

# **Somalinkielinen hätäensiapuvideo**

**Toiminnallinen opinnäytetyö**

LAB-ammattikorkeakoulu

Ensihoito (AMK), Terveystieteiden (AMK)

2022

Mariama Abdullahi, Katri Rautanen

## Tiivistelmä

Tekijä(t) Abdullahi, Mariama Rautanen, Katri	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 18, 2 liitettä	Valmistumisaika 2022
Työn nimi <b>Somalikielinen hätäensiapuvideo</b> Toiminnallinen opinnäytetyö		
Tutkinto ja koulutusala Terveydenhoito (AMK), Ensihoito (AMK)		
Toimeksiantajan nimi, titteli ja organisaatio (jos opinnäytetyöllä on toimeksiantaja)		
Tiivistelmä <p>Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli valmistaa lyhyitä ja selkeitä hätäensiapu-ohjevideoita Suomessa asuvalle somaliankieliselle maahanmuuttajaväestölle. Taustatutkimuksen perusteella oli pääteltävissä, ettei luotettavia, suomalaisen yhteiskuntaan sopivia somalinkielisiä audiovisuaalisia ohjeita ollut käytettävissä tai helposti löydettävissä sosiaalisissa medioissa.</p> <p>Käsikirjoitimme, suunnittelimme ja toteutimme ajantasaisten hätäensiapuohjeiden mukaiset opetusvideot kohdeyleisön käyttöön. Tarkoituksena oli herättää somalinkielisten mielenkiinto ensiaputaitoja kohtaan ja motivoida heitä opiskelemaan käytännön ensiaputaitoja käytännössä. Palautekyselyn perusteella koeyleisö koki hätäensiapuvideot hyödylliseksi ja opinnäytetyö rohkaisi somalinkielisen vähemmistön jäseniä opettelemaan ensiaputaitoja.</p> <p>Videot ohjaavat somalin kielellä Suomessa asuvia somaleita auttamaan vierasesineeseen tukehtuvaa, elotonta ja tajutonta ihmistä. Hätäensiapuvideot julkaistiin YouTubeissa ja TikTokissa, jossa ne ovat saatavilla nopeasti ja veloitusetta yleishyödyllisen luonteensa takia. Hätäensiapuvideot voivat toimia myös opittujen ensiaputaitojen kertauksena sekä muistin tukena hätätilanteessa, kun ihminen hyöttyy eniten omalla äidinkiellellään saatavilla olevasta ohjauksesta.</p>		
Asiasanat tukehtuminen, eloton, tajuton, ensiapu, kylkiasento, painelu-puhalluselvytys, elvytys, hätäensiapu, video-opas		

## Abstract

Author(s) Abdullahi, Mariama Rautanen, Katri	Type of Publication Thesis, UAS Number of Pages 18, 2 appendices	Published 2022
Title of Publication <b>Emergency first aid video instructions in Somali language</b>		
Degree and field of study Public Health Nurse (UAS), Paramedic (UAS)		
Name, title and organisation of the client (if the thesis work is commissioned by another party)		
Abstract <p>The motivation of the project was to educate Somali-speaking minority about basic emergency medical care procedures and techniques which have scientifically been proven to increase the survival rate in cases where a person gets a sudden fit of illness, or is found unconscious or lifeless after an accident. The thesis includes emergency medical care and first aid instruction videos in Somali language.</p> <p>The target audience is the Somali-speaking minority in Finland who do not have any medical training yet. The objective was to produce a simple and understandable audio-visual guide of basic first aid skills to non-professional people. Another objective was to raise awareness of the importance of first aid skills and to motivate Somali-speaking people to get training in practical first aid.</p> <p>The setting in the videos is intentionally outside the hospital, which emphasizes the fact that emergency medical care skills, such as Heimlich manoeuvre, placing a person to recovery position or carrying out cardiopulmonary resuscitation, are often needed in everyday situations. The thesis includes three short educational videos in Somali language published on social media platforms YouTube and TikTok as well as a written report describing the need for and importance of such material.</p>		
Keywords recovery position, first aid, cardiopulmonary resuscitation, CPR, emergency medical care, unconscious, lifeless, audio-visual guide, instruction video		

## Sisällys

1	Johdanto.....	4
2	Ensiapu .....	5
2.1	Ensiavun määrittely .....	5
2.2	Hätäkeskukseen soittaminen .....	5
2.3	Tajuttoman auttaminen .....	6
2.4	Elottoman henkilön auttaminen.....	6
2.5	Hengitysteihin joutuneen vierasesineen poistaminen.....	8
3	Somalinkielisen hätäensiapuohjeen tarve .....	10
3.1	Kohdeyleisö .....	10
3.2	Somalin kieli .....	10
4	Hätäensiapuvideoiden toteuttaminen.....	12
4.1	Videokuvauksen suunnittelu .....	12
4.2	Kuvausten toteutus .....	12
4.3	Videoiden arviointi .....	14
5	Tulokset.....	16
6	Pohdinta ja johtopäätökset.....	17
	Lähteet .....	18

## Liitteet

Liite 1. Käännös

Liite 2. Kuvakäsikirjoitus

## 1 Johdanto

Kettusen (2020) mukaan Suomessa noin 5 000–10 000 henkilöllä esiintyy vuosittain odottamaton sydänpysähdys. Autettavan henkilön pelastumismahdollisuus heikkelee noin 10 % joka minuutti. Kaikkien on tärkeää osata antaa elottomalle painelupuhalluselvytystä, sillä nopeasti aloitettu ja oikein suoritettu maallikkoelvytys voi jopa kolminkertaistaa autettavan selviytymismahdollisuuden. (Virkkunen & Kämääinen 2011.) Pelastuslain mukaan jokaisella on velvollisuus auttaa sairauskohtauksen saanutta tai onnettomuuteen joutunutta. (Pelastuslaki 379/2011§).

Opinnäytetyö on suunnattu Suomessa asuville somalialaisille. Opinnäytetyön tarkoitus on tuottaa somalinkielinen helposti saatavilla oleva video-opas, josta somaliyhteisön jäsenet voivat oppia antamaan hätäensiapua tajuttomalle, elottomalle ja vierasesineeseen tukehtuvalle ihmiselle. Tavoitteena on parantaa somalinkielisten elvytystaitoja, jotta useammilla autettavilla olisi mahdollisuus selvitä elottomuudesta. Ensiaputaidot ovat tärkeä osa jokaisen arkea, sillä yllättäviä hätätilanteita voi sattua kenelle tahansa ihmisten parissa liikkuvalla. Apua tarvitsevalla tukehtuvalla, tajuttomalla ja elottomalla ihmisellä on suurempi mahdollisuus selviytyä henkeä uhkaavasta hätätilanteesta, kun ensiapua osaava henkilö antaa sitä mahdollisimman nopeasti, tehokkaasti ja oikeilla tekniikoilla.

Elottoman tai tajuttoman ihmisen kohtaaminen voi olla järkyttävää ja hätätilanteessa toimiminen voi olla helpompaa, kun ohjeet ovat saatavilla omalla äidinkielellä. Myös väärinymmärryksien määrää voidaan vähentää, kun kielimuuri ja mahdolliset tulkintavirheet suljetaan pois. Video tukee visuaalista oppimista ja tehostaa ohjeen muistamista.

## 2 Ensiapu

### 2.1 Ensiavun määrittely

Castren ym. (2022) määrittelevät ensiavun loukkaantuneelle tai sairastuneelle ihmiselle välittömästi tapahtumapaikalla annettavaksi avuksi, jolla pyritään turvaamaan autettavan peruselintoiminnot ja estämään hänen tilansa paheneminen. Tässä opinäytetyössä käsitellään maallikon antamaa hoitoa onnettomuustilanteessa loukkaantuneelle tai sairauskohtauksen saaneelle henkilölle. Tärkeintä on turvata autettavan henkilön hapensaanti eli avataan henkilön hengitystiet ja tuetaan verenkiertoa antamalla hätäensiapua, kunnes ammattiapu saapuu. Ensiapu aloitetaan tapahtumapaikalla ilman välineitä. Hätäensiavun jälkeen kartoitetaan tarkemmin, onko autettavalla muita oireita tai vammoja. (Castren & Myllyrinne 2017.)

### 2.2 Hätäkeskukseen soittaminen

Kun kohdataan eloton tai muuta hätäensiapua tarvitseva autettava henkilö, on syytä soittaa hätänumeroon, joka on Suomessa 112. On tärkeätä hälyttää ammattiapua paikalle, jotta autettava henkilö voi pelastua eikä kuole tai vammaudu vakavasti. (Hätäkeskuslaitos.) Ensiapu aloitetaan tekemällä hätäilmoitus soittamalla yleiseen hätänumeroon 112. Hätäkeskuksen päivystäjä arvioi tilanteen vakavuuden ja kiireellisyyden soittajan kuvauksen perusteella sekä tekee päätöksen lisäavun tarpeesta ja avun laadusta.

Soitettaessa hätäkeskukseen

- kerrotaan hätätilanne ja siihen johtaneet tapahtumat lyhyesti
- annetaan hätätilanteen tarkka osoite
- valmistaudutaan siihen, että hätäkeskuspäivystäjä pyytää keskusteluyhteyttä myös autettavan kanssa
- puhelinyhteys suljetaan vasta kun hätäkeskuspäivystäjä antaa luvan
- tarvittaessa puhelin laitetaan kaiuttimelle ja jatketaan ensiavun antamista
- huolehditaan, että puhelinlinja on vapaana, koska hätäkeskuksesta voidaan soittaa uudestaan lisätietojen saamiseksi ja hätänumeroon täytyy soittaa uudestaan, jos tilanne muuttuu. (Castrén ym. 2017.)

### 2.3 Tajuttoman auttaminen

Tajuttomuus on henkeä uhkaava häiriö. Tajuttomuus johtuu aivoissa tapahtuvasta toimintahäiriöstä, joka sijaitsee joko aivorungon aktivaatiojärjestelmässä tai molemmissa isoaivopuoliskoissa. (Kallella ym. 2014.) Tajuton henkilö ei reagoi puhutte- luun eikä ravisteluun. Tajuttoman henkilön hengitys on normaalia. Tajunnan mene- tykseen johtavia syitä ovat muun muassa hetkellinen hapenpuute, tukos aivoveren- kierrossa, vakavat infektiot, päänvamma, liian matala tai korkea verensokeri. Tajut- tomalla on suuri riski tukehtua, sillä nielun lihakset veltostuvat ja kieli voi tällöin pai- nua syvälle nieluun. Tukehtumisen riski suurenee, jos henkilö on makaa selällään tai pää on etukenossa. (Castrén ym. 2017.)

Tajutonta ihmistä on ensin yritettävä herättää puhuttelulla ja ravistelemalla olka- päistä. Mikäli tajuton ei herää kovaääniseen puhutteluun ja ravisteluun, on soitet- tava heti hätänumeroon. Hätänumeroon soittajan tulisi laittaa puhelin kaiutintoimin- nalle, jotta hän pystyy samalla auttamaan potilasta. Seuraavaksi on tarkistettava, hengittääkö autettava normaalisti. Normaali hengitys tuntuu ilmapirtana auttajan iholla (esimerkiksi poskella tai kämmenselässä), kun auttajan käsi tai omat kasvot asetetaan autettavan nenän ja suun lähelle. Autettava asetetaan selinmakuulle. Tä- män jälkeen tunnustellaan avustettavan hengitystä ja samaan aikaan seurataan au- tettavan henkilön rintakehän liikettä katseella. Autettavan hengitystiet avataan ojen- tamalla henkilön päätä taaksepäin ja kohottamalla leuankärkeä ylöspäin. Autettavan hengittäessä normaalisti hengitys turvataan laitamalla hänet kylkiasentoon. Voinnin muutosta on seurattava ammattiavun saapumiseen asti. Tajutonta autettavaa ei saa jättää yksin. (Punainen Risti 2021a.)

### 2.4 Elottoman henkilön auttaminen

Virkkunen ym. (2011) toteaa että elottomuus voi johtua sairauskohtauksesta, tapa- turmasta tai jostakin muusta ulkoisesta tekijästä, joka johtaa sydämen toiminnan pysähtymiseen sekä hengityksen lakkaamiseen. Sydämen normaalin toiminnan py- sähtyminen aiheuttaa verenkierron pysähtymisen, joka johtaa siihen, ettei kudoksiin kulje happea. Elottomuus voi johtaa kuolemaan, jos henkilö ei saa apua ajoissa. Suomessa suurin osa elottomuuksista johtuu sydänperäisestä ongelmasta. Elotto- muudesta selviytyminen paranee, kun elvytys aloitetaan heti sydämenpysähdyksen alkuvaiheessa.

Elottomuus tarkoittaa puuttuvaa hengitystä eli autettavan hengitys on ensimmäinen tarkistettava asia hätäensiavussa. Elotonta henkilöä on aina yritettävä herättää puhumalla ja ravistelemalla, jonka jälkeen tunnustellaan autettavan suun ja nenän kohdalla ilmavirtaa eli hengitystä. Heti kun autettava henkilö todetaan elottomaksi, on soitettava hätäkeskukseen. Elvytys on aloitettava mahdollisimman nopeasti. Autettava laitetaan selälleen tukevalle alustalle tai lattialle, auttaja asettaa kämmentyvensä keskelle autettavan rintalastaa ja toinen käsi laitetaan alemman päälle ja painetaan rintalastaa kohtisuoraan alaspäin 30 kertaa. Painelun jälkeen elvytystä jatketaan puhaltamalla kaksi kertaa. Autettavan hengitystie avataan kallistamalla hänen päänsä otsasta taaksepäin ja nostamalla leukaa ylöspäin. Autettavan sieraimet suljetaan sormilla, oma suu asetetaan autettavan suun ympärille ja puhalletaan voimakkaasti mutta rauhallisesti siihen saakka, kunnes rintakehä nousee ylös. Elvytyksen rytmi on 30 painallusta ja kaksi puhallusta. Elvytysyksiä toistetaan ja elvyttämistä jatketaan, kunnes ensihoitopalvelu saapuu tai auttajan voimat loppuvat. On suotavaa pyytää muilta maallikoilta apua ja vaihtaa painelijaa kahden minuutin välein, sillä elvyttäminen on raskasta. Veden alta pelastetulle henkilölle elvytys aloitetaan viidellä alkupuhalluksella. Ennen kuin hukkuneen elvytystä aloitetaan, on tarkistettava, onko autettavan suussa vettä. Suu tyhjennetään vedestä kääntämällä hukkunut kylkiasentoon, minkä jälkeen aloitetaan elvytys. (Punainen Risti 2021b.)

Lasten elvytys poikkeaa aikuisen elvytyksestä siten, että alle murrosikäisen lapsen elvytys aloitetaan viidellä puhalluksella, jonka jälkeen elvytysyksiä jatketaan kolmellakymmenellä painalluksella ja kahdella puhalluksella. Painelu tapahtuu asettamalla yhden käden kämmentyvi keskelle lapsen rintalastaa. Vauvan elvytyksessä painelu tehdään asettamalla kaksi sormeaa vauvan rintalastalle. Vauvan suu ja sieraimet peitetään elvyttävän omalla suulla ja puhalletaan rauhallisesti kunnes vauvan rintakehä nousee. (Punainen Risti 2021c.)

Elvytys on aloitettava nopeasti, sillä aika on ratkaiseva tekijä elvytyksen onnistumisessa. Oikein suoritettu painelu- puhalluselvytys voi jopa kolminkertaistaa potilaan pelastumismahdollisuudet. Aivot alkavat vaurioitua vakavasti hapenpuutteen takia jo 10 minuutin elottomuuden jälkeen. Elottomuuden toteamiseen saisi käyttää vain 10 sekuntia. Elottomuus tarkoittaa sitä, että autettava potilas ei hengitä. Hengityksen puute todetaan asettamalla oma kämmensyrjä tai korva potilaan sierainten eteen eli kuuntelemalla ja tunnustelemalla hengityksen ilmavirtaa. Potilaan pulssia



ei yritetä tunnustella ranteesta palpoimalla, sillä pulssin riittävän nopea löytäminen on vaikeata jopa ammattilaisille. Oikea painelussyvyys on kolmasosa rintalastan syvyydestä eli aikuisella 5–6 cm. Painelutaajuus tulisi olla 100–120 kertaa minuutissa. Painelussa potilaan kylkiluut saattavat murtua, mutta potilaan verenkierron ylläpitäminen on potentiaalista murtumista huolimatta ensisijaista. (Elvytys: Käypähoitosuositus 2021). Ideaalitulanteessa paikalla on kaksi elvyttäjää, jotka vaihtavat painelijan ja puhaltajan rooleja kahden minuutin välein. Painelun viisi viimeistä painallusta tulisi sanoittaa, jotta puhaltaja osaa varautua puhallusten aloittamiseen. Elvytystä tulee jatkaa, kunnes potilaan verenkierto palautuu (hengitys ja sydän käynnistyvät spontaanisti eli niin sanottu ROSC, joka on lyhenne englannin kielen sanoista return of spontaneous circulation), ensihoito saapuu paikalle tai kunnes elvyttäjien voimat loppuvat. Koronaviruspandemian aikana puhallukset eivät ole pakollisia.

Defibrillaattorin käyttöä ei tässä opinnäytetyössä käsitellä, sillä defibrillaattorit neuvovat suomen kielellä. Jos alkaisimme kääntää defibrillaattorin neuvoja somalinkieliseksi, videosta tulisi liian pitkä ja laaja kohdeyleisön omaksuttavaksi. Mielestämme defibrillaattorin käyttöä voisi opastaa jatkossa tekemällä siitä itsenäinen opetusvideo.

## 2.5 Hengitysteihin joutuneen vierasesineen poistaminen

Tukehtumisessa henkilö nielaisee ilmatiehen vierasesineen, kuten esimerkiksi ruuanpalan tai lelun, minkä vuoksi hengitys estyy. Vierasesineen hengitystiehen joutumisen oireet ilmenevät yleensä hengitysvaikeuksina tai yskänpuuskina. Henkilö ei pysty puhumaan, hän on hädissään ja tuskaisen oloinen. Tällöin oikein annettulla ensiavulla voidaan poistaa esine hengitystiestä ja pelastaa henkilö. (Jalanko 2021.) Kun vierasesine jää hengitysteihin, henkilöä on kallistettava eteenpäin pitäen hänestä napakka ja hyvä ote. Tämän jälkeen auttaja lyö tukehtuvaa viisi kertaa voimakkaasti kämmenellä lapaluiden väliin ja pyytää autettavaa yskimään voimakkaasti. Jos vierasesine ei irtoa ilmatestä, auttajan on soitettava viipymättä hätäkeskukseen. Jos paikalla on muita auttajia, heitä voi ohjeistaa soittamaan hätäkeskukseen ja samalla jatkaa ensiavun antamista.

Tukehtuvan ensiapua jatketaan Heimlichin otteella. Heimlichin otteessa asetutaan autettavan taakse halausmaiseen asentoon. Kämmenet asetetaan tukehtuvan ylävatsalle siten, että laitetaan toinen käsi nyrkkiin autettavan pallean kohdalle ja toinen

käsi asetetaan nyrkissä olevan käden päälle. Kädet pidetään voimakkaasti kiinni toisissaan. Tämän jälkeen nykäistään napakasti taakse ja ylöspäin. Jos vierasesine ei edelleenkään poistu, on tehtävä vuorotellen viisi lyöntiä lapaluiden väliin ja viisi Heimlichin otetta. Mikäli henkilö menee elottomaksi eli ei hengitä, on aloitettava painelu-puhalluselytys. (Punainen Risti 2021d.)

Jos kyseessä on tukehtuva lapsi, otetaan hänet syliin niin, että hänen päänsä on alempana kuin hänen vartalonsa. Jos lapsi on iso hänet voi taivuttaa niin että pää on alaspäin. Lasta lyödään lapaluiden väliin napakasti samalla tavalla kuin aikuista, mutta voimaa käytetään vähemmän. Lyönnissä on huomioitava lapsen koko. Jos lyönnit lapaluiden väliin eivät irrota vierasesinettä, on tehtävä ilmoitus hätäkeskukseen ja jatkettava ensiapua Heimlichin otteella. Vauva laitetaan syliin selälleen ja painetaan sormilla rintalastan päältä alaspäin viisi kertaa. Jos vierasesine ei poistu, hätäensiapua jatketaan vuorottelemalla viidellä lyönnillä lapaluiden väliin ja viidellä painalluksella rintalastaan. Jos näillä menetelmillä hengityksen tukkiva vierasesine ei poistu ja lapsi menee elottomaksi eli ei hengitä, on aloitettava painelu-puhalluselytys. (Punainen Risti 2021e.)

### 3 Somalinkielisen hätäensiapuohjeen tarve

#### 3.1 Kohdeyleisö

Ensiapuvideo-opas on suunnattu Suomen somaliyhteisölle. Tilastojen mukaan maahanmuutto lisääntyy Suomessa jatkuvasti. Maahanmuuttaja on henkilö, joka on muuttanut omasta kotimaasta toiseen maahan jonkin syyn takia ja siirtyy asumaan synnyinmaansa ulkopuolelle pidemmäksi aikaa. Maahanmuuttaja-termiä voidaan myös käyttää Suomessa syntyneestä henkilöstä, jonka molemmat tai ainoa vanhempi on syntynyt toisessa maassa. Suomessa elää nykyään toisen ja kolmannen polven maahanmuuttajia. (Tilastokeskus 2020a.)

Ensimmäiset somaliaalaustaiset ovat tulleet Suomeen Somalian sisällissodan alkamisen jälkeen 1990-luvulla (Suomen somaliaalaisten liitto, 2021). Somalin kieltä äidinkielenään puhuvat ovat Suomen neljänneksi suurin vähemmistö. Suomessa asuu yli 20 000 somalitaustaista henkilöä. (Tilastokeskus 2020b.)

Pelastuslain mukaan jokaisella on velvollisuus auttaa sairauskohtauksen saanutta tai onnettomuustilanteessa (Pelastuslaki 379/2011). Somaliankielinen hätäensiapuvideo-opas on tärkeä, koska se mahdollistaa Suomessa asuvien somen kieltä taitamattomien somalien kehittää ja kerrata ensiaputaitojaan. Opiskeltuaan hätäensiaputaitoja henkilö pystyy auttamaan muita sairauskohtauksen saaneita tai onnettomuuteen joutuneita ihmisiä. Jokainen Suomessa oleskeleva hyötyy maallikkoen-siavun perustiedoista, sillä ensiapukurssien opiskelu sekä hädässä olevien ihmisten auttaminen yllättävissäkin tilanteissa kuuluu kansalaistaitoihin. Hätäensiapuvideo-opas ei korvaa ensiapukoulutusta. Sumeyo Alin ja Khadra Sugellen tekemä opinäytetyö Baro, aad caawiside- ensiapuopas oli ensimmäinen somaliankielinen ensiapuopas, joka oli tehty somaliksi Suomessa. Yksi kehittämissuositus oli opetusvideon tuottaminen. (Ali & Sugulle 2019.)

#### 3.2 Somalin kieli

Somalian virallinen kieli on somalin kieli ja se kuuluu afroaasialaisten kuushilaiseen kieliryhmään. Somalin kielessä on paljon lainasanoja italian, arabian ja englannin kielestä. Somaliassa puhutaan useita erilaisia alueellisia murteita, mikä saattaa tehdä ensiapuvideo-opaan tekemisestä ja seuraamisesta vaikeaa. Somalin kielen sanan merkitys voi muuttua riippuen siitä, miten sana lausutaan tai sen äänneitä

painotetaan. (Suomi-Somalia Seura ry.) Somalinkielisessä hätäensiapuopasvideossa puhutaan selkeästi somaliksi kirjakiielellä, minkä vuoksi kaikkien somaliankielisten pitäisi ymmärtää ohjeet huolimatta omasta murteestaan. Video julkaistaan sosiaalisessa mediassa YouTube ja Tiktok-alustoilla.

## 4 Hätäensiapuvideoiden toteuttaminen

### 4.1 Videokuvauksen suunnittelu

Suunnittelimme ja piirsimme käsin ruutupaperille niin sanotun story boardin eli kuvakäsikirjoituksen, josta on näyte liitteessä 2. Kohtaus kohtaukselta etenevä, sarjakuvamainen käsikirjoitus toimi tekijöille muistin tukena ja auttoi suunnittelemaan lopullisen hätäensiapuvideo-oppaan. Kuvakäsikirjoituksessa hahmoteltiin kuvakulmat, esiintyjät, kohtausten kestot ja puhutun ensiapuohjeen asiasisältö. Kuvakäsikirjoitus auttoi keskittymään ja palaamaan olennaiseen asiasisältöön videon kuvaus- ja editointivaiheessa sekä auttoi ensiaputekstien kääntämisessä suomen kielestä somaliksi.

Tutustuimme muihin sosiaalisissa medioissa julkaistuihin hätäensiapuvideoihin. Tarkistimme kirjallisista lähteistä keskeiset maallikkojen hätäensiavun toimintatavat, jotta ne olisivat viimeisimpien käytettävissä olevien ohjeistuksien mukaisia. Lyhensimme ohjeita mahdollisimman selkeäksi ja käännsimme ne somalin kielelle. Käännös on luettavissa liitteessä 1. Konsultoimme Suomessa asuvaa somalinkielistä lääkäriä, jotta termistö olisi ymmärrettävää.

### 4.2 Kuvausten toteutus

Saimme apua ammattikorkeakoulun henkilökunnalta, monilta sairaanhoitoalan ja insinööritieteiden opiskelijoilta sekä muilta tuttavilta. Tarkoituksena oli tukea audiovisuaalisella esimerkillä afrikkalaistaustaisten ja kantaväestön yhteistyötä, joten pyrimme videoissa näyttämään sekä tumma- että vaaleaihoisia ihmisiä eri rooleissa heidän kykijensä ja toiveidensa mukaan.

Varasimme LAB-ammattikorkeakoulusta simulaatiotilat ja käytimme myös virallisia elvytysnukkeja apunamme, sillä painelu-puhalluselvytystä ei ole turvallista tai järkevää simuloida tajuissaan olevalla terveellä ihmisellä. Harjoittelimme kohtauksia sekä etukäteen että kuvauspaikalla. Muokkasimme käsikirjoitusta lisäämällä ja poistamalla kohtauksia tarpeen mukaan. Kuvasimme mobiililaitteiden kameroilla ja viimeistelimme videoita kannettavalla tietokoneella ilmaisilla editointiohjelmilla. Alla muutamia valokuvia hätäensiapuohjevideoiden kuvauksista, joista käy ilmi ohjevideoiden asiasisältö (Kuva 1, Kuva 2 ja Kuva 3).



Kuva 1. Oikea kohta rintalastasta, johon sormet asetetaan, kun aloitetaan painelu vauvan puhallus-paineluelvytyksessä.



Kuva 2. Tajuttoman henkilön oikeaoppinen kylkiasento. Autettava potilas asetetaan tukevasti vasemmalle kyljelle makaamaan.



Kuva 3. Vauvan hengitystien tukkivan vierasesineen poisto.

#### 4.3 Videoiden arviointi

Videoiden arviointi tapahtui kyselyhaastattelulla. Kyselyhaastattelu tarkoittaa kyselylomakkeeseen pohjautuvaa tiedon keräämistä, mikä vaati käytännössä, että haastateltavien kanssa ollaan suorassa vuorovaikutuksessa. Haastattelut nauhoitettiin osallistujien luvalla. Haastattelijalla ja haastateltavien välillä on tärkeää olla luottamuksellinen suhde, sillä haastateltavien pitää uskaltaa vastata mahdollisimman rehellisesti ja tietää, mihin tarkoitukseen heidän vastauksiaan käytetään. (Hyvärinen ym. 2017.)

Osallistujat olivat vapaaehtoisia ja haastattelut oli sovittu etukäteen. Haastateltavat ymmärsivät haastattelun tarkoituksen sekä mihin kerättyä aineistoa käytetään. Kyselyhaastattelun tarkoitus oli kerätä osallistujilta tietoja videon sujuvuuden parantamiseksi ja saada tietoa mihin tuotos on järkevintä ladata, jotta video olisi kohderyhmälle saatavilla mahdollisimman helposti ja vaivattomasti. Videon arviointiin osallistui kahdeksan vapaaehtoista henkilöä. Somalinkielinen hätäensiapuvideo-opas esitettiin koeyleisölle sekä keskeneräisenä että videon editoinnin jälkeen. Koeyleisöltä saatiin kehitysideoita ja palautetta videon sisällöstä, toteutustavasta ja videon

sisällön vaikutuksesta koeyleisön halukkuuteen oppia ensiaputaitoja. Videon arvioimiseksi laadittiin seuraavat kysymykset:

- Mitä video- tai äänentoisto-ohjelmaa tai mobiilisovellusta käytät eniten?
- Onko näkemäsi ensiapuvideo hyödyllinen sinulle?
- Onko video selkeä ja helppo seurata?
- Onko video sopivan mittainen?
- Mitä videon asioita et ymmärtänyt?
- Haluaisitko harjoitella ensiaputaitoja?
- Minkälaisessa ryhmässä ja ympäristössä haluaisit harjoitella ensiaputaitoja?
- Mikä auttaisi sinua toimimaan hätätilanteessa?
- Onko sinulla muuta palautetta videosta?



## 5 Tulokset

Haastatteluun osallistui kahdeksan henkilöä. Kyselyyn vastanneista kaikki kahdeksan osallistujaa vastasi käyttävänsä YouTube-alustaa eniten, muita mainittuja sosiaalisen median alustoja olivat Facebook, Instagram ja TikTok. Hätäensiapuvideot olivat vastaajien mielestä hyödyllisiä, selkeitä ja helppoja seurata. Videot olivat myös sopivan mittaisia sekä ymmärrettäviä. Haastatteluun vastanneista kaikki kahdeksan koeyleisön katsojaa halusivat harjoitella ensiaputaitoja ja osallistua ensiapukoulutukseen, josta saisivat ensiapukortin. Koulutusryhmän kokoonpano tai ympäristön vaikutus ei olisi haastattelujen perusteella ensiaputaitojen oppimismotivaatioon merkittävä tekijä kohderyhmälle. Vastaajien mukaan ensiavun oppiminen olisi helpompaa, jos koulutus järjestettäisiin somalin kielellä. Videon katsomisen jälkeen vastaajat kokivat pystyvänsä auttamaan hätätilanteissa olevia henkilöitä.

Hätäensiapuvideo-oppaasta saatiin esimerkiksi seuraavanlaista palautetta ja kehittämissuhteita:

*Somalinkielinen ensiapuvideo-opas on tarpeellinen ja uskon että monet aikovat hyödyntää tuotosta.*

*Kiitoksia hyvästä tuotoksesta, minulla alkoi herätä kiinnostusta ensiapua kohtaan.*

*Videon ylimääräiset taustäännet häiritsevät ja videolla näkyvä äänittäjä vie katsojan ensiapuohjeeseen keskittymistä. Edellä mainittujen häiriötekijöiden poistaminen edistäisi ensiapuohjeen omaksumista.*

Lisäksi kyselimme epävirallista palautetta tutuilta hoitoalan ammattilaisilta valmiista videoista varmistaaksemme ohjevideoiden oikean hoitoteknisen sisällön ja tarpeeksi hyvän laadun. Saamamme palaute oli positiivista ja saimme kiitosta siitä, että olimme huomioineet vähemmistön ensiapukoulutustarpeita.

## 6 Pohdinta ja johtopäätökset

Työn tavoitteena oli tehdä audiovisuaalinen hätäensiapuopas Suomessa asuville somaliankielentaitoisille vähemmistöille, jotta he saisivat mahdollisuuden tutustua tukehtuvan, tajuttoman ja elottoman ihmisen tarvitsemaan ensiapuun. Kuvatut ja sosiaalisissa medioissa julkaistut videot herättivät positiivista mielenkiintoa kohderyhmässä ja rohkaisivat somaliankielisiä parantamaan ensiaputaitojaan. Palautteiden perusteella tehtyjä hätäensiapuvideoita arvostettiin ja niille vaikutti olevan todellinen tarve. Ensiaputaidot ovat tärkeitä jokaiselle ihmiselle, sillä usein hätätilanne yllättää ja oikeiden auttamiskeinojen osaamisen merkitys korostuu keskellä kiireistä arkea.

Koeyleisö oli suppea, joten kyselytutkimuksen tulokset eivät ole välttämättä yleistettävissä koko Suomessa elävään somalinkieliseen väestöön. Koeyleisönä ja palautekyselyyn vastaajina oli lähinnä vain äidinkieltään taitavia somalinalaisia, minkä perusteella voisi todeta, että ainakin kyseinen valikoitunut kohderyhmä voisi hyötyä hätäensiapukoulutuksesta omalla äidinkielellään Suomessa.

Jatkossa hätäensiapuvideo-oppaan voisi kääntää ja sovittaa erilaisille kieliryhmille sen mukaan, mitkä Suomen maahanmuuttajaryhmät tarvitsevat perehdytystä ensiaputaitoihin. Sosiaalisissa medioissa julkaistavat ohjevideot kiinnittävät huomiota herättäen mielenkiintoa ja motivaatiota yksilöiden ensiaputaitojen kehittämiseen.

Video-opas voisi toimia myös perusasioiden kertauksena maallikkoensiapuvuissa. Hätäensiaputaidot lisäävät maahanmuuttajien pystyvyyden ja osallisuuden tunnetta eli edistänevät kotoutumista ja integraatiota suomalaiseen yhteiskuntaan.

Valmiit hätäensiapuhjevideot voi katsella osoitteesta:

1. <https://youtu.be/u5dwabde8JE>
2. <https://youtu.be/eL1R5bR4HXI>
3. [https://youtu.be/Zx\\_ZNmFWGEQ](https://youtu.be/Zx_ZNmFWGEQ)

Ensimmäinen linkki avaa videon tukehtumisesta eli vierasesineen poistosta hengitystiestä, toinen linkki avaa videon tajuttoman henkilön ensiavusta ja kolmas linkki vie videoon, jossa käsitellään elottoman henkilön ensiapua.

## Lähteet

- Ali, S. & Sugulle, K. 2019. Baro, aad Caawiside Ensiapuopas somaliyhteisölle. Opinnäyte-työ Laurea-ammattikorkeakoulu. Viitattu 17.11.2021. Saatavilla [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/170008/Ali\\_Su-mayo\\_Sugulle\\_Khadra.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/170008/Ali_Su-mayo_Sugulle_Khadra.pdf?sequence=5&isAllowed=y)
- Castrén, M., Korte, H. & Myllyrinne, K. 2017. Ensiapuopas. Toiminta ensiaputilanteissa. Viitattu 27.6.2021. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/spr00004>
- Castrén, M., Korte, H. & Myllyrinne, K. 2022. Ensiapuopas. Ensiapu osana hoitoketjua. Viitattu 20.3.2022. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/spr00002>
- Castrén, M., Korte, H. & Myllyrinne, K. 2017. Ensiapuopas. Hengityksen, verenkierron ja tajunnan häiriöt. Viitattu 11.10.2021. Saatavilla <https://www.terveyskirjasto.fi/spr00005#s3>
- Elvytys. Käypä hoito -suositus. 2021. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Elvytysneuvoston, Suomen Anestesiologiyhdistyksen ja Suomen Punaisen Ristin asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 5.10.2021. Saatavilla <https://www.kaypahoito.fi/hoi17010?tab=suositus#K1>
- Finlex. Pelastuslaki 379/2011. Viitattu 20.9.2021. Saatavissa <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2011/20110379>
- Hyvärinen, M., Nikander, P., & Ruusuvuori, J. 2017. Tutkimushaastattelun käsikirja. Tam-pere. Viitattu 29.1.2022
- Hätäkeskuslaitos. 2020. Viitattu 27.6.2021. Saatavissa <https://112.fi/hatanumero112>
- Jalanko, H. Vierasesinetapaturmat lapsille. Duodecim. 2021. Viitattu 11.10.21. Saatavilla <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00423#s2>
- Kallella, M., Häppölä, O. & Eriksson, H. Duodecim. 2014. Lääketieteellinen aikakausikirja. Tajuttomuus. Saatavilla. <https://www.duodecimlehti.fi/duo11507>
- Kettunen, R. Sydänpysähdys ja äkkikuolema. Duodecim. 2020. Viitattu 8.2.2022.
- Punainen Risti. 2021a. Tajuttoman aikuisen ensiapu. Viitattu 4.10.2021. Saatavilla <https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/tajuttoman-ensiapu/tajuttoman-aikui-sen-ensiapu/>
- Punainen Risti. 2021b. Aikuisen painelu-puhalluselvytys. Viitattu 5.10.2021. Saatavilla <https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/elvytys/aikuisen-elvytys-painelu-puhal-luselvitys/>

Punainen Risti. 2021c. Lapsen elvytys. Viitattu 5.10.2021. Saatavilla <https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuhjeet/elvytys/lapsen-elvytys/>

Punainen Risti. 2021d. Vierasesineen poistaminen hengitysteistä - Aikuinen. Viitattu 5.10.2021. Saatavilla <https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuhjeet/vierasesineen-poistaminen-hengitysteista-aikuinen/>

Punainen Risti. 2021e. Vierasesineen poistaminen hengitysteistä - Lapsi. Viitattu 5.10.2021. Saatavilla <https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuhjeet/vierasesineen-poistaminen-hengitysteista-aikuinen/>

Punainen Risti. 2021f. Vierasesineen poistaminen hengitysteistä - Vauva. Viitattu 5.10.2021. Saatavilla <https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuhjeet/vierasesineen-poistaminen-hengitysteista-vauva/>

Suomen somalialaisten liitto. 2021. Viitattu 5.10.2021. Saatavilla <https://somaliliitto.fi/somalikulttuuri/kieli/>

Suomi-Somalia seura. Opi somalin kieltä. Viitattu 5.10.2021. Saatavilla <https://suomisomaliaseura.fi/opi-somalinkielta/>

Tilastokeskus. 2020a. Ulkomaalaistaustaiset. Viitattu 4.10.2021. Saatavilla <https://www.stat.fi/tup/maahanmuutto/maahanmuuttajat-vaestossa/ulkomaalaistaustaiset.html>

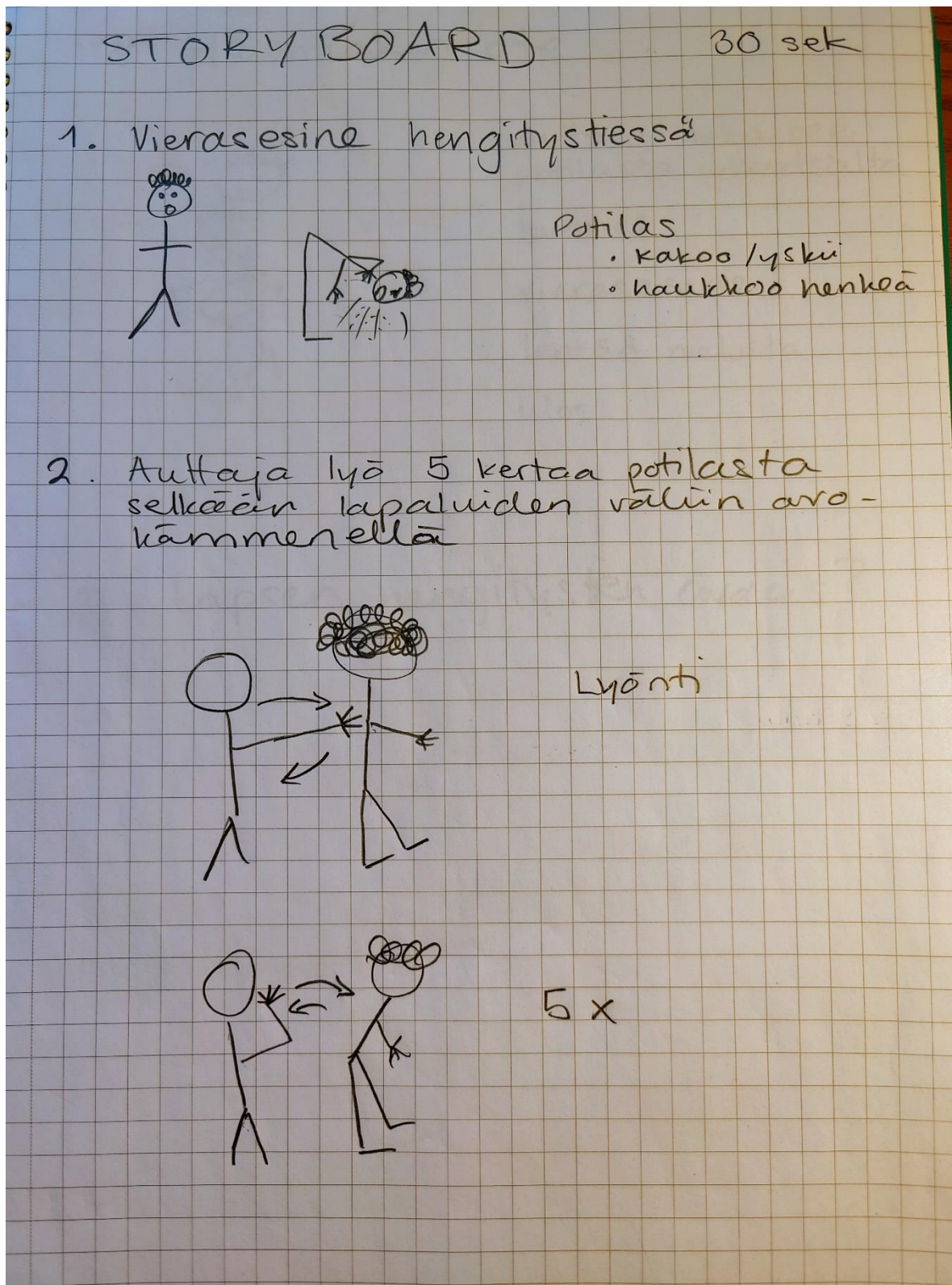
Tilastokeskus. 2020b. Maahanmuuttajat väestössä Viitattu 4.10.2021. Saatavilla <https://www.stat.fi/tup/maahanmuutto/maahanmuuttajat-vaestossa.html>

Virkkunen, I., Hoppu, S. & Kämäräinen, A. 2011. Sydämenpysähdys sairaalan ulkopuolella. Duodecim. Viitattu 1.10.2021. Saatavilla <https://www.duodecimlehti.fi/duo99876>

## Liite 1. Käännös

- Vierasesine hengitystiessä = **Marka qofka cunaha wax u istaago ama ku margado**
  - o Yskii ja haukkoo henkeä = **Gofka wuu qufacayyaa hawo in uu qaaddo ayaa ku adgaaneysa.**
  - o Auttaja lyö 5 kertaa potilasta selkään lapaluiden väliin avokämnenellä = **Dhabarka lafta garabka hoostiisa 5 goor garaac.**
  - o Jos vierasesine ei poistu, soita 112 = **Hadii ay wixii ku taagnaa kasoo bixin, wac 112.**
  - o Jos vierasesine ei poistu à Heimlichin ote: auttaja nykäisee potilasta ylävatsalta 5 kertaa. Jatka 5 lyöntiä ja 5 Heimlichin otetta, kunnes vierasesine poistuu nielusta ulos. = **Hadii ay wixii ku taagnaa kasoo bixin. Gargaarka degdegga ah waxaad ku waddaa qabashada -> heimlich. (gacantaada duubo sida feerka adigoo qofka boggiisi ku qabaneyyo, gacantaada kale ku qabo mida aad feerka duubadey kadibna dhinacaaga u soo dhifo). Iskubedel 5 goor oo garaacid iyo 5 goor oo soo dhiifasho ah.**
  
- Tajuton potilas = **gargaarka qofka suuxsan**
  - o Herättely eli puhuttele ja ravistele= **Iskudey in aad soo kicisid adigoo la hadal qofka oo ruxrux.**
  - o Soita 112 -> aseta puhelin kaiutintoiminnolle= **Waxaad wacdaa 112 (koow koow laba). Teleefanka sameecada u fur.**
  - o Tuntuuko ilmavirta = **Gofka ma neefsaneyya.**
  - o Kokeile suun ja nenän ilmavirta = **Qofka lacaawineyya inuu neefsaneyyo hubso, sanko iyo afka hawa maga qaadaneyyaa.**
  - o Tajuton = **Qofsuuxsan.**
  - o Tajuton kylkiasentoon = **Qofka suuxsan dhinac u dhig.**
  
- Eloton = **Qof aan naf kujirin**
  - o Herättely -> puhuttele ja ravistele= **Iskudey in aad soo kicisid adigoo la hadal qofka oo ruxrux.**
  - o Tuntuuko ilmavirta = **Gofka ma neefsaneyya.**
  - o Soita 112 -> aseta puhelin kaiutintoiminnolle= **Waxaad wacdaa 112 -> teleefanka sameecada u fur.**
  - o Kerro 112:lle eloton henkilö kyseessä= **Waxad 112 ku dhahdaa "Eloton".**
  - o Elvytys 30 painelua ja 2 puhallusta = **Waxaad biloowdaa in aad qofka aad caawineysid laabdiisa dhaxdiisi labadaada kacamood isdul saardid oo laabdiisa hoos u riixdid, sidan 30 jeer ayaaad ku helineysaa. Afkaaka ku dabooleyyo qofka aad caawineysi afkiisa, san kana xidh, laba goor si deggan u afuuf, waa in aad aragto xabadka xabadka in uu kor u soo kacay.**
  - o Laske ääneen = **Codka kor u diri markaad 30 jeer laabda ka riixeesid.**
  - o Huuda apua= **Qeyli "APUA".**
  - o Kunnes 112 vastaa -> jatka = **Wad illaa iyo 112 kaa qabaneyyo.**

- Kun voimat loppuvat -> lopeta painelu, saat lisääpua = **hadaad daashid jooji -> dadka kale ayaa kusoo caawineeyo.**
- Oikea painelusyvyyys 5 cm. Kylkiluut menevät ehkä rikki, ei haittaa = **Riixidaanka saxda ah waa in 5 cm hoos uriixdaa feedhaha. Lafta feedhaha hadey jabto waa caadi.**
- Potilas herää, alkaa hengittää= **Gofka aad caawineysid wuu soo kacay, wuu neefsaneeyaa.**
- Sulje puhelin vasta, kun saat 112:sta luvan= **Teleefanka waxaad damin kartaa markaad fasax ka heshid 112.**
- Odota että potilas haetaan= **Sug illaa iyo inta qofka aad caawineysid la-soo kaxeeyo.**
- Potilas voi olla sekava, älä jätä yksin= **Gofka caawineysid waxaa dhic karta in uu iskuqasan yahay, oo maskaxdiisa joogin. La joog haka tagin.**





### 3. Heimlichin ote

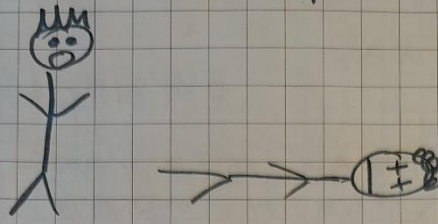


Auttaja nykääsee  
potilasta ylävatsalta  
kunnes  
vierase sine  
lentää nielusta  
ulos.

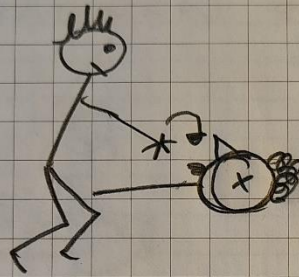
### 4. Lapsen hengitystien avaus?



5. Eloton potilas (Tajuton / Eloton?)



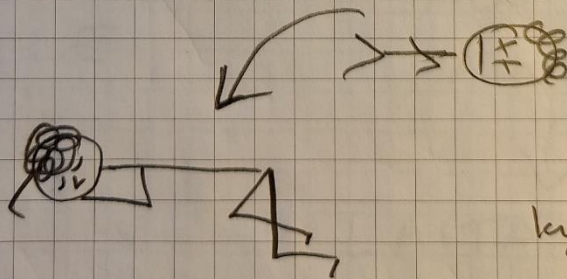
6.



Tuntuuko  
ilmavirta

kokeile suun /  
nenän ilmavirtaa

7. Tajuton kylkiasentoon



Kuvataan  
kylkiasentoon  
asettaminen

# 8/JOTAIN ELOTON VAI TAJUTON

TARKISTA! MAX 10S.



- RAVISTA HARTIOISTA
  - HUUDA HERÄTYS / AVAA SILMÄT
- JOS EI REAKTIOTA:  
→ HENGITTÄÄKÖ (KÄSI SUUN/NENÄN

LÄHELLE: TUNTUUKO ILMAVIRTA  
TAI KÄMMEN RINTALASTALLE / PALLEAN  
KOHDALE

JOO  
ON ILMA-  
VIRTA



↓ EI  
HENGITÄ

↓  
**KIIIRE!**

↓  
KYLKIASENTO  
VASEMMALLE  
KYLJELLE

↓  
ALOITA  
PAINELU

↓  
LAITA POTILAS  
SELÄLLEEN  
KOVALLE  
ALUSTALLE  
(MAAHAN TMS)



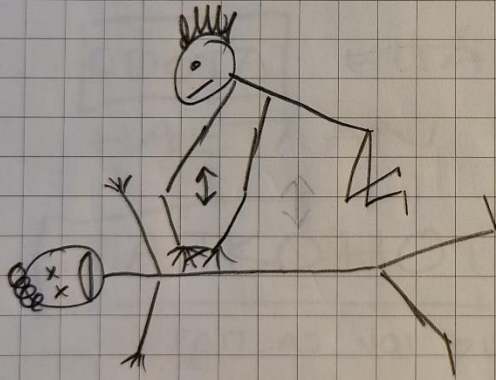
# 8. Eloton : PPE

30 painallusta  
 ↓  
 (2 puhallusta)

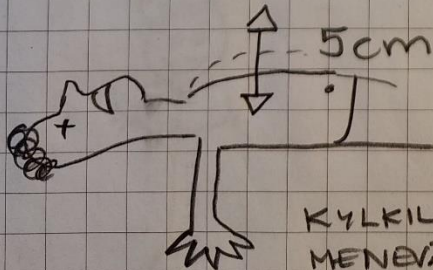
OTE: LÄHIKUVA  
 KÄSISTÄ  
 TÄHÄN

- kunnes 112 vastaa → jatka
- voimat loppuvat → lopeta painelu
- saat lisäapua (ambulanssi)  
 muita auttajia
- huuda APUA

LASKE ÄÄNEIN



OIKEA PAINELUSYVYYS



KYLKILUUT  
 MENEVÄT KIKKI  
 EHKÄ, EI HAMMIA

	herääkö? ei
← LKRE	↑
1	30
2	:
3	15
4	14
5	13
6	12
7	11
8	10
9	9
10	8
11	7
12	6
13	5
14	4
15	3
:	2
30	→ herääkö? ei
	→ herääkö? ei

# 9. ROSC



potilas herää  
alkaa hengittää  
ITSE

SULJE PUHELIN VASTA, KUN SAAT 112:STA  
LUVAN

10. **ODOTA** ETÄ POTILAS  
HAETAAN

**JATKOHOITTOON**

POTILAS VOI OLLA SEKAVA, ÄLÄ JÄTÄ  
YKSIN.