

Ensiapupäivän järjestäminen Oulun kierrätyskeskuksen työntekijöille

Mika Mertaniemi

Opinnäytetyö

Kevät 2013

Hoitotyön koulutusohjelma

Oulun seudun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma

Tekijä: Mika Mertaniemi

Opinnäytetyön nimi: Ensiapupäivän järjestäminen Oulun kierrätyskeskuksen työntekijöille

Työn ohjaajat: Maija Alahuhta, Maarit Konu

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2013

Sivumäärä: 26+17

Yleisen auttamisvelvollisuuden mukaan jokaisella henkilöllä on velvollisuus ensiavun antamiseen sitä tarvitsevalle ihmiselle. Auttamisvelvollisuus on säädetty myös tieliikenne-, pelastustoimi- ja poliisilaissa (Poliisilaki (493/1995) Pelastuslaki (468/2003)Tieliikennelaki (267/1981).) Työnantajalla on velvollisuus työturvallisuuslain nojalla huolehtia työpaikan turvallisuudesta ja terveellisyydestä työntekijöille. (Työturvallisuuslaki 738/2002 46 § ja 47 §). Ensiapukoulutuksessa mukana ollut tai sitä harjoitellut henkilö on valmiimpi toimimaan todellisissa tilanteissa (Castren, Korte & Myllyrinne 2012.)

Opinnäytetyön tavoitteena on järjestää teemapäivä, jonka avulla pyritään rohkaisemaan työntekijöitä toimimaan todellisissa ensiaputilanteissa niin työ- kuin vapaa-ajallakin. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa ensiapumateriaalia kierrätyskeskuksen perehdytys käyttöön, joka koostuu teoretiedosta ja kuvallisista ohjeista seuraavista aihealueista: hätäilmoituksen tekeminen, tajuttoman potilaan ensihoito, verenvuodon tyrehtyttäminen sekä nyrjähdysten ensiapu.

Toteutan opinnäytetyöni toiminnallisena projektityönä. Kohderyhmä on kierrätyskeskuksessa työskentelevät työntekijät sekä ohjaajat. Opinnäytetyön toimeksiantaja on Oulun kaupunki, Sosiaali- ja terveystoimi. Ensiapupäivän päätteeksi tein kierrätyskeskuksen henkilökunnalle, työntekijöille sekä rastiohjaajille kyselyn, jonka avulla arvioin ensiapupäivän onnistumista ja sain palautetta ensiapupäivän järjestämisestä. Vastaukset analysoitiin määrällisellä analyysillä sekä sisällön analyysillä. Vastausten perusteella teemapäivä onnistui erittäin hyvin ja aihetta pidettiin tärkeänä. Yhteenvetona voidaan todeta, että ensiapupäivän järjestämiselle on selvästi tarvetta ja sairaanhoitaja opiskelijoiden osaamiselle on käyttöä työelämässä.

Avainsanat: Ensiapu, työturvallisuus, projektityöskentely

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing and Health Care

Author: Mika Mertaniemi

Name of the Thesis: Arranging a First Aid Theme Day for the Staff of the Oulu Recycling Center

Thesis Instructors: Maija Alahuhta, Maarit Konu

The Year and Semester of Completing the Thesis: Spring 2013

Number of pages: 26+17

The general duty to rescue imposes that every citizen has a duty to render first aid to any person in distress. The obligation to provide assistance is also laid down in the Road Traffic Act, the Act on Rescue Services and the Police Act (the Road Traffic Act (267/1981), the Act on Rescue Services (468/2003) and the Police Act (493/1995).) According to the Occupational Safety and Health Act, an employer has the duty to ensure a safe and healthy working environment for its employees. (Occupational Safety and Health Act 738/2002, Section 46 and Section 47). Those who have taken part in first aid courses or have practiced first aid are more prepared to take action in real-life situations. (Castren, Korte & Myllyrinne 2012)

The purpose of the thesis is to arrange a First Aid theme day with the objective of making it easier for employees to take action in real-life first aid situations both at work and during free time. The thesis aims to create a first aid information package with both theory and photographic instruction for on-the-job training at the Oulu Recycling Center, especially in the areas of alerting the rescue officials with a phone call, rendering first aid to an unconscious person, controlling and stopping bleeding and treatment of sprains.

I am carrying out my thesis as hands-on project work. The focus groups of my thesis are the staff and instructors working at the Recycling Center. The thesis is commissioned by the Social and Health Services of the City of Oulu. At the end of the First Aid theme day I undertook a survey on the staff of the Recycling Center to measure the success of the event and receive feedback. The answers were analyzed using quantitative analysis and content-based analysis. Based on the results, the First Aid theme day was a success and the topic was viewed as important. In summary, it can be concluded that there is clearly a need for a First Aid theme day and that there is a demand for nursing skills in the commercial sector.

Key words: Occupational Safety and Health, First Aid, project work

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO.....	5
1 PROJEKTIN TAUSTA, TARKOITUS JA TAVOITTEET	6
1.1 Projektin tausta ja tarkoitus	6
1.2 Projektin tavoitteet	6
1.3 Projektiorganisaatio.....	7
1.4 Projektin aikataulu	8
2 TOIMINTA ENSIAPUTILANTEISSA	9
2.1 Häätäilmoituksen tekeminen.....	10
2.2 Tajuton potilas	10
2.3 Verenvuodon tyrehtyttäminen	11
2.4 Nyrjähdysten ensiapu	11
3 ENSIAPUPÄIVÄN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	12
3.1 Rastiharjoitus oppimismuotona.....	13
3.2 Rastiharjoituksen ohjaaminen opetustilanteena	15
3.3 Ensiapurasti 1	16
3.4 Ensiapurasti 2	16
3.5 Ensiapurasti 3	16
3.6 Ensiapurasti 4.....	16
4 ENSIAPUPÄIVÄN ARVIOINTI.....	16
4.1 Työntekijöiden palaute	17
4.2 Kierrätyskeskuksen ohjaajien palaute	20
4.3 Rastiohjaajien palaute	21
4.4 Projektin lopputuloksen arviointi	22
5 POHDINTA.....	23
LÄHTEET	25
LIITELUETTELO	27

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön toimeksiantajana on Oulun kaupunki, sosiaali- ja terveystoimen yksikkö, Oulun kierrätyskeskus. Toimeksiantajaltani tuli pyyntö järjestää ensiapukoulutusta kierrätyskeskuksessa toimiville henkilöille. Kohderyhmä koostuu työllistymiseen erilaista tukea tarvitsevista aikuisista henkilöistä.

Ensiapupäivästä tuotettu materiaali jää kierrätyskeskuksen perehdytys käyttöön uusille työntekijöille. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa ensiapumateriaalia kierrätyskeskuksen perehdytys käyttöön, joka koostuu teoretisistä ja kuvallisista ohjeista seuraavista aihealueista: hätäilmoituksen tekeminen, tajuttoman potilaan ensihoito, verenvuodon tyrehdyttäminen sekä nyrjähdysten ensiapu.

Työturvallisuuslaki 738/2002 1§ velvoittaa työnantajan huolehtimaan työntekijöiden turvallisuudesta ja terveydestä työssä. Ensiapukoulutus kuuluu yhtenä osana työturvallisuutta, joten opinnäytetyölleni oli selkeä tarve työyksikköön, jossa toimii paljon henkilöitä ja vaihtuvuus on tiheää. Yksikössä asioi päivittäin työntekijöiden lisäksi keskimäärin 250 ulkopuolista asiakasta, joten työntekijöiden ensiapuvalmius korostuu.

Sanastokeskus TSK ry määrityksen mukaan työturvallisuudella tarkoitetaan kaikkia niitä toimia, joilla lisätään työntekijän turvallisuutta ja terveyttä työympäristössä (Työsuojelusanasto TSK 35, 2006/2008.)

Ensiaputaidot kuuluvat kansalaistaitoihin ja ne auttavat toimimaan onnettomuustilanteissa ja ensiaputaidoilla voidaan lisätä arkipäivän turvallisuutta. Henkilö, joka on osallistunut ensiapukoulutukseen osaa soveltaa tietoja ja taitoja todellisessa auttamistilanteessa. (Castren, Helistö & Kämäräinen 2012.)

1 PROJEKTIN TAUSTA, TARKOITUS JA TAVOITTEET

1.1 Projektin tausta ja tarkoitus

Toteutan opinnäytetyöni toiminnallisena projektityönä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ihanteena Michael Polanyin ajatuksia soveltaen on tieto joka on tuotettu toiminnassa tai paljastunut toiminnasta toisten toimijoiden kanssa. Polanyin mukaan alan ihmisten käytännöllinen tietämys (practical knowledge) ja henkilökohtainen tietämys (personal knowledge) pääsevät parhaiten esiin yhdessä tekemisen ja elämisen kautta. (Vilkkä ym., 2004, 11).

Opinnäytetyön aiheena on ensiapukoulutuksen järjestäminen Oulun kierrätyskeskuksen työntekijöille. Kohderyhmä on kierrätyskeskuksessa työskentelevät työntekijät sekä ohjaajat. Opinnäytetyön toimeksiantaja on Oulun kaupunki, Sosiaali- ja terveystoimi. Päätös tehdä opinnäytetyönä Oulun kierrätyskeskukselle ensiapupäivä syntyi todellisen tarpeen pohjalta. Sisältöä pohdimme yhdessä kierrätyskeskuksen vastaavan ohjaajan kanssa sekä koulussa opettajien kanssa. Oulun kierrätyskeskus on aloittanut toimintansa helmikuussa 2012 ja tarjoaa työtoimintapalvelua usealle kohderyhmälle. Kierrätyskeskuksella oli tarve saada ensiapuopas yleiseen perehdytyskansioon liitteeksi. Opinnäytetyön tarkoituksena on järjestää ensiapupäivä kierrätyskeskuksessa toiminnassa mukana oleville työntekijöille sekä antaa ensiapupäivästä materiaalia perehdytyskansioon.

1.2 Projektin tavoitteet

Opinnäytetyön tulostavoitteena on suunnitella ja toteuttaa Oulun kierrätyskeskuksen työntekijöille ensiapuaiheinen teemapäivä. Tavoitteena on saada aikaan työntekijöille mielekäs ja käytännön läheinen oppimistapahtuma ensiavusta, missä noudatetaan Oulun kaupungin turvallisuus ja pelastusohjeita. Keskeisiksi aihealueiksi valitsimme yhdessä kierrätyskeskuksen henkilökunnan kanssa seuraavat aiheet: hätäilmoituksen tekeminen, tajuttoman potilaan ensihoito, verenvuodon tyrehtyttäminen sekä nyrjähdysten ensihoito. Aiheet valikoituivat riskikartoituksen perusteella, lisäksi kyseiset aiheet kuuluvat kansalaisten ensiaputaitoihin. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa ensiapumateriaalia teemapäivän pohjalta kierrätyskeskuksen perehdytyskäyttöön. Ensiapupäivän päätteeksi tarkoituksena on tehdä kierrätyskeskuksen henkilökunnalle sekä rastiohjaajille kysely jonka avulla pystyn kartoittamaan ensiapupäivän onnistumista ja saada palautetta ensiapupäivän järjestämisestä.

Opinnäytetyön toiminnallinen tavoite on, että kierrätyskeskuksessa toimivat henkilöt ymmärtävät ensiavun merkityksen niin sairaus kuin tapaturmatilanteessa. Toimintarastien avulla työntekijät saavat harjoitella ensiaputaitoja sekä saavat ohjausta ja rohkeutta toimia ensiaputilanteissa niin työ-kuin vapaa-ajalla.

Oppimistavoitteena minulla on suunnitella ja toteuttaa ensiapupäivä ja saada kokemusta opetustapahtuman järjestämisestä sekä projektityöskentelystä.

1.3 Projektorganisaatio

Projektin asiantuntijaryhmään kuuluivat Oulun seudun ammattikorkeakoulun lehtorit Maija Alahuhta, Maarit Konu ja Teuvo Kontio. Asiantuntijaryhmään kuuluivat myös rastien ohjaajat, jotka muodostuivat sairaanhoitajaopiskelijoista. Projektin ohjausryhmän muodostivat projektipäällikkö Mika Mertaniemi ja Oulun kierrätyskeskuksen vastaava ohjaaja. Projektin laaturyhmän jäsenet olivat yliopettaja Maija Alahuhta ja lehtori Maarit Konu sekä opponentti. Projektin yhteistyötahona toimi Oulun kaupunki, sosiaali- ja terveystoimi, hyvinvointipalvelut, Oulun kierrätyskeskus.

Asiantuntijat

Opettajat: Maija Alahuhta, Maarit Konu ja Teuvo Kontio

Rastien ohjaajat

Laaturyhmä: Lehtori Maija Alahuhta, lehtori Maarit Konu

Opponentti

Ohjausryhmä: Vastaava ohjaaja ja ohjaaja

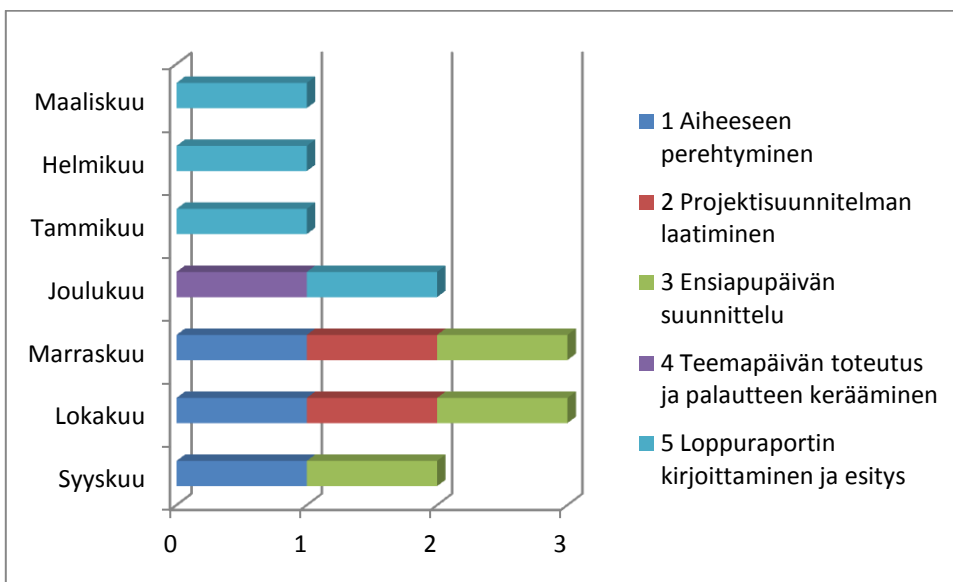
Yhteistyötaho: Oulun kaupunki, sosiaali ja terveystoimi.

Projektipäällikkö: Mika Mertaniemi

1.4 Projektin aikataulu

Olen toteuttanut projektin viidessä eri vaiheessa, joita ovat: Aiheeseen perehtyminen, projektisuunnitelman laatiminen, ensiapupäivän suunnittelu, teemapäivän toteutus ja loppuraportin kirjoittaminen.

Kaavio 1. Projektin aikataulu



Alla olevassa taulukossa on eritelty tarkemmin projektiaikataulun eri vaiheet.

Suunnittelukokous kierrätyskeskuksen henkilökunnan kanssa	syyskuu 2012
Aiheen rajaus ja käytännön toteuttamisen suunnittelu, ajankohdan sopiminen toimeksiantajan kanssa	lokakuu 2012
Rastikoulutukseen osallistuvien opiskelijoiden kerääminen ja heidän tiedottaminen	lokakuu- marraskuu 2012
Teoriatiedon lähettäminen rastikoulutukseen osallistuville opiskelijoille sekä käytännön työnjaosta sopiminen	lokakuu -marraskuu 2012

Ensiapumateriaalin valmistaminen	marraskuu 2012
Tarvittavien opetusmateriaalien hankkiminen	joulukuu 2012
Palautteen kerääminen ja raportointi	joulukuu12-helmikuu 13
Opinnäytetyön esittäminen	maaliskuu 2013

2 TOIMINTA ENSIAPUTILANTEISSA

Ensiavulla tarkoitetaan toimenpiteitä, jossa autetaan toista ihmistä tai itseä onnettomuus- tai sairaskohtaus tilanteissa. Ensiapua voi antaa ilman erillistä ammattitaitoa tai välineistöä ja muun muassa pelastuslaki velvoittaa jokaista auttamaan erilaisissa ensiaputilanteissa. (Sahi- Castren-Helistö & Kämäräinen 2006, 14). Työterveyshuoltolaissa on määritelty ensiavun tavoitteeksi torjua uusien vammojen synty tai olemassa olevien vammojen paheneminen. Ensihoitona taas määritellään terveydenhuollon ammattihenkilöstön välittömästi antamaa hoitoa. Terveyskirjasto määrittelee hätäensiavun välittömäksi ensiavuksi potilaan hengen pelastamiseksi. Ensiapuvalmius työpaikalla on määritelty työterveyshuoltolaissa siten, että *”... työpaikalla on sen olosuhteisiin nähden riittävästi ensiaputaitoisia henkilöitä, ensiapuvarustus sekä toimintaohjeet onnettomuustilanteiden varalta.”*

Opinnäytetyöni tarkoitus on lisätä ensiapupäivän avulla Oulun kierrätyskeskuksen työntekijöiden ensiapu valmiutta työ- ja vapaa-aikana sekä tuottaa ensiapumateriaalia kierrätyskeskuksen käyttöön.

Tulevana sairaanhoitajana työssäni tulen tarvitsemaan ensiaputaitojen ohjaamisen lisäksi myös syvempiä klinisiä taitoja potilaan hoitotilanteissa. Paakkosen(2008) tutkimuksessa ilmenee, että

päivystyspoliklinikkasairaanhoitajien kliinisissä taidoissa kehittämistarvetta todettiin muun muassa potilaan tutkimisessa ja tilan arvioinnissa, kivun hoidossa, peruselintoimintoihin liittyvien ongelmien havaitsemisessa ja reagoimisesta havaittuihin ongelmiin (Paakkonen, 2008.)

Ensihoito on kehittynyt huomasti Suomessa, mikä selviää muun muassa Murtomaan katsauksessa ”Hätätilälääketiede elvytys ja ensihoito”, josta selviää, että suusta-suuhun hengitystä on käytetty jo 1600-luvulta saakka. Ensimmäiset lääkäriambulanssit ovat toimineet Suomessa 1972. (Murtomaa 2008, 9)

2.1 Hätäilmoituksen tekeminen

Hätäilmoitus tulee tehdä välittömästi, kun havaitaan ammattiavun tarvetta hengen, terveyden, omaisuuden tai ympäristön ollessa vaarassa tai uhattuna. Hätäilmoitus tehdään Suomessa aina yleiseen hätänumeroon 112, josta saadaan kaikki tarpeellinen apu hätätilanteissa. Hätäilmoitus on aina maksuton ja yhdistyy aina lähimpään hätäkeskukseen. 112 hätänumeroon voi soittaa maksutta myös ulkomaisista puhelinliittymistä ja kaikissa EU- maissa. Hätäilmoituksessa tulee antaa seuraavat tiedot: Missä on hätätilanne? Mitä on tapahtunut? Milloin hätätilanne on tapahtunut? Vastaa hätäkeskuspäivystäjän esittämiin kysymyksiin ja noudata annettuja ohjeita. Hätäilmoitusta tehdessä tulee huomioida myös, ettei sulje puhelinta ennen kuin on saanut siihen luvan hätäkeskuksesta. Kun hätäilmoituksen antaja on sulkenut puhelun, tulee puhelimen linja pitää vapaana siltä varalta, että tapahtuneesta kysytään lisätietoja. (Nakari 2010, 17; Keggenhoff 2004, 30–31; Hätäkeskuslaitos 2012.)

2.2 Tajuton potilas

Tajuttomuus on kyseessä silloin, kun henkilö ei reagoi ulkopuolisiin ärsykkeisiin. Tajuttomuus voi johtua monenlaisista syistä, lähtien suhteellisen vaarattomista aina henkeä uhkaaviin hätätilanteisiin. Tajuttoman potilaan ensiapuna tulee tarkistaa peruselintoiminnot: hengitystiet, hengitys ja

verenkierto. Peruselintoimintojen varmistuttua henkilö käännetään kylkiasentoon hengitysteiden auki pitämiseksi(Hiltunen 2002, 341,347).

Potilaan ollessa kylkiasennossa, tulee potilaan peruselintoimintoja tarkkailla. Mikäli peruselintoiminnoissa tulee muutoksia kuten, sydämen sykettä ei tunnu tai hengittäminen katkeaa, tulee aloittaa painelu- puhallus elvytys viipymättä. Painelu- puhallus elvytyksellä voidaan pumpata keinotekoisesti verta aivoihin silloin kun sydän ei siihen kykene. Keskeytymättömällä elvytyksellä turvataan aivoja hapenpuutteelta ja sydämen toiminta voidaan mahdollisesti palauttaa. (Sahi ym.2002,59)

2.3 Verenvuodon tyrehdyttäminen

Haava on ihon tai limakalvon vaurio, joka voi käsittää myös sisäelinten tai syvempien kudosten vammoja. Haavatyyppejä on erilaisia, kuten viilto-, pinta-, pisto-, ruhje- ja puremahaava. Haavojen ensihoidossa on tärkeää pitää vamma- alue mahdollisimman liikkumattomana ja koho asennossa, jotta verenvuoto, turvotus ja kipu saadaan vähenemään. Verenvuoto tyrehdytetään painamalla vuotokohtaa esimerkiksi kädellä tai kankaalla. Haavan ensihoidon tarkoituksena on tyrehdyttää verenvuoto ja suojata vaurioitunut alue, ettei haavaan pääse tulehdusta aiheuttavia bakteereja. (Sahi ym. 2002, 71–74)

Verenvuodon runsaus riippuu haavan koosta ja verisuonen tyypistä. Hiussuonista ja laskimoista veri vuotaa tasaisemmin, kun taas valtimovuoto on voimakkaampaa ja suihkuavaa. Verenvuoto haavasta vähentää elimistössä kiertävän veren määrää ja voi siksi aiheuttaa verenkierron vakavan häiriötilan eli sokin.(Huovinen 2001, 33)

2.4 Nyrjähdysten ensiapu

Nyrjähtänyt nivel on vääntynyt normaalin liikelaajuuden yli, minkä vuoksi nivelsiteet voivat revetä tai venyä. Nyrjähdyksessä vamma aiheuttaa verenvuotoa ihonalaisessa kudoksessa. Nyrjähdysten oireita ovat voimakas kipu ja turvotus. Nyrjähdyksissä ensiapuna käytetään kolmen K: n ohjetta

kylmä, koho ja kompressio(puristus). Kolmen K:n hoidolla vähennetään turvotusta, estetään sisäistä verenvuotoa ja vähennetään kipua. Nyrjähtäneen raajan kohottamisella vähennetään välittömästi verenvuotoa, koska verenpaine alenee suonistossa. Puristuksella estetään verenvuotoa ja turvotusta. Kylmähoidolla saadaan supistettua verisuonia, siten vähennettyä verenvuotoa. Kylmähoitoon sopii jääpussi, lumi tai mikä tahansa kylmä. Kylmähoito voi kestää kerrallaan noin puoli tuntia. Nopealla kolmen K:n hoidolla voidaan huomattavasti vähentää kudoksiin vuotavan veren määrää. (Sahi ym. 2002, 91–93 ; Sahi ym. 2007).

3 ENSIAPUPÄIVÄN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Projektin kohderyhmä on kierrätyskeskuksessa työskentelevät työtoimijat (30) sekä ohjaajat (4). Projektin aihe nousi toimeksiantajan tarpeesta saada ensiapukoulutusta työntekijöille kyseiseen yksikköön. Suunnitteluvaiheessa nousi esille, että käytettävissä oleva aika teemapäivän toteuttamiseen on puolitoista tuntia. Kohderyhmä selkiytyi 34 henkilöön. Päätin toteuttamistavaksi suunnittelu palaverien sekä projektityön toteuttamisvaihtoehtojen tutustumisen jälkeen rastikoulutusmuodon. Rastikoulutusta varten kysyin opettajalta mahdollisuutta saada sairaanhoitaja opiskelijoita rastiohjaajiksi. Rastiohjaajiksi ilmoittautui 7 sairaanhoitaja opiskelijaa Oulun seudun ammattikorkeakoulusta. Laskin, että kaksi rastiohjaajaa on riittävä määrä yhdelle rastille. Suunnittelin itse olevani mukana ensimmäisellä rastilla. Suunnittelin aikataulun siten, että jokaisella rastilla on aikaa 12 minuuttia ja siirtymiseen rastilta toiselle kuluu aikaa yksi minuutti. Ryhmän siirtymisestä toiselle rastille käytettiin pilliin vihellystä. Suunnittelin 15 minuuttia alku ohjeistukseen kohderyhmälle sekä 15 minuuttia palautteen keräämiselle harjoituksen loppuun. Aikataulus meni suunnitelmien mukaan.

Keräsin rastien sisällöstä materiaalia ja tein tarvittavat julisteet rastiohjaajille etukäteen. Lähetin materiaalit rastien sisällöistä ja suunnitelman ajan käytöstä opiskelijoiden sähköpostiin. Keräsin koululta rasteilla käytettävät materiaalit mukaan teemapäivään. Tulostin rasteilla käytettävät julisteet

valmiiksi. Annoin sairaanhoitaja opiskelijoiden itse valita haluamansa rastikohteen ja olin itse mukana parittoman opiskelija kaverin kanssa rastilla 1. Rastiohjaajien tehtäväksi jäi perehtyä teoriatietoon lähettämäni rastimateriaalin lisäksi. Teemapäivänä rastiohjaajat kertoivat omasta aiheestaan ryhmille teoriatietoa, näyttivät konkreettisesti miten ensiaputilanteessa toimitaan, jonka jälkeen seurasivat ja opastivat ryhmää tekemään harjoitukset oikein. Olin suunnitellut, että alussa esittelen itseni ja opiskelija kaverini sekä kerron teemapäivän kulusta kohderyhmälle. Näin myös toteutui. Rastien jälkeen suunnittelin, että avoimille kysymyksille ennen kyselylomakkeiden täyttämistä on aikaa noin 5 minuuttia, jonka jälkeen palautekyselyt jaetaan ja kerätään pois 10 minuutin kuluttua. Kaikki sujui suunnitelmien mukaan.

Ensiapukoulutuksen sisältöön kuuluu perusvalmiuksien ohjaaminen erilaisissa ensiaputilanteissa. Ensiaputilanteet, jotka olen rajannut opinnäytetyöhön, ovat nousseet toimeksiantajan tarpeista. Toimeksiantajan kanssa kävimme läpi kierrätyskeskuksen tiloja ja kartoitimme mahdollisia ensiapua vaativia tilanteita tässä yksikössä. Keskustelun pohjalta nousi selkeästi tarve saada päivitettyä tietoa hätäilmoituksen tekemisestä, tajuttoman henkilön auttamisesta, nyrjähdysten ensiavusta sekä verenvuotojen ensiavusta. Keskusteluissa tuli esille myös painelu -puhallus elvytys sekä kolmioliinan käyttö, mutta ison kohderyhmän ja käytettävissä olevan ajan vuoksi päädyimme vähentämään rastien määrää ja sovimme toimeksiantajan kanssa neljästä rastista. Lisäksi valitsemani ensiaputilanteet ovat yleisesti hyödyllisiä perusvalmiuksia ensiaputilanteissa. Ensiaputilanteiksi olen valinnut 1. Hätäilmoituksen tekeminen 2. Tajuton potilas 3. Suurten verenvuotojen tyrehtyttäminen. 4. Kolmen K:n hoito (Nilkan nyrjähdys)

3.1 Rastiharjoitus oppimismuotona

Kognitiivinen oppiminen on sarja tapahtumia, jossa oppija vastaanottaa, valikoi ja tulkitsee tietoa olemassa olevien tietorakenteidensa kautta. Kognitiivisen oppimiskäsityksen mukaan tarkkaavaisuus ja muisti ovat uuden tiedon ja taidon hankkimisessa merkittäviä. Kognitiivisessa lähestymistavassa ihminen on aktiivinen oman toiminnan ohjaajana. Ihminen on tiedon käsittelijä, joka asettamilleen tavoitteilleen valitsee parhaimmilla tuntuvat toimintatavat (Ikonen 2000, 16). Kognitiivista opettamistapaa kuvataan prosessiksi, jossa oppija prosessoi tiedon opettajan avustuksella kokonaisuuksiksi. Opetettävien motivaation ja innostuksen säilyttämiseksi, tulee ensiapurastien suunnittelussa huomioida kohderyhmä ja jokaiselle annetaan mahdollisuus osallistua, esittää kysymyksiä sekä ilmaista mielipiteitään opetuksesta (Uusikylä & Atjonen 2002, 100- 101).

Konstruktiivinen oppiminen on prosessi jossa ihminen valikoi, tulkitsee ja työstää tietoa, jota hän ottaa vastaan aisteillansa, odotustensa, aiempien tietojensa ja tavoitteidensa perusteella. Konstruktiivisen oppimiskäsityksen mukaan ihminen yhdistää uusia tietoja kokonaisuuksiksi eli konstruoi. Olennaista on ongelmien ratkominen oppimisessa sekä tekeminen ja toimiminen. Keskeistä on asettaa oppimiselle selvä tavoite, jonka saavuttamisen voi itse tiedostaa tavalla tai toisella. Rastiharjoituksissa korostuu käytännön tekeminen ja tekemällä oppiminen. Työntekijät voivat osallistumalla harjoitteluun kokea ensiavun merkityksen ja muodostaa oman käsityksen avunantamisen merkityksestä (Kauppila 2003, 20–21; Tynjälä 1999, 61–62.)

Sosiaalinen oppimiskäsitys on nimitys sille, miten ihminen oppii. Sosiaalisen mallin mukaan oppiminen tapahtuu muiden ihmisten toimintoja seuraamalla, tarkkailemalla, kuunnellen ihmisten kokemuksia ja tietoja, vuorovaikutuksen ohella tai sen seurauksena. Opettaja jakaa oppijat pienryhmiin ja jokaisen on annettava ryhmän tavoitteiden puolesta oma panoksensa. Ensiapurasteilla esitetty tilanne harjoitellaan yhdessä rastiohjaajien ja kohderyhmän kanssa, jolloin tässä tapauksessa työntekijät ja rastiohjaajat ovat koko ajan vuorovaikutuksessa keskenään (Uusikylä ym. 2002, 100–101.)

3.2 Rastiharjoituksen ohjaaminen opetustilanteena

Opettaminen sisältää oppimisen, tiedon ja taidon käsitteet. Opettamisen tarkoituksena on lisätä opetettavien tietoa ja ymmärrystä uudesta tiedosta sekä toimimaan sen mukaisesti. (Puolimatka 2002, 11.) Opettamiseen kuuluu selkeästi myös tavoitteiden asettaminen. Lähtökohtana opettamisessa voidaan pitää sitä tosiasiaa, että opetettavien asioiden tulee olla suorassa yhteydessä siihen, mitä on tarkoitus oppia. Hyvään opettamiseen tarvitaan vuorovaikutusta opetettavien kanssa, eikä pelkkä tiedon syöttäminen riitä oppimiskokemuksen syntyyn. (Uusikylä ym. 2002, 9)

Ensiapurasteilla opetettavat asiat ovat sellaisia, että saatu tieto tai taito on siirrettävissä todellisiin tilanteisiin. Rasteihin osallistuvilla on mahdollisuus harjoitella sekä saada palautetta ja ohjausta koko opetustilanteen ajan. Rastiharjoituksena on mahdollista opettaa käytännön tietoja ja taitoja ensiaputilanteisiin. Ensiavun opettaminen rastien avulla pohjautuu sosiaaliseen oppimiskäsitykseen (Uusikylä ym. 2002, 100- 101.)

Uuden asian opettamisessa voidaan asiat tuoda eri tavoilla esille. Tietyt asiat opetetaan täsmälleen niin kuin ne ovat. Ensiaputilanteissa toimiminen perustuu lääkäriasiantuntijoiden ja Suomen Punaisen Ristin yhteistyössä laatimiin toiminta ohjeisiin, jotka ovat valtakunnallisesti hyväksytyjä (Sahi ym. 2002, 5- 6). Harjoituksilla saavutettu taito käsittää opitun toistamista mallin mukaan ja lopuksi ilman sitä. Näin tieto kehittyy taidoksi ja uusi asia oppijan suoritusvalmiudeksi tehtävään. Harjoittelu ei koske vain käytännöllisiä taitoja vaan myös uusien käsitteiden ja ajattelutaitojen harjoittelua. Ensiaputaitojen saavuttaminen vaatii teoretiedon lisäksi harjoittelua, jota voi oppia mallioppimisella. (Engeström 1988, 127- 130.)

3.3 Ensiapurasti 1

Hätäilmoituksen tekeminen rastilla tavoitteena on ymmärtää yleisen hätäilmoituksen tekemisen yleiset ohjeet sekä kierrätyskeskuksen sisäisen hälytyksen tekeminen.

3.4 Ensiapurasti 2

Tajuton potilas- ensiapurastilla on tavoitteena opettaa kierrätyskeskuksen työntekijöille tajuttoman potilaan tunnistaminen ja kylkiasentoon laittaminen sekä kylkiasennon merkityksen ymmärtäminen. Rasti toteutetaan kahden sairaanhoitaja opiskelijan ohjaamana kuudelle työntekijälle kerralla, siten että opiskelijat näyttävät ja selostavat tapahtuman kulun, jonka jälkeen työntekijät harjoittelevat pareittain toisilleen kylkiasentoon laittamista. Rastiohjaajat seuraavat ja opastavat harjoittelua. Rastilla käytetään tarvikkeina alustaa ja kuvaa kylkiasennosta.

3.5 Ensiapurasti 3

Verenvuodon tyrehtyttäminen - rastilla on tavoitteena opastaa työntekijöitä verenvuotojen tyrehtyttämiseen painesiteen avulla. Rastiohjaajat demonstroivat ja selostavat painesiteen käytön, jonka jälkeen työntekijät harjoittelevat pareittain toisilleen painehaavan sitomista. Tarvikkeina tässä rastilla käytetään harsorullia.

3.6 Ensiapurasti 4

Nilkan nyrjähdysten ensiapu- rastilla tavoitteena on opastaa ja antaa valmiudet toimia nilkan nyrjähdystilanteessa kolmen K: n periaatteella. Rastiohjaajat havainnollistavat nilkan nyrjähdysten ensiavun kolmen K: n säännöllä eli kylmä, koho ja kompressio. Materiaalina käytetään tällä rastilla kylmäpakkauksia ja ideaalisiteitä.

4 ENSIAPUPÄIVÄN ARVIOINTI

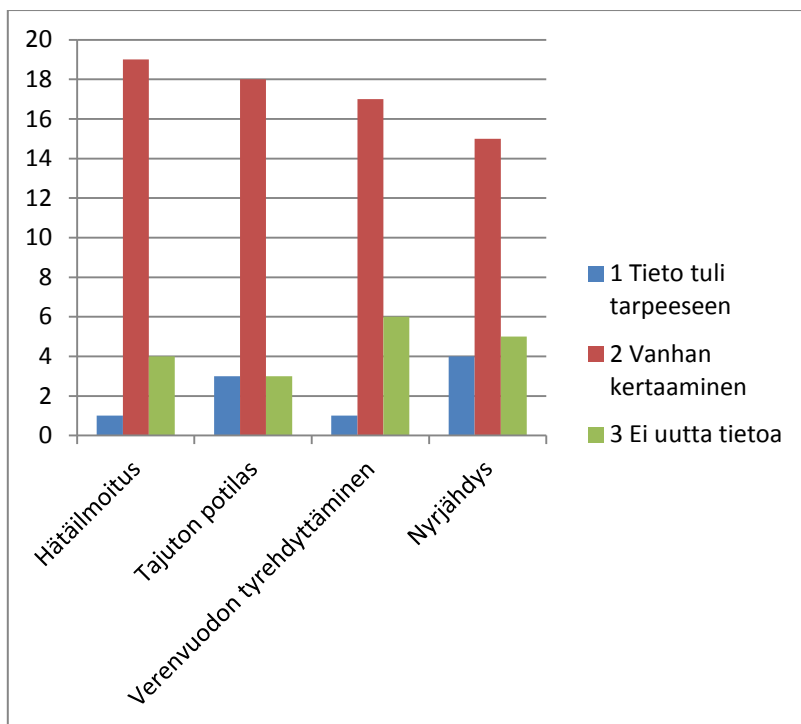
Teemapäivän päätteeksi pyysin osallistujia täyttämään heille jakamani palautelomakkeet. Palautelomakkeita oli kolme erilaista, joista yksi oli kohdennettu rasteille osallistuville työntekijöille, yksi rastiohjaajille ja yksi kierrätyskeskuksen ohjaajille. Halusin saada kattavaa palautetta

teemapäivän onnistumisesta eri näkökulmista, siksi tein jokaiselle kohderyhmälle omat palautelomakkeet. Yleisesti ottaen teemapäivä onnistui erittäin hyvin ja pääosin päivään oltiin kaikin osin tyytyväisiä. Palautelomakkeiden vastaukset ja oma kokemus teemapäivästä olivat samansuuntaiset. Palautteet on analysoitu työntekijöiden osalta määrällisesti (kaaviot). Rastiohjaajien sekä kierrätyskeskuksen ohjaajien vastaukset on analysoitu sisällön analyysillä.

4.1 Työntekijöiden palaute

Työntekijöitä osallistui ensiapupäivään yhteensä 27. Palautekyselyyn vastasi 24 työntekijää. Osallistujista miehiä oli 20 ja naisia seitsemän. Palautekyselyssä (liite 1) kysyttiin ensiapurastien sisällön arviointia asteikolla 1-3, jossa 1= Tieto tuli tarpeeseen, sain uutta tietoa. 2= Vanhan tiedon kertaamista, mieleen palauttamista. 3= Ei uutta tietoa.

Kaavio 2. Rastien sisällön arviointi



Vastanneista 79 % (n=19) oli sitä mieltä, että hätäilmoitusrastin sisältö oli vanhan tiedon kertaamista, mieleen palauttamista. Yksi vastaajista oli arvioinut, että tieto tuli tarpeeseen, sain uutta tietoa. Neljä vastaajista arvioi, ettei saanut uutta tietoa.

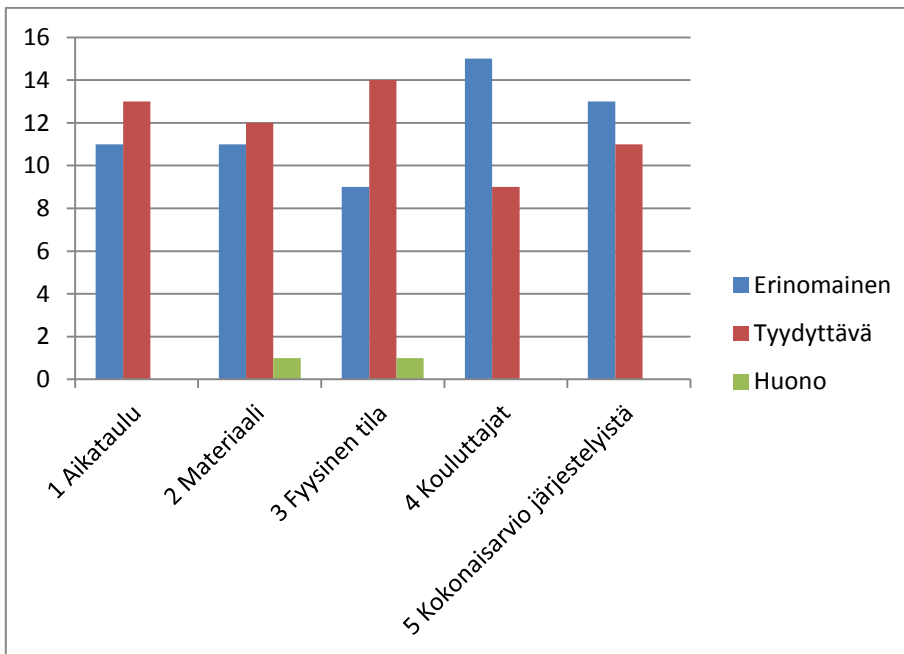
Tajuton potilas rastilla 75 % (n=18) vastaajista oli vastannut, että sisältö vanhan tiedon kertaamista, mieleen palauttamista. Kolme vastaajaa oli sitä mieltä, että tieto tuli tarpeeseen ja kolme vastaajaa ei saanut uutta tietoa.

Verenvuodon tyrehtyttäminen rastilla 71 % (n=17) vastaajista kertoi, että sisältö oli vanhan tiedon kertaamista. Kuusi vastaajaa ei ollut saanut uutta tietoa. Yhden vastaajan mielestä tieto tuli tarpeeseen.

Nyrjähdys rastilla 63 % (n=15) vastaajista oli sitä mieltä, että sisältö oli vanhan tiedon kertaamista. Vastaajista viisi oli sitä mieltä, että eivät saaneet uutta tietoa. Vastaajista neljä oli saanut uutta tietoa.

Palautekyselyn toisena aihe alueena pyydettiin arviota ensiapupäivän järjestämisestä. Järjestämiseen sisältyi käsitteet aikataulu, materiaali, fyysinen tila, kouluttajat sekä kokonaisarvio järjestelyistä. Kuvaavina vaihtoehtoina käytettiin käsitteitä erinomainen, tyydyttävä ja huono.

Kaavio 3l. Ensiapupäivän järjestämisen arviointi



Suurin osa vastaajista (54 %) arvioi aikataulun tyydyttäväksi. Loput vastanneista arvioi (46 %) arvioi aikataulun erinomaiseksi.

Vastaajista puolet arvioi materiaalin erinomaiseksi. 46 % (n=11) vastanneista arvioi materiaalin tyydyttäväksi. Yksi vastaajista oli sitä mieltä, että materiaali oli huono.

Fyysistä tilaa oli arvioitu seuraavasti. Enemmistö 58 % (n= 14) arvioi fyysisen tilan tyydyttäväksi. Yhdeksän ihmistä oli sitä mieltä, että fyysinen tila oli erinomainen ja yhden mielestä fyysinen tila oli huono.

Kouluttajat oli arvioitu erinomaiseksi 63 % (n= 15) mukaan. Vastaajista loput 37 % arvioi kouluttajat tyydyttävän tasolle.

Kokonaisarvio järjestelyistä erinomaisen arvion antoi 54 % (n=13) vastaajista. Tyydyttävään arvioon päätyi 46 % (n=11) vastanneista.

Avoimessa kohdassa muuta kommentoitavaa oli neljä vastaajista kirjoittanut seuraavia kommentteja:

Kiitos! Hyvät joulut.

Tarpeellista kertausta. Hyvin järjestetty, KIITOS

4.2 Kierrätyskeskuksen ohjaajien palaute

Palautekyselyssä ohjaajille (LIITE2) oli neljä avointa kysymystä, jossa kysyttiin mielipidettä teemapäivän tarpeellisuudesta, rastien sopivuudesta kohderyhmälle, arviota siitä, miten työyhteisö hyötyy teemapäivästä sekä vapaan kommentin mahdollisuus.

Kaikki ohjaajat vastasivat kaikkiin kysymyksiin. Ensiapupäivä koettiin erittäin tarpeelliseksi ja välttämättömäksi. Rastit arvioitiin kohderyhmälle sopiviksi, selkeän sisällön ja riittävän ajankäytön vuoksi. Ohjaajat arvioivat, että rasteille osallistuneet työntekijät ovat todennäköisemmin valmiimpia toimimaan todellisissa ensiaputilanteissa ja saivat arvokasta tietoa yhteisten käytäntöjen sopimiseksi ensiaputilanteiden varalle. Avoimessa kysymyksessä tuli esille, että vastaavanlainen päivä on tervetullut myöhemminkin tähän yksikköön, teemapäivä koettiin lisäksi hauskaasti toteutettuna, tärkeänä ja opettavaisena päivänä.

Kyllä, erittäin tarpeellinen, osalla EA- koulutus Aatamin ajalta, hyviä selvennyksiä tuli.

”Kyllä, tarpeeksi konkreettiset ja lyhyet kestoaltaan.”

”Todellisen tilanteen sattuessa valmius auttaa parempi → tarttua auttamistoimenpiteisiin todennäköisempi.”

”Osoitetiedot tulee näkymään selvemmin yhteinen linja avunannossa selkenee”

” Tervetuloa uudelleen.”

4.3 Rastiohjaajien palaute

Rastiohjaaja pyydettiin täyttämään palautelomake, jossa oli viisi avointa kysymystä koskien ensiapupäivän järjestelystä sekä toteutuksesta. Ensimmäinen kysymys koski tiedon saamista toimintapäivästä ja rastien toteuttamisesta. Rastiohjaajat kokivat tiedon saamisen sähköpostilla ensiapupäivästä riittäväksi ja hyväksi.

”Kiitos, sain riittävästi tietoa asiasta etukäteen ja paikan päällä. Ohjeet olivat selkeät.”

”Hyvin. Sähköpostin välityksellä tietoa sai riittävästi.”

Toinen kysymys koski ohjauksen riittävyttä rastien toteuttamiseen. Kaikki rastiohjaajat kokivat saaneensa riittävästi ohjausta rastien toteuttamiseen sekä sähköpostilla että paikan päällä.

”Tarpeeksi sain ohjausta ja neuvoa.”

”Kyllä, sekä sähköpostilla että paikan päällä.”

Kolmannessa kysymyksessä pyydettiin arvioimaan omin sanoin rastien käytännön toteutusta. Rastiohjaajat arvioivat muun muassa aikataulun riittäväksi, rastien materiaalit (julisteet, tarvikkeet ja ohjeet) selkeiksi. Rastiohjaajat arvioivat lisäksi järjestelyt hyväksi; ryhmät sopivan kokoisiksi, olosuhteet realistisiksi, ohjaajat ja asiakkaat sitoutuneiksi. Yksi vastaajista oli kokenut pareittain ohjauksen mukavaksi. Yhdessä vastauksessa arvioitiin tilaa vähän ahtaaksi.

”Rastitilanteet oli toteutettu hyvin ja olosuhteet olivat realistiset. Ryhmät olivat sopivan kokoiset ja aikaa riittävästi.”

”Hyvin toteutettu. Aikaa oli riittävästi. Pareittain oli mukava ohjata.”

Neljännessä kysymyksessä pyydettiin arvioimaan omin sanoin rastien asiasisältöä. Rastiohjaajat arvioivat asiasisällön selkeäksi, tarpeelliseksi ja keskeiseksi suhteessa käytettävään aikaan ja kohderyhmään.

”Hyvin osattu valita rastien sisältö, ajatellen kohderyhmää ja osallistujien määrää.”

”Tarpeeksi hyvä ja keskeinen, napakka.”

Viidennessä kysymyksessä annettiin mahdollisuus muuhun palautteeseen. Palautteiden perusteella voidaan todeta, että rastiohjaajilla on ollut mielekäs päivä ja rastiohjaajat saivat omaan opinnäytetyöhön hyviä vinkkejä.

”Tosi hyvä juttu opparin aiheena ja muutoinkin. Antoi vinkkejä oman opparin tekemiseen.”

”Huippu ja tärkeä oppari aihe!”

”Koulun tehtävä lisää kaupungin organisaatioiden ym. kanssa tällaisia rastikoulutuksia → Ei enää loppuharjoituksia koululla.”

4.4 Projektin lopputuloksen arviointi

Projektityötä voidaan arvioida, kun sille asetetut tavoitteet on täytetty. (Manninen, Maunu & Läksy 1998, 27).

Projektityön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa ensiapupäivä Oulun kierrätyskeskukseen. Ensimmäinen tulostavoite täyttyi täysin, sillä sain suunniteltua ja toteutettua teemapäivän suunnitelman mukaisesti. Tavoitteena oli saada aikaan työntekijöille mielekäs ja käytännön läheinen oppimistapahtuma ensiavusta. Ensiapupäivän päätteeksi tarkoituksena oli tehdä kierrätyskeskuksen henkilökunnalle sekä rastiohjaajille kysely, jonka avulla pystyin kartoittamaan ensiapupäivän onnistumista ja saada palautetta ensiapupäivän järjestämisestä.

Oppimistavoitteena minulla on suunnitella ja toteuttaa ensiapupäivä ja saada kokemusta opetustapahtuman järjestämisestä sekä projektityöskentelystä. Ensiapupäivän suunnittelu ja toteutus onnistui todella hyvin.

5 POHDINTA

Kuulin Oulun kierrätyskeskuksen ohjaajalta, että heidän toimipisteessään olisi tarvetta ensiapu koulutukselle. Aloin pohtia ajatusta ensiapupäivän järjestämisestä ja siihen liittyvistä haasteista. Otin yhteyttä Kierrätyskeskuksen vastaavaan ohjaajaan ja sovimme opinnäytetyöstä. Kierrätyskeskuksessa oli tarvetta saada heidän perehdytyskansioon ensiavun osio, jolloin rupesimme pohtimaan sen toteutusta. Toteutuksena oli ensiapupäivä ja siitä syntyvä ensiapu materiaali heidän perehdytys kansioonsa.

Ensiapupäivää suunnitellessani ja sitä tehdessäni opin, kuinka tärkeä osa ensiapu on työyhteisön perehdyttämisohjelmaa. Ymmärsin myös ensiavun roolin työnantajan näkökulmasta, sillä työntajallahan on työturvallisuus lain mukainen velvoite huolehtia työntekijöiden turvallisuudessa. Ensiapu kuuluu osana turvallisuus ohjelmaa muun muassa tapaturmien ehkäisemisen osalta.

Opinnäytetyön alkaessa minulla ei ollut oikein kunnon käsitystä projektityöskentelystä vaikka tietty teoria pohja oli tutkimus ja kehittämistyön kurssilta. Opinnäytetyötä tehdessäni huomasin, että teemapäivän pitäminen vaatii todella paljon esi- valmisteluja ja tiedon keruuta sekä lukuisia käyntejä kohteessa, jotta projektista saadaan asiakkaalle/ kohderyhmälle asianmukainen ja tarpeellinen tietopaketti lyhyessä teemapäivässä. Työn edetessä huomasin projektityöskentelyn minulle sopivaksi ja mielekkääksi tavaksi tehdä opinnäytetyötä. Projektia suunnitellessani ja tehdessäni olen saanut valtavan hyvän tuen ja avun Oulun kierrätyskeskuksen vastaavalta ohjaajalta, joka on jaksanut vastaila lukuisiin puheluihin ja käynteihini kierrätyskeskuksessa teemapäivän järjestelyjen tiimoilta. Opinnäytetyön sisältöön liittyvissä kysymyksissä konsultoin Teuvo Kontiota, joka on ns.

veteraanikouluttaja ensiavussa sekä pitkäikäinen ensihoidon yrittäjä Oulaisista. Teuvon kanssa käydyissä keskusteluissa puhelimitse sekä kasvotusten sain hyviä vinkkejä rasteista ja niihin liittyvistä kysymyksistä. Pääasiallinen oppi Teuvolta ja Kierrätyskeskuksen henkilökunnalta oli työhöni se, ettei kannata liian monimutkaista päivää pitää, koska asiaa tulee muutoin liikaa. Huomasin ensiapupäivän jälkeen, että aiheen rajaus oli erittäin hyvä käytössä olevaa aikaa ajatellen. Tämän koko projektin aikana olen oppinut hakemaan tietoa tutkimuksista ja kirjallisuudesta sekä arvioimaan sitä kriittisesti.

Projektityön ansiosta pääsin kokemaan ison ryhmän ohjaamista ja siihen liittyviä haasteita. Ennen varsinaista tapahtuma päivää huomasin, kuinka paljon pitää asioita selvittää ja hankkia tietoa sekä pitää rastiohjaajat ajan tasalla ensiapupäivästä. Etukäteisvalmisteluilla oli valtava merkitys teemapäivän järjestämisen onnistumisen kannalta. Kohderyhmä muodostui työllistymiseen tukea tarvitsevista henkilöistä. Osalla heistä aktiivisuus ryhmätyöskentelyyn, uusien asioiden kohtaamiseen ja sosiaaliin tapahtumiin on eri syistä heikentynyt. Mietin motivointi keinoja ennen tapahtuma päivää, jotta saisin ryhmän kiinnostumaan aiheesta. Käytin keinoina ohjaajien välityksellä tiedottamista etukäteen tulevasta päivästä, annoin osallistujille mahdollisuuden valita, kuinka aktiivista osallistuminen rasteilla on. Ei pakottamista. Halusin muokata rastien sisällön ymmärrettäväksi ja mahdollisimman helpoksi toteuttaa. Kohderyhmällä oli mahdollisuus olla kuuntelevana osapuolena ilman käytännön harjoittamista, johon kuitenkin kannustimme rasti ohjaajien näyttäessä esimerkkiä.

Palautelomakkeiden vastausten perusteella käytännön toteutus onnistui hyvin ja aktiivisuus rasteilla oli todella positiivinen. Teemapäivä koettiin hyödyllisenä ja tarpeellisenä kierrätyskeskuksessa kaikkien tahojen osalta. Voin hyvillä mielin todeta, että teemapäivä oli tarpeellinen ja hyödyllinen. Palautteista nousi esiin, että teemapäivälle olisi tarvetta jatkossakin tähän samaan yksikköön. Rastiohjaajilta nousi toive, että koulun kautta voisi järjestää jatkossa ensiavun loppuharjoitukset todellisissa työympäristöissä. Ehdotankin, että sairaanhoitaja opiskelijoiden tietotaitoa hyödynnettäisiin jatkossa pitämään ensiapuaiheisia teemapäiviä eri työyksiköihin, esimerkiksi kunnan järjestämiin työtoiminta yksiköihin.

LÄHTEET

Castrén M., Korte H. & Myllyrinne K. 2012. Ensiapuopas. Oikeus saada apua – velvollisuus auttaa. Artikkelin tunnus: spr00003 (002.000). Duodecim www-sivut. Osoitteessa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=spr00003. Hakupäivä 15.3.13

Duodecim tuki ja liikuntaelinten vammat www- sivut. Osoitteessa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=spr00008 Hakupäivä 4.12.12

Engeström Y. 1988. Perustietoa opetuksesta. Helsinki. Valtiovarainministeriö.

Hätäkeskuslaitoksen www- sivut. osoitteessa:

<http://www.112.fi/index.php?pageName=hatatilanne>. Hakupäivä 25.10.12

Hiltunen T. 2002. Heikentynyt tajunnan taso. Teoksessa J. Nurmi(toim.) Ensihoidon perusteet. Keuruu. Otavan kirjapaino Oy, 340-347.

Huovinen M.(toim.) 2001. Pieni ensiapuopas. Helsinki. WSOY.

Kauppila R. 2003. Opi ja opeta tehokkaasti. Juva. WS Bookwell Oy.

Keggenhoff F. 2004. Apua! Ensiapua. 1. painos. Helsinki: Otava.

Kodin turvaopas. Pelastustoimi www- sivut osoitteessa:

<http://turvaopas.pelastustoimi.fi/lyhyt-ensiapuopas.html> Hakupäivä 4.12.12

Manninen E., Maunu K. & Läksy M. 1998. Opinnäytetyötä tehden ammattitaitoon, Ohjeita ja ideoita opinnäytetyöhön. Oulu: Oulun seudun ammattikorkeakoulu

Nakari O. 2010. Palokuntalaisen ensiapuopas. 2. painos. Helsinki: Tammerprint Oy.

Puolimatka T. 2002. Opetuksen teoria, konstruktivismista realismiin. Vammala. Tammi.

Sahi T., Castren M., Helistö N. & Kämäräinen L. 2007. Ensiapuopas. Duodecim www sivut. Hakupäivä 4.12.2012.

Sahi T., Castren M., Helistö N. & Kämäräinen L. 2002. Ensiapuopas. Jyväskylä. Gummerus.

Terveyskirjaston www sivut. Osoitteessa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=spr00008 Hakupäivä 4.12.12

Tynjälä P. 1999. Oppiminen tiedon rakentamisena. Konstruktivistisen oppimiskäsityksen perusteita. Helsinki, Kirjayhtymä.

Työturvallisuuslaki 23.8.2002/738 (<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020738>) 14.1.2013:

Työsuojelusanasto TSK 35, 2006/2008 Hakupäivä 19.2.2013

Uusikylä K., Atjonen P. 1999. Didaktiikan perusteet. Juva. WSOY.

Uusiniitty L. 2004. Artikkelitieto auttaa vaaratilanteessa. Työ, terveys, turvallisuus 2004; 34 (4) 44-45.

Verenvuodon tyrehdyttäminen. 2005. Kuva Liitteessä 8. Osoitteessa: <http://www.tohtori.fi/?page=0516681&id=5045945> Hakupäivä 15.11.12

Vilka H. & Airaksinen T. 2004. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Tampere. Tammer-Paino Oy.

LIITELUETTELO

LIITE 1 Opinnäytetyön yhteistyösopimus

LIITE 2 Suunnitelma teemapäivän toteutuksesta ja aikataulusta

LIITE 3 Palautekysely ohjaajille

LIITE 4 Palautekysely rasti-ohjaajille

LIITE 5 Palautekysely työntekijöille

LIITE 6 Hätäilmoitusrasti

LIITE 7 Tajuton potilas rasti

LIITE 8 Verenvuodon tyrehtyttäminen rasti

LIITE 9 Nyrjähdys rasti



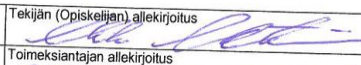
OPINNÄYTETYÖN YHTEISTYÖSOPIMUS

I Toimijat		
Tekijä (Opiskelija)	Etinimi Mika	Sukunimi Mertaniemi
	Osoite Ajopellintie 5C 17	Sähköpostiosoite mika.mertaniemi@
	Puhelinnumero 045-2333 854	Koulutusohjelma hoitotyön ko.
Toimeksi- antaja	Organisaation nimi Oulun kaupunki, SOTE	
	Työn ohjaaja/yhteyshenkilö Satu Saukko	Osoite Kurkelantie 2 00230 Oulu
	Puhelin 0505629575	Sähköposti satu.saukko@ouka.fi
Oulun seudun ammatti- korkeakoulu	Yksikön nimi Oulun seudun ammattikorkeakoulu Oulaisten yksikkö	
	Ohjaava opettaja Maarit Konu Maija Alahunta	Osoite Kuntotie 2, PL 17 86301 OULAINEN
	Puhelin 0102721046	Sähköposti maarit.konu@oamk.fi maija.alahunta@oamk.fi
Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu	Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on Tekijällä. Ammattikorkeakoulun vastuu rajoittuu opinnäytetyön tavanomaiseen ohjaukseen. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan Tekijän käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat julkiset tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta. Jos opinnäytetyön tekeminen edellyttää salassa pidettävien tietojen tarkastelemista, laaditaan siitä tarvittaessa erillinen salassapitosopimus.	
Tulosten julkistaminen ja luottamuksellisuus	Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muita julkisuuslaissa salassa pidettäväksi määrättyjä tietoja, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä työn tausta-aineistoon. Opinnäytetyö raportoidaan ammattikorkeakoulujen verkkokirjasto Theseukseen (http://www.theseus.fi) tai Oulun seudun ammattikorkeakoulun Intraan. Opinnäytetyötoimijat päättävät raportointitavan opinnäytetyön valmistuttua. Tekijä, Toimeksiantaja ja Ohjaava opettaja sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästä hyväkseen toisen osapuolen ilmaisia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.	
II Suunnitelma		
Opinnäytetyö	Aihe/työnimi Ensiapupäivä Oulun Kierrätyskeskuksen työntekijöille.	
	Kehittämis-/tutkimustehtävän tavoite ja tulos Ensiapupäivän tarkoituksena on antaa tietoa ja koulutusta nön harjoitusmahdollisuuden ensiaputilanteissa.	
	Keskeiset menetelmät Rastitoimintana ensiapuvalmiuksien harjoittelu ja opastus.	



	Toimeksiantaja maksaa opiskelijalle tai ammattikorkeakoululle työn tekemisestä	<input type="checkbox"/> Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Ei
	Opinnäytetyölle on nimetty ohjaajaksi työelämän edustaja	<input checked="" type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei
	Toimeksiantaja hyödyntää opinnäytetyön tuloksia toiminnassaan	<input checked="" type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei
	Tarkempi selvitys opinnäytetyösuunnitelmassa _____, 20____	
Allekirjoitus	Hyväksyn opinnäytetyön toteutuksen ja ohjauksen Toimijat ja Suunnitelma -kohdissa esitetyllä tavalla.	
	Päivämäärä <u>25.11.2012</u>	Ohjaavan opettajan allekirjoitus <i>Ulla Aaltonen</i>
III Sopimusehdot		
Oikeudet tuloksiin ja muuhun opinnäytetyöhön liittyvään aineistoon, laitteisiin ja sovelluksiin	<p>Valitaan A, B, C tai D.</p> <p>A <input checked="" type="checkbox"/> Käyttöoikeuden luovutus (ei muunteluoikeutta) Tekijänoikeus opinnäytetyön tuloksiin kuuluu opinnäytetyön Tekijälle (Opiskelija). Tekijä myöntää Toimeksiantajalle rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyöhön ja siihen liittyvään aineistoon. Toimeksiantaja saa valmistaa opinnäytetyöstä kopioita, esittää ja näyttää aineistoa ja levittää opinnäytetyöstä tehtyjä kappaleita. Toimeksiantajalla ei ole oikeutta muuttaa opinnäytetyötä ilman Tekijän lupaa. Muusta käytöstä on sovittava erikseen kirjallisesti.</p> <p>Toimeksiantaja ei voi siirtää tämän sopimuksen mukaista käyttöoikeutta kolmannelle osapuolelle. Käyttöoikeus on voimassa _____, 20____ saakka.</p> <p>Tekijä luovuttaa Oamkille rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyöhön ja siihen liittyvään materiaaliin ilman erillistä korvausta. Käyttöoikeus sisältää oikeuden säilyttää opinnäytetyö ja siihen liittyvä materiaali sekä käyttää sitä opetus- ja tutkimustoiminnassa, kirjastopalveluissa, toimintansa esittelyssä ja markkinoinnissa ja muussa tavanomaisessa toiminnassaan.</p> <p>B <input type="checkbox"/> Käyttöoikeuden luovutus (sisältää muunteluoikeuden) Tekijänoikeus opinnäytetyön tuloksiin kuuluu opinnäytetyön Tekijälle (Opiskelija). Tekijä myöntää Toimeksiantajalle rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyöhön ja siihen liittyvään aineistoon. Toimeksiantaja saa valmistaa opinnäytetyöstä kopioita, esittää ja näyttää aineistoa ja levittää opinnäytetyöstä tehtyjä kappaleita sekä tehdä siihen levittämisen ja yleisön saataville saattamisen kannalta tarpeelliset muutokset. Muusta käytöstä on sovittava erikseen kirjallisesti.</p> <p>Toimeksiantaja ei voi siirtää tämän sopimuksen mukaista käyttöoikeutta kolmannelle osapuolelle. Käyttöoikeus on voimassa _____, 20____ saakka.</p> <p>Tekijä luovuttaa Oamkille rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyöhön ja siihen liittyvään materiaaliin ilman erillistä korvausta. Käyttöoikeus sisältää oikeuden säilyttää opinnäytetyö ja siihen liittyvä materiaali sekä käyttää sitä opetus- ja tutkimustoiminnassa, kirjastopalveluissa, toimintansa esittelyssä ja markkinoinnissa ja muussa tavanomaisessa toiminnassaan.</p> <p>C <input type="checkbox"/> Taloudelliset tekijänoikeudet luovutetaan kokonaan toimeksiantajalle Tekijä (Opiskelija) luovuttaa Toimeksiantajalle kaikki opinnäytetyöhön ja sen tuloksiin liittyvät taloudelliset tekijänoikeudet. Toimeksiantajalla on oikeus luovuttaa tämän sopimuksen mukaiset oikeudet edelleen kolmannelle osapuolelle Tekijää kuulematta ja tehdä levittämisen ja yleisön saataville saattamisen kannalta tarpeelliset muutokset.</p> <p>Oikeuksiensa siirtoon sisältyy, mutta ei rajoitu, kaikki oikeudet muuntaa, välittää, esittää julkisesti ja levittää tallennetta, siirtää se toiselle medialle ja valmistaa kopioita (myös otteita) esittämistä, myyntiä, vuokraamista tai muuta levittämistä varten hyödyntämällä sähköistä, analogista- tai digitaalitekniikkaa, cd- ja dvd-formaatteja, multimediaa, printtimediaa, tietoverkkoja ja videoovakuusjärjestelmiä ja muita vastaavia teknologisia ratkaisuja jakelutavasta riippumatta.</p> <p>Tekijä vakuuttaa, että hänellä on oikeus luovuttaa kaikki edellä mainitut oikeudet, ja että kyseiset oikeudet eivät Tekijän parhaan tiedon mukaan loukkaa kolmannen osapuolen oikeuksia.</p> <p>Toimeksiantaja luovuttaa Oamkille rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyöhön ja siihen liittyvään materiaaliin ilman erillistä korvausta. Käyttöoikeus sisältää oikeuden säilyttää opinnäytetyö ja siihen liittyvä materiaali sekä käyttää sitä opetus- ja tutkimustoiminnassa, kirjastopalveluissa, toimintansa esittelyssä ja markkinoinnissa ja muussa tavanomaisessa toiminnassaan.</p> <p>D <input type="checkbox"/> Tekijänoikeuksista sovitaan erikseen Tekijä ja Toimeksiantaja ovat sopineet opinnäytetyön ja sen tulosten tekijänoikeuksista luovuttamisesta seuraavaa:</p>	



Korvaukset	Valitaan E, F tai G.	
	E <input type="checkbox"/> Korvauksena tehdystä työstä ja/tai tekijänoikeuksien luovuttamisesta Toimeksiantaja maksaa Tekijälle _____ € korvauksen _____,20 _____ mennessä.	
	F <input type="checkbox"/> Korvauksesta on sovittu erikseen.	
	G <input checked="" type="checkbox"/> Tekijälle ei makseta korvauksia tehdystä työstä eikä tekijänoikeuksien luovuttamisesta.	
	Työsuhde	
	Mahdollisesta työsuhteesta Toimeksiantaja ja Tekijä sopivat erikseen. Opinnäytetyötä tekevät opiskelijat ovat Oulun seudun koulutuskuntayhtymän/Oulun seudun ammattikorkeakoulun tapaturmavakuutuksen piirissä, mikäli heillä ei ole työsuhteita opinnäytetyön Toimeksiantajaan.	
Opinnäytetyön kustannukset	Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (aineistojen hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta sopivat Toimeksiantaja ja Tekijä keskenään. Ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.	
Allekirjoitukset	Olemme sopineet opinnäytetyön toteutuksesta ja ohjauksesta tässä sopimuksessa sovitulla tavalla. Opinnäytetyön arvioitu valmistumisaika on _____,20 _____.	
	Päivämäärä 31.12.2012	Tekijän (Opiskelijan) allekirjoitus
	7.12.2012	
	Päivämäärä 7.12.2012	Toimeksiantajan allekirjoitus
		PEM HELENA IHEHMINEN puolestaan

Satu Jaukko
SATU SAUKKO (VASTAANVA
OHJAAJA)

LIITE 2. SUUNNITELMA TEEMAPÄIVÄN TOTEUTUKSESTA JA AIKATAULUSTA

Suunnitelma teemapäivän toteutuksesta ja aikataulusta

Ensiapupäivä Oulun kierrätyskeskuksessa

12.12.2012

Projektipäällikkö Mika Mertaniemi

- 7.30 Projektipäällikkö: valmistele ja järjestää rastit aloitusvalmiiksi. Tarkistaa toimitilat eapäivää varten valmiiksi.
- 8.00 Rastiohjaajat (7 sairaanhoitaja opiskelijaa) saapuvat paikalle.
- 8.00-8.30 Projektipäällikkö sekä rastiohjaajat: käyvät läpi paikan päällä rastien aikataulun ja rastipisteiden sijainnin sekä käytännön työnjaon rasteilla.
- 8.30-8.45 Projektipäällikkö kertoo rastipäivään osallistuville aamupäivän kulusta, aikataulusta ja toteutuksesta, sekä esittelee itsensä ja opiskelijat. Projektipäällikkö jakaa työntekijät 7-8 hengen ryhmiin yhteistyössä toimeksiantajan kanssa. Rastiohjaajat siirtyvät omille rasteilleen.
- 8.45-9.38 Ryhmän siirtymisestä toiselle rastille käytetään pilliin vihellystä 12 minuutin välein. Rastien toteutus. 12 minuuttia / rasti x 4. Rastien välillä siirtoon aikaa 1 minuutti.
- 9.38-9.50 Projektipäällikkö jakaa palautelomakkeet työntekijöille, ohjaajille sekä rastiohjaajille. Siirtyminen kahvitilaan.
- 9.50-10.00 Projektipäällikkö kerää palautelomakkeet ja huolehtii rasteilta kaikki tarvikkeet pois ja järjestää tilat entiselleen.

LIITE 3. PALAUTEKYSELY OHJAAJILLE

PALAUTEKYSELY OHJAAJILLE

Vastaa kysymyksiin omin sanoin.

1. Oliko teemapäivä mielestäsi tarpeellinen työntekijöille?

2. Olivatko rastit sopivia tälle kohderyhmälle?

3. Miten arvioit työyhteisön hyötyvän teemapäivästä?

4. Muuta kommentoitavaa?

KIITOS YHTEISTYÖSTÄ!

LIITE 4. PALAUTEKYSELY RASTIOHJAAJILLE

PALAUTEKYSELY RASTIOHJAAJILLE

Vastaa kysymyksiin omin sanoin.

1. Miten koit saavasi tietoa toimintapäivästä ja rastien toteuttamisesta?

2. Saitko riittävästi ohjausta rastien toteuttamiseen?

3. Arvioi omin sanoin rastien käytännön toteutusta?

4. Arvioi omin sanoin rastien asiasisältöä?

5. Mitä muuta palautetta haluaisitte antaa?

KIITOS YHTEISTYÖSTÄ!

LIITE 5. PALAUTEKYSELY TYÖNTEKIJÖILLE

PALAUTEKYSELY TYÖNTEKIJÖILLE

Olen:

Mies

Nainen

ENSIAPURASTIEN SISÄLTÖ

Valitse sopivin numero asteikolla 1-3 kunkin rastin sisällöstä:

1=Tieto tuli tarpeeseen, sain uutta tietoa.

2=Vanhan tiedon kertaamista, mieleen palauttamista.

3=Ei uutta tietoa.

	1	2	3
1. <u>Hätäilmoitus rasti</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. <u>Tajuton potilas rasti</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. <u>Verenvuodon tyrehtyttäminen rasti</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. <u>Nyrjähdys rasti</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ENSIAPUPÄIVÄN JÄRJESTÄMINEN

Valitse kuvaavin vaihtoehto ruksilla	Erinomainen	Tyydyttävä	Huono
<u>Aikataulu</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Materiaali</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Fyysinen tila</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Kouluttajat</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Kokonaisarvio järjestelyistä</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Muuta

kommentoitavaa: _____

Kiitos yhteistyöstä!

HÄTÄILMOITUKSEN TEKEMINEN



(Kuva lähde:Turvaopas.pelastustoimi.fi)

1. Missä on hätätilanne?
2. Mitä on tapahtunut?
3. Milloin hätätilanne on tapahtunut?
4. Vastaa kysymyksiin ja toimi annettujen ohjeiden mukaan
5. Älä sulje puhelinta ennen kuin saat luvan
6. Opasta ammattiauttajat paikalle
7. Pidä linja vapaana kun olet saanut luvan sulkea puhelimen.

Mika Mertaniemi

Mika Seppänen

12.12.2012

Hätäilmoitus

Ryhmä: 7- 8 työntekijää iältään +18 vuotiaita

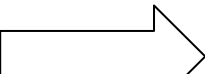
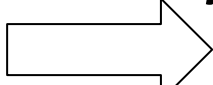
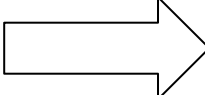
Aikaa: 12 minuuttia

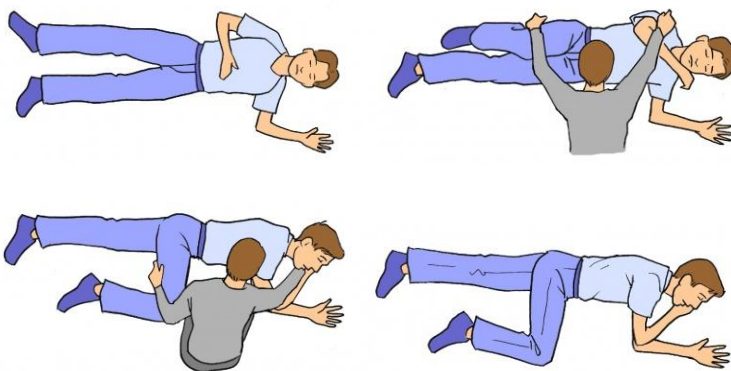
Tavoite: Rastilla on tavoitteena ymmärtää yleisen hätäilmoituksen tekemisen periaatteet sekä tutustua kierrätyskeskuksen sisäisen hälytyksen tekemiseen. Jokainen rastilla kävijä tietää tämän rastin jälkeen toimipaikan osoitteen ja paikan, mistä osoite löytyy tarvittaessa.

Toteutus: Rastilla ohjaaja kertoo aluksi teoretietoa hätäilmoituksen tekemisestä ja talon sisäisestä käytännöstä (7 minuuttia). Rastilla ohjaaja perehdyttää työntekijälle toimipaikan osoitteen sekä kertoo mistä osoite löytyy tarvittaessa. Rastin lopuksi työntekijät voivat esittää kysymyksiä hätäilmoituksen tekemiseen liittyen (5minuuttia).

Tarvikkeet: Oulun kaupungin käytössä oleva hätäilmoitusohje yksikön osoitetietoineen sekä A3 opastaulu hätäilmoitus ohjeista.

TAJUTON POTILAS

1. Onko potilas heräteltävissä?
2. Mikäli ei herää  SOITA 112!
Noudata annettuja ohjeita.
3. Hengittääkö tajuton?
4. Jos EI  TOIMI
häätäkeskuspäivystäjän ohjeiden mukaan
(PPE)
5. Mikäli hengittää  KYLKIASENTO
hengityksen jatkumisen turvaamiseksi.
6. Tarkkaile hengitystä ja mahdollista heräämistä, kunnes saat ammattiapua.



(Kuvan lähde: Turvaopas.pelastustoimi.fi)

Ensiapupäivä Oulun kierrätyskeskuksen työntekijöille

Heini Tuomi

Eveliina Kari

12.12.2012

Tajuton potilas

Ryhmä: 7- 8 työntekijää iältään +18 vuotiaita

Aikaa: 12 minuuttia

Tavoite: Tajuton potilas- ensiapurastilla on tavoitteena ohjata kierrätyskeskuksen työntekijöille tajuttoman potilaan tunnistamista ja kylkiasentoon laittamista. Tavoitteena on auttaa työntekijöitä myös ymmärtämään kylkiasennon merkitystä.

Toteutus: Opiskelijat näyttävät ja selostavat tapahtuman kulun (5 minuuttia), jonka jälkeen työntekijät harjoittelevat pareittain toisilleen kylkiasentoon laittamista (7 minuuttia). Rastiohjaajat seuraavat ja opastavat harjoittelua.

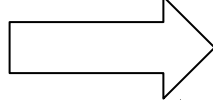
Tarvikkeet: Alusta

Kuva kylkiasennosta A3

VERENVUODON TYREHDYTTÄMINEN



(Kuvan lähde: tohtori.fi)

1. Tyrehdytä runsas verenvuoto mahdollisimman pian  sokin vaara!
2. Mikäli verenvuoto on runsasta laita potilas makuu asentoon.
3. Tyrehdytä vuotokohta välittömästi kädellä puristaen ja nosta raaja ylös.
4. Sido haavalle paineside.
5. Toimita loukkaantunut hoitoon.

Ensiapupäivä Oulun kierrätyskeskuksen työntekijöille

Emilia Myllykoski

Niina Pudas

12.12.2012

Verenvuodon tyrehtyttäminen

Ryhmä: 7- 8 työntekijää iältään +18 vuotiaita

Aikaa: 12 minuuttia

Tavoite: Verenvuodon tyrehtyttäminen - rastilla on tavoitteena opastaa työntekijöitä verenvuotojen tyrehtyttämiseen painesiteen avulla. Rastin tavoitteena on myös saada ymmärrystä painesiteen käytön perusteista.

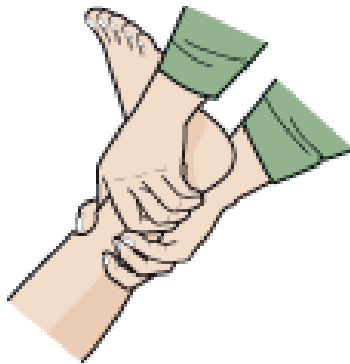
Toteutus: Rastiohjaajat demonstroivat ja selostavat painesiteen käytön (5 minuuttia), jonka jälkeen työntekijät harjoittelevat pareittain toisilleen painehaavan sitomista (7minuuttia).

Tarvikkeet: Harsorullat 16 kpl

Kuva painehaavan sitomisesta A3

NYRJÄHDYS

Nyrjähdyksissä noudatetaan kolmen K: n hoitoa ensiapuna turvotuksen ja sisäisen verenvuodon tyrehtyttämiseksi.



1. Kohota raaja.
2. Kompressio= Tue kipukohtaa käsillä puristaen.
3. Kylmä=Paina kylmäpussilla, lumella tai jäällä kipukohtaan.



(Kuvan lähde: Castren ym. 2012)

4. Toimita autettava hoitoon, jos turvotus ja kipu eivät hellitä, mustelma on suuri, nivel ei toimi tai jalalla ei voi varata ollenkaan.

Ensiapupäivä Oulun kierrätyskeskuksen työntekijöille

Riikka Ojala

Riikka Orti

12.12.2012

Nyrjähdys

Ryhmä: 7- 8 työntekijää iältään +18 vuotiaita

Aikaa: 12 minuuttia

Tavoite: Nilkan nyrjähdysten ensiapu- rastilla tavoitteena on opastaa ja antaa valmiudet toimia nilkan nyrjähdystilanteessa kolmen K: n periaatteella.

Toteutus: Rastiohjaajat havainnollistavat nilkan nyrjähdysten ensiavun kolmen K: n säännöllä eli kylmä, koho ja kompressio (5 minuuttia), jonka jälkeen työntekijät harjoittelevat kolmen K:n sääntöä pareittain toisilleen (7 minuuttia).

Tarvikkeet: Kylmäpakkaukset 2 kpl

Ideaalisiteitä 8 rullaa