



Karelia-ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitaja (AMK)

Ensiapukoulutuspäivä sekä ensiapuohjeet Pohjois-Karjalan Ponniporukalle ratsastuskilpailuihin

Sanni Koukkunen
Aino Kovapohja

Opinnäytetyö, Maaliskuu 2024

www.karelia.fi



Karelia
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ
Maaliskuu 2024
Sairaanhoidajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijät
Sanni Koukkunen, Aino Kovapohja

Nimeke
Ensiapukoulutuspäivä sekä ensiapuohjeet Pohjois-Karjalan poniporukalle ratsastuskilpailuihin

Toimeksiantaja
Pohjois-Karjalan Poniporukka ry

Tiivistelmä

Ensiapu on tapahtumapaikalla annettavaa apua. Ensiavun tarkoituksena on ehkäistä potilaan tilan huonontumista ammattiavun paikalle saapumiseen asti. Ratsastus on ikään ja sukupuoleen katsomatta lähes kaikille sopiva monipuolinen, luonnonläheinen ja tasa-arvoinen liikuntamuoto. Ratsastuksen parissa sattuu vuosittain tapaturmia niin harrastelijoille kuin kilparatsastajillekin. Loukkaantumiset voivat olla pieniä, mutta myös vakavia tapaturmia sattuu.

Opinnäytetyön tavoitteena oli vahvistaa Pohjois-Karjalan Poniporukka ry jäsenten ensiaputaitoja, sekä antaa heille valmiuksia toimia erilaisissa ensiaputilanteissa. Opinnäytetyön toteutus tapahtui toiminnallisena opinnäytetyönä. Tehtävänä oli tuottaa kuvalliset ja kirjalliset ensiapuohjeet Pohjois-Karjalan poniporukka ry:lle. Pidimme heille myös ensiapukoulutuspäivän. Aihe opinnäytetyöhön tuli toimeksiantajan tarpeen mukaan. Tarkoituksena oli keskittyä tyypillisimpiin ratsastuksen parissa tapahtuviin ensiapua vaativiin tilanteisiin. Opinnäytetyömme käsittelee tajuttoman ensiavun, murtumat ja nyrjähdykset, viilto- ja puremahaavat sekä pään vammat ja sokin ensiavun.

Kieli
suomi

Sivuja 27
Liitteet 4
Liitesivumäärä 12

Asiasanat
ensiapu, ensiapuohjeet, ratsastus, turvallisuus



THESIS
March 2024
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. + 358 13 260 600

Authors
Sanni Koukkunen, Aino Kovapohja

Title
First Aid Training Day and First Aid Instructions for North Karelia Poniporukka ry for Equestrian Competitions

Commissioned by
North Karelia Poniporukka Registered Association

Abstract

First aid is assistance provided at the scene of an incident. The purpose of first aid is to prevent the patient's condition from deteriorating until professional help arrives at the scene.

Equestrian sport is a form of exercise that is versatile, close to nature and equalitarian and suitable for almost everyone, regardless of age or gender. Every year, horseback riding accidents happen to both non-professionals and jockeys. Injuries can be minor, but serious accidents also occur.

The aim of this practice-based thesis was to enhance the first aid skills of the members of the North Karelia Poniporukka ry and to provide them skills to act in various first aid situations. The objective was to produce illustrated and written first aid instructions for the North Karelia Poniporukka ry. Furthermore, a first aid training day was organized for the target group. The topic for the thesis was defined according to the needs of the client. The aim was to focus on the most typical first aid situations that occur in riding. That is first aid in an unconscious person, fractures and sprains, cuts and bite wounds, head injuries and first aid for shock.

Language
Finnish

Pages 27
Appendices 4
Pages of Appendices 12

Keywords
first aid, first aid instructions, equestrian sport, horseback riding, safety

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Turvallisuus ja yleisimmät tapaturmat ratsastuksessa	6
2.1	Turvallisuus ratsastuksessa	6
2.2	Yleisimmät ratsastustapaturmat	8
3	Ensiaputilanteissa toimiminen	9
3.1	Tajuttoman ensiapu	9
3.2	Toiminta haavojen ensiavussa	10
3.3	Toiminta murtumien ja nyrjähdysten ensiavussa	12
3.4	Pään vammat	14
3.5	Sokki ja sen ensiapu	14
4	Opinnäytetyön tavoite ja tehtävät	15
5	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat	15
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	15
5.2	Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne	16
5.3	Ensiapukoulutuspäivän ja ensiapuohjeiden suunnittelu ja toteutus ...	16
5.4	Ensiapukoulutuspäivän ja ensiapuohjeiden toteutus	18
5.5	Ensiapukoulutuspäivän ja ensiapuohjeiden arviointi	19
6	Pohdinta	20
6.1	Ensiapukoulutuspäivän ja ensiapuohjeiden tarkastelu	20
6.2	Opinnäytetyön luotettavuus	20
6.3	Opinnäytetyön eettisyys	22
6.4	Opinnäytetyöprosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu	23
6.5	Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet	24
	Lähteet	25

Liitteet

Liite 1	Tiedonhakutaulukko
Liite 2	Koulutuksen suunnitelma
Liite 3	Tuotos
Liite 4	Koulutuksen palautelomake

1 Johdanto

Ensiapu on tapahtumapaikalla annettavaa apua, jonka tarkoituksena on ehkäistä potilaan tilan huonontumista ammattiavun saapumiseen asti. (Duodecim terveyskirjasto 2016). Ensiapua voi antaa maallikkona kuka tahansa ja sitä voi antaa myös itselleen. Määritelmä ensiavulle antajan koulutustasosta riippumatta on ensiaputarpeen tunnistus, ensiaputilanteen arviointi ja hoidon ensisijaistaminen, asianmukaisen osaamisen hyödyntäminen avunannossa, rajoitteiden tunnistus ja ammattiavun hankkiminen. (Lydén 2021, 3.)

Ratsastus on ikään ja sukupuoleen katsomatta lähes kaikille sopiva monipuolinen, luonnonläheinen ja tasa-arvoinen liikuntamuoto. Maaseudulla ja kaupungissa sekä ulkona luonnossa että ratsastushallissa voi ratsastusta harrastaa ympäri vuoden. (Suomen Ratsastajainliitto 2023.)

Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksena on tuottaa kirjalliset ja kuvalliset ensiapuohjeet ratsastuskilpailuihin Pohjois-Karjalan Poniporukalle (PoPo ry) sekä järjestää heille ensiapukoulutuspäivä. Ensiapuohjeet tulevat käyttöön ratsastuskilpailuja pitävälle jäsenille. Ensiapuohjeemme käsittelevät toimeksiantajamme toiveesta tyypillisimpiä ratsastustapaturmia sekä niiden hoitoa. Opinnäytetyömme käsittelee tajuttoman ensiavun, murtumat ja nyrjähdykset, viilto- ja puremahaavat sekä pään vammat ja sokin ensiavun.

Ensiapukoulutuksessa käydään läpi tuottamamme kirjalliset ja kuvalliset ensiapuohjeet ja tehdään ensiapuharjoituksia niiden mukaisesti.

Opinnäytetyömme tavoitteena on vahvistaa poniporukan jäsenten ensiaputaitoja ja antaa valmiuksia toimia ensiaputilanteessa. Tehtävänä on tuottaa kuvalliset, kirjalliset ja selkeät ensiapuohjeet sekä järjestää ensiapupäivä yhdistyksen jäsenille.

2 Turvallisuus ja yleisimmät tapaturmat ratsastuksessa

2.1 Turvallisuus ratsastuksessa

Ratsastuksen parissa sattuu vuosittain tapaturmia niin harrastelijoille kuin kilparatsastajillekin. Loukkaantumiset voivat olla pieniä, mutta myös vakavia tapaturmia sattuu. Näin ollen on tärkeää noudattaa talli- ja ratsastussääntöjä. Yksi tärkeimmistä asioista ratsastajalle on myös turvavälineiden käyttö. Kypärä, turvaliivi, jalustimet ja ratsastusvaatteet ovat tärkeimmät turvavälineet ratsastajalle, joita olisi hyvä käyttää. Nämä suojaavat ratsastajaa mahdollisten tapaturmien sattuessa. Myös ratsastajan taidot hevosten kanssa, riskitilanteiden ennakointi ja minimointi, ratsukon fyysinen hyvä kunto ja kokemus ovat myös tärkeässä roolissa. Ratsastuskilpailuissa turvavälineiden käyttö on pakollista. (Suomen Ratsastajainliitto 2023.)

Ohessa ratsastajaliiton ohjeistukset turvavälineisiin. Turvakypärässä täytyy olla CE- ja VG1- merkinnät standardin EN1384 lisäksi, mukana on oltava käyttöohjeet sekä EU-vaatimustenmukaisuusvakuutus. Standardien mukaisien turvakypärien välillä on kuitenkin eroja, mutta tärkeää on kypärän hyvä istuvuus päässä. Kypärän hinta ei ole välttämättä suurin tekijä laadussa ja sen suojaavuudessa. Vauhtilajeissa on oltava isot suojaominaisuudet. Kypärät, joissa on MIPS-turvajärjestelmä suojaavat aivoja vammauttavilta vinosta tulevilta iskuilta sekä pyörimisliikkeitä. Jos kypärään tulee iskuja/kolhuja on se vaihdettava uuteen, koska sen suojauskyky heikentyy. Käytettynä ei kannata ostaa kypärää. Kypärissä on päiväys, jota on noudatettava. Kun päiväys on mennyt umpeen, on ostettava uusi kypärä. (Suomen Ratsastajainliitto 2023.)

Turvaliivin tarkoituksena on suojata vartaloa ja näin olla ehkäisemässä sisäelimille tapahtuvia vaurioita sekä suojata selkärankaa tapaturmatilanteissa kohdistuvalta paineelta. Turvaliivi ei ehkäise vammoja täysin, mutta se pienentää vammoja. Turvaliivistäkin on löydyttävä CE-merkintä. EN13158 standardinumero on ratsastukseen ja muuhun hevostoimintaan tarkoitettu. Turvaliiville on löydyttävä

käyttöohjeet sekä EU-vaatimustenmukaisuusvakuutuksesta, jos se ei tule turvaliivin mukana. (Suomen ratsastajainliitto 2023.)

Turvaluokitukset turvaliiveissä on 1–3, kolme on näistä turvallisin. Tason 3 liiviä voidaan käyttää ratsastuksessa, kilpaillessa, hevosten kanssa työskennellessä ja sitä suositellaan pitämään päällä myös muuten hevosta käsitellessä ja hoitotilanteissa. Turvaliivin oikea koko sekä hyvä istuvuus ovat tärkeimmät tekijät. Sen tulee istua napakasti vartaloa myötäillen. Sen on tunnettava hyvältä päällä erilaisissa ratsastusasennoissa. Liivin takaosa ei saa yltää satulaan hevosen selässä ollessa. (Suomen ratsastajainliitto 2023.)

Eryisesti kilparatsastajille suositellaan paukkuliiviä, se suojaa vartalon lisäksi myös päätä ja niskaa. Selkäranka ja muut tärkeät alueet vakautuvat niskatuen avulla. Paukkuliiviä voi käyttää lisänä kiinteälle liiville tai yhdistelmäsuojaliivinä, joka sisältää kiinteän ja kaasutäytteisen osan. Jos paukkuliiviä käytetään hevosten hoito- ja lastaustilanteissa, on siinä oltava kiinteä suojapinta suojaamaan hevosen potkuilta. Turvaliivistä on pidettävä huolta ja sen toimivuus on tarkistettava säännöllisesti. Valmistajat määrittävät turvaliiveille käyttöiän, jota on noudatettava. (Suomen Ratsastajainliitto 2023.)

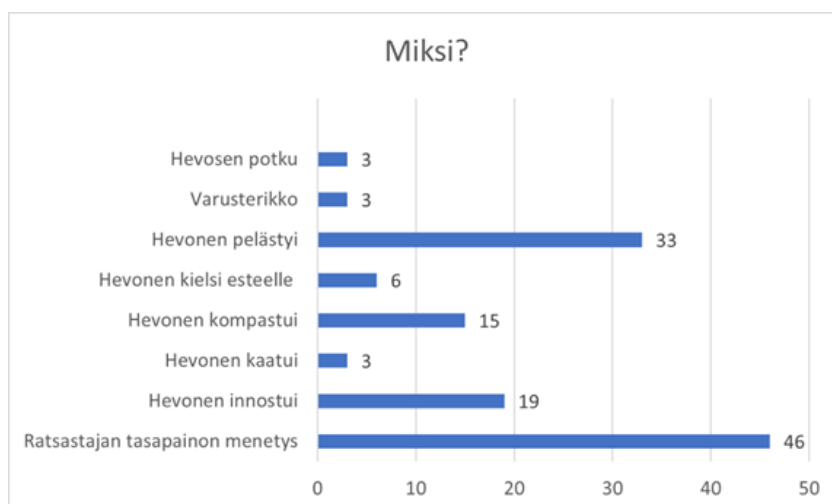
Jalustimissa on huomioitava, ettei ratsastaja jää niihin kiinni tai joudu hevosen alle putoamis- ja kaatumistilanteissa. Siksi on hyvä huomioida, kuinka se irtoaa tapaturmatilanteissa jalasta. Jalustimesta on jäätävä tilaa jalkineen molemmin puolin, näin se on oikean kokoinen. Liian iso tai pieni jalustin on riskitekijä. Jalkine ei saa kiinnittyä jumiin. Ratsastajan jalkineitten täytyy olla korolliset, jotta jalka ei mene jalustimen läpi. Jalustimen paino on oltava sopiva, jotta jalka pääsee irtoamaan oikein. Myös erilaiset turvamekanismit edesauttavat jalan irtoamista onnettomuustilanteissa. Jalustinhihnan ja jalustimen kunto pitää tarkastaa ajoittain. Jalustinhihnan kiinnityskoukun irtomekanismin satulassa on toimittava. (Suomen Ratsastajainliitto 2023.)

2.2 Yleisimmät ratsastustapaturmat

Yksi yleisimpiä ratsastustapaturmia on hevosen selästä putoamiset. Siihen liittyen putoaminen päin estettä ja seinää tai hevosen jalkoihin jäänti. Tästä voi seurata tajuttomuus, murtumat ja erilaiset raajojen vääntymiset. Myös hevosen potkut ovat yleinen tapaturma. Puremavammat ovat mahdollisia, mutta kisatilanteissa harvinaisempia. Pään kolautukset seinään, esteeseen tai hevoseen voivat johtaa aivotärähdyksen syntyyn. Myös erilaiset viiltohaavat ovat tyypillisiä tapaturmia. Niitä seuraa esimerkiksi rikkinäisiä estekalustoja käsiteltäessä. (Saarti 2023)

Turvallisuus- ja kemikaalivirasto (2023) on suorittanut tutkimuksen, jossa on mukana kaikki hevosten hoitoon ja ratsastamiseen liittyvät Tukesiin ilmoitetut tapaturmat vuosilta 2017–2021. Kotitalleilla ym. kuluttajapalveluiden ulkopuolella tapahtuneita tapaturmia ei ole aineistossa mukana. Kyseisen aineiston mukaan yläraajoihin kohdistui eniten loukkaantumisia. Käsien murtumavammoista yleisimpiä oli solisluun ja ranteen murtumat. Aineiston perusteella 26 % loukkaantumisista oli päävammoja.

Tapaturmista suurin osa aiheutui ratsastajan tasapainon menetyksestä. Muita syitä tapaturmille ovat olleet hevosen pelästyminen ja innostuminen, hevosen kieltäminen esteelle, hevosen potku, hevosen kompastuminen, kaatuminen tai varusterikko (Turvallisuus- ja Kemikaalivirasto 2023.)



Kuva 1. Tapaturmien syyt (Turvallisuus- ja kemikaalivirasto 2023)

3 Ensiaputilanteissa toimiminen

3.1 Tajuttoman ensiapu

Jos henkilö hengittää, mutta häntä ei saada hereille puhuttelemalla ja ravistelemalla, hän on tajuton. Tajuttomalla henkilöllä nielun lihakset ovat veltot, jolloin kieli pyrkii painumaan syvälle nieluun, tästä johtuen tajuton henkilö on tukehtumisvaarassa. (Castrén, Korte & Myllyrinne 2022.) Hengitystiet avataan ottamalla otsasta kiinni ja taivutetaan pää kevyesti takakenoon, nostaen samalla leukaa. Tämän jälkeen tarkista hengittääkö autettava normaalisti ja nouseeko rintakehä. Lopuksi kokeile ilmavirran tulo poskella tai kädellä. Kokonaisuudessaan tähän olisi hyvä käyttää enintään 10 sekuntia. (Terveyskylä 2021.)

Normaaliin hengitykseen sisältyy kolme eri vaihetta, joita ovat sisäänhengitys, uloshengitys ja pieni tauko ennen uutta sisäänhengitystä. (Hengitysliitto 2023). Normaalista hengityksestä ei kuulu poikkeavia ääniä esim. korinaa tai vinkumista. Sen ei kuulu myöskään olla pinnallista, vaivalloista tai haukkovaa. Eikä liian tiheää tai hidasta. (Castrén ym. 2022.)

Tajutonta ihmistä koitetaan ensin herätellä puhutellen ja ravistelemalla. Jos ihminen ei herättelystä huolimatta reagoi, soita välittömästi 112. Tämän jälkeen noudata hätäkeskuksesta saatuja ohjeita. (Terveyskylä 2021.) Tajuton ihminen käännetään ensin kylkiasentoon hengityksen turvaamiseksi. On ensisijaista varmistaa avoin hengitystie. Ohjeistus koskee myös vammapotilaita. Autettavaa tulee tarkkailla jatkuvasti, kunnes vastuu siirtyy ensihoitohenkilöstölle. (Myllyrinne & Putko 2022, 11.)



Kuva 2. Tajuttoman kylkiasento (Castrén ym. 2022)

Tajuton, joka hengittää normaalisti, käännetään kyljelleen vammasta riippumatta. Kylkiasennolla turvataan autettavan hengitys. (Castrén ym. 2022). Kun tajuton henkilö on selkäasennossa, nostetaan ulommainen jalka itsestä päin katsottuna koukkuun ja laitetaan jalan samalla puolella oleva käsi rintakehän päälle. Toinen käsi käännetään yläviistoon koukkuun. Kun tajuton on tässä asennossa, otetaan kiinni hartiasta sekä ulommaisesta, koukussa olevasta jalasta ja käännetään itseä kohti. Kun tajuton on kylkiasennossa, laitetaan posken alle rintakehän päällä ollut käsi. Koukussa ollut jalka jätetään paikalleen. Tarkista vielä, että ilmatiet ovat auki kohottamalla henkilön leukaa. (Terveyskylä 2021.)

Jos tajuton on mahallaan, on hänet käännettävä ensin selälleen. Helpoiten tajuttoman saa käännettyä selälleen, kun toinen käsi laitetaan maata pitkin pään yläpuolelle. Näin saadaan varmistettua myös hengitysteiden avoimuus. (Punainen Risti 2023). Jos ratsastajalla on kypärä päässä, sitä ei tule poistaa onnettomuustilanteessa ilman koulutusta. (Ventto 2018.)

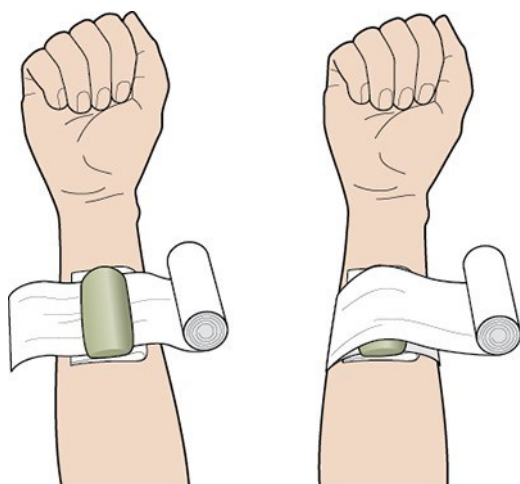
3.2 Toiminta haavojen ensiavussa

Haavan syntyvän ja sijainnin perusteella haavat eroavat toisistaan. Haavat eritellään niiden syntyvän mukaan viilto- ja pistohaavoihin tai ruhje- tai repimähaavoiksi. (Saarelma 2022). Viiltohaavan aiheuttaa terävä, leikkaava esine, esimerkiksi puukko tai lasi. Viiltohaava voi olla pinnallinen tai syvä. Syvä viiltohaava ulottuu ihonalaiseen kudokseen vaurioittaen lihaksia, hermoja, verisuonia ja jäniteitä ja vuotaa usein runsaasti. Haavan reunat ovat siistit. (Castrén, Korte & Myllyrinne 2022.) Ulkoisen verenvuodon hoidossa vuotokohtaa tulee painaa käsin verenvuodon tyrehtyttämiseksi. Jatkotoimenpiteinä voidaan käyttää painesidettä, kiristyssidettä tai hemostaattista sidettä. Kylmähoitoa tai valtimorunkojen painamista ei suositella. (Myllyrinne & Putko 2022, 21

Haavan hoito aloitetaan puhdistamalla vedellä lika haavasta onnettomuuspaikalla, mikäli haava ei vaadi jatkohoitoa. Mahdollisia vierasesineitä ei yleensä poisteta ensiavun yhteydessä haavasta, ellei se vaikeuta hengitystä.

Verenvuoto tulee tyrehdyttää painamalla vuotokohtaa sormella tai kädellä. Haava-alue suojataan sidoksella. Tarvittaessa on soitettava hätänumeroon 112. Lisäksi annetaan muuta oireiden mukaista ensiapua tarpeen mukaan. (Castrén ym. 2022.)

Esimerkiksi runsaasti vuotavaan haavaan sidotaan paineside, mikäli sidostarvikkeita tai tilapäisvälineitä on käytössä. Painesidettä sitoessa autettavan annetaan olla makuuasennossa, vuotokohdan painamista on jatkettava. Haavalle asetetaan suojaside, painamista jatketaan siteen päältä. Suojasiteen päälle asetetaan painoksi 1–2 siderullaa. Suojaside ja paino kiinnitetään tukevasti joustositeellä, huivilla tai kolmioliinalla niin, että vuoto saadaan hallintaan. (Castrén ym. 2022.)



Kuva 3. Paineside (Castrén ym. 2022)

Puremahaava on vaurio, jossa purema rikkoo ihon ja mahdollisesti sen alaisia kudoksia. Puremahaavasta voi aiheutua terveydellistä haittaa pureman vaurioit- taessa kudoksia. Uhrin elimistöön voi joutua purijan suussa olevia bakteereja ja viruksia, aiheuttaen vakavia jälkiseurauksia. Puremahaavoihin liittyy jäykkä- kouristuksen mahdollisuus. (Saarelma 2022.)

Puremahaavan puhdistus on hyvä tehdä haavan syntyessä runsaalla vesijohto- vedellä sekä antiseptisellä liuoksella. Haavan suojaukseen voi käyttää puhdasta kuivaa sidettä tai muuta puhdasta kangasta. Mikäli pureman johdosta on mah- dollisesti irronnut jokin kudoksen osa, voidaan se ehkä kiinnittää uudestaan.

Palasen kuljetus tulee tehdä puhtaassa vedenkestävässä pussissa, jonka jälkeen pussi laitetaan esim. kylmään veteen. (Saarelma 2022.) Kudoksen palasta ei tule kastella.

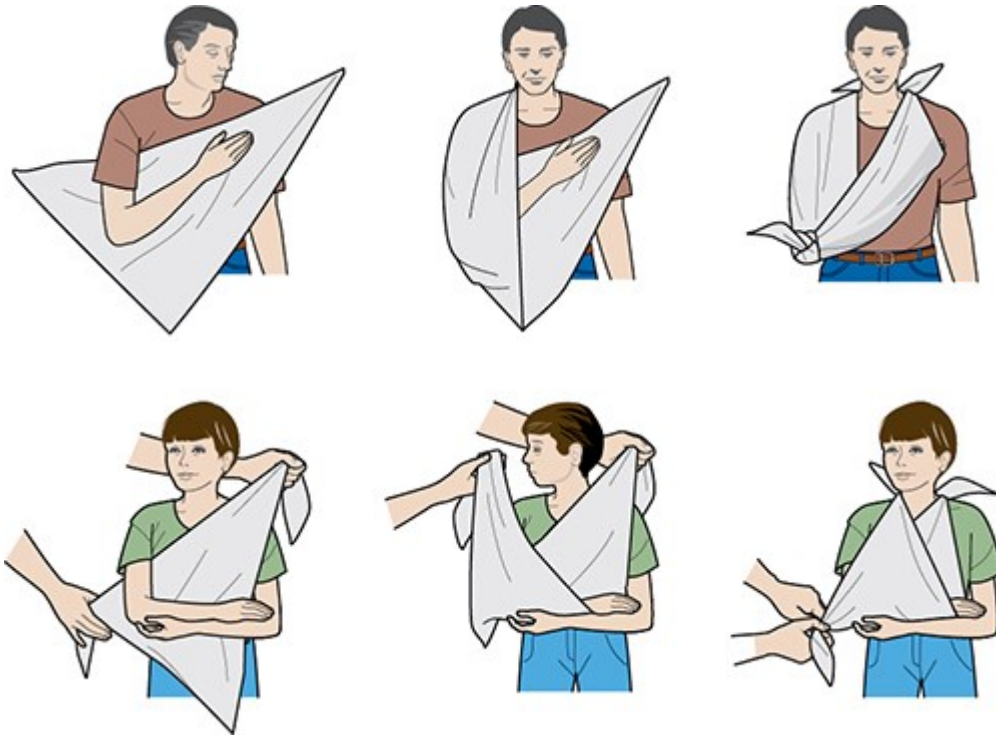
Jäykkäkouristuksen aiheuttajana on runsaana maaperässä ja eläinten suolen normaalifloorassa esiintyvä tetanusbakteeri. Bakteeri erittää hermomyrkkyä aiheuttaen voimakkaita kouristuksia. Rokotuksilla ja likaisten haavojen hyvällä hoidolla ehkäistään jäykkäkouristustautia. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2023.) Puremahaavan syntyessä tulee huolehtia jäykkäkouristusrokotussuojasta. Puremahaavan ollessa pieni ja pinnallinen ja uhrilla on voimassa oleva jäykkäkouristusrokote, voi haavaa seurailta kotona. (Saarelma 2022.)

3.3 Toiminta murtumien ja nyrjähdysten ensiavussa

Murtumat luokitellaan avo- ja umpimurtumiksi. Avomurtuman tunnistaa siitä, että murtuneen luun lisäksi iho on rikkoutunut ja haavasta voi näkyä kudoksen lisäksi myös luu. Umpimurtumassa iho pysyy ehjänä murtumakohdasta. (Castrén, Korte & Myllyrinne 2022.)

Murtumatilanteissa täytyy tukea murtunut raaja liikkumattomaksi siihen asentoon missä se on tai muutoin kivuttomimpaan asentoon ehkäisten lisävammoja, vähentäen kipua ja turvallisen siirron mahdollistamiseksi. Yläraajan voi tukea esim. itseä vasten tai laittaa siihen kolmioliinan. Henkilöä ei tule liikutella tarpeettomasti. Maallikkoauttajien toimista virheasentoa ei tule oikaista missään tilanteessa. (Punainen Risti 2022.)

Murtuman oireina ovat kipu ja turvotus, normaalista poikkeava liikkuvuus ja virheellinen raajan asento. Umpimurtumassa raaja voi turvota, kun veren vuoto on sisäistä, avomurtumassa verenvuoto on ulkoista. Henkilöllä voi ilmetä myös sokin oireita. (Punainen Risti 2023.)



Kuva 4. Kolmioliinan sitominen (Castrén ym. 2022)

Kaatumisen, törmäämisen tai raajan vääntymisen seurauksena voi helposti tapahtua nivelvamman, eli nyrjähdys. Nivelvamman syntyessä niveltä ympäröivät nivelsiteet joko venyvät tai repeävät. Lihakset ja jänteet, eli muut pehmytkudokset saattavat vaurioitua myös. Nivelen seudun turvotus, vamma-alueen kipu ja nesteen kertyminen ovat oireita nyrjähdyksestä. Aina vamma ei näy päällepäin. (Punainen Risti 2020.)

Nyrjähdysvamman sattuessa tulee pyytää autettavaa pitämään raaja paikoillaan, mikäli vahingoittuneessa nivelessä tuntuu kipua ja raajan liikuttaminen on vaikeaa. Vammautunut alue voi turvota ja siihen saattaa ilmestyä mustelma. Turvotusta ehkäisemään voi nivelen ympärille laittaa tukevan joustositeen. Kylmähoitoa voi myös käyttää. Voimakkaasti kivuliaan nyrjähdysvamman kohdalla tulee huomioida murtuman mahdollisuus ja ohjata autettava terveydenhuollon arvioon. (Myllyrinne & Putko 2022, 31).

Joustoside sidotaan asettamalla nilkka 90 asteen kulmaan ja sitominen aloitetaan varpaiden juuresta edeten ulkoreunasta sisänurkkaan. Venytä sidosta sitomisen aikana. Peitä kantapää. Jatka sidoksen tekemistä nilkan yläpuolelle. (Mustonen & Honkanen 2018).

3.4 Pään vammat

Päähän osuneesta iskusta voi olla seurauksena päänvamma, jolloin päähän kohdistunut isku vaurioittaa iskukohdalla olevia kudoksia. Seurauksena voi aiheutua pehmytkudosvaurioita, pään luiden murtumia tai mahdollisesti aivojen, sisäkorvan tai silmän vammoja. (Saarelma 2022.)

Pään vammoja ei pysty luotettavasti arvioimaan ensiaputilanteissa. Maallikkokäyttöön ei ole luotettavaa tutkimusprotokollaa. Hoidon tarve tulisi arvioida terveydenhuollon ammattilaisen toimesta pään vamman aiheuttaessa oireita, kuten tajunnan menetys, muistikatkos, päänsärky tai pahoinvointi. Ensiapuna tulee selvittää, herääkö autettava, onko hengitys normaalia ja pystyykö autettava puhumaan. Ulkoiset merkit tulee tutkia. Tarvittaessa tulee soittaa 112. (Myllyrinne & Putko 2022, 26.)

Ratsastaja on ohjattava poistumaan ratsastuksen parista turvallisesti. Hälytysmerkkejä ovat, kun ratsastaja valittaa niskakipua, havaitaan sekavuutta/ärtyneisyyttä, toistuvaa oksentelua, kohtausoireita/kouristuksia, heikkoutta/pistelyä ja-loissa tai käsissä, epätavallinen käytös tai kaksoiskuvat. (Ventto 2018.)

Ensimmäisenä yönä päänvamman jälkeen ei ole suositeltavaa olla yksin, ja vamman saanut olisi herätettävä kahdesti yön aikana normaalin tajunnan tason varmistamiseksi. (Käypä hoito- työryhmä Aivovammat 2017).

3.5 Sokki ja sen ensiapu

Sokilla voidaan kuvata vaikeaa, henkeä uhkaavaa tilaa, joka johtuu akuutista verenkiertohäiriöstä. Sokki on patologinen tila, joka tulee, kun verenkierto ei pysty tehokkaasti toimittamaan happea ja ravintoaineita soluille ja kudoksille. (Blumlein & Griffiths 2022, 422.) Sokki voi tulla verenvuodon seurauksena, sisäinen tai ulkoinen verenvuoto. Sen voi myös aiheuttaa elimistön kuivuminen. Raju allerginen reaktiokin voi saada ihmisen sokkiin. (Punainen Risti 2023.)

Sokin voi tunnistaa ihosta, tällöin se on kalpea ja kylmänhikinen. Ihminen voi myös alkaa käyttäytyä rauhattomasti, myöhemmin sekavuutta voi myös ilmetä. Hengitys on nopeaa. Suu tuntuu kuivalta ja janottaa paljon. Syke nopeutuu ja se tuntuu huonosti.

Sokin ensiavussa asetetaan ihminen makuuasentoon, jonka jälkeen soitetaan hätänumeroon. Tärkeää pitää autettava lämpimänä, hänet voi peitellä esim. avaruuslakanalla. Isossa roolissa on myös autettavan rauhoittelu sekä pysyä itse rauhallisena. Jos autettavalla on muita vammoja, anna niihin ensiapu. Älä anna syömistä tai juomista. Tarkkaile hengitystä ja verenkiertoa. (Punainen Risti 2023.)

4 Opinnäytetyön tavoite ja tehtävät

Opinnäytetyömme tavoitteena on vahvistaa poniporukan jäsenten ensiaputaitoja ja antaa valmiuksia toimia ensiaputilanteessa. Tehtävänä on tuottaa kuvalliset, kirjalliset ja selkeät ensiapuohjeet sekä järjestää ensiapupäivä yhdistyksen jäsenille.

5 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyömme luokitellaan toiminnalliseksi opinnäytetyöksi, joka on vaihtoehto ammattikorkeakoulussa tehtävälle tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Tavoitteena toiminnallisella opinnäytetyöllä on käytännön toiminnan ohjeistaminen, opastaminen, toiminnan järjestäminen tai järjeistäminen. Alasta riippuen toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi ohje, ohjeistus tai opastus.

Ammattikorkeakoulun toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää, että siinä yhdistyvät käytännön toteutus ja toteutuksen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9). Toiminnallisessa opinnäytetyössä korostuu työelämälähtöisyys. Opinnäytetyöllä on yleensä jokin eri toimeksiantaja kuin omaan yritykseen tai yritysideaan liittyvä työ. Raportissa on teoriaperustan lisäksi oltava kuvaus toiminnallisesta osuudesta ja arviointi liittyen teoriaperustaan. Raportin toiminnallinen osuus pitää sisällään tuotoksen eri valmisteluvaiheet. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2023.)

5.2 Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne

Toimeksiantajana opinnäytetyössämme toimii Pohjois-Karjalan poniporukka ry. Yhdistys oli kiinnostunut lähtemään mukaan opinnäytetyöprosessiin ja saamaan sen kautta seuran jäsenille apua ensiaputaitojen kehittämiseen.

Kohderyhmämme opinnäytetyössä ovat yhdistyksen jäsenet. Kohderyhmä koostuu nuorista ja aikuisista. Ensiaputaitojen hallitseminen on ratsastusseuralle tärkeää, koska lajin parissa sattuu monenlaisia pieniä ja suurempia ensiapua vaativia tapaturmia. Osa yhdistyksen jäsenistä on käynyt yleisen ensiapukoulutuksen. Yhdistyksen vapaaehtoisilta ei kuitenkaan velvoiteta ensiapukoulutuksen käymistä. Yhdistyksen jäsenille ei ole pidetty myöskään mitään yhteistä ensiapukoulutusta. Heillä on tällä hetkellä ensiapulaukku, mutta se vaatii päivitystä. Yhdistyksellä on mahdollisuus ostaa tarvittavat välineet ensiapulaukuun. (Saarti 2023.)

5.3 Ensiapukoulutuspäivän ja ensiapuhjeiden suunnittelu ja toteutus

Kouluttajan on tärkeää tietää mihin tarpeisiin koulutus tulee, jotta hän osaa järjestää tarpeisiin tulevan ja hyvän koulutuksen. Muuten koulutuksen onnistuminen jää vajaaksi. (Kupias & Koski 2012, 11.) Etukäteen on hyvä huomioida osallistujista asioita. Esim. minkälainen osallistujajoukko on, onko koulutus vapaaehtoinen vai pakollinen. Minkälainen tietopohja ja kokemus heillä on

ennestään asiasta. On hyvä selvittää osallistujien taustatiedot koulutuksen tilaajalta. On tärkeää rohkaista osallistujia osallistumaan vuorovaikutukseen. (Kupias & Koski 2012, 43.) Hyvässä koulutuksessa on selkeä runko ja rytmitys. Pidemmässä koulutuksessa on hyvä olla taukoja. (Kupias & Koski 2012, 58.)

Aloitimme ensiapuhjeiden suunnittelun toimeksiantajan kanssa tammikuussa 2023. Työstäminen alkoi selvittelyllä mitä ovat tyypillisimmät ratsastustapaturmat, joihin pohjautuen ensiapuhjeet laaditaan. Pian syntyi ajatus järjestää ohjeiden lisäksi ensiapukoulutus, jossa käydään osallistujien kanssa läpi ensiapuhjeiden sisältö. Koulutuksen jälkeen osallistujilla on mahdollisuus vaikuttaa lopullisten ensiapuhjeiden sisältöön antamalla palautetta. Suunnittelemme lopulliset ensiapuhjeet Canva-sovelluksella.

Tavoitteena on tehdä ensiapuhjeista laadukkaat ja helposti ymmärrettävät, joita maallikon on helppo ratsastuskilpailuissa ensiapua vaativissa tilanteissa hyödyntää. Ensiapuhjeet pitävät sisällään tajuttoman ensiavun, murtumien ja nyrjähdysten ensiavun sisältäen kolmioliinan sitomisen sekä joustositeen laitton, haavojen ensiavun sisältäen haavan puhdistuksen, kudoksen kuljetuksen sekä painesiteen tekemisen ja sokkipeittelyn.

Järjestämme ensiapukoulutuksen lauantaina 11.11.2023 klo 9:30 alkaen Marjalan ABC:llä sijaitsevassa kokoustilassa. Koulutuksen kestoksi on suunniteltu 2 tuntia. Koulutuksen osallistujamäärä on 4–8 henkilöä. Laadimme tapahtumaa varten tarkan aikataulun (Liite 2).

Ensiapukoulutuksessa käydään läpi ensiapuhjeisiimme pohjautuen tajuttoman ensiapu, kolmioliinan sitominen, joustositeen laitto, painesiteen tekeminen sekä sokkipeittely. Ensin käydään läpi keskustellen osallistujien kokemuksia ensiavusta ja vastailaan mahdollisiin kysymyksiin. Tämän jälkeen aiomme näyttää ensin osallistujille esimerkit jokaisesta ensiaputilanteesta, jonka jälkeen osallistujat pääsevät harjoittelemaan itse. Osallistujat jaetaan pareittain ja he harjoittelevat esimerkin antamisen jälkeen ensiapurasteilla.

Ensiapukoulutuksen päätteeksi pyydämme osallistujilta palautetta päivästä. Koulutuksen jälkeen käydään toimeksiantajan kanssa läpi, mitä heidän tulisi hankkia ensiapulaukkuun. Lainaamme koululta tarvittavat ensiapuvälineet koulutusta varten.

5.4 Ensiapukoulutuspäivän ja ensiapuohjeiden toteutus

Opinnäytetyön suunnitelman hyväksymisen jälkeen aloitimme opinnäytetyön toiminnallisen osuuden laatimisen eli ensiapuohjeiden tuottamisen ja ensiapukoulutuksen järjestämisen.

Ensiapukoulutus toteutui suunnitellusti 11.11 klo 9:30-11:00 Marjalan ABC:n koustilassa. Tila oli juuri sopiva meille. Tapasimme toimeksiantajan kanssa jo klo 9. Pääsimme laittamaan tilaa valmiiksi. Alun perin koulutukseen oli tarkoitus tulla noin kahdeksan osallistujaa, mutta koulutusaamuna paikalle pääsi vain viisi.

Yksi osallistujista tuli paljon myöhemmin, joten koulutus oli enimmäkseen neljän osallistujan kesken. Päätimme muuttaa alkuperäistä suunnitelmaa, koska kokoonpano oli oletettua pienempi. Ajattelimme, että rastit olisivat hieman hankala toteuttaa, kun pareja olisi vain kaksi ja rasteja neljä. Päädyimme siihen, että järkevintä olisi kaikkien tehdä yhtä aikaa, yksi ensiaputilanne kerrallaan.

Koulutuksen alussa esittelimme itsemme ja kerroimme koulutuspäivän kulusta. Kyselimme myös aikaisemmista kokemuksista ensiavusta. Kaikki olivat käyneet ainakin joskus EA1-koulutuksen. Ratsastukseen liittyen kellään ei ollut sattunut mitään isompia ensiaputilanteita. Keskustelun jälkeen näytimme esimerkit kaikista ensiaputilanteista eli tajuttoman kääntö selältä ja mahalta kyljelleen, painesiteen tekeminen, joustositeen tekeminen ja kolmioliinan laittaminen.

Samalla syntyi paljon keskustelua ja osallistujilla oli paljon kysymyksiä, joihin vastasimme parhaamme mukaan. Kävimme myös suullisesti läpi haavan puhdistuksen sekä kudoksen kuljetuksen. Kun olimme näyttäneet esimerkit, he alkoivat itse harjoittelemaan. Tajuttoman käännöt he halusivat harjoitella yhdessä,

koska usein myös ratsastuskilpailuissa on useampi henkilö auttamassa. Muut rastit he tekivät pareittain toisilleen. Olimme koko ajan katsomassa vieressä, että he tekevät oikein ja vastailimme kysymyksiin.

Heillä oli noin tunti aikaa harjoitella. Kävimme lopuksi yhdessä läpi vielä sokin oireet ja sokkipeittelyn. Kyselimme heiltä, kuinka tunnistaa sokin. Vastausten jälkeen kerroimme oikeat vastaukset ja ohjeistimme heitä tekemään sokkipeittelyn. Kun kaikki olivat päässeet harjoittelemaan, ohjeistimme palautelomakkeen täytön ja jokainen täytti ne itsenäisesti. Vaikka koulutuksen aikataulu oli tiukka, kaikki kuitenkin saivat harjoitella kaikkea ja kerkesimme käydä kaiken läpi. Koulutuksen jälkeen menimme vielä yhdessä kahville.

5.5 Ensiapukoulutuspäivän ja ensiapuohjeiden arviointi

Toiminnallisena opinnäytetyönä toteuttamamme ensiapuohjeiden ja ensiapukoulutuksen arviointi tapahtui paperisen palautelomakkeen muodossa, jonka laadimme ennen koulutusta (liite 4). Keräsimme palautetta järjestämämme koulutuksen päätteeksi kaikilta osallistujilta. Osallistujat vastasivat palautteisiin anonyymisti. Saimme palautetta yhteensä viideltä eri osallistujalta. Saimme ensiapukoulutuksesta positiivista ja rakentavaa palautetta. Palautteiden perusteella kaikilla osallistujilla oli aikaisempaa kokemusta ensiapukoulutukseen osallistumisesta.

Koulutuksen sisällössä oli kaikille osallistujille tuttuja asioita, mutta palautteissa kävi ilmi, että kertauksen vuoksi koulutus oli hyödyllinen. Palautteista ilmeni, että uusina asioina koulutuksessa opittiin kolmioliinan sitominen sekä tajuttoman ensiavun anto, sisältäen tajuttoman kääntö vatsalta selälleen. Palautteiden perusteella koulutuksessa ohjeistus oli selkeää. Koulutuksessa tuli hyvää pohdintaa erilaisista tilanteista. Palautteissa ilmeni, että kouluttajina pysyttiin hyvin aiheessa, ja olimme rauhallisia sekä läsnä tilanteessa.

Kehittämistä toivottiin siihen, että huomioitaisiin enemmän ratsastuksen näkökulmaan liittyviä seikkoja, kuten ratsastusvarusteiden riisuminen. Myös aikataulusta tuli palautetta, koulutukseen olisi voinut varata enemmän aikaa.

Ensiapuohjeisiin liittyen saatiin palautetta siitä, että ohjeet sekä kuvat olivat selkeät ja helposti ymmärrettävät. Ensiapuohjeisiin toivottiin enemmän ratsastustilanteisiin liittyviä asioita, kuten ratsastusvarusteiden varusteiden vaikutus.

6 Pohdinta

6.1 Ensiapukoulutuspäivän ja ensiapuohjeiden tarkastelu

Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa tuotimme ensiapuohjeet ja järjestimme seuralle ensiapukoulutuspäivän. Ensiapuohjeista PoPo:ryn jäsenet saavat tukea toimia ensiapua vaativissa tilanteissa. Järjestämämme ensiapukoulutuspäivä antoi jäsenille mahdollisuuden harjoitella ensiaputaitoja ensiapuohjeiden avulla. Pyrimme siihen, että ensiapukoulutuspäivästä tulisi osallistujille mukava ja mieleenpainuva kokemus.

Koulutuksen tavoitteena oli, että jokainen osallistuja saisi päivästä uusia taitoja ja varmuutta toimia ensiaputilanteissa. Lopulliset ensiapuohjeet tuotimme ottamalla esimerkkikuvat eri vaiheista. Kuvien ottaminen tuotti kahdestaan haastetta, joten saimme apua kuvien ottamiseen. Kuvista tuli toisella kuvauskerralla selkeämmät. Kirjoitimme kuvien alle lyhyesti ja helposti luettavat ohjeet. Pyrimme välttämään ammattisanastoa. Tulostimme ohjeet A4 kokoisina tiedostoina, joista kokosimme lehtisen. Tavoitteenamme oli tehdä ohjeista selkeät ja visuaalisesti siistit.

6.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Hyödynnämme laadullisen tutkimuksen arvioinnin kriteereitä opinnäytetyömme luotettavuuden tarkkailuun. Kylmä ja Juvakka (2007, 124) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuutta pystytään arvioimaan laadullisen tutkimuksen

yleisillä luotettavuuskriteeristöllä tai laadullisen tutkimuksen eri menetelmiin liittyvillä luotettavuuskriteereillä. Laadullisen luotettavuuskriteerien mukaan luotettavuutta voidaan arvioida seuraavissa teemoissa uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys.

Uskottavuus on tutkimuksen sekä sen tulosten uskottavuus ja sen näyttäminen tutkimuksessa. Tutkimuksen tekijän on varmistuttava, että osallistujien käsityksen tutkimuksen kohteesta vastaavat tutkimustuloksia. Vahvistettavuuteen liittyy tutkimusprosessin kirjaaminen, jotta toinen ihminen pystyy tarkkailemaan prosessia ja sen kulkua pääosin. Reflektiivisyys pitää sisällään tekijän oman tunteuksen lähtökohdistaan. Siirrettävyydellä tarkoitetaan tutkimustulosten siirron mahdollistamista vastaavanlaisiin tilanteisiin. Näin ollen tekijän on annettava tarpeeksi tarkasti tietoa kuvaillen tutkimuksen kohdehenkilöistä ja ympäristöstä, jotta siirrettävyyttä pystyttäisiin arvioimaan. (Kylmä & Juvakka, 2007, 127-129.)

Luotettavuutta on lisännyt opinnäytetyön ohjauksiin osallistuminen. Olemme noudattaneet Karelian opinnäytetyön ohjeita työskentelyssä. Luotettavuutta voi heikentää kolme yli 10 vuotta vanhaa lähdeä. Koimme nämä kuitenkin luotettaviksi lähteiksi ja päätimme käyttää näitä. Emme löytäneet näistä aiheista tuoreempia lähteitä, jotka olisivat olleet yhtä hyviä. Myös useammassa kohdassa tietoperustamme perustuu vain yhteen tai kahteen lähteeseen. Olemme hyödyntäneet myös vain vähän erilaisia lähteitä. Kuitenkin kaikki ensiapuohjeiden ja -koulutuksen sisällöstä on laadittu näyttöön perustuvaa tietoa ja luotettavia lähteitä hyödyntäen. Hyödynsimme työn loppuvaiheessa plagiaatin tunnistusjärjestelmä Turnitia.

Teoriaperustaa ja ensiapuohjeita toteuttaessa pyysimme palautetta ymmärrettävyydestä ja helppoudesta noudattaa ohjeita kahdelta ulkopuoliselta toimeksiantajan ja opettajien lisäksi. He eivät ole hoitoalalla eikä heillä ollut etukäteen tietoa ensiavusta, joten he pystyivät arvioimaan luotettavammin työn ymmärrettävyyttä maallikolle. Tämä tieto oli tärkeää ensiapuohjeidemme kannalta, koska myös ratsastusseuran jäsenet ovat maallikoita ja heille ohjeiden täytyy olla helposti ymmärrettävissä ja noudatettavissa. Palautteen pyytäminen työskentelyvaiheessa oli mielestämme tärkeää, koska meidän ajatteluumme ja

työskentelyyn on voinut vaikuttaa, meidän aikaisempi kokemus ja tietoperusta hoitoalalta opintojen ja työkokemuksen kautta. Näin ollen nämä asiat ovat voineet vaikuttaa tietoperustan ymmärrettävyyteen maallikolle.

6.3 Opinnäytetyön eettisyys

Sairaanhoitajien eettistä päätöksen tekoa päivittäisessä työssä tukee Suomen sairaanhoitajien eettiset ohjeet. Ohjeet on alun perin hyväksytty Suomen sairaanhoitajien liittokokouksessa 28.9.1996 ja ohjeet on päivitetty keväällä 2021. Eettisten ohjeiden perusteella sairaanhoitaja edistää potilaiden hyvää hoitoa välttämällä potilaalle aiheutuvaa haittaa. Ohjeissa on kuvattu sairaanhoitajien työn eettiset arvot ja periaatteet sairaanhoitajille, alaa opiskeleville sekä muille sosi-aali- ja terveydenhuollon ammattilaisille ja potilaille yhteiskunta mukaan lukien. (Sairaanhoitajat 2023.)

Karelia-ammattikorkeakoulu on luvannut noudattaa Tutkimuseettisen neuvottelukunnan TENK laatimaa ohjeistusta hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK) tarkoittaa sitä, että tutkimusta tehdessä noudatetaan tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja. Näitä tapoja ovat esimerkiksi tarkkuus, huolellisuus sekä rehellisyys kaikissa tutkimustyön eri vaiheissa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2021.) On myös olemassa jokaiselle alalle omat etiikkaan liittyvät normistot. Eettiset ohjeet kuin myös määräykset sitovat opinnäytetyön tekijöitä sekä ohjaajia. Opiskelija on oikeutettu ohjaukseen, mutta kuitenkin päävastuu on opiskelijalla itsellään toteuttaa hyviä tieteellisiä käytäntöjä opinnäytetyön tekemisessä. (Karelia-ammattikorkeakoulu. 2023.)

Pidimme ohjeita ja koulutusta laatiessamme huolta sekä sairaanhoitajien ammattieettisten periaatteiden toteutumisesta että opinnäytetyön eettisistä ohjeista. Hankimme tietoa huomioiden tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaiset lähteet. Ensiapukoulutukseen osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen. Koulutuksen ja ohjeiden sisältö oli tarkastettu ja hyväksytty opinnäytetyötä ohjaavien opettajien toimesta ennen koulutuksen järjestämistä. Koulutuksessa

keräämämme palaute suoritettiin anonymisti, ja tarkastelun jälkeen palautteet hävitettiin asianmukaisesti.

6.4 Opinnäytetyöprosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessin työstäminen alkoi tammikuussa 2023. Olimme jo edellisenä syksynä sopineet, että teemme opinnäytetyön yhdessä. Työstäminen alkoi sopivan aiheen valinnalla. Lopulta lähdimme toteuttamaan opinnäytetyötä valmiin aihe-ehdotuksen pohjalta. Meillä oli alkamassa keväällä harjoitteluvaihto Ateenassa, ja tarkoituksena oli saada reissun aikana suunnitelmavaihe hyvälle alulle. Saimme kuitenkin vaihdon aikana kirjoitettua suunnitelmaa odotettua vähemmän. Myös kesän aikana suunnitelman työstäminen jäi hyvin vähäiseksi, joten syksyllä oli melko suuri työ vielä edessä.

Syksyn aikana alkoi myös ensiapukoulutuspäivän suunnittelu ja järjestely sekä ohjeiden työstäminen. Alun perin tarkoituksena oli tehdä vain ensiapuohjeet, mutta opettajilta tuli ehdotus pitää myös ensiapukoulutuspäivä. Ehdotimme tätä toimeksiantajallemme ja he olivat kiinnostuneita osallistumaan. Koko opinnäytetyöprosessin ajan pidimme yhteyttä toimeksiantajaan.

Teoriatiedon etsiminen ja kirjoittaminen oli odotettua hankalampaa. Osaan aiheista löytyi kyllä helposti myös tietoa. Suurin haaste oli löytää ratsastukseen liittyviä ensiapuohjeistuksia. Koitimme etsiä niin suomalaisia kuin kansainvälisiä lähteitä, mutta emme löytäneet. Kävimme myös kaksi kertaa Karelian kirjaston tiedonhaun ohjauksessa. Aihetta ei selvästi ole tutkittu, eikä siitä ole vielä tehty mitään ohjeistuksia.

Aikataulun kanssa oli välillä haasteita ja ensiapukoulutuspäivään alkoi tulla kiire saada ohjeet valmiiksi. Saimme kuitenkin tehtyä ohjeet, joilla saimme pidettyä koulutuspäivän. Ohjeita jouduimme kuitenkin vielä muokkaamaan. Aikataulua olisi kannattanut suunnitella tarkemmin.

Opinnäytetyöprosessi kehitti erityisen paljon tiedonhakutaitoja. Parityöskentelymme sujui hyvin ja meillä oli selkeä työnjako. Saimme myös kertausta ja uutta

oppia ensiaputaitoihin. Saimme myös kokemusta ensiapupäivän järjestämiseen ja ryhmän ohjaukseen. Haasteista huolimatta koemme kuitenkin, että pääsimme opinnäytetyömme tavoitteisiin.

6.5 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet

Opinnäytetyönä tuotetut ensiapuohjeet jäävät Pohjois-Karjalan poniporukan käyttöön ratsastuskilpailuihin. Opinnäytetyömme mahdollistaa Toimeksiantajanimme toimivan Popo ry:n jäsenten ensiaputaitojen kehittymisen. Ensiapuohjeiden ja ensiapukoulutuspäivän sisältö tukee, sekä antaa valmiuksia yhdistyksen jäsenille toimia erilaisissa, ratsastukselle tyypillisissä ensiaputilanteissa. Meidän sekä ensiapuohjeiden pohjalta he saavat päivitettyä ensiapulaukun sisällön.

Jatkokehitysmahdollisuuksia tälle opinnäytetyölle voisi olla esim. toiset ensiapuohjeet, joissa olisi lisää erilaisia ensiaputilanteita. Popo ry:n jäsenille voisi järjestää myös lisäkoulutusta ensiapuun liittyen.

Lähteet

- Blumlein, D. Griffiths, I. 2022. Shock: aetiology, pathophysiology and management. *British Journal of Nursing* 31 (8), 422.
- Castrén, M., Korte, H. & Myllyrinne, K. 2022. Haavat ja verenvuodot. Duodecim Terveyskirjasto. Ensiapuopas. <https://www.terveyskirjasto.fi/spr00007> 23.8.2023
- Castrén, M., Korte, H. & Myllyrinne, K. 2022. Hengityksen, verenkierron ja tajunnan häiriöt. Duodecim Terveyskirjasto. Ensiapuopas. <https://www.terveyskirjasto.fi/spr00005/hengityksen-verenkierron-ja-tajunnan-hairiot?q=tajuttomuus> 31.8.2023
- Castrén, M., Korte, H. & Myllyrinne, K. 2022. Tuki- ja liikuntaelinten ja pään vammat. Duodecim Terveyskirjasto. Ensiapuopas. <https://www.terveyskirjasto.fi/spr00008> 24.8.2023
- Castren, M., Korte, H. & Myllyrinne, K. Toiminta ensiaputilanteissa. Duodecim Terveyskirjasto. Ensiapuopas. <https://www.terveyskirjasto.fi/spr00004>. 18.2.2024
- Duodecim Terveyskirjasto. 2016. Ensiapu. Lääketieteen sanasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt00713/ensiapu?q=ensiapu>. 25.5.2023
- Hengitysliitto. 2023. Hengittäminen. <https://www.hengitysliitto.fi/elamanlaatu-ja-hyvinvointi/hengitysterveys/hengittaminen/> 22.9.2023
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2023. Karelian opinnäytetyön ohje: hyvä tieteellinen käytäntö. <https://libguides.karelia.fi/c.php?g=679019&p=4841504>. 19.10.2023.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2023. Karelian opinnäytetyön ohje: opinnäytetyön eri muodot. <https://libguides.karelia.fi/c.php?g=679019&p=4901221>. 19.10.2023
- Käypä hoito -työryhmä Aivovammat. 2017. Ohjeita lievän pään vamman saaneille. Duodecim Käypä hoito. <https://www.kaypahoito.fi/nix02518>. 15.12.2023
- Kupias, P. Koski, M. 2012. Hyvä kouluttaja. Sanoma Pro Oy.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Lydén, E. 2021. Euroopan Elvytysneuvoston elvytysohjeet. Suomenkielinen tiivistelmä ensiapusuosituksista. https://elvytysneuvosto.fi/guidelines2021/Ensiapu_Elvytysneuvosto_luonnos1.pdf. 29.8.2023.
- Mustonen, P. & Honkanen, E. 2018. Kompressiosidonta vähäelastisella sidoksella. Duodecim Oppiportti. https://www.oppiportti.fi/op/ksk00020/do?p_haku=kompresiosidos#q=kompresiosidos. 12.1.2024.
- Myllyrinne, K. & Putko, L. 2022. Elvytys- ja ensiapuohjeet.
- Punainen Risti. 2023. Lapsiperheen auttajakurssi verkossa. <https://www.punainenristi.fi/hae-apua-ja-tukea/arjen-turvallisuus/auttajataidot/>. 12.10.2023.
- Punainen Risti. 2023. Luunmurtumat. <https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/luunmurtumat/>. 24.10.2023.
- Punainen Risti. 2023. Nivelvammat. <https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/nivelvammat/>. 24.10.2023.

- Punainen Risti. 2023. Sokki. <https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/sokki-verenkierron-hairiutila/>. 24.10.2023.
- Saarelma, O. 2022. Aivotärhdys ja pään vammat (aikuiset). Duodecim Terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00641> 15.12.2023
- Saarelma, O. 2022. Haava. Duodecim Terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00215/haava>. 31.8.2023
- Saarelma, O. 2022. Pureskelyt. Duodecim Terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00321> 31.8.2023
- Saarti, A. 2023. Puheenjohtaja. Pohjois-Karjalan poniporukka ry. Nauhoitettu haastattelu 26.5.2023.
- Sairaanhoitajat. 2023. Ammattietiikka ja kollegiaalisuus. <https://sairaanhoitajat.fi/ammatti-ja-osaaminen/kollegiaalisuus-ja-ammattietiikka/>. 17.10.2023.
- Suomen Ratsastajainliitto. 2023. Nouse ratsaille. <https://www.ratsastus.fi/ratsastamaan/nouse-ratsaille/>. 23.8.2023
- Suomen Ratsastajainliitto. 2023. Turvallisuus. <https://www.ratsastus.fi/ratsastamaan/turvallisuus/>. 24.8.2023.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023. Jäykkäkouristuksen ehkäisy tapaturmatilanteissa. <https://thl.fi/aiheet/infektiotaudit-ja-rokotukset/rokotteet-ajo/jaykkakouristus-kurkkumata-hinkuyska-polio-ja-hib-yhdistelmarokotteet/jaykkakouristuksen-ehkaisy-tapaturmatilanteissa>. 29.8.2023
- Terveyskylä. 2021. Kylkiasentoon kääntäminen. <https://www.terveyskyla.fi/paivystystalo/palvelut/ensiapuverkkokurssit/pys%C3%A4hdyauttamaan-tajutonta-verkkokurssi/kylkiasentoon-k%C3%A4nt%C3%A4minen>. 23.9.2023
- Terveyskylä. 2021. Tajuttoman kohtaaminen. <https://www.terveyskyla.fi/paivystystalo/palvelut/ensiapuverkkokurssit/pys%C3%A4hdyauttamaan-tajutonta-verkkokurssi/tajuttoman-kohtaaminen>. 24.8.2023
- Turvallisuus- ja kemikaalivirasto. Tutkitut ratsastustapaturmat. 2023. <https://tu-kes.fi/tapaturmat-ratsastuspalveluissa-suomessa/tutkitut-ratsastustapaturmat>. 18.5.2023.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>. 19.10.2023.
- Ventto, T. Suomen Ratsastajainliitto. 2018. Ohjeistus ratsastajan päävammasta. <https://www.ratsastus.fi/kilpailu-ja-valmennus/kilpailunjarjestajalle/ohjeistus/>. 23.8.2023
- Vilkkä, H. Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen oppinäytetyö. Helsinki: Tammi.

Tiedonhakutaulukko

<u>Tietokanta</u>	<u>Hakusanat ja rajaukset</u>	<u>Osumat</u>	<u>Valitut</u>
Käypä hoito-suositukset	Murtuma	17	
Finna.fi	Ratsastus, ensiapu	6	
Medic	Ratsastus, onnettomuus	1	
Duodecim terveyskirjasto	Ensiapu, hätäensiapu	65	3
Cochrane	First-aid	99	0
Pubmed	Normal respiratory	438	1
Finna.fi	Potilasohjeet 2013-2023	278	
Ebsco host	Unconsciousness 2013-2023	1	0
	Shock	2021-2023, Full text	
	805	1	
Duodecim	Neurologia		

Ensiapukoulutuspäivä 11.11.2023

Koulutukseen on ilmoittautunut 8 henkilöä. Koulutusajankohta ilmoitettu osallistujille 9.30–11, eli koulutukseen on varattu aikaa 1,5 tuntia. Pidämme neljä eri rastia, jotka ovat tajuttoman ensiapu (kylkiasento ja hengityksen tarkistus), painesiteen tekeminen, kolmioliinan ja joustositeen laitto. Käymme kaikki rastit ensin yhdessä läpi, jonka jälkeen osallistujat harjoittelevat pareittain. Jokaiselle rastille on varattu aikaa noin 10 minuuttia. Sökkipeittelyn käymme yhteisesti läpi, kun kaikki ovat käyneet jokaisella rastilla. Kierrämme itse rasteilla ja seuraamme parien toimintaa ja ohjeistamme tarvittaessa. Jokaisella rastilla on tekemämme kuvalliset ensiapuohjeet kyseisestä tilanteesta. Lopuksi pidämme koonnin ja keräämme palautteen.

Koulutuksen aikataulu

9:00-9:30 Tilan valmistelu. Valmistellaan rastit.

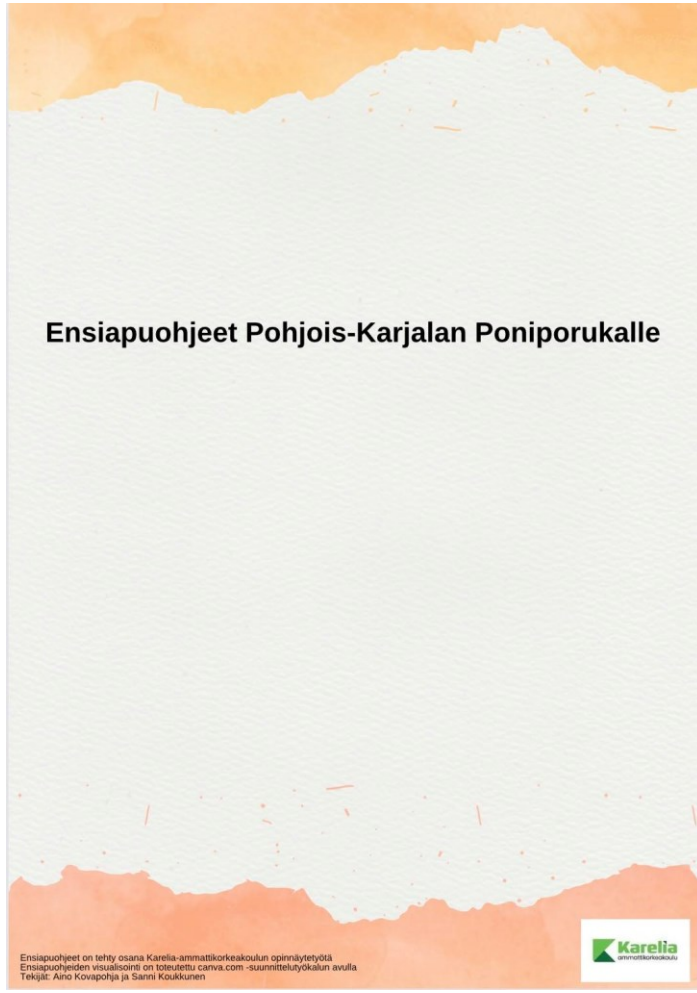
9:30-9:45 Esittäytyminen + koulutuspäivän sisällön esittely osallistujille, selvitetään osallistujien kokemuksia ensiavun annosta. Jaetaan parit.

9:45-10:00 Näytämme itse ensin kaikki rastit eli tajuttoman ensiapu, painesiteen teko, kolmioliinan ja joustositeen laitto.

10:00- 10:40 Rastien kierto pareittain.

10:40- 10:45 Sökkipeittelyn ohjeistus ja esimerkin näyttö.

10:45-11:00 Lopetus ja palautteen kerääminen.



Tajuttoman ensiapu

1. Herättele autettavaa puhutellen ja ravistelemalla. Mikäli autettava ei herää, soita **112** ja noudata sieltä saatuja ohjeita. Pidä puhelin maassa niin saat kädet vapaaksi.



2. Varmista hengitystiet taivuttamalla päätä kevyesti taaksepäin otsasta ja nostamalla leukaa. Tunnustele ilmavirtaa poskella, Tarkkaile liikkuko autettavan rintakehä. Käytä tähän aikaa enintään 10 sekuntia.



Jos autettava hengittää normaalisti käännä hänet kylkiasentoon

Huom! älä poista autettavan päällä mahdollisesti olevaa turvaliiviä, ellei hätäkeskuksesta toisin ohjeisteta

Ensiapuohjeet on tehty osana Karelia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä
Ensiapuohjeiden visualisointi on toteutettu carva.com -suunnittelutyökalun avulla
Tekijät: Aino Kovapohja ja Sanni Koukkunen



Kylkiasentoon kääntäminen, kun autettava on selällään:

1. Nosta ulommainen jalka itsestä päin katsottuna koukkuun ja aseta saman puolen käsi rinnalle. Käännä toinen käsi yläviistoon katsottuna koukuuna



2. Ota koukussa olevasta jalasta sekä saman puolen hartiaista kiinni ja käännä autettava itseäsi kohti.



3. Aseta rinnan päällä ollut käsi posken alle. Näin varmistat hengitysteiden avoimuuden.



4. Varmista hengitysteiden avoimuus nostamalla leukaa, kun autettava makaa kylkiasennossa.



Kylkiasentoon kääntäminen kun autettava on mahallaan:

1. Herättele autettavaa puhutellen ja ravistelemalla. Mikäli autettava ei herää, niin soita 112 ja noudata sieltä saatuja ohjeita. Pidä puhelin maassa niin saat kädet vapaaksi.



2. Selälleen kääntämistä helpottaaksesi ojenna autettavan käsi maata pitkin ylöspäin.



3. Käänä autettava itseesi päin selälleen niin, että autettavan kasvot ei mene maata pitkin.



4.



5. Nosta autettavan ulommainen jalka itsestäsi päin katsottuna koukkuun ja aseta saman puolen käsi autettavan rinnalle.



6. Ota koukussa olevasta jalasta ja saman puolen hartiasta kiinni ja käännä autettava itseäsi kohti.



7. Aseta rinnan päällä ollut käsi posken alle.



8. Varmista hengitysteiden avoimuus nostamalla leukaa, kun autettava makaa kylkiasennossa.



Huom! Päänvamman sattuessa ohjaa autettava terveydenhuollon ammattilaisen tarkistettavaksi mikäli esiintyy tajunnan menetystä, muistikatkoksia, päänsärkyä tai pahoinvointia

Haavojen ensiapu

Pinnallinen haava voidaan hoitaa puhdistamalla haava vesijohtovedellä tai keittosuolalla. Puhdistuksen jälkeen haava kuivataan hyvin ja suojataan haavasidoksella.

Sido runsaasti vuotavaan haavaan paineside käyttämällä valmista painesiderullaa



1. Aseta rullassa oleva suoja haavan päälle vuotokohtaa painaen.



2. Lähde rullaamaan sidosta suojan päälle, jatkaen vuotokohdan painamista.

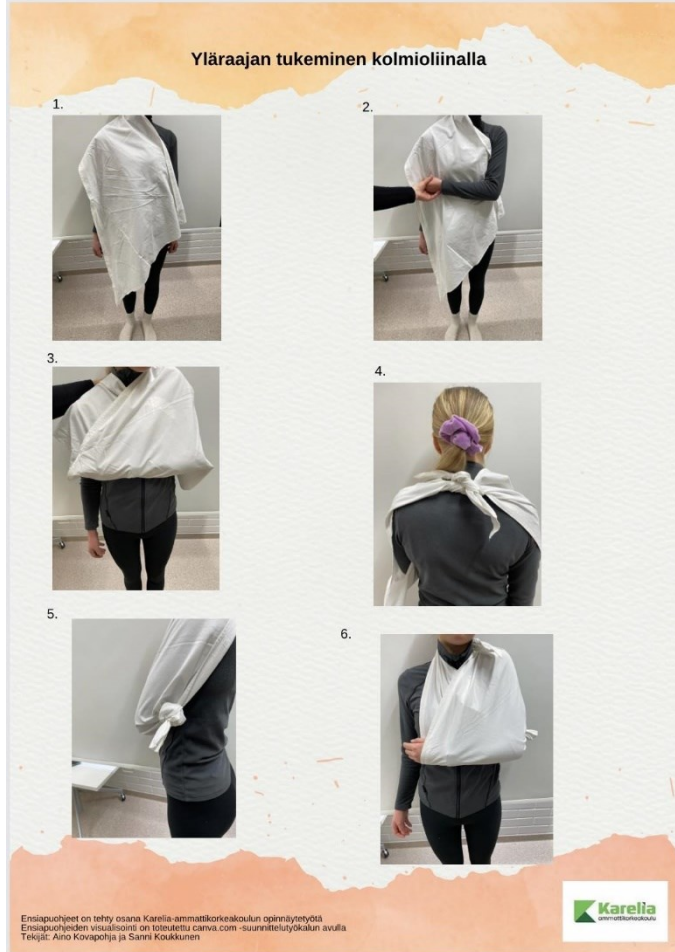


3. Kiinnitä sidos teipin avulla, tai laittamalla sidoksen pää sidoksen sisään.



Ensiapuohjeet on tehty osana Karelia-ammattikorkeakoulun opinnäytettyä
Ensiapuohjeiden visuaalisuus on toteutettu canva.com -suunnitteluyökalun avulla
Tekijät: Aino Kovapohja ja Sanni Koukkunen





Joustoside nyrjähdysvammaan

1. Aseta autettavan jalkaterä 90 asteen kulmaan. Aloita sitominen varpaiden juuresta edeten ulkoreunasta sisänurkkaan.



2. Peitä sidoksella kantapää. Jatka rullaamista kevyesti venyttäen kantapään yläpuolelle.



3. Jatka sidosta edeten nilkkaan. Huomioi, että kantapää on kokonaan peitossa.



4. Lopuksi kiinnitä sidos.



Sokin ensiapu ja avaruuslakanan käyttö

Sokki voi tulla onnettomuustilanteessa sisäisen tai ulkoisen verenvuodon seurauksena. Näin tunnistat sokin: iho on kalpea ja kylmänhikinen, ihminen käyttäytyy sekavasti ja rauhattomasti, syke ja hengitys on nopeaa, suu tuntuu kuivalta ja janottaa.

1. Aseta autettava makuuasentoon, soita 112.



2. Peittele autettava avaruuslakanalla.



3. Asettele avaruuslakanan tiiviisti autettavan ympärille.



4.



Avaruuslakanan asettelun jälkeä:

rauhhoitele autettavaa ja pyri pysymään itse rauhallisena. Mikäli autettavalla on muita vammoja, anna niihin ensiapu. Älä anna autettavalle syömistä tai juomista. Tarkkaile hengitystä ja verenkiertoa.

Liite 4 Koulutuksen palautelomake 1 (1)

1. Oletko osallistunut aikaisemmin ensiapukoulutukseen?

2. Oliko koulutuksen sisällössä sinulle jotain ennestään tuttua, jos vastasit kyllä niin mikä?

3. Mitä uutta opit koulutuksen myötä?

4. Mikä koulutuksen sisällössä oli hyvää ja kehittävää?

5. Oliko koulutuksen sisällössä jotain kehitettävää? jos vastasit kyllä niin mitä?

6. Mikä ohjauksessamme oli hyvää/ Mitä kehitettävää ohjauksessamme oli?

7. Onko laatimamme ensiapuohjeet helposti ymmärrettävät ja selkeät?

Kiitos koulutukseen osallistumisesta ja palautteesta! 😊