

Laura Virtanen

ENSIAPUPÄIVÄ 9-LUOKKALAISILLE

Hoitotyön koulutusohjelma

2014

ENSIAPUPÄIVÄ 9-LUOKKALAISILLE

Virtanen, Laura
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Maaliskuu 2014
Ohjaaja: Männistö, Elina
Sivumäärä: 25
Liitteitä: 8

Asiasanat: ensiapu, yläasteikäisen nuoren oppimisvalmiudet, opettaminen ja ohjaaminen.

Tämän opinnäytetyönä tehdyn projektin tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida Kalannin koululle ensiapupäivä. Tarkoituksena oli opettaa Kalannin koulun yhdeksäsluokkalaisten toimimaan oikein ensiaputilanteissa. Opinnäytetyön tavoitteena oli parantaa 9-luokkalaisten ensiaputaitoja. Projektiluonteinen opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Kalannin koulun kanssa.

Projekti toteutettiin siten, että 9-luokkalaisten järjestettiin ensiapupäivä kahdessa osassa. Projektin toteutuksen ajankohta oli huhtikuussa 2013. Ensimmäisenä päivänä oli luento-osuus molemmille luokille ja toisena päivänä järjestettiin käytännön päivä, jossa oppilaat saivat harjoitella luennolla käytyjä ensiaputaitoja. Osallistuneita oli yhteensä 23 oppilasta. Ensiapupäivän aiheita olivat hätäilmoituksen teko, vierasesine hengitysteissä, verenvuodon tyrehtyttäminen/pienet haavat, tajuttoman potilaan tunnistaminen ja hoito sekä peruselvytys.

Ensiapupäivää toteutettiin ensiksi teoriaopetuksena, jossa oli apuna PowerPointesitys. Käytännön harjoitukset toteutettiin pienissä ryhmissä erilaisilla rasteilla. Jokaisessa rastissa oli oma ohjaaja, jotka olivat alan ammattilaisia. Oppilaat osoittivat kiinnostusta kyselemällä ja keskittymällä asioihin sekä olivat aktiivisesti mukana käytännön harjoituksissa.

Ensiapupäivän toteuttaminen lisäsi opinnäytetyöntekijän kokemusta opetustilanteiden järjestämisessä. Samalla myös kehittyivät tekijän ensiaputaidot ja – tiedot. Projektin myötä myös organisointitaidot kehittyivät.

Koulun oppilaiden, opettajan ja rastien ohjaajilta antama positiivinen palaute tuki opinnäytetyöntekijän käsitystä päivän onnistumisesta. Saatujen palautteiden perusteella voidaan päätellä, että ensiapupäivä oli tarpeellinen ja hyödyllinen. Palautteiden perusteella voidaan myöskin päätellä, että vastaavanlaisille ensiapuprojekteille on kysyntää jatkossakin.

FIRST AID DAY FOR NINTH GRADES

Virtanen, Laura

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in nursing

March 2014

Supervisor: Männistö, Elina

Number of pages: 25

Appendices: 8

Keywords: first aid, lower secondary school student's learning skills, teaching, instructing

The aim of this project-type thesis was to plan, organize and evaluate a first aid day for the ninth graders of Kalanti lower secondary school. The purpose was to teach the ninth graders of Kalanti School how to act in first aid situations. The project task of the thesis was to enhance the ninth graders' first aid skills. The thesis was carried out in collaboration with Kalanti lower secondary school.

The project was carried out on two different days in April 2013. On the first day, the students attended a lecture on first aid, and on the second day they were taught practical skills. Thus, the second day allowed the students to practice skills learned during the lecture. Altogether 23 students attended the lecture and the practical session. The students were taught how to report an emergency, how to remove a foreign object from the respiratory tract, how to stop a minor bleeding, recognizing and treating an unconscious patient, and basic resuscitation skills.

During the lecture, the students were taught theoretical aspects of giving first aid. In order to demonstrate the discussed situations, a PowerPoint –presentation was shown. The practical first aid tasks were done in small groups. The groups went through different task points of first aid, each point having a qualified health professional as an instructor. The students showed interest by asking questions, concentrating on the task at hand and being active in the practical exercises.

Carrying out the first aid day increased the thesis writers' experience on organizing teaching situations and developed her first aid skills and knowledge. Positive feedback given by the students, their teacher, and the task point instructors supported the writer's opinion that the first aid day was a success. The given feedback also revealed that such a first aid day was needed and useful, and thus, it may be concluded that similar first aid projects will be required in the future as well.

.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	PROJEKTIN TEOREETTINEN PERUSTA	6
2.1	Ensiapu.....	6
2.1.1	Hätäilmoituksen tekeminen	7
2.1.2	Verenvuodon tyrehtyttäminen, pienten haavojen hoito.....	8
2.1.3	Vierasesine hengitysteissä	9
2.1.4	Tajuttoman potilaan tunnistaminen ja hoito	10
2.1.5	Peruselvytys	10
2.2	Yläasteikäisen nuoren oppimisvalmiudet	11
2.3	Opettaminen ja ohjaaminen	12
2.4	Aikaisemmat projektit liittyen ensiapuun	13
3	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET	14
4	PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS.....	14
4.1	Kohdeorganisaation kuvaus	15
4.2	Projektin suunnittelu ja toteutus.....	15
4.3	Projektin resurssit ja kustannukset.....	17
4.4	Arviointisuunnitelma	17
5	ENSIAPUPÄIVÄN TOTEUTUS KALANNIN KOULULLA	17
6	ENSIAPUPÄIVÄN ARVIOINTI	20
6.1	Ensiapupäivien arviointi palautekyselylomakkeiden perusteella oppilailta	20
6.2	Ensiapupäivien arviointi Kalannin koulun opettajalta ja rastien ohjaajilta	21
6.3	Ensiapupäivän suunnittelun ja toteutuksen arviointi	21
7	POHDINTA.....	22
	LÄHTEET	24
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Ensiapu on loukkaantuneelle tai sairastuneelle tapahtumapaikalla välittömästi annettavaa apua. Pienet tapaturmat tai äkilliset sairastumiset kuuluvat arkipäivään ja näissä tilanteissa maallikon ensiapu on ainoa tarvittava apu ja hoito, jolloin ensiaputaidot ovat tärkeitä hallita. Vakavissa onnettomuuksissa ja sairauskohtauksissa tarvitaan lisäksi ammattiapua. Maallikon tekemällä nopealla tilannearviolla, nopealla avun hälyttämisellä ja oikeilla ensiaputoimenpiteillä on ratkaiseva merkitys hoitoketjun käynnistämisessä. Ensiavun antajana on useimmiten maallikko ja sitten myöhemmin vasta alan ammattilainen. (Sahi, Castrén, Helistö & Kämäräinen 2012, 13–20.)

Suomessa tieliikenne-, pelastustoimi- ja poliisilaissa on määritelty lakipykälät, jossa määritellään yleinen auttamisvelvollisuus. Jokaisella ihmisellä on auttamisvelvollisuus, esimerkiksi liikenteessä jokainen tienkäyttäjä on heti pysähdyttävä ja kykynsä mukaan avustettava vahingoittuneita tai avuttomaan tilaan jääneitä. Joten maallikolla on tärkeä tehtävä auttamisketjussa, oikealla toiminnalla voidaan pelastaa äkillisesti loukkaantuneen tai sairastuneen henki ja vaikuttaa hänen lopulliseen parantumiseensa. Ensiaputaidot kuuluvat siis kansalaistaitoihin. (Sahi, Castrén, Helistö & Kämäräinen 2012, 13–20.)

Kiinnostus ensiapuun on jo lähtenyt lapsuudesta asti. Opinnäytetyötekijä on kuulunut 7-vuotiaasta saakka vapaapalokuntaan, jonka kautta on saanut tutustunut ensiaputaitoihin. Arkielämässä voi missä vaiheessa tahansa joutua käyttämään ensiaputaitoja, joten olisi hyvä jos jokainen hallitsisi ensiaputaidot. Kiinnostus ensiapuun johdatteli myös valitsemaan kyseisen aiheen opinnäytetyön aiheeksi. Ensiapukoulutus tulee varmasti olemaan hyödyllinen yläkouluikäiselle nuorelle.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on toteuttaa projektipäivä 9-luokkalaisille, jossa on ensiapuaiheinen luento ja käytännön harjoitteita. Työn tavoitteena on parantaa oppilaiden ensiaputaitoja. Opinnäytetyö tehdään Kalannin yhtenäiskoulun kanssa yhdessä projektina.

Opinnäytetyön keskeiset käsitteet ovat ensiapu, yläasteikäisen nuoren oppimisvalmiudet sekä opettaminen ja ohjaaminen.

2 PROJEKTIN TEOREETTINEN PERUSTA

2.1 Ensiapu

Ensiapu on loukkaantuneelle tai sairastuneelle tapahtumapaikalla välittömästi annettavaa apua. Pienet tapaturmat tai äkilliset sairastumiset kuuluvat arkipäivään ja näissä tilanteissa maallikon ensiapu on ainoa tarvittava apu ja hoito, jolloin ensiaputaidot ovat tärkeitä hallita. Vakavissa onnettomuuksissa ja sairauskohtauksissa tarvitaan lisäksi ammattiapua. Maallikon tekemällä nopealla tilannearviolla, nopealla avun hälyttämisellä ja oikeilla ensiaputoimenpiteillä on ratkaiseva merkitys hoitoketjun käynnistämisessä. Ensiavun antajana on useimmiten maallikko ja sitten myöhemmin vasta alan ammattilainen. (Sahi, Castrén, Helistö & Kämäräinen 2012, 13–20.)

Tieliikenne-, pelastustoimi- ja poliisilaissa on määritelty lakipykälät, jossa määritellään yleinen auttamisvelvollisuus. Jokaisella ihmisellä on auttamisvelvollisuus, esimerkiksi liikenteessä jokainen tienkäyttäjä on heti pysähdyttävä ja kykynsä mukaan avustettava vahingoittuneita tai avuttomaan tilaan jääneitä. Joten maallikolla on tärkeä tehtävä auttamisketjussa, oikealla toiminnalla voidaan pelastaa äkillisesti loukkaantuneen tai sairastuneen henki ja vaikuttaa hänen lopulliseen parantumiseensa. Ensiaputaidot kuuluvat siis kansalaistaitoihin. Hätäensiapuun kuuluvat muun muassa hätäilmoituksen teko, verenvuodon tyrehtyttäminen/pienet haavat, vierasesine hengitysteissä, tajuttoman potilaan tunnistaminen ja hoito sekä peruselvytys. (Sahi, Castrén, Helistö & Kämäräinen 2012, 13–20.)

Tässä projektissa käsitellään seuraavia hätäensiapuun kuuluvia aiheita.

2.1.1 Hätäilmoituksen tekeminen

Ensiapuutilanteisiin ennakkoon valmistautuminen helpottaa tilannetta, jossa kohtaa äkillisen avuntarpeessa olevan. Ensimmäisenä onnettomuuspaikalle saapunut tekee nopean tilannearvion ja tarpeen vaatiessa soittaa hätäkeskukseen kutsuakseen lisäapua paikalle ajoissa. Ennen hätäilmoituksen tekemistä tulee selvittää onko kyseessä sairauskohtaus tai onnettomuus, sijainti ja tilanteen vakavuus sekä avuntarvitsijoiden lukumäärä ja avuntarve. Tilannearvioinnin jälkeen päätetään, vaatiiko tilanne lisäapua onnettomuuspaikalle. Avunantajan tulee myös huomioida oma ja muiden paikallaolijoiden turvallisuus. (Sahi, Castrén, Helistö & Kämäräinen 2012, 22–23.)

Hätänumeroon tulee soittaa aina kiireellisissä, todellisissa hätätilanteissa hengen, terveyden, omaisuuden tai ympäristön ollessa uhattuna tai vaarassa, tai jos on syytä epäillä olevan joistakin näistä. Hätänumeroon ei tule soittaa kiireettömissä tilanteissa, kysely- tai tiedustelutarkoituksessa tai häiriötilanteissa, joissa ei ole kukaan vaarassa esimerkiksi sähkökatkokset. Turha soitto saattaa viivästyttää hädässä olevan henkilön avunsaantia kohtalokkain seurauksin. Hätänumerona väärästä tai ilkeästä käytöstä voidaan rangaista. (Hätäkeskuslaitos 2013; Sahi, Castrén, Helistö & Kämäräinen 2012, 22–23.)

Hätätilanteissa on tärkeintä muistaa yleinen hätänumero 112 ja soittaa siihen mahdollisimman nopeasti, jotta saadaan apua nopeasti paikalle. Hätänumeroon soittamista ei tarvitse pelätä, eikä siihen soittamiseen tarvitse opetella mitään erityistä ohjetta. Ammattitaitoiset hätäkeskuspäivystäjät tekevät tarvittavat kysymykset ja antavat neuvoja sekä opastavat soittajaa. (Hätäkeskuslaitos 2013.)

Hätäkeskukseen soittajan kannattaa mieluiten olla se henkilö, joka on nähnyt tapahtuman, jotta vältytään välikäsiltä. Matkapuhelimesta soitettaessa hätänumeroon, ei tarvitse laittaa suuntanumeroa. Hätäpuhelimet ovat maksuttomia puheluita. Arvion ja päätöksen lisäavusta ja avun laadusta tekee hätäkeskuspäivystäjä. Tarvittaessa hätäkeskuksesta voi saada ensiapuohjeita. Avustusyksiköt lähtevät kohti onnettomuuspaikkaa välittömästi hälytyksen saatuaan. Rauhallinen ja selkeä hätäilmoitus takaa nopean avun. (Sahi, Castrén, Helistö & Kämäräinen 2012, 22.)

Nykyaikana on mahdollista myös se, että hätänumeroon soittaessa joutuu jonottamaan vuoroaan. Hätänumeroon soittaessa ei saa sulkea puhelinta ennen kuin hätäkeskuspäivystäjä vastaa. Joskus saattaa joutua odottamaan hetkenkin omaa vuoroaan. Jonottamisen syynä on rajallinen määrä päivystäjiä ja soittoja hätäkeskukseen tulee paljon samanaikaisesti. (Hätäkeskuslaitos 2013.)

Hätäilmoitusta tehdessä on selvitettävä tilanne ja tarvittavat tiedot, mitä tarvitaan oikeanlaisen avun saamiseksi paikalle. Ensimmäisenä tulee kertoa mitä on tapahtunut, kenelle on sattunut jotain ja miten on sattunut. Sen jälkeen tulee kertoa tarkka kunta ja osoite, jos ne ovat tiedossa. Soittajan tulee vastata hätäkeskuspäivystäjän esittämiin kysymyksiin ja toimia saamien ohjeiden mukaisesti. Hätäpuhelun saa lopettaa vasta sitten, kun hätäkeskuspäivystäjä on antanut siihen luvan. Puhelun jälkeen tulee opastaa ammattiauttajat paikalle. (Hätäkeskuslaitos 2013; Sahi, Castrén, Helistö & Kämäräinen 2012, 22–23.)

2.1.2 Verenvuodon tyrehdyttäminen, pienten haavojen hoito

Vamma tai jokin vakava sairaus on yleensä syynä verenvuotoon. Iskun voimakkuudesta tai aiheuttajasta riippuu, miten laajalti ja syvästi iho ja sen alaiset kudokset ovat vaurioituneet. Haavaan voi liittyä myös ihonalaisten kudosten ja sisäelinten vaurio. Haavan ulkonäkö ei välttämättä kerro syvemmän kudoksen vaurioista. Verenvuoto voi olla joko sisäistä tai ulkoista verenvuotoa. (Sahi, Castrén, Helistö & Kämäräinen 2012, 71.)

Haavat voidaan erottaa toisistaan syntyvän ja sijainnin perusteella. Yleisin haava on jonkin ulkoisen tekijän vaikutuksesta syntyvä vaurio ihoon, joka rikkoo ihon suojaavan kerroksen muita kudoksia. Haavat voidaan jakaa myös syntyvän mukaan. Viilto- ja pistohaavat ovat yleensä terävän esineen aiheuttamina. Ruhje- tai repimähaava syntyy ihoon ja sen alaiseen kudokseen kohdistuvan ruhjovan väkivallan seurauksena. Ihon haavat eivät yleensä ole vaarallisia, mutta esimerkiksi pistohaava voi olla hyvinkin vaarallinen, jonka ihovaurio on vähäinen. Raajojen haavojen syntyessä voivat vaurioitua myös jänteet, verisuonet tai hermot. (Terveyskirjasto 2013; Suomen Punainen Risti 2014.)

Jos haavan verenvuoto on kovin runsasta, tulee heti soittaa hätänumeroon 112. Tämän jälkeen autettava asetetaan välittömästi makuulle. Mikäli vuotokohta on raajassa, kohotetaan vuotava raaja kohoasentoon, jolloin suonistossa oleva paine saadaan laskemaan ja vuodon määrä vähentymään. Verenvuoto tyrehdytetään painamalla vuotokohtaa sormin tai kämmenellä. Vuotokohdan voi sitoa puhtaalla liinalla, jos se on mahdollista. Tarvittaessa vuotokohdan päälle voi asettaa painesiteen, jossa haavalle asetetaan sidetaitos ja painamista jatketaan sen päältä. Paineside tehdään niin, että suojaavan siteen painoksi laitetaan esimerkiksi 1-2 siderullaa tai jokin muu siihen sopiva esine. Haavalle laitettava sidetaitos ja paino sidotaan painesiteeksi jousiteellä, huivilla tai muulla siihen sopivalla liinalla. Sidosta ei saa tehdä niin kireäksi, että raajan verenkierto estyy. (Sahi, Castrén, Helistö & Kämäräinen 2012, 72–77; Terveyskirjasto 2013; Suomen Punainen Risti 2014.)

2.1.3 Vierasesine hengitysteissä

Hengitysvaikeudet voivat johtaa vakavaan hapenpuutteeseen, jonka vuoksi on turvattava heti hapen saanti sekä hengityksen jatkuminen. Hengitysvajaukseen voi äkillisesti sairastuneen kohdalla olla monia syitä. Se voi johtua esimerkiksi hengitysteissä olevasta esteestä, tajuttomuudesta, jolloin kieli pyrkii taipumaan nieluun tai hengitysteiden vammasta. (Terveyskirjasto 2013; Suomen Punainen Risti 2014.)

Vierasesineen esimerkiksi ruuanpalan tai makeinen voi jäädä joskus syvälle nieluun kurkunpään korkeudelle ja tukkia hengitystiet. Silloin tulee kehottaa tajuissaan olevan henkilön yskimään. Mikäli tästä ei ole apua, tehdään välittömästi hätäilmoitus numeroon 112. Seuraavaksi vierasesinettä yritetään saada irtoamaan lyömällä potilasta selkään lapaluiden väliin viisi kertaa. Lyöminen lapaluiden väliin tapahtuu siten, että asetetaan autettavan taakse ja taivutetaan autettavan ylävartaloa alaspäin niin, että pään taso saataisiin vartaloa alemmaksi. Tällöin painovoima voi auttaa vierasesineen irtoamista. Jos eivät lyönnit lapaluiden väliin auta, tulee käyttää Heimlichin otetta. Auttaja asettaa autettavan takakautta toisen käsi nyrkissä pallealle ja tarttuu omaan nyrkkiin toisella kädellä. Sen jälkeen auttaja nykäisee kahden nyrkin otteella taakse ja ylös. Nykäisyjä tulee tarvittaessa toistaa 5 kertaa. Tarvittaessa tulee jatkaa vuorottelemalla 5 lyöntiä lapaluiden väliin, 5 nykäisyä taakse-ylös. Jos henkilö

menee tajuttomaksi, auttajan tulee aloittaa välittömästi painelu- ja puhalluselvytykset. (Sahi, Castrén, Helistö & Kämäräinen 2012, 38–39.)

2.1.4 Tajuttoman potilaan tunnistaminen ja hoito

Tajunnan häiriöt voivat olla joko nopeasti tai hitaasti kehittyviä. Tästä syystä ensiaputilanteessa auttajan on seurattava autettavan tajunnassa tapahtuvia muutoksia siihen saakka kunnes vastuu autettavasta siirtyy ammattiauttajalle. Tajuttomuuden syytä voi olla monia, esimerkiksi hapenpuute, liian matala tai korkea verensokeri, epilepsia päänvammat. Henkilö on tajuton, jos häntä ei saada puhuttelemalla hereille, ravistelemalla, mutta hän siltin hengittää. (Sahi, Castrén, Helistö & Kämäräinen 2012, 52–53.)

Tajuton henkilö on tukehtumisvaarassa, sillä nielun lihakset ovat tajuttomalla veltot ja kieli pyrkii painumaan syväälle nieluun. Erityisesti tukehtumisvaara on silloin, kun henkilö on selällään tai pää on etukenossa. Tajuttoman pää tulee taivuttaa taaksepäin välittömästi, jotta hengitys voi kulkea vapaasti. Tajuton henkilö käännetään kylkiasentoon nostamalla ensin autettavan toinen käsi yläviistoon kämmen ylöspäin ja toinen käsi rinnan päälle. Tämän jälkeen nostetaan autettavan takimmainen polvi koukkuun, tartutaan kiinni autettavan hartiasta sekä koukussa olevasta polvesta ja käännetään hänet kylkiasentoon. Lopuksi asetetaan käsi posken alle kämmenselkällä ylöspäin. Päällimmäinen jalka tulee jättää suoraan kulmaan, jotta kylkiasento pysyy ja on tukeva. Lopuksi tulee varmistaa myös pään asento niin, että hengitystiet pysyvät auki. (Sahi, Castrén, Helistö & Kämäräinen 2012, 54; Suomen Punainen Risti 2014.)

2.1.5 Peruselvytykset

Elvytyksen onnistumisen kannalta ratkaisevin tekijä on ennen kaikkea aika. Eloton sydän saadaan useimmiten toimimaan maallikon nopealla toiminnalla ja ammattiauttajien jatkamalla hoitoelvytyksellä. Sydämenpysähdyksen tavallisin syy on yleensä sydämen vakava rytmihäiriö, kammioväriinä. Kammioväriinässä sydän ei pysty enää pumppaamaan verta ja verenkierto pysähtyy, vaikka sydänlihaksen osat vielä su-

pistelevatkin. Vaikka sydän olisi menettänyt kykynsä pumpata verta, puhallus-paineluelvytyksellä voidaan pitää aivojen verenkiertoa keinotekoisesti yllä. Keskeytymätön elvytys hidastaa aivojen vaurioitumista ja pidentää olennaisesti aikaa, jonka kuluessa on vielä mahdollista palauttaa sydämen oma toiminta. (Sahi, Castrén, Helistö & Kämäräinen 2012, 61.)

Lisäapua tulee hälyttää heti, kun autettavan reagoimattomuus on todettu. Tilanteen toteamiseen saa enintään käyttää 10 sekuntia. Tässä ajassa tulee tunnustella pulssi sekä tarkistettava tuntuuko ilmavirtausta suun tai sierainten kautta. Apuna ilmavirtauksen tunnusteluun voi käyttää kämmenselkää tai poskea. Autettavan suu ja nielu tulee myös tarkistaa, ettei siellä ole mitään vieras esinettä tai muuta estettä. Tämän jälkeen on avattava hengitystiet ja aloitettava painelu-puhalluselvytys. (Iivanainen & Syväoja 2008, 620–621; Suomen Punainen Risti 2014.)

Painelu-puhalluselvytys on aloitettava heti, kun autettava ei herää eikä hengitä normaalisti hengitysteiden avaamisenkaan jälkeen. Rintalastaa painelemalla saadaan rintakehän ja sydämen sisäinen paine vaihtelemaan, jolloin veri kiertää suonistossa. Oikea painelupaikka on rintalastan keskellä kylkiluiden kaaren kohdalla. Aikuisen autettavan rintakehän tulee painaessa painua noin 5-6 cm, jotta painelu olisi tehokasta. Riittävän verenpaineen aikaansaamiseksi keskimääräinen painelutaajuus on noin 100 kertaa minuutissa. Jos elvytystilanteessa on kaksi tai useampi auttaja, elvytyksen kannattaa toteuttaa aina kuitenkin yksin elvyttäen noin 2 minuuttia, jonka jälkeen elvytysvuoro siirtyy seuraavalle auttajalle. Rintalastaa painetaan 30 kertaa ja tämän jälkeen jatketaan kahdella puhalluselvytyksellä. Puhallukset ovat noin sekunnin mittaisia, eivätkä ne saa olla liian voimakkaita. Painelu-puhalluselvytyksen rytmi on siis 30 painelua ja 2 puhallusta. Rytmiä tulee jatkaa niin kauan kunnes vastuu siirtyy ammattihenkilölle, hengitys palautuu normaaliksi tai kun ei enää jaksa elvyttää. (Sahi, Castrén, Helistö & Kämäräinen 2012, 61–65; Suomen Punainen Risti 2014.)

2.2 Yläasteikäisen nuoren oppimisvalmiudet

Oppiminen on elinikäinen prosessi. Se alkaa lapsuudessa ja jatkuu vanhuuteen saakka. Oppiminen on kokemuksen vaikutuksesta tapahtuvaa pysyvää muuttumista ihmi-

sen tietoisuudessa. Oppijan aktiivisuus ja sisäiset mallit ohjaavat hänen omia havaintojaan, tulkintojaan ja valintojaan. (Peltonen. 2004, 45–47.)

Ihminen oppii parhaiten, kun fyysiset puitteet ovat oppimista edistävät. Ulkoiset tekijät merkitsevät sitä enemmän, mitä nuorempi oppija on. Myös psyykinen ilmapiiri on tärkeä edistävä tekijä oppimiseen. Oppimisen tuloksellisuuteen vaikuttavat monet tärkeät ominaisuudet esimerkiksi yhteisöllisyys, yhteisvastuu, avoimuus ja tukeva ilmapiiri. (Peltonen. 2004, 58.)

Ihmiset oppivat moni eri tavoin. Toiset ihmiset oppivat enemmän teoreettiset ja toiset käytännössä. Oppimiseen saattaa liittyä vaihtelua iän mukaan. Yhteistoiminnallisessa oppimisessa oppilaat työskentelevät yhdessä saavuttaakseen yhteisen tavoitteen. Tämän vuoksi on koottu väliaikaisia ryhmiä, jotka ovat koossa muutamasta minuutista muutamaan tuntiin. Nämä ryhmät luovat oppimiselle mukavan ilmapiirin ja auttavat määrittämään odotukset sille, mistä opetettava aineisto koostuu. (Salhberg & Shlomo. 2002, 104.)

2.3 Opettaminen ja ohjaaminen

Opettaminen on tavoitteellista toimintaa, johon pyritään ohjaamaan oppimista haluttuun suuntaan. Opettamisessa tulee esiin myös vuorovaikutus opettajan ja oppilaan välillä. Tämän takia opetustilanne muuttuu jatkuvasti, koska opetustilanteessa henkilöiden puheenvuorot vaihtelevat monia kertoja, joka vaikuttaa myös muiden osallistujien käyttäytymiseen, asenteisiin ja tietoihin. Oppimisen edellytyksenä on siis opetustilanteiden jatkuva muuttuminen. (Peltonen 2004. 70–71, Peltonen 2004. 90–95.)

Yksi opetuksen muoto on ohjaaminen. Ohjaustilanteissa tulee ottaa huomioon osallistujien aikaisemmat tiedot, taidot, asenteet ja kokemukset. Opetustilanteessa tulee huomioida osallistuneiden erilaiset kyvyt vastaanottaa tietoa. Ohjauksen kautta opettamista voidaan varmistaa esimerkiksi kysymällä välillä kysymyksiä aiheesta. Silloin samalla pystyy varmistamaan ymmärtääkö opetettava opetettua asiaa. Opetustilanteissa on tärkeää pyrkiä varmistamaan vastavuoroisuus opetustilanteen aikana ja luomaan tasa-arvoinen ohjaustilanne. (Peltonen 2004. 70–71, Peltonen 2004. 90–95.)

Yläkoulun opetussuunnitelmaan kuuluu terveystieto. Terveystiedossa on keskeisinä sisältöinä muun muassa ”ensiaputaidot; hätäensiapu ja pientapaturmien hoito” ja ”erilaiset onnettomuustilanteet: riskien kartoitus, onnettomuustilanteessa toimiminen, ensiapu erilaisissa kotitapaturmissa ja sairauskohtauksissa”. Nämä aiheet ovat jaettu eri vuosiluokille, jotta joka lukuvuosi hieman opiskeltaisiin ensiapuun liittyviä asioita. (Kalannin Yhtenäiskoulun www-sivut 2013.)

2.4 Aikaisemmat projektit liittyen ensiapuun

Kantonen ja Siltanen (2010) pitivät Raumanmeren peruskoulun yhdeksäsluokkalaisten ensiapupäivän (n=150). He toteuttivat projektin kaksipäiväisenä. Ensiapupäivillä toteutettiin viisi ensiapurastia, jotka olivat hätäilmoituksen tekeminen, tajuttoman ensiapu, verenvuotojen tyrehtyttäminen, peruselvytys ja elvytys-DVD. Ensiapua opetettiin pienryhmissä teoriaopetuksen ja käytännönharjoitusten avulla. Koulun oppilaiden, opettajien ja rehtorin antama positiivinen palaute tuki opinnäytetyön tekijöiden käsitystä päivien onnistumisesta. Projektissa saatujen palautteiden perusteella voidaan päätellä, että vastaavanlaisiin ensiapuprojekteihin on kysyntää myös jatkossa. (Kantonen & Siltanen 2010. 1, 19–24.)

Makkonen ja Teelmäki (2007) järjestivät ensiapupäivän Kankaanpään keskustan koulun 4 A luokan oppilaille (n=23). Oppilaille opetettiin ensiapupäivänä perustaitoja ensiavusta Power point-esityksen avulla sekä heille tehtiin päiväksi muistoksi ensiapuopas. Ensiapua opetettiin teoriassa ja käytännössä. Oppilaat olivat kiinnostuneita aiheesta ja palautteet päivästä olivat positiivisia. (Makkonen & Teelmäki 2007. 6-7, 41–42.)

Kinnunen (2011) piti opinnäytetyönään ensiapuiltapäivän. Kohdeorganisaationa hänellä oli Kinnulan yläkoulun 7-luokkalaisten (n=33). Ensiapuopetuksessa koko ryhmälle pidettiin aluksi ensiavun teoriaa yhden oppitunnin verran. Sen jälkeen oppilaat saivat harjoitella pienryhmissä ensiaputaitojaan käytännönharjoittelurasteilla. Saadun palautteen mukaan oppilaat olivat tyytyväisiä ensiapuiltapäivään. Sitä pidettiin kiin-

nostavana ja hyödyllisenä ja oppilaat toivoivat, että tällaisia projekteja järjestettäisiin jatkossakin. (Kinnunen 2011. 1 & 26–29.)

Kouvolainen, Lehtonen & Niemi (2009) järjestivät opinnäytetyökseen ensiapuopetusta Vuokkoharjun koulun kuudesluokkalaisille (n=46). Ensiapuopetuksen lisäksi hankkeessa tuotettiin ensiapuopetusmateriaali Vuokkoharjun koulun opettajien käyttöön. Ensiapuopetusta opetettiin ensin teoriassa ja sen jälkeen oppilaat saivat harjoitella pienryhmissä case-harjoituksissa. Heidän projektissa hyvän ja myönteisen ilmapiirin sekä yhteistoiminnallisuuden johdosta oppilaiden halu osallistua ensiaputoimintaan myöhemmin saattoi lisääntyä. Myös koulun opettajat olivat tyytyväisiä projektiin sekä saadakseen materiaalia ensiapukoulutuksesta myöhempää opetusta varten. (Kouvolainen, Lehtonen & Niemi 2009. 1 & 16–21.)

3 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän projektina toteutettavan opinnäytetyön tarkoituksena on järjestää ensiapupäivä Kalannin Koulun 9-luokkalaisille. Projektin tarkoituksena on opettaa ensiapua yleisimmissä tilanteissa 9-luokkalaisille. Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää Kalannin Koulun 9.-luokkalaisten ensiaputaitoja luennon ja käytännön harjoitusten kautta. Ensiapukoulutuksen jälkeen on tarkoitus tuottaa jokaiselle oppilaalle pieni ensiapuopas, jossa on käsitelty lyhyesti jokaisesta aiheesta tärkeimmät asiat.

Henkilökohtaisia tavoitteita opinnäytetyössä on kehittää opinnäytetyöntekijän opettamis- ja ohjaustaitoja. Ensiapukoulutusta järjestäessä ja opinnäytetyötä tehdessä tavoitteena on myös lisätä opinnäytetyöntekijän omaa osaamista ensiavusta.

4 PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Projekti on tietyn ajan kestävä ja tavoitteellinen prosessi. Projekti voi tähdätä tiettyyn

rajattuun yhden kerran toteutettavaan tulokseen tai olla osa isompi hanke. Projektin onnistumisen edellytyksenä on, että se suunnitellaan, organisoidaan, valvotaan, toteutetaan, dokumentoidaan, seurataan ja arvioidaan tarkasti. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 48.)

Suunnitteluvaiheessa on tärkeää, että mukana ovat työelämän edustaja, opinnäytetyöntekijä sekä ohjaaja. Työn tulee sisältää suunnittelu-, väli-, ja loppuraportoinnin. Työskentelyn vaiheiden, laadun, käsittelyn tapojen, tiedon hankinnan, arvioinnin ja ongelmanratkaisun tulee olla dokumentoituna loppuraportissa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 48–49.)

Toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena on aina jokin konkreettinen tuote. Tuotteita voivat olla esimerkiksi tietopaketti, portfolio, kirja, messu tai tapahtuma. Tuotoksen raportoinnissa tulee näkyä muunmuassa mitä keinoja tuotoksen saavuttamiseen on käytetty, resursseja sekä työn kulkua. Yhteinen piirre toiminnallisissa opinnäytetöissä on visuaalisin ja viestinnällisin keinoin luoda kokonaisilme, josta tavoitellun päämäärän voi tunnistaa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51.)

4.1 Kohdeorganisaation kuvaus

Opinnäytetyön kohdeorganisaationa on Kalannin koulu. Koulu muuttui vuonna 2011 yhtenäiskouluksi, joten koulussa on tällä hetkellä luokat 1-9. Kalannin koulu on Uudenkaupungin toinen yhtenäiskoulu, jossa sijaitsee myös kaupungin toinen yläaste. Oppilaita siellä on yhteensä 296. Kohderyhmäksi on valittu koulun yhdeksäsluokkalaisten. (Kalannin yhtenäiskoulun www-sivut 2013.)

4.2 Projektin suunnittelu ja toteutus

Projekti suunniteltiin toteutettavaksi Kalannin koulun 9- luokkalaisille. Koulun vt. rehtorin Salme Tuokilan kanssa tehtiin kirjallinen sopimus maaliskuussa 2013 projektityön yhteistyökumppanuudesta. (Liite 1) Hyväksytyn sopimuksen jälkeen olin yhteydessä Koulun terveystiedon opettajan Hanna Helin-Luotosen kanssa. Sovimme

yhdessä projektin ajankohdan sekä suunniteltiin ensiapupäivän sisältöä. Ensiapupäivä suunniteltiin järjestäväksi kaksipäiväisenä, koska projektiin oli varattuna 9-luokkalaisten terveystiedon- sekä liikuntatunnit. Perjantaina 26.4. suunniteltiin pidettäväksi teoriaosuus molemmille 9-luokan luokille. (Liite 2) Molemmille luokille oli varattuna teoriaosuuteen yksi oppitunti á 45 minuuttia. Maanantaina 29.4. suunniteltiin pidettäväksi käytännön ensiapurastit molemmille luokille samaan aikaan. Käytännön rasteihin oli varattuna 2 oppituntia. (Helin-Luotonen henkilökohtainen tiedonanto 2013.)

Ennen luennon alkua suunniteltiin pidettäväksi alkutesti, jossa on kysymyksiä ensiapuasioista. (Liite 4) Luennossa tultiin käyttämään apuna PowerPoint-esitystä ensiapuasioista. (Liite 3) Luennon lopuksi oppilaat saivat ensiapuoppaan, jonka opinäytetyön tekijä on itse koonnut ensiapuluennon aiheista.

Käytäntöpäivänä rasteja oli suunniteltu yhteensä viisi. Yhdellä rastilla oli suunniteltu 20 minuuttia aikaa harjoitella käytännössä ensiaputaitoja. Neljä rastia oli käytännön harjoittelurasteja ja yksi rasti oli kilpailurasti, jossa oppilaat saivat arvata ”mitä tavaroita kuuluu ensiapulaukun sisältöön”. Käytäntöpäivän lopuksi suunniteltiin kerättäväksi kirjallinen palaute ensiapupäivästä sekä tehtäväksi lopputesti ensiapuasioista. Lopputesti suunniteltiin olevan sama kuin ennen luentoa pidettävä testi. (Liite 4) Käytäntöpäivän lopussa testi tarkistettiin yhdessä, jolloin oppilaat saivat testi I myös nähtäväksi, jotta näkivät onko oppinut ensiapupäivästä uusia asioita. Lopuksi käytiin yhdessä läpi kilpailurastin oikeat vastaukset (Liite 7) sekä palkitaan eniten tiennyt oppilas pienellä ensiapulaukulla.

Palautteen oppilaat antoivat valmiin palautelomakkeen (Liite 6) kautta. Palautekysely täytettiin ensiapupäivän lopuksi. Koulun opettajalta ja rastien ohjaajilta pyydettiin vapaamuotoisen palautteen ensiapupäivän jälkeen.

4.3 Projektin resurssit ja kustannukset

Ensiapurasteilla opinnäytetyöntekijän avuksi tuli alan ammattilaisia, niin että jokaisella rastilla oli yksi ohjaaja. Avuksi rasteille tuli pelastaja/sairaankuljettaja, 1 sairaanhoitajaopiskelija sekä lähihoitaja. Kilpailurastille tuli valvojaksi vapaapalokunnan jäsen. Rasteille tarvittavat tavarat saatiin Kalannin vapaapalokunnan kautta hankittua, esimerkiksi 3 kappaletta Mini-Anne -nukkeja elvytyksen harjoitteluun sekä erilaisia haavasidoksia. Oppilaille jaettavat pienet ensiapuoppaat opinnäytetyöntekijä kustansi itse. Oppaat tehtiin tietokoneella ja opinnäytetyöntekijä kustansi niihin kuuluvat paperit. Kilpailurastin palkintona oli pieni ensiapulaukku, jonka opinnäytetyöntekijä kustansi myös itse.

4.4 Arviointisuunnitelma

Luennon aluksi pidettiin alkutesti (Liite 4) oppilaille, jossa oli erilaisia kysymyksiä ensiavusta. Kysymyksissä oli kolme erilaista vastausvaihtoehtoa (a, b ja c). Tämä sama testi pidettiin myös rastipäivän lopuksi. Molempien testien oikeat vastaukset käytiin yhdessä vasta käytännönpäivän jälkeen, jotta oppilaat näkivät kuinka ovat kehittyneet ensiapupäivänä. Silloin opinnäytetyöntekijä pystyi myös vertaamaan testi I ja testi II tuloksia (Liite 5), että onko oppilaat oppinut jotain uusia asioita ensiavuaiheista.

Tavoitteiden saavuttamisen arvioinnin tueksi kerättiin kirjallinen palaute valmiin palautelomakkeen kautta (Liite 6) kohderyhmältä. Rastien ohjaajat sekä Kalannin koulun terveystiedon opettaja saivat antaa myös vapaamuotoisen palautteen ensiapupäivästä.

5 ENSIAPUPÄIVÄN TOTEUTUS KALANNIN KOULULLA

Ensiapupäivän suunnittelu oli haastavaa. Aluksi pitää miettiä mitkä asiat ensiavusta ottaa ensiapupäivään. Sen jälkeen ensiapuasioiden saattaminen yhdeksäsluokkalaisen

tasolle oli oma haasteensa päivän suunnittelussa. Apua niihin asioihin saatiin terveystiedon opettajalta.

Ensiapupäivä oli sisällöltään laaja, joten haluttiin antaa oppilaille mahdollisuus kerata päivän aikana opetettavia asioita omatoimisesti myöhemmin sekä samalla antaa muistoksi päivästä itse laaditun ensiapuoppaan. Ensiapuoppaaseen oli tiivistetty ensiapuasiat, jotka luennolla kävimme läpi.

Oppilaille laadittiin testi ensiaputaidoista selvittääkseen heidän tietonsa ensiavusta ennen luentoa. Sama testi pidettiin myös harjoituspäivän jälkeen, jotta nähtiin onko oppilaat saanut uutta tietoa ensiavusta ensiapupäivänä. Testissä kysyttiin 1-2 kysymystä aina yhdestä aihepiiristä. Kysymykset olivat monivalintakysymyksiä ja vastausvaihtoehdot olivat luetteloitu kirjaimin a, b ja c.

Ensiapupäivä toteutettiin suunnitelman mukaisesti Kalannin koulun 9-luokkalaisille pe 26.4.2013 ja ma 29.4.2013 (Liite 2). Perjantaina ensimmäinen luento alkoi 9A-luokalle klo. 10.–10.45 ja toinen luento alkoi 9B-luokalle klo. 11–11.45. Luentoihin osallistui yhteensä 25 oppilasta. Luento-osuudet sujuivat molemmille luokille hyvin. Molempien luokkien oppilaat olivat selvästi kiinnostuneita, koska jotkut oppilaat uskalsivat kysellä asioita ja vastata myös luennoitsijan kysymyksiin. Luento riitti hyvin 45 minuuttia.

Testeissä (Liite 4) selvitettiin tietämystä hätänumeroon soitosta, tajuttomaan potilaan ensiaputoimenpiteestä, kylkiasennon tarkoituksesta, verenvuodon ensiavusta, tukehtuvan ihmisen ensiavusta, pyörtymisestä ja peruselvytyksestä. Testi I meni hyvin molemmilla luokilla. Lähes jokaisessa kysymyksessä suurin osa vastauksista oli oikein. (Liite 5) Testin perusteella tietämättömyyttä oli peruselvytyksessä sekä pyörtymisen ensiavussa. Testin perusteella 9-luokkalaisilla oli jo kuitenkin ennestään jonkin verran tietämystä ensiaputaidoista.

Maanantaina pidettiin käytäntöpäivä ensiapurastien muodossa. Käytäntöosuus alkoi molemmilla luokilla klo. 12.15–14.00 koulun liikuntasalissa. Aluksi kerrottiin rastien sisällöistä sekä rastien ohjaajista. Käytäntöpäivään osallistui yhteensä 23 oppilasta.

Alkuinfon jälkeen oppilaat jaettiin 5-6 hengen ryhmiin. Ryhmällä oli jokaisella rastilla aikaa 20 minuuttia harjoitella ensiapuasioita.

Rasteja oli yhteensä viisi ja jokaisella rastilla oli oma ohjaaja. Jokaisella rastilla aluksi kysyttiin oppilailta aiheeseen liittyviä kysymyksiä, joiden tarkoitus oli muistella opittuja asioita luentopäivästä. Kysymysten jälkeen rastin ohjaaja näytti aluksi mallia, miten kyseisen ensiapuaiheen asiaa tullaan rastilla harjoittelemaan. Sen jälkeen oppilailla oli aikaa harjoitella itse käytännössä rastin ensiaputaitoja. Kaikilla rasteilla oli jotakin harjoiteltavaa, mutta vieras esine hengitysteissä -rastilla ei harjoiteltu Heimlichin otetta oppilaiden kesken. Rastin ohjaaja näytti vain otteen ja otteen kohdan kehosta. Oppilaat olivat kaikissa rasteissa aktiivisesti mukana. Jokainen harjoitelti useamman kerran rasteilla ensiaputaitoja sekä he kyselivät lisäkysymyksiä ensiaputaidoista.

Rastien jälkeen oppilaat täyttivät testi II (Liite 4), jonka oikeat vastaukset käytiin lopuksi yhdessä läpi. Oppilaat saivat siihen myös oman täytetyn testi I, jotta näkivät onko tullut uutta tietoa ensiapupäivästä. Testi II tulokset olivat todella positiiviset. Jokaisella oppilaalla oli vastaukset jokaisessa kysymyksessä oikein. (Liite 5) Ensiapupäivä oli hyödyllinen ja ajankohtainen, koska oppimistulokset ovat selvästi nähtävissä.

Testien tarkistuksen jälkeen kerrottiin vielä kilpailurastin voittaja. Kilpailurastilla piti arvata ”mitä kuuluu ensiapulaukun sisältöön?”. Vastauslomakkeeseen (Liite 7) oli valmiiksi laitettu vaihtoehtoja ensiapulaukun sisällön tavaroista. Vaihtoehtotavarat oli kerätty myös rastille esille pöydälle. Vastausvaihtoehtoja oli lomakkeessa 32, joista 15 oli oikein. Kaksi oppilasta tiesi 12 oikein ja heistä arvottiin voittaja. Eniten arvannut oikein sai palkinnoksi pienen ensiapulaukun. Päivän lopuksi kerättiin oppilailta, rastien ohjaajilta sekä terveystiedon opettajalta palautekysely (Liite 6) ensiapupäivästä.

6 ENSIAPUPÄIVÄN ARVIOINTI

6.1 Ensiapupäivien arviointi palautekyselylomakkeiden perusteella oppilailta

Palautetta kyseltiin oppilailta palautelomakkeiden (Liite 6) kautta. Palautteen antoi jokainen oppilas, jotka osallistuivat käytäntöpäivään eli 23 oppilasta. Palautteiden tarkoitus oli antaa tietoa opinnäytetyöntekijälle oliko ensiapupäivä tarpeellinen, saiko osallistua käytännön harjoituksiin riittävästi ja oliko oppimasta hyötyä. Palautelomakkeessa kyseltiin myös, mitä oppisi ensiapupäivästä, miten onnistuttiin opettamaan ensiaputaitoja ja olisiko halunnut oppia vielä jotain muuta. Palautteen lopuksi oppilaat saivat antaa kouluarvosanan (4-10) anto ensiapupäivälle.

Palautelomakkeiden kautta selvisi, että oppilaat olivat sitä mieltä, että ensiapupäivä oli tarpeellinen sekä oppimista ensiaputaidoista on hyötyä ensiaputilanteita varten. Lomakkeen neljännessä kysymyksessä kysyttiin oppilailta mitä he oppisivat ensiapupäivästä. Jokainen vastaaja oli vastannut siihen kysymykseen, että oppivat peruselvytyksen. Neljä oppilasta oli myös vastannut, että kylkiasennon sekä yksi oppilas oli vastannut Heimlichin otteen. Kaksi oppilasta oli vastannut, että olivat oppineet hätätilanteissa toimimisen asioita. Tämän palautekysymyksen perusteella, ensiapupäivä oli tarpeellinen, koska jokainen oppilas oli oppinut jonkin uuden ensiaputaidon.

Viidennessä kysymyksessä kysyttiin, miten onnistuttiin opettamaan ensiaputaitoja. Kahden oppilaan mielestä oli selkeää opetusta ja muut vastaajat olivat vastanneet ”hyvin”. Palautelomakkeessa kysyttiin myös olisiko oppilaat halunnut oppia vielä jotain muuta ensiavusta ja mitä se olisi voinut olla. Tähän kysymykseen jokainen oli vastannut kieltävästi, että ensiapupäivässä oli kaikki tärkeämmät asiat ensiavusta.

Viimeiseksi jokainen oppilas sai antaa kouluarvosanan (asteikolla 4-10) ensiapupäivälle. Arvosanojen keskiarvoksi tuli 9,8. Keskiarvo kertoo, että oppilaat olivat tyytyväisiä ensiapupäivän sisältöön. Ensiapupäivän päätteeksi opinnäytetyöntekijä sai kii-
tosta oppilailta sekä opettajilta ensiapupäivän järjestämisestä.

6.2 Ensiapupäivien arviointi Kalannin koulun opettajalta ja rastien ohjaajilta

Kalannin koulun terveystiedon opettaja ja rastien ohjaajat saivat ensiapupäivänä täyttää myös saman palautelomakkeen (Liite 6) kuin oppilaatkin. He saivat myös antaa halutessaan vapaamuotoista palautetta ensiapupäivästä joko suullisesti tai kirjallisesti opinnäytetyöntekijälle. Rastien ohjaajat kertoivat heti käytäntöpäivän jälkeen suullisesti palautetta. Heidän mielestä ensiapupäivän käytännön rastit sujuivat hyvin ja aihe oli myös tärkeä sekä ajankohtainen. Oppilaiden ryhmät olivat sopivan kokoiset rasteihin. He kertoivat myös, että jokainen oppilas osallistui harjoitteluihin aktiivisesti harjoittelemalla ja kyselemällä ensiapuasioita. Rasteilla oli riittävästi aikaa harjoitella ensiaputaitoja. Ohjaajien mielestä kokonaisuudessaan ensiapupäivä onnistui hyvin.

Koulun terveystiedon opettaja oli mukana molemmissa päivissä. Hän antoi vapaamuotoisen palautteen ensiapupäivän jälkeen sähköpostitse. Opettajan palaute:

”Teoriatunnit pe 26.4.

– rauhallinen selkeä esitys

– esimerkkitapaukset ja kyselyt oppilaiden omista kokemuksista pitivät oppilaiden mielenkiinnon aiheessa

Rastitehtävät ma 29.4.

– rastitehtävät olivat monipuolisia ja kiinnostavia, jolloin oppilaat myös osallistuivat niiden suorittamiseen aktiivisesti

– kilpailutehtävän purku lopussa ja palkintojen jako oli mukava lopetus

Kiitos Lauralle hätäensiavun opeista!!”.

6.3 Ensiapupäivän suunnittelun ja toteutuksen arviointi

Projektin tarkoituksena oli järjestää Kalannin koulun 9-luokkalaisille onnistunut ensiapupäivä, joka jakautui kahteen päivään tuntijakojen vuoksi. Opinnäytetyöntekijällä oli jo ennestään pientä käsitystä ensiapupäivästä, mitä päivä tulee sisältämään. En-

siapupäivään sai ideoita aiheseminaarissa muilta opiskelijoilta esimerkiksi kilpailurasti. Päivää suunniteltiin myös kahden rastilla olevan ohjaajan kanssa. Heidän kanssa pohdittiin muun muassa mitä aiheita ensiavusta otetaan koulutukseen sekä rasteihin tarvittavien tavaroiden hankkimisista. Ensiapupäivän suunnittelua helpotti se, että opinnäytetyöntekijällä oli jo aikaisempaa kokemusta ensiapukoulutuksesta vapaapalokunnan kautta. Myös koulun terveystiedon opettajalta tuli ideoita päivään ja hän oli innokkaasti mukana päivän järjestelyissä. Ensiapupäivän käytäntöpäivää oli helppo järjestää, kun sai heti rasteille ohjaajat, tarvittavat tavarat sekä oppilasmäärä oli sopivan kokoinen.

Ensiapupäivän tavoite oli kehittää 9-luokkalaisten ensiaputaitoja. Oppilaat saivat rauhassa harjoitella taitojaan viidellä rastilla luennon jälkeen. Projektityön tarkoitus ja tavoitteet saavutettiin hyvin. Oppilaat osoittivat ensiapua kohtaan kiinnostusta kyselemällä ja kuuntelemalla. Jokainen oppilas osallistui innolla ja aktiivisesti rastien harjoituksiin eikä ketään tarvinnut poistaa luennolta eikä käytäntöpäivänä. Mukavat käytännön harjoitukset lisäsivät oppilaiden yhteishenkeä. Myös oppilaiden, opettajan ja rastien ohjaajien palautteiden mukaan projekti onnistui hyvin. Projektin toteuttajana projekti onnistui hyvin ja tavoitteet tulivat saavutettua. Myös tekijän henkilökohtaiset tavoitteet projektissa saavutettiin. Projektissa kehittyi niin opettamis- kuin ohjaustaidotkin.

7 POHDINTA

Olen tyytyväinen aihevalintaani ja myös siihen, että päädyin tekemään projektiluontoisen opinnäytetyön. Tätä projektia on ollut mielenkiintoista toteuttaa. En ole aikaisemmin ollut mukana tekemässä näin pitkäkestoista ja isoa projektia.

Ensiapupäivät onnistuivat hienosti ja oppilaat olivat kiinnostuneita aiheista niin teoriassa kuin käytännössäkin. Mielestäni oli riittävästi ja sopivasti aiheita ensiavusta tässä projektissa, koska he jaksoivat olla aktiivisesti mukana luennoilla ja käytännön-rasteilla. Mielestäni projektin aikana huomasin, että 9-luokkalaiset ymmärsivät en-

siaputaitojen tärkeyden. Vaikka testien perusteella heillä tuntui olevan jotakin käsitystä joistakin ensiaputaidoista, niin siltin oli hienoa nähdä palautteen perustella, että he oppivat myös uusia ensiaputaitoja. Ensiaputaitojen kertaus on kuitenkin vain hyvä asia, joten ensiapupäivän opit eivät varmasti menneet hukkaan.

Aluksi hieman jännitin, että tuleeko päivien järjestelyissä jotain ongelmia tai kiinnostuuko 9-luokkalaiset ensiavusta. Mutta hienosti päivät menivät ja sain riittävästi apua heidän terveystiedon opettajalta sekä rastien ohjaajilta. Loppujen lopuksi olen tyytyväinen kokonaisuudessa projektiin. Sain itse suunnitella, toteuttaa ja onnistua siinä. Positiivisesta palautteesta tuli esille, että ensiapukoulutus olisi hyödyllinen jatkossakin. Palautteesta myös tuli projektin tekijälle itsevarmuutta opettamisesta ja ohjaamisesta sekä projektin teosta.

LÄHTEET

Castrén, M., Korte, H. & Myllyrinne, K. 2012. Hengityksen, verenkierron ja tajunnan häiriöt. Terveyskirjasto. Viitattu 14.10.2013

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=spr00005&p_haku=vierasesine%20hengitysteiss%C3%A4

Helin-Luotonen H. 2013. Terveystiedon opettaja. Kalannin Koulu. Uusikaupunki. Henkilökohtainen tiedonanto 15.1.2013, 26.2.2013 & 22.4.2013.

Hätäkeskuslaitoksen www-sivut. Viitattu 16.10.2013

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

http://www.112.fi/hatanumero_112/hatanumero_112

http://www.112.fi/fi/hatanumero_112/milloin_soitat_112

Iivanainen, A. & Syväoja, P. 2008. Hoida ja kirjaa. Helsinki. Tammi.

Kalannin Yhtenäiskoulun www-sivut. Viitattu 4.2.2013

www.uusikaupunki.fi/~kalanya

Kantonen, L. & Siltanen, N. 2010. Ensiapupäivä Raumanmeren Peruskoulun 9.-luokkalaisille. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan Ammattikorkeakoulu. Viitattu 19.1.2014. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2010112215006>

Kinnunen, H. 2011. Ensiapuuiltapäivän järjestäminen Kinnulan Yläkoulun 7.-luokkalaisille. AMK-opinnäytetyö. Vaasan Ammattikorkeakoulu. Viitattu 19.1.2014. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011101313782>

Kouvolainen, L., Lehtonen, M. & Niemi, H. 2009. Ensiapuopetusta Vuokkoharjun koulun kuudesluokkalaisille. AMK-opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu/Lahden ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.1.2014.

<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-200912087341>

Makkonen, T-M. & Teelmäki, K. 2007. Ensiapupäivä Kankaanpään keskustan koulun 4A –luokan oppilaille. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan Ammattikorkeakoulu. Viitattu 19.1.2014. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-200809183186>

Peltonen, H. 2004. Kasvattajana sosiaali- ja terveysalan ammateissa. Helsinki: Tammi

Sahl T., Castrén M., Helistö N., Kämäräinen L. 2012. Ensiapuopas. Jyväskylä: Duodecim ja Suomen Punainen Risti.

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

Saarelma, O. 2013. Haava. Terveyskirjasto. Viitattu 14.10.2013.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00215

Suomen Punainen Ristin www-sivut. Viitattu 13.1.2014 ja 19.1.2014

<http://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet/haavat>

http://www.punainenristi.fi/sites/frc2011.mearra.com/files/tiedostolataukset/Tajuton_aikuinen_2010.pdf

http://www.punainenristi.fi/sites/frc2011.mearra.com/files/tiedostolataukset/Elvytysohjeet_aikuinen_2011.pdf

<http://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet/verenvuoto>

<http://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet/vierasesine-hengitysteissa>

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Satakunnan Ammattikorkeakoulu
Steniuksenkatu 8
26100 Rauma

Projektilupa-anomus
06.03.2013

Kalannin Koulu
vs. rehtori Salme Tuokila
Urheilutie 2
23600 Kalanti

Olen Satakunnan Ammattikorkeakoulun kolmannen vuoden sairaanhoitajaopiskelija. Tarkoituksena on valmistua joulukuussa 2013. Pyydän lupaa toiminnalliselle opin-
näytetyölleni, jonka tarkoituksena on järjestää ensiapupäivä Kalannin Koulun 9-
luokkalaisille. Tulen toteuttamaan ensiapupäivän keväällä 2013, maalis-huhtikuussa.

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää Kalannin Koulun 9.-luokkalaisten ensiaputai-
toja luennon ja käytännön harjoitusten kautta. Ensiapukoulutuksen jälkeen on tarkoi-
tus tuottaa jokaiselle oppilaalle pieni ensiapuopas.

Ensiapupäivä tulee jakautumaan kahteen päivään. Ensimmäisenä päivänä on luento
erilaisista ensiapuaiheista ja toisena päivänä on käytännön harjoitukset erilaisilla ras-
teilla. Projektin edetessä työskentelen yhteistyössä terveystiedon opettajan Hanna
Helin-Luotosen kanssa. Käytäntöpäivänä tulee myös avuksi rasteille alan ammatti-
laisia.

Opinnäytetyön valmistuessa toimitan kansitetun kappaleen Satakunnan ammattikor-
keakoulun, Rauman Sosiaali- ja terveystieteiden yksikön kirjastoon sekä tarvittaessa
myös Kalannin Koululle.

Ystävällisin terveisin

Laura Virtanen
XXXXXXXX
23500 Uusikaupunki
p. XXXXXX
laura.j.virtanen@student.samk.fi

Ohjaava opettaja:
Elina Männistö, TtL
p. XXXXX
elina.mannisto@samk.fi

Lupa myönnetetään kyllä: _____ ei: _____

Päiväys: _____

Allekirjoitus: _____

ENSIAPUPÄIVÄT KALANNIN KOULULLA 26. & 29.4.2013

Päivien aikataulu

Perjantai 26.4. klo. 10.–11.45

(9A-luokka klo. 10–10.45 ja 9B-luokka klo. 11–11.45)

Ensiapu-luento Auditoriossa

Luennon sisältö:

- Häät ilmoituksen teko, 112-soitto
- Verenvuodon tyrehtyttäminen/pienet haavat
- Vierasesine hengitysteissä
- Tajuttomaan potilaan tunnistaminen ja hoito
- Peruselvytys

Luento alkaa esittelyllä, jonka jälkeen jokainen oppilas saa tehdä alkutestin. Alkutes-
tin oikeat vastaukset käydään läpi yhdessä käytännön rastien jälkeen maanantaina.

Maanantai 29.4. klo. 12.15–14.00 (9A+9B-luokat)

Ensiaputaitojen käytännön rastit

9-luokat jaetaan viiteen ryhmään, koska rastejakin on viisi.

Jokaisella rastilla ryhmä saa 20 minuuttia aikaa harjoitella rastin sisältöä.

Käytäntöpäivän loppuun myös on yksi lisärasti, jossa tehtävänä on arvuutella oikean
ensiapulaukun sisältö ”Mitä tavaroita kuuluu ensiapulaukun sisältöön?”. Tämä rasti
suoritetaan yksin.

Käytäntöpäivän aivan loppuun jokainen oppilas täyttää II testin. Tämän testin jälkeen
katsotaan yhdessä I ja II testin vastaukset yhdessä sekä palkitaan kuudennen eli lisä-
rastin voittaja.

ENSIAPUPÄIVÄ

26.4.2013

Laura Virtanen
Satakunnan Ammattikorkeakoulu

ENSIAPU

- On apua, joka annetaan loukkaantuneelle tai sairastuneelle tapahtumapaikalla.
- Rauhoittaminen ja tarvittaessa lisävun hälyttäminen paikalle on tärkeä osa ensiapua.
- Jokaiselle kansalaiselle on laissa määrätty velvollisuus auttaa hätään joutunutta.
- Onnettomuuspaikkaa ei saa ohittaa tekemättä mitään.
- Heitteillepanosta tai pelastustoimen laiminlyönnistä voi seurata sakkoa tai jopa vankeutta.

TOIMINTA ONNETTOMUUSPAIKALLA

- Lähesty varoen! Muista oma ja muiden turvallisuus!
- Tee nopeasti tilannearvio tapahtuneesta.
 - Onnettomuus?
 - Sairauskohtaus?
- Tee hätäilmoitus hätänumeroon 112.
- Pelasta hengenvaarassa olevat ja estä lisäonnettomuudet.
- Anna tarvittava ensiapu, suojaa ja rauhoita potilasta.
- Välitä tapahtumatiedot ammattiauttajille -> näistä voidaan päätellä mahdolliset vammat.

HÄTÄNUMEROON SOITTAMINEN

- Hätänumero on 112.
- Toimii ilman suuntanumeroa.
- Soittaminen on maksutonta.
- Jos numero ei heti vastaa, älä sulje puhelinta!

HÄTÄILMOITUKSEN TEKEMINEN

- Soita hätäilmoitus itse, jos vain voit.
- Kerro lyhyesti, mitä on tapahtunut.
- Kerro, missä on tapahtunut. (mahdollisimman tarkka osoite)
- Vastaa esitettyihin kysymyksiin.
- Älä sulje puhelinta ennen kuin olet saanut luvan.
- Soita uudelleen numeroon 112, jos autettavan tila muuttuu.

HAAVAT JA VERENVUODOT

- Haava on ihon tai limakalvon vaurio, johon voi liittyä myös syvempien kudosten tai sisäelinten vammoja.
- Verenvuodon syynä on yleensä vamma tai sairaus.
- Haavatyyppejä on useita, mm.
 - Pintahaava (esim. raapaisu, kaatuminen)
 - Viiltohaava (esim. terävä veitsi, lasi)
 - Pistohaava (esim. naula, puukko)
 - Ruhjehaava (esim. tylppä esine)
 - Ampumahaava (esim. ase)
 - Puremahaava (esim. eläimen tai ihmisen purema)



HAAVOJEN JA VERENVUOTOJEN ENSIAPU

- Pienelle haavalle riittää suojaava sidos, enemmän vuotavalle haavalle tehdään paineside vuodon runsaudesta riippuen.
- Jos verenvuoto on raajassa → kohoasento.
- Aseta loukkaantunut selinmakuulle.
- Soita tarvittaessa hätänumeroon 112.
- Sido vuotokohta, aseta tarvittaessa paineside.



Lääkärin hoitoa vaativat

- Runsaasti vuotavat haavat (voi aiheuttaa sokkitilan)
- Syvät pistohaavat
- Hiekkaiset ja multaiset haavat
- Eläinten ja ihmisten puremat
- Haavat, joissa epäillään olevan vierasesine
- Tulehtuneet haavat (kipu, kuumotus, punoitus ja turvotus)

PAINESIDE

- Anna potilaan olla makuulla, ja pidä raaja koholla.
- Jatka vuotokohdan painamista.
- Aseta haavalle suojaside, ja jatka painamista siteen päältä.
- Aseta suojasiteen päälle paino (esim. 1-2 siderullaa)
- Kiinnitä paino painesiteeksi sitomalla se tukevasti joustositeellä, huivilla tai kolmioliinalla.



VIERASESINE HENGITYSTEISSÄ

- Oireet, kun hengitysteissä on vierasesine:
 - Potilas ei pysty yskimään, puhumaan eikä hengittämään.
 - Potilas on häätäännyt, koska tuntee tukehtuvansa.
 - Huulet ja kasvot muuttuvat sinertäviksi.
 - Potilas menettää tajuntansa.

TUKEHTUVAN ENSIAPU

- Kehota potilasta yskimään.
- Jos tämä ei auta, pyydä joku paikalla olevista tekemään hätäilmoitus 112 tai tee se itse.
- Lyö lapaluiden väliin 5 kertaa.



1. Taivuta ylävartaloa alaspäin, niin että pään taso on alempana vartaloa. Lyö kämmenellä 5 kertaa lapaluiden väliin.



2. Jos lyönnit lapaluiden väliin eivät auta, käytä Heimlichin otetta. Aseta takakautta toinen käsi nyrkissä potilaan pallealle, ja tartu nyrkkiin toisella kädellä.



3. Nykäise kahden nyrkin otteella taakse-ylös. Toista 5 kertaa ja jatka tarvittaessa vuorottelemalla 5 nykäisyä taakse-ylös ja 5 lyöntiä lapaluiden väliin. Jos potilas menee tajuttomaksi → aloita PPE.

PYÖRTYMINEN

- Lyhytaikainen tajuttomuus, joka aiheutuu aivojen verensaannin hetkellisestä häiriöstä.
- Syynä voi olla esim. kipu, jännitys, järkytys tai vain pitkään paikallaan seisominen erityisesti lämpimässä säässä.
- Oireita: heikotus, kalpeus ja huimaus
- Pyörtynyt virkooa heti.

PYÖRTYNEEN ENSIAPU

- Kohota jalkoja.
- Sisätiloissa aukaise ikkuna tai ovi.
- Avaa kiristävät vaatteet, kuten kaulus.
- Jos pyörtynyt ei virkoo muutamassa minuutissa -> Soita hätänumeroon 112.

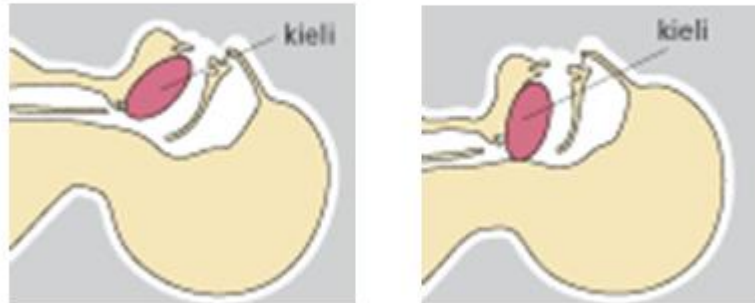


MITEN TUNNISTAT TAJUTTOMAN?

TAJUTTOMUUS

- Tajutonta ei saa hereille puhuttelemalla ja ravistelemalla.
- Tajuton hengittää.
- Tajuton on tukehtumisvaarassa, koska nielun lihakset ovat tajuttomalla veltot ja kieli pyrkii syvälle nieluun.

Kuva kielen taipumisesta nieluun



TAJUTTOMAN ENSIAPU

- Herätä tajuton puhutellen ja ravistellen.
- Jos hän ei herää, soita 112.
- Avaa hengitystiet taivuttamalla päätä taaksepäin. Tarkista hengittääkö normaalisti.
- Jos hän hengittää normaalisti, käännä kylkiasentoon.
- Valvo hengitystä ja potilaan tilaa ammattiavun tulloon saakka.
- Muista, että tajuttoman suuhun ei saa laittaa mitään!!

KYLKIASENTO



1. Nosta potilaan toinen käsi yläviistoon kämmen ylöspäin ja toinen käsi rinnan päälle.



2. Nosta takimmainen polvi koukkuun. Tartu kiinni potilaan hartiasta ja koukussa olevasta polvesta ja käännä hänet kylkiasentoon.



3. • Aseta käsi posken alle
kämmenselkä ylöspäin.
- Jätä päällimmäinen jalka suora kulmaan.
 - Varmista pään asento -> hengitystiet pysyvät auki.



AIKUISEN PERUSELVYTYS

- Elvytyksen onnistumisen kannalta tärkein on aika, joka kuluu sydämenpysähdyksestä siihen, kun elvytys aloitetaan.
- Autettavan selviytymismahdollisuudet kaksintai jopa kolminkertaistetaan, jos elvytys aloitetaan nopeasti.
- Sydämenpysähdyksen syitä mm.
 - Sydämen äkillinen toimintahäiriö (sydäninfarkti)
 - Hapenpuute (hukkuminen, tukehtuminen)
 - Vamma (isku rintakehään, runsas verenvuoto)
 - Myrkytys, päihteet

PAINELU- PUHALLUSELVYTYS

- Kun henkilö menee äkillisesti tajuttomaksi -> herätä puhuttelemalla ja ravistamalla.
- Jos hän ei herää -> soita 112.
- Käännä autettava selälleen ja selvitä hengittääkö hän normaalisti. Avaa hengitystiet, katso, kuuntele ja tunnustele hengitystä.
- Jos hän hengittää normaalisti -> Kylkiasento ja tarkkaile autettavaa ammattiavun tulon saakka.

- Jos autettava ei herää, eikä hengitä, aloita välittömästi painelu-puhalluselvitys.
- Aseta kämmenen tyvi elottoman henkilön rintalastan keskelle ja toisen kämmenen tyvi käsiselän päälle.
- Paina autettavan rintalastaa suorin käsivarsin kohtisuoraan alaspäin 30 kertaa.
- Rintakehän tulee palautua paineluiden välissä. Painelut tulee laskea ääneen.
- 30 painelun jälkeen, avaa hengitystiet. Aseta suu tiivistä autettavan suun päälle sekä sulje hänen sieraimensa. Puhalla rauhallisesti 2 kertaa. Katso, että autettavan rintakehä nousee.
- Jatka elvytystä tauotta rytmillä 30 painallusta ja 2 puhallusta.

- Elvytyksen voi lopettaa, jos
 - Autettavan hengitys palautuu
 - Ammattihenkilöt ovat saapuneet paikalle ja ovat antaneet luvan lopettaa.
 - Ei itse enää jaksa.



PAINELU-PUHALLUSELVYTYS



Jatka elvytystä rytmillä 30:2 kunnes vastuu siirtyy ammattihenkilölle, hengitys palautuu tai et enää jaksa elvyttää.



KIITOS!

(Ensiapuohjeet perustuvat Suomen Punaisen Ristin virallisiin ohjeisiin.)

KYSELY ENSIAPUTAIDOISTA ENNEN LUENTOA JA
KÄYTÄNTÖPÄIVÄN JÄLKEEN (I ja II testi)

Nimi: _____ Luokka: _____

Vastaa jokaiseen kysymykseen. Ympyröi vain yksi vaihtoehto jokaisesta kysymyksestä. Muistathan laittaa oman nimesi ja luokkasi testiin.

1. Yleinen hätänumero Suomessa on
 - a) 10022
 - b) 911
 - c) 112

2. Hätäpuhelu
 - a) Hätäpuhelun saa lopettaa itse silloin, kun on saanut selvät ohjeet hätäkeskuksesta.
 - b) Hätäpuhelun saa lopettaa itse silloin, kun sattunut tapaturma niin vaatii.
 - c) Hätäpuhelun saa lopettaa itse silloin, kun hätäkeskus on antanut luvan siihen.

3. Ensiavun päätarkoituksena on
 - a) huolehtia potilaan henkisestä tuesta
 - b) turvata onnettomuuden uhrin henki onnettomuuspaikalla
 - c) huolehtia potilaan lääkityksestä

4. Tajuttoman potilaan tärkein ensiaputoimenpide on
 - a) pitää henkilö lämpimänä
 - b) soittaa paikalle ambulanssi
 - c) avata hengitystiet, kohottamalla päätä

5. Kylkiasennon tarkoituksena on,
 - a) että autettavan verenkierto pysyy erittäin vilkkaana.
 - b) että autettavan toinen puoli on vartalosta levossa.
 - c) että pitää hengitystiet auki ja estää autettavaa tukehtumasta mahdolliseen oksennukseen.

6. Ystäväsi on viiltänyt puukolla haavan käteensä. Haavasta vuotaa runsaasti verta. Mitä teet?
 - a) aseta haavaan kiristysside
 - b) nosta käsi kohoasentoon ja paina haavaa
 - c) laita potilas kylkiasentoon

7. Luokkakaverillasi menee lounasta syödessä lihanpala syvälle nieluun. Hän on hätääntynyt, eikä pysty puhumaan. Sinun tulee ensimmäisenä
 - a) seurata tilannetta, josko se menisi ohi itsestään
 - b) kääntää hänen ylävartalooaan alaspäin ja lyödä viisi kertaa lapaluiden väliin
 - c) pyytää häntä kaivamaan lihanpala pois nielusta

8. Elvytystilanteessa on tärkeää
 - a) aloittaa ensiapu nopeasti
 - b) kääntää autettava kylkiasentoon
 - c) pitää autettava lämpimänä

9. Elvytät aikuista, puhalluksen ja painelun suhde on
 - a) 2 puhallusta, 15 painelua
 - b) 2 puhallusta, 30 painelua
 - c) 1 puhallus, 10 painelua

10. Olet terveystiedon tunnilla. Luokkakaverisi pitää esitelmää luokan edessä ja pyörtyy. Miten sinun tulisi toimia?

- a) Tarkistat, että hän hengittää ja kohotat hänen jalkojaan.
- b) Nostat hänet tuolille istumaan ja tarjoat juotavaa.
- c) Heität kaverisi päälle vettä ja katsot, että hän herää.

TESTI I JA TESTI II TULOKSET

Testi I 9A-luokalta vastasi yhteensä 14 oppilasta ja 9B-luokalta yhteensä 11 oppilasta.

Testi II 9A-luokalta vastasi yhteensä 12 oppilasta ja 9B-luokalta yhteensä 11 oppilasta.

1. Yleinen hätänumero Suomessa on

	TESTI I 9 A	TESTI I 9 B	TESTI II 9 A	TESTI II 9 B
a) 10022	-	-	-	-
b) 911	-	-	-	-
c) 112	14	11	12	11

2. Häät puhelun saa lopettaa itse silloin, kun

	TESTI I 9 A	TESTI I 9 B	TESTI II 9 A	TESTI II 9 B
a) on saanut selvät ohjeet hätäkeskuksesta.	-	-	-	-
b) sattunut tapaturma niin vaatii.	-	-	-	-
c) hätäkeskus on antanut luvan siihen.	14	11	12	11

3. Ensiavun päätarkoituksena on

	TESTI I 9 A	TESTI I 9 B	TESTI II 9 A	TESTI II 9 B
a) huolehtia potilaan henkisestä tuesta	1		-	-
b) Oturvata onnettomuuden uhrin henki onnettomuus paikalla	13	11	12	11
c) huolehtia potilaan lääkityksestä	-	-	-	-

4. Tajuttoman potilaan tärkein ensiaputoimenpide on

	TESTI I 9 A	TESTI I 9 B	TESTI II 9 A	TESTI II 9B
a) pitää henkilö lämpimänä			-	-
b) soittaa paikalle ambulanssi	2	1	-	-
c) avata hengitystiet, kotohottamalla päätä	12	10	12	11

5. Kylkiasennon tarkoituksena on, että

	TESTI I 9 A	TESTI I 9 B	TESTI II 9 A	TESTI II 9 B
a) autettavan verenkierto pysyy erittäin vilkkaana	-	-	-	-
b) autettavan toinen puoli on vartalosta levossa	-	-	-	-
c) pitää hengitystiet auki ja estää autettavaa tukehtumasta mahdolliseen oksennukseen	14	11	12	11

6. Ystäväsi on viiltänyt puukolla haavan käteensä. Haavasta vuotaa runsaasti verta. Mitä teet?

	TESTI I 9 A	TESTI I 9 B	TESTI II 9 A	TESTI II 9B
a) aseta haavaan kiristys- side	7	1	-	-
b) nosta käsi kohoasen- toon ja paina haavaa	7	10	12	11
c) laita potilas kylkiasen- toon	-	-	-	-

7. Luokkakaverillasi menee lounasta syödessä lihanpala syvälle nieluun. Hän on hätäntynyt, eikä pysty puhumaan. Sinun tulee ensimmäisenä

	TESTI I 9 A	TESTI I 9 B	TESTI II 9 A	TESTI II 9B
a) seurata tilannetta, josko se menisi ohi itsestään	-	2	1	1
b) kääntää hänen ylävartalo- aan alaspäin ja lyödä 5 krt lapaluiden väliin	14	9	11	10
c) pyytää häntä kaivamaan li- hanpala pois nielusta	-	-	-	-

8. Elvytystilanteessa on tärkeää

	TESTI I 9 A	TESTI I 9 B	TESTI II 9 A	TESTI II 9B
a) aloittaa ensiapu nope- asti	4	4	11	10
b) kääntää autettava kyl- kiasentoon	6	7	1	1
c) pitää autettava lämpi- mänä	4	-	-	-

9. Elvytät aikuista, puhalluksen ja painelun suhde on

	TESTI I 9 A	TESTI I 9 B	TESTI II 9 A	TESTI II 10 B
a) 2 puhallusta, 15 painelua	9	9	-	-
b) 2 puhallusta, 30 painelua	2	2	12	11
c) 1 puhallus, 10 painelua	3	-	-	-

10. Olet terveystiedon tunnilla. Luokkakaverisi pitää esitelmää luokan edessä ja pyörtyy. Miten sinun tulisi toimia?

	TESTI I 9 A	TESTI I 9 B	TESTI II 9 A	TESTI II 11 B
a) Tarkistat, että hän hengittää ja kohotat hänen jalkojaan.	10	9	12	11
b) Nostat hänet tuolille istumaan ja tarjoat juotavaa.	4	2	-	-
c) Heität kaverisi päälle vettä ja katsot, että hän herää.	-	-	-	-

PALAUTEKYSELY ENSIAPUPÄIVÄSTÄ

Ympyröi kysymyksistä 1-3 mielestäsi sopiva vaihtoehto. Ja kysymyksiin 4-6 saat kirjoittaa vapaamuotoisen palautteen.

1. Ensiapupäivä oli mielestäni
 - a) tarpeellinen
 - b) tarpeeton
 - c) en osaa sanoa

2. Saitko mielestäsi osallistua tarpeeksi käytännön harjoituksiin?
 - a) kyllä
 - b) en

3. Uskotko, että oppimastasi voisi olla hyötyä ensiaputilanteessa?
 - a) kyllä
 - b) ei

4. Mitä opit ensiapupäivästä?

5. Miten onnistuimme mielestäsi opettamaan ensiaputaitoja?

6. Olisitko halunnut oppia vielä jotain muuta, ja mitä se olisi voinut olla?

7. Minkä kouluarvosanan (4-10) antaisit ensiapupäivälle?

Kiitos vastauksistasi!

KILPAILU: YMPYRÖI ALLAOLEVISTA VAIHTOEHDOSTA,
MITKÄ TAVARAT KUULUVAT PERUSENSIAPULAUKKUUN?

Nimi: _____ Luokka: _____

- Sakset
- Haavaside
- Pinsetit
- Punkkipihdit
- Sidetaitos
- Särkylääke-paketti (Burana 400mg)
- Joustoside
- Käsidesi
- Kolmioliina
- Taskulamppu
- Varoituskolmio
- Haavapyyhe
- Kylmäpakkaus
- Laastari pussi
- Ihoteippi
- Haavan puhdistusaine
- Suojaside
- Suojakäsineet
- Ruutuvihko

- Käsipyyhe
- Muovipussi
- Elvytysuoja
- Avaruuskakana (suojapeite)
- Sammutuspeite
- Turvaleikkuri
- Vesipullo
- Kynä
- 112-soiton ohjeet
- Elvytysohjeet
- Hätäensiapuohjeet
- Talouspaperia
- Keittosuolaliuos



ENSIAPUPÄIVÄ 9-LUOKKALAISILLE

26. & 29.4.2013



Hätänumero

- Hätänumero on 112
- Se toimii ilman suuntanumeroa.
- Soittaminen on maksutonta.
- Jos numero ei heti vastaa, älä sulje puhelinta!

Hätäilmoituksen tekeminen

1. Soita hätäilmoitus itse, jos voit.
2. Kerro, mitä on tapahtunut.
3. Kerro, missä on tapahtunut.
4. Vastaa esitettyihin kysymyksiin.
5. Lopeta puhelu vasta luvan saatua.
6. Soita uudelleen hätänumeroon 112, jos autettavan tila muuttuu.



Haavojen ja verenvuodon ensiapu

- Pienelle haavalle riittää suojaava sidos.
- Runsaasti vuotavalle haavalle tehdään paineside.
- Jos verenvuoto on raajassa → kohoasento.
- Aseta loukkaantunut selinmakuulle.
- Soita tarvittaessa hätänumeroon 112.



Vaikeutunut hengitys

SOITA HÄTÄNUMEROON 112, jos

- hengitys ei ole enää normaalia.
- autettava ei pysty puhumaan tai yskimään
- hänen hengityksensä kuulostaa epänormaalilta.
- hänen kasvonsa tai huulensa muuttuvat siniseksi.

Tukehtuvan ensiapu

1. Kehota tukehtuvaa yskimään.
2. Jos tämä ei auta, soita hätänumeroon 112.
3. Lyö lapaluiden väliin 5 kertaa.
4. Jos lyönnit lapaluiden väliin ei auta, käytä Heimlichin otetta.
5. Jatka lapaluiden väliin lyöntiä ja Heimlichin otteella nykäisyä vuorottelemalla 5 kertaa kumpaakin.
6. Jos potilas menee tajuttomaksi → aloita PPE.



Pyörtyneen ensiapu

1. Kohota jalkoja.
2. Aukaise ikkuna tai ovi.
3. Avaa kiristävät vaatteet.
4. Jos pyörtynyt ei virkoa heti, soita hätänumeroon 112.



Tajuttoman ensiapu

- Herätä tajuton puhutellen ja ravistellen.
- Jos hän ei herää, soita hätänumeroon 112.
- Avaa tajuttoman hengitystiet taivuttamalla päätä taaksepäin.
- Käännä hänet kylkiasentoon.
- Muista, että tajuttoman suuhun ei saa laittaa mitään.



Aikuisen painelu-puhalluselvitys

PAINELU-PUHALLUSELVYTYS



Jatka elvytystä rytmillä 30:2 kunnes vastuu siirtyy ammattihenkilölle, hengitys palautuu tai et enää jaksaa elvyttää.



(Ensiapuohjeet perustuvat Suomen Punaisen Ristin virallisiin ohjeisiin.)

Tekijä: Laura Virtanen
Satakunnan Ammattikorkeakoulu, Rauma
Hoitotyön koulutusohjelma
2013