



Muistipeli

Tavoite

Tavoitteena on antaa osallistujille lisätietoa tupakasta ja nuuskasta.

Kohderyhmä ja ryhmänkoko

Sopii erikokoisille ryhmille, tarvittaessa pienryhmien määrää voi vaihtaa

Esivalmistelut, tarvikkeet, tilat, välineet

- Luokkahuone, jossa mahdollisuus toimia pöydän ympärillä
- Muistipelikortit, joissa tupakoinnin ja nuuskan käytön haittavaikutuksia on kuvattu jokaiselle ryhmälle, Korttien tulee olla taustaltaan samanlaisia ja saman kokoisia.

Tehtävänanto ja työskentelyohjeet

- Osallistujat jaetaan pöytien ympärille 3–5 ryhmiin.
- Muistipelikortit laitetaan pöydälle nurin päin. Jokainen osallistuja kääntää vuorollaan kaksi korttia ja yrittää löytää pareja eli samoja kuvia. Jos löytää parin saa kääntää uudet kaksi korttia.
- Vuoro siirtyy seuraavalle, kun ei enää löydä paria. Kun kortit loppuvat pöydältä, lasketaan kuka osallistuja on löytänyt eniten pareja.
- Pelin päätyttyä ohjaajat käyvät kuvissa esiintyneet asiat läpi kyselemällä mitä ajatuksia osallistujille on tullut niistä.
- Liitteessä vinkkejä millaisia kuvia voi käyttää ja mitä tietoa niistä kertoa.

Muuta huomioitavaa

TUPAKAN HAITTAVAIKUTUKSEN SELITYKSET

Iho: Tupakointi on merkittävä ihon ennenaikainen vanhentaja. Tupakointi heikentää ihon pintaverenkiertoa ja aineenvaihduntaa sekä vähentää ja huonontaa ihon kimmoisuuden ja kiinteyden kannalta tärkeitä valkuaisaineita elastiinia ja kollageenia. Iho muuttuu kalpeaksi ja harmahtavaksi. Ihossa tapahtuu samankaltainen muutos kuin liiallisen auringonoton seurauksena.

Tutkimusten mukaan naisilla, jotka ovat polttaneet 25 vuoden ajan noin 20 savuketta päivässä, oli 5-kertainen määrä rypyjä tupakoimattomiin verrattuna. Jos he lisäksi olivat innokkaita auringonpalvojia, oli ryppyjen määrä 12-kertainen. (tohtori.fi. Tupakan haittavaikutukset.)

Passiivinen tupakointi: Noin yksi sadasta kuolemasta maailmassa vuosittain on passiivisen tupakoinnin seurausta. Siihen kuolevista 47 % on naisia, 28 % lapsia ja 26 % miehiä. Ympäristön tupakansavulle altistuminen aiheuttaa samoja terveyshaittoja kuin tupakointi. Altistuminen lisää muun muassa syöpä- ja keuhkosairauksien sekä sydän- ja verisuonitautien



riskiä. Suomessa noin 50–300 henkilön arvioidaan kuolevan vuosittain sydän-javerisuonitauteihin, jotka liittyvät altistumiseen ympäristön tupakansavulle. (stumppi.fi. Ympäristön tupakansavu.)

Tupakansavu sisältää yli 7000 ainesosaa. Muutama ainesosa mainittuna:

Ammoniakki: Tunnetaan pesuaineen ainesosana.

Asetoni: Tunnetaan maalinpoistoaineista.

Arseeni: tuholaismyrky.

Butaani: Sytytysneste

Formaldehydi: ruumiiden säilöntäaine

Titaani: Lentokoneiden valmistuksessa käytetty aine

Vetyksyanidi: Tunnetaan Auswitchin kaasukammioissa käytettynä tappavana kaasuna.

(stumppi.fi. Tupakan sisältämiä ainesosia.)

Tupakansavun myrkyt, kuten nikotiini ja häkä, kulkeutuvat suoraan äidin elimistöstä napanuoran ja istukan välityksellä sikiöön. Siksi raskaudenaikainen tupakointi on erittäin vahingollista syntyvälle lapselle. Syntyvän lapsen veressä on nikotiinia yhtä paljon tai jopa enemmän kuin äidilläään. Muita:

- lapsen alhainen, syntymäpaino, ennenaikainen synnytys, keskenmenoriski, lapsella
- kaksinkertainen riski saada astma tai allergia. (Tuhkalapset. Tupakan vaikutus sikiöön.)

Tupakointiin liittyy tapariippuvuuden ja fyysisen nikotiiniriippuvuuden lisäksi muitakin riippuvuuden muotoja, jotka osaltaan vahvistavat ja ylläpitävät tupakointia. Näitä ovat yhteenkuuluvuutta vahvistava sosiaalinen riippuvuus ja tunnereaktioihin liittyvä psyykinen riippuvuus. (Käypä hoito. Tupakkariippuvuus ja tupakasta vieroitus.)

Tupakointi aiheuttaa useita keuhkosairauksia mm: Tupakkayskä, hengenahdistus, keuhkohtaumatauti, keuhkolaajentuma, ahtauttava keuhkoputkien tulehdus (COPD), krooninen keuhkoputkentulehdus ja keuhkosityöpi. (Tohtori.fi. Tupakoinnin haittavaikutukset keuhkoihin.)

Suu joutuu ensimmäiseksi ja eniten tekemisiin tupakansavun kemiallisten aineiden kanssa. Niinpä tupakan terveyshaitat näkyvät ensimmäisinä suussa. Tupakan terva värjää hampaita ja pureutuu kiilteessä oleviin halkeamiin. Tupakoijalle muodostuu hammaskiveä tavallista enemmän, ja se puolestaan altistaa iensairauksille. (Tupakkaverkko. Tupakoinnin vaikutus suun ja hampaiden terveyteen.)

Tupakan viljely, valmistaminen ja käyttö kuormittavat luontoa, jouduttavat ilmastonmuutosta ja aiheuttavat kärsimystä ihmisen lisäksi myös eläimille. Erityisesti tupakan tuotannosta kärsivät kehitysmaat. (stumppi.fi. Tupakan vaikutukset ympäristöön.)

Tupakka ja raha: Jos polttaa askin päivässä ja askin hinta on 5,70 euroa. Se tekee vuodessa 2080e. (Nicorette.) Sillä rahalla pääsisi jo pari kertaa etelään.

Lähteet:

Tupakan haittavaikutukset. Viitattu 10.3.2015
<http://www.tohtori.fi/?page=0421481&id=9974441>

Ympäristön tupakansavu. Viitattu 10.3.2015
http://www.stumppi.fi/portal/stumppi/harkitsijalle/passiivinen_tupakointi



Tupakan sisältämiä ainesosia. Viitattu 10.3.2015

http://www.stumppi.fi/portal/stumppi/harkitsijalle/tupakkariippuvuus/tupakan_sisaltamia_ainesosa/

Tuhkalapset. Vaikutus sikiöön. Viitattu 10.3.2015

<http://www.tuhkalapset.fi/fi/vaikutukset/sikioon/aititupakoisikiotupakoi/>

Käypä Hoitosuositus. Duodecim. Viitattu 10.3.2015

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus;jsessionid=13AE6A43EA214F255D932C9219336204?id=hoi40020>

Tohtori.fi. Tupakoinnin haittavaikutukset keuhkoihin. Viitattu 10.3.2015

<http://www.tohtori.fi/?page=0421481&id=8797403>

Tupakkaverkko. Tupakoinnin vaikutus suun ja hampaiden terveyteen. Viitattu 10.3.2015

<http://tupakkaverkko.fi/tupakoinninvaikutussuunjahampaidenterveyteen/>

Stumppi.fi. Tupakan vaikutukset ympäristöön. Viitattu 10.3.2015.

http://www.stumppi.fi/portal/stumppi/harkitsijalle/tupakka_ja_ymparisto/

Nicorette. Viitattu 10.3.2015

<http://www.nicorette.fi/apuvalineetlopettamiseen/budjettilaskuri>

