



Tupakasta vieroitus ja savuttomuuden edistäminen

Toiminnallinen ohjausprosessi 5

Tavoite ja tarkoitus

Hankkeen tavoitteena on ohjata asiakkaat tupakasta vieroittumiseen elämäntapamuutoksessa, herätellä ajatuksia ja pohdintoja pelillisyyttä apuna käyttäen.

Tarkoituksena on lisätä heidän tietoisuuttaan ja taitoja elämäntapaohjaukseen tupakoinnin suhteen. Ohjaustuokioiden toteutumisen edellytyksiin kuuluvat tupakasta vieroittumisen ohjaussuunnitelman laadinta sekä toiminnallisten ohjaustuokioiden pitäminen sovittuina ajankohtina, kuvata tupakoinnin erimuotoisia terveydellisiä haittavaikutuksia, arvioida tupakoitsijoiden tupakkariippuvuutta ja motivoida tupakasta vieroittumisprosessissa.

Kohderyhmä, ryhmän koko ja ajankäyttö

Kohderyhmänä 16–18 –vuotiaat nuoret. Ryhmän koko noin 20 kpl, ohjaukset 2x2 tuntia ja 1x1 tunti.

Esivalmistelut, tarvikkeet, tilat ja välineet

Kohderyhmästä tietojen kartoittaminen: kuinka monta, minkä ikäiset, ammatti, yms. Ohjaustuokioiden rungon suunnittelua, tehtävien jakoa ja toteutusta. Aikataulutuksen laatiminen, tilojen ja tarvikkeiden varaaminen.

Prosessin kuvaus / Menetelmän kuvaus / Tehtävänanto ja työskentelyohjeet

1. OHJAUSTUOKIO

Esittely (noin 10 min)

Kerrotaan, ketä olemme, mikä on näiden ohjaustuokioiden tarkoituksena ja mitä tehdään ensimmäisen ohjaustuokion aikana. Luodaan ilmapiiriä sallivaksi ja rennommaksi kertomalla:

- Jos yleisesti tulee jotain henkilökohtaisia tietoja esille tuokioiden aikana, toivotaan että ne pysyvät tämän ohjaustuokioiden sisällä, eikä niitä lähetä levittämään eteenpäin.
- Mitään ei ole pakko kertoa jos ei halua. Jos kuitenkin haluaa kertoa ja avautua, kuuntelemme mielellämme, emmekä tuomitse ketään mistään.



Näiden tuokioiden tarkoitus on saada aikaan avointa keskustelua ja heidän mielipiteet ja ajatukset ovat meille tärkeitä.

”Oma suhde tupakkaan”

Aluksi ryhmä jaettiin viiden hengen pienryhmiin. Tämän jälkeen ryhmille esitettiin yhteensä neljä kysymystä, joista he ensin keskustelivat pienryhmissä ja sen jälkeen ne käytiin läpi koko luokan kanssa. Tällä tavoin jokaisella oli mahdollisuus sanoa oma mielipiteensä tai kokemuksensa tupakasta. Tämä osio pohjautuu Tupakatta-blogin Minun tupakkatarinani -harjoitukseen.

Neljä kysymystä olivat seuraavat:

1. Milloin muistelet, että kuulit / näit ensi kerran tupakasta?
2. Milloin / missä sinulle on tarjottu tupakkaa ensi kerran?
3. Milloin elämäkkaresi aikana olet itse polttanut tupakkaa?
4. Millaisissa tilanteissa tupakka-aihe liittyy sinuun nykyisin?

PEF-mittaus, happisaturaatio ja tulosten analysointi (20 min)

”PEF-lyhennettä käytetään yleisesti uloshengityksen huippuvirtauksen mittauksesta. PEF tulee englannin kielen sanoista peak expiratory flow. Se mittaa, kuinka nopeaan uloshengitykseen potilas pystyy syvän sisäänhengityksen jälkeen.

PEF-laitteeseen puhaltamisessa pitää käyttää tiettyä tekniikkaa, joka hoitopaikassa opetetaan potilaalle. Mitattaessa puhalletaan kolme kertaa ja tulokseksi otetaan puhallusten keskiarvo. Viitearvot vaihtelevat iän, sukupuolen ja myös koon (pituuden) mukaan. Esimerkiksi terve kolmekymppinen 170 cm pitkä mies puhaltaa ilmaa ulos keskimäärin vauhdilla 600 l/min (litraa minuutissa), viisikymppinen 160 cm pitkä nainen 450 l/min. Jos PEF-arvo jää enemmän kuin 80 l/min viitearvon keskitason alapuolelle, keuhkoputket ovat todennäköisesti ahtautuneet. Terveellä ihmisellä PEF-arvot vaihtelevat vuorikaudessa 5–8 %. Esimerkiksi jos PEF-arvo on keskimäärin 450 l/min, arvot voivat terveellä vaihdella 415–485 rajoissa.” (Mustajoki & Kaukua 2008.)

Tarkoituksena on havainnollistaa konkreettisesti, miten tupakanpolto voi vaikuttaa keuhkojen kuntoon. Mahdollisuuksien mukaan mittaamme myös verenpaineet ja happisaturaatiot.

- Helppokäyttöinen PEF-mittausten viitearvojen laskentasisivusto, joka on tarkoitettu alkuperäisesti lääkäreille: <http://www.gfr.fi/pef.html> Sopii erinomaisesti myös lasten viitearvojen laskentaan.

- Astma-liiton kotisivuilta löytyy PEF-viitearvotaulukko: <http://www.allergia.fi/astma/pef-taulukko-ja-pef-viitearvot/>

- Tohtori-sivustoilta löytyy PEF-seurantalomake: <http://www.tohtori.fi/files/PEF.pdf>

Happisaturaatio kertoo veren happikylläisyydestä, eli kuinka paljon soluilla on happea saatavilla. Happisaturaation arvo kertoo hapen riittävydestä. Happisaturaation viitearvo on 97–100%. (Vänttilä 2013, 9.)



Pelitunnusten luominen seuraavalle kerralle (15 min)

Osallistujat jaetaan neljän ryhmään ja he itse voivat keksiä omalle ryhmälleen nimen, jota käytetään seuraavalla ohjaustuokiolla.

Tarvittavat tarvikkeet:

- Pef-mittauslaitteet (laitteet + lisäosat)
- Happisaturaatiomittari
- Tulosten viitearvotaulukot

2. OHJAUSTUOKIO**Sähkötupakkainfo (15 min)**

Lyhyesti kerrotaan teoriaa sähkötupakasta powerpoint -esityksen avulla. Tietopaketin jälkeen käymme avointa keskustelua aiheesta.

Pelin idea ja alkuvalmistelut (10 min)

Lyhyesti kerrotaan Seppo-nettipelialustan Milla-hahmon tarinan ja annamme pelaajille vapaat kädet pelin suoritukseen. Valvottava, pisteytä ja auta tarvittaessa.

Pelaaminen (60 min)

Seppo.io-nettialustalle pelin luominen, joka liittyy tupakkatietouteen ja tupakan vieroitushoitoon. Tarkoituksena on jakaa oppilaat viiteen ryhmään, joissa he auttavat Seppo-pelialustan Milla-hahmon vieroittumaan tupakasta. Linkki: <http://seppo.io/>

Tarvittavat tarvikkeet:

- I-padit
- Pillit

3. OHJAUSTUOKIO**”Kahoot” - tietovisa (30 min)**

Tietovisan kysymykset perustuvat röökikroppa-sivuston tietoon. Kysymykset ovat monivalintakysymyksiä. Peli pelataan yksilöinä ja tarvittaessa kilpailuun voi osallistua myös oman puhelimen kautta. Tietovisan kysymyksiä olivat:

- Mille tupakointi altistaa
- Kuinka monta prosenttia ihmisistä on tutkimuksen mukaan jättänyt seurustelukumppaninsa tupakoinnin takia
- Onko tupakoitsija stressaantuneempi kuin tupakoimaton
- Mitkä ovat tupakoinnin vaikutukset hiuksiin
- Miksi tupakoivan iho näyttää epäterveeltä



- Kuinka monta prosenttia keuhkosyöpä tapauksista on tupakoinnin aiheuttamia
- Mikä on tupakoinnin vaikutus keuhkoihin
- Tupakoinnin vaikutuksia naisen kehoon
- Mitä tupakointi lisää
- Ovatko tupakoivat 16–24 vuotiaat keskimäärin painavampia kuin tupakoimattomat
- Tupakoinnin vaikutuksia miehen kehoon
- Mitä tupakka sisältää
- Tupakoinnin vaikutukset sikiöön
- Onko tupakoivalla suurempi riski saada mahahaava kuin tupakoimattomalla
- Miten tupakointi vaikuttaa erektioon

Fressivideot ja niiden pohjalta keskustelua riippuvuuksista (15–20 min)

Tarkoituksessa herätellä oppilaiden omaa ajattelua ja näkökulmia tupakanpolton lopettamisen suhteen, antaa tietoa vieroitusoireista sekä vinkkejä niiden ennakoimisen ja helpottamisen keinoista.

Kysymyksiä esitetään:

- Millaisia vieroitusoireita lopettamisesta seuraa?
- Mitä vieroitusoireiden iskiessä pitää tehdä?

Kotisivustojen fressis.fi (Fressis) ensimmäiseksi videoksi näytetään Dana – "Pelot haittavaikutuksista sai oman lopettamisen alkuun". Toiseksi videoksi esitetään Joel – "Vieroitusoireita kesti viikon, kaks. Sit ne meni ohi." Sen jälkeen kysytään ennakkoon suunnitellut kysymykset ja avataan vastauskohdat nettisivustosta.

Tupakkariippuvuustesti ja nikotiinikorvaushoito tutuksi (20 min)

On tärkeätä, että tupakkariippuvuustesti tulee tutuksi.

- Päihdeklinikan kotisivuilta löytyy linkki testiin:
<http://www.paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/tupakka/tupakkariippuvuustesti>
- Fressiksen kotisivuilta löytyy oma testi:
<http://www.fressis.fi/tupakka/riippuvuustesti>
- Nuortenlinkistä löytyy omansa:
<http://www.nuortenlinkki.fi/testialue/testit/tupakka>

Nikotiinikorvaushoidosta löytyy hyvin tietoa esimerkiksi Käypä Hoidon sivustoista (Tupakkariippuvuus ja tupakasta vieroitus 2012).

Rentoutus (10 min)

Vieroitusoireiden aikana on tärkeätä huolehtia omasta jaksamisestaan, jolloin säännöllisen syömisen ja riittävän unen saamisen lisäksi on huolehdittava myös hyvästä rentoutumisesta (Stumppi 2016; Tupakoinnista vieroittamisen ryhmäohjauksen käytännön toteutus 2011). Rentoutusvideot haettiin Youtube-sivustosta ja ne tehoavat parhaiten



rauhallisessa, ilmastoidussa, mukavassa ja hieman pimennetyssä tilassa.

Rentoutusharjoitukset voi tehdä joko maaten tai istuen. Youtube-video ”Mindfulness 3 minuuttia” (saatavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=QyP1KeUU1R4>) herättelee kuuntelijan omia ajatuksia, sisäisiä tuntemuksia, rentouttaa ja antaa ajatuksia hyväksyä itsensä sellaisenaan kun on. Videon tekijä on Leena Aijasaho ja sen kesto on 4 minuuttia.

Siihen heti perään voi ottaa vielä ”Mielikuvitusharjoitus stressin ja jännityksen poistamiseksi” (saatavissa: https://www.youtube.com/watch?v=6h_BARSvBGw). Videon kesto on noin viisi ja puoli minuuttia.

Youtube-video ”Mindfulness – tietoisuustaidot 1 (osa ½): Tietoinen hengitys” (saatavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=XGka2dzHLOI>), joka on ensimmäinen osa Mindfulness-äänitteen Tietoinen hengitys -harjoituksesta. Äänitteen on tehnyt Metropolian opintopsykologi Jyrki Talvitie.

Palaute (10 min)

Palautelomakkeen kysymykset:

1. Mikä oli mielenkiintoisinta ohjaustuokiassa?
2. Minkälainen kokonaiskuva jäi ohjaustuokiosta?
3. Risuja ja ruusuja.

Tarvittavat tarvikkeet:

- Palautelomakkeet
- Palkinnot Seppo – pelistä
- Kahvia, mehua ja pullaa

Purkuohjeet (palaute/arviointi):

(Seppo – pelin arviointi ja palaute tähän)

”Kahoot” – tietovisan tulokset tulivat reaaliajassa näkyville samalla, kun peliä pelattiin. Jokainen pelaaja pelasi nimimerkillä, ja monivalintakysymykseen vastattuaan jokaisen kysymyksen jälkeen oli nähtävissä sen hetkinen tulostaulukko. Pelin lopussa oli näkyvissä vielä kokonaispisteet ja mille sijalle pelaajat sijoituivat. Monivalintakysymysten oikeat vastaukset oli valmiiksi ohjelmoitu peliin.



Lähteet

- Garam, M. & Sandström, A. Toimintapaja. Toiminnallisia harjoitteita ryhmänohjaukseen [viitattu 1.2.2016]. Saatavissa: http://reppu.lamk.fi/pluginfile.php/797208/mod_resource/content/1/Toiminallisia%20harjoitteita%20ryhm%C3%A4nohjauskeen.pdf
- Fressis. Asiantuntijoiden vastauksia [viitattu 1.2.2016]. Saatavissa: <http://www.fressis.fi/tupakka/asiantuntijat>
- Mustajoki, P. & Kaukua, J. 2008. PEF (uloshengityksen huippuvirtaus) [viitattu 12.2.2016]. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=snk03203
- Stumppi 2016. Usein kysytyt kysymykset. Nuuska vs. nikotiinipurkka [viitattu 20.2.2016]. Saatavissa: http://www.stumppi.fi/portal/stumppi/kysy_asiantuntijalta/usein_kysytyt_kysymykset/
- THL. 2016. Nuorten tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttö. Slideshare [viitattu 16.2.2016]. Saatavissa: <http://www.slideshare.net/THLfi/nuorten-tupakka-ja-nikotiinituotteiden-kytt>
- THL. 2014. Nuuskaaminen maakunnittain, pojat [viitattu 16.2.2016]. Saatavissa: http://www.thl.fi/attachments/Tupakka/kt_2103_maaakuntakartat_nuuskaaminen_pojat.pdf
- THL 2016. Nuorten tupakointi [viitattu 12.2.2016]. Saatavissa: https://www.thl.fi/documents/605763/1449622/NTTT_Nuorten+tupakointi_2015.pdf/d9fce197-a81e-433d-b8b6-01abd79133d2
- Tupakkariippuvuus ja tupakasta vieroitus 2012. Käypä hoito – suositus [viitattu 20.2.2016]. Saatavissa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi40020>
- Tupakoinnista vieroittamisen ryhmäohjauksen käytännön toteutus 2011. Käypä hoito – suositus [viitattu 20.2.2016]. Saatavissa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nix00269>
- Vähänen, M. 2015. Tupakoinnin hintalappu yhteiskunnalle: 1,5 miljardia euroa [viitattu 16.2.2016]. Saatavissa: https://www.thl.fi/fi/-/tupakoinnin-hintalappu-yhteiskunnalle-1-5-miljardia-euroa?redirect=https%3A%2F%2Fwww.thl.fi%2Ffi%2Fetusivu%3Fp_p_id%3D101_INSTANCE_tcsSJTqcGI0N%26p_p_lifecycle%3D0%26p_p_state%3Dnormal%26p_p_mode%3Dview%26p_p_col_id%3Dcolumn-2-1-3%26p_p_col_pos%3D1%26p_p_col_count%3D2
- Vänttilä, M. 2013. Pulssioksimetrin elektroniikka. Oulun seudun ammattikorkeakoulu: opinnäytetyö [viitattu 23.3.2016] Saatavissa: https://www.theseus.fi/xmlui/bitstream/handle/10024/63969/Vanttila_Marika.pdf?sequence=1

