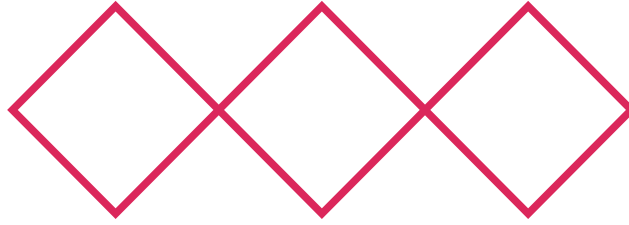




Opeopiskelijan ensiapuopas





Lukijalle

Tämä ensiapuopas on suunnattu luokanopettajaopiskelijoille ja muille lasten kanssa toimiville. Oppaassa käsitellään lasten yleisimpiä tapaturmia, yleisimpiä pitkäaikaissairauksia ja niiden ensiapua sekä hätäensiapua.

Tieto tähän oppaaseen on koostettu tekohetkellä voimassa olevista ensiapuohjeista ja -suosituksista, sekä opinnäytetyöntekijöiden järjestämästä työpajasta esiin nousseiden toiveiden ja tarpeiden pohjalta.

Hätätilanteet -osiossa on punainen merkki oikeassa alakulmassa, tapaturmat -osion tunnistaa keltaisesta merkistä oikeassa yläkulmassa ja pitkäaikaissairaudet -osio on merkitty sinisellä palkilla sivun alareunassa.

Tämä opas on tehty Jyväskylän ammattikorkeakoulussa sairaanhoitajaopiskelijoiden opinnäytetyönä.

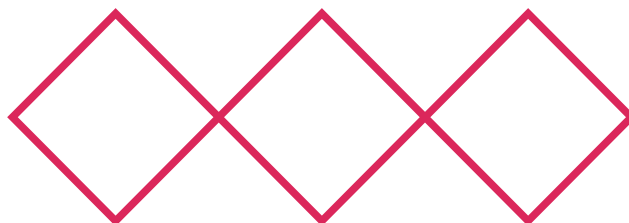
© Koskela Anna & Patana Jenni 2022

Oppaan kuvat:

Koskela & Patana:

s. 3 (ilmateiden avaus) & s. 4-8 kaikki kuvat

Muut kuvat ilmaisista kuvapankeista (pexels.com & pixabay.com), ellei toisin kuvan yhteydessä ole mainittu.



Sisällysluettelo

HÄTÄTILANTEET.....	1
Hätäilmoituksen tekeminen.....	2
Elottomuus.....	3
Lapsen elvytys.....	4
Aikuisen elvytys.....	5
Tajuttomuus.....	6
Massiivinen verenvuoto.....	7
Tukehtuminen.....	8
TAPATURMAT.....	9
Nivelvammat.....	10
Murtumat.....	11
Aivotärähdykset.....	12
Haavat.....	13
Palovammat.....	14
Nenäverenvuoto.....	15
Silmävammat.....	16
Myrkytykset.....	17
PITKÄAIKAISSAIRAUDET.....	18
Epilepsia - kouristuskohtaus.....	19
Epilepsia - tajuttomuuskohtaus.....	20
Diabetes.....	21
Astma.....	22
Allergiat ja anafylaksia.....	23
EpiPen -kynän käyttöohjeet.....	24
Ennakoi.....	25
Kommunikoi.....	26
Omat muistiinpanot.....	27
Täältä löydät lisää ajantasaista tietoa.....	28
Lähdeluettelo.....	29

HÄTÄTILANTEET

112 112 112 112 112 112 112 112 112 112

HÄTÄILMOITUKSEN TEKEMINEN

"Soita yleiseen hätänumeroon

112



1. kun kohtaat hätätilanteen tai tarvitset kiireellisesti viranomaisapua paikalle
2. kun tiedät tai epäilet hengen, terveyden, omaisuuden tai ympäristön olevan uhattuna tai vaarassa."

(Milloin soitat hätänumeroon 112, 2020.)

- **Soita hätäpuhelu itse, jos mahdollista.**
- **Kerro, mitä on tapahtunut.**
- **Kerro tapahtumapaikan osoite ja kunta.**
- **Vastaa hätäkeskuksen kysymyksiin.**
- **Toimi saamiesi ohjeiden mukaisesti.**
- **Lopeta puhelu vasta luvan saatua.**
- **Opasta lisäapu paikalle.**
- **Soita uudelleen 112, jos tilanne muuttuu.**

(Näin teet hätäilmoituksen, 2021.)

ELOTTOMUUS

MIKÄ?

Elottomuudella tarkoitetaan hengitys- ja sydänpysähdystä. Syitä elottomuudelle voi olla esimerkiksi sydämen toimintahäiriö, hapenpuute, vamma, myrkytys tai päihteet. Eloton ei reagoi ravisteluun tai puhutteluun, ei hengitä tai hengitys on epänormaalia.

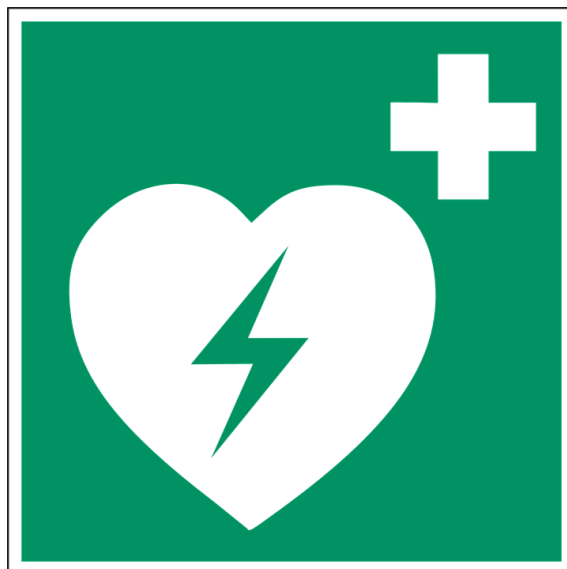
MITEN TOIMIN?

1. Yritä saada henkilö hereille puhuttelemalla ja ravistelemalla.
2. Avaa hengitystiet otsaa painamalla ja nostamalla leuan kärkeä ylöspäin. Tunnustele kämmenselällä tai poskella, tuntuuko nenästä tai suusta ilmapirtaa.
3. Jos henkilö ei hengitä tai hengitys on epänormaalia, kyseessä on eloton.
4. Soita 112.
5. Aloita painelu-puhalluselytys (takemmat ohjeet seuraavilla sivuilla).
6. (Jos paikalla on useita auttajia, yksi lähtee hakemaan lähintä defibrillaattoria eli sydäniskuria.)
7. (Kun defibrillaattori on saatu paikalle, käynnistä se ja toimi sen antamien ohjeiden mukaan painelua keskeyttämättä.)



Hengitysteiden avaaminen

Avaa hengitystiet otsaa painamalla ja nostamalla leuan kärkeä ylöspäin.



Defibrillaattorin säilytyspaikan tunnistat tästä merkistä.

ELOTTOMUUS

Lapsen elvytys

(alle 16-vuotias)

**Aloita 5 puhalluksella,
Jatka 15 painallusta: 2 puhallusta -rytmillä.
Jatka niin kauan, kunnes elvytetty virkoo, saat ensihoidolta luvan
lopettaa tai et enää jaksaa jatkaa painelua.**

Painelutekniikka:

Painele rintalastan alaosa yhdellä kädellä.

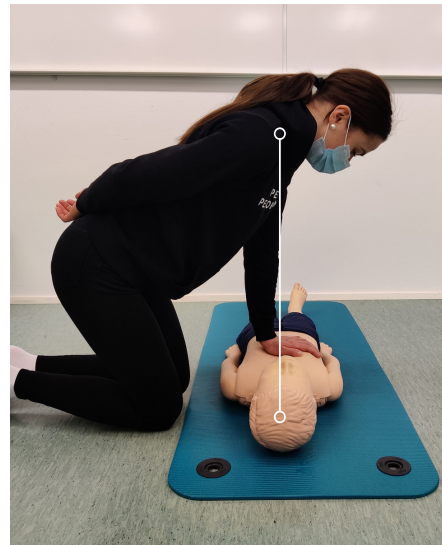
Painelunopeus 100-120 krt/min.

Lapsella painelusyvyys on n. 5 cm.

Anna rintalastan palautua ylös asti painallusten välissä.



Painelukohta rintalastan alaosassa. Painelu tapahtuu kämmenen tyviosalla.



Pyri pitämään käsi suorana ja hartialinja suoraan painelukohdan päällä.

ELOTTOMUUS

Aikuisen elvytys

(yli 16-vuotias)

**Aloita 30 painalluksella, sen jälkeen 2 puhallusta.
(Jos et voi antaa puhalluselvytystä, jatka tehokasta
keskeytymätöntä painelua. *Elvytys 2021.*)**

**Jatka samalla 30 painallusta, 2 puhallusta -rytmillä.
Jatka niin kauan, kunnes elvytetty virkoo, saat ensihoidolta luvan
lopettaa tai et enää jaksa jatkaa painelua.**

Painelutekniikka:

Painele rintalastan keskiosasta kahdella kädellä.

Painelunopeus on 100-120 krt/min.

Aikuisella painelussyvyys on 5-6 cm.

Anna rintalastan palautua ylös asti painallusten välissä.



Pyri pitämään kädet suorana ja hartialinja suoraan painelukohdan päällä.

TAJUTTOMUUS

Ei-traumaperäinen

MIKÄ?

Tajuton henkilö on reagoimaton, mutta hengittää normaalisti. Syitä tajuttomuudelle voi olla esimerkiksi verensokeritason häiriöt, myrkytys, päihteet, kallonsisäinen vaurio, nestetasapainon häiriöt.

MITEN TOIMIN?

1. Yritä saada henkilö hereille puhuttelemalla ja ravistelemalla.
2. Avaa hengitystiet otsaa painamalla ja nostamalla leuan kärkeä ylöspäin.
3. Jos henkilö ei reagoi, mutta hengittää normaalisti, on kyseessä tajuton.
4. **SOITA 112**
5. Käännä henkilö kylkiasentoon.
6. Mikäli tajuton on ulkona, huolehdi ettei hän pääse kylmettymään.
7. Jos henkilö ei hengitä tai hengitys on epänormaalia, **aloita elvytys** (ohjeet sivuilla 3-5)



Avaa hengitystiet otsaa painamalla ja nostamalla leuan kärkeä ylöspäin.

Käännä henkilö kylkiasentoon: Nosta toinen jalka koukkuun, saman puolen käsi vatsan päälle ja vastakkainen käsi ylös 90 asteen kulmaan. Ota kiinni polvesta sekä hartiesta, ja käännä henkilö kyljelleen. Tue pää toisella kädellä niin, että ilmatiet ovat avoinna.

MASSIIVINEN VERENVUOTO

MIKÄ?

Runsas verenvuoto voi johtua esimerkiksi haavasta, vammasta tai iskusta. Runsas verenvuoto vähentää elimistössä kiertävän veren määrää ja saattaa pitkään ja voimakkaasti jatkuessaan aiheuttaa henkilölle sokkitilan.

MITEN TOIMIN?

1. Tyrehdytä verenvuoto painamalla vuotokohtaa tai sitomalla vuotokohtaan paineside.
2. jos haavassa on vierasesine, älä poista esinettä, ellei se vaikeuta hengitystä.
3. Soita 112.
4. Seuraa haavoittuneen vointia avun tuloon saakka, anna tarvittaessa muuta ensiapua.
5. Mikäli haavoittunut on ulkona, huolehdi ettei hän pääse kylmettymään.



Painesiteen sitominen: Kierrä sideharsoa haavan suojaksi. Aseta toinen sideharso haavan päälle, ja kierrä sideharso napakasti kiinni. Sideharsojen tilalla voi käyttää tarpeen tullen esimerkiksi huivia ja hansikasta.

TUKEHTUMINEN

MIKÄ?

Vierasesine (esim. lelu, karkki, viinirypäle) hengitysteissä

MITEN TOIMIN?

1. Jos paikalla on useampia auttajia, yksi soittaa hätänumeroon 112.
2. Ota pieni lapsi syliin niin, että pää on matalemmalla kuin muu vartalo. Jos lapsi on iso, hänet voi laittaa seisaaltaan etukumaraan asentoon niin, että pää on alaspäin.
3. Lyö kämmenellä napakoita lyöntejä lapsen lapaluiden väliin 5 kertaa. Huomioi lapsen koko lyönneissä. (Jos olet yksin, ja vierasesine ei ole tässä vaiheessa lähtenyt, soita 112.)
4. Jatka lapsen auttamista Heimlichin otteella: (tänne kuva+ohjeet)
5. Mikäli vierasesine ei ole vielääkään irronnut, jatka irrottamista vuorotellen 5 iskua, 5 nykäisyä.
6. Aloita elvytys, jos lapsi menee elottomaksi. Ilmoita lapsen muuttuneesta tilanteesta hätäkeskukseen.

(Vierasesineen poistaminen hengitysteistä - Lapsi, 2021.)



Pienen lapsen voi ottaa syliin näin, jotta saa lyötyä iskut lapaluiden väliin kämmenen tyviosalla.

Heimlich lapselle: Ota lapsi itseäsi vasten, aseta nyrkki rintalastan kohdalle. Aseta toinen käsi nyrkin päälle. Nykäise voimakkaasti itseesi päin ja ylöspäin. Toista 5 kertaa. Jos lapsi on aikuisen kokoinen, aseta nyrkki kuten aikuisille, eli kylkikaaren alle pallean kohdalle.





TAPATURMAT

NIVELVAMMAT

MIKÄ?

Nyrjähtämisellä tarkoitetaan nivelen vääntymistä normaalin liikelaajuuden yli, jolloin seurauksena voi olla nivelsiteiden venyminen tai repeytyminen. Oireina voi olla nivelen kipu ja sen ympäristön aristus, nivelen turpoaminen ja mahdollisesti mustelma. Nivelen sijoiltaanmenolla tarkoitetaan luun siirtymistä nivelessä pois paikoiltaan.

MITEN TOIMIN?

Nyrjähdysten ensiapuna toimii kolmen K:n sääntö:

KYLMÄ
KOHO
KOMPRESSIO

Sijoiltaan mennyt nivel tulee tukea liikkumattomaksi ja toimittaa loukkaantunut ihminen sairaalahoitoon tai soittaa 112.

HAKEUDU LÄÄKÄRIIN JOS:

- raajalle ei voi varata laisinkaan
- turvotus ja kipu eivät hellitä
- mustelma on iso
- nivel ei toimi normaalisti



MURTUMAT

MIKÄ?

Nuoren ja terveen ihmisen luu murtuu ainoastaan ulkoisen voiman vaikutuksesta. Murtumaoireita ovat vamma-alueen turvotus ja kipu, raajan virheasento tai ei-normaali liikkuvuus sekä avomurtumassa haava ja verenvuoto.

MITEN TOIMIN?

Vältä murtumakohdan liikuttelua ja epäiltäessä selkärankamurtumaa, tulee noudattaa erityistä varovaisuutta. Mikäli vahingoittunutta henkilöä täytyy liikuttaa tai avun saapuminen kestää, tulee murtuma tukea liikkumattomaksi lastalla tai käsin.

SOITA 112 JOS:

- murtuma on vakava, esimerkiksi avomurtuma, pään alueen murtuma tai selkävamma
- koet tarvitsevasi neuvoa.



AIVOTÄRÄHDYKSET

MIKÄ?

Aivotärhdys on lievä aivovamma. Aivotärhdys voi tulla putoamisen tai kaatumisen seurauksena. Aivotärhdyksessä lapsella ei esiinny neurologisia oireita, tapahtuman jälkeinen muistamattomuuden jakso on alle 10 minuuttia ja pahoinvoinnin ja oksentelun määrä on kohtuullista.

MITEN TOIMIN?

Lievän aivotärhdysten jälkeen hoidoksi riittää lapsen voinnin ja tajunnantason seuranta. Muuten lapsi saa leikkiä ja olla normaalisti. Aivotärhdysten jälkeen voi esiintyä päänsärkyä, johon voi antaa kipulääkettä, mieluiten parasetamolia.

SOITA 112 JOS:

- lapsi on ollut pään lyömisen seurauksena tajuton
- lapsella on rajuja oireita tapahtuman jälkeen esim. sekavuutta tai tajunnan hämärtymistä
- tarvitset neuvoa



HAAVAT

MIKÄ?

Ihon tai limakalvon vaurio. Haavatyyppejä on erilaisia: naarmuja, viiltohaavoja, pistohaavoja, ruhjehaavoja ja puremahaavoja. Haavaan saattaa liittyä myös syvempien kudosten tai sisäelinten vaurioita.

MITEN TOIMIN?

Tyrehdytä verenvuoro painamalla vuotokohtaa. Jos haavassa on likaa, puhdistu se juoksevan viileän veden alla. Jos haavassa on vierasesine, ei sitä saa poistaa, ellei se vaikeuta hengitystä. Suojaa haava sidoksella. Tarvittaessa tarkista, että jäykkäkouristusrokote on voimassa.

HAKEUDU LÄÄKÄRIIN JOS:

- haavassa on vierasesine
- haava vuotaa paljon
- kyseessä on puremahaava
- haava on syvä tai pitkä
- haava on tulehtunut
- haavassa on likaa, jota et saa puhdistettua
- näkyvissä on luu-, lihas- tai muuta kudosta
- tarvitaan jäykkäkouristusrokote
- haava on nivelen lähellä tai kasvoissa



PALOVAMMAT



MIKÄ?

Palovammat jaetaan kolmeen eri asteeseen.

Ensimmäisen asteen palovamman voi aiheuttaa esim. aurinko. Tällöin iho punoittaa, kirvelee ja on mahdollisesti turvoksissa.

Toisen asteen palovamma voi syntyä esim. kuumasta vedestä. Toisen asteen palovammassa iholle nousee rakkuloita ja iho on punoituksen lisäksi kostea.

Kolmannen asteen palovamman voi aiheuttaa esim. kuuma liesi. Kolmannen asteen palovammassa ihon kerrokset vaurioituvat ja iho muuttu väriltään vaaleaksi, harmaaksi tai mustaksi ja lisäksi ihosta tulee usein tunnoton.

MITEN TOIMIN?

Pidä palanut kohta haalean veden alla 10-20 minuuttia. Viilennyksestä on hyötyä kolmen tunnin sisällä ihon palamisesta.

Lasten palovammoista kannattaa olla herkästi yhteydessä terveydenhuoltoon. Varsinkin silloin, jos palovamma-alue on suurempi kuin lapsen kämmen tai jos palovamma vaikuttaa syvältä.

NENÄVERENVUOTO

MIKÄ?

Nenäverenvuoto voi johtua esim. kovasta niistämisestä tai iskusta nenään. Yleensä nenäverenvuoto on vaaratonta ja voidaan hoitaa kotikonstein. Joskus runsaan ja tyrehtymättömän vuodon takia voi joutua hakeutumaan lääkäriin.

MITEN TOIMIN?

- Auta lapsi istumaan etukumaraan asentoon, näin veri ei valu nieluun
- Pyydä lasta niistämään vuotava sierain tyhjäksi verihiyytymästä
- Paina vuotavaa sierainta n. 15 min nenärustoa vasten
- Lapsi tulee toimittaa lääkäriin, jos vuoto ei tyrehdy



Painamiskohta nenässä.



Asento tyrehtyttämisen aikana.

SILMÄVAMMAT

MIKÄ?

Silmätapaturmat ovat yleensä lieviä ja hoidettavissa kotikonstein. Erilaisia silmävammoja voi olla esim. silmäluomien vammat, vierasesine silmässä, silmän tylppä vamma, kemikaalia silmässä tai silmän puhkaiseva vamma.

On hyvä muistaa, että vakavimmat silmätapaturmat kuuluvat aina silmälääkärin hoitoon.

MITEN TOIMIN?

- Silmässä olevaa roskaa voi yrittää huuhdella tai poistaa esim. pumpulipuikolla.
- Tylpän esineen aiheuttamaa silmävammaa tulee painaa kevyesti esim. kylmäpakkauksella n. 20 min.
- Jos silmään on joutunut kemikaalia, huuhtelee silmää välittömästi runsaalla vedellä 30 min.

Hakeudu lääkäriin jos:

- Silmäluomella on suuri haava
- Silmään tulee kovaa kipua
- Silmä on puhki
- Tapaturman jälkeen näkö heikkenee
- Esiintyy kaksoiskuvia
- Mustuaiset ovat eri kokoiset
- Silmä ei liiku normaalisti





MYRKYTYKSET

MIKÄ?

Myrkytys voi johtua monista eri aineista: lääkkeistä, alkoholista tai muista päihteistä, marjoista, sienistä, pesuaineista tai kemikaaleista. Myös häkä ja muut kaasut voivat aiheuttaa hengitettynä myrkytystilan. Myrkyä voi joutua elimistöön suun kautta, hengittämällä, ihon tai silmien kautta, tai pistämällä.

MITEN TOIMIN?

- Soita Myrkytystietokeskukseen, numero: **0800 147 111**
- Soita 112, jos oireet ovat henkeä uhkaavia
- Jos lapsi on niellyt myrkyä, tyhjennä hänen suu ja kädet, älä okseta
- Jos lapsi on tajuton; MUTTA hän hengittää normaalisti, käännä hänet kylkiasentoon
- Jos lapsi on tajuton eikä hän hengitä normaalisti, aloita painelu-puhalluselytys ja soita 112

Selvitä:

- oireita aiheuttava aine
- miten aine on joutunut elimistöön
- minkälaisesta määrästä on kyse
- milloin tämä on tapahtunut

Myrkytystietokeskus

0800 147 111

PITKÄAIKAIS- SAIRAUDET

EPILEPSIA

MIKÄ?

Epileptinen kohtaus on seurausta aivosähkötoiminnan häiriöstä, jossa aivosähkötoiminta purkautuu poikkeavasti.

MITEN OIREILEE?

Epileptikohtaukseen liittyy tavallisimmin kouristelua, tajunnan häiriöitä, käyttäytymisen muutoksia sekä aistihäiriöitä.

MITEN TOIMIN?

KOURISTUSKOHTAUS:

- Pysy rauhallisena, älä yritä estää kouristusliikkeitä.
- Huolehdi, että lapsi ei vahingoita itseään.
- Älä laita lapsen suuhun mitään!
- Kouristus kestää yleensä 1-2 minuuttia.
- Kouristuksen jälkeen käännä lapsi kylkiasentoon ja varmista henigtysteiden avoimuus.

SOITA 112 JOS:

- Kouristuskohtaus on jatkunut yli 5 minuuttia
- Kouristuskohtaus uusiutuu, ennen kuin lapsi on ehtinyt toipua edellisestä kohtauksesta
- Jos lapsi on loukkaantunut kohtauksesta johtuen
- Tarvitset neuvoa

EPILEPSIA

MITEN TOIMIN?

TAJUTTOMUUSKOHTAUS:

- Pysy lapsen lähetyvillä ja yritä varmistaa, ettei hän satuta itseään
- Älä vastusta lapsen liikkeitä
- Anna kohtauksen mennä ohi itsestään, tämä kestää yleensä 1-2 minuuttia
- Varmista, että kohtauksen jälkeen lapsi on kunnolla toipunut, hän vastailee kysymyksiin ja tietää missä on

SOITA 112 JOS:

- Kohtaus ei mene ohi 5 minuutin kuluessa
- Tarvitset neuvoa

DIABETES

MIKÄ?

Autoimmuunisairaus, jossa haiman insuliinia tuottavat solut tuhoutuvat. Hoitona on loppuelämän kestävä pistoshoitona toteutettava insuliinihoito. Insuliini on elimistön ainut hormoni, joka laskee verensokeria. Verensokerin tavoitearvo on ennen ruokailua 4-7 mmol/l ja ruokailun jälkeen alle 8-10 mmol/l.

MITEN OIREILEE?

korkea verensokeri

- jatkuva jano
- virtsaamisen tarve
- väsyminen
- verensokerimittari näyttää "HIGH"



matala verensokeri

- hikoilu
- hermostuneisuus
- nopea syke
- silmän laajat mustuaiset
- vapina tai lihasten nykiminen
- päänsärky
- näköhäiriöt
- kuolaus
- joskus halvausoireet
- harvoin kouristelu
- verensokerimittari näyttää alle 4,0 mmol/l tai "LOW".

MITEN TOIMIN?

matala verensokeri

Jos tajuissaan; sokerista syötävää tai juotavaa (esim. pillimehu, sokeri, hunaja)

Jos tajuton; soita 112, käännä kylkiasentoon, turvaa hengitystiet, älä laita suuhun mitään!

korkea verensokeri

Verensokerin korjaus diabeetikolle määritellyllä insuliiniannoksella.

- Soita **112**, jos koet epävarmuutta

ASTMA

MIKÄ?

Astma on pitkäaikainen limakalvon tulehduksellinen sairaus keuhkoputkissa.

MITEN OIREILEE?

Astman oireet ovat yleensä yskä ja limannousu, sekä lisäksi vinkuva uloshengitys ja sen vaikeus, rohina sekä alentunut rasituksensietokyky.

MITEN TOIMIN?

Astmakohtaus:

- Auta lapsi sellaiseen asentoon, jossa hänen on helppo hengittää (esim. eteenpäin nojaava istuma-asento)
- Jos lapsella on astmalääkkeitä, auta häntä ottamaan ne.
- Jos oireet eivät helpota, soita 112



ALLERGIAT JA ANAFYLAKSIA

MIKÄ?

Anafylaksialla tarkoitetaan nopeaa yliherkkyysoireyhtymää.

MITEN OIREILEE?

Tavallisesti alkavin oire anafylaksiassa on kutinan tunne nielussa, jalkapohjissa, kämmenissä sekä vatsakipu, ja kasvoille nousee punoitus. Lisäksi saattaa esiintyä turvotusta huulissa, silmissä, korvissa, kurkunpäässä ja keuhkoputkissa.

MITEN TOIMIN?

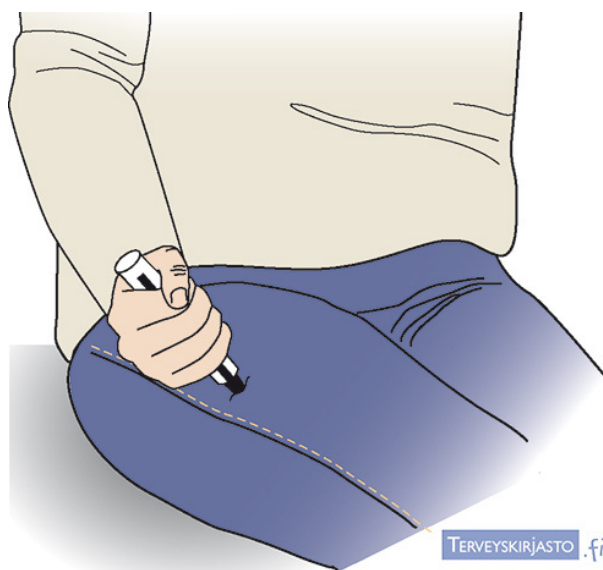
- **Soita 112**
- Auta lapsi sellaiseen asentoon, jossa hänen on helppo hengittää
- Jos lapsella on oma adrenaliini-autoinjektorin (esim. EpiPen®/Jext®), pistä se hänen reiteensä (**EpiPenin® käyttöohjeet seuraavalla sivulla**)
- Jos adrenaliini-autoinjektorin ei ole käytössä, voi lapselle antaa Kyypakkauksen® tabletteja pakkauksen ohjeen mukaan, jos hän pystyy nielemään
- Tarkkaile lapsen hengitystä ja vointia, kunnes ensihoito saapuu paikalle
- Jos lapsi menee tajuttomaksi eikä hengitä normaalisti, aloita painelupuhalluselytys ja informoi hätäkeskusta muuttuneesta tilanteesta

EpiPen -kynän käyttöohjeet

1. Ota EpiPen -kynä muovikotelosta pois. Tartu kynään nyrkkiotteella sillä kädellä, millä kirjoitat. Kynän oranssi pää tulee alaspäin.
2. Avaa toisella kädellä sininen turvakorkki.
3. Aseta kynän oranssi pää reiden ulkosivulle (kuva 1). EpiPen voidaan pistää myös vaatteiden läpi.
4. Pidä kynä 90 asteen kulmassa ja paina se lujasti reiden ulkosivua vasten. Varmista, että kynästä kuuluu napsahdus. Injektioneste on nyt ruiskutettu reiteen.
5. Pidä kynää reidellä ja laske kymmeneen. Ruiskutuksen jälkeen kynän tarkistusikkuna muuttuu tummaksi.
6. Ota ruisku pois reideltä. Kynässä on neulansuojus, joka samalla kynää nostaessa kätkee neulan sisäänsä.
7. Hiero pistokohtaa noin kymmenen sekuntia.

Adrenaliinikynän käyttö. 2016. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 14.12.2021.

Jos ympärillä on muita henkilöitä, pyydä heitä välittömästi tilanteen sattuessa soittamaan 112. Jos olet tilanteessa yksin, anna ensin EpiPen -injektio ja vasta sen jälkeen soita 112.



Kuva 1. Adrenaliinikynän käyttö. 2016. Lääkärikirja Duodecim - kuvat. Viitattu 14.12.2021.

ENNAKOI!

Turvallisen ympäristön check-lista:

- Ympäristö on turvallinen
- Käytettävät välineet ovat turvallisia ja kunnossa
- Tiedät missä kouluterveydenhoitaja on ja milloin hän on paikalla
- Tiedät koulun tarkan osoitteen
- Kouluretkellä tiedät oman sijainnin
- Selvitä lasten mahdolliset sairaudet ja allergiat, huomioi mahdolliset lääkitykset
- Tunnista riskitilanteet
- Tiedosta tapaturmariskit
- Voit tehdä mielikuvaharjoituksia, mitä mahdollisesti voi sattua ja miten silloin pitää toimia
- Tiedät missä on lähin ensiapulaukku ja miten sen välineitä käytetään

Kaikesta huolimatta, **aina voi sattua**, vaikka olisi kuinka valmistautunut ja ennakoanut! 😊

KOMMUNIKOI!

Mitä asioita kannattaa ottaa puheeksi?

Toimiva kommunikaatio on tärkeä osa tapaturmien ja ensiaputilanteiden ennaltaehkäisyä. Siksi on tärkeää kiinnittää huomiota koulun sisäiseen sekä koulun ja kodin väliseen kommunikaatioon. Jokaisella koululla on omat pelisääntönsä sekä toimintatapansa ja siksi onkin tärkeää, että nämä ovat kaikille selvillä ja tietoa levitetään aktiivisesti koulun sisällä, tietosuojalain sallimissa rajoissa.

Kiinnittäkää koulussanne huomiota seuraaviin asioihin ja tarvittaessa keskustelkaa ne selviksi:

- Jos luokassa on lapsi, jolla on pitkäaikaissairaus, tiedätte kuka vastaa lapsen sairaudesta koulussa
- Tiedätte, missä lapsen mahdollisia lääkkeitä säilytetään, kuka niihin pääsee käsiksi ja kuka niitä saa lapselle antaa
- Teille on selvillä, kuka tiedottaa vanhempia sairauden poikkeamista tai oireiluista
- Olette tietoisia laissa määräytyistä asioista esim. tietojen luovutukseen ja jakoon liittyen
- Teillä on selvillä koulun yhteiset pelisäännöt pitkäaikaisesti sairaan lapsen asioista ja niiden hoidosta
- Tieto kulkee lapsen pitkäaikaissairaudesta koulun sisällä sekä koulun ja kodin välillä
- Olette tietoisia, kenelle koulussa saa tiedottaa sairaudesta
- Tiedätte, miten muiden lasten kanssa toimitaan, jos opettaja lähtee viemään lasta terveydenhoitajalle

Jos et tiedä, SELVITÄ!



OMAT MUISTIINPANOT

Tänne voit kirjoittaa esimerkiksi koulun tarkan osoitteen, terveydenhoitajan
yhteystiedot ja muuta tärkeää

Täältä löydät lisää ajantasaista tietoa:

www.kaypahoito.fi/potilaalle

- Täältä löydät Käypä hoito -suositukset tiivistettynä ja yleiskielellä kirjoitettuna potilaan näkökulmasta

www.terveyskyla.fi/lastentalo

- Täältä löydät tietoa lasten sairauksista sekä niiden hoidosta

www.terveyskyla.fi/paivystystalo/palvelut/ensiapuverkkokurssit

- Täältä löydät erilaisia verkkokursseja ensiapuun liittyen

www.terveyskyla.fi/paivystystalo/paivystyshelppi/

- Täältä löydät apua siihen, milloin tulee soittaa 112, milloin täytyy ottaa yhteyttä terveydenhuoltoon sekä milloin pelkkä kotihoito riittää

www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/

- Punaisen Ristin ensiapuohjeet -sivulta löydät ajantasaisia ensiapuohjeita monenlaisiin ensiaputilanteisiin

Lähdeluettelo

Adrenaliinikynän käyttö. 2016. Duodecim, Terveyskirjasto. Viitattu 14.12.2021.
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00401>.

Astmakohtaus. 2021. Punaisen ristin www-sivut. Viitattu 6.10.2021.
<https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/astmakohtaus/>

Castrén, M., Helveranta, K., Kinnunen, A., Korte, H., Laurila, K., Paakkonen, H., Pousi, J. & Väisänen, O. 2014. Ensihoidon perusteet. 4. korj. p. Helsinki: Otava, 230-231.

Castrén, M., Korte, H. & Myllyrinne, K. 2017a. Haavat ja verenvuodot. Julkaisussa Ensiapuopas. Duodecim, Terveyskirjasto. Viitattu 21.6.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/spr00007>.

Castrén, M., Korte, H. & Myllyrinne, K. 2017b. Peruselvytys. Julkaisussa Ensiapuopas. Duodecim, Terveyskirjasto. Viitattu 6.12.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/spr00006>.

Castrén, M., Korte, H. & Myllyrinne, K. 2017c. Tuki- ja liikuntaelinten ja pään vammat. Julkaisussa Ensiapuopas. Duodecim, Terveyskirjasto. Viitattu 21.6.2021.
<https://www.terveyskirjasto.fi/spr00008/tuki-ja-liikuntaelinten-ja-paan-vammat?q=murtuma>.

Elvytys. 2021. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Kardiologisen Seuran asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 5.12.2021. <https://www.kaypahoito.fi/hoi17010>.

Haavat. 2021. Punaisen Ristin www-sivut. Viitattu 22.11.2021.
<https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/haavat/>.

Hätäilmoituksen tekeminen. 2021. Punaisen ristin www-sivut. Viitattu 12.12.2021.
<https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/hatailmoituksen-tekeminen/>.

Ilanne-Parikka, P. 2021. Diabetes ("sokeritauti"). Lääkärikirja Duodecim. viitattu 3.1.2022.
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00011/diabetes-sokeritauti?q=diabetes>.

Jalanko, H. 2021a. Aivotärhdys lapsella. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 21.6.2021.
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00106/aivotarahdys-lapsella?q=aivot%C3%A4r%C3%A4hdys>.

Jalanko, H. 2021b. Palovamma lapsella. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 22.6.2021.
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00464>.

Jalanko, H. 2021c. Vierasesinetapaturmat lapsilla. 2021. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 3.1.2021.
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00423>.

Kallela, M., Häppölä, O., Eriksson, H. 2014. Tajuttomuus. Julkaisussa Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim, 130, 368–82. Helsinki: Duodecim. Viitattu 5.12.2021.
<https://www.duodecimlehti.fi/duo11507>.

Lähdeluettelo

Kivistö, J., Dunder, T. & Mäkelä, M. 2020. Anafylaksian kriteerit, yleisyys ja aiheuttajat. Julkaisussa Allergiset sairaudet ja astma. Toim. M. Mäkelä, I. Harvima, P. Kauppi, P. Ralli & J. Savolainen. Helsinki: Duodecim, 258.

Kälviäinen, R. 2016. Epilepsia-kohtauksen ensiapu. Duodecim: Käypä Hoito. Viitattu 10.11.2021. <https://www.kaypahoito.fi/nix00365>.

Milloin soitat hätänumeroon 112. 2020. Hätäkeskuslaitoksen www-sivut. Viitattu 12.12.2021. <https://112.fi/hatanumero112>.

Myrkytys. 2021. Punaisen ristin www-sivut. Viitattu 24.11.2021. <https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/myrkytys/>.

Mäkelä, M. & Dunder, T. 2020. Anafylaksian ensiapu ja hoito. Julkaisussa Allergiset sairaudet ja astma. Toim. M. Mäkelä, I. Harvima, P. Kauppi, P. Ralli & J. Savolainen. Helsinki: Duodecim, 262-263.

Nenäverenvuoto. 2021. Punaisen ristin www-sivut. Viitattu 13.12.2021. <https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/nenaverenvuoto/>.

Nivelvammat. 2018. Terveyskylän www-sivut, Nivelvalo. Julkaistu 9.8.2018. Viitattu 19.1.2022. <https://www.terveyskyla.fi/nivelvalo/nivelvaivat/nivelvammat>.

Nivelvammat. 2021. Punaisen Ristin www-sivut. Julkaistu 4.11.2021. Viitattu 19.1.2022. <https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/nivelvammat/>.

Pelkonen, A. & Mäkelä, M. 2016. Astma. Julkaisussa Lastentaudit. Toim. J. Rajantie, M. Heikinheimo & M. Renko. 6. uud. p. Helsinki: Duodecim, 316-317.

Silmätapaturmat. Päivitetty 20.9.2019. Terveyskylän www-sivut. Viitattu 13.12.2021. <https://www.terveyskyla.fi/silmasairaudet/silm%C3%A4sairauksia/silm%C3%A4tapaturmat>.

Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuori, T. & Uotila, N. 2012. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro, 140-141, 222-223.

Tajuttoman kohtaaminen. 2020. Terveyskylän www-sivut. Viitattu 5.12.2021. <https://www.terveyskyla.fi/paivystystalo/palvelut/ensiapuverkkokurssit/pys%C3%A4hdy-auttamaan-tajutonta-verkkokurssi/tajuttoman-kohtaaminen>.

Vakava allerginen reaktio (anafylaktinen reaktio). 2021. Punaisen ristin www-sivut. Viitattu 23.11.2021. <https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/vakava-allerginen-reaktio/>.

Vierasesineen poistaminen hengitysteistä - Lapsi. 2021. Suomen Punaisen Ristin www-sivut. Viitattu 13.12.2021. <https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/vierasesineen-poistaminen-hengitysteista-lapsi/>.