



LINNAINMAAN KOULUN VANHEMPAINILTA 4.9.2024

Johanna Heine, ehkäisevän päihdetyön koordinaattori/ Tampereen kaupunki

lina Nummi, ehkäisevän päihdetyön suunnittelija/ Pirkanmaan hyvinvointialue

Tänään puhumme:

- Kouluterveyskyselyn tuloksia (nikotiinituotteet &alkoholi)
- Päihteistä: ajankohtaisia (nikotiinituotteet &alkoholi) päihteisiin liittyviä ilmiöitä
- Päihteiden puheeksi ottaminen
- Mielensterveys ja päihteet
- Altistavat ja suojaavat tekijät
- Hyödyllisiä linkkejä

Tupakointi (Kouluterveyskysely 2023)

Indikaattorien vertailu, Tampere, Perusopetus 8. ja 9. lk

Kohderyhmä	Alue	Sukupuoli	Indikaattori	2019	Vuosi 2021	2023
Perusopetus 8. ja 9. lk	Tampere	Pojat	Tupakoi päivittäin	2,8%	3,7%	4,5%
		Tytöt	Tupakoi päivittäin	2,7%	1,6%	2,1%
		Yhteensä	Tupakoi päivittäin	2,7%	2,6%	3,2%

Kohderyhmä	Alue	Sukupuoli	Indikaattori	2019	2021	THL Kouluterveyskysely 2023
Perusopetus 8. ja 9. lk	Linnainmaan koulu	Pojat	Tupakoi päivittäin	3,8%	4,7%	7,8%
		Tytöt	Tupakoi päivittäin	3,0%	0,9%	5,8%
		Yhteensä	Tupakoi päivittäin	3,4%	2,3%	6,8%

THL Kouluterveyskysely

Sähkösavukkeet (Kouluterveyskysely 2023)

Indikaattorien vertailu, Tampere, Perusopetus 8. ja 9. lk

Kohderyhmä	Alue	Sukupuoli	Indikaattori	2019	Vuosi 2021	2023
Perusopetus 8. ja 9. lk	Tampere	Pojat	Käyttää sähkösavukkeita päivittäin	2,4%	2,4%	7,7%
		Tytöt	Käyttää sähkösavukkeita päivittäin	0,7%	0,6%	5,1%
		Yhteensä	Käyttää sähkösavukkeita päivittäin	1,5%	1,4%	6,4%

THL Kouluterveyskysely

Indikaattorien vertailu, Linnainmaan koulu, Perusopetus 8. ja 9. lk

Kohderyhmä	Alue	Sukupuoli	Indikaattori	2019	Vuosi 2021	2023
Perusopetus 8. ja 9. lk	Linnainmaan koulu	Pojat	Käyttää sähkösavukkeita päivittäin	2,4%	0,0%	12,6%
		Tytöt	Käyttää sähkösavukkeita päivittäin	0,0%	0,0%	7,6%
		Yhteensä	Käyttää sähkösavukkeita päivittäin	1,3%	0,0%	10,1%

THL Kouluterveyskysely

Nikotiinipussit (Kouluterveyskysely 2023)

Indikaattorien vertailu, Tampere, Perusopetus 8. ja 9. lk

Kohderyhmä	Alue	Sukupuoli	Indikaattori	Vuosi 2023
Perusopetus 8. ja 9. lk	Tampere	Pojat	Käyttää nikotiinipusseja silloin tällöin tai päivittäin	7,5%
		Tytöt	Käyttää nikotiinipusseja silloin tällöin tai päivittäin	1,6%
		Yhteensä	Käyttää nikotiinipusseja silloin tällöin tai päivittäin	4,4%

THL Kouluterveyskysely

Indikaattorien vertailu, Linnainmaan koulu, Perusopetus 8. ja 9. lk

Kohderyhmä	Alue	Sukupuoli	Indikaattori	Vuosi 2023
Perusopetus 8. ja 9. lk	Linnainmaan koulu	Pojat	Käyttää nikotiinipusseja silloin tällöin tai päivittäin	12,5%
		Tytöt	Käyttää nikotiinipusseja silloin tällöin tai päivittäin	1,0%
		Yhteensä	Käyttää nikotiinipusseja silloin tällöin tai päivittäin	6,7%

THL Kouluterveyskysely

Nuuska (Kouluterveyskysely 2023)

Indikaattorien vertailu, Tampere, Perusopetus 8. ja 9. lk

Kohderyhmä	Alue	Sukupuoli	Indikaattori	2019	Vuosi 2021	2023
Perusopetus 8. ja 9. lk	Tampere	Pojat	Nuuskaa päivittäin	5,5%	5,0%	5,0%
		Tytöt	Nuuskaa päivittäin	2,8%	1,2%	0,6%
		Yhteensä	Nuuskaa päivittäin	4,1%	2,9%	2,6%

THL Kouluterveyskysely

Indikaattorien vertailu, Linnainmaan koulu, Perusopetus 8. ja 9. lk

Kohderyhmä	Alue	Sukupuoli	Indikaattori	2019	Vuosi 2021	2023
Perusopetus 8. ja 9. lk	Linnainmaan koulu	Pojat	Nuuskaa päivittäin	6,1%	3,0%	7,8%
		Tytöt	Nuuskaa päivittäin	4,6%	0,0%	1,9%
		Yhteensä	Nuuskaa päivittäin	5,4%	1,1%	4,8%

THL Kouluterveyskysely

Alkoholin käyttö (Kouluterveyskysely 2023)

Indikaattorien vertailu, Tampere, Perusopetus 8. ja 9. lk

Kohderyhmä	Alue	Sukupuoli	Indikaattori	2019	Vuosi 2021	2023
Perusopetus 8. ja 9. lk	Tampere	Pojat	Käyttää alkoholia viikoittain	3,2%	3,8%	5,0%
			Tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa	7,6%	7,4%	7,9%
		Tytöt	Käyttää alkoholia viikoittain	2,0%	2,2%	1,6%
			Tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa	6,1%	6,0%	6,4%
		Yhteensä	Käyttää alkoholia viikoittain	2,6%	2,9%	3,2%
			Tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa	6,8%	6,7%	7,1%

THL Kouluterveyskysely

Kohderyhmä	Alue	Sukupuoli	Indikaattori	2019	2021	2023
Perusopetus 8. ja 9. lk	Linnainmaan koulu	Pojat	Käyttää alkoholia viikoittain	2,5%	3,2%	5,8%
			Tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa	3,7%	6,3%	10,7%
		Tytöt	Käyttää alkoholia viikoittain	3,0%	0,9%	1,9%
			Tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa	9,2%	2,8%	9,5%
		Yhteensä	Käyttää alkoholia viikoittain	2,7%	1,7%	3,8%
			Tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa	6,2%	4,1%	10,1%

THL Kouluterveyskysely

Raittiit (Kouluterveyskysely 2023)

Indikaattorien vertailu, Tampere, Perusopetus 8. ja 9. lk

Kohderyhmä	Alue	Sukupuoli	Indikaattori	2019	Vuosi 2021	2023
Perusopetus 8. ja 9. lk	Tampere	Pojat	Raittius	67,3%	68,3%	71,7%
		Tytöt	Raittius	67,2%	66,7%	72,2%
		Yhteensä	Raittius	67,2%	67,5%	72,0%

THL Kouluterveyskysely

Indikaattorien vertailu, Linnainmaan koulu, Perusopetus 8. ja 9. lk

Kohderyhmä	Alue	Sukupuoli	Indikaattori	2019	Vuosi 2021	2023
Perusopetus 8. ja 9. lk	Linnainmaan koulu	Pojat	Raittius	73,8%	68,3%	72,8%
		Tytöt	Raittius	74,2%	68,8%	64,8%
		Yhteensä	Raittius	74,0%	68,8%	68,8%

THL Kouluterveyskysely

ESPAD



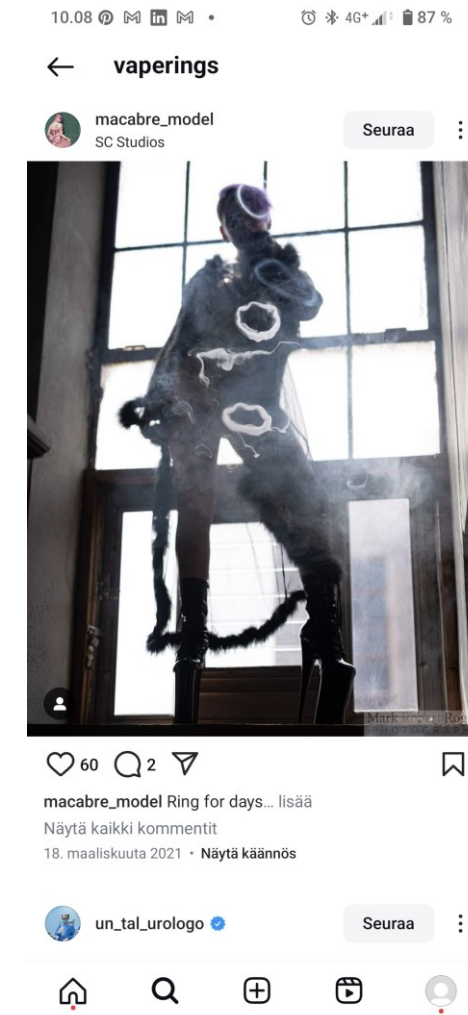
- Eurooppalaisessa koululaistutkimuksessa (ESPAD) seurataan 15–16-vuotiaiden eurooppalaisten koululaisten alkoholin, tupakan ja huumeiden käytössä tapahtuvia muutoksia.
- Tutkimuksen perusteella nuorten raitistuminen jatkuu. Nuorista 35 prosenttia ei ole koskaan käyttänyt alkoholia ja yhä harvempi tupakoi.
- Poikkeus myönteisessä kehityksessä on sähkösavukkeiden eli vapen käytön lisääntyminen. Vapea kokeillut 40% vastaajista. Päivittäin vapea ilmoitti käyttävänsä pojista yhdeksän ja tytöistä 13 prosenttia.
- Vuonna 2024 neljännes nuorista ilmoitti joskus käyttäneensä nikotiinipusseja. Vuonna 2024 pojista 31 prosenttia ja tytöistä 17 prosenttia ilmoitti joskus käyttäneensä nikotiinipusseja, ja päivittäin niitä oli käyttänyt 11 prosenttia pojista ja kolme prosenttia tytöistä. Myyntirajoitusten muutokset vuonna 2023 vaikuttanut lisäävästi.
- Raittiiden osuus peruskoulun yhdeksäsluokkalaisista on lisääntynyt noin 10 prosentista 35 prosenttiin vuosina 1995–2024. Humalajuominen väheni vuoteen 2015 asti, minkä jälkeen väheneminen näyttää pysähtyneen. Viikottain itsensä humalaan juovien määrä on hieman kasvanut.

Nikotiinituotteiden riskit terveydelle

- Aivot kehittyvät 25-vuotiaaksi saakka, jolloin ne ovat herkät erilaisten keskushermostoon vaikuttavien aineiden, kuten nikotiinin vaikutuksille. Nikotiini voi haitata oppimista ja tiedonkäsittelyä.
- Kehittyvät aivot ovat alttiit riippuvuuden syntymiselle. Riippuvuus haittaa keskittymistä ja aiheuttaa levottomuutta. Vapen osalta hengitysteiden ärsytysoireet, yskä ja päänsärky, keuhkosolujen puolustusmekanismien heikentymistä (lisää riskiä sairastua tulehduksiin)
- Nikotiini supistaa verisuonia, nostaa sydämen sykettä, rasittaa sydäntä ja altistaa rytmihäiriöille. Runsas nikotiinin käyttö voi lisätä: vaaraa sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin, sokeriaineenvaihduntaan, edistää syövän syntyyn liittyviä muutoksia soluissa.
- Vahvojen nikotiinituotteiden vaarana on myös myrkytysoireet (pahoinvointi, oksentelu, päänsärky ja vapina).
- Vieroitusoireita ovat ärtyneisyys, kärsimättömyys, levottomuus, univaikeudet, makeanhimo ja päänsärky. Oireet voivat haitata opiskelu- ja työkykyä ja kannustavat jatkamaan nikotiinituotteiden käyttöä.

Vapet ilmiönä

- Laitteet ovat pienikokoisia ja niitä pystytään käyttämään melko helposti aikuisilta piilossa esimerkiksi koulupäivän aikana wc-tiloissa
- Tuoksut esim. hedelmäisiä, ei tupakansavua
- Vapeja ja nesteitä hankitaan kansainvälisistä nettikaupoista ja myydään toisille nuorille-> haasteena se ettei ole varmuutta/valvontaa millaisen tuotteen on ostanut.
- Kauppaa käydään sosiaalisen median alustoilla (erityisesti Snapchat tai Telegram) tai hankitaan muilta nuorilta



Vape ilmiönä

- Tupakkateollisuuden luoma sosiaalinen ilmiö, joka kytkeytyy vahvasti someen ja maailmanlaajuiseen nuorisokulttuuriin -> Nuoret tarvitsevat luotettavaa tietoa sähkösavukkeista ja niihin liittyvistä ilmiöistä
- Sosiaalinen ulottuvuus: Nuorten suosimissa somekanavissa jaetut haastevideot ja eri alustoilla jaettavat vinkit, laitteiden ja nesteiden valmistamiseen ja tuunaaminen
- Nuoria kiehtoo mahdollisuus valita eri värejä, kuvioita tai makuja
- Käytetään myös usein yhdessä kavereiden kanssa, tapa kokoontua ja olla yhdessä -> jääkö ulkopuolelle, jos ei halua käyttää
- Vape- kaupankäyntiin liittyy lieveilmiöitä. Nuoret välittävät tuotteita toisilleen-> syntyy velkasuhteita -> uhkailua
- Käyttöä voidaan rahoittaa välittämällä, varastamalla, antamalla tavaroita vastineeksi
- Nuorelle voi ilmaantua merkkivaatteita, rahaa käyttöön (käteistä)

Nikotiinipussit

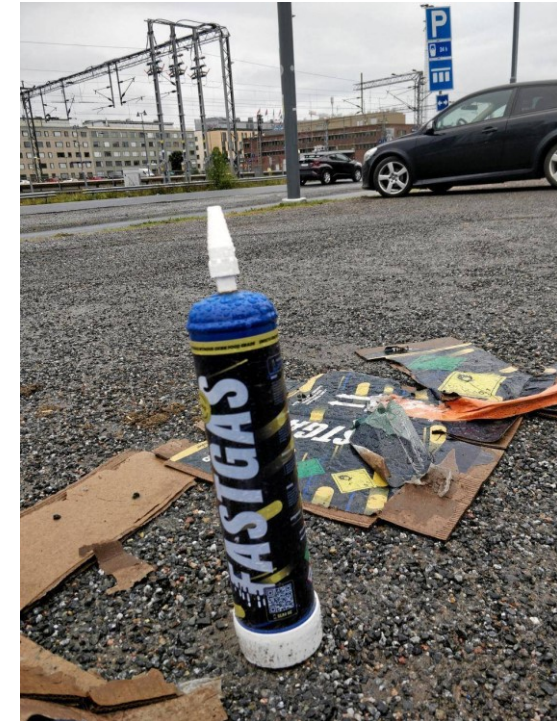
- Nikotiinipussit vapautuivat 2023 lääkelain säätelyn piiristä- > saa myydä vapaasti yli 18-vuotiaille, ei sisällä tupakkaa
- Liikkeissä myytävissä nikotiinipusseissa nikotiinia saa olla alle 20mg. Ulkomaisista verkkokaupoista tilattavissa vahvempia tuotteita.
- Markkinoinnissa hyödynnetään nuoria houkuttelevia makuja, brändejä ja esikuvia, jotta tuotteesta saataisiin houkutteleva.
- Markkinoidaan vähemmän haitallisina ja parempina vaihtoehtoina kuin esimerkiksi tupakkakasvia sisältävä nuuska -> mielikuvien luominen
- EHYT:n tekemän selvityksen mukaan yhä useampi nuori pitää nikotiinipusseja trendikkäänä. Trendikkyys oli kasvanut kahdessa vuodessa 12 prosentista 21 prosenttiin. Nikotiinipusseja ei pidetä myöskään yhtä haitallisena kuin perinteisiä tupakkatuotteita
- Olemassa myös nikotiinittomia ”energiapusseja”

Alkoholi

- Nuorten eniten käyttämä päihde
- Vuoden 2023 Kouluterveyskyselyn mukaan peruskoulun 8.—9. luokkalaisista noin 68 prosenttia oli raittiita.
- Tyypillisiä syitä alkoholin käytölle iästä riippumatta ovat sosiaaliset syyt, juhliminen, arjesta irtautuminen, kokeilunhalu sekä huolien ja murheiden käsittely. Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n selvityksen mukaan nuoret ilmoittivat alkoholin käytön syyksi mukavan yhdessäolon, hauskanpidon, rentoutumisen ja stressin poiston sekä arjesta irtautumisen.
- Varhainen alkoholille altistuminen lisää todennäköisyyttä alkoholiriippuvuuteen.
- Nuoren kehittyvät aivot ovat aikuisen aivoja herkemmit alkoholin vaikutuksille. Akuutteja alkoholin käyttöön liittyviä riskejä ovat esimerkiksi kasvanut vaara onnettomuuksiin ja tapaturmiin sekä liiallisen humalatilán aiheuttama alkoholimyrkytys.
- Riippuvuuden lisäksi runsas alkoholin käyttö aiheuttaa elimellisiä sairauksia. (esim.maksakirroosi, haimatulehdus, sydän- ja verisuonisairaudet, hedelmällisyys)

Ilokaasu

- Myydään verkkokaupoissa ja keittiötarvikeliikkeissä. Myydään patruunoina. Kaasu on pelkkää N_2O :ta. Merkittävä ero lääke- ja päihdekäytön välillä on hapenkäytössä: lääkekäytössä ilokaasu sekoitetaan happeen kun taas päihdekäytössä kaasu käytetään sellaisenaan.
- Tyypillisesti yhden käyttökerran aikana kaasua nautitaan useampi patruunallinen, joista kukin aiheuttaa lyhytkestoisen euforisen ja sekavan tilan.
- Saattaa tulla tajunnan usean patruunan käytön jälkeen -> voi johtaa kaatumiseen ja vakavaan loukkaantumiseen, voi aiheuttaa pahoinvointia, harvinaisissa tapauksissa myös psykoosia on kuvattu. (Tacke U. & Pasanen M. ;Päihdelinkki)



Tamperelainen 5.9.2023

Mielenterveyden ja päihteiden yhteys

- Mielenterveyden haasteet ja päihteet ovat usein yhteenkietoutuneita:
- On vaikea sanoa johtuuko päihteiden käyttö mielenterveysongelmasta vai toisinpäin
- Tiedetään, että suuri osa päihteiden käyttäjistä kärsii masennuksesta tai ahdistuksesta
- Myös, käytöshäiriöt, syömishäiriöt ja itsetunnon ongelmat ovat yhteydessä nuorten tupakointiin
- Toisaalta alkoholinkäyttö nuorena lisää päihteidenkäytön, mielenterveysongelmien ja ennenaikaisen kuoleman riskiä
- Päihteet altistavat myös väkivallalle ja tapaturmille sekä väkivalta päihteiden käytölle
- Lisäksi päivittäisen runsaan tupakanpolton tiedetään lisäävän psykoosiriskiä



Päihteiden puheeksi ottaminen kotona

- Ota päihteet puheeksi, vaikka nuori ei varsinaisesti näistä olisi kiinnostunutkaan.
- Päihteet näkyvät lasten ja nuorten ympäristössä monilla tavoilla, vaikka niitä ei perheessä käytettäisikään esim. tupakan tumpit, ruiskut puistossa, päihtyneet aikuiset kadulla, päihtyneet kaverit, sosiaalinen media
- On tärkeitä tarjota paikkansapitävää tietoa, ilman pelottelua tai syylistämistä ja keskustella päihteiden eri puolista
- Jos et itse tiedä, ottakaa yhdessä selvää
- Nuoret toivovat päihteistä rehellistä ja avointa keskustelua
- Keskustelua on myös hyvä käydä, jotta lapsi oppii tunnistamaan ja välttämään turvattomia tilanteita

Päihteiden puheeksiottaminen kotona

- Ole kiinnostunut lapsesi kavereista ja kaveriporukasta. Kenen kanssa ja missä hän liikkuu? Mitä sosiaalisessa mediassa tapahtuu? >Miettikää, miten tukisitte kaveriporukan päihteettömyyttä
- Harjoitelkaa yhdessä tilanteita, esimerkiksi miten päihteistä kieltäydytään rohkeasti
- Muistuta, että omien arvojen mukaan toimimisesta voi olla ylpeä ja koskaan ei kannata käyttää päihteitä siksi, että kaverit tekevät niin
- Nuoren päihteistä kieltäytyminen vaatii vahvaa itseluottamusta, kykyä itsereflektioon ja omien rajojen tuntemusta > näitä kannattaa tukea
- Pohdi myös omaa päihteiden käyttöä ja sitä, minkälaisena esimerkkinä toimit nuorelle
- Huomioi tarttuvat tunteet ja asenteet
- Tue nuoren kriittistä ajattelua ja mediakriittisyyttä. Mitä on päihteiden mainonnan ja somejulkaisujen takana? Mitä alkoholi- ja tupakkateollisuus tavoittelevat?
- Kannusta nuorta mukaan harrastuksiin ja hänelle itselleen mielekkääseen toimintaan

Jos lapseni on kuitenkin kokeillut päihteitä, miten toimin?

- On tärkeää on käydä keskustelua siitä, miksi näin on käynyt? Mitä syyt johtivat käyttöön? Ja mitä niille voisi tehdä?
- Älä tuomitse tai syyllistä, vaan ymmärrä. Se ei kuitenkaan tarkoita, että hyväksyisit nuoren toiminnan
- Ilmaise huolesi nuorelle ja aseta selkeät rajat
- Suo lapselle virheiden tekeminen ja niistä oppiminen
- Muistuta, että kotiin voi aina tulla ja hänen tukenaan ollaan vaikeissakin tilanteissa. Älä hylkää.
- Ohjaa tarvittaessa tuen piiriin



MIELENTERVEYDEN

SUOJATEKIJÄT

Sisäisiä tekijöitä

Fyysisestä terveydestä huolehtiminen
Kyky sanoittaa ja ilmaista tunteita
Kyky ratkaista ongelmia ja ristiriitoja
Mieltä askarruttavista asioista puhuminen
Kyky luoda ja ylläpitää ystävä- ja kaverisuhteita
Itsensä toteuttaminen mm. harrastusten kautta
Itsensä arvostaminen ja hyväksyminen
Hyväksytyksi tulemisen tunne
Perimä
Varhaiset ihmissuhteet

Ulkoisia tekijöitä

Koulussa käyminen, opiskelu ja työnteko
Perhe, ystävät ja läheiset ihmiset
Turvaverkon jäsenten tuki ja hyvät suhteet turvaverkon ihmisiin
Kyky uskaltaa ja osata hakea apua ajoissa auttamispalveluista
Turvallinen kasvuympäristö
Vanhempien työ ja toimeentulo
Kuulluksi tuleminen

RISKITEKIJÄT

Itsetunnon haavoittuvuus
Huonot suhteet kavereihin, vanhempiin, läheisiin
Eristäytyminen ja vieraantuminen tutuista ihmissuhteista
Avuttomuuden tunne
Huonommuuden tunne
Biologiset tekijät, kehityshäiriöt
Sairaudet

Erot ja menetykset
Väkivalta, kiusaaminen
Alkoholin tai muiden päihteiden käyttö
Syrjäytyminen
Haitallinen elinympäristö
Työttömyys tai sen uhka
Psyykkiset häiriöt
Hyväksikäyttö

Päihteille/päihderiippuvuudelle altistavia ja suojaavia tekijöitä

• ALTISTAVAT TEKIJÄT:

- Turvattomuus ja kriisit kasvuiässä
- Yksinäisyys ja valvoton vapaa-aika
- Koulunkäyntiongelmät ja oppimisvaikeudet
- Impulssikontrollin puute
- Luotettavien aikuiskontaktien puute
- Biologinen ja sosiaalinen perimä
- Runsas päihteiden käyttö lähiympäristössä ja päihteiden helppo saatavuus
- Varhain aloitetut päihdekokeilut
- Toistuva altistus päihteen vaikutuksille

• SUOJAAVAT TEKIJÄT:

- Turvallinen ja huolehtiva perhe ja kasvuympäristö
- Hyvät sosiaaliset taidot ja verkostot
- Pärjääminen jossain asiassa, onnistumiset
- Hyvä itsetunto ja myönteinen minäkuva
- Keinot löytää päihteetöntä mielihyvää
- Lähiyhteisön vastuullinen suhtautuminen päihteisiin
- Tupakoimattomuus ja raittius tai vain vähäiset päihdekokeilut
- Kiinnittyminen yhteisöihin (perhe, koulu, työpaikka, harrastusryhmä jne.)

MIELENTERVEYDEN KÄSI MEDIA-ARJESSA

Pohdi media-arkeasi ja mielen
hyvinvointiasi kuluneen viikon ajalta.

UNI JA LEPO

Nukuinko hyvin?
Maltoinko levätä läpi
yön vilkuilematta
puhelintani?
Jaksoinko keskittyä
koulussa/töissä?
Muistinko rauhoittua,
rentoutua ja pitää
taukoja päivän aikana?

IHMISSUHTEET JA TUNTEET

Olenko jakanut kuulumisiani
ja tunteitani läheisteni kanssa
joko ruuduilla tai livenä?
Olenko ollut läsnä ja
huomioinut minulle tärkeit
ihmiset?
Olenko saanut olla
osa ryhmää?

HARRASTUKSET JA LUOVUUS

Olenko viettänyt aikaa
monipuolisesti näytön
äärellä ja sen ulkopuolella?
Olenko käyttänyt älylaitetta
johonkin, mikä ruokkii
omaa mielikuvitustani tai
luovuuttani?

DIGITAALISEN ARJEN TAIDOT

Osaanko asioida
verkossa?
Otanko uusia digitaalisia
välineitä haltuun
avoimin mielin?
Tiedänpö, miten
huolehtia yksityisyyden-
suojusta mediassa?

LIIKUNTA JA KEHON KUUNTELU

Olenko löytänyt
digitaalisten laitteiden
avulla itselleni sopivia
tapoja liikkua?
Olenko kuunnellut
kehoani ja sen tarpeita?
Tunnistanko, miten
media vaikuttaa
käsitykseeni itsestäni
ja muista?

RAVINTO JA RUOKAILU

Pysähdyinkö ruoan lisäksi
nauttimaan myös muiden
seurasta?
Olenko syönyt säännöllisesti?
Olenko syönyt rauhassa
ilman digilaitteita?

ARVOT vaikuttavat
valintoihini ja siihen,
mihin käytän aikaani.
Mikä on minulle tärkeää?
Millaisia tasapainoisen
media-arjen valintoja
tein tänään?

Vape-info pirkanmaalaisten lasten ja nuorten vanhemmille

Tallenne tilaisuudesta tekstityksellä löytyy
Pirhan sivustolla:

[Sähkösavuke sauhuaa monilla nuorilla -
katso infotilaisuuden tallenne - pirha.fi](#)

Tai [Vape - tietoisku vanhemmille
\(youtube.com\)](#)

Iso kiitos yhteistyökumppaneille:

Anne Mikkola, Ehyt ry

Markus Antila, Sisä-Suomen Poliisi

Anssi Flinck, Länsi- ja Sisä-Suomen Aluehallintovirasto

Jonna Stenberg, Tampereen erityisnuorisotyö

Johanna Kivistö, Tampereen vanhemmat ry

**Pirkanmaan
hyvinvointialue**

VAPETUS

Mikä sähkösavuke on?

EHYT
Pirkanmaan hyvinvointialue

Miksi sähkökupakka on pahasta?

Onko nikotiinin vape pahasta?

Vaikuttaako sähkökupakka pituuskasvuun?

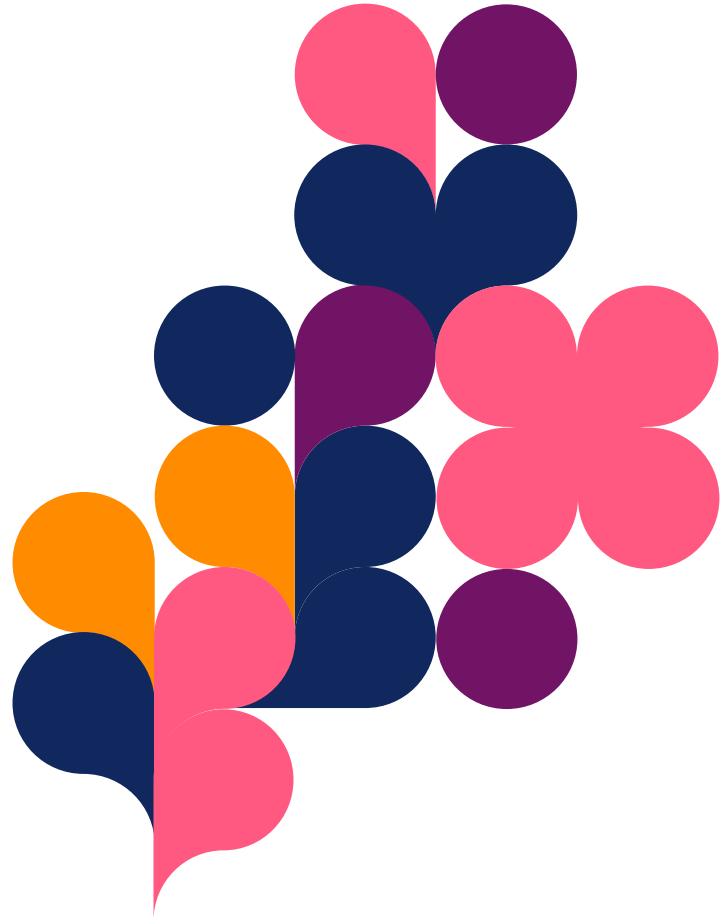
Skannaa QR-koodi ja saa vastaukset!

Lisää luotettavaa tietoa TikTokissa:
BuenoTalk (@buenotok)
Fressis.fi (@fressis.fi)

www.fressis.fi/artikkelit/sahkotupakka-7-usein-kyytytya-kyymystal

Muitayödyllisiä linkkejä

- **Pirhan Digiperhe -sivusto** > tukea lapsille, perheille ja nuorille erilaisiin elämäntilanteisiin
- **Pirhan Hyvinvointia elintavoilla** –sivusto > Kootusti tietoa hyvinvoinnista, elintavoista ja terveydestä sekä tukea esim. päihdeasioihin
- **Fressis.fi** > Terveelliseen hyvinvoivaan arkeen
- **Mieli.fi** > Vahvista mielenterveyttä
- **Finfami Pirkanmaa** > Tukea mielenterveys ja päihdehaasteisten läheisille
- **Ehyt.fi** > Tukea päihde- ja rahapelihaasteisiin



KIITOS

Iina Nummi

Suunnittelija

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen vastuuyksikkö
Integraation toimialue/Pirkanmaan hyvinvointialue

Biokatu 12

Finn-Medi 6-7/ 4 krs.

33521 Tampere

iina.nummi@pirha.fi

puh. 0444739459



Pirkanmaan
hyvinvointialue