
- Nikotiinittomuutta tukevat asenteet vahvistuvat
- Tuotteiden käyttöaikomukset ja -kokeilut vähentyvät
- Valmiudet tukea nuoria vahvistuvat

Johto ja organisaatio

- Sitoutuu nikotiinittomuuteen
- Tukee henkilöstöä
- Toimii esimerkkinä

Opiskeluhoolto

- Pitää yhteiset toimintatavat ajantasalla
- Edistää nikotiinittomuutta tukemalla hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä

Henkilöstö

- Toimii esimerkkinä
- Tukee ammatillista kasvua ja työkykyä
- Ottaa puheeksi ja puuttuu tarvittaessa

Viestintä

- Viestitään monipuolisesti ja säännöllisesti
- Osallistetaan opiskelijat suunnitteluun ja toteutukseen

NIKOTIINITON URHEILU



*Tutkittua tietoa, keinoja ja motivaatiota
urheilevien nuorten nikotiinittomuuden edistämiseen.*

Maksuton Nikotiiniton urheilu -toimintamalli.



Työkaluja urheiluseuroille

- Säännöt
- Viestintämateriaalit
- Koulutukset
- Tapahtumat

Urheiluseurat tavoittavat yli puolet 9–15 -vuotiaista nuorista. Siksi seurat ja siellä toimivat aikuiset ovat tärkeässä roolissa vaikuttamassa nuorten asenteisiin ja terveyskäyttäytymiseen.

Seuratoimijoille

- Tietoa nikotiinituotteista ja niiden vaikutuksista urheilijan terveyteen.
- Työkaluja keskustelun tueksi
- Tietotesti

Urheileville lapsille ja nuorille

- Tietoa nikotiinituotteista ja niiden vaikutuksista urheiluun
- Nikotiinimyytit -tietotesti

Materiaaleja keskustelun herättäjäksi ja tueksi

VAPEN VARJOPUOLET

Maistuu hattaralta ja vaikuttaa harmittomalta, mutta...

Vapen makunsaasteet ovat kuunnennutuna ja hengitettynä haitallisia keuhkoille. Vapen käyttäminen heikentää muutenkin keuhkojen normaalia toimintaa ja aiheuttaa hengitysteiden ärsytysoireita.

Vapen sisältämä nikotiini on myrkyä, joka aiheuttaa riippuvuutta, pitää jatkuvassa riippuvuudessa ja aiheuttaa sairauksille.

Jokainen vapaa käyttävä on tupakkateollisuuden koekaniini, sillä kukaan ei viettä tiedä millaisia haittoja vapen käyttö aiheuttaa ihmisen kehoon pitkällä aikavälillä.

Vape vahingoittaa vapen valmistuksesta syntyvät jätteet, pääasiassa haitalliset ydinasteet pilmonin tavoin ympärillä ilmaa, jota hengitämme.

Syöpäjärjestöt

YOLO

YMMÄRRÄ ONGELMAT, LOPETA.

Tupakointi ei ole hedelmällistä.

LÖRPS, LÖRPS
Tupakoinnin aiheuttama keuhkojen tulehdus voi johtaa keuhkojen toiminnan heikkenemiseen ja pitkään keuhkojen toiminnan heikkenemiseen.

SUONET TUUKKON
Tupakoinnin aiheuttama verenkierron heikkeneminen voi johtaa sydämen toiminnan heikkenemiseen ja pitkään sydämen toiminnan heikkenemiseen.

MONSTERI-MENKÄT
Tupakoinnin aiheuttama keuhkojen tulehdus voi johtaa keuhkojen toiminnan heikkenemiseen ja pitkään keuhkojen toiminnan heikkenemiseen.

UUPUNEET UIMARIT
Tupakoinnin aiheuttama keuhkojen tulehdus voi johtaa keuhkojen toiminnan heikkenemiseen ja pitkään keuhkojen toiminnan heikkenemiseen.

AMMATTILAINEN PITÄÄ ITSESTÄÄN HUOLTA.

TUPAKKA, NUUSKA JA SÄHKÖTUPAKKA RASITTAVAT KEHÖÄ JA TOISTUVIEN VIEROITUSOIREIDEN KANSSA ON VAIKEAA OPIKSELLA, TEHDÄ TÖITÄ TAI NAUTTIA VAPAA-AJASTA.

MITEN SINÄ PIDÄT ITSESTÄSI HUOLTA?

LOL

LOPETTAMINEN ON LOISTOIDEA.

Tupakoinnin lopettamisen seurauksia:

NAAMAS NÄYTTÄÄ PAREMMALTA
Iho kiristyy, kun verenkierto paranee. Aknen riski pienenee.

ET OO NIIN KIPEE
Vastustuskyky paranee. Riikki vähemmän sairauksien pienenee.

1-2KK
Tupakoinnista johtuva palkuva yökä ja limamaisuus lieventyy 1-2 kuukauden kuluessa lopettamisesta.

SE YSKÄKIN HELPOTTAA
Tupakoinnista johtuva palkuva yökä ja limamaisuus lieventyy 1-2 kuukauden kuluessa lopettamisesta.

SUSSA ON VIRTAA
Uuni laatu paranee. Energia ja virkeys lisääntyvät. Suorituskyky paranee.

HAJUAISTI PALAUTUU
1-3 päivässä

MAKUAISTI PALAUTUU
2-3 päivässä

2-3KK
HAPPI KULKEE
Keuhkojen toiminta paranee 2-3 kuukauden kuluessa. Häikä häivää elimistöstä 24 tunnin kuluessa.

Nikotiini häviää
elimistöstä kahden vuorokauden kuluessa.

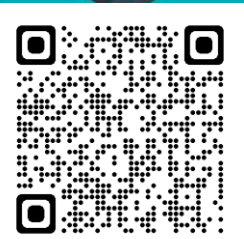
Haju- ja makuuisti alkavat palautua 2-3 päivässä.

Syöpäjärjestöt

FRESSI.FI

NIKOTIINI JA NUORET

- Mitä aikuisen on hyvä tietää tupakka- ja nikotiinituotteista



Syöpäjärjestöjen sivustot nuorille ja nuorten lähiaikuisille nikotiinittomuuden edistämiseen:

FRESSIS.FI

FRESSIS Tietopankki Kysymyspalsta Testit

Luotettavaa terveystietoa nuorille

Fressis tarjoaa nuorille tietoa, tarinoita ja vinkkejä terveelliseen ja hyvinvoivaan arkeen - luotettavasti ja asiantuntevasti. Lue, katso, kysy ja testaa!

Kanavat

- Nikotiini-tuotteet
- Ruoka
- Liike
- Rytmii
- Seksi
- Aurinko
- Alkoholi
- Mieli

FRESSIS Edu.FI

FRESSIS Edu Etusivu Ajankohtaista Tietoa palvelusta

Oppilaitokset + Nuorisotyö + Urheilu + Vanhemmat + Materiaalipankki + Haku

FRESSISEDU

Monipuolisia materiaaleja ja työkaluja nuorten nikotiinittomuuden ja hyvinvoinnin edistämiseen.

OPPILAITOKSET → URHEILUSEURAT → NUORISOTYÖ → VANHEMMAT →



Syöpäjärjestöt

FRESSIS Edu.FI

- [Tupakasta ja nikotiinista vieroitus :
Suositukset hyvinvointialueille - Valto](#)



Kiitos

