



Tupakasta vieroitus ja savuttomuuden edistäminen

Toiminnallinen ohjausprosessi 1

Tavoite ja tarkoitus

Tavoite on saada jaettua ja kerrottua tietoa tupakoinnista, tupakoinnista syntyvistä haittavaikutuksista ja tupakoinnin lopettamisesta. Tarkoituksena lisätä nuorten tietoutta tupakasta ja tupakoinnista, sekä antaa konkreettisia keinoja ja motivaatiota tupakoinnin lopettamiseen.

Kohderyhmä, ryhmän koko ja ajankäyttö

Kohderyhmänä oli yläasteikäiset nuoret 14-17 vuotiaat, joista 20:stä oppilaasta 16:sta poltti tupakkaa. Kävimme pitämässä kolme ohjauskertaa, jokainen kerta oli klo 8.45-10.45. Valmistelimme ohjausta jokaisella kerralla jo klo 8.00 ja jäimme jokaisen kerran jälkeen noin vartiksi käymään ohjausta läpi ryhmässämme. Ohjausta toteutti kolme ammattikorkeakouluopiskelijaa sosiaali- ja terveysalalta, sekä neljä lähihoitajaopiskelijaa.

Esivalmistelut, tarvikkeet, tilat, välineet

Esivalmisteluina tehdään Seppo -peli, Kahoot -peli, Alias -pelin tupakka-aiheiset kysymykset ja ohjauskertojen suunnitelmat. Kävimme ennen ohjausta ryhmässä ohjauskerran suunnitelman läpi, mitä kukakin tekee ja laitoimme koneelle valmiiksi sivustot joita käyttäisimme YouTube videot ym. Ja tableteille laitoimme valmiiksi mm. Seppo-pelin ja tupakkariippuvuustestin. Tarvikkeina oli tabletit, tietokone, motivaatiopuntari -lomake, pillejä, alias sananselitys laput ja työkalupakin diat. Vedimme ohjausta koulun luokkatilassa.

Prosessin kuvaus / Menetelmän kuvaus / Tehtävänanto ja työskentelyohjeet



1. OHJAUSKERTA

1. **Esittelemme itsemme** ja kerromme miksi olemme täällä.

2. **Ryhmät keksivät omalle ryhmälle nimen** (käytetään myös Seppo-pelin tunnuksina), kirjoittavat ryhmän nimen paperille ja ketkä kuuluvat siihen

3. Seuraavaksi ohjaamme **tutustumisleikkejä**, jossa selvennetään asiakkaiden tupakoinnin määrää sekä kyselemme heistä muutamia asioita itsestään. Aloitamme kysymystuokiolla, jolloin asiakkaat liikkuvat kyllä/ei vastauksiensa perusteella eri puolelle luokkahuonetta. Luokkahuoneen toinen seinä on Kyllä ja vastakkainen seinä Ei.

Kysymyksemme:

Poltatko tupakkaa?

Poltatko yli 5 tupakkaa päivässä?

Oletko aloittanut tupakoinnin ennen yläastetta?

Oletko aloittanut kavereiden kanssa?

Oletko yllyttänyt ketään polttamaan?

Onko sinua yllytetty polttamaan?

Onko sinulla ystäviä, jotka eivät tupakoi?

Onko sinulla yli 5 ystävää, jotka eivät tupakoi?

Oletko miettinyt tupakoinnin vähentämisestä?

Oletko miettinyt tupakoinnin lopettamista?

4. Tämän jälkeen jaamme osallistujille **paperilaput** ja pyydämme heitä kirjoittamaan vastauksen kysymykseen ”Kuinka monta tupakkaa poltat keskimäärin päivässä?”. Jos ei polta niin, mieti kuinka monta syytä on miksi ei polta. Numero määrittää, kuinka monta asiaa asiakas kertoo itsestään ryhmälle.

5. **Tupakkalakko video** (youtube, uuno turhapuro tupakkalakko)

6. Sanaselityspeli

Toteutus

Kuten Alias-peli, mutta tupakointiaiheisena. Asiakkaat työskentelevät pienryhmissä. Kullekin ryhmälle jaetaan lappu, jossa on noin 7 selitettävää sanaa. Ryhmästä yksi asiakas selittää sanaa ja loput ryhmästä yrittävät arvata kyseistä sanaa. Niistä mahdollisimman monta pitää yrittää selittää ryhmälleen käyttämättä lapussa olevia sanoja. Aika on rajallinen. Pienryhmät suorittavat pelin yksitellen muun ryhmän seurattessa peliä. Voittaja on se ryhmä, joka on onnistunut arvaamaan eniten sanoja. Lopuksi keskeisimmät käsitteet käydään läpi yhdessä koko ryhmän kanssa.



Sanat

- Riippuvuus
- Häkä
- Nikotiini
- Passiivinen tupakointi
- Terva
- Keuhkohtaumatauti
- Savuton koulu
- Tupakkalaki
- Syöpä
- Vieroitusoireet
- Nikotiinipurkka
- Tupakkamainonta
- Piilomainonta
- Nuuska
- Terveystaitat
- Verenkierto
- Päihde
- Sikari
- Tuhkakuppi
- Tupakoinnin lopettaminen
- Tupakoimaton
- Tupakkayskä
- Fyysinen riippuvuus
- Psykkinen riippuvuus
- Sosiaalinen riippuvuus
- Tupakkateollisuus
- Ilmastonmuutos
- Akne
- Kunto
- Tupakointikielto
- Mainontakielto
- Sähkösavuke
- K-18
- Vesipiippu
- Raskaus
- Kuolema
- Sairaudet
- Keuhkot

7. Riippuvuustesti (Päihdelinkki.fi)

Asiakkaat tekevät riippuvuustestin netissä, apuvälineenä tabletti

8. Powerpoint-esitykset (tyokalupakki.net):

Tupakkariippuvuus

Tupakan vaikutukset hyvinvointiin

Tupakointi, seurustelu ja seksi



2. OHJAUSKERTA: Seppo-pelin pelaaminen

Peliin tehdään valmiiksi pelaajille tunnukset (ryhmien nimien mukaan).

Seppo-pelin taustatarina:

Olet 35-vuotias ammattiautonkuljettaja. Sinun nimesi on Seppo ja olet polttanut 12-vuotiaasta saakka. Kun aloitit, poltit vain silloin tällöin, kun tupakkaa oli tarjolla. Nykyään poltat 2 askia päivässä. Ajat rekkaa päivätyöksesi ja tupakka toimii kaverina pitkillä matkoilla. Kouluja et ole käynyt, koska nuorena ei koulunkäynti kiinnostanut ja oman isän firmaan oli helppo päästä kun vain osasi ajaa autoa. Nykyään olet joutunut päivittämään tietojasi erillisillä koulutuksilla ja hankkimaan uusia lupakortteja. Olet miettinyt opiskelua ja alan vaihtamista, mutta tupakoinnin onnistuminen muussa työpaikassa mietityttää. Tulevaisuudessa monilla työpaikoilla on yhä vaikeampaa polttaa, koska moni työpaikka suunnitellaan savuttomaksi.

Tupakoinnin lopettamista et ole ajatellut ennen kuin lääkäri väitti sinulla olevan alkava keuhkohtaumatauti. Keuhkohtaumatauti olisi lääkärin mukaan pysäytettävissä jos nyt lopettaisit tupakan polton. Ihmettelet voiko lääkäri olla oikeassa, vaikka olet viime aikoina huomannut olossasi ja kunnossasi muutoksia. Lääkärin sanat kuitenkin toivat mieleen oman isäsi, joka sairastui keuhkohtaumatautiin ja keuhkosityöpään ja sen seurauksena kuoli 54-vuotiaana, puoli vuotta sitten. Kuitenkin olet epäileväinen lääkärin mielipiteestä sillä vielä viime vuonna olet ollut omasta mielestäsi suhteellisen terve, vaikkakin kaverit ovat vihjailleet jatkuvasta sairastelusta ja yskimisestä. Olet kyllä itsekin huomannut, että vyötärölle on kertynyt kiloja. Viimeksi vaa'alla on tullut käytyä viime vuonna ja silloin vaaka näytti 110kg. Ruokailu on liikkuvassa työssä epäsäännöllistä ja pikaruokapaikat ovat tulleet tutuksi. Aikaisemmin itsellesi ei ole vielä löytynyt kunnon syytä lopettaa tupakanpolttoa, etkä vieläkään ole aivan varma haluaisitko luopua vuosikymmeniä kestäneestä tavasta.

Olet eronnut kolme vuotta sitten ja sinulla on kaksi lasta entisen vaimosi kanssa. Haluaisit löytää pysyvän parisuhteen, mutta moni mukava nainen on vihjailut tupakoinnistasi. Poltat kotona satunnaisesti myös sisällä ja sen kuulemma huomaa ja haistaa. Oma hengitystäsi et itse haista, mutta siitähän muiden mukaan haistaa tupakan.

Olet miettinyt sosiaalitoimistoon menemistä, kysymään avustuksia, koska taloudellinen tilanteesi on surkea. Lasten elatusavut ja pikavippien takaisinmaksu vievät suuren osan tuloistasi ja rahat eivät riitä terveelliseen ruokaan puhumattakaan harrastuksista. Pikavippejä tulee otettua kun rahat eivät riitä ja vaikka ilman ruokaa voi olla, mutta tupakkaa on aina pakko ostaa. Olet alkanut miettimään kuinka suuri osa todellisuudessa palkasta menee tupakointiin.



Seppo-pelin säännöt:

- Pelaa peliä numerojärjestyksessä, kun olet tehnyt tehtävän 1 siirry tehtävään 2 jne.
- Tee tehtävät huolella ja ajatuksen kanssa
- Tehtävät pisteytetään oikean vastauksen ja vastauksen laadun mukaan ja voittajaryhmä palkitaan ruhtinaallisesti.

Mukavia pelihetkiä :)

Seppo-pelin tehtävät:**1. Ensitreffit**

Olet tavannut netissä kivan naisen Tiinan ja sopinut tämän kanssa treffit trion kahvilaan. Sinua jännittää tulevat treffit ja poltat ulkona hermosauhut. Mietit polttaessasi, huomaakohan Tiina sinun tupakoineen?

Tutustukaa sivuun www.rookikroppa.fi ja miettikää miten tupakointi voi vaikuttaa treffeihin. (Ensivaikutelma)

2. Rahaa palaa

Olet saapunut sosiaalitoimistoon puhumaan rahahuolistasi. Tämän kuun vuokranmaksun ja laskujen jälkeen käteen jäi 100 euroa, eikä sillä summalla pitkälle pötkitä. Sosiaalityöntekijä mainitsee säästämisen mahdollisuudesta, ja mietit, kuinka voisit säästää rahaa.

Laske, kuinka paljon sinulla (Sepolla) menee rahaa tupakkaan kuukaudessa, kun poltat 2 askia päivässä ja yksi aski maksaa 6 €.

3. Stumppi

- Laske Säästölaskurin avulla, kuinka paljon jokaisella ryhmäläisellä menee vuodessa rahaa tupakointiin (jokainen laskee omansa).
- Mieti sitten, mitä voisit kyseisellä summalla itsellesi hankkia, jos et tupakoisi? Ostaisitko mieluummin kyseisellä summalla tupakkaa vai jotain muuta?
- Laske laskurin (Rahaa savuna ilmaan?) avulla, kuinka paljon jokaisella ryhmäläisellä on tähän mennessä mennyt rahaa tupakointiin (jokainen laskee omansa).

Voit halutessasi käyttää laskuria osoitteessa

www.stumppi.fi/portal/stumppi/harkitsijalle/testaa_itsesi/

4. Keuhkoissa pihisee

Olit päivällä kahvittelemassa Tiinan kanssa, ja hän pyysi sinua illalla kanssaan lenkille. Olet innoissasi mutta kuntosi ja mahdollinen keuhkohtaumatautisi epäilyttää sinua. Illalla tapaat Tiinan Radiomäellä.



Keuhkohtaumataudin miltei ainoa syy on tupakointi. Sairastuneista enemmän kuin yhdeksän kymmenestä on tupakoijia. Ihmisten keuhkojen herkkyys tupakansavulle vaihtelee, minkä vuoksi toiset sairastuvat helpommin. Tupakansavu vaurioittaa ajan mittaan keuhkoputkia, jolloin niissä alkaa pesiä bakteereita. Sairautta edeltää yleensä vuosia jatkunut krooninen (pitkäaikainen) keuhkoputkitulehdus, jossa ilmenee yskää ja limantuloa useiden kuukausien ajan vuodessa tai jatkuvasti. Sairaus kehittyy hitaasti vuosien kuluessa.

Tässä tehtävässä jäljitellään keuhkohtaumatautia ja sen kanssa elämistä ja liikkumista. Jokainen ryhmäläinen ottaa pillin, asettaa sen suulleen. Pidä samalla kiinni nenästäsi, ja hengitä pillin kautta. Kokeile sen jälkeen seuraavia (väh. 10 m) ja kertokaa sen jälkeen tuntemuksistanne tekstikenttään.

Liittäkää tehtävään vielä kuva, jossa teette tehtävää.

1. Kävely
2. Hölkkä
3. Haarahyppy
4. Kyykyssä kävely

Tehtävään kuuluu valokuvan palautus.

5. Sairaalassa

Olet käymässä sairaalassa puhumassa mahdollisesta keuhkohtaumataudistasi ja yleisesti tupakoinnista. Lääkäri haluaa herätellä sinua kysymällä kysymyksiä.

Tehtävässä on kuusi monivalintakysymystä tupakoinnin riskeistä mm. keuhkosityövästä, vieroitusoireista ja kuolleisuudesta.

6. Keuhkohtaumatauti

Lenkin jälkeen kotona aloit miettimään lääkärin sanoja. Tunnistit lenkillä itsestäsi keuhkohtaumataudin oireita.

Tehtävässä on kaksi monivalintakysymystä keuhkohtaumataudista.

7. Passiivinen tupakointi

Olet alkanut seurustelemaan Tiinan kanssa. Olet jo vähentänyt hieman tupakanpolttoa, sillä Tiina ei pidä tavastasi ollenkaan. Poltat kuitenkin vielä ja satunnaisesti myös Tiinan seurassa. Tiinan mielestä tupakan haju on kamalaa eikä halua olla kovin lähellä sinun tupakoidessasi.

1. Mitä tarkoittaa second hand smoke?
2. Mitä muuta haittaa tupakoinnista on muille kuin pahan hajun haistelu?
3. Onko Tiinalla sama mahdollisuus saada tupakointiin liittyviä sairauksia kuin sinä, vaikka sinä poltat ja Tiina ei?



8. Vauvakuumetta

Tiinalla on vauvakuume ja olette miettineet yhteisten lasten saantia. Mietitte tupakointisi vaikutuksia raskaaksi tulemisen kannalta ja sen vaikutuksia lapseen syntymisen jälkeen. Voit käyttää seuraavaa linkkiä apuna vastausten etsimiseen: <http://www.tupakkakoulutus.fi/fi/tupakkakoulutus/>

Kirjoita vastaukset omin sanoin!

1. Miten tupakointi vaikuttaa miehen lisääntymiskykyyn (Urologia)?
2. Miten Tiinan passiivinen tupakointi vaikuttaa raskauteen (lisääntymisterveys)?
3. Miten Tiinan ja vauvan passiivinen tupakointi vaikuttaa lapsuusajan kehitykseen (Lasten ja nuorten terveys)?

9. Motivaatiopuntari

Elämäsi on nyt siinä pisteessä, että haluat jatkaa terveellisempää elämää Tiinan kanssa ilman tupakkaa. Olet päättänyt lopettaa tupakoinnin.

1. Olet pohtinut syitä miksi poltat ja syitä sille miksi haluat lopettaa. Kerro omia syitä miksi haluat polttaa ja syitä myös miksi voisit lopettaa tupakoinnin. Kirjoita syyt motivaatiopuntariin (pyydä ohjaajalta). Jokainen ryhmäläinen palauttaa oman paperin ohjaajalle.

10. Laulu lopettamiselle

Olet nyt lopettanut tupakoinnin ja haluat tehdä ylistyslaulun lopettamisen kunniaksi!

Kehitä laulu tai rap tupakoinnin lopettamisesta ja kuvaa siitä video niin että jokainen ryhmäläinen näkyy videolla.

- **Salamatehtävä** (Seppo kuntoilee) tehtiin tauon aikana

SPESIAALITEHTÄVÄ! Laadukkaasta työstä voi saada paljon pisteitä.

Olet huomannut olevasi rapakunnossa. Ihastuksensa innoittamana olet päättänyt alkaa kuntoilemaan.

Suorita seuraava tehtävä ryhmän kanssa: Pue ulkovaatteet päälle, mene ulos, lenkkeile postilaatikolle ja kuvaa siellä video (30-60 sek) kuntoa kohottavasta toiminnasta.

Jokaisen ryhmäläisen täytyy näkyä videolla. Tehtävän suorittamiseen on aikaa 15min. Liitä video seuraavaan tehtävään (tehtävän nimi: videon palautus)



3. OHJAUSKERTA

Ennen kolmatta kertaa kerätään ylös motivaatiopuntarin vastaukset (Word-tiedostolle).

1. **Videot isä ja poika, sekä paha tapa**, jotka löytyvät työkalupakin materiaaleista

2. **Motivaatiopuntarin** läpikäyminen neljän hengen ryhmissä

3. **Tietovisa** (Kahoot)

Olemme laatineet oman tietovisan, jossa testaamme asiakkaiden tupakkatietoutta. Tietovisaan nuoret käyttävät omia kännyköitä. Tietovisassa on kymmenen kysymystä.

4. **Powerpoint-esitys** (työkalupakki.net):
Tupakoinnin lopettaminen

5. **Tupakoinnin lopettamisen motivaatio**

Fressis.fi sivusto apuna ja videoiden katsominen sieltä. Nuoret itse tutkivat fressis sivustoa, tableteilla.

6. **Palaute puhumalla** (pienryhmissä keskustelemalla, ohjaaja kirjaa ylös)

Lähteet

- www.työkalupakki.net
- www.fressis.fi
- seppo.io
- www.röökikroppa.fi
- www.stumpi.fi
- kahoot.it
- <http://www.tupakkakoulutus.fi/fi/tupakkakoulutus>

