

Mitä jokaisen on hyvä tietää vapestä ja sen puheeksi ottamisesta?

Stadin HYTE-virtuaalikahtvit 10.11.2023

Tuulia Råmark

tuulia.ramark@cancer.fi

Terveyden edistämisen asiantuntija

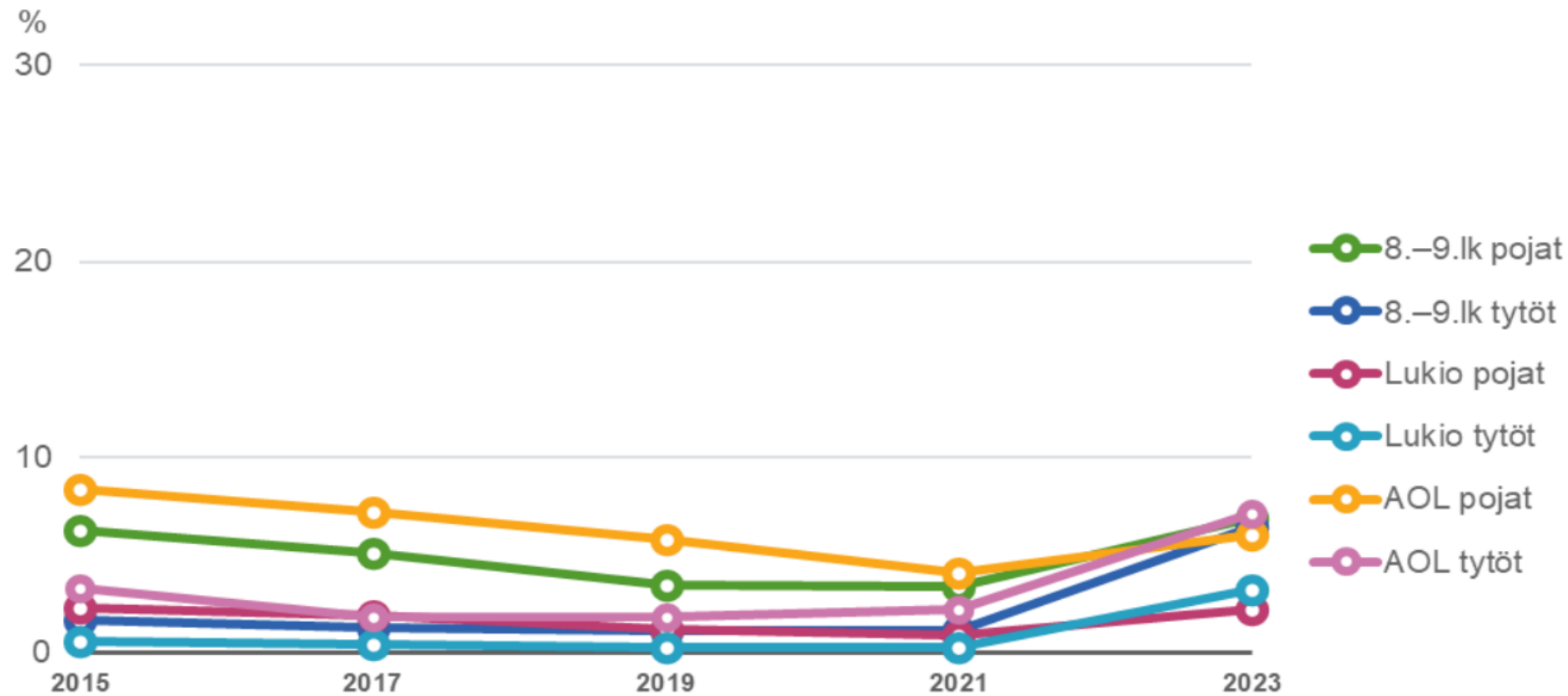
Vape -ilmiö

on nuorten terveydelle haitallinen,
tupakkateollisuuden luoma sosiaalinen ilmiö,
joka kytkeytyy vahvasti someen ja
maailmanlaajuiseen nuorisokulttuuriin

Nuoret tarvitsevat luotettavaa tietoa
sähkösavukkeista ja niihin liittyvistä ilmiöistä –
se on kaikkien aikuisten tehtävä!

Sähkösavukkeita päivittäin käyttävien nuorten osuus

Vuoden 2023 kouluterveyskyselyn tuloksissa sähkösavukekokeilut ja päivittäinen käyttö on yhtä yleistä tai jopa yleisempää kuin tupakointi ja nuuskaaminen yläkoululaisilla ja lukiolaisilla. Ammattiin opiskelevilla sähkösavukkeen käyttö on lisääntynyt.



Maailmanlaajuisesti sähkösavukkeiden käyttö on lisääntynyt merkittävästi nuorten keskuudessa

How do young people access vapes in NSW?

- 80% of those who didn't buy the vape themselves, reported getting it from a **friend**
- 49% of those who did buy the vape bought from a **friend** or 'dealer'
- 31% who did buy the vape bought from a **retail store** (tobacconist, petrol station, vape or convenience store)

What products are young people using?

- 52% used **disposable** vapes
- 53% used a vape they knew contained **nicotine**

Most important factor for vaping is flavouring taste

80% of young people found it **EASY** to access vapes in NSW

Implications for public health?

Stronger enforcement of federal and state policies designed to protect young people from vaping products is urgently needed

Watts, C., Egger, S., Dossa, A., Brooks, A., Jenkinson, E., Grogan, P. and Freeman, B. (2022), Vaping product access and use among 14–17-year-olds in New South Wales: a cross-sectional study. Australian and New Zealand Journal of Public Health, 46: 814-820. The Generation Vape study is funded by the Federal Government Department of Health, Minderoo Foundation, the NSW Ministry of Health and Cancer Institute NSW.

Key findings so far?

Young people

- Mainly getting vapes through friends or "dealers" at school or outside of school

How many young people are vaping?

- 32% of the sample reported being an ever-vaper (n = 233)
- 54% of ever-vapers had never smoked cigarettes prior to starting vaping
- Ever-smokers were **7x more likely** to be ever-vapers than those who had never smoked
- Ever-vapers were **18x more likely** to be ever-smokers than those who had never vaped

Teachers

- concerned about their children vaping
- Perceived motivations for teenagers to use e-cigarettes including social and adolescent rebellion
- Vast majority of teachers are concerned or very concerned about vaping at school
- Over half of teachers are aware of the sale of vaping products in schools

"I think access is a major issue. These kids are like three or four years younger than us. And they just have access to it. Just straight access."

MALE, 16-17 YO, NSW
PRIVATE SCHOOL
TRIED VAPING

Partners

Generation Vape is proudly funded by the following partners:

Philanthropic partner

- Minderoo Foundation

Federal partner

- Australian Federal Government Department of Health

State Partners

- NSW Ministry of Health
- Cancer Institute NSW

Research Partners

- The Daffodil Centre
- The University of Sydney



Mikä on vape, eli sähkösavuke ja mitä se sisältää?

- Sähkösavuke on akulla toimiva laite, joka kuumentaa laitteessa olevaa nestettä hengitettäväksi höyryksi, niin kutsutuksi aerosoliksi
- Sähkösavuke eroaa tavallisesta tupakasta siinä, ettei sen käytössä tapahdu palamisreaktiota eikä se sisällä tupakkakasvia
- Sähkösavukenesteiden perusaineita eli niin sanottuja pohjanesteitä ovat kasviglyseroli ja propyleeniglykoli
- Näihin pohjanesteisiin on liuotettu erilaisia kemikaaleja, joiden avulla neste saadaan maistumaan ja tuoksumaan houkuttevalta
- Nesteistä on löydetty useita haitallisia aineita, kuten lääkeaineiden ja kasvimyrkkyjen jäämiä, raskasmetalleja, säilöntäaineita ja pesuaineita
- Lisäksi sähkösavukenesteet voivat sisältää nikotiinia.

- Markkinoilla on myös nikotiinisuolaa sisältäviä nesteitä (nikotiiniin sekoitetaan happoja, kuten bentsoehappoa), jolloin alhaisempi pH-arvo
 - Silloin hengitettävä höyry ei ärsytä samalla tavalla kurkkua ja vahvempien nikotiininesteiden käyttö on helpompaa
- Saatavilla on useita erilaisia malleja ja tyyppejä - kertakäyttöisiä, monikäyttöisiä ja itse säädeltäviä
 - Kertakäyttöiset sähkösavukkeet ovat valmiiksi täytettyjä laitteita, joita ei voi ladata tai täyttää uudelleen. Monikäyttöisissä sähkösavukkeissa on vaihdettavat tai täytettävät nestesäiliöt
 - On myös edistyneempiä sähkösavukkeita, jotka tarjoavat enemmän säätömahdollisuuksia
- Ulkomaisista nettikaupoista tilatessa sähköturvallisuutta ei valvo kukaan, jolloin vaarana on, että tuotteissa on vikoja, jotka saattavat aiheuttaa käyttäjälleen vaaratilanteita.

Vinkki: ohjaa nuori testaamaan tietonsa vapeista: [Fressis - Testaa tietosi vapeista](#)

Nuoret suhtautuvat myönteisesti vapeen

- Nuorten asenteet sähkösavukkeen käyttöä kohtaan vaikuttavat olevan myönteisiä
 - Vuoden 2021 kouluterveyskyselyn tuloksista selvisi, että jopa 61 % ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista nuorista hyväksyy ikäisillään sähkösavukkeen käytön
 - Lukiolaisista sähkösavukkeen käytön hyväksyy ikätovereillaan lähes puolet
 - Yläkoulun 8. ja 9.-luokkalaisista sen hyväksyy kolmannes
 - Samankaltaisia tuloksia on saatu myös Ehyt ry:n tuottaman Nuorten kulttuuri ja päihteet –selvityksen (2022) pohjalta
- Usein nuoret ovat kiinnostuneita kokeilemaan uusia ja trendikkäitä tuotteita, jotka ovat nuorisokulttuurissa suosittuja. Tupakkateollisuus on onnistunut rakentamaan sähkösavukkeista tällaisen trendikkään tuotteen.

Tupakkateollisuus tietää mitä nuoret haluavat

- Sähkösavukeneesteissä on tarjolla lukuisia erilaisia makuvaihtoehtoja, kuten hedelmä- ja makeismakuja
- Nuoret ovat kiinnostuneita myös sähkösavukelaitteiden innovatiivisuudesta
 - Sähkösavukkeita pidetään terveellisempänä ja moderneina j tuotteina
 - Ne ovat laitteita, joissa on monimutkaisia toimintoja ja ominaisuuksia, kuten säädettävä teho, lämpötilan säätö, kosketusnäyttö ja langattomat yhteydet
 - Sähkösavukkeissa on usein myös erilaisia vaihdettavia osia, mikä mahdollistaa tuotteen räätälöinnin omien mieltymysten mukaan
- Nuorille merkitsee se, että he voivat valita eri värejä, kuvioita tai makuja, ja tätä kautta ilmaista omaa persoonallisuuttaan ja tyyliään
- Sähkösavukkeen ominaisuudet mahdollistavat myös pelailun ja leikkimisen.

Käyttöä helpottaa tuotteen huomaamattomuus ja hankinnan helppous

- Laitteet ovat pienikokoisia ja niitä pystytään käyttämään melko helposti aikuisilta piilossa esimerkiksi koulupäivän aikana wc-tiloissa
- Tuotteet eivät myöskään haise samalla tavalla kuin perinteinen savuke, joten käytön hajukaan ei paljasta nuorta
- Nuoret hankkivat sähkösavukkeet ja niihin kuuluvat nesteet pääsääntöisesti kansainvälisistä nettikaupoista ja usein myyvät näitä eteenpäin toisille nuorille
- Sähkösavukkeita helposti hankittua sosiaalisen median (erityisesti Snapchat) tai vanhempien kavereiden kautta
- Somen ja kavereiden kautta tuotteiden hankkimiseen liittyy kuitenkin myös lieveilmiöitä, kuten varastelua ja velkojen perintää
- Lisäksi tuotteen sisällöstä ei voi tällaisissa tilanteissa olla varma, jolloin nuori ei välttämättä edes tiedä, millaisen tuotteen hän on saanut käsiinsä.

Vapettaminen mahdollistaa yhteisöllisyyden kokemuksen

- Nuorten suosimissa somekanavissa jaetut haastevideot ja eri alustoilla jaettavat vinkit laitteiden ja nesteiden valmistamiseen ja tuunaamiseen, ovat luoneet kokonaan uuden yhteisön
- Vapettaminen nähdäänkin vahvasti sosiaalisena toimintana, joka kietoutuu vallalla olevaan globaaliin digitaaliseen nuorisokulttuuriin
- Sähkösavukkeita käytetään myös usein yhdessä ystävien kanssa. Se tarjoaa tavan kokoontua yhteen ja olla yhdessä
- Nuori, joka ei halua tuotteita käyttää, voi kokea ulkopuolisuutta ryhmässä ja lisää painetta käyttöön.

Tavoitteena on saada aina uusi sukupolvi nikotiinikoukkuun

- Piilo- ja mielikuvamarkkinoinnilla houkutellaan erityisesti nuoria käyttämään tuotteita.
 - Mitä useammin nuori altistuu markkinoinnille, sitä suuremmalla todennäköisyydellä hän aloittaa käytön
- Piilomarkkinoinnissa (elokuvat televisio-ohjelmat, musiikkivideot tai some-sisällöt) tuote näytetään tai mainitaan luontevasti osana tarinaa tai kohtausta, eikä sitä mainosteta selkeästi
 - Esimerkkinä tästä on lasten suosima Roblox-verkkopeli, jossa omalle hahmolle voi lisätä sähkösavukkeen ja saada sen vapettamaan
- Sähkösavukkeiden kohdalla suosituiksi ovat viime aikoina nousseet erityisesti erilaiset haaste- ja temppuvideot esimerkiksi TikTokissa.
 - Taustalla saattaa olla usein tupakkayhtiöiden kaupallinen yhteistyö sosiaalisen median sisällöntuottajien kanssa
 - Kun nuoret esimerkin innoittamina itse tekevät näitä videoita, edistävät he samalla huomaamattaan tuotteiden markkinointia.

Vinkki: Hyödynnä nuoria kohdatessa:

- [Jennysvoices: "Tunnistatko tupakka- ja nikotiinituotteiden piilomainonnan?"](#)
- [FressisBongasitko somessa vapen piilomainoksen? Älä niele tupakkateollisuuden syöttiä - Fressis](#)

Mitä haittoja vapen käytöllä on?

- Käytön on todettu haittaavan keuhkojen normaalia toimintaa sekä alentavan niiden toimintakykyä
 - Käyttäjien ilmoittamia yleisimpiä terveyshaittoja ovat mm. hengitysteiden ärsytysoireet, yskä ja päänsärky
 - Tutkimuksissa on havaittu mm. keuhkohtaumataudille tyypillisiä oireita, keuhkosolujen puolustusmekanismien heikentymistä (lisää riskiä sairastua tulehdukseen) ja syövän syntyyn liittyviä solumuutoksia ja antibioottien tehon väheneminen
- Kokeellisten tutkimusten perusteella käyttö voi myös lisätä riskiä sydän- ja verisuonitaudeille altistavien muutosten syntymiselle elimistössä
- Tutkimukset ovat osoittaneet, että nuoret, jotka käyttävät sähkösavukkeita, ovat todennäköisemmin kiinnostuneita perinteisistä tupakkatuotteista ja kokeilevat niitä tulevaisuudessa.

Sähkösavukkeiden käytön pitkäaikaisvaikutukset selviävät tarkemmin vasta, kun on pystytty seuraamaan riittävän pitkään sähkösavukkeiden käytön vaikutusta hitaasti kehittyviin sairauksiin.

Vinkki: ohjaa nuori lukemaan lisää haitoista: [Sähkösavukkeen haitat - Fressis](#)

Nikotiinin haitat nuorelle

- Supistaa verisuonia, nostaa sykettä ja verenpainetta:
 - sydän joutuu työskentelemään kovemmin => elimistön jatkuva rasitustila, rasituksen sieto heikkenee
 - rytmihäiriöiden riski kasvaa
 - lihasten hapen ja ravintoaineiden saanti heikkenee => suorituskyky ja palautuminen heikkenee
- Muuttaa veren rasvakoostumusta haitalliseen suuntaan => lisää riskiä esim. sepelvaltimotaudille
- Lisää verihiutaleiden hyytymistäipumusta => tukosriski kasvaa
- Insuliiniherkkyys ja hyötysuhde vähenee => riski 2. tyypin diabetekselle kasvaa
- Heikentää immuniteettia vaikuttamalla keskeisiin välittäjäaineisiin => infektioalttius lisääntyy
- Tupakkatuotteiden kemikaalit aiheuttavat kroonisen tulehdustilan => heikentää fyysisen stressin sietoa, infektioriski kasvaa
- Haavojen ja murtumien hitaampi paraneminen.

- Nuoret käyttävät usein muita nikotiinituotteita rinnakkain, jolloin nikotiinipitoisuudet voivat olla todella korkeita ja nikotiinin haitat ja riskit suurempia
- Nuorten aivot ovat vielä kehitysvaiheessa, altistuminen nikotiinille voi aiheuttaa pysyvää vahinkoa aivotoiminnalle.
 - Aivojen kehittyminen on kesken erityisesti aivokuoren alueilla, jotka ovat vastuussa päätöksenteosta, impulssien hallinnasta ja riskinarvioinnista
 - Nikotiinille altistuminen sähkösavukkeiden kautta voi häiritä näitä kehitysprosesseja ja vaikuttaa negatiivisesti nuorten kognitiiviseen suorituskykyyn ja oppimiseen
- Nikotiinituotteiden käytöllä on yhteys psyykkisiin mekanismeihin
 - Tutkimuksien mukaan mm. depressio näyttäisi kytkeytyvän käytösmalliin, jossa esimerkiksi stressiä ja ahdistusta pyritään helpottamaan tupakoinnin avulla. Toisaalta nikotiiniriippuvuus lisää ahdistuneisuutta. On myös havaittu, että nikotiinilla on yhteyttä nuorten masennukseen ja ahdistuneisuuteen.

Vinkki: ohjaa nuori tekemään testi: [Mitä tiedät nikotiinista? \(fressis.fi\)](https://fressis.fi)

Riippuvuus nuorella

- Aivot kehittyvät voimakkaasti yli 20-vuotiaaksi, jolloin ne ovat herkkiä erilaisten keskushermostoon vaikuttavien aineiden, kuten nikotiinin vaikutuksille
- Riippuvuuden syntyminen ei vaadi päivittäistä tai säännöllistä käyttöä
 - Osa nuorista voi osoittaa merkkejä riippuvuudesta tai kokea vaikeuksia lopettamisessa jo vähäisen tai lyhytkestoisen nikotiinialtistuksen jälkeen
- Nuorten on vaikea hahmottaa tavan ja riippuvuuden eroa
- Riippuvuuden vuoksi käyttö jatkuu ja myös niiden terveydelliset riskit kasautuvat
- Riippuvuuteen kuuluu fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ulottuvuus
- Tavallisia riippuvuusoireita ovat: ärtyneisyys, huonovointisuus, kärsimättömyys, nikotiinin himo, levottomuus, univaikeudet, päänsärky ja ruokahalun lisääntyminen ja ne voivat haitata arkea.

Vinkki: Ohjaa nuori lukemaan lisää riippuvuudesta:

[Fyysinen nikotiiniriippuvuus – keho on tottunut nikotiini-nimiseen myrkkyyn – Fressis](#)

[Sosiaalinen nikotiiniriippuvuus – harva aloittaa itsekseen – Fressis](#)

[Psyykinen nikotiiniriippuvuus – nikotiini tunteiden säätelijänä - Fressis](#)

Ja testaamaan oma riippuvuutensa: [Oletko koukussa nikotiiniin? \(fressis.fi\)](https://fressis.fi)

Nikotiinimyrkytys

Yleensä oireet helpottavat, kun nikotiini poistuu elimistöstä, mutta voi olla myös hengenvaarallinen

Tavallisimpia oireita:

- hikoilu
- sydämentykytys
- heikotus
- pahoinvointi

Vakavampia oireita:

- hengenahdistus / hengityslama
- kouristus
- sydämen rytmihäiriöt

**Vinkki: ohjaa nuori lukemaan lisää
nikotiinin haitoista: [Nikotiinin haitat - Fressis](#)**

Nikotiiniton vape

Erityisesti nikotiinittomiin sähkösavukkeisiin liitetään uskomuksia, ettei niiden käyttö olisi haitallista

- Sähkösavukkeiden höyryssä voi olla kemikaaleja ja myrkyllisiä aineita, kuten formaldehydiä ja asetonia, jotka voivat aiheuttaa hengitysvaikeuksia, ärsytystä ja muita terveysongelmia
- Osa näistä yhdisteistä on samoja syöpävaarallisia yhdisteitä kuin tupakansavussa, mutta määrät ovat yleisesti pienempiä
- Myöskään sähkösavukkeissa käytettävät makuaineet eivät ole haitattomia
- Nikotiinittomat sähkösavukkeet totuttavat lisäksi tuotteen käyttöön, jolloin myös nikotiinia sisältäviin tuotteisiin siirtyminen saattaa tapahtua helpommin.

Vinkki: Ohjaa nuori lukemaan [Nikotiinitonkin vape pilaa terveyttä monin tavoin - Fressis](#)

Haitat sivullisille ja ympäristölle

- Sähkösavukkeiden höyrylle altistuminen voi nostaa vapea käyttävän henkilön lähellä olevan henkilön veren nikotiinipitoisuuden jopa samalle tasolle kuin passiivisessa tupakoinnissa
- Sähkösavukelaitteiden eri osat sekä kertakäyttöiset vapet ovat haitallisia ympäristölle ja ihmisille
 - Nikotiinin ja pienhiukkasten lisäksi sähkösavukkeen käyttö tuottaa muitakin haitallisia yhdisteitä ilmaan
 - Niitä ei saa heittää luontoon eikä kotitalousjätteen joukkoon, vaan ne tulisi lajitella sähkölaitekeräykseen. Sähkösavukkeiden nikotiini- ja makunesteet lajitellaan vaarallisen jätteen keräykseen
- Nikotiinia sisältävä sähkösavukeneste voi aiheuttaa nikotiinimyrkytysriskin, esimerkiksi nikotiininesteen juominen on hengenvaarallista pienille lapsille ja eläimille
 - Niitä tulisi säilyttää lasten ja eläinten ulottumattomissa ja hävittää oikeaoppisesti kierrättämällä. Nikotiini on vaarallista myös, jos sitä joutuu iholle.

Vinkki: Ohjaa nuori lukemaan lisää haitoista:

https://www.fressis.fi/tietopankki/nikotiinituotteet/terveyshaitat/sahkosavukkeen_haitat/

Laki kieltää osittain sähkösavukkeiden käytön alle 18-vuotialta

- Tupakkalaissa uudelleen täytettävät sähkösavukkeet (myös nikotiinittomat) rinnastetaan tupakkatuotteiksi ja niitä koskee samat käyttö-, markkinointi- ja myyntisäädökset kuin perinteisiä savukkeita
- Sähkösavukkeiden ostaminen, myyminen ja hallussapito on kielletty alle 18-vuotiailta
- Tuotteita saa myydä ainoastaan myyntipaikkakohtaisella vähittäismyyntiluvalla
- Sähkösavukkeiden ja nikotiinienesteiden netti- ja etämyynti ovat laissa kielletty
- Sähkösavukkeita ei saa markkinoida ja tuotteen esilläpito on kielletty vähittäismyyntipisteissä
- Nesteissä on kielletty makujen ja tuoksujen käyttö. Suomessa saa olla myynnissä ainoastaan mautonta tai tupakanmakuista nestettä
- Sähkösavukkeiden käyttö on lisäksi kielletty samoissa paikoissa, joissa tupakointi on kielletty
- Tällä hetkellä haasteena ovat kertakäyttöiset nikotiinitonta nestettä sisältävät sähkösavukkeet. Nämä eivät toistaiseksi kuulu tupakointikieltojen piiriin
- Lisäksi kertakäyttöisiä nikotiinittomia sähkösavukkeita ei koske samat etämyynti- ja hankintakiellot.

Jokaisella aikuisella on mahdollisuus ja velvollisuus vaikuttaa nuoren terveystyötyymiseen – myös vapen käyttöön!

- Nuoruus on yksi kriittisimmistä ajanjaksoista erilaisten terveystyötyymisten muotoutumiselle, kuten tupakoinnin vakiintumiselle
- On tärkeää käydä avointa ja rehellistä keskustelua nuorten kanssa sähkösavukkeiden riskeistä ja haitoista
- Jos nuori on jo aloittanut sähkösavukkeiden käytön tai haluaa lopettaa sen, on tärkeää tarjota tukea ja auttaa heitä löytämään asianmukainen apu lopettamiseen
- Keskeistä on ottaa rohkeasti tuotteen käyttö puheeksi nuoren kanssa. Jos nuorelle on syntynyt jo nikotiiniriippuvuus, niin terveydenhuollon ammattilaiset voivat olla tässä avuksi

Esimerkki vapen käytön puheeksi ottamisesta

[LINKKI: Tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön puheeksi ottaminen nuoren kanssa | FressisEdu](#)

- 1. Olen huolissani vapen käytöstäsi. Mitä itse ajattelet vapetuksesta?** Nosta ongelman sijaan esiin huoli ja kysy, mitä nuori itse ajattelee asiasta. Näin keskustelu alkaa tasavertaisessa sävyssä eikä nuoren tarvitse asettautua puolustuskannalle.
- 2. Tiedätkö, mitä haittaa vapen käytöstä voi olla?** Jos et ole varma käytön vaikutuksista, voit hyvin todeta sen nuorelle. Etsikää yhdessä nuoren kanssa luotettavaa tietoa käytön haitoista osoitteesta Fressis.fi
- 3. Oletko miettinyt tai kokeillut käytön lopettamista?** Läheisten kannustaminen on nuorelle yksi merkittävimmistä apukeinoista käytön lopettamisessa. Vaikka nuori ei sillä hetkellä koe käytön lopettamista ajankohtaiseksi, asian tuominen esiin voi herätellä nuoren motivaatiota lopettaa käyttöä.
- 4. En hyväksy vapen käyttöä. Olet minulle tärkeä ja olen tukenasi jos haluat lopettaa käytön.** Osoita nuorelle, että vaikka käyttö ei ole ok, on nuori sinulle tärkeä ja nuori voi halutessaan palata asiaan kanssasi. Hyödynnä: [Näin lopetat sähkösavukkeen käytön – Fressis](#), [Stoppi vapetukselle – näin pääset eroon vapeista - Fressis](#)



Tietoa, sisältöjä ja materiaaleja nuorille ja nuorten lähiaikuisille

FRESSIS.FI

[LINKKI: Sähkösavuke - Fressis](#)

The screenshot shows the Fressis website homepage. At the top left is the 'FRESSIS' logo. To its right are navigation links: 'Tietopankki', 'Kysymyspalsta', and 'Testit'. A search icon is in the top right corner. The main heading reads 'Luotettavaa terveystietoa nuorille'. Below this, a sub-heading states: 'Fressis tarjoaa nuorille tietoa, tarinoita ja vinkkejä terveelliseen ja hyvinvoivaan arkeen - luotettavasti ja asiantuntevasti. Lue, katso, kysy ja testaa!'. At the bottom, there is a 'Kanavat' (Channels) section with eight icons representing different topics: Nikotiini- tuotteet, Ruoka, Liike, Rythmi, Seksi, Aurinko, Alkoholi, and Mieli.

FRESSIS *Edu*.FI

[LINKKI: Etusivu | FressisEdu](#)

The screenshot shows the FressisEdu website homepage. At the top left is the 'FRESSIS *Edu*' logo. To its right are navigation links: 'Etusivu', 'Ajankohtaista', and 'Tietoa palvelusta'. There are also social media icons for Facebook and X. Below the logo, there is a navigation bar with links: 'Oppilaitokset +', 'Nuorisotyö +', 'Urheilu +', 'Vanhemmat +', 'Materiaalipankki +', and 'Haku' with a search icon. The main heading reads 'FRESSISEDU'. Below this, a sub-heading states: 'Monipuolisia materiaaleja ja työkaluja nuorten nikotiinittomuuden ja hyvinvoinnin edistämiseen.'. At the bottom, there are four buttons: 'OPPIlaitokset →', 'URHEILUSEURAT →', 'NUORISOTYÖ →', and 'VANHEMMAT →'. The background image shows three young people with their arms raised in the air.

Materiaaleja keskustelun herättäjäksi ja tueksi

Tilaa maksutta:

Fressisedun maksuttomat materiaalit | FressisEdu



EROVIRASTO

LOPETA TOKSINEN SUHTEESI NIKOTIINIIN

Näet tuossa kuvassa Eroviranomaisen. Hän auttaa ihmisiä pääsemään eroon tupakasta tai nuuskasta. Kaipaako hänen apuaan? Lataa Erovirasto-appi ja aloita 30 päivän ohjelma! Löydät Erovirasto-apin Appstoresta ja Google Play -palvelusta.

Syöpäjärjestöt **fressis.fi**



YOLO

YMMÄRRÄ ONGELMAT, LOPETA.

Tupakkointi ei ole hedeimällistä

- LÖRPS LÖRPS**
Lupaus on helppo tehdä, mutta se on vaikea pitää. Tupakointi ei ole hedeimällistä.
- SUONET TUUKKOON**
Suonit tukkoon. Tupakointi ei ole hedeimällistä.
- SÄÄLISI KÄY SÄKKEJÄ**
Säälisi käy säkkejä. Tupakointi ei ole hedeimällistä.
- MONSTERI-MENKAT**
Monsteri-menkat. Tupakointi ei ole hedeimällistä.
- UUPUNEET UIMARIT**
Uupuneet uimarit. Tupakointi ei ole hedeimällistä.
- KUN SÄ POLTAT VALUAKIN POLTTAA**
Kun sä poltat valuakin polttaa. Tupakointi ei ole hedeimällistä.

FRESSIS.FI



ÄLÄ PELAA NÄILLÄ KIEKOILLA.

NIKOSKA HENKITALINEN
PALAUTUVA KIVERTÄ
BASTUKSISTA



LOL

LOPETTAMINEN ON LOISTOIDEA.

Tupakoinnin lopettamisen seurauksia:

- HAAMAS NÄYTTÄÄ PAREMMALTA**
Päs solakkuus, kun vapautut tupakasta. Hämähäkki parhaimmillaan.
- ET OO NIIN KIPEE**
Vastustuskyky paranee. Raskaus on helpompaa.
- 1-2KK**
1-2kk
- SE YSKÄKIN HELPOTTAA**
Tupakkainnosta johtuva yskä ja limittöisyys vähenevät 1-2 kuukauden kuluessa lopettamisesta.
- HAJUAISTI PALAUTUU**
1-3kk
- MAKUISTI PALAUTUU**
2-3kk
- HAPPI KULKEE**
Rauhaset toimivat paremmin 2-3 kuukauden kuluessa.
Häkä häviää vähitellen 28 tunnin kuluessa.
- 2-3KK**
2-3kk
- HÄIKÄ**
Häikä häviää vähitellen 28 tunnin kuluessa.

Haju- ja makuuistit alkavat palautua 2-3 päivässä.

Mitatine Haju- ja makuuistit alkavat palautua 2-3 päivässä.

FRESSIS.FI



OMG

ONKS MINTTI GRILLI?

Kun nuuskaat, se näkyy aika nopeasti suussa.

- SUN HENKI HAISEE**
Nuuska kokee suun hengityksen puuttuvan, jolloin haistaa nuuskasta.
- SAAT RUSKEAN HYMYN**
Nuuska kokee suun hengityksen puuttuvan, jolloin haistaa nuuskasta.
- TAPAAMINEN HAKAPPLAKÄÄRIN KANSSA TIKOITTA REIKÄ REIKÄ**
Nuuskasta tulee suusta voimakas haju.
- KOITTA ALKAA LEGOT TIPPUA**
Nuuska aiheuttaa kirkkaanpunaa, kuumaa ja turvotusta suussa. Nuuska tippuu suusta.
- SUUNIN KASVAA NORSUNNAHKAA**
Nuuska aiheuttaa kirkkaanpunaa, kuumaa ja turvotusta suussa. Nuuska tippuu suusta.

FRESSIS.FI

Hyödynnä puheeksiotossa luotettavia ajankohtaisia mediasäältojä, esim:

- [Huippuasiantuntija jyrähtää vapetusilmiöstä: ”Meillä voi pian olla poikkeuksellisen paljon parikymppisiä syöpäsairaita” \(yle.fi\)](#)
- [Yle vei nuorilta takavarikoidut vapet laboratorioon – testi paljasti karun totuuden | Yle Uutiset](#)
- [Äiti kertoo 12-vuotiaan poikansa nikotiiniriippuvuudesta – lapsia värvätään myyjiksi hämärään vapebisnekseen \(yle.fi\)](#)

Lähteet

- Alexander, J.P., Williams, P. & Lee, Y.O. 2019. Youth who use e-cigarettes regularly: A qualitative study of behavior, attitudes, and familial norms. Preventive Medicine Reports. Vol. 13, p. 93-97.
- Al-Hamdani, M., Hopkins, B., Hardardottir, A. & Davidson, M. 2021. Perceptions and Experiences of Vaping Among Youth and Young Adult E-Cigarette Users: Considering Age, Gender, and Tobacco Use. Journal of Adolescent Health. Vol. 68, (4). s. 787-793.
- Aro, M. 2022. Sähkösavukkeet, sähkötupakka. Lääkärikirja Duodecim.
- Cancer Council NSW. Generation Vape Reseach projec 2022t. <https://www.cancerouncil.com.au/cancer-prevention/smoking/generation-vape/>.
- Ehyt ry. Nuorten kulttuuri ja päihteet –selvitys. 2022. Suomen Onlinetutkimus Oy.
- Kouluterveyskysely. 2021. Asenteet.
- Kouluterveyskysely 2023: Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2023 - THL
- Jørgen Vestbo, Jesper Tobias Andreasen Lotus Sofie Bast Lisbeth Lund Charlotta Pisinger, 2022: Nikotinbrug blandt børn og unge. Konsekvenser og forebyggelse | Vidensråd for Forebyggelse (vidensraad.dk)
- Scheffels, J. Tokle, R. Linnansaari, A. Rasmussen, S.K.B. & Pisinger, C. 2023. E-cigarette
- Ollila, H. Sähkötupakka vaarattomampaa kuin sauhuttelu? Ilman Syöpää-sivusto.
- use in global digital youth culture. A qualitative study of the social pactices and meaning of vaping among 15-20-year-olds in Denmark, Finland, and Norway.
- WHO. 2019. Tobacco industry tactics: advertising, promotion and sponsorship.

Kiitos!

