

A-klinikkasäätiö

Kuntodoping -oppitunti



PUHTAAN LIIKUNNAN PUOLESTA

A-klinikkasäätiö



6.8.2026

Puhtaan liikunnan puolesta

A-klinikkasäätiö

Kuntodoping -oppitunti

1. Kuntodoping
2. Dopingaineiden käytön taustaa
3. Kuntodopingin haittavaikutukset
4. Turvallinen liikunta



PUHTAAN LIIKUNNAN PUOLESTA

A-klinikkasäätiö



6.8.2026

Puhtaan liikunnan puolesta

A-klinikkasäätiö

"Kuntodoping tarkoittaa kilpa- ja huippu-urheilun ulkopuolista dopingaineiden käyttöä"



PUHTAAN LIIKUNNAN PUOLESTA

A-klinikkasäätiö



6.8.2026

Puhtaan liikunnan puolesta

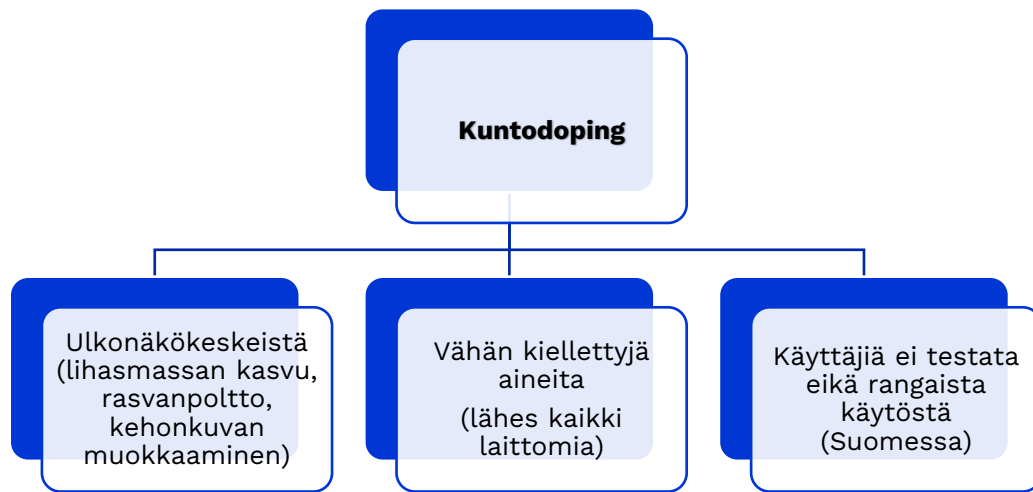
A-klinikkasäätiö

1. Kuntodoping

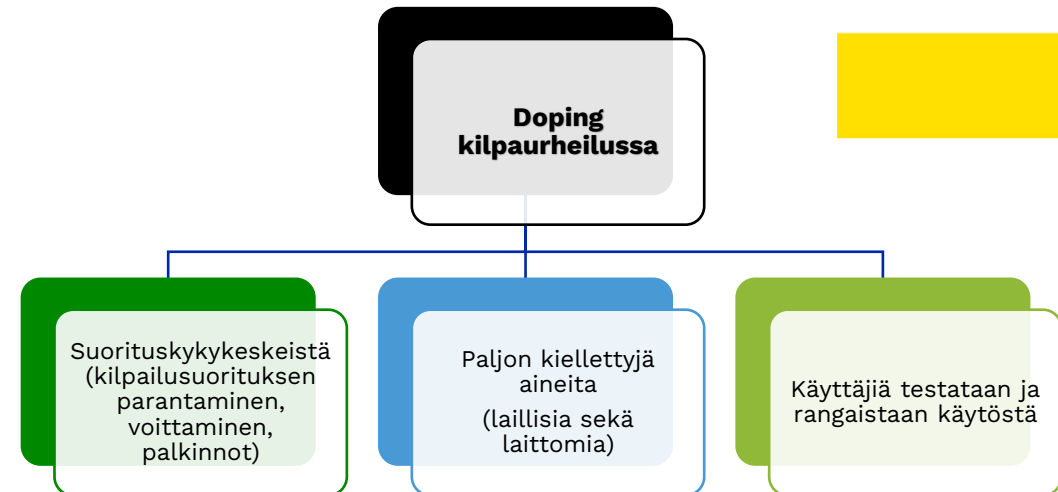
Kuntodoping ja doping kilpaurheilussa



A-klinikkasäätiö



Dopingaineiden maahantuonti ja myyminen ovat aina rangaistavia tekoja



Dopinglainsäädäntö

- Dopinglainsäädäntöä käsitellään rikoslain luvussa 44 ^[1]
- Dopingaineeksi määritellään:
 - Synteettiset anaboliset steroidit ja niiden johdannaiset
 - Testosteroni ja sen johdannaiset
 - Kasvuhormoni
 - Kemialliset aineet, jotka lisäävät testosteronin, sen johdannaisten tai kasvuhormonin tuotantoa ihmiskehossa
- Rikoslaissa rangaistavia tekoja ovat dopingaineiden valmistaminen, maahantuonti, myynti, levittäminen sekä hallussapito levittämistarkoituksessa

1. Finlex. (2002). Valtioneuvoston asetus rikoslain 44 luvun 16 §:n 1 momentissa tarkoitetuista dopingaineista. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020705>

Kuntodopingin yleisyys

- Suomalaisväestöstä 15–69-vuotiaista 1,3 % on ainakin kerran elämänsä aikana käyttänyt dopingaineita ^[2]
- Yleisimmin käytettyjä aineita on testosteroni ja anaboliset steroidit
- Dopinglinkin terveysneuvontapalvelussa henkilö, joka käyttää tai on käyttänyt dopingaineita on yleisimmin ammattikoulutustaan, työssä käyvä 25–34-vuotias mies ^[3]
 - 2025: 48 % kysyjistä alle 24-vuotiaita (2010–2020: ~27 %)
 - Nuorimmat kysyjät ovat alaikäisiä

2. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2023a). Suomalaisten huumeiden käyttö ja huumeasenteet 2022 : Suomalaisten huumeekokeilut yleistyvät, asenteissa ja mielipiteissä isoja muutoksia. Tilastoraportti 15/2023. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2023041236168>
3. Dopinglinkki-terveysneuvontapalvelu. (2025). Tilastot.

A-klinikkasäätiö

2. Dopingaineiden käytön taustaa

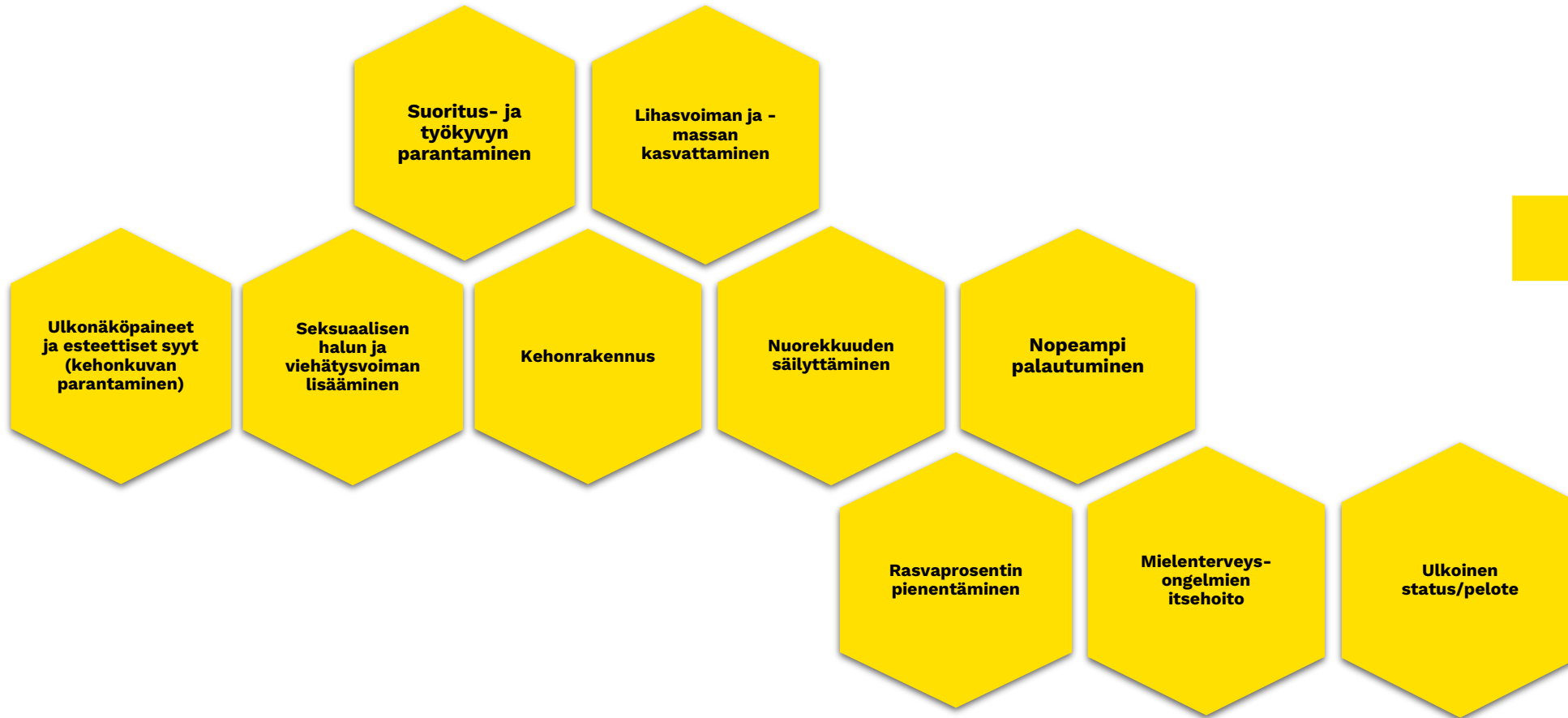
Pohdintatehtävä 1

Mitkä ovat
dopingin käytön
motiiveja eli syitä
sille, miksi joku
aloittaa dopingin
käyttämisen?

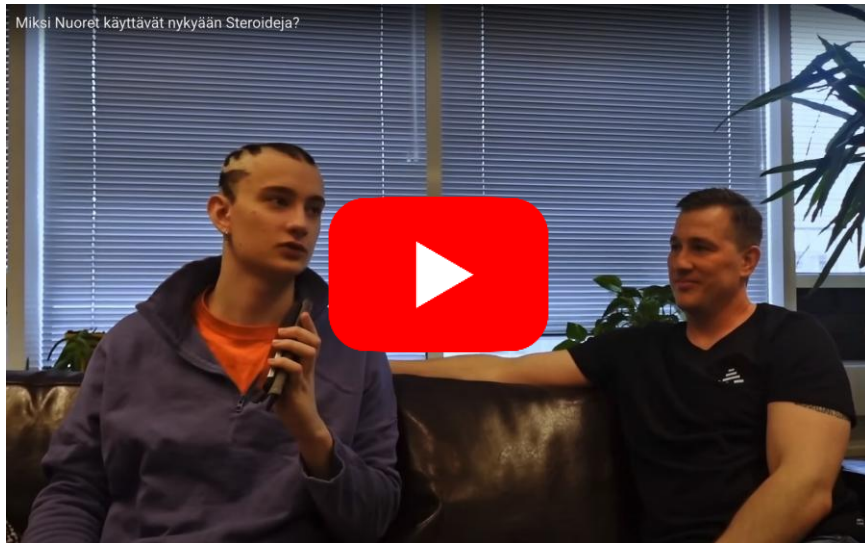
Tapausesimerkki



Kuntodopingin käytön syyt ja tavoitellut hyödyt



Nuoren dopingkäytön riskitekijät



Sosiaalinen media ja muu media ulkonäköpaineiden lisääjänä



Mitkä psyykkiset tekijät voisivat suojata dopingkäytöltä?



PUHTAAN LIIKUNNAN PUOLESTA

A-klinikkasäätiö

A-klinikkasäätiö

3. Kuntodopingin haittavaikutukset

A-klinikkasäätiö

Pohdintatehtävä 2: Mitä haittavaikutuksia kuntodopingin käytöllä on?

Tapausesimerkki



PUHTAAN LIIKUNNAN PUOLESTA

A-klinikkasäätiö



6.8.2026

Puhtaan liikunnan puolesta

Kuntodopingin riskit ja haittavaikutukset

- Terveyshaitat aina yksilökohtaisia
- Haittavaikutukset voivat olla lyhytaikaisia, pitkäaikaisia tai pysyviä
- Terveysriskit todennäköisempiä, kun
 - Käyttö pitkäkestoista
 - Käytetään useita aineita samanaikaisesti
 - Käytetään suuria annoksia
- Moni uskoo käyttävänsä maltillisia annoksia ja haittavaikutusten olevan lieviä ja kontrolloitavissa
- Sosiaaliset ja yhteiskunnalliset haitat
 - Käytön häpeäminen
 - Salaisuuden pitäminen
 - Läheisen huoli
 - Aineiden ostamiseen, myyntiin ja välittämiseen liittyvät rikokset

Kuntodopingin riskit ja haittavaikutukset

Yleiset oireet

- Sydämeen liittyvät sairaudet
- Sydänlihaksen massan lisääntyminen
- Kammiolihaksen paksuuntuminen
- Kohonnut LDL ja madaltunut HDL kolesteroli
- Korkea verenpaine
- Akne
- Arpijuovat
- Maksavauriot
- Nivelkivut
- Riippuvuus
- Pistämiseen liittyvät riskit

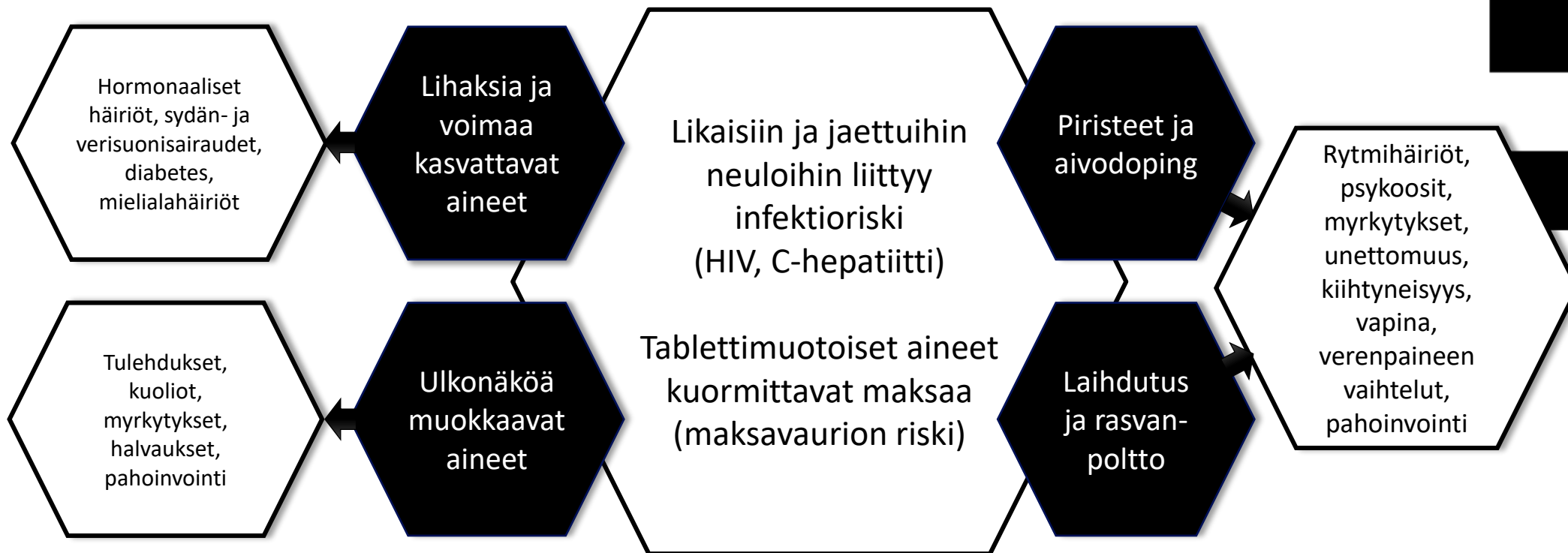
Psyykkiset oireet

- Hypomania
- Maanisuus
- Ärtynisyys
- Aggressiivisuus
- Hyperaktiivisuus
- Liioiteltu itsevarmuus
- Depressiivisyys

Harvinaiset, mutta mahdolliset oireet

- Psykoottiset oireet
- itsetuhoisuus

Kuntodopingin riskit ja haittavaikutukset



Kuntodopingin riskien erityispiirteet

Nuoret

- Riskit suurempia ja pysyvämpiä kuin aikuisilla
- Pituuskasvun pysähtyminen mahdollista
- Elimistön ulkopuolinen hormoni (dopingaine) voi sekoittaa omaa tuotantoa
- Aivojen normaalin kehityksen häiriintyminen
- Luu- ja nivelkivut



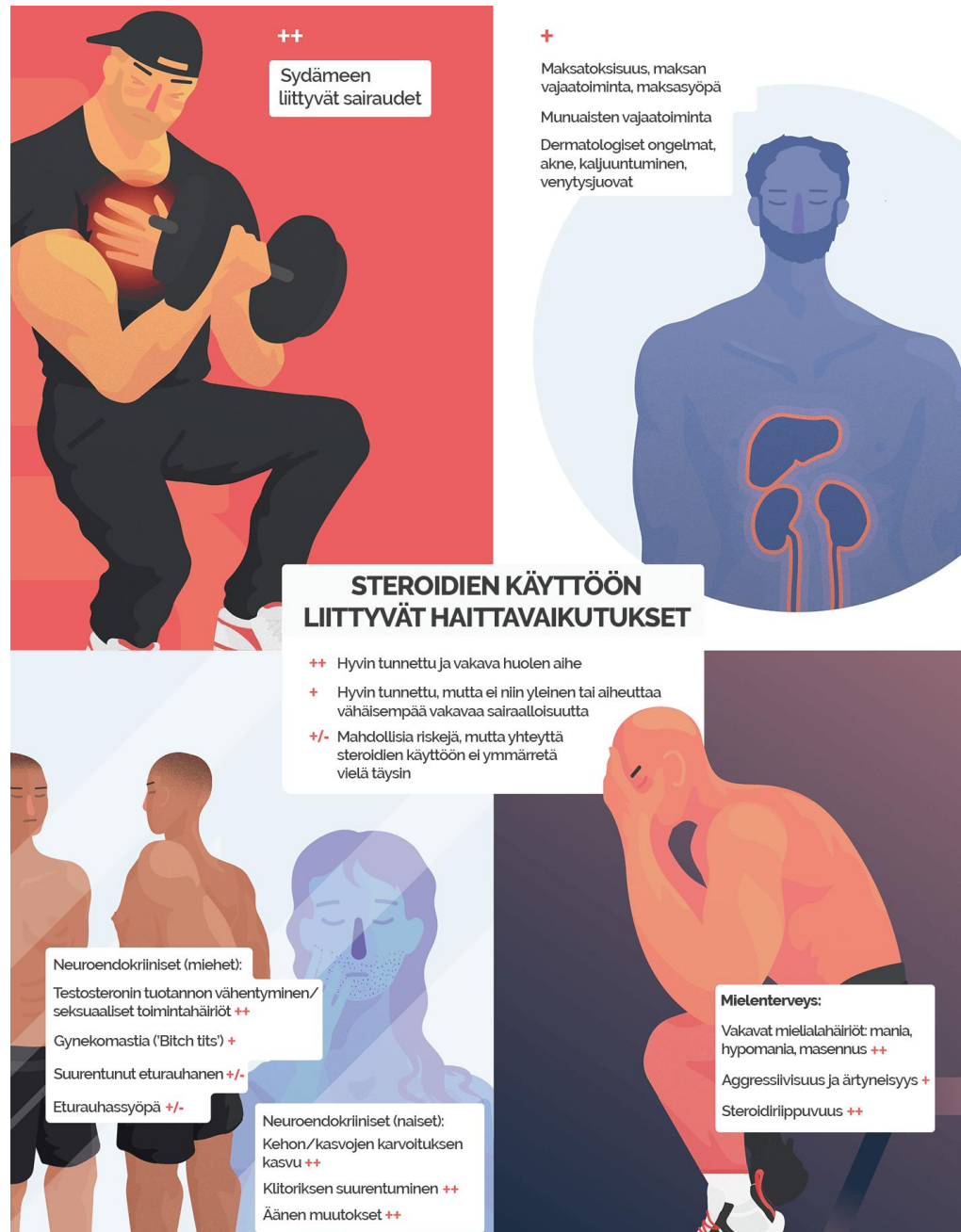
Naiset

- Naisilla runsas testosteronin käyttö saa aikaan miesmäisiä piirteitä → karvoituksen lisääntyminen, parrankasvu, äänen madaltuminen
- Klitoriksen kasvu
- kuukautishäiriöt
- Hiusten ohentuminen ja kaljuuntuminen
- Kohdun surkastuminen
- Raskauden aikana anabolisten steroidien käyttö riskialtista



Miehet

- Testosteronilama
- Kaljuuntuminen
- Erektiohäiriöt
- Kivesten surkastuminen
- Seksuaalinen haluttomuus
- Hedelmättömyys
- Gynekomastia (Rintojen liikakasvu miehellä)
- Eturauhasen liikakasvu



Alkuperäinen lähde ja kuva:
 Sisältö mukaillen: Pope et al. 2014. Endocrine Reviews, 35(3); Llewellyn. 2010. Anabolics. Molecular Nutrition.

Kuva: Human Enhancement Drugs Network

A-klinikkasäätiö

4. Turvallinen liikunta

Vastuullisuus luo turvaa liikunta- ja urheiluyhteisölle

Liikunta- ja urheiluyhteisön vastuullisuusohjelma



Ilmasto ja ympäristö

Kestävä liikunta ja urheilu, joka etenee kohti hiilineutraalisuutta.



Ihmiset ja yhteisöt

Ihmislähtöinen, turvallinen ja ihmisoikeudet turvaava toiminta. Elinvoimaiset ja moninaiset yhteisöt, joissa tuetaan liikunnallista elämäntapaa ja kokonaisvaltaista hyvinvointia.



Hyvä hallintotapa

Avoin ja oikeudenmukainen tapa johtaa ja toimia.



REILU PELI – URHEILUYHTEISÖN EETTISET PERIAATTEET

YK:N KESTÄVÄN KEHITYKSEN TAVOITTEET 2030



Kuva: Suomen Olympiakomitea. (2026). **Vastuullisuusmateriaalit.**

Päihteettömyys, antidoping ja reilu peli

Kuntoliikunta



A-klinikkasäätiö



Kilpaurheilu



**PUHTASTI
PARAS**

Turvallinen toimintaympäristö

**TOIMI NÄIN JOS KOHTAAT
TAI HAVAITSET HÄIRINTÄÄ**

- 1** Puutu häirintään ja kerro häiritsijälle, että hänen käytöksensä tuntuu ikävältä ja pyydä häntä lopettamaan.
- 2** Poistu tilanteesta. Sinulla on lupa poistua tilanteesta halutessasi.
Älä jätä kaveria yksin!
Jos häirintä kohdistuu toiseen, auta häntä poistumaan tilanteesta.
- 3** Kerro tilanteesta turvalliselle aikuiselle. Kerro mitä tapahtui ja keitä oli paikalla.
- 4** Ota yhteyttä tarvittaessa Väestöliiton Et ole yksin -palveluun.

Yhteystiedot:
Puhelin +358 503 025 942
Chat sekä puhelinlinjan aukioloajat osoitteessa:
WWW.ETOLEYKSIN.FI

Et ole yksin
Väestöliitto

- Et ole yksin –palvelu → Epäasiallisen käytöksen ja häirinnän ennaltaehkäisy sekä apua häirintätilanteisiin
 - Chat- ja puhelinpalvelu
 - Toimintaohjeet häirintätapauksissa
 - Materiaalipankki
- Kenelle?
 - Urheilua harrastavat alle 18-vuotiaat lapset ja nuoret sekä täysi-ikäiset urheilijat
 - Urheilevan tai urheilua harrastaneen lapsen tai nuoren vanhempi tai huoltaja
 - Urheiluharrastuksen lopettaneet henkilöt: lapset, nuoret sekä aikuiset
 - Urheiluseuran toimihenkilöt
 - Nuorten parissa työskentelevät ammattilaiset

Katso Et ole yksin -video

Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo



Mistä apua?

Päihdelinkki

Tietoa ja tukea päihteistä ja riippuvuuksista päihteiden käyttäjille, pelaajille, läheisille ja kaikille riippuvuustiedosta kiinnostuneille

Dopinglinkki

Tietoa ja terveysneuvontaa kuntodopingista dopingaineiden käyttäjille, heidän läheisillensä ja ammattilaisille

Nuortenlinkki

Nuorten oma verkkosivusto, jossa teemana mm. päihteet tai päihteettömyys, pelaaminen, netinkäyttö, masennus ja kiusaaminen

Lasinen lapsuus

Tietoa ja tukea vanhempien alkoholin käytön haittoja kokeville ja heitä työssään kohtaaville.



*Puhtaan liikunnan puolesta -lähettiläs
Anniina kouluvierailulla.
Kuva: Lestijoki, Joni Mäki-Petäjä.*



Lisätietoa

Vastuullinen liikunta-ala

- Urheiluyhteisön vastuullisuusohjelma: <https://www.olympiakomitea.fi/olympiakomitea/vastuullisuus/>

Antidopingtoiminta kilpaurheilussa ja päihhteettömyys

- Antidopingtoiminta kilpaurheilussa: <https://suek.fi/>

Kuntoliikunnan antidopingtyö, ehkäisevä päihdetyö ja kuntodopingin ehkäisy

- Puhtaan liikunnan puolesta –toiminta: <https://puhtaanliikunnanpuolesta.fi/>
- Tietoa ja terveysneuvontaa kuntodopingista: <https://dopinglinkki.fi/>
- Riippuvuuksien ennaltaehkäisy ja haittoja vähentävä työ: <https://a-klinikkasaatio.fi/>

Turvallinen toimintaympäristö

- Et ole yksin -palvelu: <https://www.etoileyksin.fi/>

Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo

- Älä riko urheilua: <https://alarikourheilua.fi/>

A-klinikkasäätiö

Kahoot!



Kuntodoping-visa

Kahoot!

Avaa tietovisa

<https://kahoot.it/challenge/007067670>

A-klinikkasäätiö

**Mitä tekisit, jos kohtaisit
kuntodopingin käyttöä?**



PUHTAAN LIIKUNNAN PUOLESTA

A-klinikkasäätiö



6.8.2026

Puhtaan liikunnan puolesta

30