

Laura Kantonen

Niina Siltanen

ENSIAPUPÄIVÄ RAUMANMEREN PERUSKOULUN
9.-LUOKKALAISILLE

Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto
2010

ENSIAPUPÄIVÄ RAUMANMEREN PERUSKOULUN 9.-LUOKKALAISILLE

Kantonen Laura
Siltanen Niina
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto
Sosiaali- ja terveystieteiden laitos, Steniuksenkatu 8, 26100 Rauma, 02-620 3000
Marraskuu 2010
Ohjaaja: Ajanko Sirke, TtM, klö, sh
Sivumäärä: 33

Asiasanat: ensiaputaidot, nuori, opettaminen, oppiminen

Tämän opinnäytetyönä tehdyn projektin tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida Raumanmeren peruskoulun tarpeiden mukainen ensiapupäivä. Tarkoituksena oli opettaa Raumanmeren peruskoulun yhdeksäsluokkalaisten toimimaan oikein yleisimmissä ensiapua vaativissa tilanteissa. Opinnäytetyön projektitehtävänä oli parantaa 9.-luokkalaisten ensiaputaitoja. Projektiluonteinen opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Raumanmeren peruskoulun kanssa.

Projekti toteutettiin siten, että 9.-luokkalaisten järjestettiin kaksi ensiapupäivää. Molempina päivinä ensiapuopetusta oli kahteen otteeseen. Näin jokainen 9.-luokan oppilas pääsi osallistumaan tapahtumaan. Osallistuneita oli yhteensä 150 henkilöä. Projektityönä toteutetut ensiapupäivät järjestettiin Raumanmeren koulun liikuntasalissa ja sen yhteydessä olevissa pukuhuoneissa. Ensiapupäivillä toteutettiin viisi ensiapurastaa, jotka olivat hätäilmoituksen tekeminen, tajuttoman ensiapu, verenvuotojen tyrehdyttäminen, peruselvytys ja elvytys -DVD. Nämä aiheet valittiin keväällä 2010 Raumanmeren peruskoululle viedyn alkukartoituskyselyn perusteella.

Ensiapuopetusta toteutettiin pienryhmissä teoriaopetuksen ja käytännönharjoitusten avulla. Jokaisessa ensiapurastassa oli oma ohjaaja, jotka olivat sairaanhoitajaopiskelijoita. Oppilaat osoittivat kiinnostusta kyselemällä ja keskittymällä opettaviin asioihin. Käytännön harjoitukset lisäsivät oppilaiden varmuutta ja rohkeutta toimia ensiaputilanteissa.

Ensiapupäivien toteuttaminen lisäsi opinnäytetyöntekijöiden kokemusta opetustilanteiden järjestämisestä. Myös organisointitaidot kehittyivät. Erilaisten ihmisten kanssa työskentely antoi uutta näkökulmaa ja varmuutta toimia sosiaalisissa tilanteissa.

Koulun oppilaiden, opettajien ja rehtorin antama positiivinen palaute tuki opinnäytetyön tekijöiden käsitystä päivien onnistumisesta. Saatujen palautteiden perusteella voidaan päätellä, että vastaavanlaisiin ensiapuprojekteihin on kysyntää myös jatkossa.

THE FIRST AID DAY FOR THE 9TH GRADE STUDENTS AT RAUMANMERI SCHOOL

Kantonen Laura
Siltanen Niina
Satakunta University Of Applied Sciences
Nursing and Health Care
Bachelor's Degree in Health Care
Social Services and Health Care, Rauma
Steniuksenkatu 8, 26100 Rauma, 02-620 3000
November 2010
Tutor: Ajanko Sirke, MNSc
Number of pages: 33

Key words: first aid skills, adolescent, teaching, learning

The goal of this project that was completed as thesis work was to devise, complete and evaluate the First Aid Day for Raumanmeri School according to their needs. The goal of the project was to teach 9th grade students to act appropriately in the most common first aid situations. The project task in this thesis work was to improve the first aid skills of the 9th grade students. The project was done in cooperation with Raumanmeri School.

The First Aid Day project was realized by providing two first aid days for one hundred and fifty 9th grade students. Teaching was given twice on each of the two days so that all students could take part in the process. The program was given in the gymnasium and adjacent dressing rooms at Raumanmeri School. The program content was determined by giving a survey at Raumanmeri School in the spring of 2010 and consisted of five first aid stations: calling emergency services, helping an unconscious person, stopping bleeding, cardiopulmonary resuscitation and resuscitation –DVD.

First aid methods were taught in small groups with a nursing student providing instruction at each spot. First they were taught the theory and then were given the opportunity to have hands-on practice. Students stayed focused and showed interest by asking questions. The hands-on training increased the confidence of the students so they would be able to take action in emergency situations.

The First Aid Day project gave the thesis workers the opportunity to plan teaching situations and helped to improve their organizational skills. Working with different kinds of people also provides the thesis workers with a new perspective and improved their confidence in social situations.

The students, teachers and principal from Raumanmeri School gave positive feedback that supported the project worker's assessment that the First Aid Day was a success. The feedback also indicated that there will be demand for similar projects in the future.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	6
2	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	7
3	YLÄKOULUIKÄINEN NUORI	8
	3.1 Yläkouluikäisen nuoren oppimisvalmiudet	9
4	NUORTEN ENSIAPUVALMIUDET	9
	4.1 Ensiapuopetus Raumanmeren peruskoulussa	9
	4.2 Nuorten ensiaputaitojen kehittäminen	10
5	ENSIAPU	12
	5.1 Häät ilmoituksen tekeminen	13
	5.2 Tajuttoman ensiapu.....	14
	5.3 Verenvuotojen tyrehtyttäminen	14
	5.4 Peruselvytys	15
6	ENSIAPUPÄIVIEN TARKOITUS JA TAVOITTEET	17
7	ENSIAPUPÄIVIEN SUUNNITELMA	17
	7.1 Ensiapupäivien toteutuksen suunnitelma.....	18
	7.2 Ensiapupäivien riskit.....	19
	7.3 Ensiapupäivien kustannukset.....	19
	7.4 Arviointisuunnitelma	20
8	ENSIAPUPÄIVIEN TOTEUTUS RAUMANMEREN KOULULLA.....	20
	8.1 Ensiapurastien sisältö.....	24
	8.1.1 Rasti 1: Häät ilmoituksen tekeminen	24
	8.1.2 Rasti 2: Tajuttoman ensiapu.....	25
	8.1.3 Rasti 3: Verenvuotojen tyrehtyttäminen.....	25
	8.1.4 Rasti 4: Peruselvytys	26
	8.1.5 Rasti 5: Elvytys -DVD	26
9	ENSIAPUPÄIVIEN ARVIOINTI	27
	9.1 Ensiapupäivien arviointi palautekyselylomakkeiden perusteella	27
	9.1.1 Ensiapupäivien palaute ja arviointi Raumanmeren peruskoulun oppilailta .	27
	9.1.2 Ensiapupäivien palaute Raumanmeren peruskoulun opettajilta.....	28
	9.1.3 Ensiapupäivien palaute rastiohjaajilta.....	29
	9.2 Ensiapupäivien suunnittelun ja toteutuksen arviointi	30
	LÄHTEET.....	32

LIITTEET

Liite 1: Alkukartoituskysely

Liite 2: Ensiapupäivien aikataulu

Liite 3: Palautekyselylomake Raumanmeren peruskoulun oppilaille

Liite 4: Palautekyselylomake Raumanmeren peruskoulun opettajille

Liite 5: Projekti aikataulu

1 JOHDANTO

Ensiavulla tarkoitetaan kaikkia toimenpiteitä, jotka onnettomuuksissa, äkillisissä sairauksikohtauksissa ja myrkytyksissä ovat välttämättömiä ennen ammattiauttajien saapumista paikalle. Näihin toimenpiteisiin kuuluvat loukkaantuneiden pelastaminen välittömästä vaarasta, hätäilmoituksen tekeminen ja hengenpelastava hätäensiapu. (Keggenhoff. 2004, 18)

Koulun piirissä tehtävä tapaturmien ehkäisytyö on erityisen tärkeää, sillä esimerkiksi vuosina 1999-2006 7-15-vuotiailla oli yhteensä 3601 hoitojaksoa sairaalan vuodeosastolla tapaturmien vuoksi. Turvallisuutta voidaan pitää oppimisen edellytyksenä, ja noin joka seitsemäs 8.-9.-luokkalaisista kokee tapaturmavaaran haittaavan koulutyötä melko tai erittäin paljon. (Tiirikainen. 2009, 116-117)

Koulutapaturmia sattuu eniten välitunneilla ja liikuntatunneilla. Yleisimmät tapaturmat ovat kaatumisia ja putoamisia. Pojille tapaturmia sattuu kaikissa ikäryhmissä jonkin verran enemmän kuin tytöille. (Tiirikainen. 2009, 117)

Nopea ensiapu on erittäin tärkeää vakavissa tapaturmissa ja niiden seurausten minimoinnissa. Lähes kaikissa kouluissa terveydenhoitajan lisäksi joku muu on saanut ensiapukoulutuksen, mutta useissa kouluissa laiminlyödään ensiaputaitojen ylläpitämistä. Koulun ensiapuvalmiudesta tulisi huolehtia myös terveydenhoitajan poissa ollessa. (Tiirikainen. 2009, 119-121)

Opinnäytetyönä järjestettiin ensiapupäivä Raumanmeren peruskoulun 9.-luokkalaisille. Ensiapupäivä pidettiin lokakuussa 2010 kaksipäiväisenä. Yhden päivän aikana ensiapuopetusta järjestettiin kahteen otteeseen. Ensiapupäivässä oli viisi ensiapurastia, joissa jokaisessa yksi ohjaaja ja noin kahdeksan oppilasta. Viimeisellä rastillaan oppilaat täyttivät palautekyselylomakkeen, joka antoi arvokasta tietoa opinnäytetyön tekijöille päivien onnistumisesta.

2 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla muun muassa ohjeistamista, opastamista ja toiminnan järjestämistä. Toteutustapana voi olla kohderyhmän mukaan kirja, kansio, vihko, opas tai johonkin tilaan järjestetty tapahtuma. Tärkeää on, että ammattikorkeakoulun toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi. (Vilkkä & Airaksinen. 2004, 9)

”Projektin tarkoituksena on saavuttaa jokin ennalta määritelty tavoite.” (Kettunen. 2003, 15) Projektien yhteisiä piirteitä ovat: selkeä tavoite, läpiviennistä on suunnitelma, aikataulu ja päättymispäivä, joukko ihmisiä joilla on omat roolit ja vastuualueet sekä se, että tavoite saavutetaan projektityöksi kutsutulla työllä. Suurimmalla osalla projekteista tavoitteena on kehittää jotakin toimintaa tai prosesseja. Projektien etenemisen ja onnistumisen kannalta on tärkeää, että projektilla on vastuuhenkilö ja omistaja. Näiden henkilöiden vastuulla on esimerkiksi projektin eteneminen tarkkailu ja ongelmien ratkaiseminen. Koko projektiryhmälle ei tule vastuuta antaa eikä sitä tule jakaa ihmisten kesken. Tällaisissa tapauksissa saatetaan ajautua tilanteeseen, jossa projektin vetämisestä ei vastaa kukaan. (Kettunen. 2003, 15-16)

Tavoitteista riippuen projektit ovat luonteeltaan hyvinkin erilaisia. Tavoite määrittelee sen, kuinka paljon ihmisiä tarvitaan projektin toteutukseen, minkälaista osaamista tarvitaan, millaisissa olosuhteissa projektityö tehdään, kuinka kauan se kestää ja millaisia lopputuloksia projektilta on odotettavissa. (Kettunen. 2003, 17)

Toteutusprojektien tavoitteena on etukäteen määritellyn lopputuloksen mukainen toteutus. Toteutusprojektien haasteena on useimmiten aikataulu, joka on joustamaton tekijä. Projektin on elettävä aikataulun mukaan, minkä lisäksi toteutusprojekteissa on useita ulkoisia tekijöitä vaikuttamassa projektin onnistumiseen. Näiden tekijöiden lisäksi projektiryhmän tulee olla valmis joustamaan paljon. Useimmiten toteutuksen aikana ilmenee yllätyksiä, joita joudutaan nopealla aikataululla korjaamaan. Yllättäviin tilanteisiin on valmistauduttava etukäteen. Tämä auttaa huomattavasti riskialttiin projektin onnistumisen mahdollisuuksia. (Kettunen. 2003, 23-24)

Erityispiirteitä toteutusprojektille ovat esimerkiksi: toteutus tähtää ennalta määriteltyyn ajankohtaan, kiire ja työmäärä kasvavat loppua kohden, onnistumista voi arvioida vasta tilaisuuden tai tapahtuman jälkeen, suuri osa projektiryhmästä osallistuu vapaaehtoisesti toimintaan ja projektiin sisältyy useita riskejä, joista kaikkia ei voida etukäteen ennakoida. (Kettunen. 2003, 24)

3 YLÄKOULUIKÄINEN NUORI

Nuoruus etenee vaiheittain. Joillakin murrosikä voi alkaa alaluokilla, mutta useimilla viimeistään yläkoulun alussa. Kehitys kulkee tasaisesti noin neljäsosalla nuorista ja aaltoilee noin kolmanneksella. Keskeisemmät muutokset ovat fyysisiä. Nuorilla alkaa myös irtautuminen vanhemmista ja he haluavat lisää itsenäisyyttä. Toisinaan tahtoisivat kuitenkin olla vielä lapsia. Vähitellen kyky olla yksin kehittyy, ja siihen tulisi myös ohjata. Pikkuhiljaa nuori itsenäistyy ja valmistautuu tulevaisuuteen, omaan elämään ja ammattiin. (Lehtinen & Lehtinen. 2007, 18)

Murrosikä eli puberteetti kestää 2-5 vuotta. Se on biologista ja fysiologista kehittymistä, jonka aikana lapsesta kasvaa fyysisesti aikuinen. Sukupuolinen ja seksuaalinen kypsyminen alkavat myös murrosiän aikana. Tyttöillä ja pojilla kasvun ja kehityksen aikataulut ovat erilaisia. Vaikka suurimmalla osalla nuorista murrosikä etenee samankaltaisesti, yksilöllinen ja perimästä johtuva vaihtelevuus on tavallista. (Aalberg & Siimes. 2007, 15-17)

Nuoruus sijoittuu ikävuosien 12-22 väliin. Nuoruusikä on rajallista, eikä kehityksellisesti pitkittynyttä nuoruutta ole olemassa. Persoonallisuusrakenteet järjestäytyvät uudelleen nuoruusiässä ja vakiintuvat. Nuoren psyykinen kasvu on voimakasta kehittymistä ja samanaikaisesti ajoittaista psyykkisten toimintojen taantumista. Nuoruusiikään liittyy sisäisten ja ulkoisten syiden vaikutuksesta kasvanut jännite, jota nuoren tulisi käyttää hyväkseen kasvaakseen. (Aalberg ym. 2007, 15)

3.1 Yläkouluikäisen nuoren oppimisvalmiudet

Oppiminen on elinikäinen prosessi. Se alkaa jo varhaisessa lapsuudessa jatkuen aina vanhuuteen saakka. Oppiminen on kokemuksen vaikutuksesta tapahtuvaa pysyvää muuttumista ihmisen tietoisuudessa. Oppijan aktiivisuus ja sisäiset mallit ohjaavat hänen havaintojaan, valintojaan ja tulkintojaan. (Peltonen. 2004, 45-47)

Ihmiset oppivat eri tavoin. Toiset ovat enemmän käytännöllisiä ja toiset teoreettisia. Oppimiseen liittyy vaihtelua iän mukaan. Myöhemmin oppimiseen liittyvä vaihtelu vähenee, vaikka erotettavissa onkin murrosiän vaihe, nuoret aikuiset ja aikuiset. (Alaspää, Kuisma, Rekola & Sillanpää. 2003, 543)

Yhteistoiminnallisessa oppimisessa oppilaat työskentelevät yhdessä saavuttaakseen yhteisen tavoitteensa. Tätä varten on koottu väliaikaisia ryhmiä, jotka ovat koossa muutamasta minuutista muutamaan tuntiin. Nämä ryhmät luovat oppimiselle suotuisan ilmapiirin ja auttavat määrittämään odotukset sille, mistä opetettava aineisto koostuu. (Sahlberg & Shlomo. 2002, 104)

Fyysisten puitteiden ollessa oppimista edistävät, ihminen oppii parhaiten. Ulkoiset tekijät merkitsevät sitä enemmän, mitä nuorempi oppija on. Psykkinen ilmapiiri on tärkeä oppimista edistävä tekijä. Yhteisöllisyys, yhteisvastuu, avoimuus ja tukeva ilmapiiri ovat tärkeitä ominaisuuksia lisäämään oppimisen tuloksellisuutta. (Peltonen. 2004, 58)

4 NUORTEN ENSIAPUVALMIUDET

4.1 Ensiapuopetus Raumanmeren peruskoulussa

Raumanmeren koulussa opetetaan terveystietoa kahdeksannella ja yhdeksännellä luokalla yksi viikkotunti kaupungin opetussuunnitelmasta poiketen (2 ja 0 tuntia viikossa). Sisällöissä noudatetaan Rauman kaupungin opetussuunnitelmaa. Ensiapuopetus sisältyy yhdeksäsluokkalaisten terveystiedon kurssiin. Kurssilla käsitellään seu-

raavia asioita: henkilökohtaiset voimavarat, sosiaalinen tuki, terveydenhuolto- ja hyvinvointipalvelut, ihmisen elämänselämä, eri ikäkaudet, kriisit, ympäristö ja terveys sekä vaaratilanteet, onnettomuudet, tapaturmat ja ensiapu. Kurssin tavoitteena on antaa ymmärrystä ja kykyä kohdata elämän mukanaan tuomia vaikeuksia sekä kannustaa ottamaan vastuuta ja sitoutumaan oman tulevaisuuden suunnitteluun. (Raumanmeren peruskoulun www-sivut. 2010)

4.2 Nuorten ensiaputaitojen kehittäminen

Nuorten ensiaputaitoja on pyritty kehittämään erilaisten projektien kautta. Heikkilä, Jalonen, Karppinen ja Viertola ovat tehneet ensiapuprojektin Uotilan ala-asteen kuudesluokkalaisten vuonna 2002. Projektin tarkoituksena oli selvittää Uotilan ala-asteen kuudesluokkalaisten ensiapuvalmiuksia, sekä heidän oppimistaan taitoja ensiaputoimintapäivän aikana. Projektin tarkoituksena oli lisätä oppilaiden tiedollisia ja taidollisia valmiuksia toimia erilaisissa ensiapua vaativissa tapaturmatilanteissa. Tavoitteena oli myös antaa koululle hyödyllistä tietoa oppilaiden ensiapuvalmiuksista sekä heidän ensiaputiedoistaan, minkä avulla ensiapuopetusta voidaan mahdollisesti kehittää. Projekti toteutettiin keväällä 2002 ja siihen osallistuivat kaikki Uotilan ala-asteen kuudesluokkalaisten. Ensiaputoimintapäivien jälkeen oppilaita pyydettiin vastaamaan palautekyselyyn päivän tarpeellisuudesta ja opituista asioista. Vastauksien perusteella voitiin todeta, että toimintapäivä oli tarpeellinen ja mielekäs. (Heikkilä, Jalonen, Karppinen & Viertola. 2003.)

Akselin ja Vuosjärvi Satakunnan Ammattikorkeakoulusta pitivät vuonna 2005 ensiapupäivän Ruosniemen koulun 6b-luokalle. Heidän opinnäytetyönsä tarkoituksena oli opettaa nuorille tietoja ensiavusta ja kehittää heidän taitojaan ensiapua vaativia tilanteita varten. He laativat oppilaille myös ensiapulehtisen päivän aikana opituista asioista. Tavoitteena oli, että nuoret saivat tietoja ja taitoja sekä rohkeutta toimia äkillisesti sairastuneen tai loukkaantuneen henkilön auttamiseksi. Luokka jaettiin kahteen pienempään ryhmään ja kummallekin ryhmälle opetettiin hätäilmoituksen tekeminen, tajuttoman potilaan ensiapu, aikuisen peruselvytys, tukehtuvan henkilön auttaminen sekä suurten ulkoisten verenvuotojen tyrehdyttäminen. Ensiapuopetusta toteutettiin teoriaopetuksen ja demonstraatioiden, sekä pienryhmissä toteutettujen

käytännön harjoitusten avulla. Ensiapupäivät toteutuivat suunnitelman mukaisesti ja oppilailta saatujen palautteiden perusteella päivästä oli ollut hyötyä. (Akselin & Vuosjärvi. 2005)

Lahden Diakonia ammattikorkeakoulun Malinen ja Hämäläinen tekivät keväällä 2009 opinnäytetyönään hankkeen Orimattilan koulun yhdeksäsluokkalaisille. Opinnäytetyön aiheena oli pitää ensiapuopetusta Orimattilan koulun kuudelle yhdeksäsluokalle. Koulutuksen alussa kartoitettiin yhdeksäsluokkalaisten ensiaputietämystä kyselylomakkeen avulla. Samaa kyselylomaketta käytettiin hankkeen lopussa, jolloin testattiin mitä oppilaat olivat oppineet. Hankkeen tuotoksena koululle jätettiin cd-rom, jota opettajat voivat myös tulevaisuudessa käyttää oppimateriaalina. Opinnäytetyön tarkoituksena oli rohkaista nuoria toimimaan tilanteissa, jotka vaativat ensiapua. Tavoitteeseen pääsemiseksi nuorille pidettiin ensiapuopetusta teorian ja käytännön muodossa. Ensiapukoulutukseen opinnäytetyön tekijöillä oli yhtä luokkaa kohden varattuna seitsemän kertaa, yhtä oppituntia kohden 45 minuuttia. Tuntien aiheina olivat hätäilmoituksen tekeminen, sairaskohtaukset, kylkiasento, murtumat, verenvuoto, sokki ja elvytys. Kyselylomakkeiden vastausten perusteella todettiin, että oppilaiden ensiaputietous kasvoi huomattavasti. Oppilaat tunsivat myös saaneensa rohkeutta toimia mahdollisesti vastaantulevissa ensiaputilanteissa. (Hämäläinen & Malinen. 2009)

Mikkelin ammattikorkeakoulusta Humala ja Kantanen ovat tehneet vuonna 2010 opinnäytetyönään ensiaputaidon opetustapahtumat peruskoulun kahdeksäsluokkalaisille. Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida kaksi ensiaputaidon tapahtumaa Pertunmaan yhtenäiskoulun kahdeksäsluokkalaisille. Tapahtumat järjestettiin Pertunmaan koulussa kahtena päivänä kahden oppitunnin aikana. Ensiapua opetettiin luennoimalla, mallisuorituksen esittämällä ja oppilaiden ohjatulla harjoittelulla. Tavoitteena oli lisätä ensiapuopetuksen myötä kansalaistaitoja. Koulun opetussuunnitelmasta ja terveystiedon keskeisistä sisällöistä valittiin yhteistyössä terveystiedon opettajan kanssa ensiapupäivien aiheet. Aiheiksi valikoituivat: tajuttoman ja elottoman autettavan, murtumien ja nyrjähdysten sekä verenvuotojen ensiapu ja onnettomuustilanteessa auttaminen. Kirjallista palautetta päivistä kerättiin sekä oppilailta että opettajilta. Palautteen pohjalta todettiin, että tapahtuma oli onnistunut. Oppilaat kokivat ensiaputaitojensa lisääntyneen ja opettajat kiittelivät tapahtumaa

kokonaisuudeltaan hyväksi ja opetusmenetelmään soveltuvaksi. (Humala & Kantanen. 2010)

Mäki-Teppo ja Nevalainen Helsingin ammattikorkeakoulun optometristin suuntautumisvaihtoehdosta tekivät vuonna 2007 opinnäytetyönään ensiaputaidot tutuiksi, vapaasti valittavan kurssin muodossa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa vapaasti valittava kurssi Helsingin ammattikorkeakoulu Stadian optometristi suuntautumisvaihtoehdon opiskelijoille. Ensiaputaidot tutuiksi – opintojakson oli tarkoitus lisätä opiskelijoiden tietoja, taitoja ja rohkeutta toimia ensiapua vaativissa tilanteissa. Luennoitsijana opintojaksolla sairaanhoidon ja ensiavun opettaja ja luentojen aiheet määräytyivät Suomen Punaisen Ristin koulutussisällön mukaisesti koskien silmiin aiheutuneita vammoja. Opintojakson tavoitteet toteutuivat hyvin ja opiskelijat kokivat kurssin tarpeellisena. (Mäki-Teppo & Nevalainen. 2007)

5 ENSIAPU

Tapaturmia ja äkillisiä sairastumiskohtauksia voi sattua kotona, koulussa tai työpaikalla. Maallikon antama ensiapu on avainasemassa autettavan jatkohoidon kannalta. Maallikon tekemällä tilannearviolla, nopealla avun hälyttämisellä ja oikeilla ensiaputoimenpiteillä on ratkaiseva merkitys hoitoketjun käynnistämisessä. Hoitoketjun käynnistää ensiarvio tapahtumasta, tapahtumapaikasta, autettavien määrästä, heidän tilastaan, oireistaan ja avuntarpeestaan. (Sahi, Castrén, Helistö & Kämäräinen. 2007, 13)

Ensiavun toimintaohjeet, eli nopean tilannearvion tekeminen tapahtuneesta, hätäilmoituksen tekeminen, hengenvaarassa olevien pelastaminen, lisäonnettomuuksien estäminen, tarvittavan ensiavun antaminen ja autettavan tilan seuraaminen ammattiapua odottaessa ovat erityyppisissä auttamistilanteissa samat, mutta toimintajärjestys voi kuitenkin muuttua. Näiden toimintaohjeiden tunteminen ja hallitseminen auttaa meitä jokaista toimimaan rohkeasti, kunnes ammattiapu saapuu paikalle. Auttamistilanteessa rauhallinen ja järjestelmällinen toiminta on hyvin tärkeää. (Sahi ym. 2007, 21-22)

Jokaisella ihmisellä on auttamisvelvollisuus ja jokaisella ihmisellä on oikeus saada apua. Auttamisvelvollisuudella tarkoitetaan loukkaantuneelle tai äkillisesti sairastuneelle annettavaa apua. Se voi olla välittömästi annettavaa henkeä pelastavaa ensiapua tai rauhoittamista. Muun muassa pelastuslaki ja tieliikennelaki velvoittavat jokaista kykyjensä mukaan auttamaan hätätilanteeseen joutunutta. Ensiavun antaminen on kansalaisvelvollisuus ja auttamatta jättäminen on rikoslaissa rangaistava teko. (Sahi ym. 2007, 17-19)

5.1 Hätäilmoituksen tekeminen

Hätäilmoitus tehdään yleensä heti tilannearvion jälkeen, kun todetaan, että auttamistilanteessa tarvitaan ammattiapua. Ilmoitus tehdään yleiseen hätänumeroon 112. Suuntanumeroita ei tarvita ja puhelu on maksuton kaikista puhelimista soitettuna. Soittajan tulisi olla mieluiten henkilö, joka on nähnyt tapahtuman, jotta voidaan välttyä välikäsiltä. (Sahi ym. 2007, 22-23)

Hätäkeskuksesta saa toimintaohjeita ensiaputilanteeseen ja hätäkeskuksen päivystäjä tekee päätöksen lisäävun tarpeesta. Rauhallinen ja selkeä hätäilmoitus varmistaa nopean avun. Avustusyksiköt lähtevät liikkeelle heti hälytyksen saatuaan. Hätänumeroon tulee soittaa uudelleen, mikäli autettavan tila oleellisesti muuttuu. (Sahi ym. 2007, 23)

Hätäilmoitus tehdään heti, kun loukkaantuneen tai sairastuneen todetaan tarvitsevan ammattiapua. Ensimmäisenä tulee soittaa hätäkeskukseen. Soittajan on hyvä olla henkilö, joka on nähnyt tapahtuman. Hätäkeskukseen tulee kertoa mitä on tapahtunut, tarkka osoite ja kunta sekä tapahtumapaikan sijainti. Soittajan on vastattava rauhallisesti hänelle tehtyihin kysymyksiin ja toimia annettujen ohjeiden mukaisesti. Puhelinta ei saa sulkea, ennen kuin on saanut luvan. (Suomen Punaisen Ristin www-sivut. 2010)

5.2 Tajuttoman ensiapu

Tajuton potilas on usein eloton ja hänet kohtaavan henkilön tulee valmistautua lisäavun pyytämiseen ja elvytykseen. Tajuton itsenäisesti hengittävä potilas on vaarassa tukehtua, koska hän voi esimerkiksi vetää keuhkoihinsa oksennusta tai tukehtua omaan kieleensä. Tämän vuoksi tajuttoman potilaan hengitystä ja hengitysteitä tulee jatkuvasti tarkkailla. (Kinnunen. 2003, 7-1)

Tajuttomuuden tunnistaa siitä, että loukkaantunut tai sairastunut henkilö ei vastaa puhutteluun. Mikäli autettavan tajuttomuus on syvä, hän ei edes reagoi kipuun. Tajuttomuus voi johtua esimerkiksi sairauskohtauksista, tapaturmien jälkitiloista tai muista vakavista päähän kohdistuvista vammoista. Tällaisissa tilanteissa aivot eivät saa riittävästi happea ja seurauksena on tajuttomuus. Tajuton henkilö on pidettävä kylkiasennossa niin kauan kuin hän hengittää. Mikäli autettavan hengitys pysähtyy, on hänet käännettävä selälleen painelu-puhalluselvytyksen mahdollistamiseksi. (Keggenhoff. 2004, 36, 38)

Tajuton henkilö käännetään kylkiasentoon nostamalla ensin autettavan toinen käsi yläviistoon kämmen ylöspäin ja toinen käsi rinnan päälle. Tämän jälkeen nostetaan autettavan takimmainen polvi koukkuun. Tartutaan kiinni autettavan hartiasta ja koukussa olevasta polvesta ja käännetään hänet kylkiasentoon. Lopuksi asetetaan käsi posken alle kämmenselkä ylöspäin. Päällimmäinen jalka tulee jättää suoraan kulmaan. Varmistetaan myös pään asento niin, että hengitystiet pysyvät auki. (Sahi ym. 2007, 55)

5.3 Verenvuotojen tyrehdyttäminen

Jos henkilö vuotaa verta, vuoto tyrehdytetään kädellä painamalla. Yleensä tuolloin riittää peukalo tai nyrkin rystyset. Verta vuotavan raajan alueelta on hyvä poistaa vaatteita repien tai leikkaamalla. Haava tulee näin paremmin näkyviin. (Kinnunen. 2003, 4-9)

Verisuonien vaurioituessa ulkoisen tekijän vaikutuksesta syntyy uhkaavia verenvuotoja. Hätäkeskukseen tulee soittaa heti verenvuodon ollessa voimakasta. Auttajan

on tärkeää pysytellä rauhallisena, sillä verenvuodot on helppo tyrehdyttää ja tilanne usein vaikuttaa pahemmalla kuin mitä on. (Keggenhoff. 2004, 64-66)

Loukkaantunut asetetaan makuulle ja raaja asetetaan välittömästi kohoasentoon. Verenvuoto tyrehdytetään painamalla vuotokohtaa. Haavalle asetetaan suojaside ja jatketaan painamista siteen päältä. Suojasiteen päälle laitetaan painoksi esimerkiksi siederulla tai muu joustava ja verta imevä taitos. Suojaside ja paino kiinnitetään painesiteeksi sitomalla ne tukevasti joustositeellä, huivilla tai kolmioliinalla. Mikäli autettavaa ei jostain syystä voida asettaa makuulle ja näin kohottaa loukkaantunutta raajaa, tuetaan raaja kohoasentoon kolmioliinan avulla. (Sahi ym. 2007, 75-76; Keggenhoff. 2004, 65-67)

5.4 Peruselvytys

Aika on ratkaiseva tekijä elvytyksen onnistumisen kannalta. Eloton sydän saadaan usein toimimaan maallikon nopealla toiminnalla ja ammattiauttajien jatkamalla hoitoelvytyksellä. (Sahi ym. 2007, 61)

Sydämenpysähdykseen liittyy useimmiten sydämen vakava rytmihäiriö eli kammiovärinä. Kammiovärinäessä sydän ei enää pysty pumppaamaan verta ja verenkierto pysähtyy, vaikka sydänlihaksen osat vielä supistelevatkin. Vaikka sydän olisi menettänyt kykynsä pumpata verta, puhallus-paineluelvytyksellä voidaan pitää aivojen verenkiertoa keinotekoisesti yllä. Keskeytymätön elvytys hidastaa aivojen vaurioitumista ja pidentää olennaisesti aikaa, jonka kuluessa on vielä mahdollista palauttaa sydämen oma toiminta. (Sahi ym. 2007, 61)

Painelu-puhalluselvytys on aloitettava heti, kun autettava ei herää eikä hengitä normaalisti hengitysteiden avaamisenkaan jälkeen. Painelemalla rintalastaa, saadaan rintakehän ja sydämen sisäinen paine vaihtelemaan, jolloin veri kiertää suonistossa. Oikea painelupaikka on rintalastan keskellä. Aikuisen autettavan rintakehän tulisi painua 4-5 cm, jotta painelu olisi tehokasta. Riittävän verenpaineen aikaansaamiseksi keskimääräinen painelutaajuus on 100 kertaa minuutissa. Jos elvytystilanteessa on useampia auttajia, elvytys toteutetaan aina kuitenkin yksin elvyttäen noin 2 minuutin

ajan, jonka jälkeen elvytysvuoro siirtyy toiselle auttajalle. Rintalastaa painellaan 30 kertaa mäntämäisellä liikkeellä ja tämän jälkeen jatketaan kahdella puhalluselvytyksellä. Puhallukset ovat noin sekunnin mittaisia, eivätkä ne saa olla liian voimakkaita. Painelu-puhalluselvytystä rytmillä 30 painelua ja 2 puhallusta jatketaan kunnes vastuu siirtyy ammattihenkilölle, hengitys palautuu tai kun ei enää jaksaa elvyttää. (Sahi. 2007, 64-65)

Elottomuuden yleisimpiä syitä ovat sydänperäiset syyt. Muita syitä voivat olla esimerkiksi erilaiset keuhkosairaudet, lääkeainemyrkytys, verenvuodot tai hapenpuute. Potilaan ympärille on järjestettävä riittävästi tilaa ja elvytettävän potilaan alustan tulee olla kova. (Ikola. 2007, 20)

Lisäapua tulee hälyttää heti, kun henkilön reagoimattomuus on todettu. Tilanteen toteamiseen saa käyttää enintään 10 sekuntia. Tässä ajassa on tunnisteltava pulssia sekä tarkistettava tuntuuko ilmapvirtausta suun tai sierainten kautta. Apuna käytetään poskea tai kämmenselkää. Varmistetaan myös, ettei suussa tai nielussa ole esteitä kuten hammasproteesit, eritteitä tai muuta vastaavaa. Tämän jälkeen on avattava hengitystiet ja aloitettava elvytystoimet. (Ikola. 2007, 21-24)

Paineluasennossa tulee huomioida seuraavat tekijät: Painelijan on asetettava polvileen potilaan viereen. Kyynärnivelet pidetään ojennettuina ja apuna tulee käyttää oman ylävartalon painoa. Asetetaan toisen käden kämmen rintalastaa vasten ja toisen käden kämmenellä tuetaan niin, että sormet ovat lomittain. Sormien on kuitenkin pysyttävä irti rintalastasta. Kämmeniä ei päästetä irtoamaan potilaan ihosta painelun aikana. (Ikola. 2007, 24 - 25)

Paineluelvytys aloitetaan painelemalla 30 kertaa käsivarret suorina keskeltä rintalastaa toinen käsi toisen päälle asetettuna. Painelusyvyys on noin 4-5 cm ja painelunopeus noin 100 kertaa minuutissa. Jatketaan puhalluselvytyksellä. Päättä taivutetaan taaksepäin hengitysteiden avaamiseksi ja suljetaan sieraimet peukalolla ja etusormella. Huulet painetaan tiiviisti elvytettävän suun ympärille ja puhalletaan kaksi kertaa. Samalla tulee tarkkailla rintakehän kohoamista. Jatketaan painelu-puhalluselvytystä rytmillä 30 painelua ja kaksi puhallusta, kunnes vastuu siirtyy ammattihenkilölle,

hengitys palautuu tai et enää jaksa elvyttää. (Suomen Punaisen Ristin www-sivut. 2010)

6 ENSIAPUPÄIVIEN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Projektin tarkoituksena oli opettaa Raumanmeren peruskoulun 9.-luokkalaisten toimimaan oikein yleisimmissä ensiapua vaativissa tilanteissa. Projekti toteutettiin kahdena ensiapupäivänä. Ensiapupäivien aikana oppilaat saivat tietoa ja kehittivät taitojaan erilaisissa ensiaputilanteissa.

Tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida kohdekoulun tarpeiden mukainen ensiapupäivä. Ensiapupäivät suunniteltiin yhteistyössä koulun rehtorin sekä tulevien 9.-luokkalaisten kanssa. Tällä tavoin pystyttiin järjestämään koulun oppilaiden toiveiden mukainen ensiapupäivä. Projektitehtävänä oli parantaa 9.-luokkalaisten ensiaputaitoja. Projektin tavoitteena oli antaa tietoa kohdekoululle oppilaiden ensiaputaidoista palautelomakkeiden pohjalta.

7 ENSIAPUPÄIVIEN SUUNNITELMA

Projekti toteutetaan toiminnallisena opinnäytetyönä Raumanmeren peruskoulun 9.-luokkalaisille. Koulun rehtorin Jarmo Lehtosen kanssa tehdään kirjallinen sopimus projektityön yhteistyökumppanuudesta. Ensiapupäivä järjestetään kaksipäiväisenä, jotta kaikki 9.-luokkalaiset pääsevät osallistumaan. Maanantaina 18.10. ja tiistaina 19.10. pidetään ensiapuopetusta sekä aamupäivällä että iltapäivällä.

Koululle viedään alkukartoituskysely (Liite 1), jonka pohjalta päätetään rastien sisältö. Jokaisessa rastissa on yksi ohjaaja. Yhden rastin kesto on 20 minuuttia, jolloin alkuinfoon, palautekyselyyn ja kaikkien viiden rastin kiertämiseen menee yhteensä aikaa noin kaksi tuntia. Viimeisellä rastillaan oppilaat täyttävät palautelomakkeen.

Lomakkeen täytön jälkeen oppilaat saavat muistoksi ja kiitokseksi päivästä yritysten lahjoittamia sponsoritavaroita.

7.1 Ensiapupäivien toteutuksen suunnitelma

Ensiapupäivä järjestetään Raumanmeren koulun liikuntasalissa. Kaksi rasteista eli hätäilmoituksen tekeminen ja elvytys -DVD järjestetään liikuntasalin pukuhuoneissa, koska ne eivät vaadi paljon tilaa. Muut rastit: peruselvytys, verenvuotojen tyrehtyttäminen ja tajuttoman ensiapu järjestetään liikuntasalissa.

Oppilaiden saavuttua sovittuna aikana liikuntasalin edustalle opinnäytetyön tekijät jakavat erivärisiä rintamerkkejä oppilaille. Värien perusteella oppilaat muodostavat noin kahdeksan hengen ryhmiä liikuntasalissa. Ryhmä yksi on punainen, ryhmä kaksi sininen, ryhmä kolme keltainen, ryhmä neljä vihreä ja ryhmä viisi musta. Ryhmiin jaon jälkeen pidetään viidentoista minuutin info, jossa esitellään rastihenkilöt ja kerrotaan päivän kulku. Alkuinfossa kerrotaan myös, että jokaisen rastin kesto on kaksikymmentä minuuttia. Oppilaille painotetaan myös että, rastia tulee vaihtaa aina pilliin vihellettäessä, vaikka edellinen olisi vielä kesken. Tällöin pysytään aikataulussa.

Viimeisen rastin yhteydessä oppilaille jaetaan palautelomake (Liite 3). Lomakkeessa kysytään vastasiko päivä oppilaiden odotuksia ja kokevatko oppilaat, että päivästä on käytännön hyötyä. Jokaisesta ensiapurastista on myös yksi kysymys ja viimeisenä kohtana oppilaat saavat antaa päivälle kouluarvosanan. Koulun opettajilta pyydetään vapaamuotoinen kirjallinen palaute (Liite 4). Päivien päätteeksi ja lomakkeiden palauttamisen jälkeen oppilaat saavat muistoksi ja kiitokseksi päivästä pienen lahjan.

Soteekin eli sosiaali- ja terveysalan palvelukeskuksen kanssa tehdään kirjallinen sopimus yhteistyöstä. Soteekista pyydetään rastiohjaajiksi kolme opiskelijaa. Näin jokaiseen rastiin saadaan ohjaaja. Maanantaina 11.10.2010 pidetään info Soteekista tuleville rastiohjaajille. Infon tarkoituksena on selventää opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet sekä ensiapupäivien sisältö ja aikataulu.

7.2 Ensiapupäivien riskit

Jokainen projekti sisältää riskejä, jotka saattavat johtaa lopputuloksen epäonnistumiseen. Useimmat riskit ovat etukäteen tiedossa, ja niiltä voidaan välttyä, mikäli riskejä hallitaan projektin aikana. Riskien hallinnan tärkeimpänä tehtävänä on riskien tunnistaminen ja varasuunnitelman laatiminen. Riskianalyysi tulee tehdä jo ennen projektin alkua ja se liitetään osaksi projektisuunnitelmaa. (Kettunen. 2003, 68)

Ensiapupäivien suurimmaksi riskiksi arvioidaan sairastuminen. Sairastumistilanteen sattuessa ensiapuryhmistä tulee hieman isompia yhden rastin jäädessä pois. Kyseisessä tilanteessa elvytys -DVD ei toimi enää erillisenä rastina, vaan se katsotaan koko ryhmän kanssa viimeiseksi.

Rasteja kiertävät ryhmät ovat kooltaan suhteellisen suuria, josta voi aiheutua yleistä levottomuutta. Yhden rastinohjaajan saattaa olla hankala pitää ryhmä kasassa ja saada kaikki keskittymään opetettavaan asiaan. Tämän vuoksi ryhmistä tehdään seka-ryhmiä. Koulun henkilökunnan toivotaan osallistuvan ensiapupäiviin, jotta tilannetta on helpompi hallita.

Ensiapupäivien aikataulu on kiireinen. Tämän vuoksi on ehdottoman tärkeää, että elvytys -DVD -rastia pitävä ohjaaja huolehti pilliin puhaltamisesta ajallaan ja näin edesauttaa sujuvaa siirtymistä rastilta toiselle.

Tekniikan pettäminen esimerkiksi elvytys -DVD rastilla on mahdollinen. Mikäli DVD -soitin ei toimi, rasti jätetään pois. Ryhmäkoot kasvavat suunnilleen kahdella oppilaalla ja DVD: n katselupaikaksi järjestetään esimerkiksi koulun auditorio.

7.3 Ensiapupäivien kustannukset

Sosiaali- ja terveysalan palvelukeskus peri 50 euron maksun yhteistyöstä ja osallistumisestaan. 50 euron maksu maksettiin omakustanteisesti.

Kyselylomakkeiden monistuskulut, ohjetaulujen tekemiseen vaadittavat tarvikkeet ja elvytysnukkejen desinfiointiin tarkoitettu aine maksettiin myös omakustanteisesti. Ensiapupäivää varten hankittiin myös urheilupilli omakustanteisesti.

7.4 Arviointisuunnitelma

Projektityön kokonaisuuden arviointi toimii osana oppimisprosessia. Tutkimuksellisen opinnäytetyön ja toiminnallisen opinnäytetyön arviointien tulee poiketa toisistaan niiden luonteen erilaisuuden vuoksi. Ensimmäisenä arvioinnin kohteena on työn idea, ongelman kuvaus, asetetut tavoitteet sekä kohderyhmä. Tavoitteiden saavuttaminen on tärkeä osa toiminnallisen opinnäytetyön arviointia. (Vilka ym. 2004, 154-155)

Tavoitteiden saavuttamisen arvioinnin tueksi on syytä kerätä palaute kohderyhmältä. Palautteessa on hyvä pyytää esimerkiksi kommentteja tapahtuman onnistumisesta ja toimivuudesta tavoitteissa asetetulla tavalla. (Vilka ym. 2004, 157)

Ensiapupäivää varten oppilaille laaditussa palautekyselylomakkeessa selvitetään sitä, vastasiko ensiapupäivä koululaisten odotuksia, voisiko opitusta olla hyötyä mahdollisessa ensiaputilanteessa ja mitä oppilaat ovat oppineet (Liite 3). Opettajille jaetaan palautelomake, jossa on tilaa vapaamuotoiselle palautteelle (Liite 4). Lomakkeiden tarkoituksena on antaa palautetta päivän onnistumisesta. Ensiapupäivien jälkeen kouluun otetaan yhteyttä sähköpostin muodossa. Sähköpostissa kysytään rehtorin mielipidettä päivien onnistumisesta.

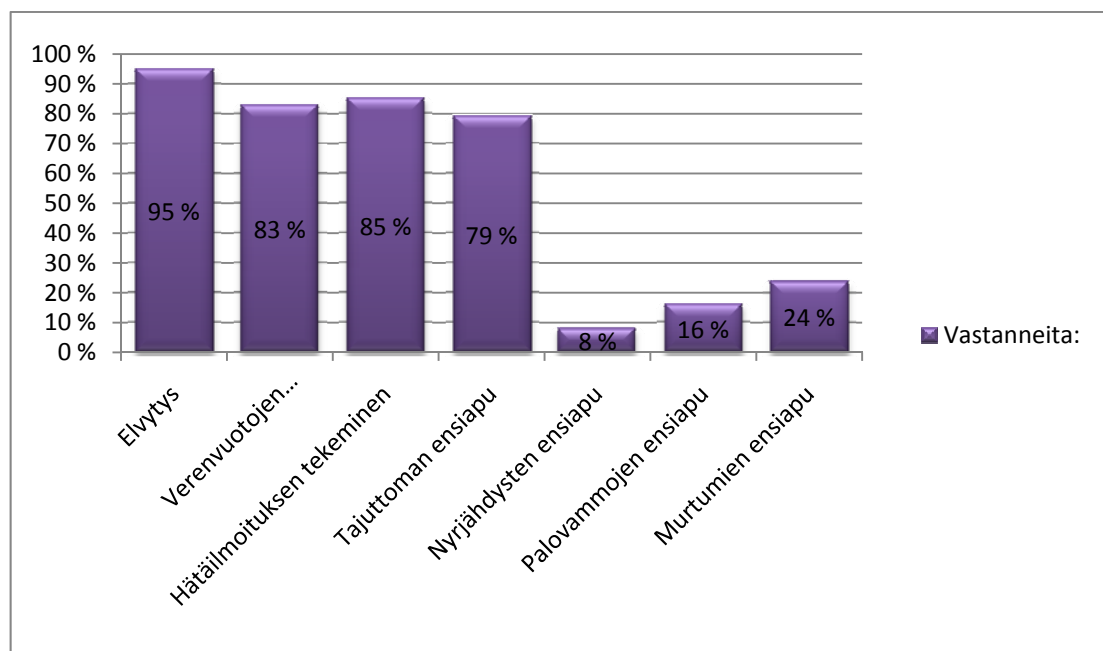
8 ENSIAPUPÄIVIEN TOTEUTUS RAUMANMEREN KOULULLA

Ennen varsinaisia ensiapupäiviä kartoitettiin Raumanmeren peruskoulun oppilaiden ensiaputietoutta alkukartoituskyselyn avulla (Liite 1). Koululle vietiin 165 kappaletta kyselylomakkeita, jotka luokanvalvojat jakoivat luokilleen. Lomakkeiden vastausprosentti oli 81 % (n=134). Kyselylomakkeessa oli neljä ensiapuun liittyvää kysy-

mystä. Täytetyt lomakkeet haettiin takaisin kahden viikon kuluttua. Kyselyn pohjalta ensiapupäivävarastien aiheiksi valikoituivat hätäilmoituksen tekeminen, tajuttoman ensiapu, verenvuotojen tyrehtyttäminen ja peruselvytys. Viidenneksi rastiksi valittiin elvytys -DVD, jotta oppilasryhmät saatiin pienemmiksi.

Ensimmäisessä kysymyksessä kartoitettiin ensiaputaitoja, joita tulevat 9.-luokkalaiset pitivät tärkeinä. Elvytystä piti tärkeänä 95 %, verenvuotojen tyrehtyttämistä 83 % ja hätäilmoituksen tekemistä 85 % oppilaista. Tajuttoman ensiapua kannatti 79 % oppilaista. Vähiten kannatusta saivat nyrjähdysten ensiapu 8 %, palovammojen ensiapu 16 % ja murtumien ensiapu 24 %.

Kuvio 1. Ensiaputaidot, joita oppilaat pitävät tärkeinä.



Toisessa kysymyksessä oppilailta kysyttiin, olivatko he olleet tilanteissa, joissa olisi tarvittu ensiaputaitoja. Vastanneista 17 % kertoi olleensa tilanteissa, joissa olisi tarvittu ensiaputaitoja. Ensiaputaitoja vaativia tilanteita olivat olleet: nyrjähdykset, palovammat, urheiluvammat, hätäilmoituksen tekeminen, kaatumiset ja sairauskohtaukset. Vastanneista 78 % ei ollut joutunut ensiaputaitoja vaativiin tilanteisiin. Oppilaista 5 % ei ollut vastannut kysymykseen ollenkaan.

Taulukko 2: Yleisimmät ensiaputilanteet, joissa oppilaat olisivat tarvinneet ensiaputaitoja (n=23).

Yleisimmät ensiaputaitoja vaatineet tapaturmat	
Murtuma	13 %
Verenvuotojen tyrehtyttäminen	17 %
Hätäilmoituksen tekeminen	4 %
Nyrjähdys	17 %
Palovamma	17 %
Kaatuminen	9 %
Sairauskohtaus	17 %
Tajuttomuus	4 %

Kolmannessa kysymyksessä tiedusteltiin, ovatko oppilaat saaneet riittävästi ensiapuun liittyvää opetusta koulussa. Oppilaista 65 % vastasi saaneensa riittävästi ensiapuun liittyvää opetusta. Vastanneista 35 % ei ollut mielestään saanut riittävästi kyseistä opetusta.

Viimeisessä kysymyksessä kysyttiin, ovatko oppilaat saaneet vapaa-aikanaan riittävästi ensiapuun liittyvää opetusta. 31 % oppilaista vastasi kyllä vaihtoehtoon. Yleisimmät reitit saada ensiaputietoa vapaa-aikana olivat: koti, harrastukset, tiedotusvälineet ja media, Suomen Punainen Risti, lehdet, leirit ja Vapaa Palokunta. Vastausvaihtoehtoon b, eli en, vastasi 69 % oppilaista.

Taulukko 4: Vapaa-ajalla hankittu ensiaputietous.

Vapaa-aikana hankitun ensiaputietouden lähteet		
	Lkm	%
Harrastukset	9	22 %
Koti	15	37 %
Tiedotusvälineet	11	27 %
Leirit, kilpailut, vpk, spr	5	12 %
Koulu	1	2 %
Yhteensä	41	

Ensiapupäivät Raumanmeren peruskoulun 9.-luokkalaisille toteutettiin suunnitelman mukaisesti maanantaina 18.10. ja tiistaina 19.10., molempina päivinä klo 9:00 - 10:35 ja 11:15 - 12:50. Koulun apulaisrehtorin kanssa oli sovittu, että opinnäytetyön tekijät ja ensiapupäiviin osallistuvat sosiaali- ja terveystieteiden palvelukeskuksen opiskelijat saavat mennä koululle valmistelemaan ensiapupäiviä oman aikataulunsa mukaisesti. Apulaisrehtorin kanssa sovittiin myös ilmaisesta ruokailusta Raumanmeren peruskoulun ruokalassa ensiapupäivien aikana. Koululle saavuttiin molempina aamuina kello 8:00.

Satakunnan ammattikorkeakoululta, sosiaali- ja terveystieteiden Rauman yksiköltä, lainattujen elvytysnukkejen ja sidetarvikkeiden lisäksi käyttöön päivien ajaksi saatiin myös DVD -soitin, televisio ja patjoja ensiapurasteille Raumanmeren peruskoululta. Ensiapupäivät järjestettiin Raumanmeren koulun liikuntasalissa ja liikuntasalin pukuhuoneissa. Koulun vahtimestari toimitti DVD -soittimen ja television liikuntasaliin ja avasi liikuntasalin varaston oven, josta saatiin patjoja ensiapurasteille. Televisio ja DVD -soitin vietiin keskimmäiseen pukuhuoneeseen, joka toimi elvytys -DVD -rastina. Rastien välille järjestettiin riittävästi etäisyyttä, jotta jokainen rasti saatiin mahdollisimman rauhalliseksi ja jotta oppilaat pystyivät keskittymään erityisen hyvin kunkin rastin sisältöön. Jokaisessa rastissa oli itse tehdyt opetusta havainnollistavat seinätaulut. Patjat asetettiin rasteille niin, että oppilaat näkivät hyvin rastin pitäjän. Elvytusrastille vietiin lisäksi roskakori, talouspaperia ja desinfiointiainetta elvytysnukkejen suun pyyhkimistä varten. Verenvuotojen tyrehdyttämistarville vietiin sidetarvikkeet ja kolmioliinat. Kaikille viidelle rastille vietiin palautekyselylomakkeet ja sponsoritavara valmiiksi. Satakunnan sairaanhoitopiiri lahjoitti muistilehtiöitä oppilaille jaettavaksi. Ratiopharm, Sähköliitto, Teollisuuden Voima Oy sekä Julkisten ja hyvinvointialojen liitto lahjoittivat heijastimia, kyniä ja avaimenperiä.

Ensiapupäivät alkoivat kello 9:00 ja 11:15 molempina päivinä. Opinnäytetyön tekijät olivat oppilaita vastassa liikuntasalin ulkopuolella ja samalla oppilaille jaettiin rintamerkit. Oppilaita kehoitettiin menemään liikuntasalin lavan eteen. Tämän jälkeen opinnäytetyön tekijät nousivat liikuntasalin lavalle ja esittelivät itsensä ja toiset rastiohjaajat. Samalla kerrottiin myös päivien aikataulu, rastien sisällöt ja rasteilta toi-

selle siirtyminen myötöpäivään aina pilliin vihelletessä. Oppilaat jaettiin rintamerkkien värien perusteella viiteen ryhmään. Näin ryhmiin jako tapahtui nopeasti (Liite 2).

Ensiapurasteista elvytys -DVD ja hätäilmoituksen tekeminen järjestettiin koulun liikuntasalin pukuhuoneissa, joissa rastiohjaajina toimivat opinnäytetyön tekijät. Tajutoman ensiavussa, verenvuotojen tyrehtyttämisessä ja peruselvytys-rastilla ohjaajina toimivat sosiaali- ja terveystieteiden palvelukeskuksen opiskelijat. Rastit olivat eripuolilla liikuntasalia. Elvytys -DVD:stä jätettiin lapsen elvytys kokonaan pois, joten rastien pituudeksi tuli 15 minuuttia.

Tiistaina 19.10. klo 11:15 - 12:50 järjestettyyn ensiaputapahtumaan osallistui ainoastaan yksi 9.-luokka. Oppilaita oli 20. Pienen osallistujamäärän vuoksi päätettiin jättää elvytys DVD rasti pois. Rasteja oli neljä, ja oppilaat kiersivät rasteja viiden hengen ryhmissä. Elvytys -DVD katsottiin koko luokan kanssa viimeiseksi.

8.1 Ensiapurastien sisältö

8.1.1 Rasti 1: Hätäilmoituksen tekeminen

Rastiin varattiin viisitoista minuuttia. Rasti järjestettiin Raumanmeren koulun liikuntasalin pukuhuoneessa. Rastilla oli suuri ja värikäs ohjetaulu, jossa oli tiivistettynä hätäilmoituksen tekemisen vaiheet.

Oppilaiden saapuessa paikalle ohjetaulu oli käännettynä nurinpäin. Ohjaaja kyseli oppilailta hätäilmoituksen tekemiseen liittyviä kysymyksiä, kuten mikä on yleinen hätänumero ja tarvitaanko suuntanumeroa, onko numeroon soittaminen maksullista, toimiiko hätänumero ympärivuorokauden, minkälaisen koulutuksen saanut ihminen hätäkeskuksesta vastaa ja millaisessa tilanteessa otat yhteyttä hätäkeskukseen.

Tämän jälkeen ohjetaulu käännettiin ympäri ja oppilaille kerrottiin oikeaoppimisen hätäilmoituksen tekeminen. Ohjaaja kertoi lyhyen esimerkkitalanteen, johon oppilaat pyrkivät löytämään oikean ratkaisun. Lopuksi oppilaat saivat esittää hätäilmoituksen

tekoon liittyviä kysymyksiä. Rastiohjaaja kävi myös oppilaiden kanssa läpi asentoja, joihin esimerkiksi astmakohtauksen saanut henkilö tai shokkipotilas tulee laittaa.

8.1.2 Rasti 2: Tajuttoman ensiapu

Rastin pitämiseen varattiin viisitoista minuuttia. Rasti järjestettiin koulun liikuntasalissa. Rastilla oli ohjetaulu tajuttoman potilaan kylkiasennosta. Rastilla oli myös varattuna kolme patjaa, jotta oppilaat pääsivät harjoittelemaan pareittain kylkiasentoon laittamista. Patjat olivat Raumanmeren koululta.

Oppilaiden saavuttua rastille ohjaaja kertoi rastin sisällön. Tarkoituksena oli käydä oppilaiden kanssa läpi, miten tunnistaa tajuton potilas ja miten häntä tulisi auttaa. Rastilla perehdyttiin siihen, kuinka tunnistaa tajuttoman, itsenäisesti hengittävän henkilön. Tarkoituksena oli myös käydä läpi, kuinka erottaa tajuton ja elvytettävä potilas toisistaan. Tähän oli varattuna enintään kymmenen minuuttia ja käytännön harjoitteluun viisi minuuttia.

Teoriaosuuden jälkeen oppilaat pääsivät harjoittelemaan kylkiasentoon asettamista pareittain. Oppilaat saivat neuvoa sekä ohjetaulusta että rastin ohjaajalta. Tiukan aikataulun vuoksi, rastilla käytiin läpi ainoastaan selältä kyljelle asettaminen.

8.1.3 Rasti 3: Verenvuotojen tyrehtyttäminen

Rastin kesto oli viisitoista minuuttia. Rasti järjestettiin koulun liikuntasalissa. Rastilla oli ohjetaulu, jossa oli kuvia painesiteen laittamisesta sekä kolmioliinalla kohoasentoon sitomisesta. Rastille oli varattuna ensiapusalkku, jossa oli sidetarvikkeita ja kolmioliinoja. Salkun saimme Satakunnan Ammattikorkeakoulusta sosiaali- ja terveysalan Rauman yksiköstä. Lisäksi rastilla oli kolme patjaa, jotta käytännön harjoittelusta saatiin miellyttävämpää. Patjat saimme Raumanmeren koululta.

Oppilaiden saapuessa rastille ohjaaja kertoi rastin sisällön ja näytti vapaaehtoisien oppilaan avustuksella esimerkkejä verenvuotojen tyrehtyttämisestä. Käytännön harjoitukset painoutuivat käden haavan sitomiseen. Rastilla käytiin läpi painesiteen aset-

taminen sekä kolmioliinan käyttö. Oppilaat pääsivät harjoittelemaan painesiteen kiertämistä ja kolmioliinan asettamista käteen pareittain.

8.1.4 Rasti 4: Peruselvytys

Rastin kesto oli viisitoista minuuttia. Rastilla oli infotaulu, jossa oli lyhyesti kerrottu aikuisen puhallus-paineluelvytyksen vaiheet. Käytössä oli Satakunnan Ammattikorkeakoulun Rauman sosiaali- ja terveysalan yksiköstä saadut kolme elvytysnukkea, joiden avulla oppilaat pääsivät harjoittelemaan peruselvytystä 2-3 hengen ryhmissä. Rastilla oli Raumanmeren koulun patjoja, jotta harjoittelu olisi mukavampaa.

Aluksi rastiohjaaja kertoi elottoman ja hengittämättömän ihmisen tunnusmerkit sekä demonstroi elvytystilanteen potilaan herättelystä ambulanssin saapumiseen asti yhdellä elvytysnukeista. Rastiohjaaja kertoi myös, mitä tulee huomioida ennen elvytyksen aloittamista. Oppilaat harjoittelivat tämän jälkeen elvytystä nukeilla. Rastilla painotettiin oikeaoppista painelu- ja puhallustekniikkaa.

8.1.5 Rasti 5: Elvytys -DVD

Rasti toteutettiin Raumanmeren koulun liikuntasalin pukuhuoneessa, sillä se ei vaatinut paljon tilaa. Televisio ja DVD -soitin tulivat Raumanmeren koululta. Elvytys -DVD saatiin lainaksi Satakunnan Ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan Rauman yksikön kirjastosta. DVD: n kesto oli viisitoista minuuttia, jonka jälkeen rastin ohjaaja puhalsi kuuluvasti pilliin. Tämä toimi merkinä seuraavalle rastille siirtymisestä.

DVD oli nimeltään Elvytystilanne - auta heti ja sen oli tuottanut Suomen Punainen Risti. Se esittää havainnollisesti vuonna 2006 päivitettyjen ohjeiden mukaisen toiminnan elvytystilanteessa. Ohjelmassa on mukana elvytystilanteita, ja siinä seurataan elvytystapahtuman eri vaiheita: elottomuuden toteamista, hätäilmoituksen tekemistä, hengityksen tutkimista, paineluja, puhalluksia ja kahden elvyttäjän vuorottelua.

9 ENSIAPUPÄIVIEN ARVIOINTI

9.1 Ensiapupäivien arviointi palautekyselylomakkeiden perusteella

Arviointilomakkeita tehtiin oppilaille ja opettajille. Oppilaat vastasivat palautekyselyyn viimeisellä ensiapurastillaan. Oppilaille suunnatussa palautekyselylomakkeessa kysyttiin, vastasiko päivä oppilaiden odotuksia ja kokivatko oppilaat, että päivästä oli käytännön hyötyä. Jokaisesta ensiapurastista oli myös yksi kysymys ja viimeisenä kohtana oppilaat saivat antaa päivälle kouluarvosanan (Liite 3). Palautekyselylomakkeet oppilaat palauttivat nimettöminä rastiohjaajalle. Raumanmeren koulun opettajilta pyydettiin vapaamuotoinen kirjallinen palaute, jossa sai antaa sekä hyvää että huonoa palautetta ensiapupäivistä (Liite 4). Opettajien palautelomakkeet jaettiin ensiapupäivien alussa.

9.1.1 Ensiapupäivien palaute ja arviointi Raumanmeren peruskoulun oppilailta

Palautekyselylomakkeen tarkoituksena oli antaa tietoa opinnäytetyön tekijöille vastasiko ensiapupäivä koululaisten odotuksia, voisiko opitusta olla hyötyä mahdollisessa ensiaputilanteessa ja mitä oppilaat olivat oppineet. Oppilaat saivat antaa myös kouluarvosanan ensiapupäiville (Liite 3). Palautekyselyyn vastasi 95 % (n=143) oppilaista. Muutama oppilas lähti kesken ensiapupäivän terveystarkastukseen ja hammaslääkäriin. Tämä pienensi vastausprosenttia viidellä prosentilla.

Ensimmäisessä kysymyksessä kysyttiin vastasiko ensiapupäivä oppilaiden odotuksia. Oppilaista 96 % vastasi kohtaan kyllä ja 4 % vastanneista kohtaan ei. Toisessa kysymyksessä tiedusteltiin voisiko opitusta olla hyötyä mahdollisessa ensiaputilanteessa. Kaikki oppilaat vastasivat kohtaan kyllä.

Kohdassa kolme pyydettiin vastaamaan kysymyksiin ensiapurasteilla oppimien asioiden pohjalta. Kysymyksessä kolme tiedusteltiin ensimmäiseksi yleistä hätänumeroa. Oppilaista 99 % oli vastannut oikein kysymykseen. Ainoastaan 1 % oppilaista oli vastannut kysymykseen väärin. Kysymyksen kolme toinen kohta koski tajuttoman ensiapua. Kysymys oli muotoiltu huonosti ja suurin osa oppilaista oli ymmärtänyt

kysymyksen väärin. Tämän takia tuloksia ei voida pitää luotettavina ja vastauksia ei voitu purkaa. Kolmannen kysymyksen kohdassa kolme kysyttiin verenvuotojen tyrehdyttämisestä. Oppilailta tiedusteltiin kahta asiaa, jotka on hyvä muistaa tyrehdyttäessä verenvuotoa. Täysin oikein eli kohoasento ja paineside, oli vastannut 85 % vastanneista ja 15 % oli vastannut kysymykseen väärin tai puutteellisesti. Kysymyksen kolme viimeisessä osassa tiedusteltiin painelu-puhalluselvytys rytmiä ja oikeaa painelupaikkaa. Painelu-puhalluselvytyksen oikean rytmin eli 30:2 muisti 96 % oppilasta. Vastanneista 4 % oli kysymykseen väärin. Oikean painelupaikan, eli rintalastan keskiosa elvytyksessä, tiesi 40 % oppilasta. Oppilaista 60 % vastasi kysymykseen puutteellisesti tai väärin.

Viimeisenä tiedusteltiin, minkä kouluarvosanan oppilaat antaisivat ensiapupäivälle. Oppilaista 1 % oli antanut arvosanaksi viisi ja 6 % arvosanaksi seitsemän. Vastanneista 41 % antoi arvosanaksi kahdeksan ja 39 % arvosanaksi yhdeksän. Kouluarvosanan kymmenen antoi 13 % oppilaista.

9.1.2 Ensiapupäivien palaute Raumanmeren peruskoulun opettajilta

Ensiapupäivien onnistumisesta haluttiin saada kirjallista palautetta myös Raumanmeren peruskoulun opettajilta, jotta voitiin tietää, oliko päivän tavoitteet saavutettu. Palautekyselyyn vastasi yhteensä seitsemän opettajaa. Opettajat kiertelivät ensiapuras-teilla ja havaintojensa pohjalta vastasivat palautteeseen. Lomakkeet palautuivat toiselle opinnäytetyön tekijöistä. Rehtorilta kyseltiin palautetta ensiapupäivistä sähköpostitse ensiapupäivien jälkeen.

Raumanmeren peruskoulun opettajien palautteen mukaan ensiapupäivät olivat kaiken kaikkiaan onnistuneet. Heidän mukaansa ohjeet olivat olleet todella selkeitä ja asioiden konkreettinen kokeilu tärkeää asioiden muistamisen kannalta. Hyvää oli, kun painotettiin sitä, kuinka jonkun tarvitessa apua tilanteesta ei tulisi vain kävellä ohi, vaan jokaisella on velvollisuus auttaa. Opettajien mukaan ensiapupäivät toimivat kokonaisuutena erinomaisesti. Tapahtuman organisointi ja oppilaiden kohtaaminen oli ollut hyvää. Moni opettajista kiitteli myös sitä, että oppilaat pääsivät kaikki itse ko-

keilemaan käytännössä ensiaputaitoja eikä tarvinnut vain tyytyä kuuntelemiseen. Ryhmienjako ja luokkien sekoittaminen koettiin myös hyvin suunnitelluksi, sillä tilanne rauhoittui, kun oppilaat joutuivat toimimaan vieraampien kanssa. Työpisteiden kestoja pidettiin sopivan lyhyinä ja ytimekkäinä, joka sai mielenkiinnon pysymään yllä. Henkeä pelastavan toiminnan sisällyttäminen opetukseen koettiin tarpeelliseksi ja tärkeäksi. Opettajien mielestä ensiaputaitojen tulisi olla kaikille tuttuja ja ensiapupäivien kaltaiset tilaisuudet avaavat nuorison silmät. Myös nuorten on mahdollista joutua vaaratilanteisiin, joissa ensiaputaitojen hallitseminen voi olla äärimmäisen tärkeää. Aikaisempien tietojen päivittäminen oli myös tärkeää. Oppilaita osallistavat työtavat oli valittu opettajien mukaan hyvin.

Ensiapupäivien jälkeen Raumanmeren peruskoulun rehtorille lähetettiin sähköpostia, jossa kiitettiin yhteistyöstä ja kysyttiin rehtorin omaa mielipidettä ensiapupäivien onnistumisesta ja hyödyllisyydestä 9.-luokkalaisille. Rehtorin mukaan ensiapupäivät sujuivat mutkattomasti, mikä kertoi hyvin valmistellusta ohjelmasta. Palaute oli ollut hänen mukaansa kaikin puolin positiivista.

9.1.3 Ensiapupäivien palaute rastiohjaajilta

Rastiohjaajille lähetettiin sähköpostia ensiapupäivien jälkeen. Heitä pyydettiin antamaan vapaamuotoista kirjallista palautetta. Rastiohjaajien mielestä päivissä hyvää oli se, että aihe oli tärkeä ja ajankohtainen. He pitivät myös tiloja ja ryhmiä sopivan kokoisina. Heidän mielestään ryhmäjako oli myös hyvin organisoitu ja oppilaiden mielenkiinto pysyi hyvin yllä. Huonoa palautetta rastiohjaajat antoivat pienryhmien suuresta määrästä. He kokivat, että saman asian toistoa oli liian monta kertaa päivän aikana, joka aiheutti oman mielenkiinnon latistumisen. Alkuperäinen aikataulu tuntui heistä myös liian pitkältä. Rastiohjaajat kuitenkin pitivät ensiapupäiviä kokonaisuutena suhteellisen onnistuneina.

9.2 Ensiapupäivien suunnittelun ja toteutuksen arviointi

Projektin tarkoituksena oli järjestää onnistunut ensiaputapahtuma Raumanmeren peruskoulun 9.-luokkalaisille. Ensiapupäivät suunniteltiin yhteistyössä koulun rehtorin kanssa. Tulevien 9.-luokkalaisten vastaamien alkukartoituskyselyiden pohjalta valikoitiin ensiaputapahtuman rastien aiheet. Tällä tavoin pystyttiin järjestämään kohdekoulun tarpeita vastaava ensiapupäivä. Raumanmeren koulu oli hyvin yhteistyössä mukana. Rehtoriin ja apulaisrehtoriin saatiin tarvittaessa yhteys ja he olivat mukana ensiapupäivien aikataulun suunnittelussa.

Projektin suunnittelun suurimmat ongelmat olivat opinnäytetyön tekijöiden yhteisen ajan puute ja käytettävissä olevien resurssien puute. Rastihenkilökuntaa oli vaikea saada. Yhteyttä otettiin Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijoihin ja Suomen Punaiseen Ristiin. Ainoastaan yksi opiskelija vastasi sähköpostiin ja kertoi lähtevänsä mukaan toteuttamaan ensiapupäiviä. Opiskelija kuitenkin peruutti osallistumisensa sairastumisen vuoksi. Oppilaille lahjoitettavaa sponsoritavaraa oli myös hankalaa saada. Yhteyttä otettiin lukuisiin eri lääkefirmoihin, ammattiliittoihin, maahantuojiin, apteekkeihin ja sairaanhoitopiireihin. Ilman opinnäytetyöntekijöiden käyttämiä suhteita, sponsoritavaran saaminen niin suurelle oppilasmäärälle olisi ollut lähes mahdotonta.

Raumanmeren koulun 9.-luokkalaisten lukumäärä suhteessa opinnäytetyön tekijöihin oli suuri, joten ensiapupäivät toteutettiin kaksipäiväisenä. Suunnittelua ja toteutusta rajoitti myös ensiapupäivien kiireinen aikataulu. Ensiapurasteihin varattu aika rajoitti rasteilla käytävien asioiden ja käytännön taitojen opettamista. Rastien aiheet käytiin läpi tiivistetysti, jotta käytännön harjoitteluun jäi aikaa. Ensiapurasteilla onnistuttiin kuitenkin opettamaan kaikki se, mitä 9.-luokkalaisten ajateltiin tarvitsevan näistä ensiapuun liittyvistä asioista tietää.

Ensiapupäivien tarkoituksena oli opettaa Raumanmeren peruskoulun 9.-luokkalaisia toimimaan oikein yleisimmissä ensiapua vaativissa tilanteissa. Ensiapupäivien tavoitteet saavutettiin käyttämällä viittä ensiapurastia, jolloin oppilaat pääsivät kehittämään ensiaputaitojaan teorian ja käytännön harjoitusten avulla. Projektityön tarkoitus ja

tavoitteet saavutettiin hyvin. Oppilaat osoittivat ensiapupäiviä kohtaan kiinnostusta kyselemällä ja kuuntelemalla. Mielekkäät käytännön harjoitukset lisäsivät oppilaiden yhteishenkeä. Suurin osa oppilaista osallistui innolla jokaisella rastilla käsiteltävään asiaan, eikä ollut tarvetta poistaa yhtään oppilasta liikuntasalista levottomuuden tai keskittymisongelmien vuoksi.

Toiminnallisen opinnäytetyön projektitehtävänä oli parantaa 9.-luokkalaisten ensiaputaitoja. Oppilaille suunnatun palautekyselylomakkeen vastausten pohjalta projektitehtävä onnistui hyvin. Ensiapupäivät onnistuivat kokonaisuudessa hyvin, mutta ensiapurastit olisi ollut hyvä toteuttaa kerralla pienemmälle ryhmälle tai ainakin toteuttajia olisi voinut olla enemmän. Näin rastiohjaajat olisivat pystyneet huomioimaan oppilaat vielä henkilökohtaisemmin ja saaneet heidän käytännön harjoituksiinsa paremman kontaktin. Rastiohjaajat olisivat mahdollisesti voineet kiertää rasteja oppilaiden mukana. Näin rastiohjaajat olisivat saaneet vaihtelua ja rastien pitäminen olisi ollut sisällöltään tasapuolisempaa.

Opinnäytetyöprosessi oli kokonaisuudessaan haastava. Työnjako opinnäytetyöntekijöiden välillä oli tasapuolista ja molempien mielipiteet ja ehdotukset huomioitiin. Opinnäytetyötä suunniteltiin, toteutettiin ja muokattiin lähes aina yhdessä. Opinnäytetyön tekijät tekivät ensimmäistä kertaa töitä yhdessä ja kaikki sujui mutkattomasti. Toisen tuki opinnäytetyön eri vaiheissa oli ensiarvoisen tärkeää. Tällä mittakaavalla toteutettua toiminnallista opinnäytetyötä olisi ollut mahdoton tehdä yksin.

Opinnäytetyön tekijöiden henkilökohtaisena tavoitteena oli oppia projektin toteuttamista suurelle oppilasmäärälle. Yhteistyötaidot paranivat ja positiivinen palaute lisäsi rohkeutta toimimaan erilaisissa sosiaalisia taitoja vaativissa tilanteissa myös tulevaisuudessa. Palautteen pohjalta todettiin, että vastaavanlaisiin koululaisille järjestettävään tapahtumiin on kysyntää jatkossakin. Mielenkiintoista olisi tietää, minkälaiset ensiaputaidot tämän projektin 9.-luokkalaisilla on tulevaisuudessa. Tarpeellista olisi myös selvittää nuorten ensiaputietoutta esimerkiksi lukiolaisilla. Olisi myös mielenkiintoista selvittää, minkälaiset ensiapuvalmiudet sairaanhoitajaopiskelijoilla on koulun päättyessä.

LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi: Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Airaksinen, T. & Vilkka, H. 2004: Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Akselin, M. & Vuosjärvi, K. 2005. Ensiapupäivä Ruosniemen koulun 6b-luokalle. Satakunnan ammattikorkeakoulu.

Alaspää, A., Kuisma, M., Rekola, L. & Sillanpää, K. 2003. Uusi ensihoidon käsikirja. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Castrén, M., Helistö, N., Kämäräinen, L. & Sahl, T. 2007: Ensiapuopas. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Heikkilä, J., Jalonen, H., Karppinen, K. & Viertola, M. 2003. Ensiapuprojekti Uotilan ala-asteen kuudesluokkalaisille. Satakunnan ammattikorkeakoulu.

Humala, S. & Kantanen, T. 2010. Ensiaputaidon opetustapahtumat peruskoulun kahdeksasluokkalaisille. Mikkelin ammattikorkeakoulu.

Hämäläinen, R. & Malinen, S. 2009. Ensiapukoulutusta yhdeksäsluokkalaisille. Diakonia ammattikorkeakoulu/Lahden ammattikorkeakoulu.

Ikola, K. 2007. Elvytys ja elvytetyn hoito. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Keggenhoff, F., 2004: Apua! Ensiapua. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Kettunen, A. 2003. Onnistu projektissa. Helsinki: WSOY.

Kinnunen, A. T. 2003. Hätäensiapu ja ensiarvio. Helsinki: Edita Prima Oy.

Lehtinen, T. & Lehtinen, I. 2007. Mikä mättää? Murrosiän muutokset kotona ja koulussa. Helsinki: Edita Prima Oy.

Mäki-Teppo, M. & Nevalainen, O. 2007. Ensiaputaidot tutuiksi. Vapaasti valittavan opintojakson toteuttaminen. Helsingin ammattikorkeakoulu stadia.

Peltonen, H. 2004. Kasvattajana sosiaali- ja terveysalan ammateissa. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Raumanmeren peruskoulun www-sivut. Viitattu 7.10.2010.
<http://www.rauma.fi/koulut/raumanmeri>

Sahlberg, P. & Shlomo, S. 2002. Yhteistoiminnallisen oppimisen käsikirja. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Suomen Punaisen Ristin www-sivut. Viitattu 7.10.2010. <http://www.redcross.fi>

Tiirikainen, K. 2009: Tapaturmat Suomessa. Helsinki: Edita.

Keväinen tervehdys Satakunnan ammattikorkeakoulusta!

Olemme kaksi terveydenhoitajaopiskelijaa Rauman sosiaali- ja terveysalan toimipisteestä. Valmistumme terveydenhoitajiksi keväällä 2011. Koulutukseemme kuuluu opinnäytetyön tekeminen, jonka toteutamme yhteistyössä koulunne kanssa. Opinnäytetyömme tarkoituksena on opettaa tärkeimpiä ensiaputaitoja teille Raumanmeren yläasteen tuleville 9.-luokkalaisille pitämällä ensiapupäivän syksyllä 2010.

Tämä kyselyn tarkoituksena on selvittää teidän ajatuksianne tulevan ensiapupäivän sisällöstä. Toivomme sinun vastaavan paperin kääntöpuolella oleviin kysymyksiin, sillä tämä on tärkeä osa ensiapuprojektiamme.

Terveisin Niina ja Laura

1. Mitä ensiaputaitoja pidät tärkeinä? Ympyröi neljä mielestäsi tärkeintä vaihtoehtoa.

- a) Elvytys
- b) Verenvuotojen tyrehtyttäminen
- c) Hätät ilmoituksen tekeminen
- d) Tajuttoman ensiapu
- e) Nyrjähdysten ensiapu
- f) Palovammojen ensiapu
- g) Murtumien ensiapu

2. Oletko joskus ollut tilanteessa, jossa olisit tarvinnut ensiaputaitoja? Ympyröi vastausvaihtoehdot.

- a) Kyllä, millaisessa? _____
- b) En

3. Saatko mielestäsi koulussa riittävästi ensiapuun liittyvää opetusta?

- a) Kyllä
- b) En

4. Oletko mielestäsi saanut vapaa-aikanasi riittävästi ensiapuun liittyvää opetusta?

- a) Kyllä, mistä? _____
- b) En

KIITOS VASTAUKSISTASI!

Ensiapupäivät Raumanmeren koululla 18. -19.10.2010

Tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyömme tarkoituksena on opettaa yhdeksäsluokkalaisia toimimaan oikein yleisimmissä ensiapua vaativissa tilanteissa. Ensiapupäivän tavoitteena on, että oppilaiden ensiapuvalmiudet paranevat.

Projektimme tavoitteena on antaa tietoa kohdekoululle oppilaiden ensiaputaidoista, jotta koulun ensiapuopetusta voitaisiin kehittää edelleen.

Projektitehtävänä on parantaa 9.- luokkalaisten ensiaputaitoja.

Päivien aikataulu

Maanantai 18.10. klo 9:00-10:35: Luokat 9b ja 9d (yhteensä 43 oppilasta)

9:00-9:15 Esittelemme itsemme ja kerromme päivän kulun sekä jaamme oppilaat pieniin ryhmiin, joka tarkoittaa noin kahdeksaa (8) oppilasta. Ryhmiä ja ensiapuras- teja on molempia viisi (5).

9:15-9:30 15min

Ryhmä 1:	Rasti 1: Hätäilmoituksen tekeminen
Ryhmä 2:	Rasti 2: Tajuttoman ensiapu
Ryhmä 3:	Rasti 3: Verenvuotojen tyrehtyttäminen
Ryhmä 4:	Rasti 4: Peruselvytys
Ryhmä 5	Rasti 5: Ensiapuvideo

9:30-9:45 15min

Ryhmä 1:	Rasti 2: Tajuttoman ensiapu
Ryhmä 2:	Rasti 3: Verenvuotojen tyrehtyttäminen
Ryhmä 3:	Rasti 4: Peruselvytys
Ryhmä 4:	Rasti 5: Ensiapuvideo
Ryhmä 5:	Rasti 1: Hätäilmoituksen tekeminen

9:45-10:00 15min

- Ryhmä 1: Rasti 3: Verenvuotojen tyrehdyttäminen
- Ryhmä 2: Rasti 4: Peruselvytys
- Ryhmä 3: Rasti 5: Ensiapuvideo
- Ryhmä 4: Rasti 1: Häätäilmoituksen tekeminen
- Ryhmä 5: Rasti 2: Tajuttoman ensiapu

10:00-10:15 15min

- Ryhmä 1: Rasti 4: Peruselvytys
- Ryhmä 2: Rasti 5: Ensiapuvideo
- Ryhmä 3: Rasti 1: Häätäilmoituksen tekeminen
- Ryhmä 4: Rasti 2: Tajuttoman ensiapu
- Ryhmä 5: Rasti 3: Verenvuotojen tyrehdyttäminen

10:15-10:35 20min

- Ryhmä 1: Rasti 5: Ensiapuvideo + Kirjallinen palaute 5min
- Ryhmä 2: Rasti 1: Häätäilmoituksen tekeminen + Kirjallinen palaute 5min
- Ryhmä 3: Rasti 2: Tajuttoman ensiapu + Kirjallinen palaute 5min
- Ryhmä 4: Rasti 3: Verenvuotojen tyrehdyttäminen + Kirjallinen palaute 5min
- Ryhmä 5: Rasti 4: Peruselvytys + Kirjallinen palaute 5min

Maanantai 18.10.2010 klo 11:15-12:50 Luokat 9f ja 9g (yhteensä 44 oppilasta)

11:15-11:30 Esittelemme itsemme ja kerromme päivän kulun sekä jaamme oppilaat pieniin ryhmiin, joka tarkoittaa noin kahdeksaa (8) oppilasta. Ryhmiä ja ensiapuras- teja on molempia viisi (5).

11:30-11:45 15min

- Ryhmä 1: Rasti 1: Hätäilmoituksen tekeminen
- Ryhmä 2: Rasti 2: Tajuttoman ensiapu
- Ryhmä 3: Rasti 3: Verenvuotojen tyrehtyttäminen
- Ryhmä 4: Rasti 4: Peruselvytys
- Ryhmä 5: Rasti 5: Ensiapuvideo

11:45-12:00 15min

- Ryhmä 1: Rasti 2: Tajuttoman ensiapu
- Ryhmä 2: Rasti 3: Verenvuotojen tyrehtyttäminen
- Ryhmä 3: Rasti 4: Peruselvytys
- Ryhmä 4: Rasti 5: Ensiapuvideo
- Ryhmä 5: Rasti 1: Hätäilmoituksen tekeminen

12:00-12:15 15min

- Ryhmä 1: Rasti 3: Verenvuotojen tyrehtyttäminen
- Ryhmä 2: Rasti 4: Peruselvytys
- Ryhmä 3: Rasti 5: Ensiapuvideo
- Ryhmä 4: Rasti 1: Hätäilmoituksen tekeminen
- Ryhmä 5: Rasti 2: Tajuttoman ensiapu

12:15-12:30 15min

- Ryhmä 1: Rasti 4: Peruselvytys
- Ryhmä 2: Rasti 5: Ensiapuvideo
- Ryhmä 3: Rasti 1: Hätäilmoituksen tekeminen
- Ryhmä 4: Rasti 2: Tajuttoman ensiapu
- Ryhmä 5: Rasti 3: Verenvuotojen tyrehtyttäminen

12:30-12:50 20min

- Ryhmä 1: Rasti 5: Ensiapuvideo + Kirjallinen palaute 5min
- Ryhmä 2: Rasti 1: Hätäilmoituksen tekeminen + Kirjallinen palaute 5min
- Ryhmä 3: Rasti 2: Tajuttoman ensiapu + Kirjallinen palaute 5min
- Ryhmä 4: Rasti 3: Verenvuotojen tyrehtyttäminen + Kirjallinen palaute 5min
- Ryhmä 5: Rasti 4: Peruselvytys + Kirjallinen palaute 5min

Tiistai 19.10.2010 klo 9:00-10:35: Luokat 9 c ja 9 e (yhteensä 43 oppilasta)

9:00-9:15 Esittelemme itsemme ja kerromme päivän kulun, sekä jaamme oppilaat pieniin ryhmiin, joka tarkoittaa noin kahdeksaa (8) oppilasta. Ryhmiä ja ensiapuras- teja on molempia viisi (5).

9:15-9:30 15min

- Ryhmä 1: Rasti 1: Hätäilmoituksen tekeminen
- Ryhmä 2: Rasti 2: Tajuttoman ensiapu
- Ryhmä 3: Rasti 3: Verenvuotojen tyrehtyttäminen
- Ryhmä 4: Rasti 4: Peruselvytys
- Ryhmä 5: Rasti 5: Ensiapuvideo

9:30-9:45 15min

- Ryhmä 1: Rasti 2: Tajuttoman ensiapu
- Ryhmä 2: Rasti 3: Verenvuotojen tyrehtyttäminen
- Ryhmä 3: Rasti 4: Peruselvytys
- Ryhmä 4: Rasti 5: Ensiapuvideo
- Ryhmä 5: Rasti 1: Hätäilmoituksen tekeminen

9:45-10:00 15min

- Ryhmä 1: Rasti 3: Verenvuotojen tyrehdyttäminen
- Ryhmä 2: Rasti 4: Peruselvytys
- Ryhmä 3: Rasti 5: Ensiapuvideo
- Ryhmä 4: Rasti 1: Häätäilmoituksen tekeminen
- Ryhmä 5: Rasti 2: Tajuttoman ensiapu

10:00-10:15 15min

- Ryhmä 1: Rasti 4: Peruselvytys
- Ryhmä 2: Rasti 5: Ensiapuvideo
- Ryhmä 3: Rasti 1: Häätäilmoituksen tekeminen
- Ryhmä 4: Rasti 2: Tajuttoman ensiapu
- Ryhmä 5: Rasti 3: Verenvuotojen tyrehdyttäminen

10:15-10:35 20min

- Ryhmä 1: Rasti 5: Ensiapuvideo + Kirjallinen palaute 5min
- Ryhmä 2: Rasti 1: Häätäilmoituksen tekeminen + Kirjallinen palaute 5min
- Ryhmä 3: Rasti 2: Tajuttoman ensiapu + Kirjallinen palaute 5min
- Ryhmä 4: Rasti 3: Verenvuotojen tyrehdyttäminen + Kirjallinen palaute 5min
- Ryhmä 5: Rasti 4: Peruselvytys + Kirjallinen palaute 5min

Tiistai 19.10.2010 klo 11.15- 12:50: Luokka 9 a (yhteensä 20 oppilasta)

11:15-11:30 Esittelemme itsemme ja kerromme päivän kulun, sekä jaamme oppilaat pieniin ryhmiin, joka tarkoittaa noin viisi (5) oppilasta. Ensiapurasteja on viisi.

11:30-11:45 15min

- Ryhmä 1: Rasti 1: Häätäilmoituksen tekeminen
- Ryhmä 2: Rasti 2: Tajuttoman ensiapu
- Ryhmä 3: Rasti 3: Verenvuotojen tyrehtyttäminen
- Ryhmä 4: Rasti 4: Peruselvytys
- Ryhmä 5: Rasti 5: Ensiapuvideo

11:45-12:00 15min

- Ryhmä 1: Rasti 2: Tajuttoman ensiapu
- Ryhmä 2: Rasti 3: Verenvuotojen tyrehtyttäminen
- Ryhmä 3: Rasti 4: Peruselvytys
- Ryhmä 4: Rasti 5: Ensiapuvideo
- Ryhmä 5: Rasti 1: Häätäilmoituksen tekeminen

12:00-12:15 15min

- Ryhmä 1: Rasti 3: Verenvuotojen tyrehtyttäminen
- Ryhmä 2: Rasti 4: Peruselvytys
- Ryhmä 3: Rasti 5: Ensiapuvideo
- Ryhmä 4: Rasti 1: Häätäilmoituksen tekeminen
- Ryhmä 5: Rasti 2: Tajuttoman ensiapu

12:15-12:30 15min

- Ryhmä 1: Rasti 4: Peruselvytys
- Ryhmä 2: Rasti 5: Ensiapuvideo
- Ryhmä 3: Rasti 1: Häätäilmoituksen tekeminen
- Ryhmä 4: Rasti 2: Tajuttoman ensiapu
- Ryhmä 5: Rasti 3: Verenvuotojen tyrehtyttäminen

12:30-12:50 20min

- Ryhmä 1: Rasti 5: Ensiapuvideo + Kirjallinen palaute 5min
- Ryhmä 2: Rasti 1: Hätäilmoituksen tekeminen + Kirjallinen palaute 5min
- Ryhmä 3: Rasti 2: Tajuttoman ensiapu + Kirjallinen palaute 5min
- Ryhmä 4: Rasti 3: Verenvuotojen tyrehdyttäminen + Kirjallinen palaute 5min
- Ryhmä 5: Rasti 4: Peruselvytys + Kirjallinen palaute 5min

Kirjallisen palautteen jälkeen jokainen oppilas saa muistoksi ja kiitokseksi päivästä pienen lahjan.

Ensiapupäivän palautekysely

1. Vastasiko päivä odotuksiasi? **Ympyröi** vaihtoehto.

Kyllä Ei

2. Uskotko, että oppimastasi voisi olla hyötyä ensiaputilanteessa? **Ympyröi** vaihtoehto.

Kyllä Ei

3. **Vastaa** alla oleviin kysymyksiin rasteilla oppimiesi asioiden pohjalta.

Hätäilmoituksen tekeminen

Mikä on yleinen hätänumero? _____

Tajuttoman ensiapu

Mitkä kaksi asiaa sinun tulee huomioida kohdatessasi tajuttoman ihmisen?

Verenvuotojen tyrehdyttäminen

Mitkä kaksi asiaa on hyvä muistaa tyrehdyttäessäsi verenvuotoa kädestä?

Peruselvytys

Millaisella rytmillä painelu-puhalluselvytystä tulee suorittaa (kuinka monta puhallusta ja painallusta)? _____

Mikä on oikea painelupaikka elvytyksessä? _____

4. Minkä kouluarvosanan antaisit päivälle? _____



KIITOS VASTAUKSISTASI!

PALAUTEKYSELY RAUMANMEREN PERUSKOULUN OPETTAJILLE

Vapaamuotoinen palaute ensiapupäivästä. Mikä oli mielestäsi hyvää, mikä huonoa?

KIITOS VASTAUKSISTASI!

Projekti aikataulu

- 17.3.2010** Soitto Raumanmeren koulun rehtorille. Sovittu sähköpostin välityksellä lähettää tutkimussuunnitelma. Saimme suullisen luvan projektin yhteistyökumppanuudesta syksyksi 2010.
- 18.3.2010** Tutkimussuunnitelma saatu valmiiksi ja lähetetty ohjaavalle opettajalle.
- 19.3.2010** Korjausta tutkimussuunnitelmaan. Tehtiin alkukartoituskyselylomake. Suunnitelma lähetettiin Raumanmeren koululle. Saatiin tutkimuslupa.
- 25.3.2010** Suunnitteluseminaari koululla.
- 29.3.2010** Tehty korjauksia kyselylomakkeeseen. Kopioitiin Karhukopiossa 165 kappaletta kyselylomakkeita. Lomakkeet vietiin Raumanmeren koululle -> haetaan kahden viikon kuluttua.
- 13.4.2010** Kävimme hakemassa kyselylomakkeet takaisin ja veimme lupalaput ja korjatun suunnitelman Raumanmeren koulun rehtorille.
- 20.4.2010** Kävimme kyselylomakkeet läpi ja päätimme ensiapupäivien rastien sisällön.
- 10.5.2010** Laitoimme sähköpostia ohjaavan opettajan kanssa opinnäytetyön etenemisestä.
- 30.8.2010** Laitoimme sähköpostia Raumanmeren koulun apulaisrehtorin kanssa. Päivien aikataulu lyötiin lukkoon sekä sovimme tiloista, joita tarvitsemme ensiapupäivinä.

17.9.2010 Teimme minuuttiaikataulun ja lähetimme sen ohjaavalle opettajalle. Olimme yhteydessä Soteekkiin yhteistyöstä. Otimme yhteyttä eri ammattiliittoihin, lääkefirmoihin ja Satakunnan sairaanhoitopiiriin sponsoritavaran saamiseksi.

28.9.2010 Kävimme Soteekissa. Kirjoitimme opinnäytetyön teoriaosuutta sekä päivien sisältöä.

29.9.2010 Kiertelimme apteekkeja sponsoritavaran saamiseksi. Laitoimme yhteistyöpyyntöjä eri vuosikurssien opiskelijoille ja SPR:n. Soitimme Satakunnan keskussairaalaan rekrytointivastaavalle sponsoritavarasioissa. Sovimme 4.10. tapaamisen hänen luokseen keskussairaalaan. Tapasimme ohjaavan opettajamme. Sovimme tavaroista, jotka saamme omasta koulusta lainaksi. Saimme yhteistyöapua koulumme opiskelijalta ensiapupäivien rastien järjestämiseen. Saimme sähköpostia Raumanmeren koulun apulaisrehtorilta, että toista ensiapupäivää joudutaan siirtämään. Laitoimme sähköpostia toisille rastimiehille päivän siirrosta.

30.9.2010 Soteekki ja yksi koulumme opiskelijoista lupautui yhteistyöhön muutuvasta päivästä huolimatta. Tehtiin suullinen sopimus Soteekin kanssa. Kirjoitimme opinnäytetyön teoriaosaan rastien sisällöt ja lisäsimme siihen yhden tutkimuksen. Kävimme ostamassa Tiimarista askartelutarvikkeita ensiapupäiviä varten.

1.10.2010 Lisäsimme teoriaosaan kouluikäisen lapsen kehityksen ja projektin riskit. Lainattiin ensiapu dvd kirjastosta. Lähetimme ohjaavalle opettajalle projektisuunnitelma.

4.10.2010 Kävimme Satakunnan keskussairaalassa hakemassa sovitut sponsoritavarat. Sovimme tapaamisen Raumanmeren koululle torstaiksi 7.10. apulaisrehtorin kanssa.

5.10.2010 Opinnäytetyöpalaveri ohjaavan opettajan kanssa. Tehtiin tarvittavat muutokset projektisuunnitelmaan. Laadimme palautekyselylomakkeen opettajille ja korjasimme oppilaiden lomaketta.

6.10.2010 Kirjoitimme opinnäytetyön teoriaosuutta. Laitoimme sähköpostia paikallislehtiin mahdollisesta kiinnostuksesta artikkelin tekemiseen ea-päivistä.

7.10.2010 Kävimme Raumanmeren koululla tapaamassa apulaisrehtoria. Katsoimme yhdessä liikuntasalin tilat ja sovimme käytettävästä materiaalista. Kirjoitimme opinnäytetyön teoriapohjaa. Teimme korjaukset lähdemerkintöihin.

11.10.2010 Kävimme Multiprintissä kopioimassa ensiapupäivien palautekyselylomakkeet. Teimme ensiapupäivien infotaulut ja rintamerkit. Tapasimme Soteekkilaiset ja kerroimme heille opinnäytetyömme tarkoituksen ja ensiapupäivien sisällön.

12.10.2010 Kävimme ohjaavan opettajan luona keskustelemassa opinnäytetyön etenemisestä. Kirjoitimme teoriapohjaa, haimme tutkimuksia sekä teimme korjauksia opinnäytetyöhön.

13.10.2010 Saimme tiedon, että yksi rastihenkilöistä ei sairauden takia pääse osallistumaan ensiapupäiviin. Kävimme Soteekissa ja sovimme yhdestä heiltä tulevasta rastihenkilöstä molempiin ea-päiviin. Saatiin Ratiopharmilta, Sähköliitolta ja Teollisuuden Voima Oy:ltä sponsoritavara. Teimme ensiapupäiviä varten muistilistan jokaisella rastiohjaajalle.

14.10.2010 Koulutusjohtaja allekirjoitti opinnäytetyösopimukset. Soitimme Raumanmeren koululle ensiapupäivillä tarvittavien tavaroiden viemisestä etukäteen. Analysoimme kevään kyselylomakkeet tarkemmin ja tilastoimme tulokset diagrammeihin. Kävimme viemässä Raumanmeren peruskoululle osan ensiapupäivillä tarvittavista tavaroista.

15.10.2010 Tapasimme ohjaavan opettajan. Ohjaava opettaja antoi koululta elvytysnuket ja sidetarvikkeita.

18.-19.10.2010 Ensiapupäivät Raumanmeren koululla.

20.10.2010 Kävimme läpi palautekyselylomakkeita. Lähetimme Raumanmeren koulun rehtorille sähköpostia.

21.10.2010 Kirjoitimme opinnäytetyöhön arvioinnin ja tiivistelmän.

26.10.2010 Korjausta opinnäytetyöhön. Lähetimme Soteekkiin sähköpostia ja kysyimme heidän mielipidettään ensiapupäivien onnistumisesta

02.11.2010 Tapasimme ohjaavan opettajan ja teimme korjauksia lopulliseen opinnäytetyöhön.

04.11.2010 Kirjoitimme englanninkielisen tiivistelmän puhtaaksi.