



Karelia-ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitaja (AMK)

Lasten ensiapu kerho- ja leiritilanteissa

Koulutus ja ensiapuopas 4H:n kerho- ja leiriohjaajille

Emmi Tolonen
Viivi Paananen

Opinnäytetyö, joulukuu 2024

www.karelia.fi



OPINNÄYTETYÖ
Joulukuu 2024
sairaanhoitajakoulutus

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

Tekijät
Emmi Tolonen
Viivi Paananen

Opinnäytetyön nimi
Lasten ensiapu kerho- ja leiritilanteissa:
koulutus ja ensiapuopas 4H:n kerho- ja leiriohjaajille.

Toimeksiantaja: Joensuun 4H kerho

Tiivistelmä

Opinnäytetyömme tavoitteena oli varmentaa 4H kerho- ja leiriohjaajien ensiaputaitoja kerho- ja leiritilanteissa tapahtuviin tapaturmiin. Opinnäytetyön tehtävä oli tuottaa käytännönläheinen ensiapuopas ja siitä koulutus, jossa käydään läpi yleisimpiä tapaturmia, joita mahdollisesti tapahtuu Joensuun 4H:n kerho- ja leiriolosuhteissa.

Tavanomaisimpia ensiaputilanteita kerho- ja leiriolosuhteissa ovat eläinten ja hyönteisten puremat, pintanaarmut, suuhun ja hampaisiin kohdistuvat tapaturmat sekä lievät päänvammat. Käsittelemme lisäksi opinnäytetyössä anafylaksian ja sokin tunnistamista ja hoitoa, sekä lasten hyvinvointiin liittyviä ennaltaehkäiseviä toimia ja hätäilmoituksen tekemistä.

Ensiapuoppaan koulutuksesta keräsimme palautetta palautelomakkeella. Palautteen perusteella ensiapuvihkoa voi jatko hyödyntää tuleville Joensuun 4H: n kerho- ja leiriohjaajille, sekä ylläpitää heidän ensiapunsa osaamista.

Kieli
suomi

Sivuja 39
Liitteet 4
Liitesivumäärä 8

Asiasanat
ensiapu, kerho- ja leiritilanteet, lapset, tapaturma



THESIS
December 2024
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
FINLAND
+ 358 13 260 600 (switchboard)

Author (s)
Emmi Tolonen
Viivi Paananen

Title
Children´s first aid in club and camp situations
Training and first aid guide for 4H club and camp instructors

Commissioned by Joensuu 4H

Abstract

The aim of our thesis was to validate the first aid skills of the 4H club and camp leaders in response to accidents occurring in club and camp situations. The task of the thesis was to create a practical first aid guide and training, covering the most common accidents that may happen in 4H club and camp conditions in Joensuu.

The most common first aid situations in club and camp settings involve animal and insect bites, superficial scratches, injuries to the mouth and teeth, and mild head injuries. In addition, the thesis addresses the identification and treatment of anaphylaxis and shock, as well as preventive measures related to children's well-being and how to make an emergency report.

We gathered feedback on first aid training through a feedback form. Based on the feedback, the first aid guide can be further utilized for future 4H club and camp leaders in Joensuu and help maintain their first aid skills.

Language
Finnish

Pages 39
Appendices 4
Pages of Appendices 8

Keywords
first aid, club and camp situations, children, accident

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Lapsen hyvinvointi ja ensiaputilanteiden ennaltaehkäisy	6
2.1	Lapsen hyvinvointiin vaikuttavat tekijät	6
2.2	Aikuisten ennaltaehkäisevä toiminta lasten ensiaputilanteiden välttämiseksi	6
3	Tavanomaisimmat ensiaputilanteet lasten ja nuorten leiriolosuhteissa	7
3.1	Eläinten ja hyönteisten puremat	7
3.2	Hampaisiin, suuhun ja kasvoihin kohdistuvat tapaturmat	11
3.3	Päänvammat	12
3.4	Haavat	13
3.5	Hätäilmoituksen tekeminen	15
4	Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä	17
5	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat	18
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	18
5.2	Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne	19
5.3	Hyvän koulutuksen teoria	19
5.4	Tuotoksen suunnittelu	20
5.5	Toteutus	22
5.6	Tuotoksen arviointi	23
6	Pohdinta	25
6.1	Tuotoksen tarkastelu	25
6.2	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	26
6.3	Opinnäytetyöprosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu	27
6.4	Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet	27
	Lähteet	29

Liitteet

Liite 1	Tiedonhauntaulukko
Liite 2	Koulutusrunko
Liite 3	Ensiapuopas
Liite 4	Palautelomake

1 Johdanto

Ensiapu on tärkeä taito jokaiselle (Suomen Punainen Risti 2023a). Pieniä onnettomuuksia ja tapaturmia sattuu usein lapsille ja nuorille. Tärkeää on, että lasten ja nuorten kanssa toimivat henkilöt osaavat toimia erilaisissa ensiaputilanteissa, jotta vältetään suuremmilta vahingoilta. Ohjaajien on tärkeää tuntea varmuutta toimissaan, jotta on helpompi selviytyä auttamistilanteissa. (Jalanko 2020).

Ensiapu aloitetaan heti onnettomuuden tai tapaturman sattumisen jälkeen, vaikka ei olisikaan asianmukaisia tarvikkeita saatavilla. Ensiaputilanteessa tarvittavia välineitä voi soveltaa sillä hetkellä olevista tarvikkeista. Ensiaputilanteissa tärkeintä on hengityksen ja verenkierron varmistaminen. On myös tärkeää pysyä itse rauhallisena ja rauhoittaa läsnäolijat. Lisäksi on hyvä muistaa estää lisävahinkojen syntyminen. (Castrén, Korte & Myllyrinne 2022a).

Lasten ja nuorten ensiaputilanteet ovat tavanomaisia. Harvoin lasten ja nuorten tapaturmat tarvitsevat sairaalahoitoa. Yleisimpiä ensiapua vaativia tapaturmia kerho- ja leiriolosuhteissa ovat pintanaarmut, eläinten ja hyönteisten puremat sekä lievät päänvammat, mukaan lukien suuhun ja hampaisiin kohdistuvat kolhut. (Jalanko 2020).

Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimii Joensuun 4H. Toimeksiantaja kertoi yleisimmistä ensiaputilanteista kerho- ja leiritilanteissa. Yleisimmät ensiaputilanteet olivat samoja kuin kirjallisuudessa kuvatut tilanteet. Pintanaarmut, eläinten ja hyönteisten puremat, lievät päänvammat sekä suuhun ja hampaisiin kohdistuvat tapaturmat nousivat toimeksiantajalta esille. Opinnäytetyömme tavoitteena on kehittää kerho- ja leiriohjaajien ensiaputaitoja. Opinnäytetyön tehtävänä on tuottaa ensiapuopas ja pitää koulutus oppaaseen liittyen kerho- ja leiriohjaajille.

2 Lapsen hyvinvointi ja ensiaputilanteiden ennaltaehkäisy

2.1 Lapsen hyvinvointiin vaikuttavat tekijät

Lapsen hyvinvoinnista ovat vastuussa aikuiset. Lapsen mielipiteet tulee muistaa huomioida lapseen koskevien päätöksenteossa, jotka tulevat vaikuttamaan lapseen. (Valvira 2024). Lapsen hyvinvoinnin perusta on turvallisuuden tunne sekä terveys. Tärkeää on luoda lapselle luottamuksen tunne, jotta lapsen on helppo puhua. Hyvinvointia edistää seksuaalisuuden suojaaminen ja tukeminen. Lapselle on hyvä puhua kehon asioista avoimesti. (Väestöliitto 2024).

Lasta tulee suojata kaikelta mahdolliselta väkivallalta ja kaltoinkohtelulta. Lapselle tulee opettaa, miten erottaa hyvät ja huonot kosketukset. Lapselle on hyvä kertoa, että kosketus ei saa olla salaisuus, eikä se saa tuntua pahalta. Hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että lapsi ei tule nolatuksi. (Väestöliitto 2024). Lapsen hyvinvoinnista huolehditaan neuvolassa sekä kouluterveydenhuollossa. Lapsi otetaan huomioon kokonaisvaltaisesti niin fyysisyyden, psyykkisyyden kuin sosiaalisuudenkin suhteen. Samoin vanhemmat ja huoltajat saavat tukea terveydenhuollossa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024a).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos tutkii ja kehittää erilaisilla hankkeilla ja tutkimuksilla lasten hyvinvointia. Erilaisia tutkimuksia aiheeseen liittyen ovat FinLapset – Lasten, nuorten ja perheiden terveys ja hyvinvointi sekä Health4Eukids. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024b).

2.2 Aikuisten ennaltaehkäisevä toiminta lasten ensiaputilanteiden välttämiseksi

Aikuisten vastuulla on lapsen turvallisuus. Aikuisten tulee huolehtia siitä, että lapsen on turvallista kasvaa, kehittyä ja liikkua. Lapsuuden kokemukset turvallisuuden osalta vaikuttavat koko elämän ajan. Lapsen yleisimpiä ensiaputilanteita vaativia tapaturmia ovat liikuntavammat, putoamiset ja kaatumiset. Myrkytykset

ja tieliikenneonnettomuudet puolestaan ovat yleisimmät kuolemaan johtavat tapaturmat. (Korpilahti 2023).

Lapsen ensiaputilanteita vaativia tapaturmia voi ennaltaehkäistä lapsen aktiivisella valvomisella. Myös yhdessä sovitut säännöt ja suojarusteiden käyttö, kuten pyöräilykypärän käyttö, vähentävät ensiaputilanteisiin johtavia tapaturmia. (Mehiläinen 2024). Ennaltaehkäisy alkaa vaaratekijöiden tunnistamisella. Vaaratekijän tunnistamisen jälkeen voidaan suunnitella, kuinka toimia, jotta tapaturmaa ei tapahtuisi tai kuinka toimia, jos jotain sattuu. (Tasala 2023).

Eryityisesti pienten lasten turvallisuudessa on tärkeää huolehtia kodin turvallisuudesta. Neuvolan kautta kotona voi käydä terveydenhoitaja, joka on tutkitusti esittänyt kotitapaturmia. Jotta tapaturmilta vältyttäisiin mahdollisimman hyvin, on tärkeää antaa vanhemmille neuvoja arkeen. (Terveys- ja hyvinvoinnin laitos 2023).

3 Tavanomaisimmat ensiaputilanteet lasten ja nuorten leiriolosuhteissa

3.1 Eläinten ja hyönteisten puremat

Tavallisimmat puremavammat syntyvät kotieläimien tai ihmisen puremasta. Purema voi rikkoa ihon ja sen seurauksena aiheuttaa tulehduksen, ja puremassa voi myös vaurioitua ihonalainen kudoks. Puremahaavassa tärkeä ensiapu on haavan huuhtelu runsaalla juoksevalla vedellä, antiseptisellä huuhteella sekä haavan peittäminen puhtaalla sidoksella. Mikäli pureman seurauksena irtoaa ihon tai kudoksen paloja, ne olisi hyvä ottaa mukaan sairaalaan. (Saarelma 2022a). Purematapaturmissa on tärkeää huomioida jäykkäkouristusrokotuksen voimassaolo. (Castrén ym. 2022b).

Jäykkäkouristusrokotus kuuluu rokotusohjelmaan. Rokotus saadaan neuvolassa ja koulussa, sekä aikuisille 25-, 45- ja 65-vuotiaille maksutta. 65 vuoden jälkeen rokotteen voi saada 10 vuoden välein terveyskeskuksista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024c). Mikäli purema on pieni ja pinnallinen, eikä ole syytä epäillä hermovauriota ja jäykkäkouristusrokote on voimassa, voi jäädä kotiin seuraamaan tilannetta. Mikäli infektiota merkkejä, kuten turvotusta, kuumotusta, kipua tai punoitusta, ilmaantuu, täytyy hakeutua lääkärin vastaanotolle. (Saarelma 2022a).

Kyykäärmeen purema on vaarallinen kaikille. Kyn pureman seurauksena tulee kaksi pientä reikää, jonka lähistöllä voi esiintyä turvotusta ja punoitusta. Pureman seurauksena ihmiselle voi ilmaantua pahoinvointia, ja vaativammissa tapauksissa henkilö voi mennä sokkiin. Kyn pureman hoidossa voi käyttää kortisonitabletteja. Puremakohdan raaja tulee pitää lepoasennossa ja välttää sen liikkuttamista. Kyn puremisen seurauksena on aina hakeuduttava lääkärinhoitoon. (Castrén ym. 2022c).

Sokissa ihmisen verenkierto romahtaa, ja oireena voi olla heikkouden tunne, kylmän hikisyyttä, suun kuivumista, sykkeen nopeutumista sekä mahdollisesti tajuttomuutta. Sokki vaatii aina sairaalahoitoa. (Mustajoki 2022). Sokissa olevaa on tärkeää rauhoitella, eikä loukkaantunutta saa jättää yksin. Usein janon tunne on kova, mutta juomista tai syömistä ei saa tarjota. Tärkeää on myös pitää loukkaantunut lämpimänä ja suojassa kosteudelta. (Suomen Punainen Risti 2024b).



Kuva 1. Avaruuslakana. (kuva: Emmi Tolonen ja Viivi Paananen).

Kuva 2. Lämpimänä pito. (kuva: Emmi Tolonen ja Viivi Paananen).

Ampiaisen ja mehiläisen pistot ovat usein vaarattomia, mutta jos pisto osuu suun tai kaulan alueelle, pieneen lapseen tai pistoja tulee runsaasti, henkilö saattaa tarvita välitöntä apua. Välittömässä ensiavussa, joka voi olla esimerkiksi anafylaktinen reaktio, tulee soittaa heti hätänumeroon, joka Suomessa on 112. Mikäli ensiapua tarvitsevilla henkilöllä on käytettävissä oma lääke tällaisia tilanteita varten, kuten adrenaliinikynä, tulee se käyttää sen mukana tulevien ohjeiden mukaisesti. Lievissä tapauksissa voidaan pistokohtaa hoitaa kylmällä ja poistaa mahdollinen piikki varoen. (Castrén ym. 2022b).

Anafylaksia on vakava allerginen reaktio. Tavallisesti reaktion aiheuttaa ruoka, ampiaisen pisto tai lääkkeet. Oireet alkavat nopeasti ja vaativat välittömästi hoitoa. Ensiapuna käytetään adrenaliinin pistoa lihakseen. Anafylaksian oireita ovat hengenahdistus, ihottuma, angioödeema, oksentelu, ripuli ja verenpaineen lasku. (Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry. 2024).

Mikäli anafylaktisen reaktion saanut henkilö omistaa adrenaliinikynän, tulee sitä käyttää ohjeen mukaan. Adrenaliinikyniä on erilaisia, ja niissä on mukana ohjeet. Tässä esimerkkinä EpiPen-kynä. Ensimmäisenä tulee ottaa kynä suojakotelosta pois ja ottaa se tukevasti käteen, kumpi käsi tahansa, niin että oranssi puoli kynästä jää alaspäin. Seuraavaksi avataan sininen korkki toisella kädellä. Kynä tulee pitää noin 10 cm etäisyydellä reiden ulkosyrjästä. Pistä kynä napakasti reiden lihakseen niin, että kynästä kuuluu napsahdus, ja pidä kynää paikallaan noin kymmenen sekuntia. Sitten kynä voidaan ottaa pois ja hieroa pistoskohtaa noin kymmenen sekunnin ajan. Jos adrenaliinikynää ei ole saatavilla, soita välittömästi 112. (Lääkärikirja Duodecim 2016).



Kuva 3. EpiPen korkin pois otto. (kuva: Emmi Tolonen ja Viivi Paananen).



Kuva 4. EpiPen pisto. (kuva: Emmi Tolonen ja Viivi Paananen).



Kuva 5. Pistetty EpiPen. (kuva:Emmi Tolonen ja Viivi Paananen).

3.2 Hampaisiin, suuhun ja kasvoihin kohdistuvat tapaturmat

Ensiapu on tärkeää hammasvammojen ennusteen kannalta. Toimenpiteitä ei vaadi tilanteet, joissa hammasta ei vihlo tai jos hampaasta murtuu pieniä paloja. Pieniä paloja voi irrota hampaan pintaosasta, kulmasta tai kärkiosasta. Mahdollisten tulevien oireiden kannalta hammastapaturmien dokumentointi on tärkeää. (Helenius-Hietala 2022).

Suussa olevat ruhjeet, haavat ja naarmut puhdistetaan juoksevalla vedellä. Suusta tulevaa vuotoa painetaan taitoksella. Jos vuoto ei tyrehdy, otetaan yhteys hammaslääkäriin. Hammastapaturman sattuessa, jossa hammas on irronnut, tulee mennä päivystyksellisesti hammaslääkäriin, ja mahdollisuuksien mukaan irronnut hammas tulee ottaa mukaan. Irronnutta hammasta tulee säilyttää kosteana matkan ajan. Hammasta voi pitää vedessä, maidossa tai kielen alla suussa. (Helenius-Hietala 2022).

Kasvoihin aiheutuneet vammat, jotka ovat saaneet alkunsa iskusta, esimerkiksi hevosen tai muun ison eläimen potkusta, voivat aiheuttaa kasvoihin murtumia. Yleisimpiä murtumia ovat mm. poskiluun, nenäluun, alaleuan ja silmänpohjan murtumat. Mikäli vamma on kohdistunut silmään tai vamman seurauksena hengitys vaikeutuu, tulisi päästä välittömästi hoitoon. Kuitenkin aina murtumaa epäillessä tulisi mennä lääkärin arvioon. (Saarelma 2022b).

3.3 Päänvammat

Päänvammat voivat syntyä kaatumisista, putoamisista ja iskusta. Aivotärähdyks tarkoittaa lievää aivovammaa, ja ne ovat hyvin yleisiä lapsilla ja nuorilla. Mikäli päähän kohdistuneen vamman seurauksena ilmenee seuraavia oireita, tulisi hakeutua lääkärin vastaanotolle välittömästi: toispuoleinen raajaheikkous, tajunnantason lasku, pitkään kestävä oksentelu sekä voimakas, nopeasti kasvava päänsärky. Jos lievään päähän kohdistuneeseen vammaan liittyy lievää päänsärkyä, keskittymisvaikeutta, maltillista pahoinvointia tai väsymystä, voidaan oireita seurata kotiloissa, sillä nämä oireet ovat tyypillisiä aivotärähdykselle. (Kuitunen 2023).

Mikäli huomaat onnettomuuden, jossa pää on lievästi kolahtanut tai osunut johonkin, tulisi selvittää ensin, onko henkilö hereillä, muistaako hän tapahtuman ja tietääkö hän, missä hän on. Näiden tarkastelujen jälkeen tulee tarkistaa, onko näkyviä vammoja. Huomioi myös, että et jätä loukkaantunutta yksin. Loukkaantuneen tilaa tulee seurata tiiviisti, ja jos sen muututtua pahempaan suuntaan esimerkiksi henkilöä ei saada hereille, tulee soittaa välittömästi 112. (Suomen Punainen Risti 2024c).

Lapsen saadessa lievän aivotärähdyksen tai sitä epäiltäessä on syytä herättää lapsi yön aikana kaksi kertaa ja tarkastaa lapsen vointi ja tajunnan taso. (Luoto, T., Luoto, T. 2022). Lievän päähän kohdistuneen vamman jälkeen on hyvä levätä ja välttää älylaitteiden ruutujen katsomista. Päänsärkyyn voi käyttää apteekista saatavia reseptivapaita lääkkeitä, kuten ibuprofeenia tai parasetamolia ohjeen mukaisesti. Mikäli oireet jatkuvat yli kahden viikon, suositellaan hakeutumaan lääkärin vastaanotolle. (Luoto & Luoto 2022).

3.4 Haavat

Haavan hoito aloitetaan haavan koon mukaan huuhtomalla haavaa haalealla vedellä. Pienen haavan hoito voidaan yleensä hoitaa kotona ilman lääkärin vastaanottoa. Haavaa on hyvä suihkutella päivittäin ja tarvittaessa suojata puhtaalla sideharsotaitoksella. (Terveyskylä 2022).



Kuva 6. Haavanhoito tuotteita. (kuva: Emmi Tolonen ja Viivi Paananen).

Haavan ollessa yli 1 cm leveä tai jos vuoto ei tyrehdy, on tarpeellista käydä lääkärissä. Lääkəriin on mentävä 6 tunnin sisällä haavan sattumisesta, jotta se voidaan tarvittaessa ommella tai liimata haavaliimalla pienemmällä tulehdusriskillä. (Terveyskylä 2022).

Pintanaarmusta voi vuotaa verta tai kudospnestettä. Pintanaarmu voi syntyä kaatumisesta tai raapaisusta. Pintanaarmu voidaan puhdistaa juoksevan veden alla, jonka jälkeen haava kuivataan taputteleamalla ja suojataan tarvittavalla sidoksella. Vuotavaa haavaa painetaan vuotokohdasta hetkinen, jotta vuoto tyrehtyy. (Castrén ym. 2022c).



Kuva 7. Haavan huuhtelu. (kuva: Emmi Tolonen ja Viivi Paananen).



Kuva 8. Haavan kuivaus taputtelemalla. (kuva: Emmi Tolonen ja Viivi Paananen).

Pintanaarmun parantumisen aikana haava tulee pitää puhtaana, jottei se tulehtuisi. Haavan turhaa koskettelua tulee välttää. Tulehtuneen haavan merkkejä ovat turvotus, punoitus, kuumotus ja kipu. (Castrén ym. 2022c). Pistohaavan hoidossa tärkeintä on jättää pistävä tai lävistävä esine paikalleen ja tukea se siihen lääkäriin siirtymisen ajaksi. Esineen voi sitoa haavasidoksella. (Suomen Punainen Risti 2023d).



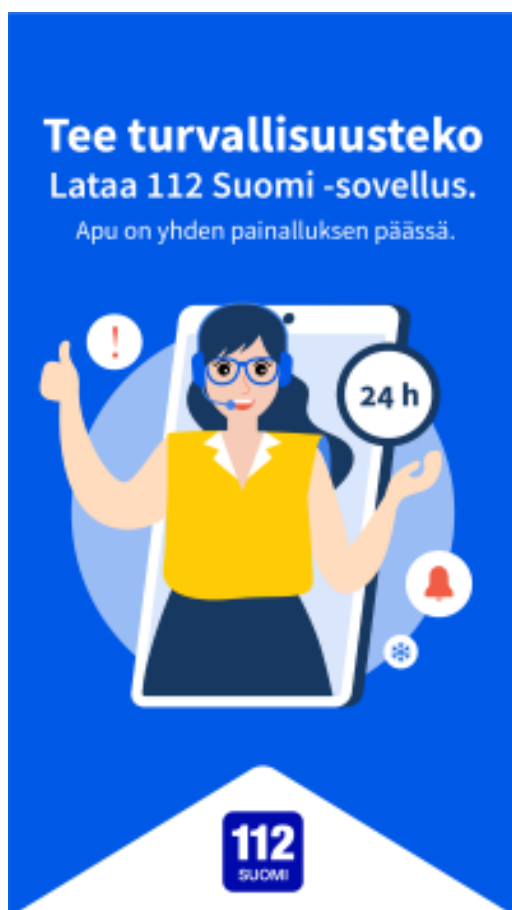
Kuva 9. Haavan sidonta tuotteita. (kuva: Emmi Tolonen ja Viivi Paananen).

Haavan puhdistamisen ja sidonnan jälkeen on tärkeää antaa jatkohoito-ohjeet lapselle ja vanhemmille. Haavasidoksen vaihtaminen tarpeen mukaan ja haavan puhdistaminen on hyvä kertoa. Tällä tavalla voidaan edesauttaa haavan paranemista ja pienentää haavan infektion riskiä. (Greener 2014, 2).

3.5 Häätäilmoituksen tekeminen

Hätänumero Suomessa on 112. Hätänumeroon soimitaan, kun on tarvetta hätä- tai kiireellisessä tilanteessa viranomaisille, kuten poliisille, ensihoidolle, pelastus- tai sosiaalitoimelle. Hätänumeroon ei tule soittaa kiireettömissä tilanteissa. (Hätäkeskuslaitos 2020a). Hätä- ja kiireellisiä tilanteita ovat terveyden, hengen, ympäristön ja omaisuuden uhka tai vaarassa olo. Myös epäily uhkasta tai vaarasta kuuluu ilmoittaa 112:teen. (Hätäkeskuslaitos 2024).

Älypuheliiniin ladattavissa oleva 112-sovellus helpottaa häätäilmoituksen tekemistä. 112-sovelluksen kautta soimitettava puhelu paikantaa soittajan sijainnin ja nopeuttaa avun saantia kohteeseen. (Hätäkeskuslaitos 2020b).



Kuva 10. Apu on helposti saatavissa sovelluksen kautta. (Kuva: 112 materiaalit).

112-sovelluksesta löytyy myös muita tärkeitä numeroita ja tietoja ensiaputilanteisiin, kuten sydäniskureiden sijainnit ja päivystysnumeroita kiireettömäänkin hoitoon. (Hätäkeskuslaitos 2020b). 112-sovelluksen kautta saa apua, kun tarvitaan kiireellistä apua tai hoitoa. Hätäkeskuksen vastatessa noudata hätäkeskuspäivystäjän ohjeita ja vastaa hänen kysymyksiinsä rehellisesti. Toimi rauhallisesti. (Suomen Punainen Risti 2024e). Päivystysapu 116117 auttaa tilanteissa, jotka ovat kiireellisiä, mutta eivät kuitenkaan hätätilanteita. Ennen päivystykseen saapumista tulee soittaa 116117-numeroon. Numero palvelee ympäri vuorokauden. (Vidén 2024).



Kuva 11. 112-sovelluksesta löytyy myös ohjeita ja puhelinnumeroita eritilanteisiin (kuva: 112 materiaalit).

4 Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä

Opinnäytetyömme tavoitteena on vahvistaa 4H-kerho- ja leiriohjaajien ensiaputaitoja Kukkolan tilalla mahdollisesti tapahtuviin tapaturmiin liittyen. Opinnäytetyön tehtävänä on laatia ensiapuopas, jossa käsitellään yleisimpiä tapaturmia, joita voi tapahtua Kukkolan tilan kerho- ja leiriolosuhteissa. Opas tarjoaa käytännönläheisiä ohjeita tapaturmien hoitamiseen ja ennaltaehkäisyyn. Lisäksi opinnäytetyöhön kuuluu koulutuksen järjestäminen ensiapuoppaan perusteella, jotta ohjaajat voivat kehittää valmiuksiaan ensiaputoimintaa varten.

5 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Ammattikorkeakoulun päätteeksi tehdään opinnäytetyö. Opinnäytetyö voi olla toiminnallinen tai tutkimuksellinen. Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö perustuu teoreettiseen tietoperustaan. Opinnäytetyöprosessi pitää sisällään idean, josta edetään suunnitelmaan. Suunnitelman hyväksymisen jälkeen alkaa toteutuksen teko. Viimeisessä vaiheessa on opinnäytetyön arviointi. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2024a).

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee olla johdanto, tietoperusta, menetelmät, käsittelyosa, tulokset, pohdinta, lähdeluettelot ja viimeisenä liitetiedostot. Opinnäytetyötä tehdessä tulee muistaa rajata aihe hyvin, jotta pysytään aiheessa. Tärkeää on myös muistaa looginen järjestys. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2024b).

Toiminnallinen opinnäytetyö on käytännön läheinen. Toiminnallinen opinnäytetyö suunnitellaan valituksi tulleen kohderyhmän mukaan, mikä sopii juuri heidän tarpeilleen. Opinnäytetyö voi olla mm. opas, ohjeistus tai portfolio. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.)

Ammattikorkeakoulussa tehtävän opinnäytetyön on hyvä olla sellainen, joka itseään kiinnostaa ja aiheeseen jaksaa täten perehtyä. Opinnäytetyön tekeminen kehittää omaa oppimista sekä antaa valmiuksia myös käyttää niitä käytännössä. Opinnäytetyö prosessin alussa on suotavaa löytää opinnäytetyö aiheelle toimeksiantaja, tämä myös mahdollistaa aiheen harjoittamista käytännössä. Opinnäytetyön tekemisessä on myös hyvä muistaa aiheen rajaaminen, siihen mitä aihe todella käsittelee. Tärkeää on myös ottaa huomioon opinnäytetyö prosessissa omat voimavarat. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 16–18.)

Opinnäytetyön lopputulos on usein erilainen, miten on alussa asiat suunnitellut, joten prosessin aikana täytyy olla joustava ja avoin (Vilkkä & Airaksinen 2003,

83.) Toiminnallinen opinnäytetyö pohjautuu luotettavaan tietoperustaan ja työelämälähtöisyyteen. Opinnäytetyö suunnitelman hyväksyy opiskelijalle nimetty ohjaaja. (Karelia-Ammattikorkeakoulu 2024a.)

5.2 Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Joensuun 4H-yhdistys. Joensuun 4H toimii Joensuussa ja Liperissä. Joensuun 4H:n toimintaan kuuluu lasten kerhoja, leirejä, yrittäjäyys koulutusta ja nuorten työelämäkoulutusta. (4H Joensuu).

Kohderyhmänä toimii lasten- ja nuorten kerho- ja leiriohjaajat. Kerho- ja leiriohjaajat ovat iältään noin 15–17-vuotiaita. Joensuun 4H:n kerho- ja leiriohjaajat toimivat pääosin Kukkolan tilan ympäristössä. Kerho- ja leiriohjaajien ensiaputiteiden lähtötilanne on vaihteleva. Osa kerho- ja leiriohjaajista ovat käyneet EA1 koulutuksen, ja osalle tämä on ensimmäinen kokemus aiheesta. Kerho- ja leiriohjaajien ohjattavat lapset ovat iältään alakouluikäisiä.

Kerho- ja leiriohjaajat toimivat monipuolisesti lasten kanssa sisä- ja ulkotiloissa. Kerho- ja leiritilanteissa ympäristöstä löytyy monipuolisesti eri eläimiä. Eri eläimiä kerho- ja leiriympäristössä on hevoset, lampaat, vuohet, kanat ja pienet kotieläimet. Täten voimme todeta, että kerho- ja leiritilanteissa on monenlaisia riskejä ensiapua vaativiin tilanteisiin.

Meidän lähtötilamme perustuu koulussa oppimaamme hoitotyön perusopintoihin sekä työelämässä opittuihin taitoihin. Kehitämme omaa osaamistamme jatkuvasti hyödyntäen uusinta tutkittua tietoa.

5.3 Hyvän koulutuksen teoria

Hyvä koulutus pitää sisällään kouluttajan hyvän valmistautumisen koulutukseen. Kouluttajan tulee huomioida ennen koulutusta koulutuksen tavoitteet, osallistujat, kouluttajan oma osaaminen, koulutuksen sisältö, materiaalin hankinta, koulutustilat, menetelmät, ryhmän ohjaaminen, oma esiintyminen ja palaute. (Kupias & Koski 2012, 9–10)

Koulutuksen tavoitteiden asettaminen luo perustan koulutukseen. Tavoite syntyy tilaajan ja koulutettavien toiveesta, josta kouluttaja muokkaa eri näkemyksiä yhteen luodakseen toimivat tavoitteet. Tavoitteiden pohjalta kouluttaja tietää mitä hänen pitää saada koulutettua koulutettaville. Taas koulutettavat tietävät mitä heidän pitäisi oppia kouluttajalta koulutuksen päätteeksi. (Kupias & Koski 2011, 11–24.)

Kouluttajan on hyvä huomioida koulutukseen osallistuvien lähtötaso ja tausta, sekä vapaaehtoisuus ja muistaa erilaiset oppimistyyliä ennen koulutuksen aloitusta, jotta osaa soveltaa niitä koulutuksen aikana. Hyvä kouluttaja aktivoi koulutettavia. Aktivoimisella kouluttaja saa koulutettavia enemmän aktiiviseksi. (Kupias & Koski 2012, 25–43.)

Kouluttajan itse pitää osata koulutuksen tavoitteiden sisältö, jotta hän pystyy kouluttamaan muille tavoitteiden pohjalta asiaa. Kouluttajan ei pidä tuoda tavoitteiden ulkopuolelta asiaa koulutukseen. Vuorovaikutuksen tekeminen aikaisessa vaiheessa osallistujiin on tärkeä taito kouluttajalta. (Kupias & Koski 2012, 52–162.)

Koulutuksen sisällön miettiminen on helppoa, jos tavoitteet ja osallistujat on hyvin mietitty. Koulutuksen sisällössä aikataulus ja tauot on tärkeä miettiä, jotta osallistujat jaksavat pitää mielenkiinnon koulutuksen ajan. Materiaalit ja koulutustilat havainnollistavat koulutuksen, sekä tukevat oppimista. (Kupias & Koski 2012, 53–73, 75–97.)

5.4 Tuotoksen suunnittelu

Valitsimme aiheeksemme ensiapuoppaan, koska meitä kiinnostaa ensiapu ja akuuttihoitotyö. Tämän pohjalta toiminnallinen opinnäytetyö sopi parhaiten meidän aiheemme alueeseen. Kartoitimme Joensuun alueen yrityksiä ensiapuoppaan tarpeesta. Laitoimme sähköpostia Joensuun 4H kerhon esihenkilölle ja sovimme tapaamisen alku kevästä 2024. Toimeksiantajamme kiinnostui tarjoamastamme aiheesta. Tuotoksen suunnittelu aloitettiin toimeksiantajan tarpeen

kartoittamisella. Pidimme palaverin, jossa toimeksiantaja toi ilmi yleisimmät aiheet lasten- ja nuorten ensiaputilanteista Kukkolan tilalla. Lisäksi sovimme, että teemme ensiapuoppaasta koulutuksen kerho- ja leiriohjaajille. Teimme aihe-ehdotuksen, joka hyväksyttiin sellaisenaan ja tämän jälkeen kävimme työstämään opinnäytetyö suunnitelmaa.

Aloimme työstämään tietoperustaa erilaisten lähteiden avulla. Lähteet, joista lähdimme rakentamaan teoriatietoa, löytyy tiedonhaunaulukosta (Liite 1). Suomalaisia lähteitä löysimme aiheeseen liittyen paljon. Kansainvälisten lähteiden etsiminen tuotti jonkin verran haasteita. Aluksi kävimme silmäillen läpi aiheeseen liittyvää tietoa, jonka jälkeen kävimme suunnitelman pohjalle kirjoittamaan teoriatietoa.

Keväällä 2024 alkoi myös pienryhmäohjaukset, jossa työstimme vielä suunnitelmaan teoria tietoa. Palautimme opinnäytetyön suunnitelman ohjaajille muutama kerran ja palautteen perusteella teimme muokkauksia ja lisäilyjä. Toukokuun lopussa 2024 saimme suunnitelman hyväksytyksi, jonka jälkeen aloitimme tekemään työtä oikealle raporttipohjalle. Kesän ajan työstimme raporttia melko vähän. Syksyllä jatkoimme opinnäytetyön tekoa aktiivisesti.

Lokakuussa 2024 sovimme toimeksiantajan kanssa koulutuspäivän ajankohdan, joka ajoittui joulukuun alkuun 2024. Koulutuspäivän varmistuttua teimme ensiapuoppaan valmiiksi.

Koulutuksen tuntisuunnitelma löytyy kohdasta (Liite 2). Liitteestä tulee ilmi koulutuksen sisältö ja siihen varattu aika. Koulutuksen suunnittelu aloitettiin suunnittelemalla koulutuksen sisältö ja siihen kuluva aika. Kävimme tarkasti läpi millaisilla caseilla nuorten olisi paras oppia ensiapuvihkosta. Huomioimme myös riittävästi taukoja ja aikaa kysymyksille. Kun olimme suunnitelleet ajaksi noin 2–2,5 h kysyimme toimeksiantajalta olisiko tämä sopiva aika hänen mielestensä. Tämä aika oli myös hänestä sopiva. Koulutuksen tilaksi toimeksiantaja järjesti 4 H:n kerhotilan.

Tämän jälkeen teimme tuntisuunnitelman koulutukseen. Koulutuksen alussa kerromme hieman itsestämme sekä käymme läpi aikataulun ja sisällön. Seuraavassa vaiheessa kysymme koulutettavilta aikaisempia kokemuksia ensiaputilanteista ja heidän ajatuksiaan yleisimmistä ensiaputilanteista. Seuraavassa kohdassa on tauko. Tauon jälkeen käymme läpi oppaan teorian sen mukaisessa järjestyksessä, joka tärkeät numerot, 112 sovellus, eläinten ja hyönteisen puremat, anafylaksia, hampaisiin ja suuhun kohdistuvat vammat, päänvammat ja haavat.

Teoriatiedon jälkeen harjoitellaan käytännön harjoitteita. Yhdessä harjoitellaan hätäpuhelun tekemistä niin, että koulutettava soittaa leikisti hätäkeskukseen ja puhelun ottaa vastaan me kouluttajat. Hätäpuhelun jälkeen harjoitellaan adrenaliinikynän käyttämistä, jotka saadaan Karelia ammattikorkeakoululta lainaan. Seuraavaksi harjoitellaan avaruuslakanan käyttöä, joka myös saadaan lainaan koulusta. Viimeisenä harjoitellaan päävamma tapaturma potilaan haastattelua sekä haavan puhdistusta ja sidontaa. Tässä vaiheessa koulutus on jo loppupuolella.

Koulutuksen loppuksi pidetään vielä tauko sekä vapaata keskustelua. Viimeisenä pidetään koulutuksen purku sekä palautelomakkeen täyttäminen nimettömästi.

Ensiapuopas löytyy kohdasta (Liite 3). Tulostimme ensiapuoppaan Karelia ammattikorkeakoulun tulostimella, johon olimme itse ostaneet paperit. Tulostimme oppaita 15 kappaletta. Itsellemme tulostettiin yhdet kappaleet ja loput annettiin toimeksiantajalle. Syksyllä saimme vielä tukea lähdemerkintöihin suomenkielenopettajalta sekä varasimme ohjaus ajan Karelian kirjastoon, jossa etsimme kansainvälisiä lähteitä. Palautimme, myös työtämme ohjaavalle opettajalle tasaisin väliajoin.

5.5 Toteutus

Ensiapuopasta kävimme työstämään elokuussa 2024 ja opas valmistui joulukuussa 2024. Oppaan tekemisessä käytettiin Canvan suunnittelu pohjaa, sillä se oli toiselle meistä entuudestaan tuttu ja käytön koimme helpoksi. Oppaan otsikot poimittiin opinnäytetyön raporttipohjalta. Oppaan ensimmäisellä sivulla on

sisällysluettelo sekä tärkeitä numeroita, joihin sisällytimme hätänumeron sekä päivystysavun numeron. Sivulla myös kerrotaan Kukkolan tilan osoite sekä alla on tilaa muille tärkeille numeroille tai osoitteille. Koimme tärkeäksi, että numerot ja osoitteet on helposti löydettävissä hätätilan tullessa.

Seuraavana oppaasta löytyy 112 sovelluksen muistutus, tätä halusimme oppaassa ja koulutuksessa myös painottaa, sillä ensiaputilanteen tullessa osoite ja paikkatiedot unohtuvat herkästi. Sovelluksen kautta tehdystä hätäpuhelusta paikantuu tiedot hätäkeskukseen.

Tämän jälkeen opas etenee sisällysluettelon järjestyksessä, eläinten ja hyönteisten puremat, anafylaksia, päänvammat, hampaisiin ja suuhun kohdistuvat vammat sekä haavat. Tärkeässä roolissa oppaan tekemisessä oli selkeys ja yksinkertaisuus. Oppaaseen sisällytettiin myös kuvia. Valmiin oppaan lähetimme myös ohjaavalle opettajalle katsottavaksi.

Suunniteltu koulutuspäivä oli joulukuun alussa ja tähän olimme varautuneet ja suunnitelleet koulutuksen tarkasti. Koulutuspäivänä toimeksiantajamme laitoi meille sähköpostia ja kertoi, että koulutus voidaan pitää suunnitellusti mutta sairastapauksien vuoksi osallistujia ei ollut muita kuin toimeksiantajamme ja hänen kollegansa.

Tämän tiedon jälkeen sovimme toimeksiantajan kanssa, että emme pidä heille suunnittelemaamme koulutusta vaan käymme yhdessä läpi ensiapuopasta ja keskustelemme aiheesta. Tapasimme toimeksiantajan sekä hänen kollegansa 4 H:n tiloissa. Keskustelimme opinnäytetyö prosessista sekä oppaan tuottamisesta ja kävimme läpi opasta. Lopuksi kävimme palautetta läpi. Tapaamiseen meille meni aikaa noin tunti.

5.6 Tuotoksen arviointi

Opinnäytetyömme on ensiapuopas, jonka pohjalta suunnittelimme koulutuksen. Opinnäytetyömme sisältö perustuu Joensuun 4H:n yleisimpiin ensiaputilanteisiin Kukkolan tilalla. Rajasimme aihealuetta yhdessä toimeksiantajan kanssa.

Nämä ensiaputilanteet olivat tavallisia arkielämän ensiaputilanteita, joita voisi sattua kenelle vain milloin tahansa. Ensiaputilanteet käsittelivät eläinten ja hyönteisten puremia, päähän ja hampaisiin kohdistuvia vammoja sekä erilaisia haavoja.

Pyrimme tekemään ensiapuoppaasta selkeän ja yksinkertaisen. Kuvilla havainnollistimme oppaan sisältöä, mikä lisäsi asian ymmärrettävyyttä. Kuvat opinnäytetyöhön otimme pääasiassa itse, jotta voimme varmistaa kuvien tekijänoikeuslupien olemassaolon. Opinnäytetyömme aiheeseen löytyi runsaasti kotimaisia lähteitä, mutta kansainvälisen tiedon löytäminen oli haasteellisempaa.

Koulutuksen peruuntumisen vuoksi pidimme toimeksiantajalle ja hänen kollegalleen purkutilaisuuden ensiapuoppaasta. Saimme palautetta purkutilaisuuden aikana ja jälkeen suullisesti sekä koulutukseen varatun palautelomakkeen kautta. Ensiapuoppaan koulutuksen palautelomakkeeseen vastasi yksi henkilö. Toimeksiantaja ja hänen kollegansa laativat palautelomakkeen yksimielisesti, ja heidän palautteensa oli yhtenäinen myös suullisesti.

Koulutuksen palautelomakkeessa oli kolme väittämäkysymystä asteikolla 1–5, joiden keskiarvoksi saatiin 4,3. Lisäksi palautelomakkeessa oli kolme kysymystä, joissa kysyttiin, mitä olisi voinut kouluttaa lisää tai mitä olisi voinut jättää pois. Lomakkeessa oli myös kysymys vapaasta palautteesta koulutuksesta.

Opinnäytetyömme toimeksiantajan kanssa keskustelimme koulutuksen palautelomakkeesta. Olimme samaa mieltä siitä, että palautelomake ja sen kysymykset eivät täysin vastanneet hänen tarpeitaan, erityisesti väittämäkysymyksellä ”opin koulutuksen aikana ensiaputaitoja”. Toimeksiantajan kanssa käydyn keskustelun pohjalta totesimme, että palautelomake ja koulutus vastasivat hyvin kohderyhmää, ja ne olisivat kehittäneet Joensuun 4H:n kerho- ja leiriohjaajien ensiaputaitoja.

Ensiapuoppaan palaute oli pääosin positiivista. Toimeksiantajalta ja hänen kollegaltaan saimme muutamia parannusehdotuksia, joiden avulla opas olisi paremmin sopiva heidän tarpeisiinsa. Positiivista palautetta ensiapuopas sai sen

selkeydestä ja sopivuudesta ottaen huomioon oppaan kohderyhmän. Positiivista palautetta saatiin myös ensiapuoppaan ja siihen pohjautuvan koulutuksen tuntirungon monipuolisista käytännön harjoitusideoista.

Rakentavaa palautetta sekä kehitysehdotuksia toimeksiantaja ja hänen kollegansa antoivat suullisesti ja kirjallisesti palautekyselyn kautta yksimielisesti. Kehityskohteina nousivat ensiapuoppaaseen lisättävät maininnat kerho- ja leiriohjaajille vanhempien ja aikuisten informoimisesta ensiaputilanteen jälkeen. Toinen kehityskohde oli mahdollisten lääkehoitojen poistaminen oppaasta, sillä heidän lääkintämahdollisuutensa ovat rajalliset. Jätimme korjausehdotukset vielä ensiapuoppaaseen.

6 Pohdinta

6.1 Tuotoksen tarkastelu

Aiheena ensiapu ja lasten ensiapu on laaja. Lähdimme yhdessä toimeksiantajan kanssa rajaamaan aihealuetta pienemmäksi. Kartoitimme toimeksiantajan toiveita ja tietämystä mitä ensiaputilanteita heillä todennäköisemmin voisi sattua tai on sattunut. Punaisen ristin mukaan ensiaputaidot ovat jokaiselle tärkeä taito osata, joten kaikki ensiapuohjeet olisi olleet yhtä tärkeitä oppia tai kertailla (Suomen Punainen Risti 2023a.) Opinnäytetyömme ohjaajat auttoivat meitä lisäksi rajaamaan aihetta pienemmäksi. Tietoperustaa pelkästään 4H:n ensiaputilanteista ei löytynyt. Lopulta saimme rajattua tietoperustan viiteen pääaiheeseen, joista teimme ensiapuoppaan.

Ensiapuoppaan koulutus ei loppujen lopuksi toteutunut suunnitelman mukaisesti kenestäkään riippuvasta syystä. Olimme kuitenkin valmistautuneet koulutukseen hyvin. Hyvän koulutuksen pohja on hyvin valmistautunut kouluttaja (Kupias & Koski (2012, 9–10.) Olimme valmistautuneet koulutukseen huomioimalla koulutuksen tavoitteet, osallistujat, meidän oman osaamisemme, koulutuksen sisältö, materiaaliset hankinnat hyvissä ajoin, koulutustilat, menetelmät, joita

olisimme käyttäneet koulutuksessa, ryhmän ohjaaminen, oma esiintymisemme ja koulutuksen jälkeen palautteen keräyksen. (Kupias & Koski 2012, 9–10)

6.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Opiskellessamme Karelia Ammattikorkea koulussa sitoudumme opinnäytetyötä tehdessä luotettavuuden ja eettisyyden osalta tutkimus eettisen neuvottelukunnan julkaisuun. (Keiski, R, Hämäläinen, K, Karhunen, M...2023.) Hyvä tieteellinen käytäntö eli HTK pitää sisällään tutkimus käytänteiden sekä vastuullisen tutkimuskulttuurin edistämisen. Peruseriaatteita on rehellisyys, arvostus, vastuunkanto sekä luotettavuus. Tärkeää on noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. Meidän opinnäytetyössämme tärkein näistä on luotettavuus. (Keiski, ym. 2023, 11–15)

Opinnäytetyössämme olemme huomioineet eettisyyden ja mahdollisesti tarvittavat luvat. Näiden huomioiminen ennakkoon on tärkeää, todetaan tutkimus eettisen neuvottelukunnan julkaisussa 2023. Asianmukainen lähteiden merkintä on ensisijaisen tärkeää, sillä se kunnioittaa teoksen tekijää ja tekee työstä luotettavan ja eettisen. (Keiski, ym. 2023, 13–15).

Olemme pyrkineet parhain mahdollisin tavoin ja osaamisen mukaan hyvään tieteelliseen käytäntöön. Olemme noudattaneet Karelia ammattikorkeakoulun ohjeita lähdemerkinnöissä. Emme ole kopioineet mitään tekstiä vaan olemme referoineet käyttämiämme tekstejä. Päädyimme lopulta ottamaan itse kuvia opinnäytetyöhön liittyen, koska halusimme varmistaa, että emme riko tekijänoikeuksia.

Luotettavuutta meidän opinnäytetyössämme olisi voinut laajentaa etsimällä lisää erilaisia lähteitä sekä kansainvälistä tietoperustaa. Näin olisimme saaneet laajempaa tietoa. Kansainväliset lähteet olivatkin meille haaste opinnäytetyössä. Palautetta opinnäytetyöhön liittyvästä oppaasta olisimme kaivanneet enemmän mutta mahdollisuutta tähän ei ollut, osallistujien puutteen takia. Saimme kuitenkin palautetta ohjaajalta, toimeksiantajalta sekä toimeksiantajan

kollegalta. Mikäli olisimme saaneet palautetta enemmän olisi oppaan arviointi luotettavampaa.

6.3 Opinnäytetyöprosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessimme alkoi tammikuussa 2024. Tämä oli meidän ensimmäinen opinnäytetyömme, sillä emme ole aikaisemmin opiskelleet ammattikorkeakoulussa. Ammatillista kasvua olemme huomanneet tapahtuneen melko paljon vuoden aikana. Opimme paljon lisää lasten- ja nuorten ensiavusta, kun haimme tietoa ja perehdyimme aihealueeseen. Huomasimme myös, että olemme kehittyneet kärsivällisyydessä, joustavuudessa, järjestelmällisyydessä ja tiedonhaussa. Erityisesti tiedonhaku ja lähdekriittisyys ovat olleet iso osa ammatillista kehittymistä. Myös tietotekniset taidot kehittyivät melko paljon.

Alusta asti oli selvää, että toteutamme opinnäytetyöprosessin parityönä. Työskentely jakautui tasaisesti, ja kommunikointi toimi mainiosti. Jaoimme opinnäytetyöhön liittyviä tehtäviä tasaisesti ja pysyimme positiivisina. Keskustelimme joustavasti, mikäli toisella oli jokin idea opinnäytetyöhön. Asetimme usein pieniä tavoitteita, ja niihin myös pääsimme. Tämän myötä opinnäytetyöprosessi eteni hyvin. Kokonaisuudessaan olemme tyytyväisiä opinnäytetyöprosessiin.

6.4 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet

Opinnäytetyötämme voi hyödyntää kouluttaessa uusia 4H-kerhon leiri- ja kerho-ohjaajia. Kerho- ja leiriohjaajien tavanomaisempia ensiaputilanteiden ensiaputaitoja voi pitää yllä ensiapuoppaalla. Kerho- ja leiritilanteissa ohjaajat voivat esimerkiksi leikin lomassa antaa lapsille helppoja caseja, joiden avulla ensiaputaitoja opittaisiin jo nuorena hyödyntäen ensiapuopasta.

Ensiapuoppaasta voisi tehdä yksittäisiä postereita kerho- ja leiritilojen seinille. Ensiapuopasvihkoja voisi olla kerhon tiloissa vapaasti otettavissa, jotta myös leiri- ja kerholaiosten huoltajat voivat halutessaan ottaa niitä ensiaputilanteiden muistin tukemiseksi.

Ensiapuoppaan tiedot on lähetetty toimeksiantajallemme, josta hän voi muokata ja lisätä siihen, mikäli uusia koulutettavia ensiaputilanteiden tarpeita ilmenee. Näin opinnäytetyötämme voi hyödyntää ja jatkokehittää monipuolisesti erilaisissa tilanteissa Joensuun 4H:lla.

Lähteet

- Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry. 2024. Anafylaksia. <https://www.allergia.fi/allergia/anafylaksia/>. 7.11.2024.
- Castrén, M, Korte, H & Myllyrinne, K. 2022a. Toiminta ensiaputilanteissa. Ensiapuopas. Duodecim Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/spr00004>. 22.10.2024.
- Castrén, M, Korte, H & Myllyrinne, K. 2022b. Puremat ja pistot. Duodecim Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/spr00012>. 24.4.2024.
- Castrén, M, Korte, H & Myllyrinne, K. 2022c. Haavat ja verenvuodot. Duodecim Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/spr00007>. 19.6.2024.
- Greener, M. 2014. Caring for small wounds in the school setting. <https://researchebscocom.tietopalvelu.karelia.fi/linkprocessor/plink?id=ba0fd12f-7e44-3f38-acec-c3c0713a21cc>. 21.11.2024.
- Helenius-Hietala, J. 2022. Hammastapaturmat. Duodecim Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv02010>. 24.4.2024.
- Hätäkeskuslaitos. 2024. Hätäilmoituksen tekeminen. Suomi.fi. <https://www.suomi.fi/palvelut/hatailmoituksen-tekeminen-hatakeskuslaitos/01a571b5-3eb9-4b49-a27e-ec8427737c5b>. 10.12.2024.
- Hätäkeskuslaitos. 2020a. Milloin soitat hätänumeroon 112?. <https://112.fi/hatanumero112>. 10.10.2024.
- Hätäkeskuslaitos. 2020b. Mitä hyötyä sovelluksesta on?. <https://112.fi/sovelluksen-kaytto>. 10.10.2024.
- Hätäkeskuslaitos. 2025a. Apua nopeammin. (Kuva: 112 materiaalit). <https://112.fi/materiaalit>. 16.1.2025.
- Hätäkeskuslaitos. 2025a. Apua eri tilanteisiin. (Kuva: 112 materiaalit). <https://112.fi/materiaalit>. 16.1.2025.
- Jalanko, H. 2020. Lasten tapaturmat ja myrkytykset. Duodecim Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/skl00039>. 24.4.2024.
- Keiski, R, Hämäläinen, K & Karhunen, M...2023. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. 8.11.2024.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2024a. Karelian opinnäytetyön ohje: Opinnäytetyö ammattikorkeakouluopinnoissa. <https://libguides.karelia.fi/c.php?g=679019&p=4838866>. 8.11.2024.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2024b. Karelian opinnäytetyön ohje: Raportin rakenne. <https://libguides.karelia.fi/c.php?g=679019&p=4838892>. 8.11.2024.
- Korpilahti, U. 2023. Lasten ja nuorten tapaturmat. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/turvallisuuden-edistaminen/tapaturmien-ehkaisy/lasten-ja-nuorten-tapaturmat>. 8.11.2024.
- Kuitunen, M. 2023. Aivotärähdys lapsella. Duodecim Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00106>. 18.6.2024.
- Kupias, P & Koski, M. 2012. Hyvä kouluttaja. Sanoma Pro Oy.
- Luoto, T & Luoto, T. 2022. Lapsen aivotärähdys ja lievä pään vamma- seuranta ohje huoltajille. 2024. Duodecim Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01318/lapsen-aivotaradhdys-ja-lieva-paan-vamma-seurantaohje-huoltajalle>. 8.11.2024.
- Lääkärikirja Duodecim- kuvat. 2016. Adrenaliinikynän käyttö. Duodecim

- Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/ldk00401>. 7.11.2024.
- Mehiläinen. 2024. Lasten tapaturmat. Mehiläinen.
<https://www.mehilainen.fi/lasten-mehilainen/lasten-tapaturmat>.
8.11.2024.
- Mustajoki, P. 2022. Sokki. Duodecim Terveyskirjasto.
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00080>. 7.11.2024.
- Saarelma, O. 2022a. Puremahaavat. Duodecim Terveyskirjasto.
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00321>. 7.11.2024.
- Saarelma, O. 2022b. Kasvovammat ja kasvomurtumat. Duodecim
Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00271/kasvovammat-ja-kasvomurtumat>. 21.10.2024.
- Suomen Punainen Risti, 2024a. Ensiapuohjeet.
<https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/>. 26.1.2024
- Suomen Punainen Risti, 2024b. Verenkierron häiriötila eli sokki.
<https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/sokki-verenkierron-hairiotila/>. 8.11.2024.
- Suomen Punainen Risti, 2024c. Pään vammat.
<https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/paan-vammat/>.
11.9.2024.
- Suomen Punainen Risti, 2023d. Haavat.
<https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/haavat/>.
11.9.2024.
- Suomen Punainen Risti, 2024e. Häätäilmoituksen tekeminen.
<https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/hatailmoituksen-tekeminen/>. 10.10.2024.
- Tasala, T. 2023. Tapaturmien ehkäisy. Terveyden ja hyvinvointi laitos.
<https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/turvallisuuden-edistaminen/tapaturmien-ehkaisy>. 8.11.2024.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2024a. Lastenneuvola.
<https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/lastenneuvola>. 8.11.2024.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2024b. Lapset, nuoret ja perheet- tutkimukset ja hankkeet. <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/tutkimukset-ja-hankkeet-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet-tutkimukset-ja-hankkeet>. 11.12.2024
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2024c. Jäykkäkouristus-, kurkkumätä-, hinkuyskä-, polio- ja Hib -yhdistelmärokotteet. <https://thl.fi/aiheet/infektioaudit-ja-rokotukset/rokotteet-a-o/jaykkakouristus-kurkkumata-hinkuyska-polio-ja-hib-yhdistelmarokotteet>. 9.10.2024.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023. Pienten lasten kotitapaturmat.
<https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/turvallisuuden-edistaminen/tapaturmien-ehkaisy/lasten-ja-nuorten-tapaturmat/eri-toimintaymparistoissa-tehtava-tyo/pienten-lasten-kotitapaturmat>. 11.12.2024.
- Terveyskylä. 2024. Tapaturmat lapsilla ja nuorilla.
<https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/tapaturmat-lapsilla-ja-nuorilla>. 28.2.2024.
- Terveyskylä. 2022. Haavat ja ruhjeet lapsilla.
<https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/tapaturmat-lapsilla-ja-nuorilla/haavat-ja-ruhjeet-lapsilla>. 29.8.2024.
- Valvira. 2024. Jokaisella lapsella on oikeus hyvinvointiin.

<https://valvira.fi/-/jokaisella-lapsella-on-oikeus-hyvinvointiin>.
8.11.2024.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vidén, M. 2024. Päivystysapu 116117. DigiFinland. <https://digifinland.fi/toimintamme/paivystysapu-116117/>. 8.11.2024.

Väestöliitto. 2024. Hyvinvointi.

<https://www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/lasten-kehotunnekasvatus/hyvinvointi/>. 8.11.2024.

4H Joensuu. 2024. joensuu.4h.fi. 7.12.2024.

Liite 1 Tiedonhauntaulukko

Tietokanta	Hakusanat ja rajaukset	Osumat	Valitut
Käypähoito-suositukset	punkit	1	1
Terveysportti	lasten ensiapu, hoitotyö	8	2
	Hyönteisten puremat.	1	1
Terveysportti	hyönteiset, pediatria.	6	1
	toiminta ensiapu tilanteissa	3	1
Terveyskylä	Lasten ja nuorten ensiapu.	9	1
	Pienet tapaturmat lapsilla.	29	1
Valvira	Lapsen hyvinvointi	6	1
Cinahl	(children or kids or youth or child) AND (injuries or accidents or trauma) AND (first aid or emergency treatment) AND wound care	4	1
Pubmed	snake bites	20	0
	children or kids or youth or child and first aid	58	0

Koulutuspäivän runko

Koulutuksen kesto <u>2-2.5h</u> (varattu aika klo 17:00-19:30)	Ajankohta: 2.12.2024 Paikka: Kukkolan tilalla <u>4h:n</u> tiloissa
Klo: 17:00-17:15	-Koulutus alkaa. -Esittelemme itsemme, mistä tulemme ja mitä teemme. -Käydään läpi aikataulu, sisältö ja jaetaan oppaat koulutettaville
Klo: 17:15-17:35	-Aktivoivia kysymyksiä koulutettaville. -Aikaisemmat kokemukset ensiapu tilanteista. -Koulutettavien havainnot yleisimmistä ensiapu tilanteista <u>4h:n</u> kerho- ja leiri tilanteissa. -Kysymyksiä
Klo: 17:35-17:45	-Tauko
Klo: 17:45-18:15	-Oppaan mukaisessa järjestyksessä teoria tietoa. <ul style="list-style-type: none"> • Tärkeät numerot • 112 sovellus • Eläinten ja hyönteisten puremat • Anafylaksia • Hampaisiin ja suuhun kohdistuvat vammat • Päänvammat • Haavat
Klo: 18:15-18:50	-Oppaan teoria tietoon perustaen käytännön harjoitteita. <ul style="list-style-type: none"> • 112 puhelun läpi käynti • Adrenaliini kynän käyttö • Avaruuslakanan käyttö • Päävamma tapaturma potilaan haastattelu • Haavan puhdistus ja sidonta
Klo: 18:50-19:00	-Tauko. -Vapaata keskustelua.
Klo: 19:00-19:20	-Koulutuksen purku. -Nimettömän palaute lomakkeen täyttäminen. -Koulutuksen jälkeiset fiilikset.

Liite 3 Ensiapuopas

Lasten ensiapuopas kerho- ja leiritilanteissa



Karelia AMK opinnäytetyö 2024
Emmi Tolonen ja Viivi Paananen

Sisältö

Tärkeät numerot	2.
112 Sovellus	3.
Eläinten ja hyönteisten puremat	4.
Anafylaksia	7.
Päänvammat	12.
Hampaisiin ja suuhun kohdistuvat vammat	16.
Haavat	17.
Lähteet	19.
Muistiinpanot	20.

Tärkeät numerot

HÄTÄNUMERO 112

Päivystysapu 116117

Kukkolan tilan osoite:
Vanha valtatie 70, 80230 Joensuu

2.

Apua eri tilanteisiin Lataa 112 Suomi -sovellus.

Päivystysnumerot, toimintaohjeet
– palvelut lisääntyvät koko ajan.



112
SUOMI

Kuva 1. 112 Suomi -sovelluksen kuvituskuva sosiaaliseen mediaan
(Kuva: Hätäkeskuslaitos).

3.

Eläinten ja hyönteisten puremat

Kyykäärmeen purema

Oireet:

- Kaksi pientä reikää, jonka lähistöllä turvotusta ja punoitusta
- Pahoinvointi
- Vaativassa tapauksessa sokki
=(sokki on tila, jossa ihmisen verenkierto romahtaa. Sokin oireita on heikotus ja tajuttomuus)

Ensiapu:

- Kortisonitabletteja
- Purema kohta lepoasennossa sekä välttää liikkumista
- Vakavissa allergiareaktioissa **112** soitto
- Pureman seurauksena on aina hakeuduttava lääkärin tarkistettavaksi

4.

Jatkohoito:

- Terveystieteiden ammattilaisen ohjeiden mukaisesti



Kuva 2. Kyykäärmeen purema (Kuva: papunet).

5.

Ampiaisen/mehiläisen pisto

Oireet:

- Pisto alueen turvotus, punoitus, kuumotus

Vakavissa tapauksissa:

- Hengitys vaikeus
- korkea syke
- huulet, kieli ja kasvot turpoaa
- huimaus

Ensiapu:

- Poista piikki varoen
- Huuhtelee pistokohta vedellä ja saippualla
- Kylmäpussilla painaminen
- **Anafylaktisessa reaktiossa soitto 112** (kts. sivu 9. anafylaksia)

Jatkohoito:

- Ei vaadi yleensä jatkohoitoa, paitsi anafylaksiassa

6.

Anafylaksia

Oireet:

- Verenpaineen lasku
- Ihottuma
- Hengenahdistus
- Oksentelu
- Ripuli
- Angioedeema (allergia turvotus)

Ensiapu:

- Adrenaliinin pisto (esim. EpiPen)
- 112

Jatkohoito:

- Päivystykseen hakeutuminen

7.

Adrenaliinin pisto (EpiPen)

1. Avaa korkki
2. Pistä kynä kohtisuorassa reiteen oranssipää reiden ulkosivua kohti (voi pistää vaatteiden läpi)
3. Varmista napsahduksen kuuluminen
4. Pidä kynä 10s paikallaan painettuna



Kuva 3. EpiPen korkin pois otto. (kuva:Emmi Tolonen ja Viivi Paananen).

8.



Kuva 4. EpiPen pisto. (kuva: Emmi Tolonen ja Viivi Paananen)

9.

Eläinten puremat

Ensiapu:

- Huuhtele juoksevalla vedellä
- Puhdista antiseptisellä huuhteella
- Peitä puhtaalla sidoksella

Jatkohoito:

- Varmista jäykkäkouristus rokotuksen voimassa olo
- Seuraa infektionmerkkejä (punoitus, kuumotus, kipu, turvotus ja ota tarvittaessa yhteys terveystieteiden keskuksen)

10.

Päänvammat

Lievän päänvamman oireet:

- Lievä päänsärky
- Keskittymisvaikeus
- Lievä pahoinvointi
- Väsymys

Ensiapu:

- Varmista henkilön tajunta ja muisti (esim. kuka olet, missä olemme, mitä olit tekemässä)
- Tarkasta ulkoiset vammat ja hoida niitä tilanteen vaatimalla tavalla
- Tarvittaessa soita **päivystysapu/112**

11.

Jatkohoito:

- Herätä henkilö yöllä kaksi kertaa tajunnan tason tarkastamiseksi.
- Lepo
- Vältä älylaitteiden ruutujen katsomista
- Ibuprofeeni/parasetamoli ohjeen mukaan
- Kaksi viikkoa jatkuvien oireiden syy on syytä selvittää lääkärissä
- Mikäli on herää huoli voinnista ole yhteydessä päivystysapuun.

12.

Päänvammat**Vakavien päänvammojen oireet:**

- Toispuoleinen raajaheikkous
- Tajunnantason lasku
- Pitkään jatkuva oksentelu
- Voimakas päänsärky
- Kouristelut
- Hengitys vaikeutuu

Ensiapu:

- Soita heti **112** ja toimi sieltä saatujen ohjeiden mukaisesti
- Älä jätä loukkaantunutta yksin

Jatkohoito:

Terveydenhuollon ammattilaisten ohjeiden mukainen jatkohoito

13.

Hampaisiin ja suuhun kohdistuvat vammat**Oireet:**

- Vihlonta
- Palan murtuminen
- Verinen vuoto
- Kipu

Ensiapu:

- Puhditus juoksevilla vedellä
- Paina vuotoa puhtaalla taitoksella

Jatkohoito:

Ota yhteys hammaslääkäriin jos vuoto ei tyrehydy tai hammas irtoaa (ota hammas mukaan ja säilytä hammas kosteana matkan ajan esim. vedessä, maidossa tai kielen alla)

14.

Haavat**Oireet:**

- Veren/kudosnesteen vuoto
- Kipu

Ensiapu:

- **ÄLÄ** poista vierasesinettä/lävistävää esinettä haavasta (tue esine--->lääkäriin)
- Haavan putsaaminen juoksevilla vedellä
- Kuivaaminen puhtaalla taitoksella taputellen
- Vuoto kohdan painaminen esim. taitoksella vuodon tyrehtyttämiseksi
- Suojaaminen puhtaalla taitoksella

Ota yhteys päivystysapuun jos

- vuoto ei tyrehydy
- haavassa on vierasesine
- haava on yli 1 cm syvä

15.

Koulutuksen palaute

4H:n ensiapukoulutus leiri- ja kerho-ohjaajille Kukkolan tilalla

1. Täysin eri mieltä
2. Osittain samaa mieltä
3. En osaa sanoa
4. Osittain samaa mieltä
5. Täysin samaa mieltä

Väite:	Arvosana:
Koulutus vastasi odotuksiani	
Opin koulutuksen aikana ensiapu taitoja	
Ensiapuopas on selkeä	

Mitä olisi voinut kouluttaa lisää?

Oliko jotain, jota olisi voinut jättää pois?

Vapaa palaute.
