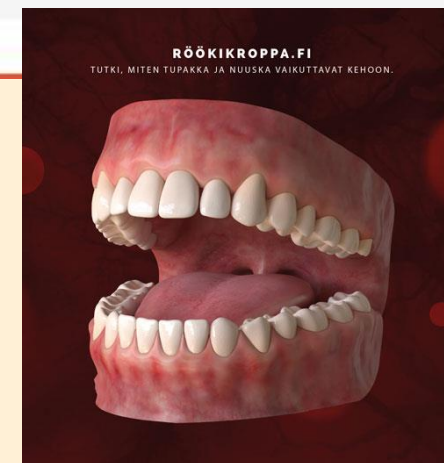
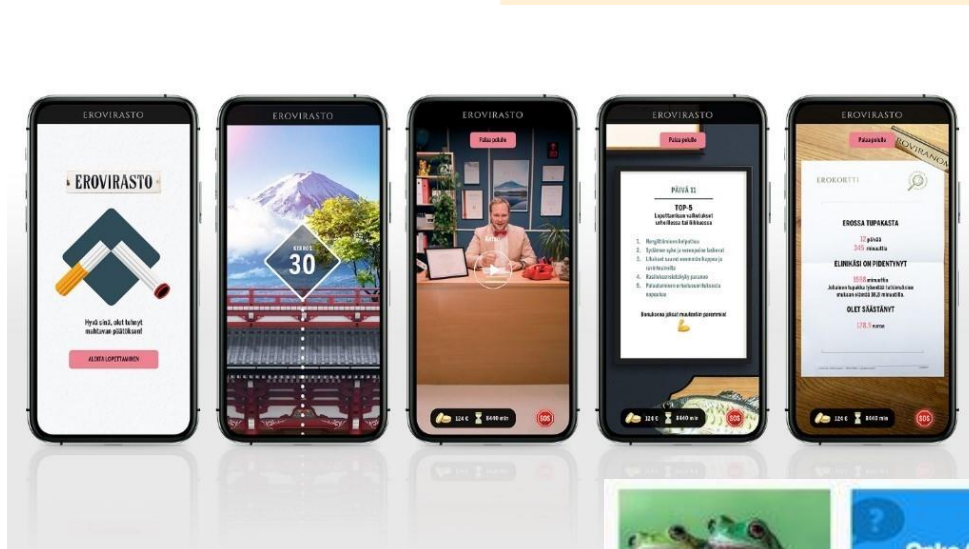


# NUORTEN TUPAKOINNIN JA NUUSKAN KÄYTÖN LOPETTAMISEN TUKEMINEN DIGITAALISESTI - voiko se toimia?

tietoa  
tukea  
toivoa



# Miksi nuorille käytön lopettamisen tukea?

tietoa  
tukea  
toivoa

- Tuotteiden käyttö nuorilla on yleisesti vähentynyt, mutta väheneminen on hidastunut ([Kouluterveyskysely 2021](#)).
- Nuoriin kohdistetaan suunniteltua tuotteiden markkinointia nuoria kiinnostavalla tavalla ja innovatiivisin keinoin, uusilla tuotteilla. Tavoitteena koukuttaa nuoria nikotiiniin.
- Sosiaaliset paineet lisäävät kokeilua ja käytön aloittamista.
- Nuoret eivät välttämättä tiedosta laajasti tuotteiden käytön haittoja (lyhyt- ja pitkäaikaiset haitat). Nuorten aivokehityksen vuoksi riippuvuus syntyy herkästi ja riippuvuus nikotiinituotteiden käyttöön voi olla paitsi fysiologista, myös psykologista tai sosiaalista.
- Osa nuorista käyttää lisäksi eri tuotteita yhtäaikaisesti, jolloin elimistöön päätyy päivän mittaan hyvin suuria määriä nikotiinia, jolloin riippuvuus syntyy helposti.
- Nikotiini itsessään on haitallista nuoren kehittyville aivoille sekä muulle terveydelle, kuten sydämelle ja verisuonille. Säännöllinen käyttö altistaa myös muille tupakka- ja nikotiinituotteiden sisältämille haitallisille aineille, joista osa on syöpää aiheuttavia. Tuotteiden käyttö lisää riskiä sairastua vakaviin sairauksiin.
- Nuorille suunnattuja lopettamisen tuen palveluita ei ole ollut olemassa.

*!Nuorta kannattaa kannustaa ja ohjata lopettamiseen mahdollisimman pian siitä, kun hän on aloittanut nikotiinituotteiden käytön!*



Syöpäjärjestöt

**=> Mitä aiemmin lopettaa, sen parempia tuloksia saadaan.**

# Lopettamisen tuen tausta-ajatus

tietoa  
tukea  
toivoa

Nuorten tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön lopettamisen tuen palvelukokonaisuuden tausta-ajatuksena Syöpäjärjestöissä ovat:

- **COM-B-mallin**, eli käyttäytymisen muutospyörän (Behaviour Change Wheel) tarkoituksena on helpottaa käyttäytymisen muutokseen tähtäävien interventioiden (toiminnan) suunnittelua ja parantaa niiden vaikuttavuutta.
- **Motivoiva puhe –ajatuksen** perustana on tasaveroisen yhteistyösuhteen luominen.
- **Puheeksi ottamisen mallin** mukaan kuka tahansa aikuinen voi ottaa tupakan, nuuskan tai sähkötupakan käytön puheeksi nuoren kanssa.
- **Tavoitteellisen toiminnan malli** kannustaa elintapamuutokseen vanhoista käytösmalleista poisoppimisen kautta ja onnistumisten edellytyksiä vahvistamalla.



Syöpäjärjestöt

# Lopettamisen tuen palvelukokonaisuus

tietoa  
tukea  
toivoa

**Fressis.fi** on nuorille suunnattu palvelukokonaisuus, joka tarjoaa nuorille monipuolisesti tietoa ja vinkkejä terveelliseen ja hyvinvoivaan arkeen. Palvelussa annetaan tietoa, kannustusta, tukea ja vahvistetaan motivaatiota lopettamiseen.

**Lopettamisen tuki -osio** sisältää seuraavat digitaaliset palvelut:

- [Tietopankki](#)
- **Videot** esim. [Näin lopetat -video](#)
- **Artikkelit** esim. [Näin eroon nuuskasta](#)
- **Infograafit** esim. [Miksi kannattaa lopettaa rööki -infograafi](#)
- **Pelit/testit:** esim. [Hyvä syy -pyörä](#)
- [Kysy asiantuntijalta -palvelu](#)
- [Röökikroppa.fi](#)
- **Vaikuttajayhteistyösisällöt** esim. ZoneWD: [Miksi tupakkatuotteita ei kannata käyttää?](#)
- [Erovirasto-sovellus](#)



Syöpäjärjestöt



# Erovirasto-sovellus lopettamisen tukena

Kohderyhmänä tupakkaa ja nuuskaa käyttävät  
nuoret

Lopettamiskokeilu 30 päivän ajan

Tavoitteena saada nuoret tutkimaan omaa  
motivaatiota, kokeilemaan lopettamista ja lisätä  
nuorten pystyvyyden tunnetta lopettaa tuotteen  
käyttö mahdollisimman varhaisessa vaiheessa

Toteutus on suomenkielinen ja appi maksuton

Katso [Eroviraston esittelyvideo](#)



# Erovirasto-sovelluksen käyttäjätutkimus

tietoa  
tukea  
toivoa

- Käyttäjätutkimukseen osallistui kahdeksan tupakoivaa tai nuuskaavaa nuorta (16–18-vuotiaita) eri puolelta Suomea.
- Testiryhmään lähdettiin pääsääntöisesti käytön vähentämiseksi tai käytön lopettamiseksi kokonaan. Eniten lopettamisen syiksi mainittiin terveyden edistäminen, raha ja lähipiirin kannustus.
- Käyttäjätutkimus toteutettiin online-päiväkirja -menetelmällä.
- Tutkimukseen osallistuvat henkilöt käyttivät Erovirasto-sovellusta 30 päivän ajan. Tänä aikana tutkimushaastattelija oli tutkittaviin yhteydessä Signal-sovelluksen avulla, jolloin tutkijan ja tutkittavan välinen vapaampi vuorovaikutus oli mahdollinen.
- Tutkimus toteutettiin syyskuussa 2021. Kuukauden ajan tutkimushaastattelija oli päivittäin yhteydessä sovellusta testaavien kanssa antaen erilaisia Erovirasto-sovelluksen käyttöön liittyviä tehtäviä, ja haastatteleamalla tutkittavia yleisesti heidän nikotiinituotteiden käytön tottumuksista ja siihen liittyvistä motivaatiosta ja tunteista.
- Haastattelututkimuksen lisäksi tutkittavat vastasivat testijakson loppukyselyyn.



Syöpäjärjestöt

# Tutkimuskysymykset

- Pää tutkimuskysymykseksi muodostui: ”Miten hyvin Erovirasto-sovellus voi auttaa ja tukea nuoria tupakoinnin tai nuuskan käytön lopettamisessa?”
- Lisäksi tutkimuksen kannalta mielenkiintoisia teemoja olivat muun muassa:
  - ▶ kuinka tutkittavien oma ”prosessi” nikotiinituotteen käytön lopettamiseen on sujunut, sekä
  - ▶ onko tutkittavien arjessa lopettamispäätöstä tukevia tai rajoittavia tekijöitä ja miten sovellus sekä sen käyttäminen on toiminut osana tätä prosessia?



# Käyttäjätutkimuksen tulokset tiivistetysti

tietoa  
tukea  
toivoa

- Tutkittavien motivaatio käytön lopettamiseksi kasvoi sovelluksen käytön myötä. Siihen vaikuttivat heikentävästi mm. kaveripiiri, stressi ja pinttyneet tavat, jolloin myös altistuminen repsahtamiselle kasvoi.
- Tutkimuksen edetessä repsahduksiin altistuminen väheni niillä, jotka pystyivät vähentämään nikotiinituotteiden käyttöään. Selittäväksi syyksi tälle mainittiin nikotiinin tarpeen väheneminen, säästäminen ja lähipiirin kannustus.
- Sovellukseen oltiin lähtökohtaisesti tyytyväisiä. Kouluarvosanaksi sovellukselle tutkittavat antoivat 8,5.
- Sovellus ei ollut liian vakavamielinen ja tarjosi tutkittavien mielestä sopivasti eri sisältömuotoja.
- Suurimman osan mielestä näin esitetty tieto edesauttoi päätöstä pysyä erossa nikotiinituotteista.



- Tutkittavien kyky vastustaa halua käyttää tuotteita parani sovelluksen käytön myötä.
- Tutkittavat kokivat että se sovellus oli hyvä muistutuksen ja motivoinnin apuväline.
- Sovellus tarjosi tutkittavien mukaan käytännön vinkkejä nikotiininhimoon kuten vaihtoehtoista tekemistä.
- Tutkittavat kokivat myös sovelluksen auttaneen heitä pysymään itselleen määrittelemissään tavoitteissa ja suurin osa pääsi tavoitteeseensa retkahduksista huolimatta.
- Viisi kahdeksasta onnistui lopettamaan käytön ja he pitivät sitä pysyvänä päätöksenä.
  - ▶ Heillä, jotka eivät onnistuneet, korostui stressi, joka vaikutti motivaatioon.



# Erovirasto-sovelluksen testaajien kommentteja

tietoa  
tukea  
toivoa

*"Helppo tapa motivoida itseä lopettamaan ilmaiseksi."*

*"Lopettaminen vaati jonkun pienen boostin ja sen sai kun näki konkreettisesti oman etenemisen."*

*"Faktat mm. nikotiinin vaikutuksista elimistössä olivat hyviä, auttoivat hahmottamaan polttamisen ongelmallisuutta."*

*"Aluksi olin epäileväinen sovelluksen suhteen koska millään muullakaan sovelluksella en ollut saanut lopetettua tupakan polttoa Sovellus ylitti odotukseni."*



Syöpäjärjestöt

# Johtopäätökset käyttäjätutkimuksesta

tietoa  
tukea  
toivoa

- Erovirasto-sovellus on tutkittavien mielestä enimmäkseen auttanut heitä pääsemään kokonaan eroon tai ainakin vähentämään nikotiinituotteiden käyttöä.
- Tutkittavat kertovat, että he saivat sovelluksesta arjen taitoja lopettaakseen nikotiinituotteiden käytön. Monen asenne nikotiinituotteiden käyttöön muuttui sovelluksen käytön aikana.
- Tuloksista voimme tehdä johtopäätöksen, että Erovirasto-sovellus auttaa nuoria nikotiinituotteiden käytön vähentämisessä ja lopettamisessa, mutta se voisi tukea päätöksessä pysymistä hieman paremmin konkreettisella avulla.
  - => Sovellus auttaa lopettamisessa, mutta sen lisäksi tarvitaan myös muuta tietoa ja henkilökohtaista tukea lopettamispäätöksessä pysymisen tueksi.



Syöpäjärjestöt

# Lähteitä ja linkkejä

- Suoraan nuorille tietoa ja tukea lopettamiseen [Fressiksestä](#)
- Nuorten lähiaikuisille ja -ympäristöille tietoa ja tukea [FressisEdusta](#)
- Lisätietoa käytön riskitekijöistä löytyy [Käypä hoito -suosituksesta](#)
- Käypä hoito-suositukseen on koottu [ohjeita vieroitukseen](#)
- UKK-instituutin Let's move-hankkeen sivuille on koottu selkeä ohjeistus motivoivan puheen tueksi [Motivoinnin abc](#)
- Elämäntapamuutoksen ohjaus [Terveysportissa](#)
- [Duodecimin Terveyskirjastoon](#) koottu kattavasti tietoa lopettamisen tukemiseen
- THL:n [Lopetan.fi-sivustoille](#) on kerätty erilaisia lopettamisen tuen tahoja ja sivustoja
- Syöpäjärjestöjen asiantuntijan blogi: [Miten aikuinen voi tukea nuorta tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön lopettamisessa?](#)

