

Ensiapuohjeita päiväkotikäisille lapsille



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Sairaanhoidajakoulutus

kevät 2022

Kerttu Laakso

Tämä työ on malliltaan toiminnallinen opinnäytetyö. Sen tavoitteena oli opettaa päiväkotikäisille lapsille ensiaputaitoja. Koska opetus kohdennettiin pienille lapsille, siinä käytiin läpi vain ensiavun alkeita. Tavoitteena oli opettaa avun hakemista paikalle ja hätänumeroon 112 soittamista sekä lisäksi pieniä kädentaitoja. Tavoitteena oli saada lapset myös muistamaan numero ulkoa ja siihen heille tehtiin avuksi posterit piirroshahmoilla. Päiväkodilla pidettiin ensiaputuokio, johon kuului opinnäytetyön tekijän keksimä *Karhu nukkuu talviunta* -näytelmä karuhahmoilla sekä pienien kädentaitojen opetusta ja harjoittelua. Työn tarkoituksena oli olla myös väline päiväkodin henkilökunnalle, johon he voivat myöhemmin palata. Opinnäytetyön aiheen tilasi yksityinen pirkanmaalainen pienpäiväkoti.

Teoreettinen osuus sisältää opinnäytetyön tavoitteet lapsista isojen auttajina sekä ensiapuohjeita mahdollisiin päiväkodissa sattuviin hätätilanteisiin, kuten aivotärähdykseen ja anafylaktiseen reaktioon. Ohjeet rajattiin lasten ensiapuohjeisiin. Lisäksi työssä avattiin lasten opettamista ja oppimista positiivisuuden ja leikin kautta sekä tarkasteltiin aiempia tutkimuksia lasten ensiapuopetuksesta. Sisältöä suunniteltaessa otettiin huomioon päiväkodin toiveita.

Tulokset olivat yhteensopivat opetusmetodien ja aiempien tutkimusten kanssa. Pienet lapset oppivat parhaiten leikin kautta, jota tukivat muun muassa näytelmä ja karuhahmot. Positiivinen opetusasenne vahvisti lasten itseluottamusta ja rohkeutta kokeilla uusia, haastavaltakin tuntuvia asioita. Työ samaistui aiempien tutkimusten tuloksiin siinä, että pienille lapsille voidaan opettaa ensiaputaitoja.

Avainsanat Ensiapu, opetus, lapset, päiväkotikäisille

Sivut 35 sivua ja liitteitä 2 sivua

This thesis is a practice-based Bachelor's thesis and its goal was to teach first-aid skills to children in a day care center. Because of the children's young age, the subject was only reviewed partly. The aim was to teach children to seek someone to help, call 112 and also some manual skills. It was meant that children would memorize the number 112 but there was a poster helping them with that. A first-aid lesson was organized in the day care center which contained this thesis author's self-made play *A bear in a winter sleep* with bear figures and also learning and practicing some first-aid manual skills. This thesis was also supposed to be a tool for personnel so they could return to it in need of help. The idea for this thesis was ordered by a private day care center.

The theoretical part contains the aim about children being adults' helpers and also first-aid guides for possible emergency situations in a day care center like for a concussion and an allergic reaction. Topics are limited to children's first-aid guides. Moreover the thesis views how to teach children and how they learn by positivity and playing. Previous studies about teaching children first-aid are also viewed. Employer's ideas were noted in planning.

Results go along with the teaching methods and previous studies. Little children learn best by playing which the author's self-made play and bear figures among other things support. Positive teaching helped children's self-confidence and bravery to grow stronger which helped them to try new and challenging things. This thesis identifies with the previous studies that little children can be taught first-aid skills.

Keywords First-aid, teaching, children, a day care center

Pages 35 pages and appendices 2 pages

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Pienet lapset isojen auttajina	2
3	Ensiapuohjeita yleisesti	3
3.1	Hätänumero 112, tajuttoman ensiapu sekä lapsen elvyttäminen	3
3.2	Sokki ja sen ensiapu	4
4	Lasten yleisten tapaturmien ensiapu	5
4.1	PEACE and LOVE -ohjeet ja murtumat sekä niiden ensiapu	5
4.2	Haavat ja niiden ensiapu	7
4.3	Palovammat ja niiden ensiapu	7
4.4	Aivotärähdys ja sen ensiapu	9
4.5	Myrkytykset ja niiden ensiapu	9
4.6	Vierasesine lapsen hengitysteissä	10
5	Jos lapsi saa sairaskohtauksen	11
5.1	Leikki-ikäisten kohtausoireet	11
5.2	Allerginen reaktio ja EpiPenin käyttö	12
5.3	Lasten diabetes	13
5.3.1	Matalan verensokerin hoito GlucaGen® -pistoksella ja Baqsimi - nenäsumutteella	14
5.3.2	Matalan verensokerin hoito ilman pistosta tai sumutetta	15
5.4	Epilepsia-kohtaus ja sen ensiapu	16
6	Lapsi oppijana ja tutkijana	16
6.1	Opetusta ohjaavat lait	17
6.2	Lapsen opettajana leikki ja positiivisuus	18
6.3	Lapsen kohtaaminen vaikeiden tilanteiden äärellä	19
7	Aiemmat tutkimukset	19
8	Toiminnallinen opinnäytetyö ja toiminnan suunnittelu	21
9	Toiminnan toteutus	23
10	Johtopäätökset ja pohdinta	25
10.1	Toiminnan arviointia	25
10.2	Jatkokehittäminen	27

11 Eettisyys ja luotettavuus	28
Lähteet.....	30

Liitteet

- Liite 1 PEACE and LOVE -ohjeet
- Liite 2 Näin toimit hätätilanteessa -posterit

1 Johdanto

Opinnäytetyön aihe on lähtöisin omasta huolenaiheesta. Pohdin, kuinka pienet lapset voisivat edesauttaa vanhempiensa turvallisuutta, jos jotain sattuisi. Kysyin sukulaiseni päiväkotikäisiltä lapsilta, miten he toimisivat, jos isä pyörtyisi. He ymmärsivät, että paikalle tarvitsee hakea apua, mutta he eivät osanneet kertoa, mistä sitä saisi. Tämä herätti ajatuksen opinnäytetyön aiheesta, ja tarjosin ideaani yksityiseen pienpäiväkotiin. He pitivät ajatusta hyvänä ja tilasivat työni. Ensiapuhetki pidettiin kahdeksalle 3-5-vuotiaalle lapselle.

Työn aihe oli itselle vieras. Tämä myös auttoi viemään opinnäytetyön ideaa pidemmälle, koska aiheesta ei juuri ollut aikaisempaa näyttöä. Ensiapuasiat ovat olleet muutenkin mielestäni mielenkiintoisia, mikä auttoi työn tekemistä pysymään mielekkäänä.

Opinnäytetyön sisältö on rajattu lasten ensiapuohjeisiin, ja siinä on lisäksi pohdittu lasten opettamista ja kohtaamista vaikeiden asioiden äärellä. Opinnäytetyö on myös työväline päiväkodin henkilökunnalle, johon he voivat helposti palata ja tarkastella ensiapuohjeita. Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä tarkastellaan kysymyksiä, voiko päiväkotikäinen lapsi toimia ensiapua vaativassa tilanteessa, miten heitä voisi kohdata tällaisen hankalalta tuntuvan aiheen äärellä ja kuinka lapsi ottaa tällaisen tilanteen vastaan.

Opinnäytetyön prosessin aikana huomattiin, että lapset pitivät ensiapupäivästä. Heistä oli mukavaa tutustua aiheeseen ja päästä itse kokeilemaan. Yksi vanhempi kertoi, että ensiapupäivän jälkeen lapsi oli kotona kertonut innoissaan siitä, mitä kaikkea oli oppinut. Toimintahetkeen kuulunut näytelmä ja karhuhahmot innostivat lapsia ja tekivät oppimishetkestä mielekkään. Ensiapuasioista puhuminen ja opettaminen päiväkotikäisille lapsille onnistui, kun opetuksesta tehtiin lasten näköinen. Opinnäytetyön aihe huomattiin myös jatkokehityskelpoiseksi päiväkotien mahdollisena koulutusohjelmana lapsille.

2 Pienet lapset isojen auttajina

Opinnäytetyön ideointi on lähtenyt alkuun siitä, voiko pieni lapsi auttaa aikuista hätätilanteessa ja kuinka lapsi ottaa sellaisen tilanteen vastaan. Tavoitteet ovat muokkaantuneet sellaisen ajatuksen ympärille, että joskus voi sattua ja tapahtua jotain, kun aikuinen on yksin lasten kanssa. Mitä, jos aikuinen esimerkiksi lyö pään hyllyn kulmaan ja pyörtyy? Jääkö tilanne siihen, vai voisiko perheen pieni auttaa vanhempaa jotenkin? Tällaisia tilanteita voi tapahtua missä ja milloin vain. Tätä opinnäytetyön aihetta ja sen toimivuutta tarkastellaan päiväkodin lasten kohdalla.

Empatia tarkoittaa halua ja kykyä nähdä toisen ihmisen tunteet ja kokemukset. Se on oleellinen osa vuorovaikutustaitoja, jotta ihminen tulee toimeen muiden kanssa.

Empaattinen ihminen pystyy asettumaan toisen ihmisen asemaan sekä näkemään asioita muiden näkökulmasta. (MLL, n.d.)

Tampereen yliopistossa tutkittiin empatiakykyä alle vuoden ikäisillä lapsilla. Lapsia oli mukana 107 ja he olivat kaikki iältään kahdeksan kuukautta. Lapsien käytöstä havainnoitiin, kun tutkija esitti heille tuntevansa kipua. Tutkijan mukaan lapset näyttävät yleensä hieman huolestuneelta tilanteessa. He voivat muuttaa käytöstään, esimerkiksi lopettaa toimintansa kesken tai muuttaa äännähtelyä. Tutkija kertoo, että empatia on sekä opittu että perinnöllinen ominaisuus. Lapsen varhaisessa iässä luodaan perustaa niin tämän kuin muidenkin psykologisten piirteiden kehitykselle. (Tuni, 2019) Tutkimuksesta havaitaan, että ihminen pystyy jo näinkin pienenä tunnistamaan toisen ihmisen hätää. Opinnäytetyöllä pyritään myös tukemaan empatiakykyä ja sen tuomaa auttamisen halua näyttämällä ja puhumalla lapsille avun saamisesta ja siitä, kuinka hekin voivat olla apuna isommassa hädässä. Tutkimuksessakin havaitaan se, että lapsi kyllä ymmärtää kyseisen tilanteen olevan erilainen ja, että kyseessä on vakavampi asia. Tämän perusteella voidaan ajatella, että jo 3-vuotias ja siitä vanhempi ymmärtää paremmin tilanteiden suuruutta ja sen, että paikalle voidaan tarvita joku auttamaan. Opinnäytetyössä oli tavoitteena viedä tämä lapsen ajatus konkreettiseen tekoon eli esimerkiksi saada lapsi rohkeasti hakemaan apua paikalle.

3 Ensiapuohjeita yleisesti

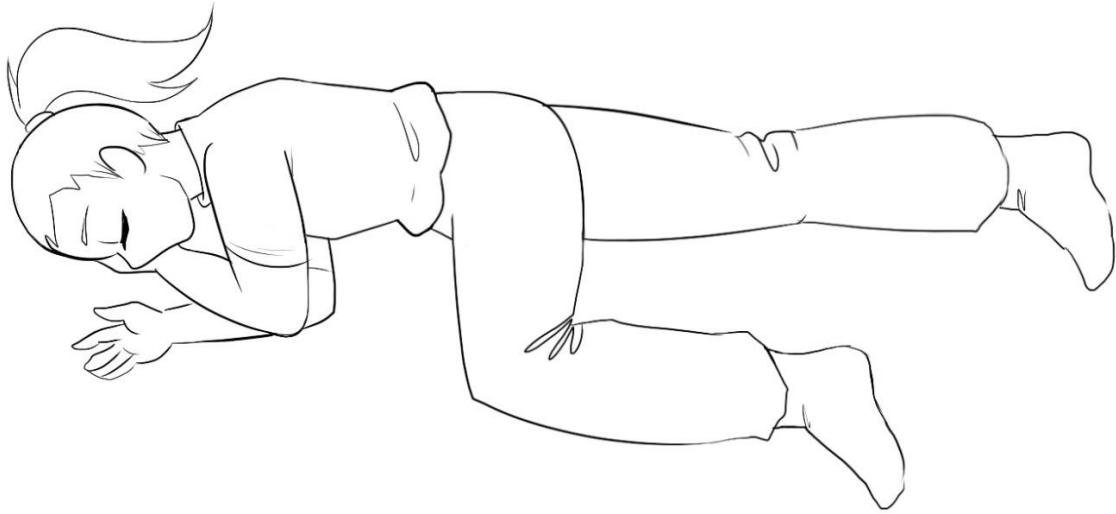
Ensiapu on taito, joka kuuluu osaksi jokaisen ihmisen elämää. Autettavan peruselintoiminnot pyritään turvaamaan sekä tilan paheneminen estämään. Ensiapua voidaan antaa ilman erityisiä välineitä ja ammattitaitoa. Maallikonkin apu voi siis parantaa huomattavasti selviytymisen ja toipumisen mahdollisuuksia. (Suomen Punainen Risti, n.d.) Tilannearvion tekee se, joka saapuu ensimmäisenä paikalle. Jos auttajia on monia, kokenein johtaa tilannetta. Johtajan tulee luoda nopea katsaus tilanteesta ja arvioida ensiavun sekä lisäavun tarve. (Terveyskirjasto, 2017) Lasten kanssa on myös hyvä harjoitella hätätilanteita ja soittoa 112:teen. Harjoittelusta ei saa jäädä lapselle pelkoa, vaan turvallinen olo. Tärkeitä asioita voidaan helposti opettaa lapselle leikin kautta. (Hätäkeskuslaitos, n.d.)

3.1 Hätänumero 112, tajuttoman ensiapu sekä lapsen elvyttäminen

Suomen hätänumero on 112. Siihen sojitetaan vain silloin, kun kyseessä on kiireellinen hätätilanne ja paikalle tarvitaan viranomaisia, kuten ensihoitotiimi tai poliisi. Lisäapua tarvitsevia tilanteita ovat muun muassa hengen, ympäristön tai omaisuuden uhka. Hätäpuhelun aikana tulee kuunnella hätäkeskuksen virkailijaa ja vastata hänen kysymyksiinsä. Turha soittaminen voi viivästyttää oikeasti apua tarvitsevia ja saattaa henkilön hengenvaaraan sekä numeron väärinkäytöstä voidaan rangaista. Numeroon on aina parempi soittaa itse, jos vain suinkin pystyy, koska välikäsien kautta avunsaanti voi viivästyä. (Hätäkeskuslaitos, n.d.)

Tajutonta potilasta yritetään saada hereille ravistelemalla tätä olkapäistä ja puhuttelemalla. Jos henkilö ei vielääkään reagoi, sojitetaan hätänumeroon 112 ja puhelin laitetaan kaiuttimelle. Tämän jälkeen henkilö asetetaan selälleen, jonka jälkeen tarkistetaan hengittääkö hän. Hengitystä voidaan tarkastella ojentamalla tajuttoman leukaa ylöspäin, jolloin hapensaanti helpottuu. Ilmavirtaa tunnustellaan omalla poskella ja samalla katsotaan rintakehän liikkumista. Jos henkilö hengittää normaalisti, hänet käännetään kylkiasentoon (Kuva 1). (Suomen Punainen Risti, 2021)

Kuva 1. Kylkiasento (piirros Linnea Vaikkola 2022).



Ennen koululaisen tai sitä nuoremman lapsen elvyttämistä tarkistetaan tapahtumapaikka ja lapsi. Huolehditaan, että ympäristö on turvallinen elvytyksen aloittamiseen. Tajutonta lasta yritetään herätellä puhuttelemalla samalla ravistaen tätä olkapäistä. Jos lapsi ei vielä herää, soitetaan hätänumeroon 112 ja laitetaan puhelin kaiuttimelle. Jos tilanteessa on muita, pyydetään jotain toista soittamaan hätänumeroon. Lapsi asetetaan selälleen ja katsotaan hengittääkö tämä normaalisti. Hengitystie avataan ojentamalla päätä leuankärjestä ylöspäin. Ilmavirtaa tunnustellaan poskella ja samalla katsotaan rintakehän liikettä. Hengityksen puuttuessa aloitetaan ensin puhalluselvytyksellä: avataan hengitystie, suu asetetaan tiukasti lapsen suulle, lapsen sieraimet suljetaan sormilla ja puhalletaan 5 kertaa ilmaa sen verran, että lapsen rintakehän nähdään liikkuvan. Tämän jälkeen asetetaan kämmentyvi lapsen rintalastan keskelle ja painetaan 30 kertaa käsivarsi koko ajan suorana. Puhalletaan välissä 2 kertaa. Lapsen elvyttämistä jatketaan tauotta rytmissä 30 painallusta ja 2 puhallusta. (Suomen Punainen Risti, 2021; American Red Cross, 2021)

3.2 Sokki ja sen ensiapu

Sokki tarkoittaa verenkiertovajautta, joka on hengenvaarallinen tila (Wilkman & Kuitunen, 2018). Sen oireita ovat muun muassa levottomuus; tihentynyt hengitys; nopea syke, joka tuntuu heikosti sekä kylmänhiki. Sokki voidaan jakaa eri lajeihin riippuen sen syntytavasta.

Vuotosokki tarkoittaa kiertävän verimäärän vähentymistä, mikä tapahtuu runsaan verenvuodon seurauksena. Septinen sokki eli verenmyrkytysestä johtuva sokki johtuu vaikeasta bakteeritulehduksesta, jossa verenpaine laskee bakteerimyrkkyjen sekä muiden aineenvaihdunnassa tapahtuvien muutosten vuoksi. Voimakkaan allergisen reaktion seurauksena voi saada anafylaktisen sokin, jossa verisuonet laajenevat niin paljon, että verenpaine romahtaa. Hypovoleemisissa sokissa taas henkilö menettää paljon nesteitä, mikä voi johtua suuresta palovammasta tai rajusta ripulista. Sokkia hoidetaan aina sairaalassa ja usein vielä teho-osastolla. Hoidon perustana on hyvä nesteytys ja verenkiertoa tukeva lääkitys sekä itse sokin aiheuttajan tehokas hoito. (Suomen Punainen Risti, 2021; Terveyskirjasto, 2019)

Ensiaputilanteessa autettava asetetaan makuulle ja soitetaan hätänumeroon 112. Hänet peitellään ja eristetään makuualustasta, jotta hänet saadaan pidettyä lämpimänä. Autettavaa rauhoitellaan ja hänelle annetaan tarvittaessa muuta ensiapua. Hänelle ei saa antaa juotavaa eikä syötävää, jotta hän ei vedä niitä ”väärään kurkkuun” eli henkitorveen. Lopuksi seurataan verenkiertoa ja hengitystä. (Suomen Punainen Risti, 2021; Kyllönen, 2013)

4 Lasten yleisten tapaturmien ensiapu

Eri-ikäisillä lapsilla sattuu tapaturmia eri paikoissa ja eri syistä. Nuorempien lasten tapaturmat sattuvat usein kotona, kun taas koululaisten ja nuorten sen ulkopuolella esimerkiksi liikuntaharrastuksissa. Vuodenajatin vaikuttavat tapaturmien määrään ja laatuun. Usein vammat ovat putoamisen tai kaatumisen kautta saatuja kolhuja ja haavoja raajoissa ja päässä. Murtumat alkavat myös yleistymään sitä mukaa, mitä lapsi kasvaa. (Mehiläinen, n.d.) THL:n sivuilla on kuvattu vuosien 2017–2019 välinen keskiarvo lasten ja nuorten kuolemaan johtavista tapaturmista. Suurin kuolinsyy ovat myrkytykset, ja neljännen sijan jakavat tukehtumiset ja kaatumiset/putoamiset. (THL, 2021)

4.1 PEACE and LOVE -ohjeet ja murtumat sekä niiden ensiapu

Pitkään käytössä ollut KKK (kylmä, koho, kompressio) -muistisääntö on nyt korvattu uusilla ohjeilla. Uusi ohje on mukailtu vuoden 2020 kansainvälisestä pehmytkudosvammojen PEACE

and LOVE -ohjeista. PEACE and LOVE -ohjeistuksissa korostuu vamman jälkeisten seuraavien päivien kuntoutusohjelma. Myös tulehduskipulääkkeiden ja kylmähoidon tarpeellisuutta arvioidaan liikuntavammojen hoidossa. PEACE -ohjeistuksella pyritään vähentämään turvotusta ja verenvuotoa vamma-alueella. Jos tämä saadaan aloitettua ajoissa, vamma-alue paranee paremmin ja nopeammin. (Terve koululainen, n.d.) LOVE -ohjeistuksella tarkoitetaan akuutin vaiheen jälkeistä jatkohoitoa (Terveysportti, 2021). PEACE and LOVE -ohjeet löytyvät kokonaisuudessaan opinnäytetyön lopusta liitteestä 1.

Luun murtumiseen tarvitaan usein paljon energiaa, kuten kaatuminen käden päälle. Murtuman laajuuden arvio tulee tehdä nopeasti, koska murtumaan liittyy usein voimakas verenvuoto. (Terveystalo, n.d.) Hoitomuotoon ja sen keston vaikuttaa murtumatyyppi, joita ovat avo- ja umpimurtumat. Avomurtumassa luu työntyy ihosta läpi ja aiheuttaa ulkoisen verenvuodon, kun taas umpimurtumassa luu ei työnny läpi vaan aiheuttaa vain sisäisen verenvuodon. Tyypistä riippuen murtuman oireita ovat muun muassa kipu, turvotus, mahdollinen virheasento sekä sokin oireet. (Pihlajalinna, n.d.; Suomen Punainen Risti, 2021) Murtumia voidaan hoitaa tukemalla vamma-aluetta esimerkiksi kipsillä tai leikkauksella, jossa luut asetetaan oikeaan asentoon muun muassa ruuveilla tai levyillä. Luu korjautuu itsenäisesti ollessaan tukevasti kontaktissa murtuneiden osien kanssa. Akuutissa tilanteessa murtunut alue tuetaan siten, että luu ei liikkuisi tarpeettomasti aiheuttaen lisävahinkoa. (Pihlajalinna, n.d.; Terveystalo, n.d.) Tajuton potilas voidaan kääntää kylkiasentoon, jotta hengitys saadaan turvattua. Selkärangan murtumaa epäiltäessä loukkaantunutta liikutetaan vain, jos se on välttämätöntä hengen pelastamiseksi. (Suomen Punainen Risti, 2021)

Avomurtuman ulkoinen verenvuoto pitää tyrehdyttää. Murtunut alue tuetaan käsin mahdollisimman liikkumattomaksi ja kivuttomaksi. Jos loukkaantuneella on murtunut käsi, hän voi itse tukea sen omaa kehoaan vasten toisella kädellä. Lisätukea saa kolmioliinalla tai paidan helmalla. Loukkaantunut tulee myös pitää lämpimänä. Tarvittaessa tulee soittaa hätänumeroon 112 ja auttaa loukkaantunut mahdollisimman pian jatkohoitoon. Tarpeetonta liikuttamista tulee välttää, eikä virheasentoa saa alkaa oikaisemaan. Jos liikkuminen on välttämätöntä tai avun saanti kestää, alaraajanmurtumissa voidaan käyttää tukena esimerkiksi tukevaa keppiä. Tuki tulee asettaa siten, että se ylittää murtumakohdan molemmin puolin sekä menee vielä terveen nivelen ohi. (Suomen Punainen Risti, 2021)

Kiristyssidettä voidaan käyttää tilanteissa, joissa verenvuotoa ei saada hallintaan, eivätkä muut keinot auta. Sitä ei siis käytetä ensisijaisena apukeinona. Side saa olla paikallaan enintään kaksi tuntia. Kiristysiteen voi tehdä esimerkiksi pyyhkeestä, joka asetetaan noin 3–4 senttimetriä murtuma-alueesta pois päin kohti vartaloa. Kiristyssidettä ei saa laittaa suoraan murtumakohtaan. Side solmitaan ensin kiinni tavallisella solmulla, jonka päälle asetetaan jokin tukeva esine, esimerkiksi lusikka, jolla side saadaan vielä kiristettyä. Siteen laitto-aika tulee merkata ylös ensiapua varten. (Terveyskirjasto, 2017; Verywellhealth, 2021)

4.2 Haavat ja niiden ensiapu

Lapsilla yleisimmät haavat tulevat usein päähän sekä raajoihin kaatumisten johdosta, eivätkä ne yleensä vaadi jatkohoitoa. Kotihoitona haava pestään runsaalla vedellä sekä saippualla, ja sitä painetaan puhtaalla lapulla 5–10 minuuttia. Haava on hyvä myös desinfioida. Lopuksi laitetaan laastari tai muu huokoinen haavalappu, eikä tiukkoja sidoksia tai voiteita saa käyttää. Jos haavalla ilmenee tulehduksen merkkejä eli kuumotusta ja punoitusta tai haava erittää märkää, sen hoitoon tarvitaan antibioottikuuri. Runsaasti vuotavat haavat tarvitsevat aina jatkohoitoa. Ihon lävistäneet vuotamattomat ja pinnalliset haavat voidaan hoitaa terveysasemalla kudosliimalla tai teippaamalla. Tällaiset haavat kannattaa myös näyttää heti lääkärissä, koska vanhentuneita haavoja ei voi enää liimata tai ommella, mikä tekee hoidosta hankalampaa. (Terveyskirjasto, 2021)

Verenvuoto tyrehdytetään painamalla haavaa ja se puhdistetaan liasta juoksevan, haalean veden alla. Pieni viiltohaava voidaan sulkea kotona haavateipillä painamalla haavan reunoja toisiaan vasten. Mahdollista vierasesinettä ei saa poistaa haavasta, esimerkiksi kynää, ja haava tulee lopuksi peittää suojasidoksella. Tetanus- eli jäykkäkouristusrokotteen voimassaoloaika tulee myös tarkistaa. (Suomen Punainen Risti, 2021)

4.3 Palovammat ja niiden ensiapu

Palovamma on kudosvaurio, jossa ihon vaurioitumisen lisäksi voi tulla myös syvempiä kudostuhoja. Tällaisia vaurioita saavat aikaan muun muassa kuumat nesteet ja höyryt, tuli, säteily tai sähkö. (Terveyskirjasto, 2017) Lapsille palovammoja aiheuttavat yleensä kuumat

neesteet, kuten kahvi, joka voi olla jopa 70–80°C. Ohuempi iho takaa suuremmat palovammat. (Terveyskirjasto, 2021) Vauriot luokitellaan syvyyden ja laajuuden mukaan käyttäen yhdeksän prosentin sääntöä. Tämän säännön mukaan esimerkiksi 1-vuotiaan lapsen vasemman koko alaraajan vamma olisi 13%. Palanut alue tihkuttaa verinestettä, ja menetys voi suurena määränä aiheuttaa sokin vaaran. (Terveyskirjasto, 2017)

Palovammoja on kolmea eri astetta. Ensimmäisessä iho on punainen ja siinä voi olla myös turvotusta ja kirvelyä. Toisessa asteessa ilmestyy edellisten oireiden lisäksi rakkuloita sekä kipua ja mahdollista kosteutta. Kolmannessa vaiheessa kaikki ihokerrokset ovat vaurioituneet sekä iho on muuttunut vaaleaksi, harmaaksi tai pahimmillaan mustaksi. Iholla ei myöskään ole tuntoa. Kudostuhon suuruus riippuu lämpötilasta ja altistusajasta. (Terveyskirjasto, 2021)

Ensimmäisen ja toisen asteen palovammat voidaan hoitaa kotona seuraavasti: Palovammaa jäähdytetään heti vesiastiassa noin 10 minuuttia tai juoksevassa, viileässä vedessä. Tämä vähentää kipua. Viilennyksessä ei saa käyttää jäävettä tai jäätä, eikä rakkuloita saa puhkoa, jotta kudoksiin ei pääse mikrobeja. Erittävään tai rakkuloita sisältävään palovammaan voidaan käyttää apteekista sitä varten tarkoitettua sidettä, joka vaihdetaan parin päivän välein. Side ei saa kastua. Tulehtunutta palovammaa tulee kuitenkin aina näyttää lääkärissä. (Terveyskirjasto, 2017; Terveyskirjasto, 2021)

Jatkohoitoa vaativia palovammoja ovat muun muassa kasvojen alueen palovammat, sähkö- ja hengitystiepalovammat sekä kämmentä suuremmat palovammat, jos niissä esiintyy rakkuloita. Tällaisissa tilanteissa soimitaan hätänumeroon 112, mikäli vamma-alue on laaja tai verenkierto ja hengitys ovat häiriintyneet. (Terveyskirjasto, 2017) Lasten tapauksissa tulee ottaa herkästi yhteyttä lääkäriin, jos vamma-alue on lapsen kämmentä suurempi tai epäillään suurempaa kudostuhoa. Jos ihon pinnalla havaitaan nopeasti kehittyneitä rakkuloita, silloin kudostuho on syvemmillä. Lapsi jää sairaalahoitoon, jos vaurioitunut alue on esimerkiksi alle kouluikäisellä viisinkertainen (kämmentämitta). (Terveyskirjasto, 2021)

4.4 Aivotärhdys ja sen ensiapu

Päähän kohdistuvat vammat ovat lapsilla melko yleisiä, eikä niistä aiheudu usein mitään seurauksia. Merkittäviä murtumiakaan ei pienemmillä lapsilla synny kallon joustavien luiden antaessa hieman periksi. Arviolta viisi lasta tuhannesta saa vuodessa päähän sellaisen iskun, että he menettävät tajuntansa. Aivotärähdyksessä on taas kyse lievästä aivovammasta, jolloin lapsella voi ilmetä muistamattomuutta, pahoinvointia tai pienimuotoista tajunnanmenetystä. Tällöin ei kuitenkaan esiinny liikkumis-, tunto- tai puhehäiriöitä. Lievässä aivotärähdyksessä ei tarvita hoitoa ja lapsi saa jatkaa puuhastelua normaalisti.

(Terveyskirjasto, 2021)

Jos lapsella esiintyy lievää päänsärkyä, siihen voidaan käyttää särkylääkettä – mielusti parasetamolia. Lapsen tarvitsee antaa myös levätä ja kovaa rasitusta tulee välttää.

Mahdollisia muutoksia tulee kuitenkin tarkkailla sekä iltaa vasten tapahtuneen kolahduksen jälkeen kannattaa herättää lapsi pari kertaa yön aikana. Jos esiintyy voimakkaita oireita, kuten voimakasta oksentelua, päänsärkyä tai väsymystä ja lapsi on kalpea, tulee hakeutua heti lääkäriin. Lääkäriin lähdön syynä on myös, jos lapsella esiintyy muun muassa raajoissa lihasheikkoutta tai tunnottomuutta tai, jos hän näkee kaksoiskuvia ja hänen on vaikea puhua. Tällaiset oireet kertovat muusta viasta kuin tavallisesta aivotärähdyksestä.

(Terveyskirjasto, 2021; Mehiläinen, n.d.)

4.5 Myrkytykset ja niiden ensiapu

Myrkytyksen vakavuus riippuu elimistöön joutuneesta aineesta ja sen määrästä sekä siitä, miten se on päässyt elimistöön. Myrkyille voi altistua silmien, ihon ja suun kautta sekä hengittämällä tai saamalla sitä pistoksena. Hengittämällä tai pistoksena saatu myrkyllinen aine vaikuttaa kaikkein nopeiten. Nieltynä myrky vaikuttaa usein hitaammin, mutta joskus henkeä uhkaava tila tulee hetkessä. Myrkytyksen aiheuttaa esimerkiksi kodin pesuaineet, lääkkeet, myrkylliset marjat tai sienet sekä häkä ja muut myrkylliset kaasut. Oireina ovat pahoinvointi, päänsärky, iho-oireet, hengenahdistus, kouristelu ja pahimmissa tapauksissa tajuttomuus. Lapsien uhkana ovat pääosin kodin yleiset myrkyt, kuten puhdistusaineet tai lääkkeet. (Terveyskirjasto, 2017; Suomen Punainen Risti, 2021)

Epäiltäessä myrkytystä soitetaan Myrkytystietokeskukseen. Ennen puhelua on jo hyvä ottaa selvää, mikä aine on kyseessä, näkyykö ulkoisia merkkejä aineesta esimerkiksi suulla tai vaatteilla, haiseeko hengitys jotenkin erikoiselta ja onko hävinnyt lääkkeitä, pesuainetta tai muuta sellaista. Autettavalta tulee myös kysyä, milloin hän on mahdollisesti ollut tekemisissä aineen kanssa. Hätätilanteessa tulee aina soittaa numeroon 112. (Terveyskirjasto, 2017)

Myrkyä nielleen potilaan suu puhdistetaan ja huuhdotaan vedellä. Häntä ei saa oksettaa, ja hänelle annetaan tarvittaessa lääkehiiltä. Jos autettava on hengittänyt myrkyllistä ainetta, hänet tulee siirtää raikkaaseen ilmaan ja auttaa hänet hyvään asentoon hengityksen helpottamiseksi. Iholle tai silmille joutunut myrky tulee huuhdella runsaalla vedellä. Tajuton potilas käännetään aina kylkiasentoon, mutta jos hän ei hengitä normaalisti, aloitetaan elvytys. (Suomen Punainen Risti, 2021)

Lääkehiili on aktiivihiihtä, joka sitoo pintaansa tehokkaasti eri myrkyjä ja lääkeaineita, joita on joutunut suun kautta elimistöön. Sitoutuneet aineet poistuvat ulostemassan seassa. Lääkehiili toimii tehokkain kasvi-, sieni- ja lääkemyrkytyksissä ja sitä voidaan käyttää myös ripulin hoidossa. (Lääkeinfo.fi, 2020; Terveyskirjasto, 2017) Lasten annos on lääkehiilipullostasta annettuna kolme ruokalusikallista aina 10 painokiloa kohden eli silloin 20 kilogramman painoiselle 6 ruokalusikallista ja niin edelleen. Tabletteina annettuna annos on 40 tablettia 10 painokiloa kohden. Annos tulee sekoittaa lapselle johonkin hyvänmakuisen ruokaan, kuten jogurttiin, mutta ei liian suureen määrään, jotta lapsi pystyy syömään sen. Vanhentunutta lääkehiiltä kannattaa antaa myös hätätilanteessa, vaikka sen teho olisikin heikentynyt. Lääkehiili ei tehoa alkoholiin, emäksiin tai happoihin, hiilivetyihin (petrolituotteet, kuten grillinsytytysneste), metalleihin (esimerkiksi rauta), syanideihin tai liuottimiin. (Myrkytystietokeskus, 2018)

4.6 Vierasesine lapsen hengitysteissä

Suurin osa tukehtumista sattuu ruokailujen yhteydessä muiden ihmisten seurassa. Ruokapöydässä nauraminen ja juttelu samaan aikaan kasvattaa tukehtumisen riskiä. Sanonta ”Älä puhu ruoka suussa” on hyvinkin ajankohtainen neuvo niin lapsille kuin aikuisille. Ruokailevaa lasta ei saa jättää ruokapöytään yksin, eikä pieniä tavaroita saa olla pienten lasten tavoitettavissa. (Tikkanen, 2018) Vaikka tukehtumistilanteessa vierasesine

saataisiinkin pois hengitysteistä, on silti hyvä mennä lääkäriin tarkistuttamaan hengitystiet mahdollisten lisävaurioiden vuoksi. Esimerkiksi jos kyseessä on ollut ruoan palanen, siitä on voinut joutua murusia keuhkoihin, mikä voi aiheuttaa keuhkokuumeen. (Jaalamaa, 2019)

Vierasesine poistetaan pienen lapsen hengitysteistä ottamalla lapsi ensin syliin niin, että tämän pää on hänen vartalooaan alempana. Isompaa lasta ei välttämättä tarvitse ottaa syliin, vaan häntä voi taivuttaa eteenpäin pitäen päätä alaspäin. Seuraavaksi lasta lyödään varovasti, mutta napakasti 5 kertaa kämmenellä lapaluiden väliin. Jos tuke ei poistu, soitetaan 112. Auttamista jatketaan Heimlichin -puristusotteella asettamalla lapsi selälleen aikuisen syliin, jonka jälkeen rintalastaa painetaan sormilla alaspäin. Tämä toistetaan 5 kertaa. Isompaan lapseen voidaan jo käyttää aikuisten puristusotetta. Jos tuke ei vielä kukaan poistu, jatketaan vuorotellen 5 iskua lapaluiden väliin ja 5 painelua rintakehälle/ aikuisten puristusotteella nykäisyä ylävatsalle. Jos lapsen hengitys on epänormaalia ja hän menee tajuttomaksi, tulee aloittaa elvytys. Muuttuneesta tilanteesta tulee ilmoittaa hätäkeskukseen. (Suomen Punainen Risti, 2021)

5 Jos lapsi saa sairaskohtauksen

Sairaskohtaus voi olla yhtäkkiäinen tai ohimenevä poikkeava oire. Lapsella ne häiritsevät vuorovaikutusta ja toimintaa, kuten leikkiä. Yksittäistapauksina ne voivat olla vaarattomia, mutta ne aiheuttavat kuitenkin huolta ennen kuin ne ovat tutkittu. Joskus oireiden syyt ei tunnisteta ja joskus ne voivat jäädä kokonaan poisikin. (Terveyskylä, 2017)

5.1 Leikki-ikäisten kohtausoireet

Lapsilla voi esiintyä itsestään loppuvia kohtausoireita, kuten tic-oireita, unihäiriöitä ja tikahtumiskohtauksia. Jos oireet kuitenkin rajoittavat arkea ja ovat hankalia, kannattaa hakeutua lääkäriin. (Terveyskylä, 2017) Tic-oireet ovat vaarattomia tahdosta riippumattomia äännähdyksiä tai lihasliikkeitä, kuten vingahtelu tai raajojen nykäykset. Lapsista noin viidesosalla esiintyy tic-oireita. Lievinä oireet kuuluvat aivojen kehitykseen, mikä on normaalia, eikä niistä tarvitse huolestua. Oireet voivat loppua jo lapsuusiässä ja viimeistään nuoruusiässä. Harvalla ne jatkuvat enää aikuisena. Tic-oireet ovat joko äänellisiä tai

motorisia. Äänellisiä oireita ovat esimerkiksi huudahtelu, niiskuttaminen, kuiva yskä, matkiminen tai sanojen toistelu sekä maiskutus. Motorisia oireita ovat muun muassa otsan kurtistaminen, suun aukominen, silmien räpyttely, nenän nyripistäminen tai olkapään nykäykset. (Mehiläinen, n.d.)

Unihäiriöitä esiintyy ajoittain noin puolella lapsista. Niihin on olemassa perinnöllinen riski, ja ne voivat loppua lapsuusikään tai jatkua aikuisuuteen. Unihäiriöitä ovat muun muassa unissakävely tai -puhuminen, hampaiden narskuttelu, painajaiset tai sekavuus heräämisen jälkeen. Oireisiin ei ole varsinaisesti mitään lääkettä. Lasta kannattaa kuitenkin tarkkailla, että hän ei esimerkiksi unissaan kävele ulos. (Terveyskylä, 2017) Affektikramppi eli tikahtumiskohtaus tarkoittaa kohtausta, jossa lapsi itkee voimakkaasti, huutaa eikä ole rauhoitettavissa. Tällainen voi tulla esimerkiksi, jos lapsi ei saakaan haluamaansa. Joskus lapsi voi pidättää hengitystäänkin ja sen seurauksena pyörtyä. Vaikka affektikramppi saattaa kuulostaa hurjalta, se ei ole kuitenkaan lapselle vaaraksi. Julkisilla paikoilla se saattaa aiheuttaa päiden kääntymistä, mutta on ymmärrettävä, että se ei johdu sairaudesta tai huonosta kasvatuksesta. Iän myötä krampit häviävät itsestään. (Terveyskirjasto, 2021)

5.2 Allerginen reaktio ja EpiPenin käyttö

Allerginen reaktio eli anafylaksia on tila, jossa välittäjäaineita jakautuu hallitsemattomasti kehon sisällä (Allergia, 2020). Allergeenia eli allergiaa aiheuttavaa ainetta kohtaan muodostuu immunologinen vaste, kuten vasta-aineita. Tavallisimmat allergiat ovat välitön allergia ja viivästynyt allergia. (Terveyskirjasto, 2021) Oireet voivat ilmetä heti tai muutamassa minuutissa. Harvinaisempia tapauksia ovat yli neljän tunnin päästä alkaneet oireet. Oireiden voimakkuus vaihtelee ja siihen voi vaikuttaa myös muu elimistön stressitila, kuten rasitus. Voimakkuutta lisää myös allergeenille altistumisen määrä. (Allergia, 2020)

EpiPen on voimakkaan ja äkillisen allergisen reaktion hoitoon tarkoitettu injeksiokynä, jonka vaikuttavana aineena toimii adrenaliini. Allergisen reaktion voi saada muun muassa ruoka-aineesta tai mehiläisen pistosta. Oireita voivat olla esimerkiksi suun alueen turvotus, hengityksen vinkuminen, punoitus, pahoinvointi tai ihon kutina. Oireena voi olla myös tajuttomuus, jos hoitoa ei päästä aloittamaan ajoissa. Jos henkilö on saanut aikaisemmin

vakavan allergisen reaktion tai on taipuvainen niihin, lääkäri voi määrätä EpiPenin uusien hätätilanteiden varalle. (Yliopistonverkkoapteekki, 2021)

Injektiokynään on pakattu kerta-annos, joka hätätilanteessa pistetään vain kerran. Joskus voi kuitenkin käydä niin, että annos ei riitä kumoamaan allergista reaktiota kokonaan, jolloin voidaan antaa toinen pistos uudella injektiokynällä. Pistosten välissä täytyy kuitenkin olla 5–15 minuuttia. Kynän päivämäärä sekä ulkoasu tulee myös tarkastaa ennen käyttöä. Liuoksen tulisi olla kirkasta eli tummunutta ja saostunutta liuosta ei saa käyttää. Injektiota ei myöskään saa pistää pakaraan, jotta sitä ei vahingossa joutuisi verisuoneen. Vahingossa sormeen tai kämmeneen annettu pistos voi estää veren virtauksen kyseisellä alueella. (Yliopistonverkkoapteekki, 2021)

5.3 Lasten diabetes

Suomessa lasten diabetes on enimmäkseen 1 tyypin diabetesta, johon sairastuu joka vuosi noin 500 lasta. Se ilmaantuu yleensä yllättäen ja on perheelle iso järkytys, vaikka he olisivatkin olleet jo mukana diabetestutkimuksissa tai lapsella olisi ollut siihen viittaavia oireita jo aikaisemmin. 1. tyypin diabetes on pysyvä ja se vaatii insuliinihoitoa joka päivä. (Diabetesliitto, 2020a) Vielä ei oikein tiedetä, miksi diabetes puhkeaa. Se tiedetään, että haimakudoksessa tapahtuvassa tulehdusreaktiossa tuhoutuu insuliinia tuottavia soluja, mutta sen estämiseksi ei ole mitään hoitokeinoa. 1. tyypin diabetesta ajatellaan autoimmuunisairautena eli immuunipuolustusjärjestelmän aiheuttamana. Perinnöllisyydellä on kuitenkin osansa sen puhkeamiseen sekä tuntemattomilla ympäristön vaikutuksilla, joita ei varmuudella pystytä vielä nimeämään. (Malmberg, 2021, s. 2)

Diabeteksen hoitoon kuuluu aina verensokerin mittaaminen, korkean ja matalan verensokerin oireiden tunnistaminen sekä itse insuliinipistokset tai -pumppuhoito. Lapsen hoitopolussa huomioidaan myös perheen arki ja päivähoito, jotta hoito sujuisi mahdollisimman hyvin. (Malmberg, 2021, s. 2) 2. tyypin diabetes on myös kasvussa vähäisen liikunnan ja lisääntyvän lihavuuden vuoksi (Diabetesliitto, 2020a). Siinä haima kyllä tuottaa insuliinia, mutta riittämättömästi. Insuliinintuotanto voi loppua jopa kokonaan vuosien kuluessa. (Diabetesliitto, 2021b) Diabeteksen oireita ovat tyypillisesti tahaton laihtuminen,

väsymys, jatkuva jano ja lisääntynyt virtsaamisen tarve. Elimistö voi mennä ketoasidoosiin eli happomyrkytystilaan tyyppin 1 diabeteksessa, jos sitä ei huomata ajoissa. Lapsella ilmenee tällöin pahoinvointia, vatsakipuja, oksentelua, asetonin hajua hengityksessä, uneliaisuutta ja lopuksi lapsi voi mennä tajuttomaksi. (Diabetesliitto, 2019) Verensokerin tulisi olla ennen ruokailuja 4–7 millimoolia litrassa ja 1,5–2 tuntia ruokailun aloittamisen jälkeen 8–10 millimoolia litrassa (Diabetesliitto, 2020b). Liian matalan verensokerin oireita ovat muun muassa nälkä, hikoilu, kalpeus, ärtymys, aggressiivisuus ja sekavuus sekä harvemmin kouristukset. Jos lapsi menee tajuttomaksi, hänellä on insuliinishokki. (Suomen Punainen Risti, 2021)

5.3.1 Matalan verensokerin hoito GlucaGen® -pistoksella ja Baqsimi -nenäsumutteella

Diabeteksen matalan verensokerin hoidossa voidaan hätätilanteissa käyttää glukagoni-lääkeainetta niin lapsilla kuin aikuisilla. Sitä saa pistoksena ja nenäsumutteena. Glukagonia käytetään tilanteissa, joissa autettava on menettänyt tajuntansa, eikä pysty nielemään sokeria. Pistoksen annostelu alle 8-vuotiailla lapsilla on puolet valmistetusta liuoksesta eli 0,5 millilitraa (mitat on merkitty ruiskuun). Glukagonia saadaan ensiaputilanteisiin myös nenäsumutteena. Se soveltuu yli 4-vuotiaille ja sitä vanhemmille diabeetikoille. Baqsimi -nenäsumute sisältää 3 milligramman kerta-annoksen. (Lääkeinfo.fi, 2020b; Lääkeinfo.fi, 2020a)

GlucaGen® -pistosta käytettäessä injektio muovipullon muovihattu poistetaan sekä kertakäyttöruiskun neulansuojus. Muovista pysäytintä ei kuitenkaan poisteta ruiskusta. Kuiva-ainepullon kumitulppa lävistetään neulalla tulppaan merkityn ympyrän rajojen sisäpuolella ja ruiskutetaan koko liuotinmäärä kuiva-ainepulloon. Ruisku neuloineen pidetään vielä kiinni kuiva-ainepullossa ja samalla ravistetaan varovasti pulloa, jotta kuiva-aine sekoittuu liottimeen. Liuoksen tulee olla kirkasta ennen käyttöä. Ruiskun männän tulee olla painettuna kokonaan pohjaan, jonka jälkeen koko liuos vedetään varovasti takaisin ruiskuun siten, että ruiskun mäntä ei tule vahingossa ulos. Ilmakuplat poistetaan ruiskusta nostamalla ruisku neuloineen ylöspäin ja napauttamalla sitä sormenpäällä. Mäntää painetaan hiukan, jotta ruiskun päähän kertynyt ylimääräinen ilma saadaan neulan kautta pois. Mäntää painetaan vielä niin kauan, kunnes saadaan tarvittava annos ja ylimääräinen

neeste pois ruiskusta. Annos pistetään lihakseen tai ihon alle. Tajuton lapsi käännetään kylkiasentoon, millä ehkäistään mahdollinen tukehtuminen. (Lääkeinfo.fi, 2020b)

Heti, kun lapsi tulee tajuihinsa ja pystyy syömään, hänelle annetaan paljon sokerisia ruokia tai juomia, esimerkiksi keksejä tai mehua. Tämä estää kohtauksen uusiutumisen. Jos joutuu käyttämään GlucaGen® -valmistetta, tulee aina sen jälkeen ottaa yhteyttä terveydenhuoltoon ja selvittää syy hypoglykemialle sekä suunnitella, miten siltä voisi jatkossa välttyä. (Lääkeinfo.fi, 2020b)

Baqsimi -nenäsumutetta kätettäessä pakkauksen suoja-päällyste vedetään pois punaisesta narusta. Kansi avataan ja kotelosta otetaan kerta-annospakkaus. Sumutteen painiketta tulee varoa painamasta ennen nenään laittamista, jotta annos ei menisi hukkaan. Sumutetta pidetään kahden sormen välissä ja peukaloa sen pohjassa – samalla tulee varoa vielä painikkeen painamista. Sumutinta viedään lapsen sieraimiin, kunnes aikuisen sormet osuvat lapsen nenää. Annos annetaan painamalla sumutteen painiketta pohjaan peukalolla niin kauan, kunnes painikkeessa oleva vihreä viiva ei ole enää näkyvässä. Lapsen ollessa tajuton hänet käännetään kylkiasentoon, jolla ehkäistään mahdollinen tukehtuminen. Annoksen jälkeen soitetaan heti hätänumeroon 112. Tajuihin tulleelle lapselle, joka pystyy nielemään, annetaan paljon sokerisia ruokia ja/tai juomia. (Lääkeinfo.fi, 2020a)

5.3.2 Matalan verensokerin hoito ilman pistosta tai sumutetta

Ilman glukagoni -pistosta tai -sumutetta matala verensokeri hoidetaan seuraavasti: Autettavan ollessa tajuissaan hänelle annetaan sokeripitoista syötävää, juotavaa tai glukoositabletteja. 4–8 sokeri- tai glukoosipalaa on hyvä määrä. Jos edellä mainittu ei auta 10 minuutissa tai hän menee tajuttomaksi, tulee soittaa hätänumeroon 112. Autettava käännetään kylkiasentoon, jos hän hengittää normaalisti. Tajuttomalle henkilölle ei saa koskaan antaa mitään syötävää tai juotavaa suuhun. (Suomen Punainen Risti, 2021) Ennen suositeltiin myös sokerigeelin tai hunajan sivelemistä posken limakalvoille, mutta nykyisten tutkimusten jälkeen on huomattu, että siitä ei ole merkittävää hyötyä (Diabetesliitto, 2021a).

5.4 Epilepsia-kohtaus ja sen ensiapu

Epilepsia tarkoittaa aivojen sähkötoiminnan ohimenevää häiriötä, mikä aiheuttaa eri tasoisia kohtausoireita. Näitä oireita ovat esimerkiksi sekavuus, kouristukset, nykiminen ja lihaslevottomuus. Kohtaukset eivät kuitenkaan ole aina selkeitä ja ne voivat kestää jopa vain muutaman minuutin. Joskus kohtaus voi kuitenkin pitkittyä, mikä vaatii sairaalahoitoa. Jos lapsella on jo todettu epilepsia, kohtaukset saadaan hyvin hoidettua myös kotona. Verenkierron ja sydämen kannalta epilepsia-kohtaus on yleensä vaaraton. Lasten epilepsioissa ennuste on usein hyvä, jos kyseessä ei ole aineenvaihdunnallinen syy tai aivojen rakenteellinen muutos. (Terveyskirjasto, 2017) Kohtauksen aikana henkilö menettää tajuntansa, kaatuu ja hänen vartalonsa jäykistyy. Suusta voi vuotaa joskus verta, koska henkilö voi purra vahingossa samalla poskeaan tai kieltään. Jäykkyyden jälkeen henkilö alkaa kouristella, hänen hengityksensä salpaantuu hetkellisesti ja hänen suustaan saattaa tulla vaahtoa. Kouristelun jälkeen henkilö voi mennä jälkiunitilaan, josta hänet voidaan kyllä herätellä. (Kälviäinen, 2016)

Epilepsia-kohtauksen aikana tilanteessa tulee pysyä rauhallisena. Ensiapua voi antaa kuka vain eikä se vaadi erityistä osaamista. Autettavan kouristusliikkeitä ei saa yrittää estellä. Hänen päänsä alle tulee laittaa jokin pehmuste ja turvata muu vartalo niin, että hän ei kolhi itseään. Kohtaus kestää usein vain pari minuuttia. Kun kouristelu loppuu, autettava käännetään heti kylkiasentoon, jotta hengitystiet saadaan pidettyä auki sekä eritteet valumaan pois suusta. Autettavan suuhun ei saa laittaa mitään, jotta hän ei tukehdu, ja hengitys varmistetaan. Kohtauksen uusiutuessa tai kestäessä yli 5 minuuttia soitetaan hätäkeskukseen. Autettavan tila varmistetaan, että hän on hyvin toipunut, orientoitunut hetkeen ja vastailee kysymyksiin. Jos hän on loukannut itsensä, tulee soittaa hätänumeroon 112. (Kälviäinen, 2016)

6 Lapsi oppijana ja tutkijana

Pienet lapset ovat luonnostaan tutkijoita. Lapsi voi tehdä pitkän aikaa samaa asiaa esimerkiksi kuralätäkköleikeissä roiskia vettä. Hän innostuu siitä, että hän voi itse vaikuttaa omalla tekemisellään maailmaan. Tutkijana lapsi kokeilee, mitä tapahtuu seuraavaksi ja

toistaa tekemäänsä varmistuakseen tapahtuneesta asiasta. Samalla silmän ja käden koordinaatio kehittyy. Hermoyhteydet aivojen ja lihasten välillä kehittyvät motorisen toiminnan kautta. Myös muut aistikanavien yhteydet vahvistuvat katsomalla, tekemällä, kuulemalla, tunnustelemalla, maistamalla ja haistamalla. Lasta ohjaa uteliaisuus sekä hyvä olo oppimisesta. Aivot on tehty tutkimisen, kokeilemisen ja oppimisen ympärille. Jos lapsi olisi passiivinen, aivot kehittyisivät hitaasti. (Tunnetaitoja lapselle, n.d.)

Lapsille voidaan luoda oppimisympäristöjä, joissa heillä on mahdollisuus tutkia ja opiskella aktiivisesti maailmaa. Lapsia tuetaan muun muassa heidän leikillisessä ja ihmettelevässä asennoitumisessaan oppimista ja tekemistä kohtaan. Kaikenlaiset kysymykset oppimisprosessin aikana kertovat lasten mielenkiinnosta, olipa kysymys arkinen tai jopa hieman hullunkurinen. Kysymyksiin voi tarttua ja johdattaa lasten kanssa keskustelua sen avulla eteenpäin. (Kyrönlampi ym., 2020, s. 235)

6.1 Opetusta ohjaavat lait

Varhaiskasvatus on kasvatuksen, hoidon ja opetuksen tavoitteellinen ja suunnitelmallinen kokonaisuus, jonka pääpaino sijoittuu ensisijaisesti pedagogiikkaan.

Varhaiskasvatussuunnitelmassa määrätään muun muassa keskeisistä sisällöistä ja tavoitteista sekä lasten huoltajien ja varhaiskasvatuksen järjestäjän yhteistyöstä. (Opetushallitus, 2018, ss. 3–4)

Suomen laissa on säädetty laki lapsien oikeudesta varhaiskasvatukseen, varhaiskasvatuksen tuottamisesta ja järjestämisestä sekä sen tietovarannosta. Yksi varhaiskasvatuksen toimintamuoto on päiväkodissa järjestettävä päiväkotitoiminta. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018) Perusopetuslaissa määritellään lasten oikeus saada tukea heidän kasvuunsa ihmisenä ja vastuuntuntoisena yhteiskunnan jäsenenä sekä oikeutena saada tarpeellista tietoa ja taitoa elämään. Esiopetuksen tarkoituksena on lisäksi edesauttaa lasten oppimista osana varhaiskasvatusta. (Perusopetuslaki 21.8.1998/628) Oppivelvollisuuslain tarkoituksena on antaa kaikille yhteiskunnassa ja elämässä tarpeellinen sivistys ja perusosaaminen. Tarkoituksena on myös edistää tasavertaisia mahdollisuuksia edesauttaa itsensä

kehittymistä sekä kaventaa oppimisen eroavaisuuksia, nostattaa osaamis- ja koulutustasoja ja lisätä esimerkiksi nuorten ja lasten hyvinvointia. (Oppivelvollisuuslaki 1214/2020)

6.2 Lapsen opettajana leikki ja positiivisuus

Leikin vaikutukset lapseen ovat lukemattomat. Se auttaa heitä kehittymään sosiaalisesti, fyysisesti, kognitiivisesti ja emotionaalisesti. Leikki on paljon muutakin kuin vain pelejä ja hauskanpitoa. (Zapata, 2020) Psykoterapeutti Mayra Mendez kertoo leikin olevan tärkeää, koska se luo pohjaa lapsen ongelmanratkaisutaitoihin, tutkimishalukkuuteen ja oppimiseen sekä kasvattaa lapsen ymmärrystä maailmasta ja hänen osuudestaan siinä (Zapata, 2020). Leikkiminen on lasten ensisijainen tapa oppia noin 5-vuotiaaseen saakka. Lapsi oppii sen kautta itse eikä aikuista juuri tarvita apuna. Leikkiminen on kokeilemista, eläytymistä, muuntelemista sekä erilaisten roolien ottamista. Mielikuvituksen kautta lapset pääsevät leikkiessään kokeilemaan asioita, joita ei voi muualla tehdä. Sen aikana voi turvallisesti erehtyä ja yrittää. Tutkimusten mukaan sellaiset lapset pärjäävät työelämässä ja opinnoissa parhaiten, jotka ovat leikkineet paljon. (Järvinen, 2019)

Pramlingin ja tämän kollegoiden (2019, s. 43) kokoamassa tutkimusaineistossa lasten opetuksesta ja kehityksestä kerrotaan muun muassa siitä, kuinka mielikuvitus laajentaa lasten ja aikuisten kokemuksia. Mielikuvitus antaa meidän kokea asioita, joita emme ole itse kulleet tai nähneet. Samassa tutkimusaineistossa (Pramling ym., 2019) mainitaan myös Fleeren (2011) tutkimus, jossa hän kertoo muun muassa siitä, kuinka mielikuvitus vie lasta epätodellisuuteen ja siitä taas pois. Liikkuessaan mielikuvituksen ja todellisuuden välillä lapsi ymmärtää, mikä on totta ja mikä ei. Hän oivaltaa asioita oikeasta elämästä mielikuvituksen kautta, kun hän ottaa rooleja oikean elämän sosiaalisista tilanteista. Mielikuvitus on siis kytköksissä todellisuuteen. Lapsi voi tutkia ympärillään olevaa maailmaa, mutta myös vapautua hetkellisesti siitä. (Pramling ym., 2019, s. 43)

Ihanimpia asioita, joita lapselle voi antaa, on optimistinen ja toiveikas mieli. Optimistisuus on sitä, että odotamme tulevalta hyvää ja että löydämme asioiden valoisamman puolen. Se on asia, jota voidaan oppia, ja sitä kannattaa opettaa lapsille jo varhain. Usein aikuisten esimerkkiä seuraamalla lapsi oppii toiveikkaaksi ajattelijaksi. Lapsissa optimismi näkyy

sinnikkytenä vastoinkäymisten keskellä. Lapsille tulee näyttää se, miten epäonnistumisista selviää. Heille tulee kertoa, että niitä ei tarvitse vältellä tai pelätä, sillä ne ovat osa kaikkien elämää. (Leskisenoja, 2019, ss. 80–81)

6.3 Lapsen kohtaaminen vaikeiden tilanteiden äärellä

Psykologi ja psykoterapeutti Marjo Ruismäki kertoo kokoamassaan ohjeistuksessa *Kuinka lapsen kanssa voi puhua vaikeista uutisista ja järkyttävistä tapahtumista* (Ruismäki, 2020, ss. 1–2) pääosin siitä, kuinka lasta voidaan kohdata nyt vallitsevan koronatilanteen aikana, mutta mielestäni ohjeita voidaan käyttää apuna muistakin vaikeista asioista keskusteltaessa. Ruismäen ohjeet alkavat keskustelun ohjauksella lasten kanssa. Keskustelun voi suunnitella jo etukäteen ja miettiä, mitä haluaa lapselle sanoa. Hetken tulee olla rauhallinen, esimerkiksi ruokaa laittaessa, mutta se ei saa olla ennen nukkumaan menoa. Lapselta voi myös kysyä, mitä hän tietää jo aiheesta ja vain kuunnella, mitä hän kertoo. Lasten kysymyksiin voi myös vastata ”En tiedä”. Omia tunteitaan voi jakaa lapselle ja näyttää samalla, kuinka vaikeista tilanteista selviää ja voi mennä eteenpäin. Asiat tulee esittää totuudenmukaisesti, mutta lapsen ikä huomioon ottaen.

Suomen Punaisen Ristin sivuilla (2020) on myös listaus siitä, kuinka leikki-ikäistä lasta kohdataan kriisin keskellä: Lapsi tarvitsee enemmän huomiota ja aikaa sekä säännöllisiä rutiineja on hyvä pitää yllä. Lapsen mielikuvitus voi usein päästä valloilleen tapahtuneen seurauksena, joten on hyvä tarvittaessa selittää lapselle, että se ei ollut hänen syytään. Lapselle tulee antaa tilaa rentoutua ja leikkiä sekä tarjota tietoa ikätason mukaan vältellen pelottavia ja tarkkoja kohtia. Jos lasta pelottaa, hänen annetaan olla lähellä ja kerrotaan useasti hänen olevan turvassa. Joskus lapsi saattaa taantua ikäistään nuoremman tasolle, joka voi ilmetä esimerkiksi peukalon imemisenä. Tällöin on hyvä vain pysyä kärsivällisenä.

7 Aiemmat tutkimukset

Huomasin ennen opinnäytetyön aloittamista ja sen tekemisen aikana, että päiväkotikäisille lapsille ei juuri ollut aikaisempaa materiaalia ensiavun opettamisesta. Ajattelen sen johtuvan siitä, että pienet lapset halutaan ehkä suojella tältä vaikeammalta tuntuvalta aiheelta.

Uskon, että lapsille on hyvä opettaa auttamisen taitoja jo pienestä pitäen – ottaen kuitenkin huomioon ikä ja sen tuomat vaatimukset opetuksen tasolle. Pienten lasten perheissä ja muualla voi yhtä lailla sattua ja tapahtua niin kuin vanhempienkin ihmisten kanssa. Uskon, että ensiavun tarkoituksena on loppujen lopuksi saada apua kaikille, ketkä sitä tarvitsevat.

Punaisen ristin sivuilta löytyy Lapsiperheiden auttajakurssi, johon on koottu viisi ensiapukohtaa, joita perheet voivat yhdessä opetella. Kohdat ovat hätänumero, tajuttoman auttaminen, tukos lapsen hengitysteissä, nivelsidevamma nilkassa sekä nenäverenvuoto. (Suomen Punainen risti, 2021a) Perhe Jokiaho opetti omille pojilleen (4- ja 7-vuotiaat) näitä Punaisen Ristin ensiaputaitoja: *”Lapset oppivat ihan oikeasti ja ensiaputaitojen harjoittelu on kivaa tekemistä. Lapsilla on myös luontainen halu auttaa”*, perheen äiti Emilia toteaa. (Suomen Punainen Risti, 2021b) Opetustuokiot ovat olleet rauhallisia ja lapset ovat saaneet tutustua vapaasti ensiapulaukun sisältöön ennen konkreettisia harjoitteita. Vanhin lapsi laittoi äidilleen kantosidettä kiinni ja sai hyvin solmun sidottua äidin niskan taakse – alun hankaluudesta huolimatta. Pojat oppivat hyvin, mitä erilaiset tilanteet vaativat ja lähtivät hakemaan esimerkiksi kylmää nyrjähtäneeseen nilkkaan ennen kuin äiti oli ohjeistanut heitä. (Suomen Punainen Risti, 2021b) Kuitenkin aina, kun lasten kanssa pyöritään vakavien aiheiden ympärillä, tulee ottaa huomioon se, kuinka lasta lähestytään asian kanssa: *”Hän havahtui yhtäkkiä ensimmäistä kertaa siihen, että omille vanhemmille voi tapahtua jotain. Kun taitoja alkaa käydä läpi lasten kanssa, kannattaa valmistautua kertomaan myös tilanteista, joissa niitä saattaa tarvita”*, Emilia kuvailee vanhimman poikansa pohdintoja. (Suomen Punainen Risti, 2021b) Poikaa oli rahoittanut tilanteista puhuminen ja taitojen opettelu voitiin aloittaa hyvillä mielin. Pojat kokeilivat myös äidin kääntämistä kylkiasentoon, mikä onnistui hyvin. (Suomen Punainen Risti, 2021b)

Punaisella Ristillä on myös video siitä, kuinka autettavan voi kääntää kylkiasentoon, jos tämä ei herää. Videossa lapsi kääntää isänsä kylkiasentoon ja soittaa 112: teen. (Suomen Punainen Risti Ensiapu, 2018) Videolla näkyy, kuinka lapset voivat myös auttaa aikuisia. Kylkiasentoon kääntö ei tuottanut ongelmia, vaan lapsi sai pienestä koostaan huolimatta aikuisen käännettyä ja tarkistettua hengityksen. Tilanne tosin on näytelty, mutta niin kuin Jokiahojen perheessä (Suomen Punainen Risti, 2021b) tulee ilmi, lapsi pystyy toimimaan tällaisessa hätätilanteessa.

Ensiapua eskareille -opinnäytetyössä opiskelijat pitivät 5–6-vuotiaille ohjaustilanteen, jossa he opettivat yhdessä leikin kautta hieman ensiaputaitoja. Tavoitteena oli harjaannuttaa lapsia vastuullisuuteen sekä saada onnistumisen kokemuksia, mikä osaltaan vahvistaisi heidän itsetuntoaan ja itseluottamustaan myös ensiapuasioissa. Lapset olivat kokeneet tilaisuuden turvallisena ja mukavana. (Akkanen & Laaksonen, 2015, ss. 33–34)

Opinnäytetyössä pohditaan lopuksi vielä sitä, voisiko tällaisista ensiavun alkeiskursseista tulla ihan koulutusohjelma päiväkoteihin ja kouluihin. Terveysalan opiskelijoita voisi käyttää opetuksessa, ja samalla he harjoittelisivat itsekin ensiaputaitoja. (Akkanen & Laaksonen, 2015, s. 37)

8 Toiminnallinen opinnäytetyö ja toiminnan suunnittelu

HAMKissa voi tehdä joko tutkimuksiin painottuvan tai toiminnallisen opinnäytetyön. Kaikkien opinnäytetöiden ideana on määriteltyjen tutkimusongelmien tai -kysymysten ratkaiseminen asianmukaisin menetelmin. Toiminnallinen opinnäytetyö keskittyy ratkaisemaan työelämälähtöisiä ongelmia. Opiskelija oppii tekemään työtä kehittävin, analysoivin ja tutkivin työottein opinnäytetyön oppimisprosessissa. Keskeisiä periaatteita ovat muun muassa opiskelijan osaamisen kehittyminen ja työllistyminen. Opinnäytetyön laajuus ammattikorkeakouluissa on 15 opintopistettä, joka sisältää itse työn, seminaarit, raportoinnit, ohjaukset ja kypsyysnäytteen. (HAMK opinnäytetyöopas, 2018, ss. 1–2)

Opinnäytetyön tarkoituksena on pitää ensiapuhetki pienpäiväkodin lapsille sekä opettaa auttamisen tärkeydestä konkreettisin menetelmin. Ryhmään kuuluu kahdeksan 3–5-vuotiasta lasta. Koska ryhmäkoko on pieni, tulimme tilaajan kanssa siihen tulokseen, että jokainen lapsi iästään riippumatta otetaan mukaan. Kenenkään ei näin tarvitse jäädä ulkopuolelle ja kaikki saavat yhteisen mukavan muiston päivästä. Opetushetkeen kuuluu lyhyt itse keksimäni näytelmä *Karhu nukkuu talviunta*, ensiapuasioden läpikäynti sekä lasten pienet ensiapuharjoitteet aikuisten ohjeistuksessa. Ensiapuhetkeen menee noin 1-2 tuntia.

Näytelmässä kaksi karhua nukkuu, joista toinen herää aamulla, mutta toinen on nukahtanut jo talviunille, vaikka ei vielä ole sen aika. Herännyt karhu huolestuu kaveristaan ja miettii, kuka heitä voisi tässä tilanteessa auttaa. Nukkuva karhu vain tuhisee ja hieman kääntelee, ja

kun häntä yritetään herättää. Lopulta kaveri soittaa hätänumeroon 112, jolloin ensiapukarhu tulee hunajapurkin kanssa paikalle. Hän avaa purkin ja tuo sitä nukkuvan karhun nenälle, mihin tämä herää. Lopuksi karhut pohtivat yhdessä ensiavun tärkeyttä ja sitä, että koskaan ei tarvitse olla yksin, vaan aina on apua saatavilla. Näytelmässä apunani toimii ystäväni koulun ulkopuolelta sekä yksi päiväkodin hoitajista. Tämän jälkeen siirrytään puhumaan ensiapuasioista samalla näyttäen, miten tilanteissa tulee toimia. Ohjeistuksien jälkeen lapset saavat itse harjoitella aikuisten opastuksella. Harjoitteita ovat muun muassa nyrjähtäneen nilkan hoito (PEACE and LOVE) ja soitto 112:teen. Tilaajalle lähetetään ennen päivää linkki, josta uusia PEACE and LOVE -ohjeita voi tarkastella ennakkoon. Tarkoituksena on tehdä vielä posterit, jossa kuvataan lapsille, miten hätätilanteessa tulee toimia. Posterissa on kolme kuvaa, joista ensimmäisessä hiiri hakee paikalle apua, toisessa hän soittaa hätänumeroon 112 ja kolmannessa ambulanssihoitajana toimiva karhu ottaa tilanteen haltuun. Hiiri kuvastaa lasta ja karhu aikuista. Kuvien viereen tulee lisäksi tekstit, joissa kuvataan tilanteet vielä sanoin. Posterit jää päiväkodin seinälle, josta lapset voivat sen helposti nähdä ja he muistaisivat, kuinka hätätilanteissa tulee toimia. Posterin kuvat ovat ystäväni tekemät. Lapsille tulostetaan kuvista myös värityskuvia.

Muisti on oleellinen osa meitä, mikä ohjaa jokapäiväistä toimintaamme. Siihen voidaan lisätä uusia kokemuksia ja tietoa, kuten yhteisten muistojen ja valokuvien kautta. Muistot voivat myös hävitä, mutta ne ovat joissain olosuhteissa mahdollista palauttaa takaisin. (Pihko, 2014) Lapsi tutustuu maailmaan ja opettelee huomaamattaan tarpeellisia asioita leikkiessään (Aivoliitto, 2019). Lapsille on tarkoitus jättää positiivinen muistijälki ensiapupäivästä näytelmän, posterin ja yhteisten kokemusten kautta. Muistamista vahvistaa myös se, että he pääsevät itse kokeilemaan ja tutustumaan harjoitteisiin. Tavoitteena on opettaa lapsille vaikealtakin tuntuvia asioita kertoen ja näyttäen heille, että niistä ei kuitenkaan tarvitse selvitä yksin, koska apua on aina saatavilla. Tarkoituksena on myös nostattaa lasten luottamusta itseensä onnistumisen kokemusten kautta. Toimintatapoina toimii leikin kanssa yhdessä tekeminen sekä rento ja lapsille helppo ilmapiiri.

Vaikka opinnäytetyön aihe on lähtöisin omista kokemuksista ja huolesta aihetta kohtaan, se on suunniteltu yhteistyössä tilaajan kanssa. Tilaaja on päiväkodin omistaja ja samalla lastentarhanopettaja. Hänen toiveitaan ja näkemyksiään on otettu huomioon ja työtä on

tarpeen vaatiessa muokattu. Aikatauluja on saatu hyvin sovittua ja työn suunnitteleminen on ollut sujuvaa ja joustavaa. Tilaajaa on pyydetty puhumaan lapsille hieman ensiavusta ennen ohjauspäivää, esimerkiksi hätänumerosta 112, jotta lapsille ei tulisi yllätyksenä sinä päivänä käytävät asiat. Lasten vanhempia on myös pyydetty informoimaan päivästä. Ensiapupäivän suunnitelma lähetettiin tilaajalle, jota pystyi vielä muokkaamaan tarpeen vaatiessa. Muutoksia päivään ei kuitenkaan tarvittu.

9 Toiminnan toteutus

Ensiapupäivä pidettiin syksyllä 2021. Kaikki kahdeksan lasta olivat paikalla sekä lastentarhanopettaja ja lastenhoitaja. Ystäväni pääsi myös paikalle auttamaan. Teimme kasvomaalaukset ja muun valmistautumisen kotona ennen päiväkodille menoa. Maalasimme itsellemme yksinkertaistetut karhujen kasvot ja tein meille pienet nutturat korviksi. Lapsilla oli ensin aamupiiri, jonka jälkeen he siirtyivät katsomaan näytelmää. Näytelmän jälkeen pidettiin ensiapuopetustuokio, jossa kerrattiin ohjeita sekä tutustuttiin uusiin ohjeisiin. Tämän jälkeen lapset saivat itse kokeilla harjoitteita toisilleen tai aikuisille. Lopuksi jätin päiväkodille posterin (Liite 2, Linnea Vaikkola, 2021) ja värityskuvat.

Näytelmä toteutettiin suunnitellusti pienellä improvisaatiolla. Käsikirjoitusta näytelmään ei ollut, mutta suunnitelma käytiin läpi niin ystäväni kuin lastentarhanopettajan kanssa. Kerroin kaikkien roolin ja sen, mitä heidän tulee tehdä. Näytelmä oli myös niin lyhyt ja yksinkertainen, että siihen pystyi eläytymään hyvin ilman käsikirjoitusta. Kaikkien osuus siinä meni hienosti ja kaikki asiat tuli käytyä läpi. Lopuksi näytelmässä käytiin läpi se, kuinka apua on aina saatavilla ja että kenenkään ei tarvitse olla yksin hädän keskellä. Näytelmään meni noin 10 minuuttia ja lapset jaksoivat keskittyä siihen melko hyvin. Loppua kohden joidenkin keskittyminen herpaantui, mutta se johtui innokkuudesta karhuhahmoja kohtaan.

Ensiapuohjeita oli yhteensä kuusi. Lastentarhanopettaja oli käynyt sovitusti lasten kanssa osaa kohdista läpi ja jutellut heidän kanssaan ensiavusta muutenkin. Ensin käytiin läpi kohdat 1.–3. lasten kanssa jutellen ja herätellen heidän muistiaan. Kohdat olivat soitto 112, avun hakeminen paikalle ja tulipalon sattuessa -ohjeistus. Lapset olivat kuunnelleet päiväkodista löytyvää 112 -lastenlaulua, jota he olivat kuunnelleet ennen päivää sekä

aamupiirin aikana vielä uudestaan, joten lapset muistivat ja tiesivät sen hyvin. Heiltä kysyttiin, onko heistä kukaan ollut paikalla, kun joku on soittanut 112:teen, mutta lapsista ei kukaan ollut ollut. Pohdimme, että se on hyvä, että ei ole tarvinnut soittaa. Seuraavaksi kysyttiin, mitä he tekisivät, jos heillä ei olisi puhelinta käytössä tai joku ei osaisi käyttää sitä. Yksi lapsi vastasi heti oikein, että tarvitsee hakea paikalle apua. Lastentarhanopettaja kertoikin, kuinka lapset olivatkin tulleet tässä taannoin hakemaan aikuisen paikalle, kun jollekin lapselle oli sattunut jotain. Lapsilta myös kysyttiin, kuinka monella on puhelin ja kuka osaa käyttää sitä. Ainakin yksi lapsi kertoi omistavansa puhelimen ja että osaa käyttää sitä. Tulipalon sattuessa -ohjeet käytiin yhdessä hoitajien kanssa läpi, koska he kertoivat lapsille, minne heidän tulee yhdessä kokoontua. Lapsille kerrottiin vielä, että on tärkeää kuunnella aikuista ja toimia ripeästi hätätilanteessa.

Kohdat 4.–6. näytettiin lapsille yhdessä ystäväni kanssa. Kohdat olivat nyrjähtäneen nilkan hoito (PEACE and LOVE), kylkiasentoon käänntö ja haavan paikkaus laastarilla. Uudet ohjeet, PEACE and LOVE, olivat kaikille vieraat. Olin keksinyt PEACE and LOVE -ohjeisiin omat käsimerkit, jotta muistaisin ne ja opetin ne myös lapsille. Kertasin ohjeet lyhyesti ja näytin ystäväni avulla, kuinka nyrjähtänyt nilkka hoidetaan laittamalla nilkalle kylmäkalle pyyhkeeseen käärittynä. Kerroin lapsille vielä, miksi kylmää ei saa laittaa suoraan paljaalle iholle. Lopuksi kiedoin siteen nilkan ympärille ja ohjeistin sen olevan siksi, että nilkka ei pääsisi kääntyilemään ja siten synnyttäisi lisää vahinkoa. Ohjeistin vielä, että pahemmissa tapauksissa tulee aina mennä lääkäriin. Seuraavaksi näytin kylkiasentoon käännön ystävälläni ja ohjeistin samalla, miksi näin tehdään sekä sen, että lapsi pystyy myös kääntämään aikuisen. Lopuksi kerroin haavan puhdistamisesta veden alla ja desinfiointiaineen käytöstä sekä näytin laastarin laitton. Teimme vielä niin, että jaoimme ryhmän kahtia ja lapset saivat yhteistuumin asetella minut ja ystäväni kylkiasentoon. Eräs lapsi rohkeasti käänsi aikuista ensin jaloista, mikä liike jo yksistään sai tämän kääntymään kyljelleen. Pohdimme, kuinka ihminen on näin helposti liikuteltavissa että se vain kääntyy. Sitten jätin posterin ja värityskuvat päiväkodille.

10 Johtopäätökset ja pohdinta

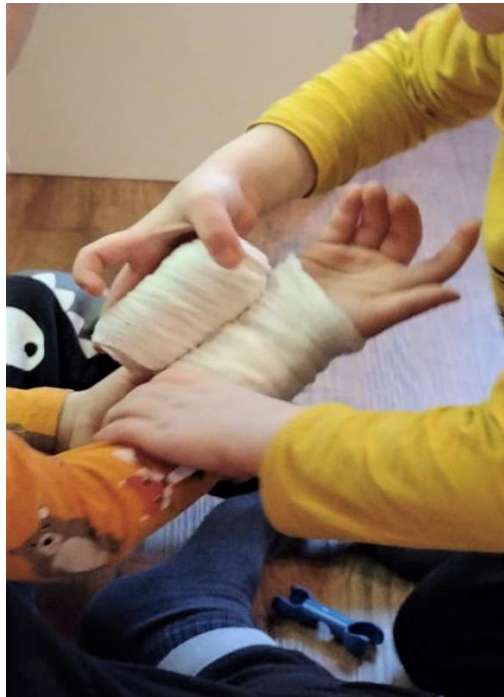
Tavoitteena tälle työlle oli tehdä ensiapuohjeet päiväkotikiikaisille lapsille hätätilanteen varalle. Päiväkoti halusi tilata työni lapsille, jotta he osaisivat toimia sellaisessa tilanteessa, jossa aikuiselle sattuu jotain. Työn pääkohdat olivat soitto 112:teen, avun hakeminen paikalle ja pienet kädentaidot. Opinnäytetyö on samalla väline henkilökunnalle, johon he voivat myöhemmin palata ensiapuasioissa. Työn tilaaja kertoi, että henkilökunta on saanut ensiapukoulutuksen (Työn tilaaja, henkilökohtainen tiedonanto, 2021).

10.1 Toiminnan arviointia

Ensiapuasioista puhuminen ennen itse päivää helpotti selkeästi opetustilannetta, koska lapset jo tiesivät, miksi tilaisuus on ja mitä siinä käydään läpi. Näytelmä oli hyvä lasten muistin kannalta, koska se jää heille paremmin mieleen niin kuin Tehy -lehden toimittaja Järvinen (Järvinen, 2019) viittaa artikkelissaan lasten oppimisesta leikin kautta. Näytelmä ja karhuhahmot olivat myös hyvä keino saada lapset keskittymään aiheeseen, mikä tilaajankin mukaan oli ollut hyvä idea: *”Olettaisinkin, että jos olisit pitänyt tuokion ihan omana itsenäsi, lapset olisivat voineet käyttäytyä tilanteessa ihan eri lailla ja keskittyminenkin olisi voinut herpaantua aiemmin. Sinua oli helppo kuunnella, esitit asiat rauhallisesti ja selkeästi”* (Työn tilaaja, henkilökohtainen tiedonanto, 2021).

Lapsille hetki ei ollut ollenkaan pelottava vaan he olivat innoissaan karhuhahmojen saapumisesta. Myös Akkasen ja Laaksosen (2015, ss. 33-34) opinnäytetyössä huomattiin se, että ensiapuhetki oli koettu mukavana ja turvallisena. Ohjeet opetettiin lapsille Leskisenojan (Leskisenoja, 2019, ss. 80-81) viitaten positiivisen kautta, mutta painottaen avun saamisen tärkeyttä. Aluksi osaa lapsista hieman ujostutti, kun he saivat itse kokeilla harjoitteita, mutta aikuisten kanssa jäätä saatiin murrettua. Yksi lapsi alkoi heti leikkimään siderullalla ja satoi muun muassa kaverin kättä pakettiin (Kuva 2). Lapsia keuhuttiin päivän aikana rohkeudesta kokeilla uutta ja muutenkin luotiin positiivista ilmapiiriä. Kukaan ei ollut hetkeäkään yksin vaan kaikki saivat osallistua ja he olivat jollain tavalla mukana. Yhdessä tekeminen loi mukavan muistikuvan ja lisäsi vielä käsitystä siitä, että kenenkään ei todella tarvitse olla yksin hädän keskellä.

Kuva 2. Innokas auttaja.



Suunnittelin kertovani yksityiskohtaisemmin ohjeet PEACE and LOVE, mutta kerroinkin ohjeet tiivistetympin. Ymmärsin ohjeiden olevan liian monimutkaiset lapsille, koska avattavia kohtia oli niin monta. Sen sijaan näytin ystävälläni, kuinka nyrjähtänyt nilkka hoidetaan akuutissa tilanteessa ja avasin siinä samalla muutamia näistä kohdista. Lapset kuitenkin lähtivät hyvin mukaan keksimieni käsimerkkien näyttämiseen ja jaksoivat melko hyvin keskittyä. Päiväkodilta saadun palautteen mukaan ohjeet olivat heidänkin mielestään liian hankalat niin pienille lapsille. PEACE and LOVE -ohjeisiin tarvitsisi jatkokehittää esimerkiksi posterit oppimisen tueksi. Huomasin, että keksimilleni käsimerkeillekin olisi ollut hyvä tehdä lisäksi kuvat.

Jossain vaiheessa opinnäytetyöprosessia oli ajatuksena myös harjoitella leikin kautta hätänumeroon 112 soittamista sekä kertoa, mitä puhelimeen tulee sanoa. Suunnitelman edetessä ja muokkaantuessa tämä kuitenkin jäi unohtumaan toimintapäivästä. Lapsille kuitenkin opetettiin hätänumero 112 niin lastentarhanopettajan kuin minunkin kautta. Heille kerrottiin laulun (opinnäytetyön sivu 23) sekä sanallisen ohjeistuksen kautta, mikä se on, miksi sinne tulee soittaa ja, että ne lapset, jotka osaavat käyttää puhelinta voivat soittaa

sinne. Loppujen lopuksi tärkeintä on se, että lapset osaavat mahdollisuuksien mukaan soittaa numeroon, koska hätäkeskuksesta heitä kyllä neuvotaan siitä eteenpäin.

Vanhempien mielestä ensiapupäivä oli kuulostanut kivalta idealta. Yleinen kommentti oli ollut myös, että lastenkin on hyvä osata tällaisia asioita. Yksi vanhempi kertoi, että lapsen päästyä kotiin hän oli innoissaan alkanut kertomaan ensiapupäivästä ja opettanut kotona, mitä kaikkea hätätilanteessa tulee tehdä. Vanhempi kertoi, että lapsella on juuri palomies-, poliisi- ja ambulanssikausi menossa, joten aihe oli oikein kiinnostava.

Lastentarhanopettaja mietti, keskittyikö tuokio lopuksi liikaa kylkiasentoon kääntöön ja tajuttomaan potilaaseen. Lapsista oli kuitenkin ollut mukavaa käänellä aikuisia ja tutustua aiheeseen. Päivään toivottiin kokonaisuudessaan enemmän konkreettisia harjoitteita, sillä niiden huomattiin kiinnostavan lapsia ja he olivat valmiita kokeilemaan enemmän, vaikka aihe saattoikin tuntua vaikealta. Uskon, että jos opinnäytetyössä olisi ollut useampi tekijä, päivään olisi saanut mahdutettua vielä enemmän sisältöä. Vaikka sainkin ulkopuolista apua, auttaja ei kuitenkaan ollut terveydenhuollon opiskelija eikä hänellä ollut aikaisempaa kokemusta alasta. Tällöin olisin joutunut opettamaan hänelle erikseen ensiapuasioita, jotta hän olisi voinut opettaa niitä lapsille. Yksin tehdessä tavoitteet olivat määrällisesti sopivat, vaikka osallistavaa tekemistä olisi voinut olla enemmän.

10.2 Jatkokehittäminen

Opinnäytetyön aihetta voisi lähteä kehittämään eteenpäin niin, että siitä tulisi ihan koulutusohjelma päiväkoteihin niin kuin Akkasen ja Laaksoksen (2015, s. 37) opinnäytetyössä mainitaan. Olen saanut tällaisia ehdotuksia koulun ulkopuoleltakin ja kommentteja siitä, kuinka tärkeä aihe on. Kannatan myöskin ajatusta siitä, että päiväkotikäisille lapsille alettaisiin opettamaan ensiavun alkeita. Tällöin heillä olisi muistijälki tulevaisuudenkin varalle, kun heille vanhempana opetetaan asioita uudestaan. Toimintapäivästä huomattiin, että käsiteltävät aiheet eivät olleet lapsille liian hankalia seurata tai ottaa vastaan – kunhan opetuksen vain tekee lasten näköiseksi ja ottaa heidän ikätasonsa huomioon.

11 Eettisyys ja luotettavuus

Eettisesti luotettava ja hyväksyttävä tieteellinen tutkimus on tehty tieteellisen käytännön tapoja noudattamalla. Tutkimusprosessi ja sen tulokset tallennetaan, esitetään ja arvioidaan rehellisesti, huolellisesti ja tarkasti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012, s. 6) HAMKin koulutusten tavoitteena on hyvien tieteellisten käytäntöjen edistäminen sekä vilppien ennaltaehkäisy. HAMK noudattaa ohjetta *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa* (2012), joka on Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatima. Tieteellisiä käytäntöjä voi loukata esimerkiksi piittaamattomuudella tai vilpillä. Esimerkkejä piittaamattomuudesta ovat tutkimuksen holtiton suorittaminen tai tulosten harhaanjohtavuus. Vilppiä taas on esimerkiksi tulosten vääristely tai lainaaminen ilman lupaa eli plagiointi. (HAMK opinnäytetyöopas, 2018, ss. 3–4)

Lähteet on valittu opinnäytetyöhön kriittisesti, jotta työ olisi eettinen ja luotettava. Lähteiden on oltava ajantasaisia ja sisällöltään paikkaansa pitäviä, koska niiden avulla ehkäistään ihmisen suurempaa vaaraa. Kirveslahden ja tämän kollegoiden kirjassa *Kasvun aika* puhutaan siitä, kuinka kuuntelemalla ja seuraamalla lasta hänen tarpeistaan ja toiminnastaan saadaan monipuolista kokonaiskuvaa. Näin lapselle voidaan räätälöidä hyvä kasvu ympäristö. Lasta voidaan havainnoida muun muassa liikkeen, puheen ja tunteiden kautta. (Kirveslahti ym., 2018, s. 210) Lapsia havainnoimalla saatiin luotettavaa tietoa siitä, soveltuuko tällainen opetus päiväkotikäisille. Toiminnan aikana lapsia tarkkailtiin ja heidän tunteitaan kuunneltiin. Lapsia kunnioitettiin ottamalla jokainen huomioon eikä ketään pakotettu osallistumaan harjoitteisiin. Tärkeän aiheen äärellä oli kuitenkin hyvä, että lapset olivat mukana kuuntelemassa. Lapsia kunnioitettiin myös siten, että opetus oli lapsiläheistä ja loi turvallista ja rohkaisevaa ilmapiiriä. Työn tilaajan toiveiden huomioon ottaminen on myös ohjannut työn tekemistä. Opinnäytetyö on tehty mahdollisen tapaturman sattumisen hoitamiseksi ja luoden samalla luotettava väline, jota päiväkodissa voi vielä jatkossakin käyttää. Tulosten luotettavuutta lisää se, että toimintahetki oli rauhallinen, tehtäviä ei hosuttu eteenpäin ja lapsilla oli aikaa tutustua aiheeseen. Toiminnan aikana otetuista kuvista ei voida tunnistaa lapsia niin kuin oli sovittu sekä opinnäytetyössä esiintyvien kuvien käyttöön on kysytty lupa. Ensiapupäivästä saatua palautetta ja tuloksia on myös kirjattu asianmukaisesti ylös.

Kriittinen lähteiden arviointi ja niiden oikeanlainen käyttö ovat osa hyvin toteutettua tieteellistä käytäntöä. Kun hyvä lähde löytyy, tulee tarkastella sen luotettavuutta sekä sitä, kuka tietoa antaa. Tämä määrittelee sen, soveltuuko lähde käytettäväksi hyvänä lähteenä. Lähdettä voi alkaa tarkastelemaan käyttämällä apuna esimerkiksi kysymyksiä: Kuka toimii kustantajana?, Mikä on julkaisuaika? ja Onko teksti kielipillisesti oikeaa? Luotettavuuden tasot vaihtelevat lähteen tyyppin mukaan, esimerkiksi väitöskirjat ovat korkean tason lähteitä. (Opiskelijan digitaidot, n.d.) Lähteet ovat valikoituneet työhön sen perustella, että ne pysyisivät ajassa mahdollisimman hyvin mukana. Teoriaosuus sisältää ohjeita muun muassa elvytyksestä, sokista ja tapaturmien ensiavusta, jolloin ohjeiden on oltava paikkaansapitäviä. Jos ohjeet eivät olisi luotettavia, sillä voitaisiin lisätä vaaran suuruutta. Lähteiden on oltava myös lapsen henkistä kasvua tukevia, jotta vältettäisiin pelottavia kokemuksia. Sen sijaan niiden avulla on pyritty tukemaan lapsen kasvua ja kehitystä ja opettamaan heille uutta tietoa. Kädettyjä hakusanoja ovat olleet muun muassa lapsen elvyttäminen, lapsen kohtaaminen vaikeiden tilanteiden äärellä ja varhaiskasvatus. Tietoa on haettu esimerkiksi Käypä Hoito -suosituksista, HAMKin Finnasta sekä kirjoista.

Lähteet

- Aivoliitto. (2019). Leikki ansaitsee aikaa ja tilaa. Haettu 29.10.2021 osoitteesta <https://www.aivoliitto.fi/verraton/artikkelit/leikki-ansaitsee-aikaa-ja-tilaa/>
- Akkanen, P. & Laaksonen, K. (2015). *Ensiapua eskareille* [opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu]. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2015111916831>
- Allergia. (2020). *Anafylaksian oireet ja tunnistaminen*. Haettu 12.6.2021 osoitteesta <https://www.allergia.fi/allergia/anafylaksia/anafylaksian-oireet/#d805d5b8>
- American Red Cross. (2021). *Child & Baby CPR*. Haettu 25.11.2021 osoitteesta <https://www.redcross.org/take-a-class/cpr/performing-cpr/child-baby-cpr>
- Diabetesliitto. (2019). *Onko minulla diabetes?*. Haettu 19.10.2021 osoitteesta https://www.diabetes.fi/diabetes/onko_minulla_diabetes
- Diabetesliitto. (2020a). *Lapsen ja nuoren diabetes*. Haettu 19.10.2021 osoitteesta https://www.diabetes.fi/diabetes/lapsen_ja_nuoren_diabetes
- Diabetesliitto. (2020b). *Vanhemmille*. Haettu 19.10.2021 osoitteesta https://www.diabetes.fi/diabetes/lapsen_ja_nuoren_diabetes/vanhemmille
- Diabetesliitto. (2021a). *Diabeetikon ensiapu on sokeri*. Haettu 19.10.2021 osoitteesta <https://www.diabetes.fi/diabetes/ensiapu>
- Diabetesliitto. (2021b). *Tyypin 2 diabetes*. Haettu 19.10.2021 osoitteesta https://www.diabetes.fi/diabetes/tyypin_2_diabetes
- HAMK opinnäytetyöopas. (2018). *Opinnäytetyö*. Haettu 30.10.2020 osoitteesta <https://www.hamk.fi/opiskelijan-ohjeet/opinnaytetyo/>
- Hätäkeskuslaitos. (n.d.). *Milloin soitat hätänumeroon 112?*. Haettu 27.9.2021 osoitteesta <https://112.fi/hatanumero112>
- Hätäkeskuslaitos. (n.d.). *Opeta lasta*. Haettu 27.9.2021 osoitteesta <https://112.fi/opeta-lastaa>
- Jaalamaa, K. (2019). Näin pelastat tukehtuvan vauvan tai lapsen – ensiapukouluttajan neuvot ja video. *Hyvä terveys* 11/2019. <https://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/vanhemmuus/nain-pelastat-tukehtuvan-vauvan-tai-lapsen-ensiapukouluttajan-neuvot-ja-video>
- Järvinen, V. (2019). Paljon leikkineet lapset pärjäävät muita paremmin opinnoissaan ja työelämässä. *Tehy-lehti*, 5/2019. <https://www.tehylehti.fi/fi/terveys/paljon-leikkineet-lapset-parjaavat-muita-paremmiin-opinnoissaan-ja-tyoelamassa>

- Kirveslahti, K., Sivén, T., Vahala, M., Vihunen, R. & Metso, V. (2018). *Kasvun aika*. Sanoma Pro Oy.
- Kyllönen, T. & omalääkäri Laitila, R. (2013). *Shokkiin juotavaa tai syötävää*. Yle Akuutti, 3/2013. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2013/03/21/shokkiin-juotavaa-tai-syotavaa>
- Kyrönlampi, T., Mäkitalo, K. & Uitto, M. (2020). *Esi- ja alkuopetuksen käsikirja*. PS-kustannus.
- Kälviäinen, R. (2016). *Epilepsiahoituksen ensiapu: Käypä hoito -suositus*. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Haettu 20.10.2021 osoitteesta <https://www.kaypahoito.fi/nix00365>
- Leskisenoja, E. (2019). *Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa*. PS-kustannus.
- Linnea Vaikkola. (2021 & 2022). Liite 2 kuvat & Kuva 1. Kuvat ovat tilattu opinnäytetyötä varten. Kuvittajaan ja tämän portfolioon voi käydä tutustumassa lisää osoitteessa <https://linneavaikkola.wixsite.com/portfolio>
- Lääkeinfo.fi. (2020). *CARBO MEDICINALIS tabletti 250 mg*. Haettu 18.10.2021 osoitteesta https://laakeinfo.fi/Medicine.aspx?m=3190&d=2192030&i=TAKEDA_CARBO+MEDICINALIS_CARBO+MEDICINALIS+tabletti+250+mg
- Lääkeinfo.fi. (2020a). *BAQSIMI nenäjauhe, kerta-annospakkaus 3 mg*. Haettu 20.10.2021 osoitteesta https://laakeinfo.fi/Medicine.aspx?m=29184&i=LILLY_BAQSIMI
- Lääkeinfo.fi. (2020b). *GLUCAGEN injektiokuiva-aine ja liuotin, liuosta varten 1 mg*. Haettu 20.10.2021 osoitteesta https://laakeinfo.fi/Medicine.aspx?m=714&d=3105437&i=NOVO+NORDISK_GLU-
- Malmberg, P. & Paitula, T. (2021). *Diabeteslapsen päiväkotipäivä*. [Opinnäytetyö, Hämeenlinnan korkeakoulukeskus]. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202104074350>
- Mehiläinen. (n.d.). *Aivotärähdys*. Haettu 6.10.2021 osoitteesta <https://www.mehilainen.fi/tapaturmat/aivotarhdys>
- Mehiläinen. (n.d.). *Lasten tapaturmat*. Haettu 29.9.2021 osoitteesta <https://www.mehilainen.fi/tapaturmat/lasten-tapaturmat>
- Mehiläinen. (n.d.) *Tic-oireet ja Touretten oireyhtymä lapsella*. Haettu 30.9.2021 osoitteesta <https://www.mehilainen.fi/lasten-mehilainen/tic-oireet-ja-touretten-oireyhtyma-lapsella>
- MLL. (n.d.). *433. Empaattisia tekoja netissä ja kasvokkain*. Haettu 24.11.2021 osoitteesta <https://www.mll.fi/tehtavat/empaattisia-tekoja-netissa-ja-kasvokkain/>

Myrkytystietokeskus. (7.9.2018). *Lääkehiilen antaminen* [video]. YouTube.

https://www.youtube.com/watch?v=-3DsI9K5d_s

Opetushallitus. (2018). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018*. Haettu 30.10.2021

osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/varhaiskasvatussuunnitelmien-perusteet>

Opiskelijan digitaidot. (n.d.) *Lähdekritiikki*. Haettu 25.11.2021 osoitteesta

<https://blogs.helsinki.fi/opiskelijan-digitaidot/3-tiedonhankinta/3-4-loydetyn-tiedon-kaytto-ja-arviointi/lahdekritiikki/>

Oppivelvollisuuslaki 1214/2020. <https://finlex.fi/fi/laki/alkup/2020/20201214>

Perusopetuslaki 21.8.1998/628. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>

Pihko, H. (2014). Lapsuus muistikuvissamme. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*.

130(24). <https://www.duodecimlehti.fi/duo11984>

Pihlajalinna. (n.d.) *Nyrjähdysten ja murtumien hoito*. Haettu 9.10.2021 osoitteesta

<https://www.pihlajalinna.fi/palvelut/yksityisasiakkaat/laakarien-vastaanotot/ortopedian-erikoislaakari/nyrjahdysten-ja-murtumien-hoito>

Pramling, N., Wallerstedt, C., Lagerlöf, P., Björklund, C., Kultti, A., Palmér, H., Magnusson, M.,

Thulin, S., Jonsson, Agneta. & Pramling Samuelsson, I. (2019). *Play-Responsive Teaching in Early Childhood Education* (s.43). Springer Open.

<http://library.oapen.org/handle/20.500.12657/23091>

Ruismäki, M. (2020). Kuinka lapsen kanssa voi puhua vaikeista uutisista ja järkyttävistä

tapahtumista. *Traumaterapiakeskus ry.* (s. 1–2). https://www.sosteri.fi/wp-content/uploads/sites/3/2020/09/kuinka-puhua-lapselle-vaikeista-tapahtumista-ja-uutisista-7_4_2020.pdf

Suomen Punainen Risti. (n.d.). *Ensiapu*. Haettu 9.6.2021 osoitteesta

<https://www.punainenristi.fi/ensiapu/>

Suomen Punainen Risti. (2020). *Lapsen tai nuoren auttaminen kriisitilanteessa*. Haettu

22.10.2021 osoitteesta <https://www.punainenristi.fi/hae-apua-ja-tukea/henkinen-ensiapu/nain-autat-lastat-tai-nuorta-kriisitilanteessa/>

Suomen Punainen Risti. (2021). *Diabeetikon verensokerin liiallinen lasku*. Haettu 19.10.2021

osoitteesta <https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/diabeetikon-verensokerin-lasku/>

- Suomen Punainen Risti. (2021). *Haavat*. Haettu 18.10.2021 osoitteesta
<https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/haavat/>
- Suomen Punainen Risti. (2021). *Lapsen elvytys*. Haettu 30.9.2021 osoitteesta
<https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/elvytys/lapsen-elvytys/>
- Suomen Punainen Risti. (2021). *Luunmurtumat*. Haettu 11.10.2021 osoitteesta
<https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/luunmurtumat/>
- Suomen Punainen Risti. (2021). *Myrkytys*. Haettu 18.10.2021 osoitteesta
<https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/myrkytys/>
- Suomen Punainen Risti. (2021). *Sokki*. Haettu 16.10.2021 osoitteesta
<https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/sokki-verenkierron-hairiotila/>
- Suomen Punainen Risti. (2021). *Tajuttoman aikuisen ensiapu*. Haettu 9.6.2021 osoitteesta
<https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/tajuttoman-ensiapu/tajuttoman-aikuisen-ensiapu/>
- Suomen Punainen Risti. (2021). *Vierasesineen poistaminen hengitysteistä – Lapsi*. Haettu 5.10.2021 osoitteesta
<https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/vierasesineen-poistaminen-hengitysteista-lapsi/>
- Suomen Punainen Risti. (2021a). *Lapsiperheen auttajakurssi verkossa*. Haettu 21.10.2021 osoitteesta <https://www.punainenristi.fi/punaisen-ristin-viikko/auttajataidot/>
- Suomen Punainen Risti. (2021b). *”Mitä jos äidille käy jotain?”*. Haettu 21.10.2021 osoitteesta <https://www.punainenristi.fi/uutiset/mita-jos-aidille-kay-jotain/>
- Suomen Punainen Risti Ensiapu. (14.5.2018). *Ensiapu – Jos autettava ei herää* [video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=kR5cHNynzEQ>
- Terve koululainen. (n.d.). *Liikuntavamman ensiapu ja hoito*. Haettu 28.9.2021 osoitteesta
<https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/tapaturmat/kkk/>
- Terveurheilija. (2020). *Urheiluvamman ensiapu ja hoito*. [kuva]. (Asiantuntijat: Kattilakoski, O., Toivo, K. & Parkkari, J.).
<https://terveurheilija.fi/terveydenhuolto/urheiluvamman-ensiapu/>
- Terveyskirjasto. (2017). *Epilepsia lapsella*. Haettu 20.10.2021 osoitteesta
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00121>
- Terveyskirjasto. (2017). *Haavat ja verenvuodot*. Haettu 12.10.2021 osoitteesta
<https://www.terveyskirjasto.fi/spr00007>

- Terveyskirjasto. (2017). *Myrkytykset*. Haettu 16.10.2021 osoitteesta <https://www.terveyskirjasto.fi/spr00013/myrkytykset>
- Terveyskirjasto. (2017). *Palovammat*. Haettu 16.10.2021 osoitteesta <https://www.terveyskirjasto.fi/spr00009>
- Terveyskirjasto. (2017). *Toiminta ensiaputilanteissa*. Haettu 9.6.2021 osoitteesta <https://www.terveyskirjasto.fi/spr00004>
- Terveyskirjasto. (2019). *Sokki*. Haettu 17.10.2021 osoitteesta <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00080>
- Terveyskirjasto. (2021). *Aivotärähdyks lapella*. Haettu 6.10.2021 osoitteesta <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00106>
- Terveyskirjasto. (2021). *Allergiat*. Haettu 12.6.2021 osoitteesta <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00561>
- Terveyskirjasto. (2021). *Haava lapella*. Haettu 18.10.2021 osoitteesta <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00127>
- Terveyskirjasto. (2021). *Hermoston oireita ja sairauksia lapella*. Haettu 1.10.2021 osoitteesta <https://www.terveyskirjasto.fi/skl00037#s12>
- Terveyskirjasto. (2021). *Palovamma lapella*. Haettu 16.10.2021 osoitteesta <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00464/palovamma-lapella>
- Terveyskylä. (2017). *Lasten kohtausoireet*. Haettu 29.9.2021 osoitteesta <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/lasten-kohtausoireet>
- Terveyskylä. (2017). *Leikki-ikäisillä esiintyviä kohtausoireita*. Haettu 29.9.2021 osoitteesta <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/lasten-kohtausoireet/leikki-ik%C3%A4isill%C3%A4-esiintyvi%C3%A4-kohtausoireita>
- Terveysportti. (2021). *All you need is PEACE and LOVE?*. Haettu 28.9.2021 osoitteesta https://terveysportti.mobi/tyoterveyskirjasto/uutismaailma.duodecimapi.uutisarkisto?p_arkisto=0&p_palsta=23&p_artikkeli=uux25265
- Terveystalo. (n.d.). *Murtumat*. Haettu 9.10.2021 osoitteesta <https://www.terveystalo.com/fi/Palvelut/Tuki-ja-liikuntaelinsairaudet/Murtumat/>
- THL. (2021). *Yleisimmät tapaturmakuolemien syyt*. Haettu 29.9.2021 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/turvallisuuden-edistaminen/tapaturmien-ehkaisy/tapaturmat-suomessa/yleisimmat-tapaturmakuolemien-syyt>

- Tikkanen, T. (2018). Tukehtuvan auttaminen vaatii nopeaa toimintaa - Näin autat lasta ja aikuista. *Yle akuutti* 6/2018. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2018/06/25/tukehtuvan-auttaminen-vaatii-nopeaa-toimintaa-nain-autat-lasta-ja-aikuista>
- Tuni. (2019). *Jo alle vuoden ikäinen lapsi tunnistaa kivun toisen ihmisen kasvoilla*. Haettu 24.11.2021 osoitteesta <https://www.tuni.fi/fi/ajankohtaista/jo-alle-vuoden-ikainen-lapsi-tunnistaa-kivun-toisen-ihmisen-kasvoilla>
- Tunnetaitoja lapselle. (n.d.). *Leikki-ikäisen maailma täyttyy uuden oppimisesta*. Haettu 2.11.2021 osoitteesta https://www.tunnetaitojalapselle.fi/nainaivotoppivat_ote_tul.html
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Haettu 4.11. osoitteesta https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Varhaiskasvatuslaki 540/2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>
- Verywellhealth. (2021). *How to use a tourniquet*. (Osoitteen teksti on lääkärin tarkistama). Haettu 12.10.2021 osoitteesta <https://www.verywellhealth.com/how-to-use-a-tourniquet-1298298>
- Wilkman, E & Kuitunen, A. (2018). Verenkiertovajauksen monitorointi ja hoito. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*. 134(2). <https://www.duodecimlehti.fi/duo14122>
- Yliopistonverkkopapteekki. (2021). *EPIPEN 300 mikrog injektioneste, liuos, esitäytetty kynä 2 x 2 ml*. Haettu 4.10.2021 osoitteesta <https://www.yliopistonverkkopapteekki.fi/EPIPEN-300-mikrog-injektioneste-liuos-esitaeytetty-kynae-2x2-ml>
- Zapata, K. (28.9.2020). *The Importance of Play: How Kids Learn by Having Fun*. Medically reviewed by Mia Armstrong. Healthline. <https://www.healthline.com/health/the-importance-of-play#benefits>

Liite 1: PEACE and LOVE -ohjeet

PEACE and LOVE -ohjeet (Terveurheilija, 2020)

PEACE & LOVE

URHEILUVAMMAN

ensiapu

heti vamman jälkeen

P
PROTECT
Suojele
Vältä varaamista vamma-alueelle ja rajoita liikettä.

E
ELEVATE
Kohota
Nosta vamma-alue sydämen yläpuolelle.

A
AVOID
Harkitse
Käytä tulehduskipulääkkeitä ja kylmää kivunhoitoon harkiten.

C
COMPRESS
Purista
Mekaaninen kompressio vähentää turvotusta ja verenvuotoa.

E
EDUCATE
Ohjeista
Aktiivinen kuntoutus nopeuttaa paranemista.

hoito

akuutin vaiheen jälkeen

L
LOAD
Kuormita
Aloita kuormittaminen heti oireiden salliessa.

O
OPTIMISM
Pysy positiivisena
Myönteinen asenne edistää paranemista.

V
VASCULARISATION
Tue verenkierron palautumista
Liikkuminen vilkastuttaa verenkiertoa ja nopeuttaa paranemista.

E
EXERCISE
Harjoittele
Aloita pian kuntouttava ja uusia vammoja ehkäisevä harjoittelu.

Lue lisää
terveurheilija.fi




 Tampereen Urheilulääkäriasema

Mukaiitu: Dubois B, Esculier JF. Soft-tissue injuries simply need PEACE and LOVE. Br J Sport Med 2020;54(2):72-73.

Liite 2: Näin toimit hätätilanteessa -posteri

Posterin kuvat: Linnea Vaikkola 2021.

Näin toimit hätätilanteessa:



Hae apua paikalle.



Soita tarvittaessa
hätänumeroon **112**, jos sinulla
on puhelin saatavilla ja osaat
käyttää sitä.



Aikuinen kyllä hoitaa tilanteen
siitä eteenpäin.