



Raskaus ilman tupakkaa

Työkaluja neuvolaan



STESO terveyden edistämisen seminaari, Seinäjoki
6.3.2019

Krista Abdulla Hama Salih

Terveyden edistämisen asiantuntija

Raskaus ilman tupakkaa –hanke

”Nalle” 2017-2019

- Hankkeen päämääränä on ehkäistä ja vähentää raskaudenaikaista tupakointia. Hankkeessa kehitetään yhteistyössä neuvolatoiminnan, koulu- ja opiskelijaterveydenhuollon ammattilaisten ja terveysalan AMK-opettajien sekä neuvoloiden asiakkaiden kanssa tupakoinnin lopettamisen tuen keinoja.
- Hanke kouluttaa terveydenhuollon ammattilaisia, kehittää hoitopolkuja ja tarjoaa hankkeen tulokset ja tuotokset valtakunnallisesti hyödynnettäviksi.
- Hankkeen tavoitteena on myös kiinnittää valtakunnallisesti huomiota raskaudenaikaisen tupakoinnin ehkäisyyn ja vähentämiseen sekä lapsiperheiden savuttomuuden tukemiseen.

Raskaus ilman tupakkaa -hanke

- Mittaa onnistumista
 - henkilöstölle suunnatuilla (verkkopohjaisilla) kyselyillä
 - alku-,väli- ja loppukyselyt
 - koulutuksista saaduilla palautteilla
 - pysyvien materiaalien ja tuotosten määrällä ja laadulla
 - aikaan saaduilla hyvillä käytännöillä
 - alueellisilla muutoksilla
 - Hoitoketjut
 - Uudet ohjeistukset
 - Toiminnan kehittyminen

Yhteistyökumppanit

- Riihimäki, Kouvola, Kuopio, pääkaupunkiseutu
- HAMK, XAMK, Savonia-amk
- Ammattilaisten ja tulevien ammattilaisten koulutus
- Yhteistyökokoukset
- Hoitopolkujen kehittäminen alueellisesti

Raskaudenaikaisen tupakoinnin ehkäisy ja vähentäminen

Tupakasta voi puhua!

Tukea ja ohjausta saa neuvolasta



Nalle-hanke



Onko parempaa syytä lopettaa?

Raskaus ilman tupakkaa -hanke 2017–2019



Vastuullinen toimija: Filha ry

Muut toimijat: Alueelliset yhteistyöorganisaatiot

Päärahoittaja:

Sosiaali- ja terveysministeriö/THL –
Terveystieteiden tutkimuskeskus

Rollup ja juliste

Julisteet toimitettu hankeneuvoloihin
auloihin, itsemittauspisteisiin ja
vastaanottohuoneisiin.

Pääviesti:

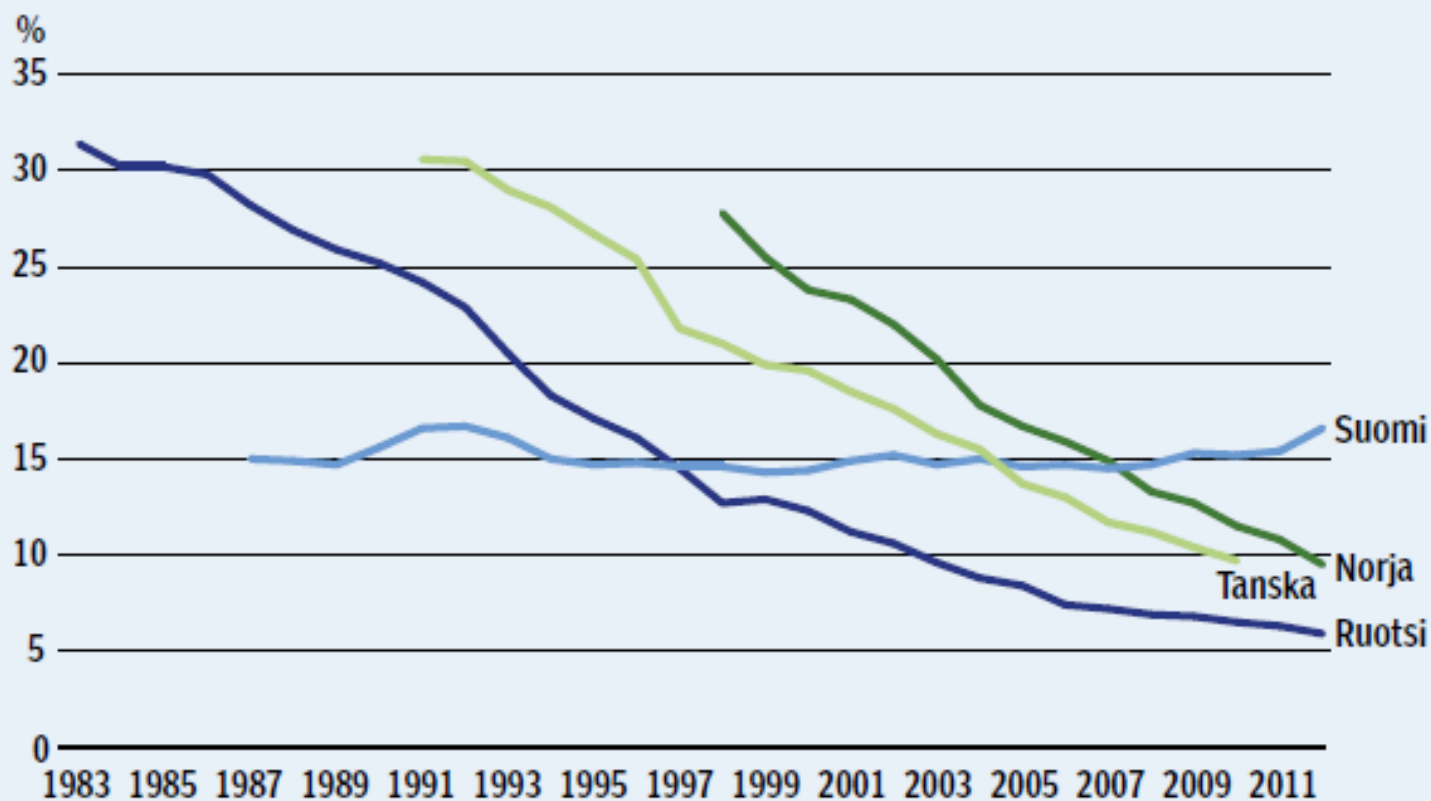
- *Tupakasta ja tupakoinnista VOI
PUHUA täällä neuvolassa!
- *Neuvola antaa tukea ja ohjausta
- *Neuvolassa ei syyllistetä, vaan
autetaan

Raskaudenaikainen tupakointi

- Raskaudenaikainen tupakointi ei ole vähentynyt Suomessa viime vuosikymmeninä, vaikka muun väestön tupakointi on vähentynyt
- Yleisyys Suomessa noin 15% (vrt. Ruotsi 6%)

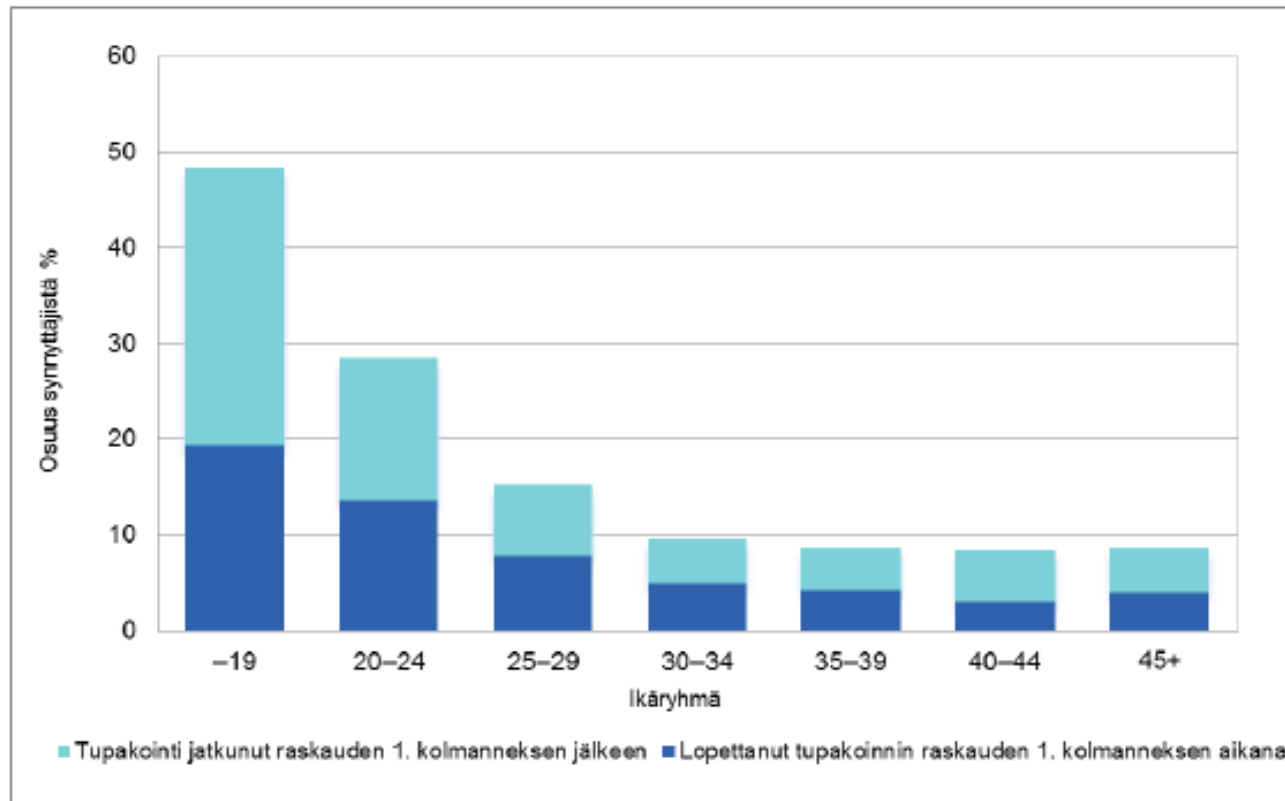
KUVIO 1.

Tupakoinnin yleisyyden kehitys alkuraskauden aikana Pohjoismaissa 1983–2012 (3).



Ilmiöstä, ketkä tupakoivat?

Synnyttäjien tupakointi ja tupakoinnin lopettaminen raskauden alussa 2016



Työkalu neuvolassa - häkämittari

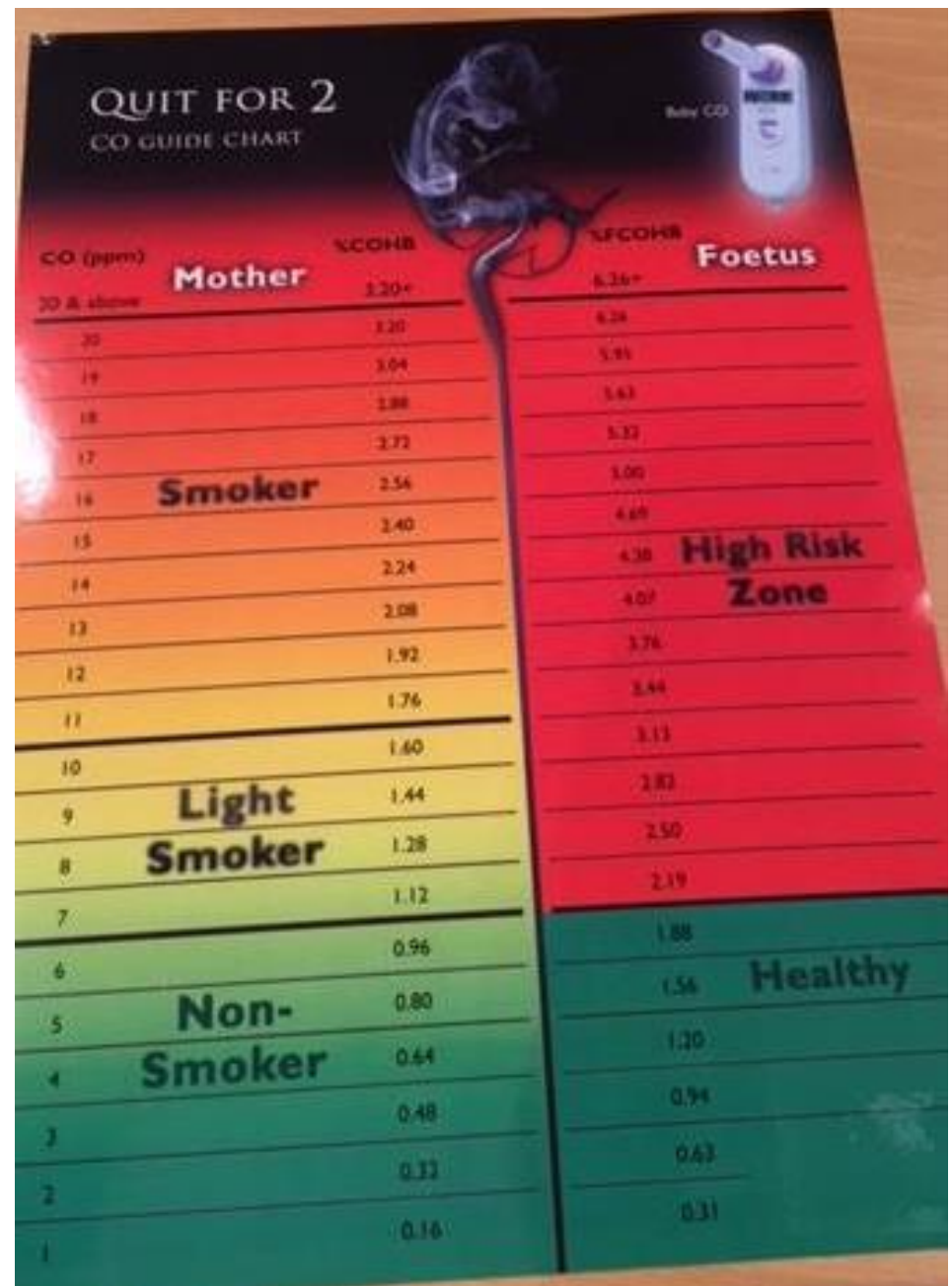


Mittaus ja tulkinta

Häkämittari mittaa uloshengityksen häkäpitoisuuden (COppm) ja kertoo paljon häkää on sitoutuneena hemoglobiiniin (%COHb) ja tätä kautta sikiön (%FCOHb) hemoglobiiniin.

Mittaustulos auttaa vanhempia havainnollistamaan tupakoinnin vaaroja sekä itselleen että sikiölle.

Mittari toimii myös puheeksioton apuvälineenä.



Neuvoloiden tilauksesta



Häkämittauksen puheeksiottaminen neuvolassa

50 näyttökertaa

👍 0 💬 0 ➦ JAA ≡ TALLENNA ...



Filha ry
Julkaistu 28.8.2018

TILAA 17

1907
FILHA

Työkalu pinkki kortti

Korttia ei ole tarkoitettu antaa asiakkaille jaettavaksi.

Keino saada asiakas itse puhumaan ja kertomaan ajatuksistaan

Motivoivan haastattelun tekniikoita hyödyntävä

Kortti toimii puheeksioton välineenä ja sen avulla asiakkaita pyritään tukemaan tupakoinnin lopettamiseen.

Kortti antaa suuntaviivoja siihen, miten monin tavoin tupakoivaa äitiä voidaan auttaa neuvolassa.

NÄIN AUTAT TUPAKOIVAA ÄITIÄ LOPETTAMAAN

Ota puheeksi

Vaikka tupakointi voi tuntua vaikealta asialta, ota se silti puheeksi.
Kysy myös nuuskan ja sähkösavukkeen käytöstä.
Tutkimusten mukaan äidit haluavat, että tupakoinnista puhutaan.
"Millaisia ajatuksia tupakointisi sinussa herättää?"

Miten riippuvainen olet nikotiinista?

Kuinka pian herätyäsi poltat ensimmäisen savukkeen?
A alle 6 min (3 p.) **B** 6-30 min (2 p.) **C** 31-60 min (1 p.) **D** yli 60 min (0 p.)

Kuinka monta savuketta poltat päivittäin?
A alle 10 (0 p.) **B** 11-20 (1 p.) **C** 21-30 (2 p.) **D** yli 30 (3 p.)

Tulkinta: Vähäinen 1p. Kohtalainen 2p., Vahva 3 p., Hyvin vahva riippuvuus 4-6 p.

Keskustelkaa tupakoinnin vaikutuksista äidin ja lapsen terveyteen

"Kerro, mitä tiedät tupakoinnin vaikutuksista sikiöön / vauvaan, niin en kerro sinulle asioita, jotka sinä jo tiedät."

Tupakan sisältämät myrkylliset aineet läpäisevät istukan ja heikentävät sikiön hapensaantia. Tupakoinnin lopettamisella on todettu olevan selkeitä hyötyjä sikiön kannalta:

- Keskenmenon ja ennenaikaisuuden riski pienenee
- Tupakoinnin ja nikotiinin haitallinen vaikutus sikiön kasvuun ja kehitykseen vähenee
- Estetään kätkytkuoolemia

Tupakoinnilla haittoja lapsen syntymän jälkeen

- Vastasyntyneellä on vieroitusoireita, kuten ärtyneisyyttä ja itkuisuutta sekä suurentunut koliikin riski
- Imetys- ja maidoneritysvaikeuksia
- Lapsella on suurempi riski ylipainoon ja astmaan sairastumiseen
- Ensimmäisten elinvuosien aikana tupakansavulle altistuvilla lapsilla esiintyy muita enemmän hengitystie-infektioita

Asiakas itse sanoittaa tilanteensa, samalla hän oppii myös itsestään jäsentämällä ajatuksiaan

MOTIVOI JA KANNUSTA TUPAKOINNIN LOPETTAMISEEN

On tärkeää, että äiti puhuu omasta tupakoinnistaan

- 1) Kuinka tärkeää tupakointi on sinulle?
(jatkokysymys pohdinnan tueksi: "vastasit 5, miksi ei 3?")



Miten vahvasti uskot, että pystyt lopettamaan tupakoinnin?
(jatkokysymys pohdinnan tueksi: "vastasit 6, miksi ei 4?")



Kysy millaista tukea äiti kaipaa neuvolasta.

Kentän toive-

Jotain ”kättä pidempää” tueksi koteihin

- Materiaalit hyvin tietopainotteisia
- Usea tupakoija ei niitä lue ja esitteitä löytyy roskiksista
- Savuttomuusryhmiin ei tule tupakoivia perheitä
- Ylimääräisiä vastaanottoaikoja ei aina ole tarjolla
- Tupakoivilla perheillä useita ongelmia



OmatAskeleet

– kolme askelta kohti savuttomuutta –



omataskeleet.fi • www.filha.fi





Tupakointi voi nikotiiniriippuvuuden lisäksi olla kuitenkin myös psyykkistä tai sosiaalinen tapa. Minkälainen on sinun riippuvuutesi? Onko se enemmän tapariippuvuutta kuten Meri-Tuulilla? Vai oletko riippuvainen nikotiinista kuten Maija ja saat fyysisiä vieroitusoireita tai pelkää saavasi niitä?

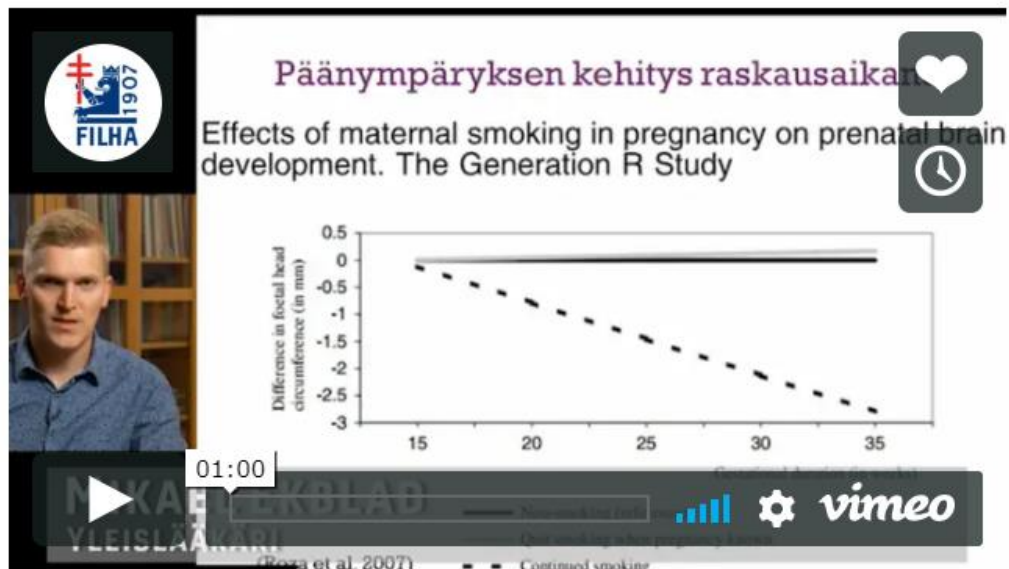
Maija – sairaanhoitaja, 3v tytön äiti



Kirsi Vähäkangas - Farmakologian professori



Mikael Ekblad - Yleislääkäri



Tämänhetkinen tupakointitilanteesi - Tunnistatko missä menet?

Olet tällä hetkellä tupakoinnin lopettamisen **valmistautumisvaiheessa**.

Olet hyvää vauhtia matkalla tupakoinnin lopettamista. Suunnitelma savuttomuuden saavuttamiseksi alkaa konkretisoitua vähitellen. Siirryt seuraavaksi OmatAskeleet tukipaketin toiseen askeleeseen, joka käsittelee tupakoinnin lopettamisvaihetta. Voit askeleen loppuksi kuitenkin halutessasi tutustua myös harkintaan ja tupakoimattomuuden ylläpitämiseen keskittyviin askeleisiin.

13. Mitkä ovat kolme sinulle tärkeintä syytä lopettaa tupakointi.

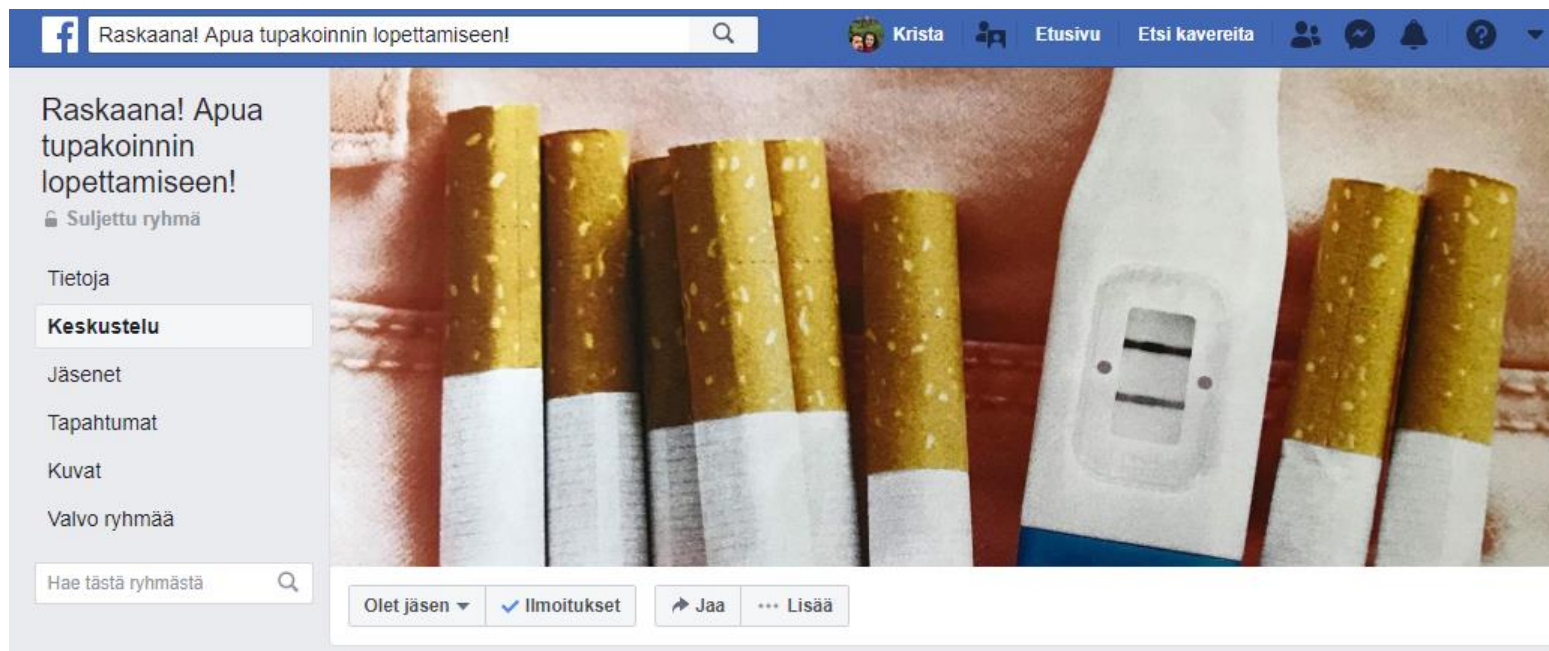
Syy 1

Syy 2

Syy3

Sitten vielä some!

Facebook. Suljettu ryhmä tupakoiville odottajille.



Materiaaleja kaikille

- Käy katsomassa ja tulosta valmiiksi työkaluksi vastaanotolle
- www.filha.fi/materiaalit
 - Ammattilaisille
 - Tupakoinnin lopettajille
 - Vertaistukijoille