

Lisätietoa tupakoinnin lopettamisesta

- Stumppi.fi – www.stumppi.fi (aikuisille)
- Fressis.fi – www.fressis.fi (nuorille)
- Lopeta ja Voita – www.lopetajavoita.fi
- Tupakkaverkko – www.tupakka.org
- Tupakasta vierotuksen Käypä hoito -suositus
www.kaypahoito.fi

Lisätietoja

- www.klaarihelsinki.fi
Klaari Helsinki koordinoi lasten ja nuorten ehkäisevää päihdetyötä Helsingissä.
- www.cancer.fi
- Salomäki S-M. Kiltistä koululaisesta tupakoivaksi teiniksi. 2009.
- Pennanen M, Patja K, Joronen K. Tupakkakertomus 2006: Oikeus savuttomaan elämään. Helsinki: Kansanterveyslaitos: 2006.
- Rimpelä A, Rainio S, Huhtala H, Lavikainen H, Pere L, Rimpelä M. Nuorten terveystapatutkimus 2007: Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977–2007. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:63.
- Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistyksen Käsikynkkä-hanke 2006–2009.
- www.ktl.fi



Alaikäiset ja tupakka

Vinkkejä vanhemmille



www.klaarihelsinki.fi

Lasten ja nuorten ehkäisevää päihdetyötä



Esitteen tekstin on tarkastanut Suomen syöpäyhdistyksen kehittämisspällikkö, TtM Virve Laivisto.

Lapsilla on oikeus savuttomaan elinympäristöön

Tiesitkö että joka toinen tupakoitsija kuolee enenaikaisesti tupakan aiheuttamiin sairauksiin?

Suomessa on vielä paljon tehtävää savuttoman elinympäristön saavuttamiseksi. Vaikka julkiset sisätilat on lainsäädännöllä saatu jo varsin savuttomiksi, niin kuitenkin yli 20 % lapsista altistuu tupakansavulle kotona.

On hyvä huomata, että ympäristön tupakansavu sisältää samoja yhdisteitä kuin keuhkoihin hengitettävä savu. (Pekka Puska, THL. 2009)

Aikuisen antama malli

Alakoululaiselle vanhemmat ja opettaja ovat tärkeitä roolimalleja, myös tupakoinnin suhteen.

Vanhemmillä on enemmän vaikutusta kuin he usein ajattelevatkaan. He antavat mallin ja esimerkin. Tupakoivakin vanhempi voi kannustaa lastaan tupakoimattomuuteen ja olla hyväksymättä nuoren tupakointia.

Tupakoinnin aloittaminen

Yläkouluun siirtymässä olevat 6.-luokkalaiset pohtivat, millaisia heidän tulee olla yläkoulussa ja yläkoululaisina. Vanhempana voit valmistaa lastasi kohtaamaan tupakoinnin painottamalla, että tupakointi ei tee kenestäkään yläkoululaista. (Kiltistä koululaisesta tupakoivaksi teiniksi. 2009 Sanna-Mari Salomäki)

Tupakointi aloitetaan usein juuri yläkouluikässä. Murrosikä on itsenäistymisen ja aikuistumisen, mutta myös epävarmuuden aikaa. Tupakoinnin aloittaminen ei ole yleensä harkittua, vaan tupakointiin ajaututaan sattumalta, kokeilun kautta.

Nuoret mieltävät tupakoinnin pääasiassa sosiaalisena tapahtumana, ja heidän on vaikea tunnistaa riippuvuutta omalla kohdallaan. He eivät usein osaa yhdistää erilaisia oireita ja tuntemuksia tupakointiin ja lopettamisen vaikeus yllättääkin heidät. Aikuisten vastuulla on pyrkiä edistämään nuorten tupakoimattomuutta kaikessa toiminnassa.

Tupakan kokeilun syitä ovat esimerkiksi

- Halu tuntee kuuluvansa ryhmään.
- Omien vanhempien tupakointi.
- Näyttää coolilta.
- Kokeilunhalu; miltä tupakka maistuu.
- Halu kapinoida auktoriteetteja ja aikuisia vastaan.
- Halu näyttää vanhemmalta.

Tupakkatutkimusten mukaan riski tupakoinnin aloittamiseen on sitä pienempi, mitä pidempään nuori selviää maistamatta tupakkaa. Vain harva 17–19-vuotias nuori joka on aiemmin ollut savuton, ryhtyy enää tupakoimaan.

Vanhempien tupakointi edesauttaa nuoren tupakoinnin aloittamista monella tavalla

- Tupakkaa voi saada tai varastaa vanhemmilta.
- Tupakointikokeilujen salaaminen on helpompaa, kun vanhemmat eivät haista tupakan savua.
- Kiinnijääminen ei pelota, koska aina voi vedota siihen, että vanhempikin polttaa.
- Vanhemmat ovat malli ja esimerkki; tupakointi on hyväksyttävä osa perheen arkea ja normaalia elämää.

Vinkkejä tupakoivalle vanhemmalle

- Vanhemman ei tule hyväksyä lapsensa tupakointia, vaikka itse tupakoisikin.
- Tee kodista ja muista lasten elinympäristöistä tupakasta vapaita alueita.
- Älä polta lastesi läsnä ollessa.
- Keskustele lasten kanssa vanhempien tupakoinnista, kuuntele myös lasten ajatuksia ja tuntemuksia.
- Lopeta tupakointi. Tukea lopettamiseen saa työterveyshuollosta ja terveyskeskuksista sekä **stumppi.fi**-sivustolta ja Stumpppi-neuvontapuhelimesta numerosta **0800 148 484**.

Miten tuet lapsia savuttomuuteen

Vanhemmillä on mahdollisuus tukea nuoren savuttomuutta ottamalla asia puheeksi. Erittäin tärkeäksi keinoksi on osoittautunut avoin keskustelu lapsen ja nuoren kanssa ikätasoa huomioiden.

Aina on joku kaveri, joka houkuttelee kokeilemaan tupakkaa ja eteen voi tulla tilanteita, jossa nuoren on osattava kieltäytyä tupakasta. Näitä tilanteita voi kuvitella jo etukäteen mielessään – mitä sanoa ja miten toimia.

Tärkeää olisi pystyä puhumaan luennoimatta. Ottamalla nuori keskusteluun mukaan, kysymällä nuoren kokemuksista, ajatuksista sekä mielipiteistä ja kuuntelemalla hänen vastauksiaan. Kerro myös tupakoinnin vaikutuksista sekä pitkällä että lyhyellä aikavälillä.

On tärkeää kannustaa ja motivoida nuorta! Voisitte yhdessä pohtia mikä olisi se ”porkkana”, joka kannustaisi nuorta savuttomuuteen. Terveys on toki tärkeä kannustin, mutta joskus nuori kaipaa jotain konkreettisempaa palkintoa. Toiselle se on pääsy kielimatkalalle, toiselle uusi skootteri. Yhdessä tavoitteita asettamalla nuori sitoutetaan pysymään päätöksessään myös kiusausta aiheuttavissa tilanteissa.

Yhdessä vaikkapa televisiota katsellessa voi nähdä roolihenkilön tupakoivan. Kysy nuorelta hänen mielipidettään roolihenkilön tupakoinnista ja mitä ajatuksia se herättää hänessä?

Nuoren itsetunnon vahvistaminen ja myönteisen palautteen antaminen sekä luottamus nuoreen antavat eväitä kohti savutonta elämää!

Suomen tupakkalainsäädännön keskeisenä tavoitteena on vähentää tupakointia ja tupakasta johtuvia terveyshaittoja. Lailla halutaan myös suojella uusia sukupolvia tupakalta sekä taata, ettei kukaan vastoin tahtoaan altistu tupakansavulle. Savuton hengitysilmä on jokaisen suomalaisen perusoikeus. Tupakkalaissa kielletään tupakkatuotteiden ja tupakointivälineiden myyminen tai muu luovuttaminen 18 vuotta nuoremman henkilölle. Ikäraja on ehdoton. (Lähde: www.thl.fi)