Niskala Mervi, Soppela Sami & Eveliina Suihkonen

Huttukylän koulun oppilaiden hätäensiapupäivän suunnitelma kuuden vuoden jatkumona

Huttukylän koulun oppilaiden hätäensiapupäivän suunnitelma kuuden vuoden jatkumona

Mervi Niskala, Sami Soppela & Eveliina Suihkonen
Opinnäytetyö
Kevät 2022
Ensihoidon tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Ensihoidon tutkinto-ohjelma

Tekijät: Mervi Niskala, Sami Soppela & Eveliina Suihkonen
Opinnäytetyön nimi: Huttukylän koulun oppilaiden hätäensiapupäivän suunnitelma kuuden vuoden jatkumona
Työn ohjaajat: Petri Aspegren, Petri Roivainen
Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2022 Sivumäärä: 33

Ensiapukoulutukset ovat hyödyllisiä ja niitä järjestetään paljon. Erilaisista ensiapukoulutuksista on kirjoitettu paljon opinnäytetöitä, mutta tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella hätäensiaputaitojen oppimispäivä kuuden vuoden jatkumona Huttukylän alakoulun oppilaille, jollaista ei työmme valmistumishetkenä ollut vielä olemassa. Työmme on tilannut Huttukylän alakoulu.
Koulutus etenee vuosi vuodelta aina seuraavaan opetusaiheeseen huomioiden eri ikätasot ja tavoitteena on, että lapset hallitsevat hätäensiaputaidot kuudennen luokan jälkeen.

Teoreettisessa viitekehyksessä luodaan katsaus alakouluikäisen kehitysvaiheisiin sekä opetusmenetelmiin ja hätäensiavun opetukseen kansallisten ohjeiden mukaan.
Koulutuksessa on huomioitu eri-ikäisten lasten kehitysvaiheet, joiden avulla heille on suunniteltu erilaiset koulutusaiheet. Koulutuksessa on huomioitu lisäksi lasten erilaiset opetusmenetelmät.

Tämän opinnäytetyön tuotoksena on ensiapukoulutuksen suunnitelma sekä siihen liittyvät toimintakortit PowerPoint esityksenä, joiden avulla koulutuksen voi tulevaisuudessa toteuttaa. Tarkoituksena on, että tulevaisuudessa ensihoitajaopiskelijat voisivat sisällyttää koulutuksen pitämisen ensihoidon projektiopintoihin. Tuote on napakka, keskeisimmät ja tärkeimmät asiat sisältävä koulutus, jossa on yksityiskohtaiset ohjeet helposti ymmärrettävien kuvaohjeiden siivittämänä.

Hätäensiapuun kuuluu painelu-puhalluselvytys, tajuttomuuden tunnistaminen ja henkilön kääntäminen kylkiasentoon. Vierasesineen poiston hengitysteitä, sekä henkeä uhkaavan verenvuodon tyrehdyttäminen. Koulutuksessa on lisänä avun hakeminen ja hätänumeroon soitto. Suunnitelman ja toimintakorttien teossa huomioitiin Huttukylän koulun henkilöstön toiveet.

Opinnäytetyömme keskeiset käsitteet ovat hätäensiapu, alakouluikäisen kehitysvaiheet sekä opetusmenetelmät. Alakouluikäisen kehitysvaiheet rajaamme fyysisen, motorisen ja kognitiivisen kehityksen piiriin.

Asiasanat: Hätäensiapu, alakouluikäinen lapsi, toiminnallinen oppiminen

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Emergency Care

Authors: Mervi Niskala, Sami Soppela & Eveliina Suihkonen
Title of thesis: The plan for the first aid day for students at Huttukylä school as a six-year continuation
Supervisors: Petri Aspegren, Petri Roivainen
Term and year when the thesis was submitted: Spring 2022
Number of pages: 33

The purpose of this functional thesis was to plan a first aid skills learning day as a six-year continuum for the Huttukylä elementary school. The training is a continuum that guarantees all first aid skills after the sixth grade, taking into account different ages and it will progress year after year to the next topic. The theoretical framework provides an overview of the developmental phases of an elementary school pupil, teaching methods and emergency aid in accordance with the instructions of the Red Cross Finland.

The training topics and the most optimal teaching methods for different class degrees have been planned to depend on the developmental phases of children of different ages. In addition, the training took into account the different teaching methods of children of different ages, with which the training days will be appropriate and welcome for the children.

The product of this thesis is a plan for the first aid training and plan related activity cards as a PowerPoint show was made. PowerPoint file includes the training material of the first aid with the help of the plan and the activity cards so that the future paramedic students can arrange the first aid training for the Huttukylä elementary school. The material contains the most important things explained with detailed pictures to make it easily approachable.

The pupils of Huttukylä will be trained how to get help, how to call the emergency number, how to stop the bleeding, how to turn the unconscious into a side position, how to remove a foreign matter from the respiratory tract and how to give CPR. The expectations from the Huttukylä elementary school personnel were taken into account when the plan and activity cards were being made.

Keywords: first aid, pupil, functional thesis, teaching material

SISÄLLYS

JOHDANTO 6
LASTEN ENSIAPUKOULUTUS 9
2.1 Alakouluikäisen kehitysvaiheet 9
2.2 Alakouluikäisen opetusmenetelmät 11
2.2.1 Motivaatio 11
2.2.2 Ryhmäytyminen ja toiminnan tavoite 12
2.2.3 Opetusmenetelmät ja -tyylit 13
3 HÄTÄENSIAPU 15
3.1 Avun hakeminen ja hätänumeroon soittaminen 15
3.2 Tajuttoman kääntäminen kylkiasentoon 15
3.3 Vierasesineen poisto hengitysteistä 16
3.4 Henkeä uhkaavan verenvuodon tyrehdyttäminen 17
3.5 Painelupuhalluselvytys 19
4. PROJEKTIN SUUNNITELU 21
4.1. Tarkoitus ja tavoittet 21
4.2. Kohderyhmät 22
4.3. Hyödynsaajat 22
Projektiorganisaatio 23
5 PROJEKTIN TOTEUTUS 24
6 ARVIOINTI 27
7 POHDINTA 28
7.1 Eettisyys ja luotettavuus 28
7.2 Opinnäytetyöprosessin pohdinta 29
7.3 Jatkokehityskohteet 30
8 LÄHTEET 32

JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä käsittelemme Huttukylän alakoulun oppilaille suunniteltua ensiapupäivää, sen aiheita sekä ensiapupäivän toteuttamiseen tarvittavia toimintakortteja.
Toimintakorttien avulla tulevat ensihoitajaopiskelijat opettavat alakouluikäisille lapsille hätäensiapua sekä avun hakemista ja hätänumeroon soittamista.

Idean työmme aiheelle saimme koulumme opettajalta Petri Roivaiselta. Valitsimme aiheen, sillä koimme, että hätäensiaputaitojen oppiminen on tärkeää jo alakouluiässä ja lisäksi koimme mielenkiintoiseksi sen, miten hätäensiaputaitojen opettaminen lapsille toteutetaan. Lisäksi opetus ja valistustyö kuuluvat ensihoitajien työtehtäviin.

Suomen Punaisen Ristin (2017) mukaan hätäensiapu on henkeä pelastavaa ensiapua, jolla voidaan parhaimmillaan ehkäistä loukkaantuneen tai sairastuneen menehtyminen. Hätäensiavun tarkoituksena on turvata uhrin tärkeät elintoiminnot, eli hengitys ja sydämen toiminta sekä suurien verenvuotojen tyrehdyttäminen. (Suomen Punainen Risti 2017.) Hätäensiavun lisäksi halusimme, että lapset oppivat soittamaan hätänumeroon 112 ja hakemaan apua, jotka liitimmekin yhdeksi koulutusaiheeksi.

Böttiger & Aken (2015) lausunto suosittelee kahden tunnin elvytyskoulutusta vuodessa 12-vuoden iästä alkaen kaikissa kouluissa ympäri maailmaa (Böttiger, B, W. & Aken, H, V. 13.7.2015. Training school children in cardiopulmonary resuscitation worldwide - *Resuscitation*, 94 (2015): A5-A7). Suositus täyttyy koulutussuunnitelmassamme, sillä elvytysharjoitus on suunniteltu pidettäväksi vuosittain 5–6-luokkalaisille.

Ensiapu on sairastuneelle tai loukkaantuneelle henkilölle annettavaa apua. Ensiapu annetaan välittömästi tapahtumapaikalla ja sillä on tarkoitus turvata autettavan henkilön peruselintoiminnot ja estää tilan huononeminen (Castren, Korte & Myllyrinne 2017). Ensiapu on tärkeä kansalaistaito. Vaikka lasten tapaturmat ovat vähentyneet, niin silti lapsille sattuu erilaisia tapaturmia ja onnettomuuksia. Kaikkien on tärkeä osata ensiaputaitoja ja opetus on tärkeää aloittaa jo kouluiässä (Helistö, Alila & Eggleton 2008, 2–3).

Ensiapupäivä tullaan järjestämään Huttukylän koululla joko aamu- tai iltapäivän kestävänä koulutuksena. Alakoulun oppilaat jaetaan tuolloin kolmeen ryhmään: 1–2, 3–4 ja 5–6 luokkalaiset. Jokaiselle ryhmälle suunniteltiin ikätason mukaiset oppimistehtävät- ja tavoitteet. Toimintakorteista tehtiin selkeät ja johdonmukaiset, joiden perusteella ensihoitajaopiskelijoiden on helppo toteuttaa päivä. Me opinnäytetyön tekijät opimme projektin koordinointia, eri-ikäisten lasten ohjaamista sekä pääsimme pohtimaan ensihoitajan työnkuvaan kuuluvaa valistamisen ja kouluttamisen näkökulmaa. Huomionarvoista on se, että olemme laatineet koulutussuunnitelman teoreettisen tiedon pohjalta.

Tekemiemme kirjallisuushakujen perusteella löytyi useita opinnäytetöitä, joissa oli suunniteltu ensiapupäivä alakouluikäisille lapsille. Näissä opinnäytetöissä oli ollut keskeistä päivän suunnittelu ja lisäksi myös päivän toteuttaminen. Emme löytäneet toista opinnäytetyötä, jossa tarkoitus olisi ollut nimenomaan etenevän koulutussuunnitelman laatiminen toisille opiskelijakollegoille. Ainutlaatuisen opinnäytetyöstämme tekee se, että suunnittelimme hätäensiapupäivän koko alakoulun oppilaille ja koulutus jatkuu koko alakoulun ajan, jolloin lapset saavat yhteensä kuusi koulutusta, jotka sisältävät kaikki hätäensiaputaidot.

Projektin alussa mietimme, miten kyseinen ikäluokka tulisi selviytymään näin laajasta koulutuksesta. Hakujen perusteella löytyikin eräs artikkeli, jossa oli toteutettu tutkimus meidän kohderyhmämme ikäisille lapsille ja käytetty samoja koulutusaiheita, pois lukien defibrillaattorin käytön.

Benfai, Pek, Pandur, Csonka & Betlehem (2017) artikkelin mukaan 7–14-vuotiaat lapset ovat kykeneväisiä antamaan ensiapua, mutta algoritminen ajattelu on heille haastavaa.

Tutkimus suoritettiin kolmena 45 minuutin pituisena koulutuksena 582:lle alakoululaisella lapselle, joilla ennestään oli heikko tietotaso peruselintoimintojen tukemisesta, tajuttoman ihmisen auttamisesta, automaattidefibrillaattorin käytöstä, verenvuodon hallinnasta ja hätänumeroon soittamisesta.

Tutkimuksessa todettiin, että kaikilla lapsilla kehittyi tietotaito kaikissa edellä mainituissa kategorioissa, mutta nuoremmat lapset selviytyivät testeistä heikommin vanhempiin verrattuna. Tutkimuksessa myös todettiin, että 7-vuotiaat lapset voivat oppia teoreettiset perusteet peruselintoimintojen tukemisesta ja pystyvät tehokkaasti soittamaan ambulanssin, käyttämään automaattidefibrillaattoria, asettamalla potilaan oikeaan asentoon ja hallitsemaan vakavan verenvuodon. (Banfai, Pek, Pandur, Csonka, Betlehem 18.4.2017. `The year of first aid´:

effectiveness of a 3-day first aid programme for 7-14-year-old primary school children.) Tutkimuksen tulokset antoivat meille varmuutta koulutussuunnitelman suunnitteluun.

Alakouluikäiset ovat laaja ryhmä ja ryhmän laajuus toi haastetta aiheen rajaamiseen, sekä vaati perehtymistä kunkin ikäkauden kehitykseen ja oppimismenetelmiin, jotta saimme koulutuksesta toimivan ja opettavaisen. Suunnitelmapohjan päivittämisen vastuu kuuluu ensihoitajaopiskelijoille, jotka voivat tulevaisuudessa tehdä oman opinnäytetyönsä hätäensiapupäivän toteuttamisesta tai hyödyntää koulutussuunnitelmaamme omissa ensihoidon projektiopinnoissaan.

Opinnäytetyömme on toiminnallinen. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön tehdään ensin toimintasuunnitelma, jossa opinnäytetyön idean ja tavoitteiden tulee olla tiedostettuja, harkittuja ja perusteltuja. Toimintasuunnitelmassa vastataan kysymyksiin mitä tehdään, miten tehdään ja miksi tehdään.
Suunnitelman tarkoituksena on, että opinnäytetyön tekijät jäsentävät itselleen sen, mitä ovat tekemässä. Lisäksi toimintasuunnitelman avulla kyetään johdonmukaiseen päättelyyn ideassa ja tavoitteissa. Toimintasuunnitelma olisi hyvä aloittaa kartoittamisella, jolloin selvitetään se, että onko kyseisestä aiheesta tehty vastaavanlaisia töitä. Lisäksi tärkeää on kartoittaa myös kohderyhmä, idean tarpeellisuus kohderyhmälle, aiheeseen liittyvä lähdekirjallisuus, tutkimukset sekä muut mahdolliset lähteet. (Vilkka & Airiaksinen 2003, 26–27.)

Toiminnallisen opinnäytetyön ensimmäisenä vaiheena on aiheanalyysi eli aiheen ideointi (Vilkka & Airaksinen 2003, 23). Kun aihe oli ideoitu, teimme suunnitelman opinnäytetyön tekemisestä, jonka ohjaavat opettajamme hyväksyivät. Hyväksytyn suunnitelman jälkeen teimme aiesopimuksen yhteistyöosapuolien kanssa, joita ovat Huttukylän ala-aste, me opinnäytetyön tekijät sekä ohjaavat opettajamme Oulun ammattikorkeakoulusta. Kun saimme hyväksynnän suunnitelmaamme, aloitimme opinnäytetyön varsinaisen toteutusvaiheen.

LASTEN ENSIAPUKOULUTUS

Toiminnallisessa opinnäytetyössä riittää teoreettiseksi näkökulmaksi jokin alan käsite ja sen määrittely. Ei ole välttämätöntä tai ajallisestikaan aina mahdollista toteuttaa toiminnallista opinnäytetyötä koko teorian näkökulmasta. Opinnäytetyö kannattaa rajata joidenkin keskeisten käsitteiden käyttöön. (Vilkka & Airiaksinen 2003, 43.)

2.1 Alakouluikäisen kehitysvaiheet

Ensiapurasteja suunniteltaessa on hyvä miettiä ja käydä läpi sitä, miten kouluikäinen lapsi motorisesti, fyysisesti ja kognitiivisesti kehittyy, jotta ensiapurastit pystytään suunnittelemaan oikein. Liian haastavat ensiapurastit voivat olla kouluikäiselle vaikeaa ymmärtää ja toteuttaa.

Kouluikäisen fyysistä kasvua voidaan luonnehtia hitaaksi mutta vakaaksi. Kasvu on varsin tasaista verrattuna alle kouluikäisen tai nuoruusikäisen kehityspyrähdykseen. Kouluikäiselle lapselle alkaa kehittymään lihaksia, voimaa ja vahvuutta. Motoriseen kehitykseen kuuluu vartalon ja sen osien toiminnalliset muutokset. Kouluikäisen tärkein kehitysmuutos on lihasten koordinaation kehittyminen, jolloin kouluikäiset lapset oppivat monia uusia motorisia taitoja sekä hienomotoriikka kehittyy huomattavasti. Noin 11–12 vuoden iässä hienomotoriikka on saavuttanut jo lähes aikuisen hienomotoriikan. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 134–135; Ouka.fi. Alakouluikäisen kehitys.)

Kouluikäisellä lapsella vastavuoroinen ajattelu vahvistuu. Kognitiiviset taidot kehittyvät lapsella jatkuvasti arkipäivän vuorovaikutuksessa. Lapsen ajattelu on vielä hyvin konkreettista, jolloin lapsen on aluksi vaikea ymmärtää abstrakteja sanoja ja sanoja, jotka voivat saada erilaisia merkityksiä. Lapselle kuitenkin kehittyy kyky ymmärtää erilaisia käsitteitä vähitellen. Kouluikäinen lapsen kyky operationaalisen ajatteluun kehittyy, jolloin kouluikäinen lapsi käyttää ajattelussaan organisoituja ja loogisia ajattelumalleja. Lapsen omassa mielessä tehdyt päättelyt ja loogiset operaatiot eivät siis aina onnistu vaan lapsi saattaa tarvita avuksi havaintomateriaalia ja konkreettisia välineitä. Kouluikäinen lapsi ymmärtää kuitenkin aikaisempaa paremmin syysuhteita ja kykenee päättelemään laadullisesti eri tavoin. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 136, 137, 142.)

Ekaluokkalaisen lapsen elinpiiri laajenee huomattavasti koulun alkaessa. Lapsi on yleensä innostunut ja kiinnostunut kodin ulkopuolisesta maailmasta. Seitsemänvuotiaan lapsen ajattelutoiminta kehittyy huimaa vauhtia ja tämän ikäinen lapsi pystyykin jo pohtimaan erilaisten ilmiöiden syitä ja hyödyntämään mielikuvia. Lapsi pystyy tässä iässä keskittymään jo melko hyvin. Ekaluokkalainen oppii mielellään uutta ja on ilahtunut uuden oivaltamisesta. Tämän ikäinen lapsi myös nauttii liikkumisesta ja sorminäppäryys alkaa kehittyä kovaa vauhtia. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Lapsen kasvu ja kehitys.)

1–3 luokkalaisilla kehittyvät kehon hallinta, lihasvoima sekä liikuntataidot. Käsien ja sormien koordinaatio paranee, jolloin hienomotoriset taidotkin kehittyvät mm, piirtämisessä ja kirjoittamisessa. Eri etäisyyksien hahmottaminen kehittyy sekä käsitys oikeasta ja vasemmasta kehittyvät. Kouluikäinen lapsi ymmärtää kellonaikoja sekä lisäksi hahmottaa aikaan liittyviä käsitteitä. Ensimmäisen lukuvuoden aikana suurin osa lapsista oppii lukemaan. 1–3 luokkalainen ajattelee asioita konkreettisesti ja oppii uusia asioita tekemällä ja käytännön avulla. Onnistumiset ja epäonnistumisen kokemukset vahvistavat lapsen itsetuntoa. Epäonnistumisen tunteen sietämiseen lapsi tarvitsee tukea vanhemmilta. Ryhmätyöskentely kehittää lapsen taitoja koulussa sekä harrastuksissa. Lisäksi lapsi osaa asettua toisen asemaan. Kuitenkin lapsi on vielä melko itsekäs. Käsitys oikeasta ja väärästä kehittyvät sekä lapsen omatunto kehittyy. Lisäksi lapsi osaa harkita teon myös tarkoituksen näkökulmasta. Kouluikäinen lapsi myös hahmottaa ja opettelee ymmärtämään erilaisia sääntöjä. Opettajista tulee alakoulussa myös tärkeä auktoriteetti vanhempien rinnalle. (Ouka.fi. Alakouluikäisen kehitys.).

Kakkos- ja kolmosluokkalaisen lapsen olemus on seesteinen, innokas ja sopeutuva. Tämän ikäinen lapsi oppii nopeasti uutta ja haluaa olla myös jo itsenäinen. Lapsen ajattelu- ja päättelytaidot kehittyvät nopeasti ja lapsi pystyy tekemään yleisiä päätelmiä sekä pohtimaan asioita. Ajattelumaailma on kuitenkin edelleen konkreettinen ja lapsen voi olla hankalaa ymmärtää kovin ironisia tai abstrakteja asioita. Ajantaju on kuitenkin jo kehittynyt ja käsittää myös nykyhetken lisäksi myös menneen ja tulevan. Lapsi alkaa ymmärtää onko jokin asia totta vai ei. Liikunnallisessa kehityksessä on menty jo huimasti eteenpäin ekaluokkalaisen tasosta. Kakkos- ja kolmosluokkalainen on liikunnallisesti taitava ja lihasvoimaa alkaa myös löytyä. Uusia liikunnallisia taitoja on helppo oppia. Sorminäppäryys samoin kuin hienomotoriset taidot ovat kovasti kehittymässä, vaikka yksilöiden välillä eroavaisuuksia onkin. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Lapsen kasvu ja kehitys.)

Alakoulun viimeisillä luokilla, 9–12 vuoden iässä, lapsi on tasapainoinen, sosiaalinen ja kiinnostunut laajasti eri asioista. Lapsen looginen päättelykyky on melko kehittynyttä ja lapsi pystyy myös pohtimaan niin sanottuja elämän suuria kysymyksiä, kuten elämän syntyä ja loppua. Lapsi haluaa rehellisesti tietää eri asioista ja oppii parhaiten eri asioita tekemällä niitä itse. Monella lapsella on tässä iässä tiettyjä mielenkiinnon kohteita, joihin he jaksavat hyvin keskittyä. Lapsen on helppo oppia asioita, jotka häntä kiinnostavat. Fyysisessä kehityksessä alakoulun viimeisillä luokilla oleva on liikunnallinen ja touhukas. Vahvistuneet luusto ja lihaksisto mahdollistavat jo monenlaiset urheilusuoritukset. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Lapsen kasvu ja kehitys.)

4–6 luokkalainen lapsi on usein sosiaalinen, aktiivinen, tasapainoinen sekä on kiinnostunut eri asioista. Kaverisuhteet korostuvat sekä sosiaalisten taitojen kehittäminen kaverisuhteissa. 4–6 luokkalainen osaa paremmin hallita tunteitaan ja on epäitsekkäämpi kuin mitä 1–3 luokkalainen. Lapsella on helpompi sitoutua noudattamaan sääntöjä, mikäli lapsi on itse ollut mukana laatimassa niitä ja pohtimassa sitä, että mitä sääntöjen rikkomuksista voi seurata. 4–6 luokkalaisen ajattelu on konkreettista, mutta lapsi alkaa myös pohtimaan elämän suuria kysymyksiä. Alakoulun loppuvaiheessa lapsen suhde aikuisiin muodostuu erilaiseksi. Tällöin aikuiset ovat kritiikin kohteena, esimerkiksi silloin kun puheet ja teot ovat ristiriidassa. Lapsen käytöksessä voi alkaa myös näkymään esimurrosiän piirteitä. Tytöillä esimurrosikä alkaa keskimäärin 9–12 vuotiaana ja pojilla noin pari vuotta myöhemmin sekä murrosiän fyysiset muutokset alkavat varhaisimmillaan tytöillä 9-vuotiaana ja pojilla 10-vuotiaana. (Ouka.fi. Alakouluikäisen kehitys.)

2.2 Alakouluikäisen opetusmenetelmät

Oppiminen on ihmiselämän välttämätön edellytys, sillä sen avulla ihminen sekä sopeutuu ympäristöönsä että luo jotakin uutta (Pruuki 2008. 8). Uuden asian oppiminen käy vanhan pohjalta, joten opetuksen tulee lähteä liikkeellä opiskelijoiden aikaisemmista kokemuksista, käsityksistä ja tiedoista (Pruuki 2003. 28).

2.2.1 Motivaatio

Vuorisen (2009) mukaan motivaatiolla tarkoitetaan niitä prosesseja, jotka käynnistävät ihmisessä tavoitteellisen toiminnan (Vuorinen 2009. 12). Oppimismotivaation kannalta olennaista on

opiskelijan kiinnostus opiskeltavaa sisältöä kohtaan. Tämä edellyttää sitä, että opiskelija pitää asiaa omassa elämässään tärkeänä ja kiinnostavana.
Opettajan tulisi suosia opiskelijoiden itsenäisyyttä ja oma-aloitteisuutta edellyttäviä työtapoja kysymällä esimerkiksi opiskelijoiden ajatuksia opiskeltavasta aiheesta, jotta opiskelija pystyisi lisäämään ja säilyttämään sisältöön kohdistuvan motivaationsa. Opiskelijoiden ajatusten kuulemisen avulla opettaja tulee tietoiseksi opiskelijoiden tavasta hahmottaa asiaa. (Pruuki 2008. 22–23.) Ennen siirtymistä rastikoulutuksen teoriaosuuteen olisi lapsilta mielekästä kysyä heidän ajatuksiaan ja jo olemassa olevaa tietoa koulutettavasta aiheesta.

Pruukin (2008) mukaan opiskelijan motivaatio on yhteydessä myös hänen käsitykseensä omista onnistumismahdollisuuksista. Mikäli usko onnistumiseen on suurempi kuin epäonnistumisen pelko, yksilö motivoituu ja suuntautuu toimintaan. Opettaja voi rohkaisevalla palautteella lisätä opiskelijan uskoa omiin mahdollisuuksiinsa. (Pruuki 2008. 22–23.) Lapsen motivoiminen ensiapurasteilla edellyttää kouluttajilta lasten aktiivista kannustamista, ohjausta ja motivointia, jotta lapset luovat uskoa itseensä ja näin ollen pysyvät motivoituneina pidettyyn aiheeseen.

2.2.2 Ryhmäytyminen ja toiminnan tavoite

Ryhmän koko, oppilaiden ikä ja luokan rauhallisuus vaikuttavat merkittävästi työtavan valintaan ja siihen, millaisia harjoituksia lapsille voidaan järjestää. Tärkein työtavan valinta on se tavoite, mihin opetuksessa pyritään (Packard & Race 2003. 101; Vuorinen 2008. 66–68).
Lapset voi ryhmitellä siten, että he saavat työskennellä sellaisten oppilaiden kanssa, joiden kanssa he tulevat hyvin toimeen. Lisäksi oppilaiden ryhmäjaossa voidaan käyttää mm, aakkosjärjestystä, sattumanvaraista jakoa tai jakoa kykyjen perusteella. (Packard & Race 2003, 109–110.) Lyhyen tähtäimen tavoitteiden laatiminen jokaiselle tunnille ja harjoitteelle on tärkeää. Tällöin on hyvä miettiä mitä toivoo oppilaiden oppivan kuluvien tuntien aikana (Packard & Race 2003. 101–103). Tärkeää on myös järjestää sopivantasoista sekä mielekästä tekemistä. Lapsi jaksaa pitää mielenkiintoa yllä ja keskittyä kauemmin, mikäli tehtävä on tarpeeksi haastava mutta ei liian vaikea. Lapsille on hyvä selittää se, että miksi he tekevät sitä mitä ovat tekemässä. Ennen työnteon alkua on hyvä kertoa, että mitä heidän odotetaan saavan aikaiseksi ja sopia yhteisistä säännöistä. (Packard & Race 2003, 112.)
Jokaiselle tehtävärastille on laadittu yksityiskohtaiset oppimistavoitteet, joiden perusteella rasteilla edetään. Rastikoulutuksen suunnittelussa hyödynsimme pienryhmätyöskentelyä.

Pienryhmätyöskentelyllä tarkoitetaan opetusta, joka tapahtuu ainakin osittain tai kokonaan ryhmän ehdoilla ja jokaisella ryhmän jäsenellä on mahdollisuus olla vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Opettaja antaa ryhmälle työskentelyohjeet (Vuorinen 2009. 92). Lisäksi olisi hyvä pyrkiä siihen, että lapsella on kokoajan apu saatavilla. Lapsi voi eksyä aiotusta suunnitelmasta tehtävän aikana. Mikäli halutaan pienen ryhmän työskentelevän itsenäisesti, niin tällöin ohjauksella on tärkeä merkitys. Kun välineet ovat valmiiksi laitettuna, pääsevät lapset nopeammin työn touhuun. (Packard & Race 2003 106–107.) Sujuvaa työskentelyä edellyttää se, että ohjaajat ovat valmistelleet suorituspaikat ja tarvittavat välineet valmiiksi harjoitusta varten. Luokan opettaja on suotavaa ottaa mukaan rasteille ja häneltä voi kysyä opetustilanteissa neuvoa tarvittaessa.

1–6 luokkalaisten kanssa työskenneltäessä on tärkeää, millaiseksi opetustila on järjestetty sekä miten sitä käytetään (Packard & Race 2003, 101). Parhaiten opiskelu sujuu autenttisessa ympäristössä, kun opiskelija oppii esimerkiksi jonkin taidon harjoittelemalla sitä käytännössä (Pruuki 2008. 61). Tehtävätavoitteet määräävät pienryhmän työskentelyä ja ne kertovat, mitä ryhmän odotetaan saavan aikaan työskentelyn tavoitteena (Vuorinen 2009. 93–94).
Opetuksen alkaessa pitää olla asianmukaisesti valmistautunut, jotta aika käytetään mahdollisimman tehokkaasti oppilaiden kanssa. Lisäksi on hyvä miettiä materiaaleja, jotka helpottavat tehtävän hallintaa ja tukevat oppilaita toimimaan itsenäisesti tehtävien parissa. Kun materiaalit ja tehtävät ovat valmiina, nopeuttaa se oppilaiden työhön ryhtymistä. On hyvä pitää tarkistuslistaa, josta näkee mitä ryhmät tekevät tai ovat tekemässä. (Packard & Race 2003, 101–103.)

2.2.3 Opetusmenetelmät ja -tyylit

Miettiessämme alakoululaisten opetusmenetelmiä rastityylisessä koulutuksessa, päädyimme yksimielisesti toiminnallisen- ja simulaatiokoulutuksen kannalle, jossa lapset pääsevät konkreettisesti tekemään asioita. Konkreettinen tekeminen mahdollistaa lasten mielenkiinnon ylläpitämisen. Toki koulutus itsessään jo on tekemällä oppimista.

Tekemällä oppiminen (learning by doing) on mahdollisesti ensimmäinen ihmisten välinen oppimismenetelmä ja se on edelleen perusoppimismenetelmä pienillä lapsilla. Menetelmän

keskeisenä ajatuksena on: "Ota mallia ja tee perässä tai tee kokeilemalla yrityksen ja erehdyksen kautta". Oppiminen tapahtuu siis tekemällä ja osallistumalla. (Vuorinen 2008. 179.)
Toiminnallisessa oppimisessa toteutusmallina voidaan käyttää simulaatiotilannetta, joka tarkoittaa jonkin tapahtuman tai prosessin jäljittelyä. Simulaatiotilanteiden tavoitteena on esimerkiksi joidenkin taitojen harjoittelu. Simulaatio toimii etenkin sellaisten tilanteiden harjoitteluna, joita käytännössä esiintyisi harvoin tai satunnaisesti. (Vuorinen 2008. 179–188.)

1–6 luokkalaisten valmistelu työhön tai tehtävän ryhtymiseen on olennaista, mikäli haluaa saada heidät yrittämään parastaan käytettyjen tuntien aikana. Lasten pitäminen työn touhussa voi olla haastavaa. Selkeät ja ytimekkäät säännöt ovat tärkeä osa lasten sosiaalisten vastuun kehittymisessä. Uusien ideoiden esittäminen voi vaatia enemmän keskustelua ja aikaa, jolloin on hyvä miettiä, että miten idea on paras esittää. Asiayhteyttä voi luoda myös se, että lapsilta kysyy tietävätkö he aiheesta jo entuudestaan. (Packard & Race 2003, 103–104.) Lapsilta on syytä varmistaa se, että he tietävät mitä tehdä ja miksi tekevät sen. Ennen kuin harjoitus aloitetaan, on hyvä kerrata pääkohdat juuri ennen kuin lapset sen aloittavat (Packard & Race 2003, 103–104).

Se, kuinka tehokkaasti opettaa, riippuu paljon siitä tavasta, että miten opettaa ja millaiset tavat tuntuvat itselleen luontevimmilta. Opetustyyliin vaikuttaa se, millainen aihe on. Koko luokan yhteisellä tunnilla voidaan lapsia auttaa ymmärtämään se, että mitä on oppinut. Keskusteleminen ja vertailu, että mitä kukin oppilas asiasta sai selville, oppi sekä mitä ajatuksia se herätti, parantaa lasten itsevarmuutta. Tällöin lapset huomaavat omien ajatustensa muistuttavan muiden luokkalaisten ajatuksia. Lisäksi oppilaat voivat tällöin huomata ymmärtäneensä jonkin asian väärin ja osaavat kysyä apua asiaan. On tärkeää kannustaa lapsia, antaa jokaiselle tilaa ryhmätyöskentelyssä ja osallistua siihen. Huolellisella työnjohdolla jokainen lapsi saa mahdollisuuden osallistua. (Packard & Race 2003, 112–113.)

3 HÄTÄENSIAPU

Hätäensiapu on henkeä pelastavaa ensiapua, jolla voidaan parhaimmillaan ehkäistä loukkaantuneen tai sairastuneen menehtyminen. Hätäensiavulla pyritään turvaamaan uhrin tärkeät elintoiminnot, kuten hengitys, sydämen toiminto ja suurien verenvuotojen tyrehdyttäminen. Hätäensiapuun kuuluu elottomuuden tunnistaminen ja painelu-puhalluselvytyksen aloittaminen, tajuttomuuden tunnistaminen ja tajuttoman henkilön asettaminen kylkiasentoon hengitysteiden turvaamisen vuoksi. Vierasesineen poisto hengitysteitä, sekä henkeä uhkaavan verenvuodon tyrehdyttäminen. (Suomen Punainen Risti. Ensiapuohjeet. 2017; Castrén, Korte & Myllyrinne 2017.)

Ensiapu on tärkeä kansalaistaito. Vaikka lasten tapaturmat ovat vähentyneet, niin silti lapsille sattuu erilaisia tapaturmia ja onnettomuuksia. Kaikkien on tärkeä osata ensiaputaitoja ja opetus on tärkeää aloittaa jo kouluiässä (Helistö, Alila & Eggleton 2008, 2–3).

3.1 Avun hakeminen ja hätänumeroon soittaminen

Hätäilmoitus tehdään heti, kun epäillään tai todetaan, että auttamistilanteessa tarvitaan ammattiapua.

Hätäilmoitus tehdään yleiseen hätänumeroon 112. Riskinarvion ja päätöksen lisäavusta ja avun laadusta tekee hätäkeskuspäivystäjä. Hälytettäviä viranomaisia voivat olla poliisi, pelastustoimi, terveystoimi tai sosiaalitoimi. Hätänumeroon soitettaessa on tärkeää vastata hätäkeskuspäivystäjän esittämiin kysymyksiin ja sulkea linja vasta, kun siihen saa luvan. (Castrén ym. 2017; Korte & Myllyrinne 2017. 8.)

3.2 Tajuttoman kääntäminen kylkiasentoon

Tajuttomuudella tarkoitetaan tilannetta, kun henkilö ei ole heräteltävissä puhuttelulla tai ravistelulla, mutta hän hengittää normaalisti (Korte ym. 2017. 12).

Tajuttomuuden syyt voidaan jaotella kallonsisäisiin ja -ulkoisiin syihin. Kallonsisäisiä syitä ovat muun muassa aivoverenvuoto, aivoverenkierronhäiriö ja pään vamma, jotka nostattaessaan kallonsisäistä painetta aiheuttavat tajuttomuuden.

Tajunnan häiriön voi aiheuttaa myös kallon ulkoisiin eli niin kutsuttuihin systeemisiin syihin. Näitä ovat esimerkiksi erilaiset metaboliset syyt, myrkytykset, vakavat infektiot, alhainen verensokeri ja hetkellinen hapenpuute. (Kuisma ym. 2017. 405–406.)

Henkilö, jolla tajunnantaso on heikentynyt tasolle, ettei nielun suojaheijasteet toimi normaalisti, on vaarassa tukehtua. Tajunnantasoltaan alentuneella henkilöllä on heikentynyt lihasjänteys ja nielun suojaheijaste, jonka vuoksi kieli tai kurkunkansi voi tukkia hengitystiet. Tämän vuoksi tajuttoman henkilön hengitystiet pidetään avoimina kylkiasennolla ja alaleuan kohotuksella. (Korte & Myllyrinne 2017. 12–15; Kuisma, Holmström, Nurmi, Porthan & Taskinen, T. 2017. 405–406, 414.)

Kohdattaessa tajuttomalta vaikuttava henkilö, yritetään häntä herätellä puhuttelemalla äänekkäästi ja ravistelemalla. Mikäli autettava ei herää näihin toimiin, on hän tajuton ja tarvitsee välittömästi hätäensiavun lisäksi ammattiapua, joka tavoitetaan numerosta 112.

Seuraavaksi selvitetään hengittääkö autettava normaalisti avaamalla hengitystiet kohottamalla leukaa. Samalla tarkastetaan, liikkuuko autettavan rintakehä, kuuluuko hengityksen ääntä ja tuntuuko auttajan poskella ilmavirtausta.

Mikäli autettava hengittää normaalisi, turvataan hengitystiet asettamalla hänet kylkiasentoon (Castrén ym 2017; Korte ym 2017. 14–15.) Mikäli henkilöä ei saada hereille, eikä hän hengitä normaalisti, aloitetaan painelu-puhalluselvytys (Käypä hoito-suositus 2021. Elvytys).

3.3 Vierasesineen poisto hengitysteistä

Vierasesineen poiston rajaamme aikuiseen ja lapseen. Rajasimme aiheen ulkopuolelle pienet lapset ja vauvat, koska todennäköisimmin kouluikäiset kohtaavat koulumaailmassa ikätovereitaan tai aikuisia. Tiedostamme, että 4–5-luokkalainen lapsi voi olla fyysisesti kyvytön toteuttamaan tehokkaasti Heimlichin-otetta, mutta halusimme liittää harjoitteen rastille. Vierasesineen tukkiessa hengitystiet, on tärkeää tunnistaa nopeasti hätätilanne ja soittaa hätänumeroon.

Hengitys eli hapen saanti vaatii toimivan kaasujenvaihdon lisäksi vapaita hengitysteitä, jonka kautta ilma kulkee ulkoapäin keuhkoihin. Tukkeutumiselle alttiimmat paikat tämän reitin varrella ovat kurkunpää ja henkitorvi (Kuisma ym. 2017. 334–335).

Hengitystie-esteen voi aiheuttaa jokin henkitorveen joutunut vierasesine tai tajuttomalla henkilöllä nielun tukkiva kieli. Vierasesineen joutuminen hengitysteihin on tavallisinta leikki-ikäisillä lapsilla, päihtyneillä aikuisilla ja vanhuksilla.

Tukkeutuneen hengitystien merkkejä ovat levottomuus tukehtumisen pelon vuoksi, voimakkaat hengitysyritykset henkilön ollessa tajuissaan, yökkääminen ja kuolan valuminen nielemisvaikeuden vuoksi.
Siispä vierasesinettä hengitysteissä tulee epäillä, mikäli hengitysvaikeus kehittyy nopeasti ja sitä edeltävästi on ollut äkillinen yskänpuuska. Hengitystiet tukkiva vierasesine muodostaa välittömästi hengenvaaran, joka täytyy hoitaa maallikkoensiavun keinoin jo ennen ammattiavun saapumista paikalle. (Castrén ym. 2017; Kuisma ym. 2017. 335, 345, 362).

Hoitona käytetään vierasesineen poistoa hengitysteitä. On huomioitava, ettei tajuissaan olevan suuhun tai nieluun tule koskea. Tajuissaan oleva asetetaan tukevaan etukumaraan ja hänelle annetaan viisi napakkaa iskua selkään lapaluiden väliin. Tämä saa aikaan painevaihtelua hengitysteissä, joka tehostaa vierasesineen irtoamista.
Mikäli vierasesine ei poistu tai autettavan yskimisvoimat uupuvat jatketaan avun antamista puristus- eli Heimlichin-otteella. Auttaja asettuu autettavan taakse ja vie toisen kätensä nyrkissä autettavan ylävatsalle ja toisen käden nyrkissä olevan päälle. Ylävartaloa taivutetaan jälleen etukumaraan ja käsillä tehdään taakse- ja ylöspäin suuntautuva nykäisy. Tarvittaessa nykäisyjä toistetaan viisi kertaa. (Korte ym. 2017. 19–20; Kuisma ym. 2017. 346; Silfast, Castrén, Kurola, Lund, Martikainen 2019. 101.)
Mikäli autettava menee tajuttomaksi eikä hengitä normaalisti, aloitetaan painelu-puhalluselvytys normaalisti (Käypä hoito-suositus 2021. Elvytys). Muuttuneesta tilanteesta ilmoitetaan hätänumeroon.

Alle murrosikäinen lapsi, jolla on vierasesine hengitysteissä, asetetaan poikittain vatsalleen auttajan polville siten, että pää on vartaloa alempana. Isompaa lasta voi taivuttaa eteenpäin kuten aikuista. Tämän jälkeen suoritetaan iskut lapaluiden väliin, kuten aikuisellakin, mutta lyönnit on sovitettava lapsen kokoon. Auttamista jatketaan Heimlichin-otteella. (Korte ym. 2017. 20; Silfast ym. 2019. 101.) Mikäli lapsi menee tajuttomaksi eikä hengitä normaalisti, aloitetaan painelu-puhalluselvytys (Käypä hoito-suositus 2021. Elvytys).

3.4 Henkeä uhkaavan verenvuodon tyrehdyttäminen

Verenvuodon syynä on yleisesti haava tai verenvuoto voi olla jonkin vamman seurausta (Castrén ym. 2017). Verenvuoto on henkeä uhkaava silloin, kun vuoto on suurta ja kontrolloimatonta (Kuisma ym. 2017, 553). Haavoja voidaan luetella esimerkiksi pinta-, viilto-, pisto- ja ruhjehaavoiksi

(Korte ym. 2017. 64–68). Hoito noudattaa perusperiaatteita haavatyypistä riippumatta – haavan puhdistus vedellä tilanteen mukaan, verenvuodon tyrehdytys ja haavan sitominen (Castrén ym. 2017).

Suuri ja kontrolloimaton sisäinen tai ulkoinen verenvuoto voi aiheuttaa hoitamattomana hypovoleemisen sokin, jossa kudosten verenkierto ja solujen hapensaanti ovat riittämättömiä kiertävän verimäärän vähenemisen seurauksena.

Hypovoleemisesta sokista kärsivällä henkilöllä ainoana oireena voi olla alkuun tiheä syketaajuus, jonka lisäksi myöhemmin voi esiintyä ihon kylmänhikisyyttä ja kalpeutta, tiheä ja heikko syke, hengitystaajuuden nousua sekä verenpaineen ja lopulta tajunnantason laskua. (Korte ym. 2017. 24; Kuisma ym. 2017. 460.)

Verenvuodon tyrehdyttäminen on tärkeintä (Kuisma ym. 2017. 461, 566). Haavan hoito noudattaa perusperiaatteita haavatyypistä riippumatta – haavan puhdistus vedellä tilanteen mukaan, verenvuodon tyrehdytys ja haavan sitominen (Castrén ym. 2017). Suuren haavan verenvuoto tyrehdytetään alkuun painamalla vuotokohtaa kädellä, jonka jälkeen siihen voi asettaa painesiteen. Loukkaantunut henkilö asetetaan maakuulle tai istumaan. Mikäli vuotokohta on raajassa, asetetaan raaja kohoasentoon verenvuodon hillitsemiseksi. Mikäli saatavilla ei ole haavansitomiseen tarkoitettuja välineitä, voi vuodon tyrehdyttämisen toteuttaa käytössä olevilla vaatteilla, kuten huivi, paita tai hansikkaat (Korte ym. 2017. 22–25; Kuisma ym. 2017. 566.)

Verenvuoto voi myös suuntautua ruumiinontelon sisään, jolloin sitä on mahdoton tyrehdyttää ja sen hoito tapahtuu sairaalassa leikkaussaliolosuhteissa (Kuisma. 2017. 566).

Hätänumeroon soitetaan, jos vuoto ei tyrehdy painesiteestä huolimatta tai autettavalla on sokin oireita. Sokin oireita ovat kalpea ja kylmänhikinen iho, levottomuus, sekavuus, suurentunut hengitystiheys, suu voi olla kuiva ja potilaalla on voimakas janon tunne. Pulssi voi olla myös nopea ja tuntua heikosti. Jos haavassa on vierasesine, kuten puukko tai lasinsirpale, sitä ei poisteta mahdollisen vaurion pahenemisen vuoksi. Vierasesineen ollessa paikallaan, voi se tukkia jonkin vuotavan verisuonen ja poistettaessa vierasesineen, voi verenvuoto lisääntyä voimakkaasti. (Korte & Myllyrinne 2017; 22–25; Castrén ym. 2017.) Vierasesine poistetaan vain silloin, mikäli se uhkaa hengitystä esimerkiksi kasvojen tai kaulan alueella (Castrén ym. 2017).

3.5 Painelupuhalluselvytys

Elvytyksen aiheen ulkopuolelle rajaamme vastasyntyneet ja imeväisikäiset lapset. Böttiger ym. (2015) mukaan 12-vuotias lapsi ja jopa sitä nuorempi on kykeneväinen suorittamaan painelu-puhalluselvytystä ja suosittaa samalla kahden tunnin vuosittaista elvytyskoulutusta. (Böttiger ym. 2015. Training school children in cardiopulmonary resuscitation worldwide - *Resuscitation*, 94.)

Maallikoiden toiminnalla on keskeinen vaikutus sydänpysähdyspotilaan ennusteeseen. Mikäli kukaan ei havaitse sydänpysähdystä tai ei tunnista sitä hätätilanteeksi ja hälytä ensihoitopalvelua, ei potilaalla ole myöskään minkäänlaisia mahdollisuuksia selviytyä. Maallikkoelvytys voi jopa kolminkertaistaa potilaan selviytymisen todennäköisyyden, myös niissä tilanteissa, kun elvytystä antaa elvytystaidoton auttaja hätäkeskuspäivystäjältä saatujen puhelinohjeiden perusteella. (Nurmi & Salo 2020. Anestesiologia, -teho, -ensi ja kivunhoito. Sydänpysäys hoitolaitoksen ulkopuolella.)

Normaalisti käynnissä oleva sydän ylläpitää paine-eroa valtimoiden ja laskimoiden välillä, joka kierrättää verta kudoksissa ja mahdollistaa sepelvaltimokierron. Sydänpysäyksen aikana paine-ero tasoittuu valtimoiden työntäessä verta laskimopuolelle, joka kuormittaa voimakkaasti sydämen oikeaa puolta ja kohottaa laskimopainetta.
Painelu-puhalluselvytyksellä mahdollistetaan hapettuneen veren kierrättäminen sepelvaltimoissa ja paine-eron normalisointi sydämen kammioissa. (Kuisma ym. 2017. 298–299.)

Elottomuudella tarkoitetaan tilannetta, jossa henkilö on reagoimaton eikä hengitä normaalisti. Epänormaali hengitys voi ilmetä haukkovina hengitysliikkeinä tai hengitys voi olla äänekästä ja epäsäännöllistä.
Elottomuuden toteamiseen kuuluu tajuttomuuden toteaminen ja hengityksen arviointi – sykkeen tunnustelua ei edellytetä. Käypä hoito-suosituksen (2021) mukaan peruselvytys tulee aloittaa henkilölle, joka on reagoimaton eikä hengitä normaalisti. (Kuisma ym. 2017. 300; Käypä hoito-suositus. Elvytys 2021.)

Elottomuuden tunnistaminen aloitetaan puhuttelemalla ja ravistelemalla autettavaa (Korte ym. 2017. 30). Mikäli henkilö ei herää, soitetaan 112, asetetaan puhelin kaiutintoiminnolle ja jatketaan auttamista hätäkeskuksesta saatavien ohjeiden mukaan. Autettava laitetaan selälleen, avataan hengitystiet ojentamalla päätä samanaikaisesti kohottamalla leuankärkeä ja tunnustellaan poskella mahdollista ilmavirtaa sekä tarkkaillaan, liikkuuko rintakehä. Mikäli autettava hengittää normaalisti,

asetetaan hänet kylkiasentoon hengitysteiden avoimuuden turvaamiseksi. Mikäli autettavan hengitys ei ole normaalia, aloitetaan paineluelvytys. (Käypä hoito-suositus. Elvytys 2021; Kuisma ym. 2017, 300; Korte & Myllyrinne. 2017. 30–31.)

Paineluelvytyksessä auttajan käsivarret pidetään suoraksi ojennettuina. Oikea painelupaikka on keskellä rintakehää rintalastan alaosasta (Käypä hoito-suositus. 2021. Elvytys). Rintakehää painetaan 30 kertaa, jonka jälkeen suoritetaan kaksi puhallusta avaamalla autettavan hengitystiet taivuttamalla hänen päätänsä taaksepäin. Puhalluksien aikana autettavan sieraimet suljetaan, peitetään hänen suunsa omalla suulla ja tehdään kaksi, noin 1 sekunnin kestävää puhallusta siten, että rintakehä nousee. Käypä hoito-suosituksen (2021) mukaan, mikäli paikalla on vain yksi auttaja tai puhallukset eivät jostain syystä onnistu, tulee toteuttaa tehokasta ja keskeytyksetöntä paineluelvytystä, kunnes paikalle saadaan lisää apua. Painelu-puhallus elvytystä jatketaan rytmillä 30:2, kunnes autettava virkoaa tai ammattiapu tulee paikalle. Paineluelvytyksessä rintalastaa painetaan alas 5–6 senttimetrin syvyydeltä 100–120 painallusta minuutissa. (Käypä hoito-suositus. Elvytys 2021; Kuisma ym. 2017, 300; Korte & Myllyrinne. 2017. 30–31.)

Perustervettä lasta ei yleensä kohtaa sydänperäinen sydänpysäys, vaan elottomuuden syyt yleensä johtuvat äkillisestä hapenpuutteesta hukkumisen tai tukehtumisen seurauksena (Castrén ym. Terveyskirjasto. 2017; Kuisma ym. 2017. 320–321). Lapsen elvytys poikkeaa hieman aikuisen elvytyksestä.

Lapsen menettäessä äkillisesti tajuntansa, selvitellään lapsen hereillä oloa samalla tavalla kuin aikuisen kohdalla puhuttelemalla lasta isoon ääneen ja ravistelemalla. Jos lapsi ei herää, soitetaan välittömäsi 112, kytketään puhelin kaiutintoiminnolle ja jatketaan auttamista. Seuraavaksi selvitetään hengittääkö lapsi normaalisti. (Korte ym. 2017. 36.) Mikäli lapsi ei hengitä normaalisti, aloitetaan lapsen elvytys viidellä alkupuhalluksella (Käypä hoito-suositus. 2021. Elvytys.)

Alkupuhallusten jälkeen aloitetaan paineluelvytys. Lapsella oikea painelupaikka on keskellä rintakehää ja painelusyvyys 1/3 rintakehästä. Painelutekniikka riippuu täysin lapsen koosta ja elvyttäjän käden koosta. Yli 1-vuotiailla painetaan yhden tai kahden käden kämmensyrjällä. Elvytystä jatketaan rytmillä 15:2, mutta maallikoelvvyttäjä voi käyttää myös rytmiä 30:2. Mikäli maallikko ei pysty toteuttamaan puhalluksia, toteuttaa hän ainoastaan painantaelvytystä. (Käypä hoito-suositus. 2021. Elvytys; Kuisma ym. 2017. 320–321.) Elvytystä jatketaan niin kauan, kunnes autettava virkoaa tai ammattiapu saapuu paikalle (Korte ym. 2017. 37).

4. PROJEKTIN SUUNNITELU

Toiminnallisen opinnäytetyön ensimmäisenä vaiheena on aiheanalyysi eli aiheen ideointi. (Vilkka & Airaksinen 2003, 23). Kun aihe oli ideoitu, teimme suunnitelman opinnäytetyön tekemisestä, jonka hyväksytimme ohjaavilla opettajilla. Hyväksytyn suunnitelman jälkeen teimme aiesopimuksen yhteistyöosapuolien kanssa, joita ovat Huttukylän ala-aste, me opinnäytetyön tekijät sekä ohjaavat opettajamme. Kun saimme hyväksynnän suunnitelmaamme, aloitimme opinnäytetyön varsinaisen toteutusvaiheen.

4.1. Tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ensiapukoulutuksen runko ja yksityiskohtaiset toimintakortit PowerPoint-esityksenä, joiden avulla tulevat ensihoitajaopiskelijat voivat toteuttaa koulutuspäivien rastit. Ensiapupäivän toteutus kestää puolikkaan koulupäivän ajan ja jatkuu sen jälkeen vuosittain kuuden vuoden jatkumona Huttukylän koulun 1–6 luokan oppilaille.

Tarkoitus olisi toteuttaa ensiapupäivä siten, että kaikki koulun oppilaat osallistuvat päivään jokaisella luokkatasolla koko alakoulun ajan. Suunnitelmaamme voi hyödyntää jatkossa myös tekemällä uuden opinnäytetyön, jossa ensiapupäivä toteutetaan käytännössä ja samalla tarkastellaan, kuinka koululaiset ensiaputaitoja omaksuvat.

Tavoitteinamme oli lisätä opetettavien hätäensiaputaitojen tasoa ja vaativuutta luokkavuosittain, jolloin kuudes luokkalainen omaisi kaikki hätäensiaputaidot ala-asteen loputtua. Tämä tekee työmme ainutlaatuiseksi, sillä koulutus ei ole kertaluontoinen, vaan se jatkuu koko alakoulun ajan ja näin oppilas saa hätäensiapukoulutuksen alakoulun aikana.
Lisäksi tavoitteenamme oli, että tekemämme suunnitelman ja toimintakorttien avulla tulevat ensihoitajaopiskelijat voisivat toteuttaa suunnittelemamme koulutuksen Huttukylän alakoululla. Tämän avulla ensihoitajaopiskelijat saisivat kokemusta ensiapupäivän toteuttamisesta ja tätä kautta oppisivat myös ohjaamaan ja opettamaan lapsia. Meidän opinnäytetyöntekijöiden tavoite oli oppia eri-ikäisten lasten ohjaamista, saada kokemusta projektin työstämisestä ja perehtyä lapsille sopiviin opetusmenetelmiin.

Opinnäytetyömme oli tilaustyö Huttukylän koululta. Me opinnäytetyön tekijät hoidimme yhteydenpidon Huttukylän koulun opettajiin. Tämän lisäksi hoidimme meidän keskeisen ja ohjaavien opettajiemme välisen viestinnän.

4.2. Kohderyhmät

Huttukylän koulu on Oulussa sijaitseva alakoulu, joka tarjoaa opetusta vuosiluokilla 1–6. Koulu toimii kahdessa eri toimipisteessä: pääkoulu sijaitsee Huttukylässä ja lisäksi toimintaa on myös Ylikylän yksikössä. Huttukylän pääkoulu sijaitsee Kiiminkijoen rannalla maalaismaisemassa. Molemmissa yksiköissä on yhteensä 155 oppilasta. (Oulun kaupunki, Huttukylän koulu.) Ensiapukoulutuksen on määrä toteutua Huttukylän pääkoululla.

Opinnäytetyömme varsinainen kohderyhmä oli Huttukylän alakoulun oppilaat, joiden halusimme oppivan ensiaputaitoja. Välillinen kohderyhmä oli Oulun ammattikorkeakoulun ensihoitajaopiskelijat, jotka tulevat pitämään ensiapupäivän Huttukylän koululla tekemämme suunnitelman pohjalta. Opinnäytetyön tuloksena kehittyvät ensihoitajaopiskelijoiden opetus- ja ohjaamistaidot.

4.3. Hyödynsaajat

Projektin hyödynsaaja voi olla esimerkiksi taho, joka saa projektista käytännön kokemusta ja tutkimusmahdollisuuksia. (Silfverberg. 2007. 38.) Opinnäytetyömme hyödynsaajia olemme me opinnäytetyön tekijöinä. Saamme tämän projektion myötä kokemusta projektityyppisen työn tekemisestä ja lisäksi saamme tämän projektin myötä valmiiksi opintojemme lopputyön.

Välittömänä hyödynsaajana toimi Huttukylän alakoulun oppilaat saadessaan arvokasta oppia hätäensiavun antamiseen. Alakouluikäisenä saadut opit innostavat oppilaita myös myöhemmissä elämänvaiheissa näiden taitojen kehittämiseen ja ylläpitämiseen. Huttukylän koulu ja kouluympäristö ovat välillisiä hyödynsaajia, ja Huttukylän alakoulu erottuu muista alakouluista sillä, että heidän oppilaansa osaavat tulevaisuudessa hätäensiavun alkeet. Tämän myötä kouluympäristön turvallisuus paranee lasten hallitessa hätäensiavun antamisen alkeet.

Hyödynsaajia olivat myös Oulun ammattikorkeakoulun ensihoitajaopiskelijat sisällyttämällä ensiapupäivän toteuttamisen oman opinto-ohjelman mukaisiin valinnaisiin opintoihin. Lisäksi ensihoitajaopiskelijoiden opintoihin kuuluu keskeisenä osana ihmisten valistaminen ja ohjaaminen. Toteuttamalla suunnittelemamme ensiapupäivän, saavat ensihoitajaopiskelijat ohjaamis- ja opettamiskokemusta.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on lopullisena tuotoksena aina jokin konkreettinen tuote, esimerkiksi ohjeistus, tietopaketti tai kirja (Vilkka & Ariaksinen 2003, 51). Tämän opinnäytetyön päätulos oli ensiapukoulutuksen suunnitelma ja kuvalliset toimintakortit PowerPoint-esityksenä. Lisäksi teimme yksinkertaisen ohjeistuksen ensihoitajaopiskelijoille myös Word-tiedostona helpottamaan päivän järjestämistä. Huttukylän koulun opettajille suunnittelimme infokirjeen sähköpostilla lähetettäväksi. Ensiapukoulutus tullaan toteuttamaan vuosittain puolen päivän kestävänä koulutuksena Huttukylän koulun 1–6 luokkalaisille. Koulutus toteutetaan kuuden vuoden jatkumona. Valmiit tuotokset ovat sähköisessä muodossa Power Point-esityksenä ja Word-tiedostona.

Opinnäytetyömme tuloksena Huttukylän alakoululaiset saavat arvokasta oppia ensiavusta. Me opinnäytetyön tekijät saimme kokemusta projektin suunnittelusta sekä pääsimme miettimään tulevaa ammattiamme valistamisen ja opettamisen näkökulmasta. Lisäksi pääsimme perehtymään tarkemmin alakouluikäisen lapsen kehitykseen ja oppimiseen. Edellisistä ensiapupäivistä emme suunnitelleet erillistä kertausta, koska oppilaat osallistuvat samaan koulutukseen kahdesti peräkkäisinä vuosina. Tällä tavoin koulutus myös takaa sen, että asioita tullaan kertaamaan alakoulun aikana, eivätkä ne jää yhteen harjoittelukertaan.

Projektiorganisaatio

Projektiorganisaatiomme koostui meidän opinnäytetyön projektiryhmän tekijöistä ja ohjausryhmämme ohjaavista opettajista Petri Roivaisesta ja Raija Rajalasta, joka myöhemmin vaihtui Petri Aspegreniin. Huttukylän koulun edustajana toimi Susanna Roivainen.

5 PROJEKTIN TOTEUTUS

Työmme toteutusvaiheeseen kuului hätäensiapupäivän toimintakorttien suunnittelu tehtävärasteille kuvallisena PowerPoint- tiedostona, joista käy ilmi rastilla opetettava aihe, aiheen tietoperusta sekä toimintaa auttavat yksinkertaiset kuvaohjeet. Toimintakorttien lisäksi opinnäytetyöhömme kuului World-tiedoston ensiapupäivän järjestämisen tueksi ensihoitajaopiskelijoille. Tiedostossa käy esille rastien aikataulut, toteutus, tarvittavat välineet ja niiden lukumäärä, sekä kysymyspatteristo loppukeskustelua varten. Lisäksi suunnittelemme opettajille toimitettavan infokirjeen. Toteutusvaiheeseen kuulu luonnollisesti myös opinnäytetyön toteutuksen kirjallisen osion teko.

Opinnäytetyössämme teimme kattavan suunnitelman ensiapupäivän pitämiseen. Kun ensihoitajaopiskelijat aloittavat miettimään ensiapupäivän pitämistä, he ottavat itse yhteyttä Huttukylän koululle sekä sopivat päivän ajoittamisesta ja muista käytännön järjestelyistä. Koulun opettajille ensihoitajaopiskelijat lähettävät laatimamme infokirjeen hyvissä ajoin ennen päivää. Ensihoitajaopiskelijat itse hankkivat tarvittavat välineet ensiapupäivän pitämistä varten tekemämme suunnitelman mukaan. Tekemämme toimintakortit antavat teoriaperustan, ohjeet ja aikataulun kunkin rastin järjestämiseen ja lopuksi myös rastien läpikäymiseen kysymyspatteristolla yhdessä oppilaiden ja luokan opettajan kanssa. Koulutuksen jälkeen pidettävän loppukeskustelun idea on antaa palautetta lapsille ja mahdollistaa palautteen anto myös kouluttajille. Palautteen saamisen ja antamisen lisäksi tarkoituksena on purkaa läpikäydyt aiheet positiivisessa ja motivoivassa hengessä.
Vuorisen (2008) mukaan palautteella tarkoitetaan opetuksessa sitä työskentelyä koskevaa informaatiota, jota opiskelijat saavat opiskelustaan ja opettaja opettamisestaan. Palaute on opettajan paras ystävä silloin, kun hän kantaa huolta siitä, mitä ryhmän jäsenet todella oppivat ja miten he itse opiskelun kokivat. Palaute auttaa opettajaa kehittämään taitojaan ja parantamaan opetuksen tuloksia. (Vuorinen 2008. 58.)

Opinnäytetyössä mietimme kullekin alakouluikäisen lapsen kehitysvaiheelle sopivat opittavat kokonaisuudet huomioiden lasten kognitiivisen ja motorisen kehityksen. 1–2 luokkalaisille suunnittelimme rastit, joissa opetellaan yksinkertaisia ja suoraviivaisia toimintoja; avun hakeminen, hätänumeroon soitto sekä tajuttoman ihmisen kääntäminen kylkiasentoon.

3–4 luokkalaisten rastilla toiminnot ovat jo hieman haastavampia niin teoreettisesti, kuin toiminnallisestikin. Käymme läpi vierasesineen poistoa hengitysteistä erilaisin ottein sekä henkeä uhkaavan verenvuodon tyrehdyttämistä.
5–6 luokkalaisilla koulutus huipentuu painelu-puhalluselvytyksen harjoittelemiseen, jonka elvytyksen Käypä hoito-suositus (2021) suosittaa sisällyttämään 12-vuotiaiden lasten opetussuunnitelmaan. Punainen risti on laatinut COVID-19 –epidemian aikaiset peruselvytysohjeet, joita huomioimme elvytysrastin suunnittelun aikana. (Käypä hoito-suositus. 2021. Elvytys; SPR. Näin elvytät korona-aikana).

Ensihoitajaopiskelijat pitävät ennen rastien aloittamista päivän alkaessa oppilaille ensiapupäivän pääkohdat sisältävän PowerPoint-esityksen, jolloin lapset voivat paremmin hahmottaa ja jäsentää tulevan päivän aihetta, sekä siellä käydään tulevan koulutuksen tavoitteet läpi. Oppilaille suunnatussa Powerpoint-esityksessä on kuvia, jonka jälkeen oppilaat saavat miettiä aihetta ja kertoa, mitä he asiasta jo entuudestaan tietävät. Tämän jälkeen oppilaille kerrotaan selkeästi mitä kuva esittää, miten tilanteessa tulisi toimia ja minkä takia näin toimitaan. Lisäksi ensihoitajaopiskelijat antavat peruskoulun opettajille lyhyen infon päivän tapahtumasta, jolloin opettajat osaavat varautua ja orientoitua tulevaan päivään. Opettajille suunnattu info voidaan toimittaa hyvissä ajoin ennen varsinaisen päivän järjestämistä sähköpostin välityksellä.

Idean opinnäytetyön aiheeseen saimme syksyllä 2019. Alkuperäinen ajatus oli tehdä opinnäytetyö nopealla aikataululla. Seuraava kevät sotki suunnitelmamme ja lisäksi opinnäytetyöryhmässämme tapahtui vaihtuvuutta. Aloitimme opinnäytetyön suunnitelman teon lokakuussa 2020 ja tarkoituksemme oli saada suunnitelma hyväksytettyä elokuussa 2021 ja heti tämän jälkeen aloitimme opinnäytetyön varsinaisen toteutuksen. Tavoitteenamme oli saada opinnäytetyö hyväksytysti vuoden 2021 loppuun mennessä.

Aikajana	**Opinnäytetyön eteneminen**
Syyskuu 2019	Idea opinnäytetyöstä saimme opettajalta sekä hyväksynnän aiheelle
Lokakuu 2020	Opinnäytetyön suunnitelman tekeminen alkaa

Elokuu 2021	Opinnäytetyön suunnitelman hyväksyttäminen
Elo/syyskuu 2021	Opinnäytetyön toteutusvaiheen aloittaminen
Joulukuu 2021	Tavoitteena opinnäytetyön valmistuminen

6 ARVIOINTI

Projektiryhmämme toiminta sujui kokonaisuudessaan mallikkaasti. Opinnäytetyön työstäminen sijoittui juuri korona-aikaan, joka aiheutti haasteita etätyöskentelyn muodossa, sekä se yleisesti haastoi voimavarojamme. Työskentelytapamme sulautuivat hyvin yhteen eikä ristiriitoja ilmennyt. Ohjausryhmämme ohjaavat opettajat olivat aktiivisesti mukana koko opinnäytetyön prosessin ajan. Saimme opinnäytetyöhömme arviointia ja korjausehdotuksia nopealla aikataululla, ja työmme edistyi osittain tämän ansiosta sujuvasti.

Mielestämme tekemämme tuote on uniikki sen toteutustavan vuoksi, eikä vastaavanlaista työtä vielä ollut suunniteltu, kun teimme aiheesta omaa opinnäytetyötä. Tuotteemme käsittelee tärkeitä hätäensiaputaitoja, jotka koulutuksen myötä jäävät lasten muistiin. Vanhemmalla iällä nämä nuoruudessa käydyt taidot kertaantuvat, sillä maallikoille järjestetään niin siviilissä, kuin työelämässäkin ensiapukursseja.

Opinnäytetyömme aiheena oli koulutussuunnitelman teko. Lähetimme tekemämme suunnitelmapohjan ja toimintakortit arvioitavaksi Huttukylän koulun terveydenhoitajalle ja tämän opinnäytetyön ohjausryhmään kuuluvalle opettaja Susanna Roivaiselle.

Koulutuksen Huttukylän koululla tulee järjestämään tulevaisuudessa ensihoitajaopiskelijat, kun olemme jo itse valmiita ensihoitajia. Tämän vuoksi meillä ei ole tuotteemme toteutuksesta ja käytännön soveltuvuudesta konkreettista ja realistista palautetta.
Opinnäytetyömme tuotteen arviointia emme valmistumisaikataulusyistä pystyneet toteuttamaan ennalta laatimamme suunnitelman mukaan. Tarkoituksenamme oli pyytää vertaisarviointia koulutussuunnitelmastamme muilta ensihoitajaopiskelijoilta, ja heiltä saatavan arvioinnin mukaan olisimme kehittäneet työtämme. Tiedostamme, että suppean arvioinnin ja testaamisen vuoksi työmme toteutus ei välttämättä toimi jouhevasti. Lisäksi vajavainen arvioinnin toteuttaminen laskee jonkin verran työmme luotettavuutta.

Ensihoitajat kohtaavat työssänsä paljon myös lapsipotilaita, jolloin lasten kohtaamisen oppiminen on keskeinen osa tulevaa työtä. Ensihoitajan työhön kuuluu keskeisenä osana myös valistaminen ja ohjaustehtävät. Ensihoitajan pitää osata antaa jatkohoito-ohjeet kirjallisena sekä suullisena asiakkaalle siten, että asiakas sen ymmärtää. (Alanen, Jormakka, Kosonen & Saikko 2017, 60)

7 POHDINTA

7.1 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyötä tehdessämme noudatimme hyvän tieteellisen Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012) periaatteita (Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012).
Opinnäytetyöprosessin jokaisessa vaiheessa pyrimme toimimaan luotettavasti, rehellisesti sekä parhaan etiikkamme mukaan. Ennen opinnäytetyömme aloittamista teimme yhteistyösopimuksen Oulun Ammattikorkeakoulun ja meidän opinnäytetyöryhmämme jäsenten ja ohjaavien opettajien kesken, jossa kävimme läpi muun muassa opinnäytetyömme aiheen.

Tavoitteemme ja halumme oli tehdä työstämme mahdollisimman luotettava, sekä halusimme, että laatimamme koulutusohjeet perustuvat yleisesti luotettaviin ja hyväksyttyihin lähteisiin työmme luonteen vuoksi. Tämän vuoksi pyrkimyksemme oli käyttää lähteinä mahdollisimman uusia, alle kymmen vuotta vanhoja tutkimusnäytöllisesti luotettavia, vuoden 2021 voimassaolleita ja valtakunnallisesti hyväksyttyjä hoito- ja toimenpideohjeita, sekä lähdemateriaalia eri-ikäisten lasten kehitysvaiheista ja oppimismenetelmistä. Luotettava tieto takaa myös sen, että Huttukylän alakoululaiset saavat hyvää ja laadukasta hätäensiapukoulutusta.

Opinnäytetyön hätäensiapuohjeistuksissa käytimme kansallisia vuoden 2021 voimassa olleita hätäensiapuohjeistuksia. Tiedonhaussa käytimme yleisesti tunnettuja lähteitä, kuten Duodecimin Terveyskirjastoa, Käypä Hoito-suosituksia, Medic:iä, sekä PubMed:iä. PowerPoint-toimintakorttien ohjeistuksiin hyödynsimme Suomen Punaisen Ristin nettisivuja, joilta löytyvät ajantasaiset hätäensiapuohjeet maallikoiden käyttöön helposti ymmärrettävien kuvaohjeiden kera. Mainittakoon, että opinnäytetyön valmistumisen loppupuolella elvytyksen Käypä hoito-suositus päivitettiin, jonka huomioimme työssämme.
Etsimme työhömme suomenkielisiä ja kansainvälisiä lähteitä ja materiaaleja, sillä mielestämme mahdollisimman laaja lähteiden ja erilaisten aineistojen käyttö lisää työn luotettavuutta. Työssämme käytimme pääasiassa suomenkielisiä lähteitä. Kansainvälisistä lähteistä työhömme päätyi merkittävimpiä materiaaleja käsittäen lasten hätäensiapukoulutusta ja 12-vuotiaan lapsen kykeneväisyyttä maallikkoelvytykseen.

Jatkossa työssämme korostuu koulutusmateriaalimme pitäminen ajantasaisena, sillä kansalliset ja kansainväliset ensiapuohjeet päivittyvät usein. Työmme pitäminen ajantasaisena korostaa työmme luotettavuutta ja asiantuntijuutta. Lisäksi ajantasainen materiaali takaa Huttukylän alakoululaisille myös jatkossa tuoreimman ja luotettavimman koulutusmateriaalin.

Tutkimuseettisen lautakunnan (2012) ohjeistusten mukaan opinnäytetyötä tehdessämme pyrimme toteuttamaan hyvää tieteellistä käytäntöä kunnioittamalla muiden tutkijoiden tekemää työtä viittaamalla lähdemateriaaleihin huolellisesti ja asianmukaisesti (Tutkimuseettinen lautakunta. 2012).

Opinnäytetyömme tarkistetaan Urkundissa, jonka avulla estetään mahdollinen plagiointi. Opinnäytetyötä on tehnyt kolme henkilöä, jolloin tekijöiden eri näkökulmat on otettu huomioon keskustelemalla prosessin ei vaiheista, teoriatiedosta ja koulutussuunnitelman laatimisesta prosessin eri vaiheissa.
Työmme suppean arvioinnin vuoksi emme keränneet tai käsitelleet työssämme muiden ihmisten henkilötietoja. Tämän vuoksi meidän ei tarvinnut huolehtia erinäisestä tietosuojasta ja tietoturvasta, emmekä tarvinneet erillisiä suostumuksia henkilötietojen keräämistä varten.

7.2 Opinnäytetyöprosessin pohdinta

Meille oli prosessin alusta asti selvää, että haluamme toteuttaa toiminnallisen opinnäytetyön. Opintojemme aikana meille tulikin mahdollisuus toteuttaa toiminnallinen opinnäytetyö Huttukylän alakoululle, jonne tekisimme hätäensiapukoulutussuunnitelman kuuden vuoden jatkumona.
Prosessi meillä alkoi aikaisempien opinnäytetöiden tutkimisella, joiden tuotoksena oli tehty useita jonkinlaisia kertaluontoisia ensiapu- tai hätäensiapukoulutuksia. Hakujen perusteella kävi ilmi, ettei samankaltaista työtä ole ennen tehty, jossa tuotoksena olisi juuri pidempiaikainen ja vuosivuodelta kehittyvä koulutus, joka osaltaan yllätti meidät.
Tiedon vähyys juuri tämänkaltaisen koulutuksen suunnittelemisesta ja toteuttamisesta, sekä meidän oma kokemattomuutemme lasten opettamisesta muodosti jonkin verran haasteita työn edetessä, sillä meidän täytyi suunnitella koulutusjatkumo nojautuen pelkkään teoriatietoon.
Kenelläkään meistä ei ollut konkreettista kokemuspohjaa lasten opettamisesta, eikä lasten kehitysvaiheiden huomioimisesta oppimiskokonaisuuksia suunniteltaessa, jonka vuoksi meidän tuli

opiskella nämä asiat opinnäytetyön prosessin aikana. Lisäksi kukaan meistä ei ollut tehnyt ennen koulutussuunnitelmia, joten sekin asia vaati meiltä perehtyneisyyttä.

Työmme kohteen, eli koulutettavien lasten iän rajaaminen oli helppoa, sillä työ oli tilattu alakoululle. Alkuun ongelmaksi muodostui ensiapuaiheiden rajaaminen, sillä ryhmämme alkuperäinen ajatus oli lisätä hätäensiapukoulutukseen myös lasten yleisimpien tapaturmien ensiapua. Tässä vaiheessa luomamme koulutussuunnitelma oli paisunut liian laajaksi ja haastavaksi toteuttaa. Lopulta rajasimme lasten yleisimmät tapaturmat pois ja pitäydyimme hätäensiavussa. Muokkasimme kuitenkin koulutussuunnitelmaa jonkin verran sopivammaksi alakouluikäisille ja lisäsimme materiaaliin hätäpuhelun soiton ja avun hakemisen.
Pohdimme läpi koulutussuunnitelman rakentamisen lasten eri kehitysvaiheita, jotta voisimme laatia joka ikäluokalle sopivan, toteuttamisen kannalta mahdollisen ja lapsille hyödyllisen koulutusaiheen.

Perehtyminen lapsen eri kehitysvaiheisiin tulee lisäämään meidän ammattitaitoamme nykyisessä koulutuksessa ja tulevaisuudessa työskennellessä ensihoidossa. Lapsipotilaan kohtaaminen ensihoidossa on verrattain vähäisempää verrattuna aikuispotilaaseen. Tämän vuoksi syventyminen opinnäytetyömme aiheeseen on opettanut meitä paljon alakouluikäisistä lapsista sekä heidän opettamisestansa. Koimme työn yhteiskunnallisesti tärkeäksi ja tämän vuoksi työn tekeminen olikin mielekästä. Toivoisimme, että tulevaisuudessa samantyylisiä jatkumona pidettäviä ensiapupäiviä alettaisiin järjestää aktiivisemmin eri alakouluissa. Kipinä, minkä alakouluikäiset saavat aiheeseen lapsena, säilyy myös aikuisuuteen saakka.

7.3 Jatkokehityskohteet

Laadimme pelkän koulutussuunnitelman teoriatiedon pohjalta, meillä ei sen vuoksi ole realistista tietoa ja kokemusta suunnitelman varsinaisesta toimivuudesta. Tämän vuoksi tulevaisuudessa Oulun Ammattikorkeakoulun ensihoitajaopiskelijat voisivat hyödyntää koulutusta esimerkiksi omissa projektiopinnoissa toteuttamalla koulutuksen suunnitelmamme pohjalta. Koulutuksen pitämisestä opiskelijat saisivat omakohtaista kokemusta ja palautetta Huttukylän alakoulun oppilailta ja opettajilta, joiden avulla koulutusta voisi tarvittaessa kehittää.

Jatkossa olisi tarpeellista arvioida se, millaiseksi ensihoitajaopiskelijat kokivat ensiapurastien pitämisen alakouluikäisille – tukiko koulutuksen pitäminen heidän opintoja lisäämällä tietämystä ja

kokemusta lasten opettamisesta, tutustumisesta lasten kehitysvaiheisiin sekä kertaamalla hätäensiapuohjeita.

Ensiapuohjeistukset muuttuvat jatkuvasti, jonka vuoksi työtämme tulee päivittää, jotta se säilyttäisi laadukkuuden ja luotettavuuden sisältämällä ajankohtaisimmat ja uusimmat hätäensiapuohjeistukset.

8 LÄHTEET

Banfai, B., Pek, E., Pandur, A., Csonka, H., Betlehem, J. 18.4.2017. `The year of first aid`: effectiveness of a 3-day first aid programme for 7-14-year-old primary school children. Hakupäivä 21.12.2021. https://emj.bmj.com/content/34/8/526

Böttiger, B, W. & Aken, H, V. 13.7.2015. Training school children in cardiopulmonary resuscitation worldwide - *Resuscitation*, 94 (2015): A5-A7.

Castren, M., Korte, H., & Myllyrinne, K. 2017. Ensiapuopas. Ensiapu osana hoitoketjua. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Castrén, M., Korte, H., Myllyrinne, K. 2017. Ensiapuopas. Ensiapu osana hoitoketjua. Terveyskirjasto. Kustannus Oy Duodecim. Hakupäivä 15.11.2020. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=spr00002

Castrén, M., Korte, H., Myllyrinne, K. 16.10.2017. Ensiapuopas. Haavat ja verenvuodot. Terveyskirjasto. Kustannus Oy Duodecim. Hakupäivä 14.12.2021. https://www.terveyskirjasto.fi/spr00007

Castrén, M., Korte, H., Myllyrinne, K. 16.10.2017. Ensiapuopas. Lapsen painelu-puhalluselvytys (PPE). Terveyskirjasto. Kustannus Duodecim Oy. Hakupäivä 14.12.2021. https://www.terveyskirjasto.fi/spr00025

Castrén, M., Korte, H., Myllyrinne, K. 16.10.2017. Ensiapuopas. Hengityksen, verenkierron ja tajunnan häiriöt. Terveyskirjasto. Kustannus Oy Duodecim. Hakupäivä 22.12.2021. https://www.terveyskirjasto.fi/spr00005

Elvytys. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Elvytysneuvoston, Suomen Anestesiologiyhdistyksen ja Suomen Punaisen Ristin asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2021. Hakupäivä 21.12.2021. Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi

Helistö, N., Alila, A. & Eggleton, M. 2005. Suomen Punainen Risti. Pienten tapaturmien ehkäisy ja ensiapu, opettajan opas.

Kettunen, S. Onnistu projektissa 2009. WSOYpro Helsinki. 2. uudistettu painos.

Kronqvist, E-L. & Pulkkinen, M-L. 2007. Kehityspsykologia: matkalla muutokseen. Porvoo: WSOY 1. painos.

Kuisma, M., Holmström, P., Nurmi, J., Porthan, K. & Taskinen, T. 2017. Ensihoito. Sanoma Pro Oy, Helsinki. 6. uudistettu painos.

Korte, H. & Myllyrinne, K. 2017. Ensiapu. Suomen Punainen Risti. Otavan Kirjapaino Oy, Keuruu. 1. painos.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Lapsen kasvu ja kehitys. Hakupäivä 15.11.2020. https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/

Nurmi, J. & Salo, A. 2020. Anestesiologia, - teho, - ensi ja kivunhoito. Sydänpysäys hoitolaitoksen ulkopuolella. Kustannus Oy Duodecim. Haettu 27.12.2021. https://www.oppiportti.fi/op/ajt00913/do

Oulun ammattikorkeakoulu. Näin toimimme. Hakupäivä 12.11.2020. https://www.oamk.fi/fi/oamk/nain-toimimme

Oulun ammattikorkeakoulu. Toiminnallisen opinnäytetyön suunnitelma. Hakupäivä 16.11.2020.

Oulun kaupunki, Huttukylän koulu. Hakupäivä 12.11.2020. https://www.ouka.fi/oulu/huttukylan-koulu

Oulun kaupunki. Lapsuus. Alakouluikäisen kehitys. Hakupäivä 6.10.2021. https://lapsuus.ouka.fi/lapsen-ikakaudet/alakouluika/kehitys/

Packard, N & Race, P. 2003. Käytännön vinkkejä opetustyöhön. Solver Kotkaset, Hamina.

Pruuki, L. 2008. Ilo opettaa: tietoa, taitoa ja työkaluja. Edita Publishing Oy. Edita Prima Oy, Helsinki

Silfast, T., Castrén, M., Kurola, J., Lund, V., Martikainen M. 2019. Ensihoito-opas. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki. 8., uudistettu painos, 2016

Silfverberg, Paul. Ideasta projektiksi. Projektinvetäjän käsikirja. Konsulttitoimisto Planpoint Oy. Työministeriö. 2007. Haettu 16.12.2020. Ideasta projektiksi, projektivetäjän käsikirja

Suomen Punainen Risti. Ensiapuohjeet. Hakupäivä 7.10.2021. https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/

Suomen punainen Risti. Ensiapuohjeet. Näin tyrehdytät verenvuodon. Hakupäivä 26.11.2020. https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/verenvuodon-tyrehdyttaminen/

Suomen Punainen Risti. Hätäensiapu. Hakupäivä 26.11.2020. https://www.punainenristi.fi/uutiset/20160510/mita-ensiapukurssilla-tehdaan

Suomen Punainen Risti. Lasten yleisimpien tapaturmien ensiapu. Hakupäivä 23.11.2020. https://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet/lasten-yleisimpien-tapaturmien-ensiapua

Suomen Punainen Risti. Näin elvytät korona-aikana. Hakupäivä 19.9.2021 https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/elvytys/elvytys-koronaepidemian-aikana/

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hakupäivä 14.12.2021. https://tenk.fi/fi

Vilkka, H., & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Kustannusosakeyhtiö Tammi 1.–2.painos.

Vuorinen, I. 2009. Tuhat tapaa opettaa: Menetelmä opettajille, kouluttajille ja ryhmän ohjaajille. Tampere: Resurssi. 8.painos.