



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Elina Lapinoja e2000851 ja Roosa Latvala e2000865

AIKUISEN PAINELUELVYTYS

Opetustilaisuus VAMK:n opiskelijoille

Sosiaali- ja terveysala
2023

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Elina Lapinoja ja Roosa Latvala
Opinnäytetyön nimi	Aikuisen paineluelvytys: opetustilaisuus VAMK:n opiskelijoille
Vuosi	2023
Kieli	suomi
Sivumäärä	39 + 3 liitettä
Ohjaaja	Riitta Koskimäki

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää paineluelvytys - opetustilaisuus Vaasan ammattikorkeakoulun opiskelijoille. Opetuksen tavoitteena oli tuoda esille paineluelvytystietoutta teorian ja käytännön harjoittelun kautta. Samalla haluttiin selvittää, onko eri AMK-tutkintoalojen opiskelijoiden paineluelvytystaidoissa nähtävissä eroavaisuuksia. Tuloksista tehdään yhteenveto, joka annetaan Suomen Punaisen Ristin Vaasan suomalaisen osaston hyödynnettäväksi tulevaisuudessa järjestettäviä elvytysopetustilaisuuksia varten.

Teoreettinen viitekehys sisältää elvytyksen peruspiirteet, teoriaa aikuisen paineluelvytyksestä ja tietotaidon opetuksesta. Opinnäytetyön teoria pohjautuu kotimaisiin ja ulkomaisiin lähteisiin, sisältäen sosiaali- ja terveysalan kirjallisuutta, artikkeleita, tietokantoja sekä hoito- ja lääketieteellisiä julkaisuja. Kotimaisia lähteitä ovat Käypä hoito -suositukset, Terveysportti, Duodecim ja Terveyskirjaston julkaisut sekä hoitotyön oppikirjat. Ulkomaisia lähteitä haettiin Medic, Cinahl ja PubMed -tietokannoista.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin projektina, jonka tuotoksena järjestettiin paineluelvytys- opetustilaisuus Vaasan ammattikorkeakoulun tiloissa. Opetustilaisuuden hyödyllisyyden ja osallistujien kokemusten selvittämiseksi, jokainen osallistuja vastasi muutamiin kysymyksiin tätä tutkimusta varten laaditussa kyselylomakkeessa. Vastauksia havainnollistettiin muun muassa piirakkagraafien avulla.

Avainsanat elvytyksen peruspiirteet, aikuisen paineluelvytys, tietotaidon opetus

ABSTRACT

Author	Elina Lapinoja and Roosa Latvala
Title	CPR for an Adult: A Teaching Session for the Students in Vaasa University of Applied Sciences
Year	2023
Language	Finnish
Pages	39 + 3 Appendices
Name of Supervisor	Riitta Koskimäki

The purpose of this practice-based bachelor's thesis was to organize a CPR teaching session for the students at Vaasa University of Applied Sciences. The aim of the teaching session was to increase CPR knowledge through theory and practical training. At the same time, the aim was to find out if there are differences in the CPR skills of students from in different degree programmes. A summary will be made of the results, which will be given to the Finnish branch of the Red Cross in Vaasa to be used for CPR training sessions that are organized in the future.

The theoretical framework includes the basic features of CPR and CPR for an adult and teaching both knowledge and skills. The theoretical part is based on both domestic and foreign sources, consisting of professional literature, articles, databases, and nursing and medical publications. Domestic sources include Current Care Guidelines, Terveysportti, Duodecim and Terveyskirjasto publications, as well as nursing textbooks. Foreign sources were searched from the Medic, Cinahl and PubMed databases.

The practice-based part of the bachelor's thesis was executed as a project, the output of which was a CPR educational session organized in the premises of Vaasa University of Applied Sciences. In order to find out the usefulness of the teaching session and the experiences of the participants, each participant answered some questions in a questionnaire created for this study. The responses were illustrated with e.g. pie charts.

Keywords basic features of resuscitation, cardiopulmonary resuscitation for an adult, teaching knowledge and skills

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	8
2	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	10
3	PAINELUELVYTYKSEN OPETUSTILAISUUS AMMATTIKORKEAKOULUOPISKELIJOILLE	11
	3.1 Elvytyksen peruspiirteet	11
	3.2 Aikuisen paineluelvytys tekniikka	12
	3.3 Tietotaidon opetus.....	15
4	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA.....	16
	4.1 Projektin määritelmä	16
	4.2 Projektin vaiheet.....	16
5	PROJEKTIN SUUNNITTELU	18
	5.1 Projektin esisuunnittelu	18
	5.1.1 Projektin taustaselvitys	20
	5.1.2 Projektin tarve.....	20
	5.1.3 Projektin suunnittelun SWOT-analyysi	21
	5.2 Projektin tavoitteiden määrittely	22
6	PROJEKTIN TOTEUTUS	24
	6.1 Aineiston kokoaminen	25
	6.2 Aineistonkeruumenetelmän arviointi.....	26
	6.3 Aineiston analysointi.....	26
	6.3.1 Osallistujat.....	26
	6.3.2 Elvytysosaaminen.....	28
	6.4 Ruusut ja risut paineluelvytys opetuksesta	31
7	POHDINTA.....	33
	7.1 Projektin arviointi.....	33
	7.1.1 SWOT-analyysin toteutuminen	34

7.1.2	Projektin toteutuksen arviointi	36
7.2	Projektin eettisyys ja luotettavuus	37
7.3	Projektin jatkuvuus ja jatkotutkimus aiheita	38
7.4	Johtopäätökset.....	38
LÄHTEET	40
LIITTEET	44

KUVA-, TAULUKKO- JA KUVIOLUETTELO

Kuva 1. Paineluelvytysasento ja painelukohtakuvattuna. (Käypä hoito -kuvat 2015).	14
Kuva 2. Projektin elinkaaren päävaiheet. (Carver ym. 2016)	16
Taulukko 1. Paineluelvytyksen opetusprojektin SWOT -analyysi.....	20
Kuvio 1. Taustatiedot, ikä.	27
Kuvio 2. Taustatiedot, tutkintoala.	28
Kuvio 3. Elvytysosaaminen, arvio omasta aikaisemmasta paineluelvytysosaamisesta.	29
Kuvio 4. Elvytysosaaminen, miltä paineluelvytys tuntui.	31

LIITELUETTELO

LIITE 1. Palautekyselylomake

LIITE 2. PowerPoint-esitys.

LIITE 3. Mainos.

1 JOHDANTO

Iskeemiset sydänsairaudet ovat yksi johtavista kuolinsyistä maailmassa. Kansainvälisen konsensuksen mukaan tärkein tekijä äkillisestä sydänpysähdyksestä selviytymiselle on koulutetun pelastajan läsnäolo, joka on valmis, halukas ja kykenevä toimimaan. (Süss-Havemann Kosan, Seibold, Dibbern, Daubmann, Kubitz & Beck, 2019) Käypä Hoito -suositusten mukaan jokaisen maallikon olisi hyvä osata tunnistaa elvytystä vaativa henkilö sekä toimia tilanteen vaatimalla tavalla (Käypä hoito 2021). Kuisman (2016) mukaan: ”Maallikkoelvytys on oleellisesti sydänpysähdyspotilaan ennusteeseen vaikuttavaa toimintaa. Sillä voidaan lisätä selviytymismahdollisuus kaksinkertaiseksi, kun sydänpysähdys on havaittu.” (Kuisma 2016)

Tässä opinnäytetyössä esitettävät peruselvytysohjeet perustuvat ERC:n eli Euroopan Elvytysneuvoston elvytys-suositusten mukaisiin ohjeisiin, jotka on laadittu International Liaison Committee on Resuscitation (ILCOR) suorittamiin systemaattisiin arviointeihin ja näyttöihin sekä hoitosuosituksiin (Käypä hoito, 2021).

Koululaisten elvytyskoulutuksen järjestäminen on todettu tehokkaaksi tavaksi parantaa sydänpysähdysten saaneen eloonjäämismahdollisuuksia 2–4-kertaisiksi sairaalan ulkopuolisista elvytyksistä. (Ravindra, 2013; Süss-Havemann ym. 2019). Tämä opinnäytetyö käsittelee elvytystä vaativan potilaan tunnistamisen sekä paineluelvytyksen oikeaoppisen tekniikan ja projektityön toteutuksen kokonaisuutena. Vaihe vaiheelta toteutettu käytännönläheinen elvytysopetus on tutkimusten mukaan todettu erittäin tehokkaaksi oppimismenetelmäksi.

Teoreettista tietoa aiheesta etsitään kotimaisista sekä ulkomaisista tietokannoista, nettijulkaisuista sekä kirjallisuudesta. Kotimaisina lähteinä käytetään Käypä hoito -suosituksia, Terveysporttia ja Terveyskirjaston julkaisuja. Ulkomaisia artikkeleita ja kansainvälisiä tutkimuksia haetaan Medic, Cinahl ja

PubMed -tietokannoista. Lisäksi käytetään kotimaista aihetta käsittelevää kirjallisuutta.

2 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli paineluelvytysopetuksen järjestäminen Vaasan Ammattikorkeakoulun opiskelijoille. Opinnäytetyön tutkimuksellinen osuus toteutettiin projektina yhteistyössä SPR Vaasan suomalaisen osaston kanssa. Projektin tuotoksena syntyi Aikuisen paineluelvytys - opetustilaisuus, joka toteutettiin Vaasan ammattikorkeakoulun tiloissa huhtikuussa 2023. Tässä opinnäytetyössä käytetään kyseisestä oppilaitoksesta lyhennettä VAMK.

Opetustilaisuudessa keskityttiin paineluelvytyksen yksityiskohtaiseen opettamiseen käytännön kautta sekä kerättiin palautetta sähköisen kyselylomakkeen avulla. Tämän avulla pystytään arvioimaan projektin tarpeellisuutta ja hyödyntämään tietoa jatkossa. Projektiin osallistuneilta kerätyn palautteen yhteenveto luovutetaan Suomen Punaisen Ristin Vaasan suomalaisen osaston käyttöön. Tämän perusteella SPR Vaasan suomalainen osasto voi arvioida vastaavanlaisten opetustilaisuuksien tarvetta ja hyödyllisyyttä omassa toiminnassaan.

Projektin tutkimuskysymykset:

- 1) Miten eri alojen opiskelijat osaavat paineluelvytyksen ammattikorkeakoulussa.
- 2) Onko eri koulutusalojen elvytystaidoissa eroavaisuuksia.
- 3) Millaista opetusta opiskelijat olivat aikaisemmin saaneet paineluelvytyksestä.

3 PAINELUELVYTYKSEN OPETUSTILAISUUS AMMATTIKORKEAKOULUOPISKELIJOILLE

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä ovat: elvytyksen peruspiirteet (basic features of resuscitation), aikuisen paineluelvitys (adult supporting compression) ja tietotaidon lisääminen (increase knowledge). Teoreettinen viitekehys koostuu kotimaisista ja ulkomaisista aiheita käsittelevistä tieteellisistä artikkeleista ja tutkimuksista. Kotimaisia lähteitä ovat Käypä hoito -suositukset, Terveysportti ja Terveyskirjasto. Ulkomaisia artikkeleita ja tutkimuksia on haettu Cinahl, Medic ja PubMed tietokannoista. Lisäksi teorian pohjana on hyödynnetty kotimaista kirjallisuutta kuten Duodecimin Akuuttihoito-opas.

3.1 Elvytyksen peruspiirteet

Elvytyksellä tarkoitetaan elottoman ihmisen verenkierron ja hengityksen ylläpitämistä erinäisillä toimenpiteillä. Käypähoitosuosituksen mukaan jokaiselle reagoimattomalle potilaalle tulee aloittaa peruselvytys, jos hän ei hengitä tai hengitys ei ole normaalia. Hengityksen arvioimiseksi avataan hengitystiet taivuttamalla varovasti potilaan päätä taaksepäin ja nostamalla alaleukaa ylöspäin. Hengitystä arvioidaan katselemalla liikkuuko rintakehä, kuuntelemalla hengitystäniä ja tunnustelemalla kämmensyrjällä tai poskella hengitysvirtausta. Reagoimattomalla potilaalla äänekäs ja epäsäännöllinen hengitys tai -hengityslieki viittaa sydänpysähdykseen. (Elvytys: Käypä hoito -suositus, 2021; Castrén, Korte & Myllyrinne, 2021; Terveyskylä, 2021)

Paineluelvitys on tarpeen, aina kun ihmisen sydän on pysähtynyt. Oletetussa sydänpysähdyksessä jokaisen maallikon tulisi aloittaa elvytys ilman pelkoa potilaan mahdollisesta vahingoittamisesta. Peruselvytyksellä eli painelupuhalluselvytyksellä voidaan ylläpitää aivojen verenkiertoa keinotekoisesti. Terveyskirjaston sekä Punaisen ristin sivustojen mukaan elvytyksen onnistumiseen suurin ratkaiseva tekijä on aika, joka kuluu sydämen

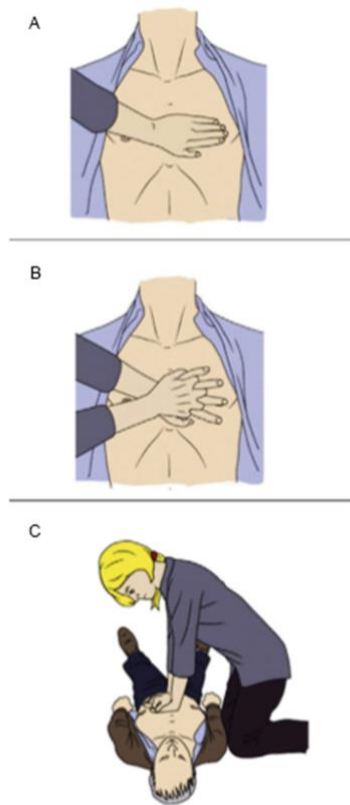
pysähdyksestä elvytyksen aloittamiseen. Ennen kaikkea on tärkeää ensin tunnistaa elvytystä vaativa hätätilanne nopeasti ja osata toimia tilanteen vaatimalla tavalla. Ensimmäisenä tulee soittaa hätänumeroon 112, jotta saa ammattiohjeistusta tilanteessa toimimiseen ja ammattiapu voidaan hälyttää paikalle. Hätäkeskuksen tulisi antaa harjaantumattomille elvyttäjille ainoastaan paineluelvytys ohjeet. (Elvytys: Käypä hoito -suositus, 2021; Castrén ym. 2021; Terveyskylä, 2021, Kuisma, M. 2016)

Terveyskylän (2021) sivuilla kerrotaan, että: ”Puhalluselvytystä annetaan, jos auttaja tuntee kykenevänsä siihen.” Jos puhaltaminen ei onnistu, tärkeintä on keskittyä keskeytyksettömään ja laadukkaaseen painallukseen. Etenkin, jos paikalla on vain yksi elvyttäjä, pelkkä painelu riittää. Tilanne on toisenlainen, jos elvytettävä on lapsi tai mennyt elottomaksi hapenpuutteen vuoksi. (Elvytys: Käypä hoito -suositus, 2021; Kuisma 2016). Tässä opinnäytetyössä keskitytään kuitenkin vain aikuisen paineluelvytykseen.

3.2 Aikuisen paineluelvytys tekniikka

Käypähoitosuosituksen (2021) mukaan elottoman aikuisen paineluelvytys on aloitettava mahdollisimman pian sydänpysähdyksen toteamisesta. Ennen paineluelvytyksen aloittamista tulee varmistaa paikan turvallisuus elvyttäjälle ja elvytettävälle. Elvytystä aloittaessa potilas asetetaan vaakatasoon selinmakuulle kovalle alustalle, mikäli se on mahdollista. Painelu suoritetaan rintalastan alaosan kohdalta, keskeltä rintakehää. Paineluelvytyksen suorittava henkilö asettuu polvilleen elvytettävän viereen noin 90 asteen kulmaan elvytettävään nähden. Elvyttäjä asettaa kämmenen tyven painelukohtaan ja toisen käden sen päälle pitäen sormet toistensa lomassa. Kädet tulee pitää suorina ja hartiat kohtisuorassa elvytettävän henkilön rintakehän yläpuolella. Alemman käden sormet tulee pitää irti elvytettävän rintakehästä, jotta voima kohdistuu suoraan rintalastaan. Kuvassa 1 on havainnollistettu oikea ote ja paineluelvytysasento. (Elvytys: Käypä hoito -suositus, 2021; Terveyskylä, 2021.)

Optimaalinen painelussyvyys on 5–6 cm ja painelutaajuus 100–120 painallusta minuutissa. Terveyskylän (2021) sivuilla kerrotaan: ”Paineluelvytys tulee olla määntämäistä ja liikkeen mahdollisimman tasaista ja jatkuvaa”. Huomioitavaa on, että rintakehä pääsee palautumaan täysin painallusten välissä mutta elvyttäjän käsien ei tule kuitenkaan irrota elvytettävän rintakehästä. Rintakehän palautuminen tulisi kestää yhtä kauan kuin alas painaminen. Painelu tulee suorittaa mahdollisimman keskeytyksettömästi. Paineluelvytys on kuitenkin erittäin raskasta, joten jos paikalla on muitakin auttajia, olisi kannattavaa vaihtaa elvyttäjää sopivin väliajoin. Käypä Hoito -suosituksen mukaan painelua suorittavaa henkilöä olisi hyvä vaihtamaan 2 minuutin välein. (Elvytys: Käypä hoito -suositus, 2021; Terveyskylä, 2021.)



© European Resuscitation Council 2015, www.erc.edu.
The translation is responsibility of Duodecim and the
Finnish Resuscitation Council.

Kuva 1. Paineluelvytysasento ja painelukohtakuvattuna. (Käypä hoito -kuvat 2015).

Keskeytyksetön elvytys on erityisen tärkeää ammattiavun paikalle saapumista odotellessa. Jos autettava ei ala virkoamaan, tulee elvytystä jatkaa ellei ammattilainen totea tilannetta toivottomaksi. Joskus elvyttäjän voimat eivät kuitenkaan riitä ammattiapua odotellessa. Tällöin voi elvyttämisen lopettaa. On hyvä muistaa, että aina elvytys ei auta ja siitä ei pidä tuntea syyllisyyttä. (Elvytys: Käypä hoito -suositus, 2021; Castrén ym. 2021.; Suomen Punainen Risti, 2021).

3.3 Tietotaidon opetus

Koskennurmi-Sivonen (2002) avaa tietotaitokäsitteen tarkoittava tietoa koskevaa taitoa eli käytännön tietoa, kuinka tehdään jokin asia. Paineluelvytysopetuksessa tuodaan esille aiheeseen liittyvää teorian tietoa ja opetetaan oikea tekniikka paineluelvytyksen onnistumiseksi.

Integratiivinen pedagogiikka mallin ydinajatuksena on juuri teorian ja käytännönosaamisen yhdistäminen. Ne luokitellaan neljään osa-alueeseen, jotka ovat teoreettinen tieto, käytännöllinen tieto, itsesäätelytieto ja sosiokulttuurinen tieto. (Alaniska, Hurskainen, Kähkönen, Maikkola, Pihlaja & Tauriainen 2023). Teoreettinen tieto tuodaan opiskelijoille kertomalla paineluelvytyksestä yleisesti, sen toteutuksesta sekä taidon tärkeydestä omassa arjessa. Teoreettisen osuuden jälkeen tuodaan teoria konkreettisesti käyttöön käytännönläheisesti, jolloin opiskelija pääsee harjoittelemaan elvytysnukella. Opiskelijan harjoittellessa paineluelvytystä, taustalla on näkyvässä teorian tieto, johon voi tukeutua. Häntä ohjataan vierestä, mikäli paineluelvytystekniikassa huomataan puutetta. Pedagogisia malleja -tekstissä korostetaan itsesäätelytaitojen kehittämistä, jota voidaan tukea esimerkiksi tarkastelemalla opetettavaa asiaa erilaisista näkökulmista ja liittämällä teorian ja käytännön yhteyteen palaute-, yhteenveto- tai arviointiharjoituksia. (Alaniska ym. 2023.) Palautetta varten on laadittu kyselylomake, jonka avulla tarkastellaan opetuksen laatua ja hyödyllisyyttä osallistujien näkökulmasta.

4 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA

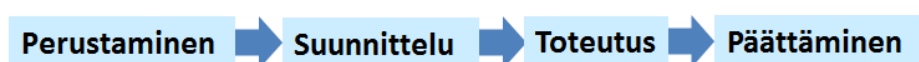
Toiminnallisen opinnäytetyön tehtävänä on tuottaa tietoa työelämän, ammattialan tai toimeksiantajan kehittämistarpeita varten yhdessä työelämäkumppanin kanssa. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei ole kyse tutkimuskysymyksistä tai -ongelmasta vaan kehittämistehtävästä. Teoria pohjautuu aina teoreettiseen, ammatilliseen tietoon. Tavoitteena on teoreettisen tiedon ja käsitteiden yhdistäminen ammatillisiin käytäntöihin, sekä sen avulla luoda perusteltuja ratkaisuja käytännön kehittämiseen. (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022, 75; 107)

4.1 Projektin määritelmä

Projektilla tarkoitetaan ehdotusta tai suunnitelmaa, jolla on elinkaari. Tämä elinkaari sisältää projektin alkamis- ja päättymisajankohdan, jotka ovat etukäteen määriteltyjä ja onnistumisen kannalta erityisen merkittäviä. Niiden välille sijoittuu projektin eri vaiheita, jotka ovat toisistaan riippuvaisia. (Ruuska 2012, 18-22; Carver, Lakkala, Kamppari & Kymäläinen 2016.)

4.2 Projektin vaiheet

Projektin eteneminen vaihe vaiheelta on oleellista projektin onnistumisen kannalta (kts kuva 2.) Projektin perustaminen alkaa ideointivaiheella, jolla on keskeinen vaikutus projektin onnistumiselle. Projektin täsmällinen suunnittelu on opinnäytetyön kannalta tärkeä, koska suunnitelman avulla työelämän yhteistyötahot voivat kiinnostua lähtemään mukaan projektiin. (Carver ym. 2016.)



Kuva 2. Projektin elinkaaren päävaiheet. (Carver ym. 2016)

Suunnitteluvaihetta seuraa toteutusvaihe, jossa hyödynnetään teoreettisesti laadittua tutkimussuunnitelmaa. Suunnitelman lukija, tässä tapauksessa opinnäytetyön ohjaaja ja työelämän yhteistyötaho saa realistisen kuvan projektin toteutuksesta ts. tämän työn kirjoittajien suunnittelemasta Aikuisen paineluelvytyksen -opetustilanteen toteutuksesta. Viimeinen vaihe on projektin päättäminen. Se sisältää suunnitelmavaiheen toteuttamisen käytännössä ja siitä kirjoitettavan opinnäytetyön loppuraportin. (Carver ym. 2016).

5 PROJEKTIN SUUNNITTELU

Projektin idea lähti opinnäytetyön toteuttajien mielenkiinnosta akuuttiin hoitotyöhön sekä ensiaputaitoihin. Aihetta tutkittiin ja ideoitiin tammikuussa 2023. Toteutusmuodoksi valikoitui projektina toteutettava toiminnallinen opinnäytetyö, sillä toteutuksesta haluttiin käytännönläheinen. Alkuperäiseksi suunnitelmaksi muodostui hätäensiaputaitojen opetustilaisuus, joka kuitenkin osoittautui liian laajaksi kokonaisuudeksi. Aiheen rajaamiseen saatiin apua ja vinkkejä koulun opettajilta sekä opinnäytetyön ohjaajilta. Lopulta päädyttiin syventymään aikuisen paineluelvytyksen tekniikkaan ja sen opettamiseen. Kohderyhmä ja varsinainen toteutustapa olivat tässä vaiheessa vielä epäselviä. Useampaa mahdollista yhteistyötahoa pohdittiin. Useiden sähköpostiviestien jälkeen parhaaksi vaihtoehdoksi valikoitui SPR Vaasan suomalainen osasto.

5.1 Projektin esisuunnittelu

Projektin toteuttaminen vaati paljon yksityiskohtaista esisuunnittelua ja käytännön järjestelyjä. Aihetta lähdettiin työstämään pohtimalla, mikä on projektin tarkoitus ja mitä sillä halutaan tavoittaa. Lisäksi tärkeänä määritelmänä oli kohderyhmän rajaaminen. Alussa pohdittiin opetusta yläkoululaisille tai lukiolaisille. Käytännönjärjestelyiden sekä lupien vuoksi päädyttiin lopulta opiskelijoihin ammattikorkeakoulussa. Tavoitteiden pohjalta alkoi vähitellen muodostua ajatus käytännön läheisestä ja yksityiskohtaisesta opetustilaisuudesta. Projektin suunnittelun etenemistä ohjasi kiinnostus edistää paineluelvytyksen osaamista sekä ajatus rohkaista ihmisiä tässä.

Opetustilaisuuden järjestäminen ja opettajana toimiminen vaati perustavanlaatuista perehtymistä paineluelvytykseen ja sen erityispiirteisiin sekä oikeaoppiseen tekniikkaan niin teorian kuin käytännönkin tasolla. Aiheen rajauksen, projektin toteutusmuodon ja kohderyhmän muodostuttua alettiin kirjoittaa opinnäytetyön suunnitelmaa. Tämän suunnitelman hyväksyi toinen opinnäytetyön ohjaaja maaliskuun alussa 2023.

Maaliskuussa 2023 aihe esiteltiin mahdolliselle yhteistyötaholle erikseen tehdyn PowerPoint esityksen muodossa. SPR Vaasan suomalainen osasto innostui aiheesta ja toteutuksesta ja yhteistyösopimus syntyi. Yksityiskohtaisempi suunnittelu alkoi ja yhteistyötaholta saatiin käytännön vinkkejä sekä ideoita toteutukseen. Opetuksen tarkoitus ja tavoite esitettiin tilaajalle sekä opinnäytetyön ohjaajalle. Yhteistyötahona toimiva SPR Vaasan suomalainen osasto oli hyvin kiinnostunut aiheesta ja innostunut opetuksen toteuttamisesta yhteistyönä. Heidän kanssaan allekirjoitettiin tutkimuslupahakemukseen kuuluvia asiakirjoja. Toisena opinnäytetyön yhteistyötahona toimi Vaasan ammattikorkeakoulu, sillä koko projekti oli suunnattu VAMK:n opiskelijoille.

Opetustilaisuus suunniteltiin pidettäväksi Vaasan ammattikorkeakoulun luokkatiloissa, jossa on hyvät puitteet opetuksen järjestämiseen. Tiloja varten otettiin yhteyttä Vaasan ammattikorkeakoulun lukujärjestyksien tekijään maaliskuussa 2023. Opetuksen toteuttajat kävivät katsastamassa potentiaalisia luokkatiloja etukäteen, joita ehdotettiin lukujärjestyksen tekijälle. Ammattikorkeakoululla oli vapaana luokkatila, joka varattiin ja opetuksen ajankohta päätettiin. Luokkatilan varauksen yhteydessä otettiin yhteyttä VAMK:n sosiaali- ja terveysalan koulutuksen välinevastaavaan. Projektin järjestäjät tiesivät omasta kokemuksestaan, että koululla on tarvikkeita, joita voidaan hyödyntää paineluelvytysopetuksessa. Opetusta varten saatiin lainaan neljä elvytysnukkea Vaasan ammattikorkeakoululle kuuluvista nukeista. Tilaajan sekä toteuttamista varten tarvittavien tilojen ja kaikille yhteisesti sopivan ajankohdan löydyttyä, projekti lähti etenemään vauhdilla. Mainostusta suunniteltiin, joka kuitenkin jäi aika vajaaksi kiireellisen aikataulun ja tiedonpuutteen vuoksi.

Aikataulua suunniteltiin ja asetettiin tavoitteita, jotka ajan kuluessa osoittautuivat kuitenkin epärealistisiksi. Suunnitelmassa pysyminen on ollut haasteellista, sillä monet vaiheet ovat vieneet enemmän aikaa, kuin projektin tekijät ovat ajatelleet. Tämän vuoksi on jouduttu välillä muuttamaan toteutusaikataulua. Suunnitelman hyväksymisestä opetustilaisuuden järjestämispäivään asiat etenivät jouhevasti,

sillä tavoitteet ja tehtävät olivat selkeitä. Käytännön toteuttamiseen ja opetuspäivän suunnitteluun olisi tarvinnut enemmän aikaa, mutta taustamuuttajat huomioon ottaen se ei olisi ollut mahdollista. Näitä taustamuuttajia olivat edessä oleva kesäloma ja opinnäytetyöntekijöiden toive valmistua ajallaan.

5.1.1 Projektin taustaselvitys

Kotimaisia aiheeseen liittyviä tutkimuksia haettiin Medic-tietokannasta. Hakusanoina käytettiin opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä. Hakusanoilla ei löytynyt aiheeseen liittyviä julkaisuja. Ulkomaisia artikkeleita etsittiin CINAHL-tietokannasta käyttäen hakusanoina keskeisten käsitteiden englanninkielisiä vastineita. Näitä olivat ”cardiopulmonary resuscitation”, ”skills or competence or knowledge” ja ”students”. Tietokantahaut rajattiin kymmenen vuoden aikavälille eli vuosiin 2013-2023, akateemisiin julkaisuihin, kielenä englanti, maantieteellisesti Euroopassa julkaistuihin tutkimuksiin.

Tietokantahakuja tehdessä todettiin, että opinnäytetyön avainsanoiksi valitut keskeiset käsitteet vastasivat tarkoitusta. Juuri näillä avainsanoilla löydettiin tutkimuksia, jotka käsittelivät tähän opinnäytetyöhön liittyviä aiheita.

5.1.2 Projektin tarve

Tarvetta projektille lähdettiin selvittämään tutustumalla aikaisempiin tutkimuksiin ja tilastoihin. Lisäksi Theseuksesta etsittiin vastaavanlaisia tutkimuksia ja projekteja sekä aiheeseen liittyviä opinnäytetöitä. Näiden perusteella tultiin tulokseen, ettei vastaavanlaista projektia olla ennestään Suomessa tehty ja tällainen voisi olla tarpeellinen.

Yhteistyötahon SPR Vaasan suomalaisen osaston yhteyshenkilön kanssa keskusteltiin opetuksen tarpeellisuudesta sekä heidän näkemyksistään ja kokemuksistaan. Tarve aiheen tärkeydelle sekä kyseisenlaatuiselle opetustilaisuudelle löytyi kotimaisista lähteistä sekä kansainvälisistä

tutkimuksista. Kuisma (2016) kirjoittaa: ”Väestötasolla elvytysvalmiudet eivät lisäänty kampanjoilla vaan tarvitaan elvytysopetuksen kiinteää integraatiota oppilaitosten ja autokoulujen opetusohjelmiin, työpaikkojen turvallisuuskoulutukseen ja varusmiespalveluun.” Tekstin lopuksi hän toteaa, että maallikon kannattaa elvyttää.

Korkeakouluopiskelijoille vaihe vaiheelta toteutettu käytännönläheinen elvytysopetus ja -harjoittelu oli todettu toimivaksi opetustekniikaksi tehokkaan oppimisen kannalta. Tällä saatiin merkittäviä tuloksia aikaan, verraten tutkimukseen osallistuneiden aikaisempaan osaamiseen. (Ravindra, 2013). Vahvasti käytäntöön ja tekijöihin keskittyville koulutuskonsepteille on tarvetta. Koulutuksen tulisi olla tehokasta, yksinkertaista ja helppo toteuttaa. (Süss-Havemann ym. 2019)

5.1.3 Projektin suunnittelun SWOT-analyysi

SWOT-analyysillä kuvataan projektin vahvuuksia, heikkouksia, mahdollisuuksia ja uhkia (taulukko 1). Se on yksi suosituimmista toimintamahdollisuuksien arviointitavoista maailmalla. Tässä menetelmässä ehdokkuutta tarkastellaan sisäisten ja ulkoisten vaikutustekijöiden näkökulmasta. Vahvuudet ja heikkoudet luokitellaan sisäisiksi tekijöiksi, sillä niihin henkilö voi itse vaikuttaa. Vahvuudet edistävät tavoitteiden toteutumista, päämäärän saavuttamista sekä parantavat menestyksen mahdollisuutta. Heikkoudet ovat esteenä menestymiselle ja tavoitteiden saavuttamiselle. Mahdollisuudet ja uhat ovat ulkoisia, toimintaympäristöstä johtuvia tekijöitä. Mahdollisuuksia hyödyntämällä projektin tekijä vahvistaa onnistumistaan ja menestymistään. Uhat heikentävät menestyksen ja onnistumisen mahdollisuuksia, niiden toteutuessa. (Kansallinen Sivistysliitto ry 2023).

Taulukko 2. Paineluelvytyksen opetusprojektin SWOT -analyysi.

SWOT-analyysi	Vahvuudet	Heikkoudet/Uhat
Sisäiset	<ul style="list-style-type: none"> ○ yhteinen tavoite ○ joustava yhteistyö ○ kiinnostus aiheesta ○ itsenäinen työskentely ○ aiheen tärkeys 	<ul style="list-style-type: none"> ○ aikataulujen yhteensopivuus ○ kokemuksen puute ○ kielelliset haasteet ○ eriävät näkemykset toteutuksesta
Ulkoiset	<ul style="list-style-type: none"> ○ yhteistyötahon kiinnostus aiheesta ○ perehtyminen aiheeseen ○ käytännönläheisyys ○ hyvät välineet ja tilat 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ei saada tarpeeksi osallistujia ○ ongelmia välineiden kanssa ○ tiukka aikataulu ○ sairastuminen ○ mainostamisen haaste ja puutteellisuus ○ opiskelijoita ei tavoiteta

5.2 Projektin tavoitteiden määrittely

Projektin tavoitteet muotoutuivat vähitellen aiheeseen perehtyessä ja opetustilaisuuden kehittyessä muotoonsa. Projektin tuotos vastasi suunnitteluvaiheessa tehtyihin tavoitteisiin. Projektin edetessä alkuperäisiä tavoitteita kuitenkin täydennettiin ja muotoiltiin uudelleen. Tavoitteet määrittivät opetustilaisuuden muotoutumista ja käytännön toteuttamista.

Projektin tärkeimmäksi tutkimuskysymykseksi muodostui: ”Miten eri alojen opiskelijat osaavat paineluelvytyksen Ammattikorkeakoulussa.” Muut tutkimuskysymykset tukivat pääkysymystä. Tutkimuskysymykseen pyrittiin saamaan vastauksia kyselylomakkeen (Liite 1) sekä opetustilaisuudessa tehtyjen tämän opinnäytetyön tekijöiden sekä yhteistyötahon havaintojen perusteella. Näiden perusteella pyrittiin saamaan tutkimustietoa siitä, olisiko vastaavanlaisille

opetustilaisuuksille enemmänkin tarvetta ja kysyntää. Lisäkysymys oli eri koulutusalojen eroavaisuudet elvytystaidoissa.

1. Miten eri alojen opiskelijat osaavat paineluelvytyksen Ammattikorkeakoulussa.
2. Onko eroavaisuuksia eri koulutusalojen elvytystaidoissa.
3. Millaista opetusta opiskelijat olivat saaneet paineluelvytyksestä aikaisemmin

6 PROJEKTIN TOTEUTUS

Toiminnallinen opinnäytetyöprojekti toteutettiin Vaasan ammattikorkeakoululla 20.04.2023 kello 9.30–14.00 välisenä aikana. Projektin pohjana toimi ohjaavan opettajan hyväksymä opinnäytetyön suunnitelma. Kokonaisuudessaan projekti sisälsi projektitoimijoiden perehtymisen paineluelvytykseen, teoreettisen tiedon pohjalta tehdyn kirjallisen esityksen sekä käytännön opastuksen paineluelvytyksen oikeaoppisesta tekniikasta. Projektituotoksena syntyi paineluelvytys -opetustilaisuus Vaasan ammattikorkeakoululla Käypä hoito -suositusten sekä aiheen tärkeyden innoittamana.

Projektin toteuttajat valmistelivat luokkatilan ennen opetustilaisuuden alkua. Elvytysnukkeja oli saatu neljä kappaletta, jotka aseteltiin vierekkäin lattialle siten, että niiden ympärillä oli tilaa harjoitella paineluelvytystä. Opetuksen tueksi valmisteltu PowerPoint-esitys avattiin valkokankaalle valmiiksi. (Liite 2.) Opetustilaisuuden mainostus jäi vajaaksi tiedonpuutteen ja tiukan aikataulun vuoksi. Ratkaisu ongelmaan oli paperisen mainoksen tekeminen, jossa kerrottiin opetuspäivä, aika, paikka ja mitä tehdään. (Liite 3.) Lisäksi kerrottiin opetuksen olevan osa opinnäytetyötä havainnollistavan kuvan kera. Kutsuvia mainoksia ja ohjeistuksia kiinnitettiin käytävien seinille sekä mainoskyltteihin. Luokkatilan ovet avattiin, jotta sinne olisi helppo tulla. Mainostuksessa auttoi SPR:n yhteistyöhenkilö mainostamalla opetustilaisuutta luokan ulkopuolella ja kutsumalla ohikulkijoita mukaan. Hänestä oli suuri apu osallistujien saavuttamiseksi. Taustalle laitettiin soimaan musiikkia, jonka rytmitys meni yhteen oikean painelutahdin kanssa, esimerkkinä Bee Gees'in kappale Stayin' Alive. Lisäksi tämä loi harjoittelutilanteeseen rentoutta. Edellä mainitun kappaleen lyömätahti on 100-120 kertaa minuutissa, joka on määrätty elvytyksessä painelutahdiksi. (First response training 2023.)

6.1 Aineiston kokoaminen

Toiminnallista opinnäytetyötä tutkittiin kyselytutkimuksena, jota käytetään, kun halutaan tarkastella muun muassa ihmisten toimintaa ja mielipiteitä. Kyselytutkimuksen mittausvälineenä toimii kyselylomake. Tutkimuksen aiheen mukaan valitaan tutkimusmenetelmä, jonka mukaan perehdytään aineistoon. Samassa tutkimuksessa voidaan käyttää sekä määrälliseen että laadulliseen tutkimukseen kuuluvia tutkimusmenetelmiä. (Vehkalampi 2019)

Kyselylomakkeen yhteyteen laadittiin saatekirje, jonka merkitystä ei voi aliarvioida. Saatekirjeen perusteella opiskelija päättää, vastaako hän siihen vai ei. Tätä opinnäytetyötä varten laaditussa kyselylomakkeen saatekirjeessä mainittiin vastauksien hyödyntämisestä opinnäytetyöraportissa noudattaen tietosuojaohjeistuksia. Kysely toteutettiin verkkolomakkeena, jossa vastaukset tallentuivat automaattisesti sähköiseen muotoon. Tähän voi kuitenkin liittyä osallistujien tavoitettavuusongelma. (Vehkalampi 2019.)

Opetukseen osallistujia pyydettiin täyttämään kyselylomake opetustuokion jälkeen. Lomakkeen kysymykset laadittiin itse, palvelemaan tämän projektin tavoitteita. Kyselyt tehtiin Google Forms -alustalla, joka on suunnattu kyselyiden tekoa varten (Liite 1). Aineisto kerättiin itse. Kyselylomaketta esiteltiin projektitekijöiden opintoryhmäläisillä, jonka jälkeen kyselylomakkeeseen tehtiin tarkentavia kysymyksiä, kuten koulupaikan valinta.

Kyselylomaketta varten laadittiin QR-koodi, jonka sai skannattua älypuhelimella paperilta. Kyselyn alkutekstissä kerrottiin toiminnallisen opinnäytetyön taustaa ja mihin kyselyn vastauksia käytetään. Tätä varten osallistujilta pyydettiin suostumusta, jotta heidän vastauksiaan voidaan hyödyntää vastauksia tämän opinnäytetyön raportissa. Kysely täytettiin nimettömästi eikä näin ketään osallistujaa pysty tunnistamaan vastausten perusteella. Osallistujat vastasivat kolmeen osioon: taustatiedot, elvytysosaaminen ja palaute opetuksesta. Jokainen osio sisälsi avoimia ja monivalintakysymyksiä.

6.2 Aineistonkeruumenetelmän arviointi

Aineiston keruumenetelmänä kyselylomake koettiin toimivaksi. Sen täyttäminen oli helppoa eikä vienyt vastaajilta paljoa aikaa. Jokainen pystyi täyttämään kyselyn omalla älypuhelimellaan itselleen sopivana ajankohtana opetuksen jälkeen. Projektin onnistumista voidaan tulkita projektin tuotoksen ohella saatujen tulosten perusteella.

Jälkeenpäin ajateltuna, kyselylomakkeen kysymyksiin olisi voinut paneutua tarkemmin ja kysymysten muotoilua tarkentaa. Haastetta tuotti kyselylomakkeen analysoiminen, sillä kysymykset oli muotoiltu avoimiksi ja monivalintakysymyksiksi. Sähköinen kyselylomake koettiin kuitenkin kaikin puolin helpoksi ja toimivaksi.

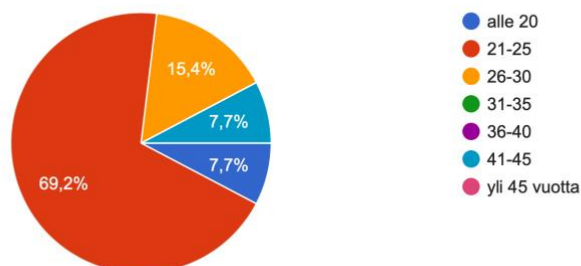
6.3 Aineiston analysointi

Aineistoa analysoidaan kyselylomakkeen avulla. Vastauksia tutkittiin yksilöllisesti, sillä yhtenä projektikysymyksistä oli tutkia miten opiskelijan koulutustausta vaikuttaa elvytysuhtautumiseen. Kyselylomakkeeseen vastattiin omakohtaisen kokemuksen perusteella. Vastauksia saatiin 26, joista jokainen kyselylomakkeeseen vastannut antoi suostumuksensa hyödyntää vastauksiaan tämän opinnäytetyön raportissa. Kyselyn tuloksia havainnollistetaan piirakkagraafien ja vaakasuoran pylväskaavion avulla.

6.3.1 Osallistujat

Taustakysymysten avulla haluttiin selvittää opetukseen osallistuneiden ikä, sukupuoli, opiskelupaikka ja tutkintoala. Suurin osa vastaajista oli iältään 21-25 vuotiaat (69,2 %). Toiseksi suurimpana ikäluokkana oli 26-30 vuotiaat (15,4 %). Nuorimmat osallistujat olivat alle 20-vuotiaita (7,7 %) ja vanhimmat 41-45 vuotiaita (7,7 %). Kyselylomakkeeseen vastanneissa ei ollut lainkaan 31-40 vuotiaita. Sukupuolijakauma oli tasainen, naisia oli 53,8 % osallistujista ja miehiä 46,2 %. (Kuvio 2.)

Ikä
26 vastausta

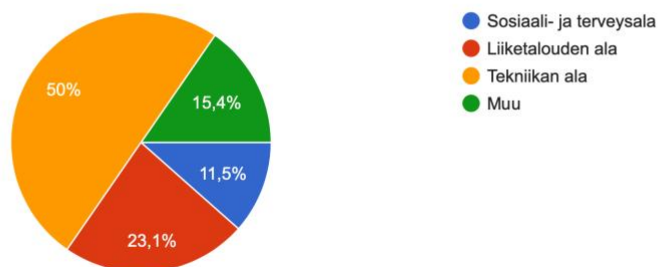


Kuvio 1. Taustatiedot, ikä.

Paineluelvytys -opetustilaisuuden tarkoituksena oli kohdistaa opetus Vaasan ammattikorkeakoulun (VAMK) opiskelijoille, jonka vuoksi oltiin kiinnostuneita opetukseen osallistuneiden opiskelupaikasta. Lähes jokainen osallistuja 80,8 % opiskeli VAMK:ssa ja 19,2 % vastanneista opiskeli jossain muualla. Vastauksien yksilöllisessä tarkastelussa tuli esille yhden vastanneen opiskelevan VAMK:ssa, mutta tutkintoalana ”muu”-kohdan. Eräs toinen taas vastasi opiskelevan muualla, mutta tutkintoalaan vastasi ”liiketalous”-kohdan.

Vastauksien perusteella suurimmaksi tutkintoalojen ryhmäksi nousi tekniikan ala, joita oli tasan puolet osallistujista. (Kuvio 3.) Liiketalouden alan opiskelijoita oli toiseksi eniten 23,1 %. Sosiaali- ja terveystieteiden alan opiskelijoita oli vähiten 11,5 %. Muun tutkintoalan opiskelijoita oli mukana 15,4 %. Yhtenä tavoitteena oli selvittää miten eri alojen opiskelijat osaavat paineluelvytyksen ammattikorkeakoulussa. Tutkintoala-osiossa ”muu”-kohtaan vastanneiden vastauksia oteta huomioon tarkastellessa eri koulutusalojen elvytystaitoja eroavaisuuksia. Syynä, ettei heidän koulutusalaan ole tarkempaa tietoa.

Tutkintoala
26 vastausta



Kuvio 2. Taustatiedot, tutkintoala.

6.3.2 Elvytysosaaminen

Palautekyselyn toinen osio käsitteli Elvytysosaamista. Tässä osiossa kysyttiin mm. aiemmasta elvytyskokemuksesta ja paineluelvytyksestä harjoittelu- ja oppimiskokemuksena. Ensimmäisellä avoimella kysymyksellä haluttiin selvittää vastaajan aiempaa kokemusta elvytyksestä tai elvytyksen harjoittelemisesta. Samalla pyydettiin tarkentamaan, millaista kokemusta vastanneella oli. Vastaajista 21 henkilöllä oli aikaisempaa kokemusta elvytyksestä. Moni mainitsi käyneensä ensiapukurssilla koulun tai työpaikan kautta tai varusmiespalveluksen aikana hätäensiapukurssin. Vastanneista vain viisi kommentoi ”Ei” tai ”Ei aiempaa kokemusta”. Seuraavana kahden vastaajan kokemus elvytyksen harjoittelemisesta:

”Ensiapukurssilla olen aikaisemmin harjoitellut. Myös yläasteella oli jonkinlainen ensiaputapahtuma.”

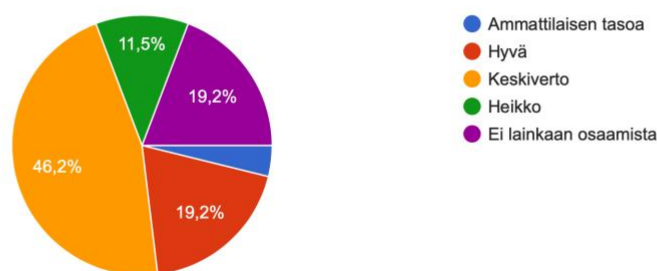
”Varusmieskoulutuksen ensiapuharjoittelussa oli elvytystä.”

Vastaajille annettiin mahdollisuus pohtia omaa aikaisempaa paineluelvytysosaamistaan. (Kuvio 4.) Vastausvaihtoehdot olivat ’ammattilaisen

tasoa – ei lainkaan osaamista’. Tulosten perustella 46,2 % vastaajista kokee paineluelvytysosaamisen olevan keskivertoluokkaa. ‘Hyvä’ -vastauksia tuli 19,2 % ja saman verran ‘ei lainkaan osaamista’ -vastauksia. Vastaajista 11,5 % koki osaamisensa olevan heikkoa. ‘Ammattilaisen tasoa’ vastasi 3,8 %. Vastauksien perusteella ei nähtävissä selkeää vastanneiden tutkintoalojen välisiä eroja. Tutkimukseen osallistui sosiaali- ja terveysalan opiskelijoita, he arvioivat osaamisen olevan ”keskiverto” tai ”Ei lainkaan osaamista”. ”Ei lainkaan osaamista” kohdassa oli eniten liiketaloutta opiskelevia. Tämän perusteella ei voida yhdistää tutkintoalan ja paineluelvytysosaamisen välistä yhteyttä tai eroja.

Millaiseksi arvioit aikasemman osaamisesi paineluelvytyksen suhteen?

26 vastausta



Kuvio 3. Elvytysosaaminen, arvio omasta aikaisemmasta paineluelvytysosaamisesta.

Paineluelvytysopetuksessa osallistujalle annettiin mahdollisuus kokeilla paineluelvytystä konkreettisesti elvytysnuken avulla. Jokainen vastaaja harjoitteli paineluelvytystä. (Kuvio 5.) Lähes jokainen koki oppineensa jotain uutta paineluelvytyksestä. Suurin osa vastauksista koski oikeaa painelutyylä ja rytmiä sekä aiheen kertaamista. Vain pari vastauksista oli ”Ei” tai ”En, mutta hyvä verestää muistia.”

”Opin oikean painelutekniikan ja missä tahdissa painelu pitää tehdä.”

”Unohtuneita asioita palasi mieleen.”

”Opin, että puhaltaminen ei ole aina pakollista vaan painelukin auttaa.”

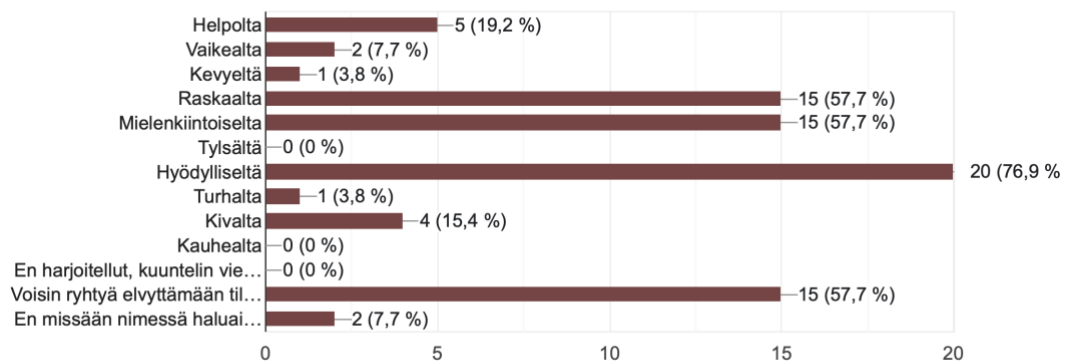
Käytännön harjoitus toi haasteetta. Osa miehistä koki painelun voivan olla elvytettävälle liian voimakasta ja painalluksien olevan helposti liian syviä, kun taas muutama koki samanaikaisesti painelun raskaaksi. Paineluelvytystekniikkaan kiinnitettiin huomiota, kuten ”käsien oltava suorina”, painelusyvyys, oikea rytmi ja ”oikean tarkan kohdan mistä painaa”.

Uudenoppimisen kokemuksen lisäksi haastoimme vastaajia pohtimaan omia tuntemuksia paineluelvytyksen harjoittelemisesta kysymällä, miltä tämä tuntui. (Kuvio 6.) Lähes jokaisen mielestä paineluelvytys tuntui hyödylliseltä (76,9 %). Yhtä monen mielestä harjoitus tuntui sekä raskaalta että mielenkiintoiselta (57,7 %). Saman verran vastaajista voisi ryhtyä elvyttämään tositilanteen tullessa vastaan. Osallistujista viisi vastasi painelun olleen helppoa ja neljän mielestä kivaa sekä kaksi (7,7 %) koki sen olleen vaikeaa. Joidenkin mielestä painelu oli kevyttä ja tuntui turhalta. Kukaan vastaajista ei kokenut opetusta tylsänä tai kauheana, joka oli projektin toteuttajien mielestä positiivinen asia.

Suurin osa tekniikan tutkintoalojen opiskelijoista vastasi paineluelvytyksen olleen raskasta, mutta hyödyllistä. Muutama koki painelun vaikeaksi, kevyeksi, kivalle ja ”Ei missään nimessä haluaisi joutua elvytystilanteeseen”. Liiketaloutta opiskelevat kokivat harjoituksen olleen mielenkiintoinen ja hyödyllinen. Yksittäisiä vastauksia oli: helppo, vaikea, turha ja kiva. Yksi ”turha”-kohtaan vastannut oli normista yleisestä paineluelvytyskokemuksesta poikkeava. Sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden mielestä harjoitus oli raskasta, mielenkiintoista ja hyödyllistä. Muun tutkintoalan opiskelijat ”Voisin ryhtyä elvyttämään tilanteen sattuessa” ja paineluelvytys tuntui hyödylliseltä.

Miltä paineluelvytys tuntui?

26 vastausta



Kuvio 4. Elvytysosaaminen, miltä paineluelvytys tuntui.

Elvytysosion viimeinen kysymys koski osallistujan saamaa varmuutta omaan painelvytykseensä käytännön harjoittelusta. Lähes jokainen sai varmuutta paineluelvytykseen (80,8 %) ja ”jonkin verran”-vastanneita oli 19,2 %. Kukaan osallistuja ei vastannut ”Ei”.

6.4 Ruusut ja risut paineluelvytys opetuksesta

Palautekyselyn viimeisessä osio kysyttiin opetuksen hyödyllisyydestä ”Oliko tämä opetus mielestäsi hyödyllinen”, johon jokainen osallistuja vastasi ”Kyllä”. Mielenpidettä sai tarkentaa seuraavan kysymyksen kautta, jossa haluttiin tietää ”Mikä oli hyvää?”. Vastauksissa korostui intensiivinen opetus, selkeä ja yksityiskohtainen ohjeistus sekä itsekokeilu. Muutamalle oli tärkeää ”Se, että pääsi testaamaan.” Tekniikasta mainittiin ”asento opetettiin hyvin”. Paineluelvytystä harjoiteltiin 2 minuutin ajan, mutta halutessaan sai harjoitella pidempään ”Hyvä, että sai itse harjoitella painelua pitkän ajan.” Opiskelijat saivat tulla non-stoppina luokkatilaan, jolloin opetuksessa yhtä aikaa olevien osallistuvien määrä ei noussut kovin suureksi. Tämä koettiin positiiviseksi asiaksi. Vastauksissa tuli esille myös paineluelvytystiedon ja taidon tärkeys jokaiselle ihmiselle.

”Pienessä porukassa sai kysyttyä helpommin mieleen tulevia kysymyksiä.”

”Äärimmäisen kriittinen arkinen taito.”

Mahdollisten tulevaisuudessa järjestettävien Paineluelvytys -opetustilaisuuksien kehittämiseksi kysyttiin opetukseen osallistuneilta palautetta ”Mitä olisi voinut tehdä toisin?” Suurin osa oli tyytyväinen tai ei osannut sanoa muuta. Opetus koettiin tällaisenaan jo hyväksi. Muutama kehityskohde tuli vastauksissa esille. PowerPoint-esityksen loppuun kaivattiin koostetta, jossa näkyy numerojärjestyksessä koko paineluelvytyksen aloitusprosessi. Välineiden kanssa tuli opetuksen aikana ongelmia, kun kahdesta nukesta loppuivat patterit, jolloin useampi osallistuja joutui olemaan yhden nuken äärellä.

Lopuksi kysyttiin yleistä palautetta opetustilaisuudesta. Siellä mainittiin välineiden, kuten defibrillaattorin käytön harjoittelemisesta. Useampi osallistuja piti nopeasta ja yksinkertaisesta opetuksesta ja kiittelivät kovasti saamastaan opastuksesta.

”Olette tärkeällä asialla liikkeellä.”

7 POHDINTA

Tämä luku käsittelee opinnäytetyöntekijöiden pohdintaa projektin tavoitteiden ja tarkoituksen toteutumisesta. Arvioidaan suunnitteluvaiheessa kootun SWOT-analyysin sisäisten ja ulkoisten vahvuuksien sekä heikkouksien toteutumista. Luvussa pohditaan projektin käytännön toteutusta sekä saatuja tuloksia ja annetaan kehittämissuhteita. Tämän lisäksi käsitellään työn eettisyyttä ja luotettavuutta.

7.1 Projektin arviointi

Opinnäytetyön tarkoituksena oli paineluelvytys -opetustilaisuuden järjestäminen projektityönä. Tavoitteena oli ottaa selvää Vaasan ammattikorkeakouluopiskelijoiden paineluelvytys -osaamisesta. Lisäksi haluttiin tietoa, onko eri koulutusalojen paineluelvytystaidoissa eroavaisuuksia, riippuen siitä, millaista opetusta he olivat ennestään saaneet. Tämän pohjalta haluttiin luoda materiaalia paineluelvytys -opetuksen järjestämiseen ja kehittämiseen, jota SPR Vaasan suomalainen osasto voi halutessaan hyödyntää jatkossa. Lisäksi haluttiin pohtia paineluelvytyksen opetusta yleisesti ja sen hyödyllisyyttä valtakunnallisesti, mitä ei tosin näin suppeassa projektissa pystytty tutkimaan.

Projektin tuotos vastasi pääosin tarkoitustaan, sillä paineluelvytys -opetustilaisuus saatiin järjestettyä ja opetukseen saatiin osallistujia, joista jokainen vastasi kyselylomakkeeseen. Lisäksi saimme materiaalia Vaasan ammattikorkeakouluopiskelijoiden aikaisemmista kokemuksista sekä osallistujien ajatuksia paineluelvytysosaamisen hyödyllisyydestä. Aika näyttää, onko tästä opinnäytetyöstä hyötyä elvytys -opetuksen lisäämiseen ja kehittämiseen SPR:n toimesta.

Kokonaisuudessaan projektin toteutuspäivä koettiin pääpiirteissään onnistuneeksi. Pienistä vastoinkäymisistä huolimatta osallistujia ja vastauksia saatiin riittävästi ja jokaiselle osallistujalle pystyttiin tarjoamaan yksityiskohtainen ja

yksilöllinen opetus paineluelvytyksestä. Palautekyselyyn vastasi muutama opiskelija, joiden äidinkielenä ei ollut suomi. SPR:n puolesta opetustilaisuudessa mukana ollut henkilö auttoi ulkomaalaisia opiskelijoita vastaamaan kyselyyn kääntämällä kysymykset ja vastausvaihtoehdot englanniksi.

Opetuksen järjestäjille tuli haastetta, kun opetukseen osallistujissa oli ulkomaalaisia opiskelijoita. Näin ollen heille pidettiin PowerPoint-esitys englanniksi vapaasti kääntäen. Opetuksen luotettavuutta voidaan kyseenalaistaa projektitekijöiden kielitaidon vuoksi. Epäselväksi jää, miten hyvin opiskelijat saivat opetuksen teoreettisesta sisällöstä kiinni. Käytännön opetuksen kautta voitiin taata heidän käytännön osaaminen paineluelvytyksessä ja tarvittaessa opettaa tekniikka kädestä käsin.

7.1.1 SWOT-analyysin toteutuminen

Projektin vahvuuksien ja heikkouksien arvioimisen tukena toimi etukäteen pohdittu SWOT-analyysi. Sen avulla pohdittiin mahdollisia sisäisiä ja ulkoisia vahvuuksia ja heikkouksia.

Sisäiset vahvuudet olivat: yhteinen tavoite, joustava yhteistyö, kiinnostus aiheesta, itsenäinen työskentely ja aiheen tärkeys. Nämä pitivät paikkansa. Yhteisenä tavoitteena oli toteuttaa toiminnallinen opinnäytetyö ja saada se valmiiksi. Kiinnostus aiheeseen on pysynyt koko projektin ajan ja aiheeseen on haettu tutkittua tietoa ulkomaisia julkaisuja myöten. Aiheen tärkeys on lisännyt kiinnostusta panostaa projektin toteutukseen eli opetustilaisuuden järjestämiseen muille kanssaopiskelijoille. Itsenäinen työskentely on toteutunut koko projektin aikana, mikä on ollut tärkeää. Työ on edennyt askel kerrallaan.

Sisäiset heikkoudet taas olivat: aikataulujen yhteensopivuus, kokemuksen puute, kielelliset haasteet ja eriävät näkemykset toteutuksesta. Opintojen edetessä tekijöiden aikataulut ovat muuttuneet muun muassa työharjoitteluiden vuoksi. Yhteistä aikaa keskustella projektin suunnittelusta ja toteutuksesta on ollut vähän,

kun työvuorot eivät ole osuneet yhteen ja toisinaan tekijät ovat olleet pitkiä aikoja eri paikkakunnilla. Projektin tekeminen oli uutta kummallekin tekijälle, joka toi haastetta ja vaati syvempää perehtymistä projektin kokonaisvaltaiseen toteuttamiseen sekä aiheeseen. Pelkästään loppuraportin kirjoittaminen määritetyssä aikamuodossa haastoi tekijöiden verbaalista osaamista.

Ulkoisia vahvuuksia: yhteistyötahon kiinnostus aiheesta, perehtyminen aiheeseen, käytännönläheisyys, hyvät välineet ja tilat. SPR Vaasan suomalaisen osaston yhteyshenkilö oli koko projektin ajan mukana aktiivisesti osallistumalla ja hän oli kiinnostunut työstä. Tämä oli suuri vahvuus projektin toteutuksessa ja onnistumisen kannalta. Tekijöiden perusteellinen perehtyminen opetettavaan aiheeseen helpotti opetustilaisuuden järjestämistä ja opetuksen pitämistä, joka sujui joustavasti ja hyvinkin luontevasti. Käytännönläheinen toteuttaminen tuntui mukavalta ja opetustilaisuus järjestettiin mielellään. Osa lainavälineistä oli hyviä ja toimivia sekä tilat olivat juuri sopivat projektin toteutukseen, mikä edesauttoi onnistumista.

Ulkoisia uhkia: ei saada tarpeeksi osallistujia, ongelmia välineiden kanssa, tiukka aikataulu, sairastuminen, mainostamisen haaste ja puutteellisuus, opiskelijoita ei tavoiteta. Pelko osallistujien vähäisyydestä toteutui osittain. Tavoitteiden toteutumiseksi saimme tarpeeksi osallistujia mutta emme kuitenkaan tarpeeksi siihen nähden, jos tuloksia haluaisi yleistää. Ongelmia välineiden kanssa ilmeni useaan otteeseen. Osasta nukeista oli loppunut patterit, emmekä siihen tilanteeseen saaneet uusia. Tämän takia harjoittelunukkeja oli vähemmän kuin olimme suunnitelleet. Aikataulu oli tiukka ennen projektin toteutusta, mikä vähensi suunnittelu aikaa ja tässä myös mainostuksen osalta tuli ongelmia. Keksimme kuitenkin ratkaisuja ongelmiin ja olimme päivän päätteeksi tyytyväisiä kokonaisuuteen.

7.1.2 Projektin toteutuksen arviointi

Aikataulua suunniteltiin ja asetettiin tavoitteita, jotka ajan kuluessa osoittautuivat kuitenkin epärealistisiksi. Suunnitelmassa pysyminen on ollut haasteellista, sillä monet vaiheet ovat vieneet enemmän aikaa kuin osattiin ajatella. Tämän vuoksi on jouduttu muuttamaan toteutusaikataulua muutamia kertoja. Alkuperäiset suunnitelmat muuttuivat ja tarkentuivat jonkin verran prosessin varrella. Toteutusvaiheessa huomattiin käytännön kannalta järkevämpiä ratkaisuja ja löydettiin uusia näkökulmia sekä lähteitä aiheesta. Siis työn näkökulma ja lähestyminen aiheeseen eli suunnittelun ja toteutuksen aikana.

Opinnäytetyön tavoitteet muotoutuivat selkeämmiksi projektin edetessä. Raporttia kirjoitettaessa huomattiin, että tavoitteet eivät olleet alun perin tarpeeksi selkeät. Tämän vuoksi kyselylomake ei ollut tarpeeksi kattava ja yksityiskohtainen eli kaikki kysymykset eivät kohdistuneet selkeästi opinnäytetyön tavoitteisiin. Yhtenä kohtana olisi voinut olla esimerkiksi kysymys: ”Onko elvytyksen opettaminen kuulunut osaksi opetussuunnitelmaasi? Pitäisikö sen mielestäsi kuulua?” Aineistonkeruumenetelmää arvioitiin tarkemmin 6. luvussa.

Kyselylomakkeen lisäksi, opinnäytetyön toteuttajat havainnoivat paineluelvytys - opetukseen osallistujia. Huomioita tehtiin muun muassa osaamisen tasossa ja sukupuolieroissa. Huomioita olivat muun muassa se, että monet, jotka olivat käyneet jonkin kurssin tai opetuksen, joka käsitteli elvytystä, eivät kuitenkaan osanneet aivan oikeaa tekniikkaa. Monia täytyi ohjata kädestä pitäen ihan yksityiskohtaisesti, jotta oikea asento ja kohta sekä painelussyvyys ja rytmi löytyivät. Oli kuitenkin hienoa huomata, miten opetuksen ja ohjauksen jälkeen lopulta oikea tekniikka löytyi ja osallistujat olivat iloisia.

Yhteistyö opinnäytetyön ohjaajan sekä SPR:n yhteyshenkilön kanssa sujui jouhevasti. Yhteydenpito sähköpostitse ja puhelimen välityksellä sujui ongelmitta. Yhteinen suunnittelu tapaamisten merkeissä koettiin hyödylliseksi.

7.2 Projektin eettisyys ja luotettavuus

Projektin luotettavuutta voidaan arvioida yhtenäisten palautekyselyiden tulosten perusteella ja aiheeseen liittyvien tieteellisten tutkimusten avulla. Aihetta on tutkittu yleisestä näkökulmasta ja kansainvälisesti, joka kuvastaa kuinka elvytystaidoista on apua ja hyötyä ympäri maailman. Tutkimuslupahakemusten yhteydessä täydennettiin Vaasan ammattikorkeakoululle Tietosuojaseloste-kaavake. Opinnäytetyö on toteutettu tämän tietosuojaselosteen mukaan ja tutkimustulokset on poistettu opinnäytetyön raportin valmistuttua. Jokaiselta palautekyselyyn vastanneelta kysyttiin suostumus käyttää hänen vastauksiaan tässä opinnäytetyön raportissa. (Liite 1.)

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2023) mukaan hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteisiin kuuluvat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. Nämä kuuluvat eurooppalaisen tutkimuseettiseen ohjeistukseen. Luotettavuutta kuvastaa tieteellisen toiminnan laatu suunnitteluvaiheessa, menetelmien valinnassa ja analysoinneissa. Suunnitteluvaiheessa esitettiin kyselylomake, joka vahvistaa tulosten luotettavuutta. Rehellisyys kattaa sisälleen opinnäytetyön avoimuuden keskustellen ohjaajan kanssa työn edistymisestä yksityiskohtia salaamatta. Arvostusta on osoitettu kyselylomakkeen vastaajille, tuomalla neutraalisti esille vastaukset. Yhteistyötä SPR Vaasan suomalaisen osaston yhteyshenkilöä on kiitetty toiminnallisen tuotoksen jälkeen. Vastuunkanto on saattaa opinnäytetyön koko prosessi valmiiksi, edellä mainittuja Hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteiden ohjeistusten mukaisesti. (Tutkimuseettisen neuvottelukunta 2023.)

Tämän projektin tuloksia ei voida yleistää suppean osallistujamäärän vuoksi vastaamaan koko Vaasan ammattikorkeakoulun opiskelijoita, mikä vähentää tulosten luotettavuutta ja yleistettävyyttä. Opetustilaisuus järjestettiin tavallisena koulupäivänä, jolloin opiskelijoilla ei ollut mitään yhtenäistä asua. Opetukseen osallistujilla ei siis ollut mitään ulkoisia merkkejä, kuten opiskelijahaalareita päällä, jonka mukaan heidän koulutusalaansa olisi ollut pääteltävissä. Tämä lisäsi kyselyyn

vastanneiden anonymiteettiä eli ei-tunnistettavuutta. Opetukseen osallistuneiden anonymiteetti säilyi, sillä keneltäkään ei kysytty mitään tunnistettavia tietoja. Lisäksi opetus ja harjoittelu toteutettiin rauhallisessa luokkatilassa, johon ei tullut henkilöitä, jotka eivät osallistuneet tutkimukseen.

7.3 Projektin jatkuvuus ja jatkotutkimus aiheita

Jatkossa voisi selvittää laajemmin kansalaisten elvytysosaamista ja kartoittaa tarvetta opetuksen lisäämiseen koulujen opetussuunnitelmissa. Vastaavanlaisia opetustilaisuuksia voisi järjestää säännöllisesti ammattilaisten toimesta ja laajentaa opetusta avoimeksi kaikille ja kaikenikäisille.

7.4 Johtopäätökset

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että elvyttäminen on tärkeä kansalaistaito. Tilanteen sattuessa, tällä taidolla voi pelastaa ihmishengen. Erittäin positiivista oli huomata, että yli puolet (57,7%) vastaajista voisi ryhtyä elvyttämään tilanteen sattuessa ja he kokivat käytännön harjoittelun hyödylliseksi ja mielenkiintoiseksi. Tutkimukseen osallistujien yleisen mielipiteen ja kokemuksen perusteella paineluelvytyksen osaaminen olisi hyödyllistä. Lisäksi voidaan todeta toimivaksi opetusmenetelmäksi yksityiskohtainen ja käytännönläheinen opetus, jossa keskitytään pieneen kokonaisuuteen, kuten paineluelvytysteekniikkaan.

Tämä opinnäytetyön toteutus oli suppeaa ja tutkimusaineisto jäi vähäiseksi. Koska projekti kohdistui vain pieneen osaan Vaasan ammattikorkeakouluopiskelijoita, tuloksia opetuksen hyödyllisyydestä ja tarpeellisuudesta sekä ammattikorkeakouluopiskelijoiden paineluelvytysosaamisen tasosta ei voida yleistää koko korkeakouluun, eikä ainakaan valtakunnallisesti.

Opinnäytetyössä käytetyn aineiston ja aikaisempien tutkimusten pohjalta voidaan kuitenkin todeta, että paineluelvytyksen opettamista olisi syytä lisätä valtakunnallisesti. Pienet opetustilaisuudet ja tempaukset edesauttavat vain hieman kansan elvytysosaamista. ”Väestötasolla elvytysvalmiudet eivät lisäännä

kampanjoilla vaan tarvitaan elvytysopetuksen kiinteää integraatiota oppilaitosten ja autokoulujen opetusohjelmiin, työpaikkojen turvallisuuskoulutukseen ja varusmiespalveluun”, kirjoittaa Kuisma.

LÄHTEET

Alaniska, H., Hurskainen, J., Kähkönen, T., Maikkola, M., Pihlaja, J. & Tauriainen T-M. Vuosi?? Pedagogisia malleja. Viitattu 18.03.2023.

<https://www.oamk.fi/emateriaalit/wp-content/uploads/pedagogisiamalleja.pdf>.

Carver, E., Lakkala, M., Kamppari, K. & Kymäläinen, H-R. 2016. Opas projektityöskentelyyn. Helsingin yliopisto. Tieteestä toimintaa-verkoston julkaisu. Viitattu 22.03.2023.

https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/160099/Opas_projektityöskentelyyn_2016.pdf?sequence=1.

Castrén, M., Korte, H. & Myllyrinne, K. 2022. Peruselvytys. Ensiapuopas. Terveyskirjasto. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 14.03.2023.

<https://www.terveyskirjasto.fi/spr00006>.

Elvytys. Käypä hoito -suositus. 2021. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Elvytysneuvoston, Suomen Anestesiologiyhdistyksen ja Suomen Punaisen Ristin asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 15.03.2023. <https://www.kaypahoito.fi/hoi17010>.

First response training. 2023. The great CRP playlist. <https://www.firstresponse-ed.com/blog/the-great-cpr-song-list/>

Järjestötoiminnan käsikirja. SWOT -analyysi. 2023. Kansallinen Sivistysliitto. Opintokeskus KANSIO. Viitattu 23.10.2023. <https://jarjestotoiminta.kansio.fi/vahvuudet-ja-mahdollisuudet/>.

Koskennurmi-Sivonen, R. 2002. Tieto, taito ja tekijän hiljainen tieto. Viitattu 06.11.2023. https://rkosken.kapsi.fi/taito_ja_tieto.html.

Kuisma, M. 2016. Kannattaako maallikon elvyttää? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 12.11.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12981>.

Käypä hoito -kuvat. 2021. Aikuisen paineluelvytys. Käypä hoito -työryhmä Elvytys. Julkaistu Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 13.3.2023 <https://www.kaypahoito.fi/sv/imk00989>.

Ravindra H.N. 2013 Effectiveness of Planned Teaching Programme on Cardiopulmonary Resuscitation (CRP) Technique among Degree Students. CIHNAL. Viitattu 20.09.2023. <https://web-p-ebSCOhost-com.ezproxy.puv.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=d3a272e2-7077-4c6c-8c26-1391d66547fe%40redis>.

Ruuska, K. 2012. Pidä projekti hallinnassa. Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. 18-22. Talentum. Helsinki. Viitattu 23.03.2023.

Suomen punainen risti. 2021. Aikuisen painelu-puhalluselvytys. Viitattu 2.3.2023. <https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/elvytys/aikuisen-elvytys-painelu-puhalluselvytys/>.

Süss-Havemann, C., Kosan, J., Seibold, T., Dibbern, N., Daubmann, A., Kubitz. & Beck, S. 2019. Implementation of Basic Life Support training in schools: a randomized controlled trial evaluating self-regulated learning as alternative training concept. CIHNAL. Viitattu 20.09.2023. <https://web-s-ebSCOhost-com.ezproxy.puv.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=f7776595-08a5-406e-a014-59df86439540%40redis>.

Terveyskylä. 2021. Paineluelvytys. Päivystystalo. Terveyskylä.fi. Viitattu 13.03.2023. <https://www.terveyskyla.fi/paivystystalo/palvelut/ensiapuverkkokurssit/pys%C3%A4hdya-tuttamaan-elotonta-verkkokurssi/paineluelvytys>.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 24.10.2023. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Vehkalahti, K. 2019. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsingin Yliopisto. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/bc1c2c8a-0eb8-4881-ba8f-510ce386b810/content>.

LIITTEET

LIITE 1

Palautekysely

Paineluelvytys-opetus: palautekysely

Kiitos osallistumisestasi paineluelvytys-opetukseen! Haluaisimme vielä kysyä muutaman kysymyksen tähän liittyen.

Kyselytuloksia käytetään opinnäytetyön raportissamme. Palautteista teemme lyhyen yhteenvedon, joka lähetetään yhteistyötaholle SPR Vaasan suomalaiselle osastolle.

Noudatamme Vaasan ammattikorkeakoulun tietosujoaohjeistuksia ja vastaukset poistetaan, kun opinnäytetyön raportti on valmistunut vuoden 2023 loppuun mennessä. Emme kerää mitään tunnistettavia henkilötietoja.

1. Suostun, että vastauksiani käytetään Aikuisen paineluelvytys - opinnäytetyössä. Kyllä. / Ei.

Taustatiedot

2. Ikä
alle 20 / 21-25 / 26-30 / 31-35 / 36-40 / 41-45 / yli 45 vuotta.
3. Sukupuoli
Nainen Female / Mies Male / Muu
4. Opiskeletko VAMK:ssa?
Kyllä / Ei
5. Tutkintoala:
Sosiaali- ja terveysala / Liiketalouden ala / Tekniikan ala / Muu

Elvytysosaaminen

6. Onko sinulla aikaisempaa kokemusta elvytyksestä tai elvytyksen harjoittelemisesta? Jos on, kerro millaista.
7. Millaiseksi arvioit aikaisemman osaamisesi paineluelvytyksen suhteen?
Ammattilaisen tasoa / Hyvä / Keskiverta / heikko / Ei lainkaan osaamista
8. Opitko nyt jotain uutta paineluelvytyksestä?
9. Osallistuitko paineluelvytyksen harjoitteluun?
Kyllä, harjoittelin paineluelvytystä. / En, osallistuin kuunteluoppilaana.
10. Miltä paineluelvytys tuntui?
Helpolta / Vaikealta / Kevyeltä / Raskaalta / Mielenkiintoiselta / Tylsältä /
Hyödylliseltä / Turhalta / Kivalta / Kauhealta / En harjoitellut, kuuntelin
vierestä. / Voisin ryhtyä elvyttämään tilanteen sattuessa. / En missään
nimessä haluaisi joutua elvytystilanteeseen.
11. Koetko saaneesi varmuutta paineluelvytykseen tästä harjoituksesta?
Kyllä. / En. / Jonkin verran.

Ruusut ja risut paineluelvytys opetuksesta

12. Oliko tämä opetus mielestäsi hyödyllinen?
Kyllä. / Ei.
13. Mikä oli hyvää?
14. Mitä olisi voinut tehdä toisin?
15. Haluatko sanoa jotain muuta?

Kiitos. Tack.

LIITE 2. PowerPoint-esitys.

AIKUISEN PAINELUELVYTYYS

Toiminnallinen opinnäytetyö

Yhteistyössä:




Punainen Risti
Vaasan suomalainen osasto




MILLOIN

- o Tarkista reagoiko potilas ja hengittääkö
- o Jos ei reagoi / eikä hengitä --> soita 112
- o Jokaiselle reagoimattomalle potilaalle aloitetaan välittömästi paineluelvitys
- o Elvytys on tärkeä kansalaistaito
- o Jokaisen maallikon olisi hyvä osata tunnistaa elvytystä vaativa henkilö sekä osata toimia tilanteen vaatimalla tavalla.






MIKSI

- o Painelulla voidaan pelastaa ihmishenki
- o Tarkoituksena on ylläpitää elimistön vähäistä verenkiertoa ja hapensaantia elintärkeissä elimissä
- o Rintakehän painelu saa aikaan ilmavirran liikkeen keuhkoihin ja takaisin
- o Painelua jatketaan kunnes paikalle on haettu defibrillaattori tai lääkkeellinen elvytys aloitetaan
- o Puhaltaminen voi olla usein kynnys auttamisessa, ei ole pakollista
- o Pelkkä painelu jo auttaa potilasta




MITEN

- o Potilas selinmakuulle kovalle alustalle, jos mahdollista
- o Painelukohta rintalastan alaosa, keskellä rintakehää
- o Optimaalinen painelusyvyys 5-6 cm
- o Käsien asettelu päällekkäin, käsivarret suorina, hartiat kohtisuorassa
- o Anna rintakehän palautua täysin painallusten välillä

© European Resuscitation Council 2015, www.resus.eu
The translation is responsibility of Duodecim and the Finnish Resuscitation Council.



PAINELURYTMI

- o Painelutaajuus 100-120 painelua per minuutti
- o Mahdollisimman keskeytyksettömästi
- o Suositeltava paineluaika on 2 minuutti per henkilö, jonka jälkeen painelijan vaihto jos mahdollista




LIITE 3. Mainos.

TERVETULO!

Treenaamaan paineluelvytystä

tänään 20.4.2023

klo 9:30-14:00 välisenä aikana

Luokka WA2009-2010

Tämä opetustilaisuus on osa opinnäytetyötä,
jonka aiheena on aikuisen paineluelvytys



MUKANA:
Punainen Risti



Vaasan suomalainen osasto

