



MATERIAALIA VALO:N SAVUTON TYÖPAIKKA KAMPANJAN TUEKSI

DIACOR.FI

DIACOR

— LÄHELLÄSI. —

YLEISTÄ TUPAKOINNISTA

Tupakointi aiheuttaa yli 50 sairautta, joista 20 on kuolemaan johtavia.

- Tupakointi vaurioittaa lähes jokaista elintä elimistössä, ja siihen liittyy monia sairauksia, kuten sydän- ja verisuonisairaudet, syöpä, hengityssairaudet ja aivohalvaus.
- Tupakointi on suurin syy estettävissä oleviin kuolemiin maailmassa. Monet haluaisivat lopettaa tupakoinnin, mutta Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan vain 0,5–5 % lopettamista yrittävistä pääsee tupakasta pysyvästi eroon ilman apua tai tukea.
- Useimpien tupakoitsijoiden arvellaan jatkavan tupakointia vasten tahtoaan, koska he ovat riippuvaisia nikotiinista. Nikotiiniriippuvuus on krooninen sairaus, jossa tapahtuu retkahduksia (ICD-10 diagnoosi F 17.2)

Käypä hoito -suositus: Tupakointi, nikotiiniriippuvuus ja vieroitushoidot

NUUSKAN TERVEYSHAITAT

- Nuuskan myynti on Suomessa kielletty.
- Päivittäin nuuskaa käyttää suomalaisista yli 15-vuotiaista miehistä 1,6 ja naisista 0,1 % (Helakorpi 2011).
- Useimmat nuuskaa käyttävät sekä käyttävät nuuskaa että tupakoivat.
- Nuuskan runsas nikotiinipitoisuus ja pitkä altistusaika aiheuttavat voimakkaan riippuvuuden.
- Terveysriskit:
 - Suun vauriot - paikallinen limakalvovaurio eli nuuskaleesio
 - Syöpäriskin kasvu – suu, nielu, ruokatorvi, maha, haima
 - Suurentunut sydän- ja verenkiertoelinten tautien riski
 - Urheiluvammat : Suurentunut selkävun, polvien rasitusvammojen, jännetupentulehduksen ja nivelsiteiden rasituksen riskin nuuskaa käyttävillä. Näitä vaivoja esiintyi useammin nuuskaa käyttävillä kuin tupakoivilla (Heir ja Eide 1997).

TUPAKOINTI SUOMESSA

- Tupakointi Suomessa on viimevuosina vähentynyt; työikäisistä miehistä n. 17 % miehistä ja 14 % naisista tupakoi
- Tupakoinnin aiheuttamiin sairauksiin kuolee 5 000 suomalaista vuosittain. Joka toinen tupakoija kuolee johonkin tupakointiin liittyvään sairauteen.
- Tupakoinnin haluaisi lopettaa n. 58 % suomalaisista tupakoitsijoista
- Kuluneen vuoden aikana vakavan lopettamisyrittäksen tupakoinnin lopettamiseksi oli tehnyt 35 % päivittäin tupakoivista miehistä ja 42 % päivittäin tupakoivista naisista
- Valtaosa tupakoijista (80 %) on käynyt lääkärin vastaanotolla edeltäneen vuoden aikana, ja heistä joka viides kertoi saaneensa kehotuksen lopettaa tupakointi

(Helldán Anni, Helakorpi Satu. Aikuisväestön terveystietäytyminen ja terveys, kevät 2014.
(Health Behaviour and Health among the Finnish Adult Population, Spring 2014))

Käypä hoito -suositus: Tupakointi, nikotiiniriippuvuus ja vieroitushoidot

TUPAKOINNIN HINTA EUROISSA

- Kansanterveyslaitos: Kansanterveyslehti 8/2004
 - 1 aski/päivä maksaa 1 533 € vuodessa
 - 3 kuukauden tupakointi maksaa 383 €
 - 6 kuukauden tupakointi maksaa 766,5 €
 - Jos sijoitat 1 500 €/v (5 % vuosituotto), ansaitset
 - 5 vuodessa 8 703 €
 - 10 vuodessa 19 810 €
 - 20 vuodessa 52 079 €
 - 30 vuodessa 104 641 €
- Nykyisin tupakka-aski on kalliimpi n. 5.50€ => 2008 €/v

TUPAKOINNIN HINTA TERVEYDELLE

- Askki päivässä rasittaa sydäntä yhtä paljon kuin 40 kg ylipainoa¹
- Yksi poltettu tupakka lyhentää odotettavissa olevaa elinaikaa 17 min¹
 - Tupakointi lyhentää elinaikaa keskimäärin 10 vuotta
- Jos lopetat 30-vuotiaana, elinaika pitenee keskimäärin 10 vuotta²
 - Jos lopetat 40-vuotiaana → 9 vuotta lisää
 - Jos lopetat 50-vuotiaana → 6 vuotta lisää
 - Jos lopetat 60-vuotiaana → 3 vuotta lisää

1) Kansanterveyslaitos: Kansanterveyslehti 8/2004

2) Doll R ym. BMJ 2004; 328:1511-28

TUPAKOINNIN KANSANTERVEYDELLINEN MERKITYS

- Tupakkasairauksien kokonaiskustannukset yhteiskunnalle ovat arviolta 2 miljardia €/vuosi
- Tupakoinnista johtuva sairaalahoito vastaa 1 - 2 keskussairaalan koko vuotuista kapasiteettia
- Suomen terveydenhuollolle aiheutuu kustannuksia n. 85-100 milj. €/vuosi
 - = noin 1,8-2,1% terveydenhuollon menoista
- Tupakoinnin vuoksi on Suomessa vuosittain 1,2 milj. sairauspoissaolopäivää ja 600 000 lääkärissä käyntiä

TUPAKOINNIN KUSTANNUKSET JA TYÖN TUOTTAVUUS

- On laskettu, että työnantajalle syntyy vuosittain työn tuottavuuden alentumisena kuluja keskimäärin 925 €/jokainen tupakoiva työntekijä
- Lisäksi sairauspoissaolot sekä sos.turvamenot ovat n. 252 €/tupakoiva työntekijä
- Askin päivässä polttava työntekijä on tupakkatauolla keskimäärin 17 työpäivää/vuosi
- Keskimäärin työpäivä maksaa n. 170 € -> tupakkatauot maksavat yritykselle 2890 €/tupakoiva työntekijä/vuosi
- Tupakoivia työntekijöitä 555 000 -> kulut 16,6 milj. €/vuosi

Suomen ASH: Tupakoinnin kustannukset, STM-esitteitä 2006: 14

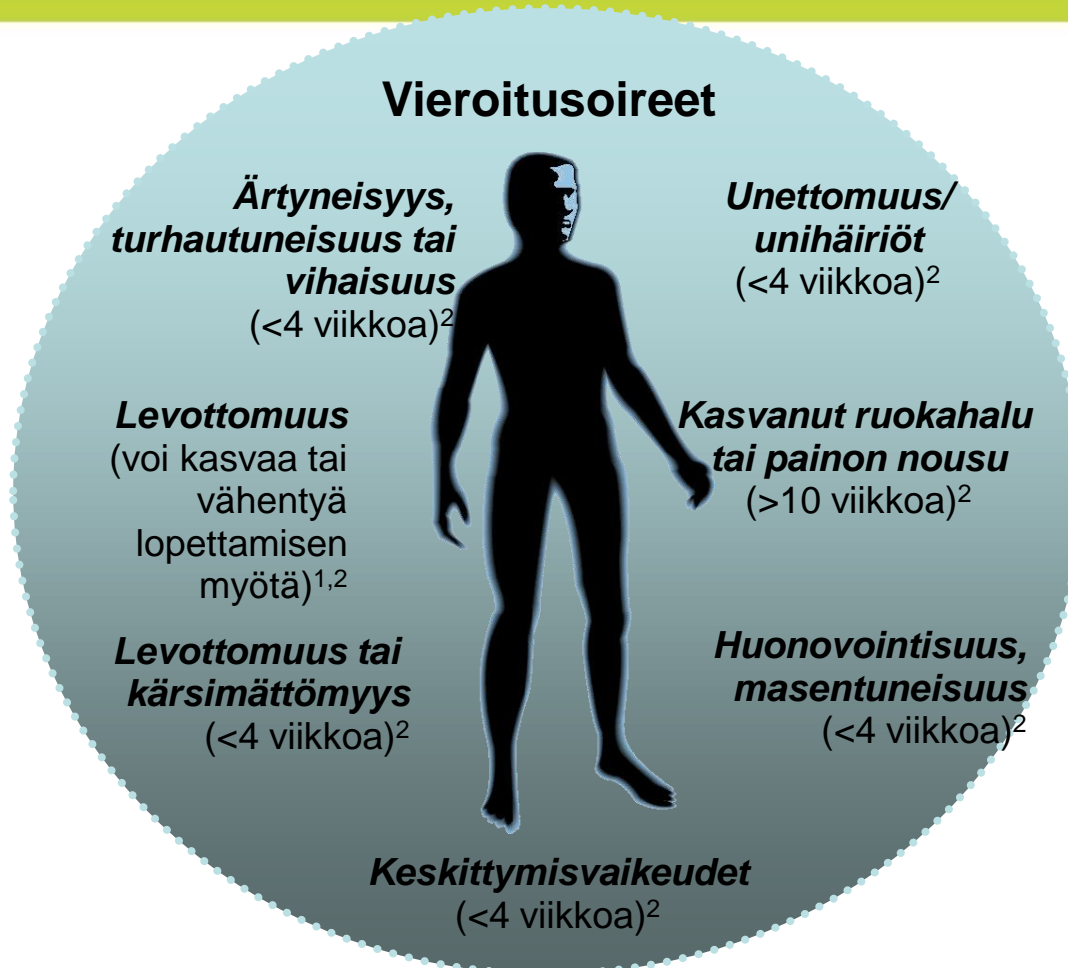
NÄIN YRITYS VOI TUKEA TYÖNTEKIJÖIDENSÄ OSALLISTUMISTA TUPAKASTA VIEROITUSKAMPANJAAN

- **Yritykselle räätälöidään oma tupakasta vieroituskampanja**
- **Yritys korvaa työntekijälle osan vieroituslääkkeistä**
 - Korvaus 20–100 % hoidon hinnasta yrityksen mukaan
 - Motivaation parantamiseksi työntekijälle omavastuuosuus tai jokin palkinto
- **Muu palkitseminen**
 - Ryhmiin tai yksilöohjaukseen voi osallistua työajalla
 - Vuoden savuttomuuden jälkeen osa tai loput omavastuusta palautetaan työntekijälle
 - Savuttomana pysymisestä rahakorvaus, vapaapäivä tms.

YRITYKSEN TUKIMALLEJA TUPAKASTA VIEROITUSLÄÄKKEIDEN KUSTANTAMISEKSI

- Työntekijä ostaa lääkkeen itse ja perii kulut kuittia vastaan työnantajalta
 - Työnantaja maksaa aloituspakkauksen (Champix n. 99 € - kelan peruskorvaus (-35%) tupakkariippuvuuden hoidossa tukihoitoon yhdistetynä => n. 64 €)
 - Työnantaja maksaa koko kuurin (Champix 99 € + 190 € - kela-korvaus 35% => 197 €)
 - Työnantaja maksaa aloituspakkauksen ja työntekijä loput kuurista itse. Työnantaja maksaa loppukuurin TAKAUTUVASTI, jos työntekijä on vielä vuoden jälkeen polttamatta.
- Työntekijä maksaa koko kuurin itse, mutta saa käyttää työaikaan vieroitusryhmään ja henkilökohtaiseen tukeen.

Vieroitusoireet: fyysisen ja psyykkisen tilan yhdistelmä, joka tekee vieroituksesta vaikean^{1,2}



1. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, IV-TR*. Washington, DC: APA; 2006: Available at <http://psychiatryonline.com>. Accessed November 7, 2006. 2. West RW, et al. *Fast Facts: Smoking Cessation*. 1st ed. Oxford, United Kingdom. Health Press Limited. 2004.

TUPAKOINNIN LOPETTAMINEN ON PITKÄ JA KIVINEN TIE

- Valtaosa tupakoitsijoista haluaa lopettaa¹
- Valtaosa tupakoitsijoista yrittää lopettaa ilman apua²
- Valtaosa tupakoitsijoista tekee 5–7 yritystä ennen lopullista onnistumistaan³
- Vain 3–5 % tahdonvoimalla lopettavista pysyy tupakoimattomana 6–12 kuukautta⁴

1. Boyle P et al. *Eur J Public Health* 2000; 10(3 Supplement):5-14. 2. Jarvis MJ. *BMJ* 2004; 328:277-279. 3. Hughes JR. *CA Cancer J Clin* 2000; 50:143-151 4. Hughes JR et al. *Addiction* 2004; 99:29-38.

VIEROITUKSEN ONNISTUMINEN EDELLYTTÄÄ SEURANTAA JA KANNUSTUSTA

ESIMERKKI TUPAKASTA VIEROITUKSEN MALLISTA

Yksilöohjauskäynnit 3 kertaa + onnistumisen kontrollit 2 kertaa

1. kerta hoidon alussa (lääkäri + hoitaja yhteensä esim. 45min.)

Lopetusmuodon valinta, käytännön vinkit ja motivointi

2. kerta 2 viikon kuluttua (hoitaja, esim. 30min.)

Hoidon kontrolli, kokemusten kuuntelu ja kannustus

3. kerta 3kk kuluttua (lääkäri tarvittaessa + hoitaja, 30 min.)

Lisähoidontarpeen kartoitus

1. puhelinkontakti/ tapaaminen 6kk kuluttua (hoitaja)

Tupakoimattomana pysymisen kartoitus, edelleen tupakoimattomana pysymiseen kannustusta

2. puhelinkontakti / tapaaminen 1 vuoden kuluttua (hoitaja)

Tupakoimattomana pysymisen kartoitus, edelleen tupakoimattomana pysymiseen kannustusta

EDISTÄMME IHMISEN TERVEYTTÄ JA TEEMME HYVÄN TEKEMISEN MAHDOLLISEKSI

Ttl Maaria Pitkäniemi

Tth Katariina Salo



DIACOR.FI

DIACOR

— LÄHELLÄSI. —