



Yleisimmät tapaturmat allastiloissa

Ensiapuopas uimakouluihin

Aapo Kinnunen

OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2024

Sairaanhoitajan tutkinto-ohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitajan tutkinto-ohjelma

KINNUNEN, AAPO:
Yleisimmät tapaturmat allastiloissa
Ensiapuopas uimakouluihin

Opinnäytetyö 23 sivua, joista liitteitä 2 sivua
Toukokuu 2024

Tässä työssä tarkastellaan yleisimpiä tapaturmia uimakouluissa ja ensiavun aloittamisen merkitystä ensiaputilanteissa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opas uimakouluille yleisimmistä tapaturmista allastiloissa. Opinnäytetyön tehtävänä oli selvittää, millaista ensiapua tulee antaa yleisimpiin allastilojen tapaturmiin. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä uimakouluohjaajien valmiutta hoitaa uimakouluissa syntyviä ensiaputilanteita.

Työ toteutettiin menetelmällisenä opinnäytetyönä ja työssä tuotettiin ensiapuopas uimakouluihin. Tietoa työhön haettiin kansainvälisistä ja kotimaisista ensiapuun suunnatuista opetus- ja tutkimusmateriaaleista. Tilanteessa, jossa kahden eri lähteen tiedot poikkesivat, päädyttiin käyttämään sitä lähdettä, jonka tutkimusnäyttö oli vahvempi.

Opas toteutettiin yhteistyössä uimaseura TaTU Tampere Ry:n kanssa. Oppaassa kuvataan yleisimpiä ensiaputilanteita uimakouluissa ja annetaan tilanteisiin selkeät numeroidut ja kuvalliset toimintaohjeet. Opas toteutettiin sähköisenä, jotta sitä olisi helppo muokata ja jakaa tulevaisuudessa.

Julkista tietoa allastiloissa tapahtuvista tapaturmista on haastavaa löytää. Uimahalleja vaaditaan kuitenkin pitämään kirjaa tapaturmista, jolloin lisää tietoa näistä voisi saada uimahallien henkilökuntaa haastatteleamalla. Tuotettua opasta voitaisiin kehittää kuvaamalla ohjeista videot ja lisäämällä ne oppaaseen esimerkiksi QR-koodilla.

Asiasanat: ensiapu, EA, elvytys, uimahalli, uimakoulu, uima-allas

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Bachelor's Degree Program in Nursing
KINNUNEN AAPO:
The Most Common Accidents in Pool Areas
First Aid Guide for Swimming Schools

Bachelor's thesis 23 pages, appendices 2 pages
May 2024

This study examines the most common accidents in swimming schools and the importance of initiating first aid in emergency situations. The purpose of the thesis was to produce a guide for swimming schools on the most common accidents in pool areas. The task of the thesis was to determine what kind of first aid should be given for the most common accidents in pool environments. The goal of the thesis was to increase the readiness of swimming instructors to handle first aid situations arising in swimming schools.

The study was conducted as a methodological thesis, resulting in a first aid guide for swimming schools. Information was gathered from international and domestic sources. In a situation where the information from two different sources differed from each other, the source with more scientific base was used.

The guide was developed in collaboration with the TaTU Tampere Swimming Club. The guide details common first aid situations in swimming schools with clear, numbered, and illustrated instructions for action. The guide is presented electronically for future editing and distribution.

It was challenging to find publicly available data about the regularity of accidents in pool areas, however swimming centers are required to keep records of these accidents. More information about accidents in pool areas could be acquired by interviewing pool staff. Future enhancements to the guide could include videos accessible through QR codes.

Key words: first-aid, CPR, swimming pool

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	TEOREETTINEN VIITEKEHYS	6
2.1	Yleisimmät tapaturmat allastiloissa	6
2.1.1	Kaatumiset ja törmäykset	7
2.1.2	Haavat ja ruhjeet	7
2.1.3	Hukkuminen	7
2.2	Ensiapu	7
2.2.1	Hätäensiavun aloitus	8
2.2.2	Painelu-puhalluselytys	8
2.2.3	Kylkiasento tajuttoman hoitona.....	10
2.2.4	Haavojen hoito.....	10
2.2.5	Päähän kohdistuneet iskut	10
2.2.6	Nivelvammat.....	11
3	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TEHTÄVÄ JA TAVOITE	12
4	MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT	13
4.1	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	13
4.2	Opinnäytetyön prosessin kuvaus	13
4.3	Tuotoksen asiasisältö.....	14
4.4	Tuotoksen ulkoasu ja saavutettavuus	15
5	POHDINTA	17
5.1	Eettisyys ja luotettavuus.....	17
6	KEHITTÄMISIDEAT JA JATKOAiheet	19
	LÄHTEET	20
	LIITTEET	22

1 JOHDANTO

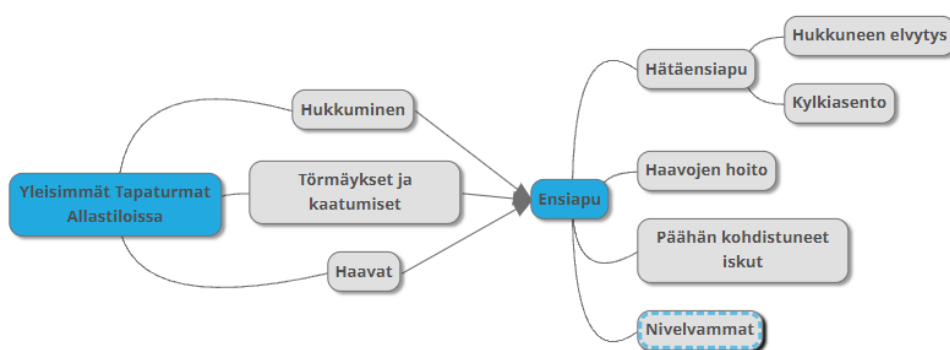
Uinti on kuudenneksi harrastetuin vapaa-ajan liikuntamuoto Suomessa heti kuntosaliharjoittelun ja juoksulenkkeilyn jälkeen (Ruuskanen, 2019). Tästä huolimatta vain 53 % aikuisväestöstä arvioi itsensä uimataitoisiksi (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto SUH, 2022). Uimataidon arvioinnin pohjalla on käytetty pohjoismaista uimataitomääritelmää, jolloin henkilö on uimataitoinen, kun hän syvään veteen jouduttuaan kykenee uimaan 200 metriä, josta 50 metriä selällään (Uimataitotutkimus, 2022).

Suurin osa suomalaisista oppii perusuimataidon uimakouluissa. Uimakouluja järjestetään useimmiten allastiloissa. Koska vedessä liikkumiseen liittyy vahvasti hukkumisriski, on uimakoulutoiminnan oltava turvallista. Uimakouluohjaaja vastaa ryhmänsä turvallisuudesta, jonka vuoksi ohjaajan tulisi kyetä toimia ensiapua vaativissa tilanteissa. (Keskinen, ym. 2018). Turvallisuus- ja kemikaalivirasto (Tukes) on laatinut uimahalleja koskevan Tukes-ohjeen 1/2015, joka pyrkii lisäämään uimahallien turvallisuutta, tehostamaan turvallisuuden valvontaa sekä ennaltaehkäisemään onnettomuuksia ja tapaturmia.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa opas uimakouluille yleisimmistä tapaturmista allastiloissa. Opinnäytetyön tehtävänä on selvittää, millaista ensiapua tulee antaa yleisimpiin allastilojen tapaturmiin. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä uimakouluohjaajien valmiutta hoitaa uimakouluissa syntyviä ensiaputilanteita.

2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Tämän opinnäytetyön teoreettinen viitekehys (kuva 1) muodostuu yleisimmistä tapaturmista allastiloissa ja näiden tapaturmien usein vaatimasta ensiavusta. Tässä työssä käsitellään välittömän ensiavun merkitystä ja aloitusta. Lisäksi käsitellään yleisimpiä uimakouluissa syntyviä ensiapua vaativia tilanteita. Tässä työssä ei käsitellä vedestä pelastamista, eikä elvytystä vedessä.



KUVA 1. Teoreettinen viitekehys.

Opinnäytetyön tärkeimmät käsitteet ovat ensiapu, elvytys, hukkuminen, törmäykset ja kaatumiset

2.1 Yleisimmät tapaturmat allastiloissa

Allastilojen suurin riski piilee pintojen liukkaudessa. Liukkaat pinnat altistavat liukastumisille ja siitä seuraaville pään ja raajojen vammoille. Uimakoulujen yleisimmät ensiapua vaativat tilanteet ovat kaatumiset ja törmäykset ja niistä helposti syntyvät haavat ja ruhjeet (Keskinen ym. 2018). Vammoista ja niiden hoidosta kerrotaan tarkemmin seuraavassa osiossa.

2.1.1 Kaatumiset ja törmäykset

Kaatumiset ja putoamiset ovat työikäisten yleisimpiä sairaalahoitoa vaativia tapaturmia (THL, 2024). Lapsilla kaatuminen on yksi tavallisimmista murtumaan johtavista syistä (Yleistä lasten ja nuorten murtumista. 2022). Kaatumisia ja törmäyksiä uimakouluissa voidaan ehkäistä säännöillä ja ohjauksella (Keskinen, ym. 2018). Lapsia tulee esimerkiksi kehottaa liikkumaan kävellen ja varovaisesti allastiloissa.

2.1.2 Haavat ja ruhjeet

Tyypillisin haava on ihoon jonkin ulkoisen tekijän vaikutuksesta syntyvä vaurio, joka rikkoo ihon muita kudoksia suojaavan kerroksen (Duodecim, 2024). Pelkkä ihon haava ei yleensä ole vaarallinen ja hoituu kotikonstein, mutta runsaasti vuotavat ja syvät tai kookkaat haavat tulee hoitaa terveydenhuollossa. Haavojen ensiavusta kerrotaan lisää myöhemmin.

2.1.3 Hukkuminen

Hukkuminen on kolmanneksi yleisin odottamattomasti aiheutuneen kuoleman syy koko maailmassa. Veden varaan joutunut vetää hengittäessään, eli aspiroi, keuhkoihinsa vettä, joka aiheuttaa hypoksian. Hypoksia eli hapenpuute johtaa pitkittyneenä sydämen pysähtymiseen. Nopea ja tehokas ensiapu tilanteessa on kriittistä eloonjäämisen kannalta. (Lott, ym. 2021.)

2.2 Ensiapu

Ensiapu on loukkaantuneelle tai sairastuneelle tapahtumapaikalla annettavaa apua, jolla pyritään turvaamaan autettavan peruselintoiminnot ja estämään hänen tilanteensa paheneminen. Ensiapua voi antaa kuka tahansa ja maallikon aloittama välitön ensiapu parantaa apua saavan mahdollisuuksia selviytyä ja toi-

pua. Ensiapu aloitetaan tapahtumapaikalla tavallisesti ilman välineitä. Hätäensivun jälkeen selvitetään tarkemmin, mitä oireita ja vammoja autettavalla on. Ensiaputoimenpiteitä voivat tällöin olla esimerkiksi haavojen sitominen, murtumien tukeminen, autettavan suojaaminen kylmältä, rauhoittaminen ja tarkkailu. (SPR, n.d., Terveyskirjasto, 2022)

Ensiavun tulee perustua lääketieteellisesti tutkittuun ja ajantasaisimpiaan tietoon. Ensiavusta kertovan tiedon tulee olla helposti saatavilla ja saavutettavissa ja ihmisiä tulee kannustaa auttamiskulttuuriin. (Zideman, ym. 2021.)

2.2.1 Hätäensivun aloitus

Hätäensivun tarkoituksena on tehdä nopea tilannearvio ja turvata autettavan peruselintoiminnot. Peruselintoimintoihin kuuluvat hengitys ja verenkierto. Hätäensiapu tulee aloittaa välittömästi, kun havaitaan, että autettava on tajuton. Hätäensiaputoimenpiteissä edetään seuraavasti:

1. Selvitetään, onko autettava heräteltävissä tai hereillä. Jos autettava ei herää tai vastaa, hän on tajuton
2. Avataan autettavan hengitystiet taittamalla tämän päätä varovasti taaksepäin ja nostamalla leukaa. Tarkistetaan, liikkuuko autettavan rintakehä, tai tuntuuko ilmavirta autettavan suun edessä.
3. Jos autettava hengittää normaalisti, mutta ei ole heräteltävissä, tulee hänet kääntää kylkiasentoon hengityksen turvaamiseksi ja jatkumiseksi.
4. Jos autettava ei hengitä hengitysteiden avaamisen jälkeen, tulee painelu-puhalluselytyks aloittaa välittömästi. (Terveyskirjasto, 2022)

2.2.2 Painelu-puhalluselytyks

Painelu-puhalluselytyksen tarkoituksena on pitää aivojen verenkiertoa keinotekoisesti yllä autettavan sydämen ollessa pysähtynyt. Aikuisen painelu-puhalluselytyks voidaan jakaa kahteen osaan: paineluihin ja puhalluksiin. Paineluissa autettavan rintakehää painetaan kahdella kädellä rintalastan kohdalta alaspäin noin

5-6 cm syvyyteen toistuvasti nopeudella 100-120 kertaa/min. Painelu simuloi sydämen pumppaavaa työtä ja saa veren liikkumaan verenkierrossa. Puhalluksissa autettavalle annetaan suusta suuhun tekohengitystä, jolloin auttaja puhaltaa autettavan keuhkoihin kahdesti ilmaa. Paineluita ja puhalluksia vuorotellaan rytmillä 30:2, jolloin 30 painalluksen jälkeen tehdään 2 puhallusta. Puhalluksien tarkoituksena on saada keuhkoissa tapahtumaan kaasujen vaihtoa, jolloin happea siirtyy vereen. Painelu-puhalluselvytystä jatketaan, kunnes autettava herää, ammatitapu antaa luvan lopettaa tai auttajan voimat loppuvat. (Ensiapuopas, 2022., Olasveengen, ym. 2021.)

Painelu-puhalluselvytyksessä käsien tulisi olla keskellä elvytettävän rintakehää, rintalastan päällä ja painallukset tulee suorittaa suorilla käsivarsilla kohtisuoraan maata vasten. ERC:n, eli Euroopan elvytysneuvoston, kirjoitetut ohjeet ohjeistavat painelemaan rintalastan keskeltä, mutta kuvalliset ohjeet ohjaavat painamaan rintalastan alemmalta kolmasosalta, kaksi sormenleveyttä elvytettävän miekkalisäkkeestä leukaa kohti. ERC mainitsee joidenkin tutkimusten väittäneen, että rintalastan alemman kolmasosan painelulla saavutettiin korkeampi kammioiden ejektiofraktio, mutta mainitsee myös, että tutkimusten luotettavuus on kyseenalainen. (Olasveengen ym. 2021.)

Yleisin elottomuuden syy uimakouluissa on hapenpuutteesta johtuva sydämenpysähdys, minkä vuoksi Suomen Punainen risti, eli SPR, suosittelee aloittamaan hukkuneen elvytyksen 5 puhalluksella (SPR. Näin elvytät aikuisen. N.d). Euroopan elvytysneuvosto mainitsee myös hyvän ventilaation tärkeyden hukkuneen elvytyksessä, mutta ei ohjeista aloittamaan elvytystä puhalluksilla (Lott ym. 2021).

Lasta elvytettäessä paineluvoima tulee suhteuttaa lapsen kokoon. Alle murrosikäistä lasta tulee elvyttää käyttämällä vain yhtä kättä paineluissa. Lasten elottomuuden syy johtuu useimmiten hapenpuutteesta, joten ERC kehoittaa aloittamaan elvytyksen puhalluksilla. Painelurytmiksi ERC suosittelee lasten kohdalla 15:2, eli 15 painallusta ja 2 puhallusta. (Van De Voorde ym. 2021.)

2.2.3 Kylkiasento tajuttoman hoitona

Kylkiasento on tukeva asento, jossa tajuttoman henkilön hengitys on turvattua ja mahdolliset suun kautta tulevat eritteet eivät aiheuta tukehtumisvaaraa. Kylkiasennossa autettava on kyljellään siten, että hänen alempi jalkansa on suorana ja ylempi jalkansa koukussa. Autettavan alempi käsi on hieman koukussa ja ylempi käsi on koukussa siten, että kämmen on autettavan alemman posken alla ja pitää siten autettavan hengitystiet auki. (Ensiapuopas, 2022)

2.2.4 Haavojen hoito

Verenvuodon tyrehtyttäminen ja haavan sitominen ovat ensiavun perustaitoja. Ensiavulla haavan parantumista voidaan nopeuttaa ja verenvuotoa vähentää. Haavan ensiavussa tärkeintä on tyrehtyttää näkyvä haava, jonka jälkeen haava puhdistetaan ja suojataan haavasidoksella. (SPR, Haavan ensiapu, n.d.)

Useiden senttimetrien kokoiset kookkaat haavat tulee toimittaa terveydenhuollon ammattilaisen arvioitavaksi (Duodecim, 2024). Haavan jälkihoidoksi usein riittää sen huuhtelu päivittäin juoksevalla vedellä. Mikäli haavan alueelle alkaa ilmestyä infektion merkkejä (punoitus, turvotus), on haavaa viisainta näyttää terveydenhuollossa (Duodecim, 2024).

2.2.5 Pään kohdistuneet iskut

Pään kohdistuneet iskut voivat aiheuttaa pahoinvointia, oksentelua, huimausta ja uneliaisuutta. Kova isku päähän voi myös aiheuttaa tajuttomuutta ja muistikatkoksia. Päänsä loukanneen ensiapu aloitetaan selvittelemällä, onko autettava tajuisaan, jonka jälkeen tulee selvittää muistaako autettava mitä on tapahtunut ja missä hän on. Jos autettavalla ei ole päässä näkyviä vuotoja ja hän on oireeton, riittää ensiavuksi tarkkailu yön yli. Jos autettavalla on lieviäkin oireita, tulisi tilanteessa ottaa yhteyttä lääkäriin. Jos autettava on tajuton, aloitetaan painelu-puhalluselytys. (SPR, Pään vammat, n.d.)

2.2.6 Nivelvammat

Nivelvammoja ovat erilaiset nyrjähdykset, jolloin nivel vääntyy siten, että siihen kiinnittyneet jänteet venyvät ja vaurioituvat. Nivelvammojen ensiavun muistisääntönä ennen käytetty kolmen K:n muistisääntö (kylmä, kohota, kompressio) on korvattu uudella Peace & Love -muistisäännöllä. Sanapari voidaan jakaa kahteen osaan, joista peace toimii muistisääntönä ensiapuun ja love akuutin vaiheen jälkeiseen hoitoon. Peace tulee sanoista protect (suojaa), elevate (kohota), avoid (välttä), compress (purista), educate (ohjeista) ja love tulee sanoista load (kuormita), optimism (pysy positiivisena), vascularisation (verenkierron tukeminen) ja exercise (harjoita). Nivelvamma tulee tukea sidoksilla välittömästi, jotta vamma ei pahene. Vammaa tulee pitää koholla ja siihen tulee kohdistaa puristusta, jotta verenkierto alueelle hidastuu ja alue ei turpoa, mikä lisäisi vamman kivuliaisuutta ja hidastaisi paranemista. Lopuksi autettavaa tulisi ohjeistaa aktiivisesta kuntoutuksesta (love), joka nopeuttaa paranemista. (UKK-instituutti, 2021)

Toisin kuin vanhassa kolmen K:n muistisäännössä, Peace & Love -muistisääntö kehottaa välttämään kylmää ja tulehduskipulääkkeitä vamman hoidossa. Tutkimusten mukaan kylmäterapian on todettu hidastavan vamman paranemista hidastamalla verenkiertoa vamman alueella, mikä aiheuttaa kuona-aineiden kertymisen vamman alueelle (Wang, 2021). Parasetamolin tehon on todettu olevan pehmytkudosvammoissa vastaava kuin tulehduskipulääkkeiden, mutta parasetamolin käyttöön liittyy vähemmän haittoja (UKK-instituutti, 2021).

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TEHTÄVÄ JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa opas uimakouluille yleisimmistä tapaturmista allastiloissa.

Opinnäytetyön tehtävänä on selvittää, millaista ensiapua tulee antaa yleisimpiin allastilojen tapaturmiin.

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä uimakouluohjaajien valmiutta hoitaa uimakouluissa syntyviä ensiaputilanteita.

4 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Tämän opinnäytetyön menetelmänä on toiminnallinen opinnäytetyö. Opinnäytetyössä tehtiin opas uimakouluun uimakouluohjaajille. Oppaassa kuvataan hätäensiavun aloittamisen vaiheet ja yleisimpiä ensiapua vaativia vammoja uimakouluissa.

Opinnäytetyön tarkoituksen on osoittaa ammatillinen kypsyys. Opinnäytetyö voidaan toteuttaa eri muodoissa, joista yksi on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksen on tuottaa tuotos, joka ratkaisee jonkin ongelman tai kehittää jotain käytäntöä. (Metropolia, 2020)

Tämän opinnäytetyön tuotoksena on ensiapuopas, joka pyrkii kehittämään uimakouluohjaajien toimintavalmiutta kuvaamalla ensiaputilanteita uimakouluissa.

4.2 Opinnäytetyön prosessin kuvaus

Opinnäytetyön aihe valikoitui halusta yhdistää allekirjoittaneen opinnot ja sivutyö. Uimakouluohjaaja vastaa ryhmänsä turvallisuudesta ja sen vuoksi hänellä tulisi olla riittävä ensiapuvalmius toimia yleisimmissä ensiaputilanteissa uimakouluissa. Ensiapuvalmiutta on hyvä kouluttaa ja pitää yllä säännöllisellä harjoittelulla. Aihe hiottiin lopulliseen muotoonsa yhdessä opettajan kanssa ja aiheesta muodostettiin tutkimuskysymys, johon opinnäytetyö pyrkii vastaamaan.

Aiheen valintaa seurasi tiedonhakuvaihe. Tiedonhakuvaiheessa haettiin vastauksia tutkimuskysymykseen. Tietoa haettiin Suomen Punaisen Ristin (SPR) ensiapuun erikoistuneista opetusmateriaaleista ja Suomen Uimakoulu- ja Hengenvälustusliiton (SUH) materiaaleista. Tietoa haettiin myös kotimaisista ja kansainvälisistä tietokannoista kuten CINAHL ja Medic.

Opinnäytetyön suunnitelma valmistui kesällä 2023 ja sopimus opinnäytetyöstä allekirjoitettiin työelämän yhteistyötahon TaTU Tampere Ry:n kanssa kesän 2023 lopussa.



KUVA 2. Opinnäytetyön valmistumisen aikajana.

Suunnitelman valmistumisen ja sopimuksen allekirjoittamisen jälkeen opinnäytetyötä alettiin työstämään.

4.3 Tuotoksen asiasisältö

Tämän opinnäytetyön tuotoksena tuotettiin sähköinen ensiapuopas TaTU Tampere Ry:n uimakouluohjaajille. Opas voidaan halutessa tulostaa paperisena versiona. Opas pyrkii kuvaamaan yleisimmät ensiaputilanteet uimakouluissa ja tarjoaa toimintaohjeet kyseisiin tilanteisiin, jotta uimakouluohjaajien olisi helpompi toimia niissä. Opas sisältää numeroidut, kuvalliset ja sanalliset toimintaohjeet ensiavun aloittamiseen.

Oppaassa kuvatut ensiaputilanteet ovat hukkuneen lapsen ja aikuisen ensiavun aloitus, haavan hoito ja päänsä lyöneen henkilön tarkkailu sekä nyrjähtäneen nilkan hoito. Lisäksi oppaassa kuvataan kylkiasento tajuttoman ihmisen ensiapuna. Sisällön lähteenä on pääasiassa käytetty Suomen Punaisen Ristin ensiapuun liit-

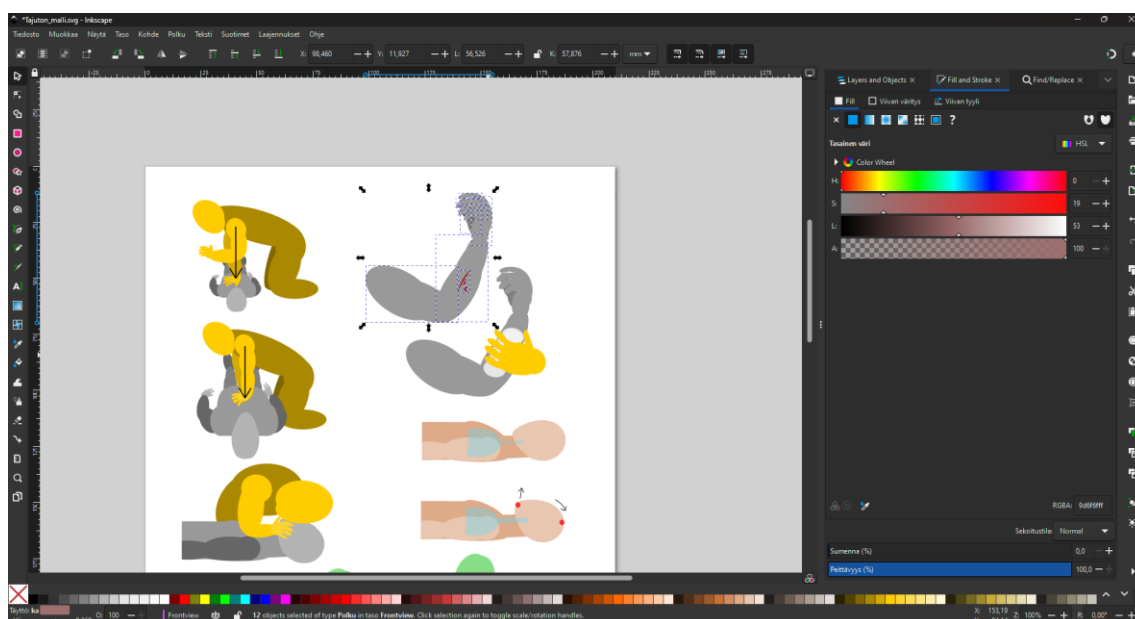
tyviä oppaita, mutta myös UKK-instituutin, sekä Euroopan elvytysneuvoston ohjeita. Oppaan kuvaohjeissa autettava kuvataan harmaalla ja auttaja kuvataan keltaisella.

4.4 Tuotoksen ulkoasu ja saavutettavuus

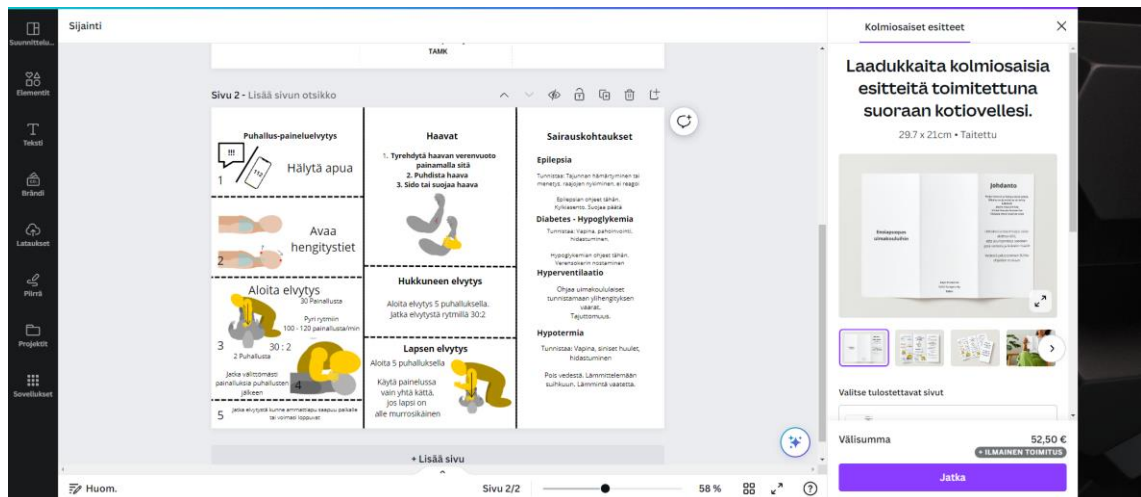
Saavutettavuudella voidaan parantaa ihmisten yhdenvertaisuutta. Saavutettavuuden tarkoituksena on edistää digitaalisten palvelujen saatavuutta, laatua, tietoturvallisuutta ja siten parantaa jokaisen mahdollisuutta käyttää digitaalisia palveluja. (Papunet 2023)

Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt ensiapuopas tuotettiin sähköisenä, jotta sitä voidaan jakaa ja sen saavutettavuus olisi parempi. Ensiapuoppaan toimintaohjeet ensiaputilanteissa toteutettiin sekä kuvallisina että sanallisina, jotta niitä olisi helpompi ymmärtää. Ohjeiden toimintajärjestys myös numeroitiin, niiden seuraamisen helpottamiseksi. Oppaan toimintaohjeet kirjoitettiin selkokielellä, niiltä osin, kun se oli mahdollista.

Tuotoksena syntyneen oppaan kuvat piirrettiin Inkscape -vektorigrafiikkaohjelmalla ja itse opas koostettiin verkkopohjaisella suunnittelu- ja julkaisutyökalulla nimeltä Canva.



KUVA 3. Kuvakaappaus Inkscape vektorigrafiikka-ohjelmasta.



KUVA 4. Kuvakaappaus suunnittelu- ja julkaisutyökalusta Canvasta.

5 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää allastilojen yleisimmät tapaturmat ja luoda opas, joka lisäisi uimakouluohjaajien valmiutta toimia ensiaputilanteissa. Oppaassa kuvataan ensiaputilanteita ja toimintaohjeita näissä tilanteissa. Ensiaputilanteet ovat uimakouluissa harvinaisia (Keskinen, ym. 2018), joten valmiutta niissä toimimiseen tulee pitää yllä jatkuvalla kertaamisella. Opinnäytetyössä tuotettu opas antaa lukijalleen tietoa ensiaputilanteista tiivistetyssä muodossa sanallisisilla ja kuvallisilla toimintaohjeilla. Tuotettu työ on tarkoitettu maallikoille, eikä terveys- ja hoitoalan ammattilaisille, toki ei sen lukemisesta ole haittaa myöskään heille.

Ensiavusta kertovan tiedon tulee olla helposti saatavilla ja ihmisiä tulee kannustaa auttamiskulttuuriin. Ajoissa aloitettu ensiapu nopeuttaa vamman parantumista ja kriittisessä tilanteessa voi jopa pelastaa toisen ihmisen hengen. Hukkuneen aikuisen elvytys ja hukkuneen lapsen elvytys poikkeavat hieman aikuisen elvytyksestä, minkä vuoksi on hyvä, että uimakouluille on oma oppaansa juuri uimakouluissa sattuvista ensiaputilanteista.

Visuaalisissa ohjeissa yhdellä kuvalla pystyy kertomaan nopeasti paljon, mutta kuva jättää myös paljon tulkitsijan varaan. Oppaassa kuvat ja kuvaan liitetty teksti on numeroitu samalla numerolla. Kuvasta lukija saa suurpiirteisen käsityksen tilanteesta toimimiseen ja kuvaan liitetty teksti tarkentaa tätä käsitystä. Tuotoksen tekemisessä vaikeinta oli valita vain oleelliset asiat tiivistettynä oppaaseen.

5.1 Eettisyys ja luotettavuus

Hyvä tieteellinen käytäntö tarkoittaa Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) laatimien menettelytapojen noudattamista tieteellisen työn jokaisessa vaiheessa. Hyvän tieteellisen käytännön mukaan työn tulee olla luotettava ja rehellinen. Luotettavalla työllä tarkoitetaan sitä, että tieteellisen toiminnan laatu varmistetaan työn jokaisessa vaiheessa. Rehellisyydellä tarkoitetaan sitä, että työn vaiheista

ja tuloksista raportoidaan avoimesti ja puolueettomasti. Hyvän tieteellisen käytännön mukaan, työn tekijällä on myös vastuu työn sisällöstä ja mahdollisista julkaisun vaikutuksista. Hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta vastaa työtä tekevä taho itse. (TENK, 2023)

Tiedonhaussa huomattiin, että Euroopan elvytysneuvoston ja Suomen Punaisen Ristin ensiapuohjeet poikkesivat esimerkiksi hukkuneen elvytyksessä ja lapsen elvytyksessä. Suomen Punaisen Ristin ja UKK-instituutin ohjeet poikkesivat myös toisistaan nivelvamman hoidossa. Tilanteessa, jossa kahden eri lähteen tiedot poikkesivat, päädyttiin käyttämään sitä lähdettä, jonka tutkimusnäyttö oli vahvempi. Työssä käytetyt lähteet olivat enimmillään 5 vuotta vanhoja ja pääasiassa luotettuja ja korkeasti arvostettujen järjestöjen, kuten Euroopan Unioni, alaisuudessa toimivien tahojen tuottamia.

Uimakouluissa ja uimahalleissa syntyvistä vammoista ja tapaturmista on saatavilla julkista tietoa varsin niukasti. Uimahalleja vaaditaan kuitenkin pitämään tapaturmista kirjaa, jolloin työn laatua ja luotettavuutta olisi voitu parantaa haastatteleamalla uimahallin henkilökuntaa. Tässä työssä noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä.

6 KEHITTÄMISIDEAT JA JATKOAIHEET

Julkista tietoa allastiloissa tapahtuvista tapaturmista on haastavaa löytää. Uimahalleja vaaditaan kuitenkin pitämään kirjaa tapaturmista, jolloin lisää tietoa näistä voisi saada uimahallien henkilökuntaa haastatteleamalla. Tuotettua opasta voitaisiin kehittää kuvaamalla ohjeista videot ja lisäämällä ne oppaaseen esimerkiksi QR-koodilla.

Opinnäytetyössä tuotetun ensiapuoppaan toimivuutta ensiaputaitojen kertaamiseen voitaisiin selvittää muodostamalla uimakouluohjaajista testiryhmiä ja selvittämällä heidän ensiapuvalmiuksiaan. Osa ryhmistä saisi lukea ensiapuoppaan ennen ensiapuvalmiuksien selvitystä ja osa antaisi suoritteen ennen ensiapuoppaan lukemista. Olisi myös mielenkiintoista kartoittaa 10-14 -vuotiaiden uima- ja kilpauintikoululaisten ensiaputaitojen taso vastaavalla tavalla.

LÄHTEET

Keskinen, I. Hakamäki, J. Hotti, K. Lauritsalo, K. Liinpää, S. Läärä, J. Pantzar, T. Savolainen, T. 2018 Uimaopetuksen käsikirja. 6. painos. Jyväskylä: Docendo.

Lott, C. Truhlar, A. Alfonzo, A. Barelli, A. Gonzalez-Salvado, V. Hinkelbein, J. Nolan, J. Paal, P. Perkins, G. Thies, K-C. Yeung, J. Zideman, D. Soar, J. 2021. European Resuscitation Council Guidelines 2021: Cardiac arrest in special circumstances. Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.resuscitation.2021.02.011>

Metropolia. 2020. Toiminnallisen opinnäytetyön erityispiirteitä. <https://wiki.metro-polia.fi/pages/viewpage.action?pageId=57182852>

Olasveengen, T. Semeraro, F. Ristagno, G. Castren, M. Handley, A., Kuzolev, A. Monsieurs, K. Raffay, V. Smyth, M. Soar, J. Svavarsdottir, H. Perkins, G. 2021. European Resuscitation Council Guidelines 2021; Basic Life Support. Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.resuscitation.2021.02.009>

Papunet. 2023. Miksi saavutettava. <https://papunet.net/saavutettavuus/miksi-saavutettava/>

Ruuskanen, T. (2019) Perinteinen kävelylenkkeily edelleen suosituin koko kansan liikuntaharrastus. <https://www.tilastokeskus.fi/tietotrendit/artikkelit/2019/perinteinen-kavelylenkkeily-edelleen-suosituin-koko-kansan-liikuntaharrastus-1/>

Suomen Uima- ja Hengepelastusliitto (SUH). 2022. Aikuisten uimataitaisuus. https://www.suh.fi/toiminta/uimaopetus/uimataitotutkimus/aikuisten_uimataitaisuus

Suomen Uima- ja Hengepelastusliitto (SUH). 2022. Uimataitotutkimus. <https://www.suh.fi/toiminta/uimaopetus/uimataitotutkimus>

Suomen punainen risti (SPR). n.d. Ensiapu. <https://www.punainenristi.fi/ensiapu/>

Terveyskirjasto. 2022. Ensiapuopas. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/sialto/ensiapuopas>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2024. Kaatumiset ja putoamiset. Viitattu 16.4.2024. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/turvallisuuden-edistaminen/tapaturmien-ehkaisy/tyoikaisten-tapaturmat/kaatumiset-ja-putoamiset>

Terveyskirjasto. 2024. Haava. Duodecim Viitattu 16.4.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00215>

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

UKK-instituutti. 2021. Liikuntavammojen ensiapu ja hoito-ohje päivittyi – varhainen kuntoutus korostuu. <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/liikuntavammojen-ensiapu-ja-hoito-ohje-paivittyi-varhainen-kuntoutus-korostuu/>

Wang ZR, Ni GX. Is it time to put traditional cold therapy in rehabilitation of soft-tissue injuries out to pasture? World J Clin Cases. 2021 Jun 16;9(17):4116-4122. doi: <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i17.4116>. PMID: 34141774; PMCID: PMC8173427.

Van De Voorde, P. Turner, N. Djakow, J. de Lucas, N. Martinez-Meijas, A. Biarrent, D. Bingham, R. Brissaud, O. Hoffman, F. Johannesdottir, G. Lauritsen, T. Maconochie, I. 2021. European Resuscitation Council Guidelines 2021: Paediatric Life Support. Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.resuscitation.2021.02.015>

Yleistä lasten ja nuorten murtumista. 2022. Lastentalo. Terveyskylä-verkkopalvelu. Viitattu 16.4.2024. <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/tapaturmat-lapsilla-ja-nuorilla/murtumat-lapsilla-ja-nuorilla/yleist%C3%A4-lasten-ja-nuorten-murtumista>

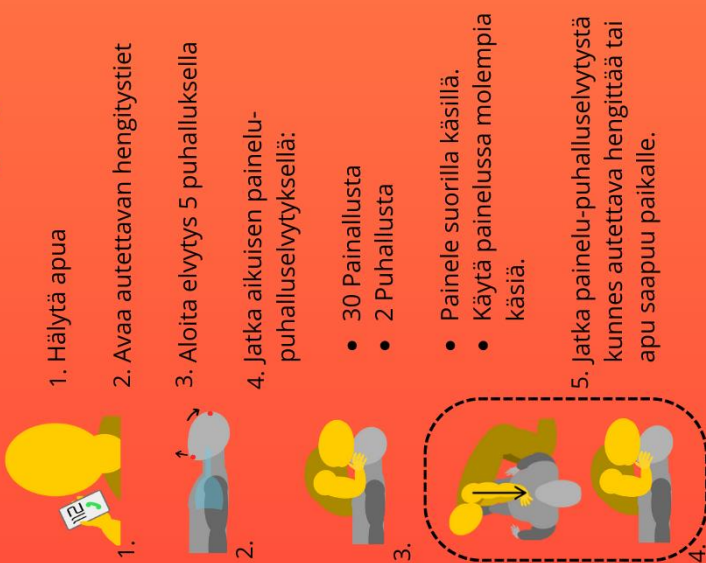
Zideman, D. Singletary, E. Borra, V. Cassan, P. Cimpoesu, C. De Buck, E. Djärv, T. Handley, A. Klaassen, B. Meyran, D. Oliver, E. Poole, K. 2021. European Resuscitation Council Guidelines 2021: First aid. Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.resuscitation.2021.02.013>

Hukkuneen lapsen elvytys

1. Hälytä apua
 2. Avaa autettavan hengitystiet
 3. Aloita elvytys 5 puhalluksella
 4. Jatka lapsen painelu-puhalluselvytyksellä:
 - 15 Painallusta
 - 2 Puhallusta
 3. Suhteuta paineluvoima autettavan kokoon.
 - Käytä alle murrosikäisen lapsen painelussa yhtä kättä.
 5. Jatka painelu-puhalluselvytystä kunnes autettava hengittää tai apu saapuu paikalle.
- 

Jos autettava hengittää, mutta on tajuton, käännä autettava kylkiäisentoon

Hukkuneen aikuisen elvytys

1. Hälytä apua
 2. Avaa autettavan hengitystiet
 3. Aloita elvytys 5 puhalluksella
 4. Jatka aikuisen painelu-puhalluselvytyksellä:
 - 30 Painallusta
 - 2 Puhallusta
 3. Painele suorilla käsillä.
 - Käytä painelussa molempia käsiä.
 5. Jatka painelu-puhalluselvytystä kunnes autettava hengittää tai apu saapuu paikalle.
- 

Opinnäytetyö
Aapo Kinnunen
TaTU Tampere Ry

Liitteet:
Suomen Punainen Risti (SPR) r.i.d. Ensiapu.
European Resuscitation Council Guidelines - 2021.
UKK-Instituutti. 2021. Lukutaitamateriaalin ensiapu- ja haitto-ohje päivittyi - vanha versio korostuu.
<https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/lukutaitamateriaalin-ensiapu-ja-haitto-ohje-paivittyi-vanhain-kumoutus-korostuu/>

Ensiapuopas uimakouluihin

112

Yleinen hätänumero

Haavat



1. Tyrehdytä haavan verenvuoto painamalla haavaa



2. Puhdista haava



3. Suojaa haava



Nivelvammat



1. Purista vamma-alueita välittömästi muutaman minuutin ajan turvotuksen hillitsemiseksi



2. Tue vamma-alue sitomalla se



Älä käytä vamma-alueen hoidossa kylmää!

Kylmä aiheuttaa kuona-aineiden kertymisen vamma-alueelle ja siten hidastaa vamman paranemista

Pään vammat



1. Selvitä onko autettava tajuiissaan
 2. Selvitä muistaako autettava mitä on tapahtunut ja missä hän on
 3. Tarkista näkyykö autettavan päässä näkyviä vammoja
 4. Selvitä onko autettavalla oireita, kuten pahoinvointia, päänsärkyä, huimausta tai uneliaisuutta
- Lievienkin oireiden esiintyessä on hyvä olla yhteydessä lääkäriin
 - Mikäli autettava on oireeton, riittää ensiavuksi yön yli tarkkailu