



Savuttomat vauvat – kysely neuvolaterveydenhoitajille

13.11.2019

OULU

Oulu Capital
of Northern
Scandinavia



Taustaa

Hengitysliitto lahjoitti kesäkuussa 2019 14 häkämittaria Oulun neuvoloihin. Luovutustilaisuudessa terveydenhoitajille järjestettiin häkämittarin käyttökoulutus

Kysely raskausajan tupakoinnista* tehtiin touko-, kesäkuussa

Vastaajia oli 33

Yli puolet vastaajista oli työskennellyt terveydenhoitajana yli 10 vuotta

Eniten vastauksia tuli Tuiran ja Kontinkankaan hyvinvointikeskuksista

Vastausvaihtoehdot: 1=en koskaan, 2=satunnaisesti, 3=usein, 4=yleensä aina

* Tiina Lahdenperä, Leea Järvi, Sirpa Rytky

**Hengitysliitto
lahjoitti 14
häkämittaria
Oulun
neuvoloihin**



Havainnot 6 K:n mallin pohjalta

Toimii hyvin

KYSY: Äidin tupakointi (ka 3,5) ja nuuskan (ka 3,3) käyttö otetaan vastaanotolla puheeksi, samoin puolison tupakointi (ka 3,4)

KIRJAA: Äidin tupakointitapa, määrä ja kesto sekä lopettamishalukkuus kartoitetaan (ka 3,7), tiedot kirjataan potilastietojärjestelmään (ka 3,8)

KESKUSTELE: Äidin kanssa keskustellaan lopettamisen hyödyistä ja tupakoinnin vaikutuksista äitiin ja sikiöön/vauvaan (ka 3,5)

KONTROLLOI: Lopettamisen onnistumista seurataan jatkokäynneillä (ka 3,3)

Parantamisen varaa

KEHOTA: Lopettamisen tukipalveluista ja korvaushoitovalmisteista kerrotaan satunnaisesti (ka 1,7), Fagerströmin nikotiiniriippuvuudesta on käytössä harvoin (ka 1,4)

KANNUSTA JA AUTA LOPETTAMISESSA: Äitiä kannustetaan lopettamaan tupakointi (ka 3,8), mutta äidin kanssa tehdään hoitosuunnitelma tupakoinnin lopettamiseksi satunnaisesti (ka 2)

Noin puolet vastaajista ilmoitti ohjaavansa tupakoivan äidin tarvittaessa jatkohoitoon keskusneuvolaan tai äitiyspoliklinikalle (ka 2,4)

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 herätyksi 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 kätkytkuolemia

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

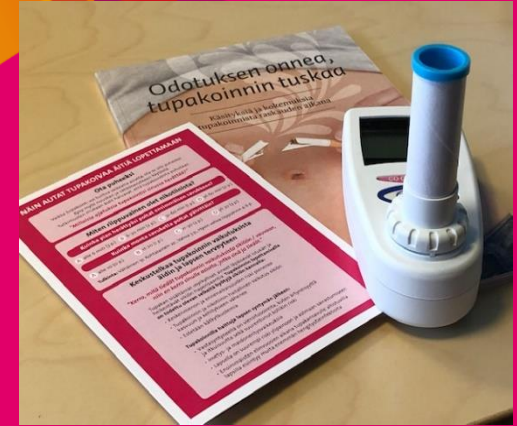
Osaamis- ja koulutustarpeita

- ✓ Ohjaus- ja tukimateriaalien sekä -palvelujen läpikäymistä
- ✓ Nikotiinikorvaustuotteiden käyttö raskauden aikana
- ✓ Yhteistä keskustelua aiheesta ja yhteisistä käytännöistä sopimista
- ✓ Filhan Nalle-hankkeessa kehitetty tupakoinnin lopettamisen tukimateriaali

OmatAskeleet
– kolme askelta kohti savuttomuutta –



omataskleet.fi • www.filha.fi



Kaikki vauvat tahtovat savuttoman äidin



Terveystenhoitajien / kättilöiden puuttuminen raskaana olevien äitien tupakointiin

tietoa
tukea
toivoa



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 herättyäsi 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 kätkytkuolemia

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

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?")

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kysy millaista tukea äiti kaipaa neuvolasta.

- 2) Kysy aiemmista lopettamisyrityksistä. Miksi ja miten onnistuit? Miksi yritys meni pieleen ja miten otat sen huomioon uudessa yrityksessä?
- 3) Keskustele tupakoinnin lopettamisen ajankohdasta.
- 4) Voit käyttää häämittaria motivointikeinona kaikilla neuvola-asiakkailla.
- 5) Käy läpi, mitä erilaista apua on saatavilla tupakoinnin lopettamiseen (nikotiinikorvaustuotteet, nettisivut, mobiilisovellukset, yksilöohjaus, ryhmät).
- 6) Kirjaa äidin ja isän tupakoinnin määrä ja tee hoitosuunnitelma.
- 7) Palaa seuraavalla käynnillä asiaan: käy silloin läpi mistä viimeksi puhuttiin ja mitä suunniteltiin.
- 8) Anna myönteistä palautetta ja muista sanattoman viestinnän merkitys. Ole herkkä huomaamaan myös äidin tunneviestintää.
- 9) **Jos äiti EI ole motivoitunut lopettamaan tupakointia:**

"Olen valmis auttamaan sinua, jos haluat käsitellä asiaa. Mitä pitäisi tapahtua, että harkitsisit lopettamista? Pääset halutessasi puhumaan asiasta lääkärin vastaanotolle ja hän voi tukea sinua."



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS

Yhteistyössä: Filha ry, Helsingin kaupunki, Sydänliitto ry, Syöpäjärjestöt,
Suomen ASH ry, asiantuntijalääkäri Mikael Ekblad

tietoa
tukea
toivoa



Syöpäjärjestöt

OULU

ppshp
POHJOIS-POHJANMAAN
SAIRAANHOITOPAJA

Koulutusta

<https://www.filha.fi/event/raskaana-olevan-tupakoinnin-lopettamisen-tuki/>

tietoa
tukea
toivoa

Tupakasta vieroituskoulutusta terveydenhuollon ammattilaisille

12.11.2019 | 13:00 – 15:00 - Raskaana olevan tupakoinnin lopettamisen tuki, webinaari

19.11.2019 | 13:00 – 15:00 - Riippuvuus ja lääkehoito tupakoinnin lopettamisessa, webinaari

TIETOA KOULUTUKSESTA

Paikka Verkkokoulutus

Järjestäjä [Filha ry](#)

Kohderyhmä

Perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon lääkärit, sairaanhoitajat, terveydenhoitajat, farmaseutit, psykologit sekä muut tupakasta vieroituksesta kiinnostuneet terveydenhuollon ammattilaiset ja opiskelijat.

Hinta 50 eur/hlö tai 300 €/organisaatio

Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen Filhan verkkosivuilla koulutuskohtaisesti. Alla linkit koulutusten sivuille.

[Raskaana olevan tupakoinnin lopettamisen tuki](#)

[Riippuvuus ja lääkehoito tupakoinnin lopettamisessa](#)

OHJELMA

12.11.2019 Raskaana olevan tupakoinnin lopettamisen tuki

13.00 – 13.30 Tupakoinnin aiheuttamat terveyshaitat sikiölle

13.00 – 13.45 Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus

13.45 – 14.30 Kuinka tuen vauvaa odottavaa perhettä lopettamaan tupakoinnin?

14.30 – 15.00 Keskustelua

Kouluttajina toimivat terveyden edistämisen asiantuntija Krista Abdulla Hama Salih ja erityisasiantuntija Patrick Sandström, Filha ry

19.11.2019 Riippuvuus ja lääkehoito tupakoinnin lopettamisessa

13.00 – 13.45 Tupakkariippuvuuden erityispiirteet valmistautuessa lopettamiseen

13.45 – 14.30 Tupakoinnin lopettamisen tukena käytettävät nikotiinikorvaus-

tuotteet ja reseptilääkkeet

14.30 – 15.00 Keskustelua

Kouluttajina toimivat tupakastavieroitusohitaja Päivi Grönroos, TYKS ja erityisasiantuntija Patrick Sandström, Filha ry

LISÄTIETOJA

Koulutuspäällikkö Päivi Pyykkölä, Filha ry, paivi.pyykkola@filha.fi ja erityisasiantuntija Patrick Sandström, Filha ry, patrick.sandstrom@filha.fi



Syöpäjärjestöt

OULU

ppshp | POHJOIS-POHJANMAAN
SAIRAANHOITOPIRI



Raskaus ilman tupakkaa -hanke 2017–2019

Vastuullinen toimija: Filha ry

Muut toimijat: Alueelliset yhteistyöorganisaatiot

Päärahoittaja:

Sosiaali- ja terveysministeriö/THL –
Terveyden edistämisen määräraha



mju12/2018

tietoa
tukea
toivoa