

"PÄÄKIRJOITUS

KUOPIO 2.5.2008

# Savo savuttomaksi

Pohjois-Savosta pyritään tekemään savuton vuoteen 2015 mennessä. Täydellisen tupakoimattomuuden tavoite koko maakunnassa lienee utopistinen, mutta suurta kalaa kannattaa pyytää, vaikka joutuisi tyytymään pienempään saaliiseen. Savuton Savo 2015 on terveysalan toimijoiden verkosto, jota Pohjois-Savon Sydänpiiri koordinoi ja sosiaali- ja terveysministeriö rahoittaa. Hankkeeseen pyritään saamaan mukaan savuttomuuteen sitoutuvia kuntia, järjestöjä ja seuroja."

Lähde: Savon Sanomat

Savuton Savo 2008–2010  
Loppuraportti

## Sisältö

<i>Savuton Savo 2015 – sanoista tekoihin</i> .....	4
Tupakoinnin vastaisen työn merkitys terveydenhuollossa.....	5
Media terveysvaikuttajana .....	6
Savuton Savo -ohjelman tavoite ja toimijat.....	7
Ohjausryhmä.....	7
Yhteistyökumppanit.....	8
<i>Savuton toimintakulttuuri</i> .....	8
Savuttoman toimintakulttuurin kriteerit.....	9
Savuttomuusprosessin ohjeistus.....	10
Kaavio 1. Savuton Savo 2015 - sanoista tekoihin -ohjelman toimintamalli.....	11
<i>Savuton Savo -hankkeen rakentaminen</i> .....	12
Ajattele kokonaisuuksia.....	12
Pidä perustyö yksinkertaisena.....	12
Panosta yhteistoimintaan.....	12
Huolehdi markkinointi .....	12
Hankkeen toiminnan painotus.....	13
Käytännön toimenpiteet vuosina 2008-2010.....	14
Kaavio 2. Savuton Savo -hankkeen toimintakuvaus.....	15
<i>Toiminnan arviointi</i> .....	16
Savuttomuuspäätösten määrä.....	16
Arviointitutkimus.....	16
Muut käytettävissä olevat arviointitutkimukset.....	17
Pohdinta.....	18
<i>Liitteet</i> .....	19
Liite 1. Käytännön toimenpiteet vuosina 2008-2010.....	19
Liite 2. Tupakoivan asiakkaan hoitopolku .....	22
Liite 3. Savuttoman työpaikan ABC - miten edetä.....	23
Liite 4. Savuttoman urheiluseuran ABC - miten edetä.....	24
Liite 5. Savuttoman urheiluseuran kriteerit.....	25
Liite 6. Tupakoijan ABC savuttomilla alueilla.....	26
Liite 7. Lopettajan ABC - miten edetä.....	27
Liite 8. Savuton Savo -ohjelman savuttomuusverkosto.....	28
Liite 9. Savuttomat organisaatiot (104).....	30
Liite 10. Toimintakalenteri 2008-2010.....	33
Liite 11. Hankkeessa tuotettu materiaali.....	38

Kirjoittaja ja toimitus: Tarja Ikonen, Pohjois-Savon Sydänpiiri ry

Komentointi: Savuton Savo -hankkeen ohjausryhmä

Graafinen suunnittelu: Liikekirjapaino, Kuopio

Kirjapaino: Liikekirjapaino, Kuopio

**SAVUTON  
SAVO 2015**  
– sanoista tekoihin –



# Esipuhe

Savuton Savo 2015 - sanoista tekoihin -ohjelman valmistelu käynnistyi vuonna 2007. Pohjois-Savon väestön runsas tupakointi ja valtakunnan sairastavuustilaston kärkisija herättivät Pohjois-Savon Sydänpiirin miettimään savuttomuustyön tehostamisen tarvetta.

Luontainen yhteistyökumppani järjestölle oli Kuopion yliopistollinen sairaala. Ohjelma käynnistettiin Sosiaali- ja terveysministeriön terveyden edistämisen hankerahoituksella vuonna 2008. Kolmivuotisen hankkeen hallinnoinnista vastasi Kuopion yliopistollinen sairaala. Hankkeen suunnittelu ja toteutusvastuu oli Pohjois-Savon Sydänpiiri ry:llä.

Hankkeen toiminnassa panostettiin laajamittaiseen yhteistyöhön ja voimavarojen yhdistämiseen. Käytännön toimet toteutettiin yhteistyössä Pohjois-Savon alueen terveyden edistämisen toimijoiden kanssa, näistä keskeisimpinä potilas- ja kansanterveysjärjestöt. Selkeä päätavoite, harkittu toimintasuunnitelma ja ohjausryhmän sitoutuminen ohjelmaan tukivat tavoitteiden saavuttamista.

Hankkeen toiminta-aikana tapahtui kaksi merkittävää tupakkalainsäädännön uudistusta. 1.6.2007 voimaan tullut tupakkalain muutos, jolla kiellettiin tupakointi ravintoloissa ja ravitsemusliikkeissä sekä 1.10.2010 voimaan tullut uusi tupakkalaki tukivat hankkeen sanomaa.

Tässä raportissa kuvataan Savuton Savo -ohjelman toiminta hankevuosina 2008–2010. Savuton Savo -ohjelman toteutusta jatketaan Pohjois-Savon Sydänpiirin koordinoimana järjestöjen ja julkisen sektorin toimijoiden yhteistyönä. Savuttoman toimintakulttuurin valtakunnallistamiseen haettiin rahoitusta Sosiaali- ja terveysministeriöltä vuosille 2011–2013.

Kuopiossa 31.3.2011

Seppo Lehto  
dosentti, ylilääkäri  
Kuopion yliopistollinen sairaala

Tarja Ikonen  
TtM, toiminnanjohtaja  
Pohjois-Savon Sydänpiiri ry

# Savuton Savo 2015 – sanoista tekoihin

Hankekausi	2008-2010
Rahoittaja	Sosiaali- ja terveysministeriö
Hankerahoitus	Myönnetty 190 000 euroa. Käytetty 169 928, 27 euroa (ei sis. ALV:tä)
Hankkeen toteuttajat	Kuopion yliopistollinen sairaala ja Pohjois-Savon Sydänpiiri ry

---

Avainsanat: savuttomuus, savuton toimintakulttuuri, tupakoinnin lopettaminen, hoitopolku

Savuton Savo -hankkeen päätavoitteeksi asetettiin, että Pohjois-Savon maakunnassa noudatetaan savutonta toimintakulttuuria vuoteen 2015 mennessä. Osatavoitteet olivat:

- Sairaalat ja terveyskeskukset noudattavat savuttomuutta vuoteen 2009 mennessä
- Kunnat ja kaupungit tekevät savuton työpaikka -päätökset 2010 mennessä
- Maakunnan suurimmat työnantajat sitoutuvat noudattamaan savuton työpaikka -kriteereitä 2015 mennessä

Kolmivuotisen hankkeen tuloksena Itä-Suomen alueella oli 104 organisaatiota, jotka ilmoittivat tehneensä Savuton työpaikka -päätöksen vuoden 2010 loppuun mennessä. Savuttomuuspäätösten suora vaikutus kohdistui noin 74 000 työntekijään, vapaaehtoistoimijaan tai opiskelijaan. Välillinen vaikutus väestöön on huomattavasti suurempi.

Savuttomuuspäätöksen tehneitä kuntaorganisaatioita oli kaikkiaan 42. Näistä 23 Pohjois-Savossa, 15 Etelä- ja Itä-Savossa sekä 4 Pohjois-Karjalassa. Kuntaorganisaatioiden savuttomuuspäätösten määrälle asetetut tavoitteet ylitettiin. Myös alueen suurimmat koulutusorganisaatiot tekivät savuttomuuspäätöksen, edelläkävijänä Itä-Suomen yliopisto. Yritykset kiinnostuivat savuttomasta toimintakulttuurista. Merkittäviä avauksia olivat Osuuskauppa PeeÄssän, Valio Lapinlahden, Betonimestareiden, Suomen kiitoautot Oy:n, Tapiolan Kuopion aluetoimisto ja Savon Sanomien savuttomuuspäätökset.

Savuton työnantaja -päätöksen vaikutuksia arvioitiin mukaan ilmoittautuneille ja haastetuille organisaatioille kohdistetulla kyselyllä. Arviointikysely (Ikonen. T. 2010.) suunnattiin 113 organisaation ylimpään johtoon. Vastausprosentti oli 68. Aineistosta tehtiin syventäviin opintoihin liittyvä opinnäytetyö (Toukkari. A. 2011).

Arviointikyselyn mukaan virallinen savuttomuuspäätös johti tupakointikieltoon työaikana. Tupakointi oli kielletty työaikana 79 %:ssa yhteisöistä, joissa oli virallinen savuttomuuspäätös. Savuttomuuteen sitoutumattomissa yhteisöissä kieltä oli 15 %:lla ( $p < 0.001$ ). Toimialalla ei ollut vaikutusta tupakointikieltojen yleisyyteen. Julkisella sektorilla tupakointikielto oli tehty tai valmisteilla 89 %:ssa ja muilla sektoreilla 74 %:ssa ( $p = NS$ ). Henkilökunnan tukeminen ja nikotiinikorvaushoidon järjestäminen oli yleisempää savuttomuuspäätöksen tehneillä. Vastaajista 95 % katsoi savuttomuuspäätöksen tarpeelliseksi ja 91 % katsoi sen tukevan tupakoinnin lopettamista. Henkilökunnan sitoutuminen savuttomuuteen arvioitiin kunnissa erittäin hyväksi tai hyväksi. Savuttomuustoiminnan kriteerien arvioitiin toteutuvan pääsääntöisesti hyvin. Kehitettävää oli savuttomuuden ilmoittamisessa työpaikalla ja työnhakuilmoituksissa.

Hanke onnistui hyvin kunta- ja yritysjohtoon sitouttamisessa savuttomuustyöhön. Hankkeessa luodun tupakoivan potilaan hoitopolun käyttöönoton ongelmana oli terveydenhuollon sitoutuminen. Terveydenhuollon johdon sitouttamista tulisi jatkossa tehostaa. Hankkeen toimintamalli soveltuu valtakunnallisesti käytettäväksi. Toimintamallia levittämällä kuntaorganisaatiot ja muut julkisin varoin tai avustuksin toimivat yhteisöt saadaan tukemaan Savuton Suomi 2040 -tavoitetta.

## Tupakoinnin vastaisen työn merkitys terveydenhuollossa

Moni tupakoiva sydän- ja verisuonitautipotilas motivoituu lopettamaan tupakoinnin vasta sydäninfarktin saamisen jälkeen. Motivaatio on huipussaan heti infarktin satuttua, mutta laskee nopeasti. Suurin osa jatkaa tupakointiaan. Valtimotautipotilaiden ei kuitenkaan pitäisi tupakoida lainkaan, sillä tupakointi moninkertaistaa uusintakohtauksen vaaran ja edistää muutoinkin sairauden etenemistä. Lopettaminen puolittaa sydäninfarktirisikin vuodessa ja laskee aivoinfarktirisikin tupakoimattomien tasolle parissa vuodessa.

Tupakoinnista eroon pääseminen on pitkäkestoinen hanke, jossa parhaimmillaan yhdistyvät potilaan tarpeen mukainen lääke- tai nikotiinikorvaushoito sekä seuranta ja neuvonta. Lopettamista ei kannata lykätä, sillä toistaiseksi terveellä tupakoitsijalla on sitä suurempi riski saada vaivoikseen sydän- ja verisuonitauti, mitä pidempään tupakointia on jatkunut.

Nikotiiniriippuvuus on sairaus ja sitä täytyy hoitaa kuten muitakin sairauksia. Asia täytyy ottaa puheeksi lääkärinvastaanotolla. Lopettamista tukevaa lääkettä kannattaa harkita, jos nikotiiniriippuvuus on vahva tai hyvin vahva. Esimerkiksi yli kymmenen savuketta päivittäin polttava, joka polttaa ensimmäisen savukkeensa puolen tunnin sisällä heräämisestä, on vahvasti riippuvainen nikotiinista.

Motivointi ja pitkäjänteisyys auttavat onnistumaan. Säännöllinen seuranta on keskeinen osa tupakoinnin lopettamisprosessia. Jokainen tupakoinnin lopettamista harkitseva voi ottaa yhteyttä terveyskeskukseen ja pyytää vastaanottoa terveydenhoitajalle. Yhdessä tehty lopettamis- ja seurantasuunnitelma tukee tupakoinnin lopettamista.

Seppo Lehto  
dosentti, ylilääkäri  
Savuton Savo -hankkeen ohjausryhmän puheenjohtaja

## Media terveystaivaattajana

Savuton Savo -ohjelman toteutuksessa noudatettiin nykypäivään uudistettua Pohjois-Karjala -projektin yhteistyömallia. Mallissa tuodaan eri toimijat saman asian ääreen. Pohjois-Karjala -projektissa yksi keskeisimpiä vaikuttajatahoja olivat paikallislehdet. Savuton Savo -ohjelmassa tavoitelimme yhteistyötä alueellisen- ja valtakunnallisen media kanssa sähköisin keinoin tehostettuna.

Savuton Savo -ohjelma julkistettiin 29. huhtikuuta 2008. Pohjois-Savon maakuntalehti, Savon Sanomat käsitteli aihetta 2.5.2008 pääkirjoituksessaan. Kirjoituksessa lausuttiin: "Täydellisen tupakoimattomuuden tavoite lienee utopistinen, mutta suurta kalaa kannattaa pyytää, vaikka joutuisi tyytymään pienempään saaliiseen." Kaksi vuotta myöhemmin, toukokuussa 2010 julkistettiin Kuntaliiton tekemä kuntien savuttomuuspäätöksiä käsittelevä tutkimus. Tutkimuksessa todettiin kaikki Pohjois-Savon kunnat savuttomuuspäätöksen tehneiksi. Savuton Savo -ohjelma oli saanut suuren kalan olemalla valtakunnallinen edelläkävijä kuntatason savuttomuuspäätöksien toteutumisessa.

Median merkitystä terveystaivaattajana kuvastaa Pohjois-Savon maakuntalehden, Savon Sanomien, julkaisemien tupakointiin liittyvien kirjoitusten määrä. Savon Sanomat julkaisi 1.1.2008–31.12.2010 välisenä aikana 1120 tupakointia käsittelevää kirjoitusta. Tupakointia käsiteltiin kolmessa pääkirjoituksessa. Savuton Savo -ohjelmaa käsiteltiin tai siihen viitattiin 31 kirjoituksessa. Merkittävä lisä onnistuneessa tiedottamisessa olivat muiden maakunnallisten lehtien uutisointi, alueuutisten ja valtakunnallisten uutisten viestintä hankkeen etenemisestä, sekä Helsingin Sanomien uutiskynnyksen ylittäminen.

Savuttomuuden lisääntymisen taustalla on monien eri tahojen pitkäjänteinen työ. Määrätietoinen tupakkalain kehittäminen tupakoinnin ja siitä aiheutuvien haittojen vähentämiseksi on ollut merkittävässä asemassa. 1.10.2010 voimaan tullessa uudistuneessa tupakkalaissa asetettiin tavoite ihmisille myrkyllisiä aineita sisältävien ja riippuvuutta aiheuttavien tupakkatuotteiden käytön loppumisesta. Lain vahva tavoite oikeuttaa ja velvoittaa entistä vahvempaan yhteistyöhön asetetun tavoitteen saavuttamiseksi.

Savuton Savo -ohjelman onnistumisen takana oli laaja yhteistyökumppaneiden joukko. Ohjelman saama julkisuus vahvisti toimijoiden uskoa asiaansa ja lisäsi merkittävästi hankeorganisaation äänen ja sanoman kuuluvuutta väestötasolla.

Tarja Ikonen  
TtM, toiminnanjohtaja, Pohjois-Savon Sydänpiiri ry  
Savuton Savo -hankkeen projektipäällikkö

## Savuton Savo -ohjelman tavoite ja toimijat

Savuton Savo -ohjelman valmisteluvaiheessa, hankkeen päätavoitteeksi asetettiin, että Pohjois-Savon maakunnassa noudatetaan savutonta toimintakulttuuria vuoteen 2015 mennessä. Osatavoitteet olivat:

- Sairaalat ja terveyskeskukset noudattavat savuttomuuskriteereitä vuoteen 2009 mennessä
- Kunnat ja kaupungit ottavat käyttöön savuttomuuskriteerit 2010 mennessä
- Maakunnan suurimmat työnantajat sitoutuvat noudattamaan savuton työpaikka -kriteereitä 2015 mennessä

Sosiaali- ja terveysministeriön kolmivuotisen hankerahoituksen, 190 000€ vuosille 2008–2010, varmistuttua päätavoitetta tarkennettiin. Konkreettiseksi koko hankkeen tavoitteeksi määritettiin Pohjois-Savon kuntien savuttomuuspäätökset ja niiden tukeminen. Kuntapäätösten myötä saavutettiin myös terveydenhuollon sitoutuminen toimintaan. Toisena tärkeänä konkreettisenä tavoitteena oli tupakoivan potilaan hoitopolun luominen ja sen käyttöönotto.

Hankkeen projektipäällikkönä työskenteli hankkeen valmistelija, Pohjois-Savon Sydänpiiri ry:n toiminnanjohtaja Tarja Ikonen. Hankkeen muut resurssit tulivat hanketta hallinnoivan Kuopion yliopistollisen sairaalan, toteuttavan Pohjois-Savon Sydänpiiriin sekä yhteistyökumppaneiden omaan toimintaan liittyvästä työstä.

### Ohjausryhmä

Hankkeen ohjausryhmään koottiin keskeisten yhteistyötahojen edustus. Jäsenet työskentelivät omilla toimintasektoreillaan tukien hankkeen toimintaa. Ohjausryhmän puheenjohtajana toimi ylilääkäri Seppo Lehto Kuopion yliopistollisesta sairaalasta ja sihteerinä Tarja Ikonen.

- Elo Aulikki, toimittaja, Savon Sanomat
- Halonen Helena, osastonhoitaja, Kuopion yliopistollinen sairaala, sisätautien osasto
- Hartikainen Sirkka, henkilöstöpäällikkö, Osuuskauppa PeeÄssä
- Heikkinen Jarmo, työterveyslääkäri, Suomen terveystalo
- Husso Hannele, kehittämisasiantuntija, Itä-Suomen yliopisto
- Höylä Markku, johtaja, Prisma Kuopio
- Kanninen Helena, aluetyöntekijä, Hengitysliitto Heli ry
- Kauhanen Jussi, professori, Itä-Suomen yliopisto
- Konttinen Tarja, toiminnanjohtaja, Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ry
- Marjanen Tiina, omahoitaja, Kuopion terveyskeskus
- Nissinen Seija, omahoitaja, Kuopion terveyskeskus
- Pekkanen Mirja, aluekoordinaattori, Terveys ry
- Pirskanen Marjatta, terveysuunnittelija, Kuopion kaupunki
- Raatikainen Arja, proviisori, Niiralan Apteekki
- Rissanen Anna-Riitta, toiminnanjohtaja, Kuopion seudun hengitysyhdistys ry
- Ruuskanen Sirpa, osastonhoitaja, Kuopion yliopistollinen sairaala, sisätautipoliklinikka
- Savolainen Juhani, työterveyslääkäri, Kuopion terveyskeskus
- Tuomainen Anja, sairaanhoitaja, Kuopion yliopistollinen sairaala, keuhkosairaudet

Itä-Suomen yliopiston nimeäminä asiantuntijajäsenenä ohjausryhmässä toimivat koordinaattori Maria Falkenberg, terveyden edistämisen yliassistentti Tiina Rissanen ja opetusproviisori Paavo Tanskanen.

## Yhteistyökumppanit

Ohjausryhmän ulkopuolisia asiantuntijoita olivat Itä-Suomen yliopiston professori Matti Uusitupa, Terveys- ja hyvinvoinninlaitoksen erikoistutkija Patrick Sandström, Suomen Syöpäyhdistyksen ylilääkäri Matti Rautalahti sekä Kuule Oy:n tutkija Sanna-Mari Salomäki.

Markkinoinnin kannalta keskeisiä yhteistyökumppaneita olivat Kalpa Hockey Oy:n toimitusjohtaja Sami Kapanen sekä myynti- ja asiakkuusjohtaja Pasi Kuivalainen, Juniori-Kalpa Ry:n urheilutoimenjohtaja Markku Keinänen, Yle Savon tuottaja Varpu Mäntymäki, Savon Sanomien ja paikallisten lehtien päätoimittajat sekä Terve Kuopio -ohjelman toimijat.

Käytännön toteutuksessa keskeisiä toimijoita olivat potilas- ja kansanterveysjärjestöt, terveydenhuollon yksiköt, apteekit, oppilaitokset sekä Kuopion seudun hengityssäätö.

## Savuton toimintakulttuuri

Savuton Savo -ohjelman ensimmäinen tehtävä oli määrittää, mitä tarkoitimme, kun puhuimme savuttomuudesta ja savuttomasta toimintakulttuurista. *Savuton Savo- ohjelmassa savuttomalla toimintakulttuurilla tarkoitettiin työ- ja muiden yhteisöjen toiminta-ajan ja toiminta-alueen savuttomuutta.* Ohjelman toimintamallin kuvaamiseksi jaottelimme tupakoinnin vastaisen työn ja siihen liittyvät vastuut kolmelle tasolle: yhteiskunta, yhteisöt ja yksilöt (kaavio 1, sivu 11).

### Yksilön vastuu

- Vastuu omasta terveydestä
- Yhteisössä sovittujen pelinsääntöjen noudattaminen

### Yhteisön vastuu

- Terveyttä edistävän elinympäristön ylläpitäminen
- Yhteisön toimintakulttuurin kehittäminen
- Yhteisön tuki yksilöille

### Yhteiskunnan vastuu

- Lainsäädännöllinen ja ohjauksellinen vastuu
- Terveyttä edistävän elinympäristön luominen
- Terveyttä edistävien valintojen mahdollistaminen

Savuton Savo-ohjelman toiminta suunnattiin yhteisöihin ja niiden toimintakulttuurin kehittämiseen. Savutonta toimintakulttuuria ryhdyttiin viemään kuntaorganisaatioihin, opetus- ja koulutusorganisaatioihin, yksityisille työnantajille, järjestöihin sekä urheiluseuroihin. Yksilötasolle vietyä toimintaa näkyi tupakasta vieroituksen tehostamisena. Yhteiskunnallisena tavoitteena oli toimintakulttuurin muutos ja yhteistyö valtakunnallisten vaikuttajien kanssa.



## Savuttoman toimintakulttuurin kriteerit

Savuttoman toimintakulttuurin kriteereiksi otettiin käyttöön Sosiaali- ja terveysministeriön Veto - ohjelmassa (Ohjelma veto-voimaiseen työelämään) luodut savuttoman työpaikan kriteerit, joiden mukaan työpaikka on savuton, kun

- tupakointi on kielletty kaikkialla työpaikan sisätiloissa tupakkalain edellyttämällä tavolla,
- työpaikan sisätiloissa ei ole tupakointitiloja ja mahdolliset tupakointipaikat on sijoitettu vähemmän näkyvästi ulos, riittävän kauas rakennuksesta siten, ettei tupakansavu pääse kulkeutumaan ulkoa savuttomiin sisätiloihin,
- tupakointi on kielletty työaikana eikä työaikana tapahtuvaa virallisten taukojen ulkopuolista tupakointia lasketa työajaksi,
- uusia tupakointitiloja ei rakenneta eikä niitä ole yrityksen omistamissa tai hallinnoimissa rakennuksissa ja työtiloissa,
- työpaikan edustus ja muut tilaisuudet ovat savuttomia,
- tupakkatuotteita ei myydä työpaikoilla,
- tupakoivaa henkilökuntaa tuetaan tupakoinnin lopettamisessa,
- ilmoitus työpaikan savuttomuudesta on ilmoitettu asianmukaisin kyltein esimerkiksi ulko-ovilla ja
- työnhakuilmoituksissa kerrotaan työpaikan olevan savuton.

Tupakointi katsottiin lailliseksi toiminnaksi, joka kuuluu yksityiselämänsuojan piiriin. Kuitenkin todettiin, että työnantajalla on oikeus voi rajoittaa tupakointia seuraavilla perusteilla:

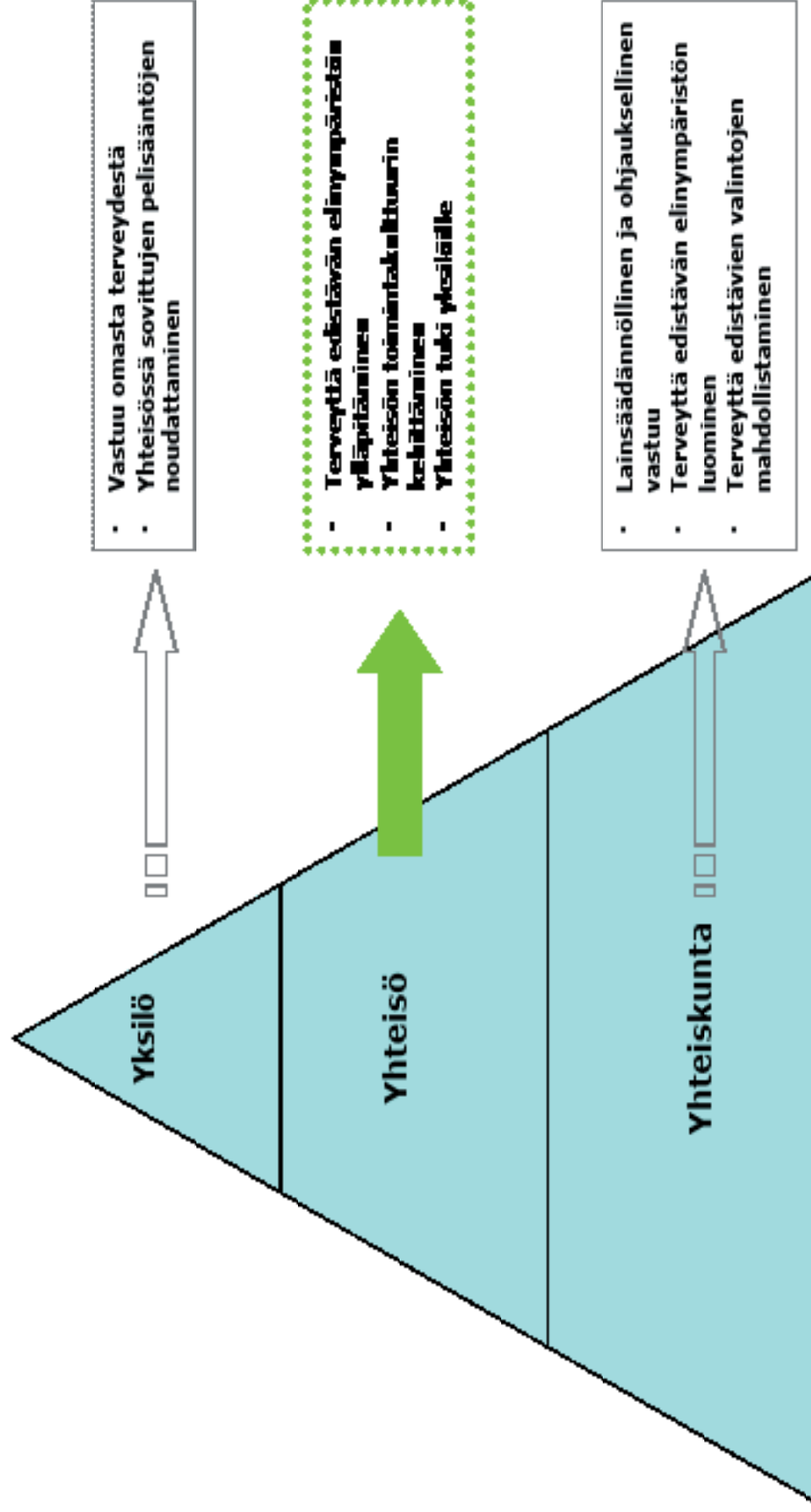
- Työsopimuslakiin liittyvät työturvallisuus määräykset.
- Terveysturvallisuuslakiin liittyvät terveyden ylläpitäminen ja edistäminen, sisäilman laatu, tupakkatilojen ilmanvaihdon määräykset.
- Työturvallisuuslakiin liittyvät määräykset tupakansavun kulkeutumisesta sisätiloihin ja sisätiloissa.
- Tupakkalain 12 § määräykset savuttomista tiloista.
- Työnantajan direktio-oikeus työehtosopimuksen mukaisesta työajan käytöstä ja tauoista.

## Savuttomuusprosessin ohjeistus

Hankkeessa luotiin ohjeistus, jolla tuettiin organisaatioiden päätöksentekoa. Ohjeessa painotettiin prosessin suunnitelmallisuutta ja viestintää.

- Aloitteen työpaikan savuttomuudesta voi tehdä työpaikan johto, työntekijät, työterveyshuolto tai jokin muu taho.
- Periaatepäätöksen savuttomuusprosessin valmistelusta tekee työpaikan johto tai johtoryhmä. Prosessissa kuullaan yhteistoimintaneuvostoa ja työsuojelutoimikuntaa. Lopullisen savuttomuuspäätöksen ja siihen liittyvän toimintasuunnitelman hyväksyy organisaation johto.
- Prosessin organisoii johto tai johtoryhmä, joka nimeää savuttomuutta valmistelewan ohjausryhmän ja tarvittaessa isommassa organisaatiossa vielä käytännön työryhmän asiaa valmistelemaan. Johto nimeää vastuullisen henkilön, jonka tehtäviin savuttomuusprosessin vetäminen kuuluu.
- Prosessissa selvitetään henkilöstön työajan määrittelyt työehtosopimuksista ja prosessi aikataulutetaan. Yhteistoimintamenettelyn avulla sovitaan savuttomuuteen liittyvät toimenpiteet, vastuunjaot ja vastuuhenkilöt sekä savuttomuuden valvontaan liittyvät toimenpiteet. Sovitaan työnantajan tukitoimet tupakoiville työntekijöille.
- Viestintäsuunnitelmalla varmistetaan työntekijöiden informointi savuttomuuteen liittyvistä toimenpiteistä, uusien työntekijöiden perehdytys ja savuttomuuden näkyminen yrityksen tai organisaation imagossa.

Kaavio 1. Savuton Savo 2015 - sanoista tekoihin -ohjelman toimintamalli



**Tieteellinen tutkimusnäyttö ja verkostoyhteistyön kehittäminen**  
**Markkinoinnin lähestymistapa ja savuttoman toimintakulttuurin tuoteistus**

## Savuton Savo -hankkeen rakentaminen

Hankkeen käytännön työskentely rakennettiin kolmen periaatteen pohjalta: ajattele kokonaisuuksia, pidä perustyö yksinkertaisena ja panosta yhteistoimintaan. Oleellista oli selvittää tavoitteen, tarvittavan toiminnan ja resurssien välinen suhde. Tämän lisäksi meidän tuli huolehtia myös markkinoinnista.

### Ajattele kokonaisuuksia

Mikä on hankkeen konkreettinen päätavoite? Savuton Savo -hankkeen päätavoite oli suurten yhteisöjen, kuntien ja yritysten, toimintakulttuurin muutos kohti savutonta toimintaa. Vaikuttaaksemme organisaatioiden toimintakulttuuriin oli mentävä sinne, missä päätökset tehdään.

\*Ota yhteyttä. Puhu suoraan niille henkilöille, joilla on päätäntävaltaa, jotta aikasi ei mene hukkaan.

### Pidä perustyö yksinkertaisena

Missä hanketyöntekijän tulisi ensisijaisesti toimia? Savuton Savo -hankkeelle asetetun tavoitteen saavuttamiseksi oli saatava kuntajohtajat, yritysjohtajat ja järjestöjohtajat kiinnostumaan savuttoman toimintakulttuurin edistämisestä. Hankkeen työntekijä- ja talousresurssit edellyttivät vaikuttajien ja päätöksentekijöiden yhteen kokoamista ja samanaikaista vaikuttamista yhdellä tapaamisella.

\*Kokoa yhteen. Säästät aikaa, kun et joudu kiertämään jokaisen päättäjän luona yksitellen. Yhteisissä tapaamisissa asiasta innostuneet vaikuttavat epäilijöihinkin.

### Panosta yhteistoimintaan

Mitkä yhteistyötahot ovat keskeisiä, jotta saavuttaisimme tavoitteen? Savuttomuuden edistäminen edellytti laajaa yhteistyötä. Näkyvyyteen tarvitsimme mediaa, vakuuttavuuteen asiantuntijoita, toimintakulttuurin muutokseen päätöksentekijöitä, yhteisen viestin luomiseen järjestöjä, terveydenhuoltoa, opetus- ja koulutussektoria, apteekkeja, urheilu- ja harrasteseuroja ja yrityksiä.

\*Huolehdi, että kaikki hyötyvät. Esitä viestisi positiivisesti ja tuo selvästi esille sen hyödyt yhteistyökumppaneille.  $1+1 = 3$ .

### Huolehdi markkinointi

Miten markkinoisimme Savuton toimintakulttuuri -tuotteen ja kenelle haluaisimme sen myydä? Savuttomasta toimintakulttuurista pyrittiin luomaan houkutteleva, kohderyhmien tarpeisiin vastaava tuote, jolla on tarvetta ja kysyntää valitsevassa yhteiskunnassa. Toimintakulttuurin muutosta lähestyttiin yhdistämällä perinteisiä terveyden edistämisen toimia markkinoinnin lähestymistapaan. Markkinoinnin lähestymistapaan kuuluu tarveanalyysi, muutosehdotuksen mukautus paikallisiin tarpeisiin ja toimijakohtaisesti, vaiheittainen toiminta ja useiden tiedonvälityskanavien käyttö.

Savuttoman toimintakulttuurin markkinoimiseksi pohdimme seuraavia tekijöitä:

#### 1. Savuttomuustyön tarveanalyysi

- Tupakojien määrä Suomessa, Itä-Suomessa ja Pohjois-Savossa
- Tupakoinnin tunnistetut haittavaikutukset yksilölle, yhteisöille ja yhteiskunnalle
- Savuttomuuden edistämiseksi tehty aiempi ja nykyinen työ
- Lainsäädännön suomat mahdollisuudet ja velvoitteet
- Vallitseva ilmapiiri ja muutosvalmius
- Saavutettava hyöty ja sen esille tuominen

#### 2. Savuttoman toimintakulttuurin mukauttaminen paikallisiin ja työnantajakohtaisiin tarpeisiin

- Toimintakulttuurissa olevat haasteet
- Keskeiset muutostarpeet ja mahdollisuudet niiden muuttamiseen
- Muutosprosessissa tarvittavat avainhenkilöt

#### 3. Hankkeen vaiheittainen toiminta

- Hankkeen toimintasuunnitelman vaiheistaminen
- Hankkeeseen liittyvän tiedotustoiminnan vaiheistaminen
- Savuttomuuspäätöksien toteutuksen vaiheistaminen

#### 3. Useiden tiedonvälityskanavien käyttö

- Sisäiset ja ulkoiset tiedotuskanavat Pohjois-Savossa
- Käytettävissä olevat mielipidevaikuttajat
- Savuttomuuteen liittyvät imagotekijät
- Medianäkyvyyden saaminen ja yhteyshenkilöt

## Hankkeen toiminnan painotus

Ensimmäisenä hankevuonna panostettiin ohjelman toiminta- ja viestintäsuunnitelman laadintaan, savuttomuusverkoston kokoamiseen, tupakoivan potilaan hoitopolun kehittämiseen sekä terveydenhuollon- ja apteekkihenkilöstön koulutukseen.

Toisena hankevuotena painopisteenä oli kuntien, yritysten ja toisen asteen oppilaitosten savuttomuustyön tukeminen ja hoitopolun käyttöönoton pilotointi Kuopion terveyskeskuksessa.

Kolmantena hankevuotena vietiin eteenpäin aloitettuja toimintamalleja, toteutettiin toiminnan arviointi ja tuotettiin yhteistyössä Terveyden- ja Hyvinvoinninlaitoksen ja Itä-Suomen yliopiston väestölle suunnattu tupakkatietopaketti.

## Käytännön toimenpiteet vuosina 2008-2010

Hankkeen käynnistyessä savuttomuuden edistämisen käytännön toimenpiteet luokiteltiin yksilöihin kohdistuviin, yhteisöihin kohdistuviin ja yhteiskunnallisiin toimiin.

### Yksilötason toimenpiteet

- Tupakoivien potilaiden neuvonnan tehostaminen terveydenhuollossa ja järjestöissä
- Terveystottumusten muutosvaihemallin mukaisen hoitopolun luominen ja käyttöönotto
- Terveydenhuollon ja apteekkikihenkilöstön koulutus lääkkeellisen tupakasta vieroituksen ja nikotiinikorvaushoidon toteutukseen
- Ryhmämuotoisen tupakasta vieroitustyön toteutus järjestöissä sekä neuvonnan liittäminen kaikkeen järjestöjen potilas- ja kuntoutustoimintaan
- Järjestöjen tekemä neuvontatyö väestötilaisuuksissa

### Yhteisöihin kohdistuvat toimenpiteet

- Savuttoman verkoston luominen Pohjois-Savon alueelle
- Tiedotustoiminta hankkeen tavoitteista ja toimista: [www.savutonsavo.fi](http://www.savutonsavo.fi)
- Savuttoman toimintakulttuurin vahvistaminen kuntaorganisaatioissa, koulutusorganisaatioissa ja yrityksissä ja näiden organisaatioiden savuttomuuspäätökset
- Savuttomuushaasteet: Itä-Suomen kunnat, Pohjois-Savon toisen asteen koulutusorganisaatiot, Pohjois-Savon vakuutusyhtiöt, Pohjois-Savon urheiluseurat. Valtakunnalliset haastetut olivat Suomen Sydänliitto, Hengitysliitto Heli ja Diabetesliitto alueorganisaatioineen.
- Väestökampanjoiden toteutus: Nuoren Terve Elämä-, Lukuvuosi käyntiin savuttomasti - ja Suo lapsellesi savuton elämä -kampanjat
- Sosiaalisen median käyttö: [www.facebook.com/savutonsavo](http://www.facebook.com/savutonsavo)

### Yhteiskunnalliset toimenpiteet

- Yhteistyö valtakunnallisten terveysvaikuttajien kanssa. Ohjelmaa esiteltiin mm. Eduskunnan sosiaali- ja terveysvaliokunnalle.
- Yhteistyössä Terveyden- ja Hyvinvoinninlaitoksen ja Itä-Suomen yliopiston kanssa tuotettiin koko väestölle suunnattu tupakkatietopaketti.
- Kansainväliseen vieroitustoimintaan tutustuminen.
- Hankkeessa hyväksi havaittujen toimintojen valtakunnallistamiseen haettiin rahoitusta Sosiaali- ja terveysministeriön terveyden edistämisen määrärahoista.

## Kaavio 2 Savuton Savo -hankkeen toimintakuvaus

### Tarve

- Pohjois-Savon korkeat tupakointihurvat : 27 % miehistä, 20 % naisista tupakoi päivittäin (AVTK 2005)
- Euro Aspire II -tutkimuksen tulos: 22 % infarktipotilasta tupakoi (1999-2000)
- Euro Aspire III -tutkimuksen tulos: 17 % sepelvaltimotautipotilasta tupakoi (2006)
- Kelan sairastavuusindeksi: Pohjois-Savon valtakunnan korkein sairastavuusindeksi 120,6 (Kela 2006)

### Resurssit 2008-2010

*STM rahoina 190 000 €* : Sisältää toiminta - ja henkilöstökulut. Yksi palkattu työntekijä. Vastualueena hankkeen ja sen toteutuksen suunnittelu, toiminnan ohjaaminen ja raportointi. *Muut resurssit*: Pohjois-Savon Sydämpiirissä kahden henkilön työpanos OT -työnä (väestötapahtumat, toimistotyö). Kuopion yliopistollisessa sairaalassa OT -työnä taloushallinto, asiantuntijapalvelut ja potilastyö. Potilas- ja kansanterveysjärjestöjen toiminta. Terveystieteiden tutkimuskeskustien toiminta. Terveystieteiden tutkimuskeskustien toiminta. Terveystieteiden tutkimuskeskustien toiminta. Kuopion seudun hengityssäätiön tapahtumatuki.

### Osalliset

- Iitä-Suomen yliopisto
- Iitä-Suomen kunta- ja koulutusorganisaatiot
- Pohjois-Savon kansanterveysjärjestöt
- Pohjois-Savon terveydenhuollon toimipisteet
- Pohjois-Savon apteekit
- Pohjois-Savon yritykset
- Pohjois-Savon urheiluseurat
- Media, Kalpa Hockey Oy, Juniori-Kalpa Ry
- Terve Kuopio -ohjelma
- Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos
- Suomen Syöpäyhdistys ja KuuLe Oy

### Interventiot / koko väestö

- Savuton työpaikka / toimintakulttuuri -päätökset
- Koulutus ja seminaarit
- Savuttomuuslaasteet
- Väestötapahtumat
- Väestökampanjat: Nuoren Terve Elämä, Lukuvuosi käytiin savuttomasti, Suo lapsellesi savuton elämä
- Mediaviestintä
- Verkkosivuviestintä [www.savutonsavo.fi](http://www.savutonsavo.fi)
- Viestintä sosiaalisessa mediassa [www.facebook.com/savutonsavo](http://www.facebook.com/savutonsavo)

### Interventiot / tupakoiva potilas

- Tupakoinnin tiedustelu terveydenhuollon hoitokontakteissa
- Muutosvaihemallin mukainen tupakoivan potilaan hoitopolku
- Fagerströmin nikotiiniriippuvuustestin käyttö
- Lopettamiseen tähtäävä hoitosuunnitelman tekeminen terveydenhuollossa
- Järjestöjen tukkaryhmittäminen
- Järjestöjen lopettamisneuvonta tapahtumissa
- Järjestöjen lopettamisneuvonta potilasilaisuuksissa ja kuntoutuskursseilla

### Tulokset

- 104 savuttomuuspäätöksen tehnyttä organisaatiota Iitä-Suomen alueella:
- 42 kuntatyöntekijää
- 10 muuta julkisen sektorin työntekijää
- 6 oppilaitosta
- 29 yritys- tai yhdistysmuotoista työnantajaa,
- 9 vapaaehtoisvoimin toimivaa yhdistystä
- 8 urheiluseuraa
- 1 joulukuu

Pohjois-Savon Savuttomuusverkosto

Savuttoman toimintakulttuurin yleistynyt Savon alueella ja savuttomuuspäätösten suora vaikutus 74 000 henkilöön, vaikutusalueena koko Iitä-Suomi. Mahdollisina vaikutuksina Kouluterveyskyselyssä (2010) todettu vanhempien, oppilaiden ja opiskelijoiden tupakoinnin väheneminen. Pitkäaikaisvaikutusta itäsuomalaiseen väestöön arvioidaan vuonna 2012 julkistettavalla AVTK 2006-2010 yhteenvertotutkimuksella ja Euro-Aspire IV -tutkimuksella.

Vaikutukset

## Toiminnan arviointi

Savuton Savo -ohjelman tuloksellisuutta arvioitiin toteutuneiden savuttomuuspäätösten määrällä sekä savuttomuuspäätöksen vaikutuksilla ja savuttomuuskriteerien toteutumisella päätöksen tehneissä organisaatioissa. Arviointi toteutettiin kyselytutkimuksen avulla.

## Savuttomuuspäätösten määrä

Tiedossa olevia savuttomuuspäätöksen tehneitä yhteisöjä oli vuoden 2010 lopussa yhteensä 104. Näistä 42 kuntatyönantajaa, 10 muuta julkisen sektorin työnantajaa, 29 yritys- tai yhdistysmuotoista työnantajaa, 9 vapaaehtoisvoimin toimivaa yhdistystä, 8 urheiluseuraa, 1 joukkue ja 6 oppilaitosta. Työpaikkojen henkilöstömäärä oli yhteensä noin 74 000 henkilöä.

Hankkeen hyvästä etenemisestä johtuen kuntatason savuttomuustavoitetta voitiin laajentaa koko Itä-Suomen alueelle. Myös yritysmuotoiset toimijat olivat kiinnostuneita savuttomasta toimintakulttuurista. Pohjois-Savon alueen kaikki suurimmat oppilaitokset ottivat haasteen vastaan vuonna 2009 ja uudistunut tupakkalaki asetti toiminnalle lainvelvoitteen vuoden 2010 alusta. Muiden julkisten työnantajien ja julkista avustusta saavien rekisteröityjen yhdistysten savuttomuuspäätöksissä hanke ei saavuttanut tavoitettaan.

## Arviointitutkimus

Hankkeen toiminta-aikana tehtiin kaksi toiminnan arviointiin tähtäävää kyselytutkimusta.

Ensimmäinen arviointi kohdistettiin Pohjois-Savon alueen sairaaloihin ja terveyskeskuksiin vuonna 2008. Kyselyllä kartoitettiin savuttomuutta ja siihen liittyvää toimintaa terveydenhuollossa. Kyselyyn vastasi 26 terveydenhuollon yksikköä. Näistä 23 oli terveyskeskuksia ja kolme sairaalaa.

Tulosten mukaan 54 % Pohjois-Savon terveyskeskuksista ja sairaaloista oli savuttomaksi julistautuneita vuonna 2008. Muissa yksiköissä asiaa valmisteltiin (46 %). Savuton työpaikka -kriteerien toteuttamisessa oli runsaasti kehitettävää kriteerien tuntemisen ja toteutuksen osalta. Hankkeen toiminta-aikana kaikki alueen terveyskeskukset ja sairaalat sitoutuivat noudattamaan savutonta toimintakulttuuria osana kuntaorganisaatioiden savuttomuuspäätöksiä.

Toinen arviointi toteutettiin vuosien 2009–2010 vaihteessa. Kyselylomake lähetettiin kaikkiin Itä-Suomen kuntiin ja savuttomuuspäätöksen tehneisiin organisaatioihin (Ikonen. T. 2010). Kyselytutkimuksen aineistosta tuotettiin opinnäytetyö (Toukkari. A. Syventävät opinnot, Itä-Suomen yliopisto 2011).

Kyselystä saatujen tulosten mukaan virallinen savuttomuuspäätös johti tupakointikieltoon työaikana. Työaikana tupakointi oli kielletty 79 %:ssa yhteisöistä, joissa oli virallinen savuttomuuspäätös. Savuttomuuteen sitoutumattomissa yhteisöissä kielto oli 15 %:lla ( $p < 0.001$ ). Toimialalla ei havaittu olevan vaikutusta tupakointikieltojen yleisyyteen. Julkisella sektorilla tupakointikielto oli tehty tai valmisteilla 89 %:ssa ja muilla sektoreilla 74 %:ssa ( $p = NS$ ).



Lääkkeellisen hoidon, työterveyshuollon antaman neuvonnan ja vieroitusryhmien yleisyydessä ei ollut eroa ryhmien välillä. Kuitenkin henkilökunnan tukeminen ja nikotiinikorvaushoidon järjestäminen oli yleisempää savuttomuuspäätöksen tehneissä organisaatioissa.

Savuttomuuspäätöstä pidettiin tarpeellisena (samaa tai jokseenkin samaa mieltä 95 %) ja savuttomuuspäätöksen koetut vaikutukset olivat positiivisia. Savuttomuuspäätöksen koettiin

- tukevan tupakoinnin lopettamista (91 %)
- vähentävän väestön tupakointia (83 %)
- tasa-arvoistavan (85 %)
- parantavan viihtyisyyttä (93 %)
- tehostavan työskentelyajan käyttöä (88 %)
- lisäävän henkilöstön hyvinvointia (96 %)
- vaikuttavan positiivisesti työpaikan imagoon (94 %)
- lisäävän työpaikan houkuttelevuutta (86 %)

Henkilökunnan sitoutuminen työajan savuttomuuteen arvioitiin kunnissa erittäin hyväksi tai hyväksi (14 kuntaa). Vain kolme kuntaa arvioi sitoutumisen olleen melko huonoa.

Veto-ohjelman mukaiset savuttomuustoiminnan kriteerit toteutuivat pääsääntöisesti hyvin. Eniten kehitettävää oli savuttomuuden esille tuomisessa työpaikan sisä- ja ulkoalueilla ja työnhakuilmoituksissa.

## Muut käytettävissä olevat arviointitutkimukset

### Kuntaliiton Savuton kunta -kyselytutkimus

Kuntaliitto selvitti vuoden 2010 alussa savuttomien kuntien määrää. Tutkimuksessa selvitettiin kuinka moni kunta oli julistautunut savuttomaksi työpaikaksi ja kuinka moni valmisteli päätöstä. 342 kunnasta 276 vastasi kyselyyn (81 %). Vastanneista kunnista 79 oli julistautunut savuttomaksi ja 46 kuntaa valmisteli savuttomuuspäätöstä. Kaikkiaan vuonna 2010 savuttomaksi ilmoittautui 86 kuntaa.

Vuoden 2010 alussa savuttomia kuntia oli eniten Pohjois-Savossa, jossa kaikki 23 kuntaa olivat tehneet savuttomuuspäätöksen. Vastanneista Etelä-Savon yhdestätoista kunnasta kuusi oli savuttomia, kaksi valmisteli savuttomuutta ja kaksi ei vastannut kyselyyn. Itä-Savon kuudesta kunnasta kaksi oli tehnyt savuttomuuspäätöksen ja yksi ei vastannut. Pohjois-Karjalassa vain Ilomantsin kunta ilmoitti olevansa savuton.

Kuntaliitto päivitti selvityksen vuoden 2011 alun tilanteen mukaiseksi. Tuolloin vastanneita oli 300, 42 kuntaa ei vastannut kyselyyn. Savuttomiksi oli julistautunut vuoden 2011 alkuun mennessä 106 kuntaa eli runsas 35 % vastanneista. Savuton päätöstä valmistelevia kuntia oli 52. Savuttomia kuntia oli edelleen eniten Pohjois-Savossa.

Kuntaliiton tekemän päivityksen jälkeen Etelä- ja Itä-Savon 17 kunnasta kaikkiaan 15 on ilmoittanut Savuton Savo -hankkeelle tehneensä päätöksen savuttomuudesta. Pohjois-Karjalassa savuttomien kuntien lukumäärä kasvoi neljään.

## Kouluterveyskysely 2010

Vuonna 2010 Kuopion ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevat raportoivat oman ja vanhempien tupakoinnin vähentyneen noin 3 % vuoden 2008 tutkimukseen verrattuna. Vastaajista 43 % kertoi jommankumman vanhemman tupakoivan (koko maa 47 % ja Pohjois-Savo 46 %). Opiskelijoista 38 % kertoi tupakoivansa päivittäin (koko maa 40 % ja Pohjois-Savo 42 %). Yläkouluikäisten päivittäin tupakointi väheni 15 % Pohjois-Savossa. Lukioikäisistä tupakoi 13 %. Myös yläkoulu- ja lukioikäisten vanhempien tupakointi väheni.

### *Pohdinta*

Kolmivuotinen hanke saavutti sille asetetun päätavoitteen. Savon alueen kuntaorganisaatiot sitoutuivat savuttomuuspäätöksillä savuttoman toimintakulttuurin kehittämiseen. Pohjois-Karjalassa saatiin muutamia uusia savuttomuuspäätöksiä. Terveysmaakuntana tunnetun Pohjois-Karjalan hidas eteneminen kuntien ja työpaikkojen savuttomuuspäätöksissä on huomion arvoista ja siihen liittyviä syitä olisi hyvä kartoittaa.

Muiden julkisella rahoituksella toimivien työyhteisöjen (esimerkiksi maakuntien liitot, verohallinto, oikeuslaitos, poliisi) mukaan-tulo savuttomaan toimintakulttuuriin oli heikkoa. Edelläkävijänä olivat Kansaneläkelaitoksen, Terveiden - ja hyvinvoinnin laitoksen ja Työterveyslaitoksen Kuopion yksiköt. Työyhteisön savuttoman toimintakulttuurin tulisi olla kaiken julkisella rahoituksella toteutettavan toiminnan peruserä.

Oppilaitosten savuttomuustoiminnan kehittäminen vaati pitkäjänteistä ponnistelua. Erityisesti toisen asteen koulutusyksiköiden toimintakulttuurissa olevat erot tulisi tunnistaa ja tunnustaa. Erojen kaventamisella voidaan vähentää koulutuspaikkavalinnan aiheuttamaa eriarvoistumista tupakoinnin suhteen. Nuorten tupakoinnin vähentämiseen tähtäävät toimenpiteet vaativat nuorten äänen kuulemista ja nuorten mukaanottamista kehittämistyöhön. Kouluterveyskyselyn tulokset olivat Kuopion alueella nuorten ja heidän vanhempiansa tupakoinnin osalta positiivisia.

Järjestöjen ja harrasteseurojen savuttoman toiminnan kehittämiseen tulisi kiinnittää entistä enemmän huomiota. Savuttoman toimintakulttuuriin saatetaan pelätä karkottavan tupakoivia aktiivitoimijoita yhdistyksistä. Kuitenkin myös julkista avustusta saavilta toimijoilta voidaan edellyttää savutonta toimintakulttuuria yhteisön toiminta-aikana. Erityisen merkityksellistä tämä on potilas- ja kansanterveysjärjestöissä sekä lasten ja nuorten harrasteyhteisöissä.

Hankkeen arvioinnin pohjalta savuttaman toimintakulttuuriin voidaan todeta olevan hyväksytty ja toteutettavissa oleva toimintamuoto työ- ja muissa yhteisöissä. Savuttomuuspäätöksen valmisteluprosessissa tulisi huomioida työntekijöiden sitouttaminen prosessiin, tupakoiville suunnattu tuki, riittävä sisäinen ja ulkoinen tiedotus sekä mahdollisuudet savuttoman imagon hyödyntämiseen.

Hankkeessa luodun tupakoivan potilaan hoitopolun käyttöönotto pilotoitiin Kuopion terveyskeskuksessa. Hoitopolku todettiin toimivaksi ja helppokäyttöiseksi. Ongelmana hoitopolun pysyvässä käytössä oli terveydenhuollon sitoutumattomuus tehostettuun tupakoivan potilaan neuvontaa. Terveys- ja terveydenhuollon johdon ja toimijoiden sitouttamiseen sekä terveydenhuollon savuttoman toimintakulttuurin kehittämiseen tulisi panostaa entistä enemmän.

Savuton Savo -hankkeessa saatuja kokemuksia, kehitettyä toimintatapaa ja menetelmiä voidaan hyödyntää Savuton Suomi 2040 -tavoitteen saavuttamiseksi tehtävässä työssä.

## *Liitteet*

### *Liite I. Käytännön toimenpiteet vuosina 2008-2010*

#### Yksilöön kohdistuvat toimenpiteet

Tupakoivien potilaiden neuvonnan tehostaminen terveydenhuollossa, apteekeissa ja järjestöissä

- Tupakoinnin tiedustelu terveydenhuollon ja apteekkien hoitokontakteissa ja Fagerströmin nikotiiniriippuvuustestin käyttö. Lopettamiseen tähtäävä hoitosuunnitelman tekeminen terveydenhuollossa.
- Terveyskeskuksissa työskenteleville valtimotautipotilaiden neuvonta- ja kuntoutusvastaaville (Tulppa-verkosto), Kuopion yliopistollisen sairaalan sydänhoitajille, terveyskeskusten savuttomuusyhdyshenkilöille sekä maakunnan apteekkien savuttomuusyhteyshenkilöille järjestettiin vuosittain koulutustilaisuuksia hoitopolun toteutuksesta, tupakoinnin lopettamisprosessista, nikotiinikorvaushoidosta ja nikotiiniriippuvuuden lääkkeellisestä hoidosta.
- Kuopion yliopistollisen sairaalan kardiologisten potilaiden, ensitietopäivien sekä keuhkosairauksia sairastavien potilaiden tupakoinnin lopettamisneuvontaa tehostettiin.
- Maakunnan terveyskeskuksiin, aluesairaaloihin ja Kuopion yliopistollisen sairaalan kaikille osastoille ja poliklinikoille jaettiin vuosittain tupakoinnin lopettamista tukevaa potilasmateriaalia.
- Järjestöjen tupakkaryhmätoiminnan ja lopettamisneuvonnan tehostaminen potilastilaisuuksissa ja kuntoutuskursseilla

#### Nikotiiniriippuvaisen potilaan hoitopolku

- Savuton Savo -hankkeen ja Kuopion terveyskeskuksen yhteistyönä valmisteltiin ja pilotoitiin nikotiiniriippuvaisten potilaiden hoitopolku. Hoitopolkua muokattiin saatujen kokemusten pohjalta ja se jaettiin tiedoksi maakunnan kaikkiin sairaaloihin ja terveyskeskuksiin.
- Hoitopolussa (liite 3) korostettiin kolmea keskeistä asiaa; tupakointitottumusten kysymistä, muutosvalmiuden arviointia ja seuranta. Lopettamisneuvontaa tehostettiin ja seurantaan otettiin uutena toimintamuotona puhelinaikojen käyttö. Kuopion terveyskeskuksen käyttökokemukset hoitopolusta tukevat hoitopolun mukaisen toimintatavan laajentamista.
- Kuopion terveyskeskus nimesi tupakkavastuuhoitajan, jonka työpanos hoitopolun käyttöönotossa oli merkittävä. Hoitopolku liitettiin osaksi Kuopion terveyskeskuksessa tuotettua lopettamismateriaalia.
- Savuton Savo-hanke tuotti hoitopolun käyttöönotokoulutusta yhteistyössä Raha-automaattiyhdistyksen rahoittaman Tulppa-projektin kanssa. Tavoitteena oli hoitopolusta tiedottaminen koko maakuntaan.
- Hankkeen toimijat tutustuivat Englannissa toteutettavaan Tupakkaklinikka -toimintamalliin.

## Väestölle suunnatut kampanjat

- Väestölle suunnattu tupakkatietopaketti tuotettiin yhteistyössä Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen ja Itä-Suomen yliopiston kanssa.
- Suo lapsellesi savuton elämä -kampanja toteutettiin yhteistyössä Terve Kuopio -ohjelman ja Kuopion seudun hengityssäätiön kanssa. Kampanjamateriaalia jaettiin kaikkiin maakunnan neuvoloihin.
- Nuoren Terve Elämä -kampanja toteutettiin yhteistyössä Kuopion seudun hengityssäätiön, Kalpa-Hockey Oy:n ja Juniori-Kalpa ry:n kanssa. Kampanjaa jalkautettiin Savuton Savo-ohjelman tilaisuuksissa, koulujen ja oppilaitosten savuttomuustapahtumissa sekä Kalpa-organisaation koulukierroksilla ja urheiluseuravierailuilla.
- Pohjois-Savon Sydänpiiri ry ja Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ry tarjosivat vieroitusryhmiä tupakoinnin lopettamista haluaville. Pohjois-Savon Sydänpiirissä lopettamisneuvonta liitettiin kaikkeen potilasneuvontaan ja kuntoutustoimintaan.
- Pohjois-Savon Sydänpiirin yhdistys- ja väestötilaisuuksissa esiteltiin savuttomuusohjelmaa osana järjestön perustyötä. Savuttomuutta ja tupakoinnin lopettamista tukevaa materiaalia jaettiin yhteistyöjärjestöjen tilaisuuksissa.

## Yhteisöön kohdistuvat toimenpiteet

### Savuttoman verkoston luominen

- Pohjois-Savoon koottiin Savuton-verkosto, jonka tehtävänä on tupakoimattomuuden tukeminen ja tupakkatuotteiden käytön vähentäminen moniammatillisin ja yhteisöllisin keinoin. Savuton-verkosto koottiin hankkeen käynnistyessä tehdyillä kuntakäynneillä, joihin kutsuttiin terveyskeskusten johtavat hoitajat ja johtavat lääkärit sekä apteekkarit. Kuntakäynneillä kartoitettiin terveyskeskusten savuttomuus ja sen toteutuminen sekä nimettiin kunnan verkostotoimijat. Terveyskeskukset ja apteekit nimesivät savuttomuusverkostoon terveyskeskuksen ja apteekin astmavastaavia sekä sydän- ja verisuonisairauksien neuvontavastaavia. Savuttomuusyhdyshenkilöiden tehtävänä on toimia oman kuntansa alueella tupakoinnin lopettamiseen liittyvän väestöneuvonnan kehittäjinä, savuttomuustoiminnan asiantuntijoina ja tiedonkulun koordinaattoreina.

### Tiedotustoiminta

- Hanke käynnistettiin väestöön, työnantajiin ja keskeisiin toimijoihin kohdistuneella tiedotuskampanjalla. Tiedotus toteutettiin maakunnan median, asiantuntijaorganisaatioiden ja potilas- ja kansanterveysjärjestöjen kautta. Tiedotussuunnitelma oli kolmiportainen: ohjelman käynnistyminen ja aiheeseen liittyvät faktatiedot, toiminnan ja mukaan tulleiden toimijoiden esittely ja hankkeen aikana saavutetut tulokset.
- Ohjelmaa esiteltiin valtakunnallisissa ja paikallisissa TV-uutisissa, maakuntaradiossa ja lehdistössä. Savon Sanomat julkaisi 1.1.2008–31.12.2010 välisenä aikana 1120 tupakointia käsittelevää kirjoitusta. Savuton Savo -ohjelmaa oli käsitelty tai siihen oli viitattu 31 kirjoituksessa. Myös Helsingin Sanomat, muut maakuntalehdet ja paikallislehdet uutisoivat aiheesta.
- Hanketta esiteltiin Itä-Suomen Lääketiedepäivillä vuosina 2008–2010 ja Valtakunnallisilla Päihdepäivillä vuonna 2008.

- Savuton Savo -ohjelmalle perustettiin verkkosivut osoitteeseen [www.savutonsavo.fi](http://www.savutonsavo.fi). Verkkosivuilla on väestölle (etusivu) ja ammattilaisille (asiantuntijatietaa) suunnatut kokonaisuudet. Hankkeessa tuotettu materiaali oli nähtävissä verkkosivuilla kohdassa asiantuntijatietaa/materiaali.
- Savuton Savo -ohjelmalle perustettiin profiili sosiaaliseen mediaan osoitteella [www.facebook.com/savutonsavo](http://www.facebook.com/savutonsavo). Sivulla julkaistiin ajankohtaisia tupakkatuotteiden käyttöön ja savuttomuuteen liittyviä artikkeleita, järjestettiin kilpailuja sekä tiedotettiin ajankohtaisista tapahtumista.
- Savuton Savo -ohjelmaa esiteltiin Terveyden edistämisen keskuksen Kahdeksan tienviittaa terveyteen -julkaisussa ja julkaisuun liittyneillä verkkosivuilla.

## Savuttoman toimintakulttuurin vahvistaminen

- Maakunnan savutonta toimintakulttuuria vahvistettiin koulutuksien, seminaarien, toimintatiedotteiden, materiaalityönnön ja yhteisten tapaamisten avulla. Pohjois-Savossa järjestettiin kymmenen savuttomuustyöhön liittyvää seminaaria tai koulutustilaisuutta. Kohderyhminä olivat kunta- ja yritysjohtajat sekä opetus- ja koulutusorganisaatioiden johtajat, järjestöjohtajat ja asiantuntijat, terveydenhuollon -, työterveyshuollon- sekä koulujen ja oppilaitosten toimijat.
- Yhteisöjen savutonta toimintakulttuuria tuettiin tapahtumayhteistyön ja asiantuntijaluentojen avulla. Keskeiset kohde-ryhmät olivat kuntaorganisaatiot, opetus- ja koulutusorganisaatiot, yritykset, yhdistysmuotoiset toimijat ja harrasteseurat.
- Savuton Savo -ohjelma haastoi vuosina 2008-2010 toimintaan mukaan kaikki Itä-Suomen kunnat, Pohjois-Savon Urheiluseurat, Itä-Suomessa toimivat vakuutusyhtiöt, Suomen Sydänliiton, Diabetesliiton ja Hengitysliitto Helin keskusorganisaatiot sekä näiden liittojen alueorganisaatiot.
- Savuttomat toimijat julkistettiin ohjelman verkkosivuilla. Verkkosivuille koottiin savuttomuuspäätöksen valmistelua ja toteutusta tukevaa materiaalia.

## Yhteiskunnalliset toimet

- Ohjelman toteutuksessa tehtiin yhteistyötä keskeisten valtakunnallisten terveysvaikuttajien kanssa. Ohjelmaa esiteltiin muun muassa eduskunnan Sosiaali- ja terveysvaliokunnalle.
- Yhteistyötä käytännön toimien toteutuksessa tehtiin Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen ja Suomen Syöpäyhdistyksen kanssa.
- Savuton Savo -ohjelman vastuutoimijat vierailivat Lontoossa Academic Psychology and Tobacco Research -yksikössä. Vierailijat tutustuivat klinikalla toteutettavaan ryhmämuotoiseen vieroitustoimintaan sekä osallistuivat päivän kestävään SCTRP-koulutusseminaariin. Lontoon tupakkaklinikalla hyväksi havaittuja toimintamenetelmiä pyritään siirtämään Pohjois-Savon toimintaan.
- Kunta- ja muiden julkisella rahoituksella toimivien, sekä julkista avustusta saavien toimijoiden savuttoman toimintakulttuurin edistämiseksi ja savuttomuus toiminnan valtakunnallistamiseksi jätettiin hankehakemus Sosiaali- ja terveysministeriön terveyden edistämisen määrärahoista vuosille 2011–2013.

## *Liite 2. Tupakoivan asiakkaan hoitopolku*

### I. Kysy tupakointia ja arvioi muutosvalmiutta

#### A. Tupakoi, Ei ole halukas lopettamaan

- Kartoitetaan tupakointitiedot ja lasketaan askivuodet (=montako vuotta ja montako savuketta päivässä)
- Fagerströmin testi asiakkaalle mukaan
- Kirjataan asiakastietoihin
- Tilannekartoitus vuosittain

#### B. Tupakoi, HARKITSEE / EMPII lopettamista

- Fagerströmin testi vastaanotolla
- Tupakointipäiväkirja harkinnan mukaan (tupakoinnin / tupakoimattomuuden hyödyt / haitat, tilanteet, kompastuskivet, ratkaisuvaihtoehdot)
- Sovitaan uusi tapaaminen / soitto
- Kirjataan asiakastietoihin

#### C. Tupakoi, ON valmis lopettamaan

- Fagerströmin testi vastaanotolla
- Testin ja haastattelun mukaiset tukitoimet: tarpeen mukaan nikotiinikorvaushoidon ohjaus ja kirjalliset ohjeet tai lääkärin konsultaatio lääkehoidon aloittamista varten
- Sovitaan seurantatoimet

### 2. Seuranta

- Kontrolli (soitto tai tapaaminen, tarvittaessa ohjaus lääkärin vastaanotolle)
- 2vk, 1 kk, 2,5 kk, 6 kk ja 12 kk
- Kirjataan: polttaa / ei polta, lääkityseuranta
- Ohjaus vieroitusryhmiin tarpeen mukaan

## Liite 3. Savuttoman työpaikan ABC - miten edetä

### 1. Savuttomuuden lakiperusta

Tupakointi on laillista toimintaa, joka kuuluu yksityiselämänsuojan piiriin, mutta

- Työnantaja voi rajoittaa tupakointia seuraavilla lakiperusteilla
  - Työsopimuslaki (työturvallisuus)
  - Terveysturvallisuuslaki (terveyden ylläpitäminen ja edistäminen, sisäilman laatu, tupakkatilojen ilmanvaihto)
  - Työturvallisuuslaki (tupakan savun kulkeutuminen sisätiloihin ja sisätiloissa)
  - Tupakkalaki 12 § (julkiset tilat, päiväkodit, koulut, oppilaitokset, kulkuneuvot, työyhteisöt, ravintolat)
- Direktiovalta
  - Työehtosopimuksen mukaisen työajan käyttö ja tauot

### 2. Vireillepano

- Aloitteen työpaikan savuttomuudesta voi tehdä
  - työpaikan johto
  - työntekijät
  - työterveyshuolto

### 3. Päätöksenteko

- Periaatepäätöksen savuttomuusprosessin valmistelusta tekee työpaikan johto / johtoryhmä
- Prosessissa kuullaan yhteistoimintaneuvostoa ja työsuojelutoimikuntaa
- Lopullisen savuttomuuspäätöksen ja siihen liittyvän toimintasuunnitelman hyväksyy organisaation johto

### 4. Prosessin organisoiminen

- Johto / johtoryhmä nimeää savuttomuutta valmistelevan ohjausryhmän ja tarvittaessa isommassa organisaatiossa vielä käytännön työryhmän asiaa valmistelemaan
- Johto nimeää vastuullisen henkilön, jonka tehtäviin savuttomuusprosessin vetäminen kuuluu
- Henkilöstön työajan määrittelyt selvitetään työehtosopimuksista
- Prosessi aikataulutetaan
- Yhteistoimintamenettelyn avulla sovitaan savuttomuuteen liittyvät toimenpiteet, vastuunjaot ja vastuuhenkilöt sekä savuttomuuden valvontaan liittyvät toimenpiteet
- Sovitaan työnantajan tukitoimet niille tupakoijille, jotka haluavat lopettaa tupakoinnin

### 5. Viestintäsuunnitelma

- Työntekijöiden informointi savuttomuuteen liittyvistä toimenpiteistä
- Uusien työntekijöiden perehdytys
- Miten savuttomuus näkyy yrityksen / organisaation imagossa

## Liite 4. Savuttoman urheiluseuran ABC - miten edetä

### 1. Savuttomuuden lakiperusta

- Tupakointi on laillista toimintaa, joka kuuluu yksityiselämänsuojan piiriin, mutta Tupakkalain 12 § määrittää kaikki julkiset tilat, päiväkodit, koulut, oppilaitokset, kulkuneuvot, työyhteisöt ja ravintolat savuttomiksi.
- Tupakointia voidaan myös rajoittaa seuraavilla lakiperusteilla
  - Työsopimuslaki (työturvallisuus)
  - Terveydensuojelulaki (terveyden ylläpitäminen ja edistäminen, sisäilman laatu, tupakkatilojen ilmanvaihto)
  - Työturvallisuuslaki (tupakan savun kulkeutuminen sisätiloihin ja sisätiloissa)

### 2. Vireillepano

- Aloitteen urheiluseuran savuttomuudesta voi tehdä
  - seuran johto
  - työntekijät
  - jäsenet

### 3. Päätöksenteko

- Periaatepäätöksen savuttomuusprosessin valmistelusta tekee seuran johto / johtoryhmä
- Prosessissa kuullaan seuran eri jaostoja ja hallintoelimiä
- Lopullisen savuttomuuspäätöksen ja siihen liittyvän toimintasuunnitelman hyväksyy organisaation johto

### 4. Prosessin organisoiminen

- Johto / johtoryhmä nimeää savuttomuutta valmistelevan työryhmän ja tarvittaessa isommassa organisaatiossa vielä käytännön työryhmän asiaa valmistelemaan
- Johto nimeää vastuullisen henkilön, jonka tehtäviin savuttomuusprosessin vetäminen kuuluu
- Prosessi aikataulutetaan
- Yhteistoimintamenettelyn avulla sovitaan savuttomuuteen liittyvät toimenpiteet, vastuunjaot ja vastuuhenkilöt sekä savuttomuuden valvontaan liittyvät toimenpiteet

### 5. Viestintäsuunnitelma

- Seuran työntekijöiden, toimijoiden, urheilijoiden ja jäsenten informointi savuttomuuteen liittyvistä toimenpiteistä ja rajoitteista
- Uusien jäsenten / toimijoiden perehdytys
- Miten savuttomuus näkyy seuran imagossa



## *Liite 5. Savuttoman urheiluseuran kriteerit*

- Seura noudattaa 1.10.2010 voimaan tulleen Tupakkalain asettamia tupakoinnin rajoituksia. Tupakointi on kielletty ulkoalueilla järjestettävien yleisten tilaisuuksien katoksissa ja katsomoissa sekä muissa tilaisuuden seuraamiseen välittömästi tarkoitetuissa tiloissa, joissa osallistujat oleskelevat paikoillaan.
- Seuran eri toimijoiden ja vapaaehtoisten työntekijöiden tulee huomioida perusopetusta, ammatillista opetusta ja lukio-opetusta antavien koulujen toiminta-alueen täydellinen savuttomuus sekä lasten ja nuorten käytössä olevien urheilualueiden savuttomuus.
- Seuran palkalliset ja vapaaehtoistoimijat sitoutuvat savuttomuuteen seuran tehtävissä toimiessaan.
- Kaikki seuran harjoitukset, leirit ja kilpailutoiminta ovat savuttomia.
- Savuttomuudesta tiedotetaan seuran jäsenille ja yhteistyökumppaneille esimerkiksi verkkosivuilla ja jäsentiedotteissa.
- Kilpailutoiminnassa kilpailualueen savuttomuus ilmaistaan Savuton kilpailualue -kyltein katsojien tiedoksi.
- Seuran omistamissa tiloissa ja järjestämissä tilaisuuksissa ei myydä tupakkatuotteita.
- Seuran edustus- ja muut tilaisuudet ovat savuttomia.

## *Liite 6. Tupakoijan ABC savuttomilla alueilla*

### 1. Arjessa törmäät savuttomiin alueisiin

- Julkisissa tiloissa, kuten koulualueet, sairaalat, terveyskeskukset, kuntien ja kaupunkien tilat, Ravintolat ja muut vastaavat julkiset tilat.
- Julkisissa kulkuvälineissä, kuten lentokoneet, junat, linja-autot, metrot.
- Lain savuttomiksi säättämällä piha-alueilla, kuten koulujen ja päiväkotien piha-alueet ja liikunta- ja harrastealueet.
- Savuttomuuspäätöksen tehneillä työpaikoilla.
- Taloyhtiöiden yleisissä ja yhteisissä tiloissa
- Kodeissa, joissa ei tupakoida sisätiloissa.

### 2. Mitä sinulta odotetaan

- Huomioi savuton alue ja kunnioita sitä.
- Selvitä sallittu tupakointipiste.
- Noudata tupakointipisteessä siisteyttä.

### 3. Kohtelias tupakoija

- Huomioi passiivisen tupakoinnin aiheuttamat terveys- ja muut haitat kodissa, autossa ja muissa ei julkisissa tiloissa, joissa toisen henkilön passiivinen altistuminen on sinun päätöksesi vallassa.
- Huomioi savun kulkeutuminen ulkotiloista sisätiloihin ja huomioi tupakoinnin aiheuttamat hajuhaitat.
- Huomioi allergiaa ja astmaa sairastavat henkilöt.

## Liite 7. Lopettajan ABC - miten edetä

### 1. Et ole yksin

- Suomessa on noin miljoona tupakoijaa, joista yli 80 % haluaa lopettaa.
- Suurin osa tupakoijista ei aloittaessaan tiedä nikotiini- ja tapariippuvuuden voimakkuutta.
- Nikotiinivieroitukseen on tullut uusia lääkkeellisiä hoitokeinoja.

### 2. Nyt se loppuu

- Jos luet tätä, olet harkinnut lopettamista – se on ensimmäinen askel.
- Jos olen usein yrittänyt ja epäonnistunut, muista, kyse on pitkäjänteisestä prosessista. Yritykset eivät ole olleet turhia – tarkista, että toimit oikein.
- Tehtyäsi lopettamispäätöksen, arvioi testillä nikotiiniriippuvuutesi aste.
- Hae tarvittava vieroitusapu omalta lääkäriltä, hoitajalta tai apteekista.

### 3. Varaudu riskitilanteisiin

- Miten ja missä tupakoit – miten muutat toimintaasi ja millä palkitset itseäsi.
- Poista tupakointiin johtavat houkutteet elämästäsi.
- Varmista ympäristösi ja läheistesi tuki.
- Älä polta yhtään henkäystä vaikeinakaan hetkinä.

### 4. Elimistösi puhdistuu

- Vieroitusoireet ovat merkki elimistön puhdistumisesta ja siitä, kuinka nikotiinireseptorisi kaipaavat nikotiinia.
- Kaksi ensimmäistä viikkoa voivat olla vaikeita, varaudu siihen.
- Lopettamisprosessi jatkuu vähintään vuoden ajan.

### 5. Hoida vieroitusoireet

- Vieroitusoireisiin ja nikotiiniriippuvuuteen on olemassa tehokas lääkehoito.
- Konsultoi lääkäriäsi, hoitohenkilökuntaa tai apteekin savuttomuusyhdyshenkilöä oikean hoidon saamiseksi.
- Liiku, sauno, rentoudu, vältä juhlia ja alkoholia.

### 6. Apua on saatavilla

- Stumppi maksuton neuvontanumero 0800 148 484.
- Työterveyshuollosta ja eri järjestöjen tupakastavieroitusryhmistä saat tukea.
- [www.savutonsavo.fi](http://www.savutonsavo.fi)

### 7. Lopettaminen kannattaa

- 1 aski tupakkaa päivässä maksaa 1 533 € vuodessa, 30 vuoden tupakointi maksaa 45 990 € eli yhden Volvo V 70 verran.
- Kolmessa vuorokaudessa häkä ja nikotiini ovat poistuneet elimistöstä, haju- ja makuaisti paranevat ja hengittäminen helpottuu.
- Kolmessa kuukaudessa huomaat verenkierto- ja hengityselimistösi kunnan parantuneen, ihosi kirkastuu, potenssisi paranee. Olet tehnyt yhden tärkeimmistä terveysinvestoinneista.

## *Liite 8. Savuton Savo –ohjelman savuttomuusverkosto*

### Iisalmi

Terveyskeskus, Anne Mikkonen [anne.mikkonen\(at\)iisalmi.fi](mailto:anne.mikkonen@iisalmi.fi)  
Iisalmen I apteekki, Lasse-Pekka Häkkinen [proviisori\(at\)iisalmenapteekki.fi](mailto:proviisori@iisalmenapteekki.fi)  
Savipellon apteekki, Tauno Jauhiainen [iisalmi\(at\)apteekit.net](mailto:iisalmi@apteekit.net)

### Juankoski

Terveyskeskus, Anne Pirttikoski [anne.pirttikoski\(at\)ksktt.fi](mailto:anne.pirttikoski@ksktt.fi)  
Juankosken apteekki [heini.pirttivaara\(at\)fimnet.fi](mailto:heini.pirttivaara@fimnet.fi)

### Kaavi

Terveyskeskus, Asta Eerikäinen [asta.eerikainen\(at\)ksktt.fi](mailto:asta.eerikainen@ksktt.fi)  
Kaavin apteekki, Merja Niskanen [kaavin.apteekki\(at\)apteekit.net](mailto:kaavin.apteekki@apteekit.net)

### Karttula

Terveyskeskus  
Karttulan apteekki, Miia Tiihonen [karttulan.apteekki\(at\)apteekit.net](mailto:karttulan.apteekki@apteekit.net)

### Keitele

Terveyskeskus, Auvo Kinnunen [auvo.kinnunen\(at\)piekeitk.kuh.fi](mailto:auvo.kinnunen@piekeitk.kuh.fi)

### Kiuruvesi

Terveyskeskus, Marja Leena Piippo [marjaleena.piippo\(at\)kiuruvesi.fi](mailto:marjaleena.piippo@kiuruvesi.fi)  
Kiuruveden apteekki, Marja Blomberg [marja.blomberg\(at\)apteekit.net](mailto:marja.blomberg@apteekit.net)

### Kuopio

Terveyskeskus, Seija Nissinen [seija.nissinen\(at\)kuopio.fi](mailto:seija.nissinen@kuopio.fi)  
Kuopion Yliopiston apteekki, Paavo Tanskanen [paavo.tanskanen\(at\)uef.fi](mailto:paavo.tanskanen@uef.fi)  
Kuopion Yliopiston apteekki, Henna M-K-Savolainen [makikojo\(at\)messi.uef.fi](mailto:makikojo@messi.uef.fi)  
Niiralan apteekki, Arja Raatikainen [arja.raatikainen\(at\)apteekit.net](mailto:arja.raatikainen@apteekit.net)  
Petosen apteekki, Virpi Malila [asiakaspalvelu\(at\)petosenapteekki.fi](mailto:asiakaspalvelu@petosenapteekki.fi)  
ToriApteekki, Miia Annala [miiapiritta\(at\)suomi24.fi](mailto:miiapiritta@suomi24.fi)

### Lapinlahti

Terveyskeskus, Merja Virkkunen [merja.virkkunen\(at\)lapinlahti.fi](mailto:merja.virkkunen@lapinlahti.fi)  
Lapinlahden apteekki, Tiina Pelkonen [lapinlahden.apteekki\(at\)apteekit.net](mailto:lapinlahden.apteekki@apteekit.net)

### Leppävirta

Terveyskeskus, Jari Kosti [jari.kosti\(at\)leppavirta.fi](mailto:jari.kosti@leppavirta.fi)  
Leppävirran apteekki, Ulla Koponen [leppavirran.apteekki\(at\)apteekit.net](mailto:leppavirran.apteekki@apteekit.net)

### Nilsinä

Terveyskeskus, Timo Huuskonen [timo.huuskonen\(at\)siilinjarvi.fi](mailto:timo.huuskonen@siilinjarvi.fi)

### Pielavesi

Terveyskeskus, Päivi Tikkanen [paivi.tikkanen\(at\)piekeitk.kuh.fi](mailto:paivi.tikkanen@piekeitk.kuh.fi)  
Pielaveden apteekki, Taina Ripatti [apt0307\(at\)apteekit.net](mailto:apt0307@apteekit.net)

### Rautalampi

Terveyskeskus  
Rautalammin apteekki, Sari Sahlberg [rautalammin.apteekki\(at\)apteekit.net](mailto:rautalammin.apteekki@apteekit.net)

Rautavaara	
Terveyskeskus, Niina Keinänen	niina.keinanen(at)rautavaara.fi
Rautavaaran apteekki, Marja Mikkonen	rautavaaran.apteekki(at)apteekit.net
Siilinjärvi	
Terveyskeskus	
Siilinjärven apteekki, Riikka Saali	siilinjärven_apteekki.siilinjärvi(at)apteekit.net
Sonkajärvi	
Terveyskeskus, Mari Eskelinen	mari.eskelinen(at)sonkajarvi.fi
Suonenjoki	
Terveyskeskus, Katja Leppämäki	katja.leppamaki(at)sstk.kuh.fi
Suonenjoen apteekki, Liisa Vepsäläinen	palaute(at)suonenjoenapteekki.fi
Tervo	
Terveyskeskus, Maarit Tarvainen	maarit.tarvainen(at)sstk.kuh.fi
Tervon apteekki, Leena Risto	leena.risto(at)tervonapteekki.fi
Tuusniemi	
Terveyskeskus, Terttu Kolari	terttu.kolari(at)kuopio.fi
Tuusniemen apteekki, Anne Miettinen	tuusniemen.apteekki(at)apteekit.net
Varkaus	
Terveyskeskus, Marja-Liisa Honkanen	marja-liisa.honkanen(at)varkaus.fi
Taulumäen apteekki, Teija Autio	taulumäen.apteekki(at)salnet.fi
Varkauden Vanha Apteekki, Eva Utriainen	varkaus.vanha(at)apteekit.net
Varpaisjärvi	
Terveyskeskus	
Varpaisjärven apteekki, Maarit Hyvärinen	apt0301(at)apteekit.net
Vesanto	
Terveyskeskus	
Vesannon apteekki, Eija Kari	eija.kari(at)vesannonapteekki.fi

## Liite 9. Savuttomat organisaatiot (104)

### Yritys- ja yhdistys työnantajat (29)

Betonimestarit	<a href="http://www.betonimestarit.fi">www.betonimestarit.fi</a>
Easydoing Oy / Salli systems	<a href="http://www.salli.com">www.salli.com</a>
Elämysten ja ystävyyden kartano	<a href="http://www.eyk.fi">www.eyk.fi</a>
Heinäveden apteekki	<a href="http://www.heinavedenapteekki.net">www.heinavedenapteekki.net</a>
Hotelli Scandic Kuopio	<a href="http://www.scandichotels.fi/kuopio">www.scandichotels.fi/kuopio</a>
Iisalmen I apteekki	<a href="http://www.iisalmenapteekki.fi">www.iisalmenapteekki.fi</a>
Juankosken työttömät ry	<a href="http://personal.inet.fi/yhdistys/juankoskentyyttomat">http://personal.inet.fi/yhdistys/juankoskentyyttomat</a>
Kunnonpaikka, Vuorela	<a href="http://www.kunnonpaikka.com">www.kunnonpaikka.com</a>
Kuopion lentoasema	<a href="http://www.finavia.fi/lentoasema_kuopio">www.finavia.fi/lentoasema_kuopio</a>
Kuopion seudun hengityssäätö	<a href="http://www.helisaatio.fi">www.helisaatio.fi</a>
Kuopion seudun hengitysyhdistys ry	<a href="http://www.helikuopio.fi">www.helikuopio.fi</a>
Kuopion VI Apteekki	Niiralan, Päivärannan ja Neulamäen apteekit
Niiralan Kulma Oy (toimisto)	<a href="http://www.niiralankulma.fi">www.niiralankulma.fi</a>
Osuuskauppa PeeÄssä	<a href="http://www.s-kanava.fi/peeassa">www.s-kanava.fi/peeassa</a>
Pekka Niska Oy, Kuopio	<a href="http://www.pekkaniska.com">www.pekkaniska.com</a>
Pielaveden ja Keiteleen ktkky	<a href="http://www.kuh.fi/pk-web">www.kuh.fi/pk-web</a>
Pohjois-Savon Sydänpiiri ry	<a href="http://www.pssydan.fi">www.pssydan.fi</a>
Sahalan kartano	<a href="http://www.sahalankartano.fi">www.sahalankartano.fi</a>
Savon Sanomat	<a href="http://www.savonsanomat.fi">www.savonsanomat.fi</a>
Savon vammaisasuntosäätiö	<a href="http://www.savas.fi">www.savas.fi</a>
Setlementti Ukonhattu ry	<a href="http://www.ukonhattu.fi">http://ukonhattu.fi</a>
Siilinjärven seurakunta	<a href="http://www.evl.fi/srk/siilinjarvi">www.evl.fi/srk/siilinjarvi</a>
Suomen aivotutkimus- ja kuntoutuskeskus Neuron	<a href="http://www.neuron.fi">http://neuron.fi</a>
Suomen Kiitoautot Oy Kuopio	<a href="http://www.suomenkiitoautot.fi">www.suomenkiitoautot.fi</a>
Tapiola Kuopio	<a href="http://www.tapiola.fi">www.tapiola.fi</a>
Tuplajäät Oy	<a href="http://www.tuplajaat.net">www.tuplajaat.net</a>
Valio Lapinlahti	<a href="http://www.valio.fi">www.valio.fi</a>
Vetrea Terveys Oy (Iisalmen Veljeskoti)	<a href="http://www.iisalmenveljeskoti.com">www.iisalmenveljeskoti.com</a>
Vip-Juicemaker Oy	<a href="http://www.vip-juicemaker.fi">www.vip-juicemaker.fi</a>

### Julkiset työnantajat (muut kuin kunnat 10)

Iisalmen seudun ktkky	<a href="http://terveyskeskus.iisalmi.fi">http://terveyskeskus.iisalmi.fi</a>
Itä-Suomen yliopisto	<a href="http://www.uef.fi">www.uef.fi</a>
Kela, Kuopio	<a href="http://www.kela.fi">www.kela.fi</a>
Kuopion yliopistollinen sairaala	<a href="http://www.kuh.fi">www.kuh.fi</a>
Pielaveden ja Keiteleen ktkky	<a href="http://www.kuh.fi/pk-web">www.kuh.fi/pk-web</a>
Siilinjärven ja Maaningan thky	<a href="http://www.siilinjarvi.fi/palvelut/terveyskeskus">www.siilinjarvi.fi/palvelut/terveyskeskus</a>
Sisä-Savon terveydenhuollon ky	<a href="http://www.sisa-savo.net/~s-s.thnky">www.sisa-savo.net/~s-s.thnky</a>
Terveyden ja hyvinvoinninlaitos Kuopio	<a href="http://www.thl.fi">www.thl.fi</a>
Työterveyslaitos, Kuopio	<a href="http://www.ttl.fi">www.ttl.fi</a>
YTHS	<a href="http://www.yths.fi">www.yths.fi</a>

### Pohjois-Savon kunnat (23)

Iisalmen kaupunki	<a href="http://www.iisalmi.fi">www.iisalmi.fi</a>
Juankosken kaupunki	<a href="http://www.juankoski.fi">www.juankoski.fi</a>

Kaavin kunta	<a href="http://www.kaavi.fi">www.kaavi.fi</a>
Karttulan kunta	<a href="http://www.karttula.fi">www.karttula.fi</a>
Keiteleen kunta	<a href="http://www.keitele.fi">www.keitele.fi</a>
Kiuruveden kaupunki	<a href="http://www.kiuruvesi.fi">www.kiuruvesi.fi</a>
Kuopion kaupunki	<a href="http://www.kuopio.fi">www.kuopio.fi</a>
Lapinlahden kunta	<a href="http://www.lapinlahti.fi">www.lapinlahti.fi</a>
Leppävirran kunta	<a href="http://www.leppavirta.fi">www.leppavirta.fi</a>
Maaningan kunta	<a href="http://www.maaninka.fi">www.maaninka.fi</a>
Nilsian kaupunki	<a href="http://www.nilsia.fi">www.nilsia.fi</a>
Pielaveden kunta	<a href="http://www.pielavesi.fi">www.pielavesi.fi</a>
Rautalammin kunta	<a href="http://www.rautalampi.fi">www.rautalampi.fi</a>
Rautavaaran kunta	<a href="http://www.rautavaara.fi">www.rautavaara.fi</a>
Siilinjärven kunta	<a href="http://www.siilinjarvi.fi">www.siilinjarvi.fi</a>
Sonkajärven kunta	<a href="http://www.sonkajarvi.fi">www.sonkajarvi.fi</a>
Suonenjoen kaupunki	<a href="http://www.suonenjoki.fi">www.suonenjoki.fi</a>
Tervon kunta	<a href="http://www.tervo.fi">www.tervo.fi</a>
Tuusniemen kunta	<a href="http://www.tuusniemi.fi">www.tuusniemi.fi</a>
Varkauden kaupunki	<a href="http://www.varkaus.fi">www.varkaus.fi</a>
Varpaisjärven kunta	<a href="http://www.varpaisjarvi.fi">www.varpaisjarvi.fi</a>
Vesannon kunta	<a href="http://www.vesanto.fi">www.vesanto.fi</a>
Vieremän kunta	<a href="http://www.vierema.fi">www.vierema.fi</a>

#### Etelä- ja Itä-Savon kunnat (15)

Heinäveden kunta	<a href="http://www.heinavesi.fi">www.heinavesi.fi</a>
Hirvensalmi	<a href="http://www.hirvensalmi.fi">www.hirvensalmi.fi</a>
Joroisen kunta	<a href="http://www.joroinen.fi">www.joroinen.fi</a>
Juvan kunta	<a href="http://www.juva.fi">www.juva.fi</a>
Kangasniemen kunta	<a href="http://www.kangasniemi.fi">www.kangasniemi.fi</a>
Kerimäen kunta	<a href="http://www.kerimaki.fi">www.kerimaki.fi</a>
Mikkelin kaupunki	<a href="http://www.mikkeli.fi">www.mikkeli.fi</a>
Pertunmaan kunta	<a href="http://www.pertunmaa.fi">www.pertunmaa.fi</a>
Mäntyharjun kunta	<a href="http://www.mantyarju.fi">www.mantyarju.fi</a>
Pieksämäen kaupunki	<a href="http://www.pieksamaki.fi">www.pieksamaki.fi</a>
Puumalan kunta	<a href="http://www.puumala.fi">www.puumala.fi</a>
Rantasalmen kunta	<a href="http://www.rantasalmi.fi">www.rantasalmi.fi</a>
Ristiinan kunta	<a href="http://www.ristiina.fi">www.ristiina.fi</a>
Savonlinnan kaupunki	<a href="http://www.savonlinna.fi">www.savonlinna.fi</a>
Suomenniemen kunta	<a href="http://www.suomenniemi.fi">www.suomenniemi.fi</a>

#### Pohjois-Karjalan kunnat (4)

Ilomantsin kunta	<a href="http://www.ilomantsi.fi">www.ilomantsi.fi</a>
Kontiolahden kunta	<a href="http://www.kontiolahti.fi">www.kontiolahti.fi</a>
Lieksan kaupunki	<a href="http://www.lieksa.fi">www.lieksa.fi</a>
Polvijärven kunta	<a href="http://www.polvijarvi.fi">www.polvijarvi.fi</a>

## Yhdistykset (9)

Iisalmen Sydänyhdistys ry  
Karttulan Sydänyhdistys ry  
Kuopion Sydänyhdistys ry  
Leppävirran Sydänyhdistys ry  
Nilsiäns Sydänyhdistys ry  
Pielaveden Sydänyhdistys ry  
Siilinjärven Sydänyhdistys ry  
Suonenjoen-Rautalammin Sydänyhdistys ry  
Vesannon Sydänyhdistys ry

## Urheiluseurat (8)

Juniori-Kalpa ry	<a href="http://www.juniorikalpa.net">www.juniorikalpa.net</a>
Juniori KuPS 96 -joukkue	<a href="http://www.kups.fi/kups/fi/juniorit/joukkueet/96_edustus">www.kups.fi/kups/fi/juniorit/joukkueet/96_edustus</a>
Kalpa Hockey Oy	<a href="http://www.kalpa-hockey.fi">www.kalpa-hockey.fi</a>
Karttulan Urheilijat ry	<a href="http://karttu.sporttisaitti.com/">http://karttu.sporttisaitti.com/</a>
Kuopion Seudun Veteraaniurheilijat ry	<a href="http://www.kusvu.fi">www.kusvu.fi</a>
PHS-Alppi	<a href="http://www.phs-alppi.fi">www.phs-alppi.fi</a>
Siilinjärven palloseura	<a href="http://www.sips.fi">www.sips.fi</a>
Siilinjärven Urheiluamputajat ry	<a href="http://siura.sporttisaitti.com/">http://siura.sporttisaitti.com/</a>

## Oppilaitokset (6)

Ingmanin käsi- ja taideteollinen oppilaitos	<a href="http://www.ingmanedu.fi">www.ingmanedu.fi</a>
Itä-Suomen yliopisto	<a href="http://www.uef.fi">www.uef.fi</a>
Kuopion konservatorio	<a href="http://www.kuopionkonservatorio.fi">www.kuopionkonservatorio.fi</a>
Kuopion talouskoulu	<a href="http://www.kuopiontalouskoulu.fi">www.kuopiontalouskoulu.fi</a>
Savon koulutus kuntayhtymä	<a href="http://www.sakky.fi">www.sakky.fi</a>
Savonia ammattikorkeakoulu	<a href="http://portal.savonia.fi/amk">http://portal.savonia.fi/amk</a>



## Liite 10.Toimintakalenteri 2008-2010

Vuosi 2008

### Seminaarit, koulutukset ja ohjausryhmän kokoukset

- 6.2. Irti tupakasta – uudet keinot –koulutus, terveyskeskukset ja sairaalat
- 27.2. Irti tupakasta – uudet keinot –koulutus, työterveyshuollon toimijat
- 15.4. Tupakoivan hoitopolku –koulutus, Kuopion terveyskeskus
- 21.4. Tupakoivan potilaan hoitopolku –koulutustilaisuus, Tulppa-ohjaajat ja apteekkien sydän/savuttomuusyhdyshenkilöt
- 28.4. Pohjois-Savon Sydänpäivän kevätkokous, järjestökoulutus
- 29.4. Savuton Savo – sanoista tekoihin –seminaari päättäjille, järjestöille ja työnantajille
- 7.5. Savuton Sairaala –koulutus, Harjulan sairaala
- 19.5. Savuton Savo -ohjausryhmä
- 6.6. Terveyden edistäminen kansalaisjärjestötyössä –seminaari
- 13.8. Savuton Savo -ohjausryhmä
- 5.9. Savuton Savo kouluihin ja oppilaitoksiin –koulutustilaisuus
- 17.9. Valtakunnalliset päihdepäivät, Savuton Savo -seminaari
- 24.9. Itä-Suomen Lääketiedepäivät, kuntajohtaja -seminaari
- 12.11. Savuton Savo -ohjausryhmä

### Tapahtumat

- 26.2. Rautavaaran lukion ja yläasteen savuttomuustapahtuma
- 16.3. Koko perheen pääsiäisrieha Kuopion jäähallissa
- 26.4. Diabetes-päivä IsoValkeisella
- 1.4. Savuton Savo –kutsutalkoot
- 17.4. Leppävirran Sydänilta
- 14.5. Kuopion yliopistollinen sairaala, henkilöstön liikuntapäivä
- 23.5. Kunnan Askel –tapahtuma
- 12.6. Kielon-päivä –tapahtuma Kuopio-hallissa
- 3.-4.7. RAY:n juhlakiertue Kuopion torilla
- 29.-30.8. Elonkorjuu –tapahtuma Kuopion torilla
- 12.-13.9. Kalaryssäys Kuopion satamassa
- 24.10. Savuton teemapäivä Ingmanin käsi- ja taideteollisuusoppilaitoksessa

### Ohjelman esittely ja toimintakulttuurin kartoitus terveydenhuollon yksiköissä

- 4.6. Nilsiän terveyskeskus
- 9.6. Siilinjärven ja Maaningan terveydenhuollon kuntayhtymä
- 11.6. Sisä-Savon terveydenhuollon kuntayhtymä
- 22.8. Kuopion yliopistollinen sairaala
- 11.9. Kuopion pääterveysasema
- 26.9. Varkauden sairaala ja terveyskeskus
- 26.9. Leppävirran terveyskeskus
- 2.10. Koillis-Savon kansanterveystyön kuntayhtymä
- 2.10. Pielaveden ja Keiteleen terveyskeskus
- 22.10. Kiuruveden terveyskeskus
- 22.10. Iisalmen, Vieremän ja Sonkajärven terveyskeskukset
- 4.11. Rautavaaran terveyskeskus
- 4.11. Lapinlahden ja Varpaisjärven terveyskeskukset

## Vuosi 2009

### Seminaarit, koulutukset ja ohjausryhmän kokoukset

- 21.1. Sydämen vajaatoiminnan nykyhoito -koulutus, KYS
- 27.1. Savuton Savo -ohjausryhmä
- 31.1. Savuton Savo -seminaari ISO -päivillä, Kuopion yliopisto (Itä-Suomen opettaja -päivät)
- 23.2. Tulppahoitajien työkokous - Sydänpotilaan hoito - ja tukiverkosto -koulutuspäivä
- 27.3. Savuton Savo -seminaari Terve Aikuinen -messujen yhteydessä
- 27.4. Pohjois-Savon Sydänyhdistysten -koulutuspäivät, Kuopio
- 4.5. Savuton Savo -ohjausryhmä
- 8.-9.5. Kerho-ohjaajien ja Tulppa-vertaisohjaajien koulutuspäivät, Viitakko
- 25.8. Lukuvuosi käyntiin -seminaari oppilaitosten rehtoreille ja sivistystoimen johtajille
- 28.-29.8. Sydänliiton kesäpäivä -seminaari, Tampere
- 15.9. Tulppahoitajien työkokous - Sydämen vajaatoimintapotilaan hoito, IsoValkeinen
- 22.9. Maailman sydänpäivän -seminaari, Savonia
- 22.-24.9. Savuton Savo -seminaari, Itä-Suomen Lääketiedepäivät
- 20.10. Tulppa-ohjaajien koulutuspäivä, yhdessä Pohjois-Karjalan Sydänpiirin kanssa, Huhmari
- 20.11. Panostaako yrityksesi työntekijän terveyteen, tuottavuuteen ja toimintakykyyn -seminaari
- 7.12. Savuttomuus yliopistossa ja ammattikorkeakoulussa -seminaari

### Tapahtumat

- 17.2. Lapinlahden Sydänyhdistyksen iltatilaisuus
- 9.-10.3. Savutta kampuksella -tapahtuma, Kuopion yliopisto
- 27.-28.3. Terve Aikuinen -messut, Kuopiohalli
- 1.4. Sydänystävällinen ruoka, Tulppa-esittely, Leppävirta sydänryhmä
- 20.4. Sydämellinen ilta Varkaudessa, Sydänviikko
- 21.4. Lapinlahden sydäntapahtuma, Sydänviikko
- 23.4. Iisalmen Sydänyhdistyksen yleisötilaisuus, Sydänviikko
- 24.4. Sydänpäivä työikäisille Yrityspuisto Futuriassa Suonenjoella, Sydänviikko
- 24.4. Kuopion Sydänyhdistyksen kevätkokous
- 15.5. Kunnon askel, Scandic, Kuopio
- 18.5. Naisen sydän -luento, Savonia AMK
- 16.6. Nilsin Sydänyhdistyksen kevättapahtuma
- 19.5. KYS henkilökunnan liikuntatapahtuma, Kuopiohalli
- 7.8. Nilsin kotiseutupäivät
- 8.8. Varkauden toritapahtuma
- 8.8. Kangaslammin Sydänyhdistyksen syystapahtuma
- 25.8. Lukuvuosi käyntiin -tapahtuma, Kuopion jäähalli
- 5.9. Kuopio Maraton
- 11.-12.9. Kalaryssäys Kuopion satamassa
- 2.10. Hyvinvointimessut, Savon ammatti- ja aikuisopisto
- 5.11. Sonkajärven Sydänyhdistys

## Ohjelman esittely ja toimintakulttuurin kartoitus terveydenhuollon yksiköissä

- 10.2. Osastotunti KYS, sydän ja verisuonikirurgian os.
- 26.2. Osastotunti KYS, sisätauti 1
- 18.3. Osastotunti KYS, sisätauti 2
- 24.3. Osastotunti KYS, sisätautien poliklinikka
- 24.3. Osastotunti KYS, sydänvalvonta

## Potilastilaisuudet

- 5.5. Tahdistinpotilaiden sydänpäivä, IsoValkeinen
- 19.9. Läppäpotilaiden ja leikkausta odottavien sydänpäivä, IsoValkeinen
- 20.11. Vähävaraisten kuopiolaisten sydänpäivä, Kunnonpaikka
- 21.11. Pallolaajennuspotilaiden sydänpäivä, IsoValkeinen
- 14.1.–19.12. Sydänpotilaiden ensitietopäiviä, KYS, sisätautienklinikka, 20 kpl

## Vuosi 2010

### Seminaarit, koulutukset ja ohjausryhmän kokoukset

- 28.1. Savuton Savo -ohjausryhmä
- 19.3. Marevan potilaan hoito -koulutus Tulppa-ohjaajille, IsoValkeinen
- 21.-23.9. Itä-Suomen lääketiedepäivät, Kuopio
- 23.9. Itä-Suomen yliopiston savuttomuus seminaari, Joensuu kampus
- 12.4. Sydämen vajaatoimintapotilaan hoito -koulutus, KYS
- 29.4. Savuttomuustapahtuma, Lapinlahden lukio
- 16.9. Lukuvuosi käyntiin savuttomasti, Savon ammatti- ja aikuisopisto Kuopio
- 30.9. Hoitoketjut kuntoon -koulutus Tulppa-ohjaajille, Kunnonpaikka, Vuorela
- 14.10. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työpaja, Kuopio
- 30.10. ITE-ohjaajien koulutuspäivä, Majakka
- 25.11. Hyvinvointityöryhmän tupakkakoulutus, Leppävirta
- 1.-4.11. Vierailu tupakkaklinikalle ja osallistuminen koulutusseminaariin, Lontoo
- 8.11. Koulukiertue yhteistyössä Kalpa Hockeyn ja Juniori Kalpan kanssa: Iisalmi, Pieksämäki, Varkaus, Nurmes, Suonenjoki ja Leppävirta. Teemana Nuoren Terve Elämä.
- 9.12. Savuton Savo -ohjausryhmä

### Tapahtumat

- 30.1. Terveystalkoot, Maaninka
- 2.2. Kaavin yläkoulun vanhempainilta
- 17.2. Tervon terveysaseman Tulppa-ryhmän vierailu toimistolla
- 24.2. Sydänpotilaiden ryhmä, NMKY
- 3.3. Kuopion liike- ja virkanaisten tilaisuus, Kuopio
- 17.3. Tulppa-ryhmä, Tuusniemen terveyskeskus
- 23.3. Kangaslammin sydänyhdistyksen tilaisuus
- 29.3. Pielaveden sydänyhdistyksen tilaisuus ja luennot Puustellin koulun 7-luokkalaisille
- 31.3. Aivohalvausyhdistyksen tilaisuus, Kuopio
- 7.4. Sydänpotilaiden ryhmä, NMKY
- 14.4. Kuopion Aterian henkilökunnan liikuntapäivä, Kuopiohalli
- 16.4. Liikenaisten tapahtuma, Puijonsarvi, Kuopio
- 20.4. Kuopion ToriApteekki, mittaustapahtuma
- 11.5. Maailman tervein kansa -rekkakiertue, Kuopion tori
- 19.5. Iisalmen sydänyhdistyksen tilaisuus
- 21.5. Kunnon askel, Scandic, Kuopio
- 31.5. Maailman tupakaton päivä, Prisma, Kuopio
- 9.6. OLE-seminaari, Kuopin kaupungintalo
- 17.6. Siilinjärven ABC, mittaustapahtuma
- 21.8. Parempaa elämää -tapahtuma, Rauhalahti
- 27.8. Elonkorjuu -tapahtuma, Kuopion torilla
- 28.8. Voimisteluviikon tapahtuma, Citymarket, Päiväranta

- 3.9. Varusmiesten terveystapahtuma, Karjalan Lennosto,
- 4.9. Kuopio Maraton, Rauhalampi
- 10.-11.9. Kalaryssäys, Satamatori, Kuopio
- 16.9. Lukuvuosi käyntiin -oppilastapahtuma, Savon ammatti- ja aikuisopisto Kuopio
- 20.9. Kuopion ToriApteekki, mittaustapahtuma
- 5.10. Savonia AMK, hyvinvointiviikko, Kuopio
- 6.10. Kortejoen Marttojen tilaisuus
- 8.10. Savonia AMK, hyvinvointiviikko, Iisalmi
- 28.10. Savuton Ingman teemapäivä
- 15.11. Palvelualojen Eläkkeensaajien tilaisuus, Kuopio
- 30.11. Kuopion Sydänkerhon tilaisuus
- 8.12. Kuopion A-killan tilaisuus

#### Potilastilaisuudet

- 20.3. Tahdistinpotilaiden sydänpäivä, IsoValkeinen
- 8.3. Pallolaajennuspotilaiden sydänpäivä
- 18.9. Vajaatoimintapotilaiden sydänpäivä
- 18.9. Läppäpotilaiden sydänpäivä
- 29.10. Kuopiolaisten sydänpotilaiden päivä, Kunnonpaikka, Vuorela
- 14.1.-8.12. Sydänpotilaiden ensitietopäivät, KYS, 20 kpl

#### Ohjelman esittely ja toimintakulttuurin kartoitus terveydenhuollon yksikössä

- 17.3. KYS, sisätautien poliklinikka, osastokokous

## *Liite I I. Hankkeessa tuotettu materiaali*

Väliraportti 2008

Väliraportti 2009

Loppuraportti 2010

Tupakoivan potilaan hoitopolku

Savuton Savo -asiantuntijaesite

Savuton Savo -väestöesite

Savuton Savo -juliste

Suo lapsellesi savuton elämä -juliste

Nuoren Terve Elämä -esite

Nuoren Terve Elämä -juliste

Savuttoman työpaikan ABC - miten edetä

Savuttoman urheiluseuran ABC - miten edetä

Savuttoman urheiluseuran kriteerit

Tupakoijan ABC savuttomilla alueilla

Lopettajan ABC - miten edetä

[www.savutonsavo.fi](http://www.savutonsavo.fi)

<http://www.facebook.com/savutonsavo>



