

Opinnäytetyö (AMK)

Ensihoitajakoulutus

2025

Tommi Kilpeläinen

Ensiapukurssi Meripelastajille

– Koulutussuunnitelma

TURKU AMK
TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES



Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Ensihoitajaoulutus

Kevät 2025 | 44 sivua, 7 liitesivua

Tommi Kilpeläinen

Ensiapukurssi Meripelastajille

- Koulutussuunnitelma

Suomen ensihoitojärjestelmä ei toimisi ilman maallikkotaustaisten vapaaehtoisten panostusta, ja koko auttamisjärjestelmämme nojaa vahvaan vapaaehtoisorganisaatioiden tukeen. Meripelastajat auttavat vuosittain yli 3000 henkilöä, joista parikymmentä pelastetaan varmalta menehtymiseltä. Meripelastajien toimintaympäristönä ovat pääsääntöisesti järvi- ja meriolosuhteet sekä saariston saaret. Meripelastajat vievät avun myös syrjäisille saarille, minne esimerkiksi ensihoidon yksiköiden pääsy on haastavaa.

Ensiapu kuuluu keskeisenä osana vapaaehtoisten meripelastajien koulutukseen. Pelastusveneen miehistön toimintaympäristöön soveltuva koulutussuunnitelma on kuitenkin aiemmin puuttunut. Meripelastajien ja merellisen ympäristön ensiavun kouluttamista ei ole juurikaan tutkittu, mutta maallikoiden ensiapukoulutusten vaikuttavuudesta löytyy vahvaa tutkimusnäyttöä, joka on hyvin sovellettavissa meripelastajien kouluttamiseen.

Tämä työ toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli koota kokonaisvaltainen koulutussuunnitelma Meripelastajan ensiapukurssista. Tuotoksena syntyi kokonaisuus, joka sisältää Edusafety Oy:n tuottamat teoriaosiot, malliaikataulun, kouluttajaohjeen, erilaisia yksilö- ja pienryhmäharjoituksia, rastiratoja, pelejä ja case-harjoituksia.

Asiasanat:

ensiapukoulutus, vapaaehtoinen, koulutus, maallikko, ensiapu

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Degree programme in Emergency Care

Spring 2025 | 44 pages, 7 pages in appendices

Tommi Kilpeläinen

First aid course for voluntary maritime rescuers

– Training programme

The Finnish emergency medical service could not function without the efforts of trained volunteers. Our safety system as a whole relies on the strong support of voluntary organisations. Voluntary maritime rescuers help more than 3,000 people annually and rescue about twenty persons annually from certain death. Voluntary maritime rescuers mostly work in the Finnish coastal area and lakes. They also provide help to remote islands that are difficult for other emergency units to access.

First aid training is a key component in the training of volunteers. There has not previously been a dedicated training programme suitable for the operating environment of lifeboat crews. There has been little or no research on the training of lifeboat crews and on providing first aid training adapted to the maritime environment. However, there is robust research evidence on the effectiveness of first aid training for lay persons, and such evidence can be easily applied to the training of lifeboat crews.

This thesis was carried out as a functional thesis. The purpose was to produce training programme for a first aid course for voluntary maritime rescuers. The result is a package that consists of theoretical components produced by Edusafety Oy, a schedule template, instructions for trainers, various exercises, as well as other activities, games and training scenarios.

Keywords:

irst aid training, volunteer, training, lay person, first aid

Sisältö

Käytetyt lyhenteet ja keskeiset käsitteet	6
1 Johdanto	7
2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	9
3 Meripelastajien ensiapuosaamisen nykytila ja ensiapukoulutusvaatimukset	10
3.1 Suomen Meripelastusseura (SMPS)	10
3.2 Ensiapukoulutusten nykytila Suomen Meripelastusseurassa	11
3.3 Meripelastajan ensiapukoulutusvaatimukset miehistön koulutussuunnitelmassa	12
3.4 Meripelastajan ensiapukoulutusvaatimukset päällystön koulutussuunnitelmassa	12
4 Ensiapukouluttamisen teoreettiset lähtökohdat	14
5 Opinnäytetyön prosessikuvaus	17
5.1 Kehittämistarpeet ja suunniteltu tuotos	18
5.2 Aiheeseen perehtyminen ja tietoperustan rakentaminen	19
5.3 Toteutus	20
5.4 Tuotos	22
5.4.1 Kurssiaikataulu ja kouluttajaohje	23
5.4.2 Yksilöharjoitukset	23
5.4.3 Pienryhmäharjoitukset	25
5.4.4 Rastiradat ja sairauskohtauspeli	26
5.4.5 Case-harjoitukset ja minisimulaatiot	30
5.5 Koulutussuunnitelman ja -materiaalin käyttöönotto	31
6 Eettisyys ja luotettavuus	33
6.1 Opinnäytetyön eettisyys	33
6.2 Opinnäytetyön luotettavuus	35

7 Pohdinta	37
-------------------	-----------

Lähteet	40
----------------	-----------

Liitteet

Liite 1. Prisma kaavio tiedonhausta

Liite 2. Malli kurssiohjelmasta

Liite 3. Analyysitaulukko

Kuvat

Kuva 1. Mallikuva Edusafety Oy:n tuottamasta diasta	21
Kuva 2. Esimerkki kouluttajaohjelmasta.	23
Kuva 3. Runsaan verenvuodon tyrehtyttämisen harjoittelutilanne	24
Kuva 4. Tajuttoman kääntäminen kylkiasentoon – harjoitus.	26
Kuva 5. Esimerkki rastiradan rastikortista A-puoli.	27
Kuva 6. Esimerkki rastiradan rastikortista B-puoli.	27
Kuva 7. Pikkuvammojen rastiradan infokortti A-puoli	28
Kuva 8. Pikkuvammojen rastiradan infokortti B-puoli	28
Kuva 9. Sairauskohtauspeli	29
Kuva 10. Myrkytyspeli	30
Kuva 11. Esimerkki case-/ minisimulaatioharjoituksesta	31

Taulukot

Taulukko 1. Käytetyt hakusanat PCC:n mukaisesti	20
---	----

Käytetyt lyhenteet ja keskeiset käsitteet

Ensiapu on loukkaantuneelle tai sairastuneelle annettavaa välitöntä apua, jolla pyritään turvaamaan hänen peruselintoimintonsa, sekä ehkäisemään sairauden, vamman tai tilanteen paheneminen (Castren ym. 2022; SPR 2024).

Ensiapukouluttaja on ensiapukouluttajakoulutuksen suorittanut henkilö, jolla on riittävä koulutus ja tietotaito ensiavun kouluttamiseen (SPR 2022).

Ensiapukoulutus on työpaikoilla, oppilaitoksissa, puolustusvoimissa, järjestöissä ja yksityishenkilöille annettavaa ensiapuaiheista koulutusta. (Työsuojeluhallinto 2024).

ERC = European Resuscitation Council, Euroopan elvytysneuvosto

HTK = Hyvän tieteellisen käytännön periaatteet (TENK 2023)

IMO = International Maritime Organization

Meripelastaja on vapaaehtoinen Suomen Meripelastusseuran jäsen, joka toimii yhden tai useamman pelastusveneen miehistössä ja yhdellä tai useammalla pelastusasemalla (SMPS 2024).

Simulaatio on opetusmenetelmä, jossa luodaan autenttinen oppimisympäristö elävien näyttelijöiden ja rekvisiitan avulla, ja mahdollistetaan kokemusperäinen ja yhteisöllinen oppimiskokemus turvallisessa ympäristössä (Suutari 2022).

SMPS = Suomen Meripelastusseura

SPR = Suomen Punainen Risti

STM = Sosiaali- ja Terveysministeriö

STCW = Standars of Training Certifications and Watchkeeping

1 Johdanto

Suomen Meripelastusseuralla on ollut pitkän aikavälin tavoitteena luoda oma ensiapukoulutussuunnitelma, joka soveltuu pelastusveneeseen miehistön toimintaympäristöön. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on koota Suomen Meripelastusseuralle (SMPS) kokonaisvaltainen koulutussuunnitelma 27 oppitunnin Meripelastajan ensiapukurssista.

Vapaaehtoisten meripelastajien koulutusjärjestelmään kuuluu ensiapukoulutus osana pelastusveneeseen miehistö- ja päällystökoulutusta (Alatalo ym. 2016a, 8–9, 23, 28; Alatalo ym. 2016b, 96–107; Alatalo ym. 2016c, 114–119). Koulutusten osalta on kuitenkin valtakunnallisesti suurta hajontaa ja tarjolla on ollut hyvin kirjavaa käytäntöjä. Myös ensiapukurssien taso, sisältö ja soveltuvuus meripelastustoimintaan ovat vaihdelleet suuresti.

Maallikoiden ensiapukoulutusten vaikuttavuudesta löytyy runsaasti tutkimusnäyttöä (Van de Velde ym. 2009; Boeck ym. 2018; Luckie ym. 2018; Ndile ym. 2020; Oliver ym. 2020; Lv ym. 2022). Vaikka meripelastajien ensiapukoulutuksesta ei suoraan löydy tutkimuksia, meripelastajat ovat lähtökohtaisesti maallikoita, joten maallikko-opetuksesta tehdyt tutkimukset ovat hyvin sovellettavissa meripelastajien ensiapukouluttamiseen.

Koska Suomen Meripelastusseuran pelastusaluksista moni toimii myös ensivasteyksikköinä, on tärkeää ottaa huomioon kurssia rakennettaessa sen soveltuvuus ensivasteturssin pohjakoulutukseksi. (Pelastusopisto 2024.) Oman ensiapukurssin kehittäminen on aloitettu jo vuonna 2021 ja kurssin kehittämistyötä on jatkettu tiiviisti Suomen Meripelastusseuran ensivaste- ja ensiapukouluttajien toimesta.

Koulutusten korkea laatu, harjoittelupainotteisuus, monipuolisuus, hyvät koulutusmateriaalit ja -välineet, sekä auttamisrohkeuden lisääminen parantavat tutkitusti koulutustuloksia ja ensiapukoulutettujen maallikoiden toimintakykyä auttamistilanteissa. (Van de Velde 2009; De Buck ym. 2015; Luckie ym. 2018; Lv ym. 2022.)

Suomessa ensiapukoulutuksia tuottavia tahoja ei ole säädelty lainsäädännöllä (STM 2021; SPR 2022; Työsuojeluhallinto 2024). Ensiapukouluttajien pohjakoulutusvaatimuksia ohjaa sosiaali- ja terveysministeriön (STM) ja Suomen Punaisen Ristin (SPR) yhteistyösopimus (Pekonen ym. 2021). Suomessa pidettävien ensiapukoulutusten sisällöt pohjautuvat SPR ohjeeseen ensiapukoulutuksista, sekä Euroopan elvytysneuvoston (ERC) ensiapu- ja elvytysohjeisiin, ja Käypä Hoito -suositukseen. Etenkin Elvytyksen Käypä Hoito -suosituksessa otetaan laajasti kantaa maallikoille opetettavaan henkeä pelastavaan ensiapuun. (Elvytys: Käypä hoito -suositus 2021; ERC 2021; Myllyrinne ym. 2022.)

Tämä opinnäytetyöraportti käsittelee Suomen Meripelastusseuran pelastusvenetoimintaan soveltuvaa ensiapukoulutuksen koulutussuunnitelmaa, joka noudattaa kansallisia ohjeita ensiavun kouluttamisesta ja täyttää ensivastekurssin osaamisvaatimukset (Elvytys: Käypä hoito -suositus 2021; ERC 2021; Myllyrinne ym. 2022; Pelastusopisto 2024.)

2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on koota Suomen Meripelastusseuralle kokonaisvaltainen koulutussuunnitelma Meripelastajan ensiapukurssista. Koulutussuunnitelma sisältää Edusafety Oy:n tuottamat teoriaosiot, aikataulun ja kouluttajaohjeen sekä erilaisia yksilö- ja pienryhmäharjoituksia, pienryhmissä tehtäviä rastiratoja, sairauskohtauspelin, case harjoituksia ja minisimulaatioita.

Tarkoituksena ei ole tuottaa uutta tieteellistä tietoa, vaan soveltaa ja kohdentaa olemassa olevaa tietoa ensiapukouluttamisesta Meripelastajan ensiapukurssin tarpeet huomioiden.

Tavoitteena oli luoda malli ensiapukurssista, joka täyttää ensivastekoulutuksen minimivaatimukset sisällöltään ja laajuudeltaan. Sen tulee vastata Sopimushenkilöstön ensiapukurssia (1op) TAI SPR:n ohjelman mukaan suoritettuja ja voimassa olevia EA 1® ja EA 2® kursseja TAI näiden sisältöjä vastaavaa muun koulutusorganisaation toimesta suoritettuja opintoja (Pelastusopisto 2024, 9.) Lisäksi ensiapukurssin tulee vastata Suomen Meripelastusseuran miehistön koulutusohjelman mukaista minimiensiapakoulutusvaatimusta (Alatalo ym. 2016b, 96–107). Näiden lisäksi kurssille halutaan mukaan meripelastusaluksen nosto- ja siirtovälineistön käsittelyä, ja merelliseen toimintaympäristöön liittyvien uhkien tunnistamista ja hoitoa kuten hypotermia, paleltumat, hukuksiin joutuminen ja sukellusonnettomuudet.

Kurssi on suunniteltu toteutettavaksi kurssilais määrän mukaan 2–4 kouluttajalla. Kurssinjohtajana toimivalta henkilöltä Suomen Meripelastusseura edellyttää ensiavun kouluttajakoulutusta. Tavoitteena on laatia koulutussuunnitelma harjoituksineen sellaiseksi, että Meripelastusseuran ensiapukouluttajien on mahdollista toteuttaa kurssi sellaisenaan, tai halutessaan varioida toteutussuunnitelmaa soveltuvin osin.

3 Meripelastajien ensiapuosaamisen nykytila ja ensiapukoulutusvaatimukset

3.1 Suomen Meripelastusseura (SMPS)

Suomen Meripelastusseura on vuonna 1897 perustettu valtakunnallinen vapaaehtoisten meri- ja järvipelastusyhdistysten keskusjärjestö, jonka perustuu motivoituneisiin ja ammattitaitoisiin vapaaehtoiisiin. Suomen Meripelastusseuran päätehtävänä on auttaa merihätään joutuneita rannikolla ja sisävesillä, sekä edistää yleistä veneilyturvallisuutta. Meripelastajat auttavat vuosittain yli kolmeatuhatta henkilöä, joista parikymmentä pelastetaan varmalta menehtymiseltä. Suomen Meripelastusseuran keskeiset arvot ovat vapaaehtoisuus, turvallisuus, yhteisöllisyys ja pätevyys. (SMPS 2024; SMPS Strategia 2024–2025.)

Suomen Meripelastusseura toimii viidellä alueella Hangosta Inariin. Toiminta-alueet ovat Suomenlahti, Saaristomeri, Pohjanlahti ja Pohjois-Suomi, Päijänne ja Kokemäenjoki, sekä Vuoksen vesialue. Pelastusaluksia Suomen Meripelastusseuralla on yli 130. Meripelastusseura onkin merkittävä osa valtakunnallista vapaaehtoista pelastuspalvelua yli 730 vuosittaisella henkilötyövuodella. (SMPS 2024.)

Vapaaehtoisten meripelastajien koulutus perustuu Suomen Meripelastusseuran omaan koulutusjärjestelmään, joka antaa valmiudet turvalliseen toimintaan meripelastusaluksen miehistössä. Merenkulkua Suomessa ja maailmalla säätee tiukka kansainvälinen lainsäädäntö minimikoulutusvaatimuksista. Tämä lainsäädäntö on International Maritime Organization (IMO) alun perin vuonna 1978 julkaisema ja ylläpitämä International Convention on Standards of Training, Certification, and Watchkeeping for Seafarers, joka tunnetaan myös nimellä Standards of Training Certifications in Watchkeeping eli STCW (IMO 1978).

Oman koulutusjärjestelmän kautta Suomen Meripelastusseuralla on erivapaus STCW:n mukaisista alusmiehityksistä. Lain laivaväestä ja aluksen turvallisuusjohtamisesta 4:6:ssä sisältää tämän erivapauden (Laki laivaväestä ja aluksen turvallisuusjohtamisesta 29.12.2009/1687, 4:6.)

SMPS koulutusjärjestelmä sisältää miehistön ja päällystön koulutussuunnitelmat, joissa molemmissa on 12 osaamisaluetta (mm. merenkulku, alustekniikka, ensiapu, viestiliikenne, etsintä-, pelastus- ja avustustoiminta sekä johtaminen aluksella) osaamistavoitteineen (Alatalo ym. 2016a 6–13). SMPS koulutusjärjestelmä on kansallisesti ja kansainvälisesti korkeatasoinen (SMPS Strategia 2024–2025).

3.2 Ensiapukoulutusten nykytila Suomen Meripelastusseurassa

Koulutussuunnitelmat määrittävät ensiapuosaamisen minimivaatimukset, mutta kukin pelastusasema ja miehistön jäsen on ollut itse velvollinen hankkimaan sopivan ensiapukoulutuksen (Alatalo ym. 2016a; Alatalo ym. 2016b). SMPS koulutusjärjestelmässä ei ole ollut tarjolla valtakunnallisesti säädeltyä miehistön ensiapukoulutusvaatimukseen vastaavaa kurssia ennen nyt kehitteillä olevan kurssin luomista.

SMPS:n muilla kursseilla, kuten pelastustekniikkakursseilla opetetaan yksittäisiä ensiapu- ja hätäensiaputoimenpiteitä, ja niillä opetusta antavat henkilöt eivät ole ensiapukouluttajia (Alatalo ym. 2016a; Alatalo ym. 2016b; Alatalo ym. 2016c). Yllämainituista haasteista johtuen koulutuksissa ja osaamisessa on valtakunnallisesti suurta hajontaa ja tarjolla on ollut hyvin kirjavia käytäntöjä. Myös tarjolla olevien ensiapukurssien taso, soveltuvuus meripelastustoimintaan ja sisältö vaihtelevat suuresti.

Miehistön koulutussuunnitelma kattaa tasot harjoittelijasta kansimieheen (Alatalo ym. 2016a, 6), ja nyt tehtävä koulutussuunnitelma tähtää erityisesti miehistötason ensiapuosaamisen (Alatalo ym. 2016b, 96–107) kehittämiseen. Päällystön koulutussuunnitelman ensiavun osaamisvaatimukset (Alatalo ym. 2016c, 114–119) painottuvat ensiaputilanteen johtamiseen päällystötasoisesti.

Meripelastajan ensiapukurssin halutaan painottuvan nimenomaan ensiaputaitojen osaamiseen, ja johtamista harjoitellaan muilla SMPS:n kursseilla. Eri yhdistyksissä on käytössä hyvin erilaisia aluksia, joten aluskohtaiset erityispiirteet potilaan siirroissa ja kuljettamisessa joudutaan jatkossakin opettamaan aluskohtaisesti.

Sekä miehistön, että päällystön osaamisen ylläpidon vähimmäisvaatimuksena on osallistuminen vuosittain vähintään yhteen harjoitukseen, jossa käsitellään ensiavun osaamisalueen asioita ja jonka tulisi sisältää PPE/PPE-D kertaus (Alatalo ym. 2016b, 107; Alatalo ym. 2016c, 119).

3.3 Meripelastajan ensiapukoulutusvaatimukset miehistön koulutussuunnitelmassa

Miehistön koulutussuunnitelmassa mukaiset ensiapukoulutusvaatimukset jaetaan viiteen osa-alueeseen: potilaan kohtaaminen, tilanarviointi ja raportointi, hätäensiapu, ensiavun antaminen, ensiapuvälineet, sekä potilaan siirto ja kuljetus (Alatalo ym. 2016b, 96–107).

Ensiaputaitojen saavuttamiseksi koulutussuunnitelmassa suositellaan käytäväksi SPR HätäEA-, SPR EA1®- ja SPR EA2®-kursseja, SPEK Palokuntien ensiapukurssia tai muita vastaavan tasoisia ensiapukursseja täydennettynä siten, että kaikkien osaamisvaatimusten mukaisten ensiapuvälineiden käyttö on tuttua (Alatalo ym. 2016b, 96–107).

3.4 Meripelastajan ensiapukoulutusvaatimukset päällystön koulutussuunnitelmassa

Päällystön koulutussuunnitelmassa mukaiset ensiapukoulutusvaatimukset jaetaan kahteen osa-alueeseen: potilaan kohtaaminen, tilanarviointi ja raportointi, sekä potilaan siirto ja kuljetus (Alatalo ym. 2016c, 114–119).

Ensiaputaitojen saavuttamiseksi koulutussuunnitelmassa suositellaan käytäväksi SPR HätäEA-, SPR EA1®- ja SPR EA2®-kursseja, SPEK

Palokuntien ensiapukurssia tai muita vastaavan tasoisia ensiapukursseja (Alatalo ym. 2016c, 114–119). Päälystöltä vaaditaan lisäksi käytännön ensiapuharjoituksen ja potilaan siirtämistä ja kuljettamista sisältävän käytännön harjoituksen johtaminen harjoituspäällikkönä (Alatalo ym. 2016c, 114–119).

4 Ensiapukouluttamisen teoreettiset lähtökohdat

Maallikoiden ensiapukoulutusten vaikuttavuudesta löytyy runsaasti tutkimusnäyttöä (Van de Velde ym. 2009; Boeck ym. 2018; Luckie ym. 2018; Ndile ym. 2020; Oliver ym. 2020; Lv ym. 2022). Vaikka meripelastajien ensiapukoulutuksesta ei suoraan löydy tutkimuksia, meripelastajat ovat lähtökohtaisesti maallikoita, joten maallikko-opetuksesta tehdyt tutkimukset ovat hyvin sovellettavissa meripelastajien ensiapukouluttamiseen.

Tutkimusten mukaan jopa puolet tieliikenneonnettomuuksien uhreista menehtyy ennen sairaalaa ja onnettomuuspaikalla annettu ensiapu näyttelee merkittävää roolia autettavan selviytymisessä (Ndile ym. 2020). Myös muiden vammapotilaiden kohdalla laadukas ensiapu ja ensiavun hoitoketju ennen sairaalaan pääsyä vähentävät merkittävästi kuolleisuutta (Boeck ym. 2018). Vesiliikenneonnettomuuksissa vammaenergia on usein suuri, vedenalaiset objektit tuottavat lisävaaroja ja hengitystie on uhattuna (Kuisma ym. 2021, 693), jolloin tieliikenneonnettomuuksiin liittyvä kuolleisuusriski on hyvin sovellettavissa myös vesiliikenneonnettomuuksissa vammautuneisiin potilaisiin.

Kuolleisuutta nostavat riskit ja ensiavun merkitys korostuvat kehittyvässä maissa ja syrjäseuduilla. Myös länsimaissa ensiapu on kriittinen osa toimivaa hoitoketjua. (Boeck ym. 2018; Ndile ym. 2020, Castren ym. 2022.)

Meripelastajien toimintaympäristönä ovat pääsääntöisesti järvi- ja meriolosuhteet, sekä saariston saaret. Meripelastajat tuovat ensiavun erilaisiin vapaa-ajan tapaturmiin, onnettomuuksiin, sairauskohtauksiin, sekä veneily- ja vesiliikenneonnettomuuksiin. Hälytyksiä saattaa tulla jopa tieliikenneonnettomuuksiin, jos meripelastusala on lähin tarkoituksenmukainen yksikkö. Meripelastus vie avun myös syrjäisille saarille, minne esimerkiksi ensihoidon yksiköiden pääsy on haastavaa. Meripelastusalueet toimivat myös kuljettavina yksiköinä ja tuovat potilaan ensihoidon luo. Tällöin meripelastajien ensiapuosaamisen merkitys korostuu. (SMPS 2024.)

Tekninen pelkkiin auttamismetodeihin pohjaava ensiapukoulutus yksistään ei takaa auttamishalukkuutta. Van de Velden ym. (2009) mukaan osallistujat

hyötyvät monimuotoisesta koulutuksesta, jossa opetettavien teknisten ensiaputaitojen lisäksi pyritään poistamaan auttamishalukkuuteen vaikuttavia esteitä, kuten pelko väärin toimimisesta ja inho koskea veren ja eritteiden tahraamaan autettavaan, tai epävarmuus omasta turvallisuudesta. Näyttöön perustuvien ohjeiden kouluttamisen lisäksi myös uskalluksen tukeminen ja rohkaisu ovat tärkeitä.

Ensiapuopetusta on mahdollista varioida yhdistämällä erilaisia koulutusmetodeita keskenään (Oliver ym. 2020). Verkko-oppiminen ei välttämättä sovellu käytännön harjoitteluun, mutta verkko-opetus, verkkokurssit ja webinaarit yhdistettynä harjoitukselliseen lähiopetukseen parantavat oppimistuloksia. Hyvin laadituilla verkkokursseilla voidaan madaltaa paitsi auttamisen kynnyksiä, myös tarjota matalan kynnyksen ensiapukoulutusta helposti saavutettavassa muodossa (Cason ym. 2010; Oliver ym. 2020; Gesicki ym. 2022). Myös Suomessa ensivastekursseilla hyödynnetään etäopetusta teoriawebinaarien muodossa (Pelastusopisto 2023). Meripelastajan ensiapukurssilla onkin päädytty pitämään yksi teoriaosuus webinaarimuotoisena, jolloin lähiosuus saadaan mahdutettua viikonloppuun, ja se mahdollistaa koulutettavien saapumisen kauempaakin.

Erityyppisiä simulaatiomenetelmiä voidaan käyttää elävöittämään oppimista luomalla autenttinen oppimisympäristö näyttelijöiden ja rekvisiitan avulla. Simulaatiossa tapahtuva kokemuksellinen ja yhteisöllinen oppiminen mahdollistaa opitun soveltamisen myöhemmin todellisessa elämässä. (Suutari 2022.) Simulaatiomenetelmät toimivat ensiavun kouluttamisessa hyvin. simulaatio-opetuksen hyötyjä ovat käytännönläheisyys, realismi ja mahdollisuus räätälöidä simulaation sisältö vastaamaan kohderyhmän tarpeita. (Luckie ym. 2018; Lv ym. 2022). Simulaatio-opetusta voidaan toteuttaa monella tavalla, ja Lv ym. (2022) mukaan maallikot hyötyvät erityisesti näytellyistä simulaatioista, joissa autettavana toimi hyvin ohjeistettu elävä näyttelijä. Simulaatioissa kannattaa käyttää rekvisiittana myös todenmukaisuutta jäljitteleviä puettavia harjoitusvälineitä (esimerkiksi keinotekoinen vuotava haava, josta vuotaa tekoverta), jos niitä on saatavilla.

Harjoituspainotteiset opetusmenetelmät, joissa opiskelijat pääsevät itse kokeilemaan ja soveltamaan teoriassa opittuja taitoja (esimerkiksi painesiteen tekeminen toiselle kurssilaiselle) on kaiken kaikkiaan todettu tehokkaiksi ensiavun opettamisessa. Opetussisällön räätälöiminen kohderyhmän mukaan, harjoituspainotteisten opetusmetodien ja asianmukaisen koulutusvälineistön käyttö, sekä opetuksen laatu vaikuttavat paitsi oppimistuloksiin, myös parantavat opiskelumotivaatiota ja opiskeluun sitoutumista. (Boeck ym. 2018; Luckie ym. 2018; Ndile ym. 2020; Lv ym. 2022.)

Meripelastajat ovat lähtökohtaisesti hyvin motivoituneita toimintaan, mutta moni on kritisoinut esimerkiksi kurssipalautteissa ja koulutuspäivillä ensiapukoulutusten kirjavuutta ja soveltumattomuutta meripelastustoimintaan (Useiden meripelastajien, ja ensiapu- ja ensivastekouluttajien palautteet ja kokemukset 2020–2024). Kohderyhmän mukaisella räätälöinnillä ja yhdenmukaisella koulutussuunnitelmalla voidaan parantaa koulutusten laatua ja nostaa opiskelumotivaatiota.

5 Opinnäytetyön prosessikuvaus

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu seuraavista vaiheista Turku AMK:n toiminnallista opinnäytetyön ohjetta mukaillen (Turku AMK):

1. Johdanto, jossa esitellään toimeksiantaja, kuvataan lähtötilanne, kehittämistarpeet ja työn tavoitteet, sekä suunniteltu tuotos
2. Aiheeseen perehtyminen ja työhön liittyvän tietoperustan rakentaminen ja esittely
3. Työprosessin suunnittelu ja toteutus
4. Tuotos
5. Pohdinta ja johtopäätösten esittäminen, jossa peilataan työn tavoitteiden saavuttamista. Pohdinnassa esitetään myös saatujen tulosten hyödynnettävyys ja arvioidaan miten ne lisäävät tietoa ja ymmärrystä lähtötilanteeseen nähden.

Toiminnallinen opinnäytetyö yhdistää käytännön eli toiminnallisen osuuden ja teoreettiseen tietopohjaan perustuvan raportin. Raportti pitää sisällään prosessin kuvauksen ja arvioinnin tutkimusviestinnällisin keinoin. (Vilka ym. 2003, 9; Saastamoinen ym. 2018.) Toiminnallisen opinnäytetyön toteutustapa määräytyy tilaajan ja kohderyhmän mukaan. Toiminnallinen opinnäytetyö kannustaa opiskelijaa vastuunottoon, kehittää tietopohjaa, antaa projektinhallintaosaamista ja kehittää tiimityötaitoja (Saastamoinen ym. 2018). Koska toiminnallisessa opinnäytetyössä muodostuu aina konkreettinen tuotos, se sopii erityisesti erilaisten käytäntöjen kehittämiseen ja projektimuotoiseen työskentelyyn (Vilka ym. 2003, 10; Saastamoinen ym. 2018).

Pohdinta on tässä työssä eriytetty omaksi pääotsikokseen, sillä pohdinnassa tarkastellaan laajemminkin opinnäytetyötä, sen vaikuttavuutta ja hyödynnettävyyttä.

5.1 Kehittämistarpeet ja suunniteltu tuotos

Vaikka vapaaehtoisten meripelastajien koulutusjärjestelmään kuuluu ensiapukoulutus osana pelastusveneen miehistö- ja päällystökoulutusta (Alatalo ym. 2016a, 8–9, 23, 28; Alatalo ym. 2016b, 96–107; Alatalo ym. 2016c, 114–119), ei yhtenäistä valtakunnallista koulutusohjelmaa ole ollut aiemmin tarjolla. Suomen Meripelastusseuran alueellisissa yhdistyksissä on ollut kirjavia käytäntöjä ensiapukoulutusten järjestämiseksi ja osaamisen varmistamiseksi. Käytännössä kukin alueellinen yhdistys on vastannut itse miehistönjäsentensä koulutuksesta, jolloin ensiapukurssien sisällöissä ja soveltuvuudessa meripeastustoimintaan on ollut suurta vaihtelua.

Merkittävimpana kehittämistarpeena nähtiinkin yhtenäisen, kattavan ja meripelastustoimintaan soveltuvan ensiapukurssin luominen. Samalla haluttiin varmistaa, että ensiapukurssi kattaa ensivastekurssin pohjakoulutuksen minimivaatimukset (Pelastusopisto 2024). Kurssia kehitettäessä nähtiin tärkeänä huomioida paitsi laadukas teorian tieto, myös hyvin laaditut ja käytännönläheiset harjoitussuunnitelmat.

Kurssin kehittämisvaiheessa pidettiin tärkeänä, että kurssia ovat kehittämässä nimenomaan kokeneet ensiapukouluttajat, joilla on ymmärrystä ja kokemusta meripelastustoiminnasta, sairaalan ulkopuolisesta ensihoidosta, sekä ensivastetoiminnasta Suomen Meripelastusseurassa. Kurssia luotaessa yhtenä kehittämistarpeena nähtiin myös se, että kurssi olisi jatkossa toteutettavissa ammattilais-maallikkokouluttajien yhteistyöllä.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli koota Suomen Meripelastusseuralle kokonaisvaltainen koulutussuunnitelma Meripelastajan ensiapukurssista.

Koulutussuunnitelma sisältää:

- Edusafety Oy:n tuottamat teoriaosiot (14 kpl) selityskirjoineen
- aikataulun ja kouluttajaohjeen

- erilaisia yksilö- ja pienryhmäharjoituksia (aikuisen, lapsen ja vauvan elvytys), defibrillaattorin käyttö, tajuttoman kylkiasento, hätäsiirto, autettavan tutkiminen, paineside ja kiristysside, hypotermisen potilaan hoito, vammapotilaan nostot ja siirrot, tutustuminen meripelastusaluksen nosto- ja siirtovälineistöön)
- pienryhmissä tehtäviä rastiratoja ja pelejä (2kpl: sairauskohtausten ja suurten verenvuotojen rastirata, sekä pientapaturmien rastirata), sairauskohtauspeli, myrkytyspeli
- case harjoituksia (2 triage case harjoitusta) ja minisimulaatioita (tajuton rankavammapotilas, elvytys, hukuksissa olleen elvytys, rytmihäiriö, vamma)

5.2 Aiheeseen perehtyminen ja tietoperustan rakentaminen

Koulutussuunnitelman kokoaminen aloitettiin käymällä läpi vanhoja ensiapukursseja, niiden harjoituksia, sekä ensiapukoulutuksen minimivaatimuksia. Ensivastekoulutuksen uudistumisen ja pelastusopistolle siirtymisen myötä (Gorski ym. 2023) Meripelastajan ensiapukurssin sisältö arvioitiin uudelleen SMPS ensiavun- ja ensiapukouluttajien toimesta alkuvuodesta 2024. Samalla määriteltiin ensiapukurssin aihealueet. Edusafety Oy tuotti näistä aihealueista 14 diasarjaa selityskirjoineen, jotka perustuvat SPR ohjeeseen ensiapukoulutuksista, ERC:n vuonna 2021 päivitettyihin ensiapu- ja elvytysohjeisiin ja Käypä Hoito suosituksiin.

Koska teoriaosio oli jo tuotettu Edusafety Oy:n toimesta, tässä opinnäytetyössä keskityttiin teoriaopintoja tukevien käytännön harjoitusten käsikirjoittamiseen, sekä kokoamaan valmis koulutussuunnitelma. Näiden tueksi haettiin tietoa ensiapukoulutusten ja erilaisten koulutusmenetelmien vaikuttavuudesta.

Tiedonhaun apua käytettiin PICO/PCC-mallia. Tavoitteena oli selvittää viimeaikaisia tutkimuksia ensiavun kouluttamisesta. PCC:n avulla muodostettiin

seuraava tutkimuskysymys: ”Millaisia tutkimustuloksia on raportoitu liittyen maallikoiden ensiapukoulutukseen ja ensiavun kouluttamiseen?”

Tässä PCC muodostui seuraavasti:

- P potilasryhmä = maallikko (eng. layman, lay person, commoner, non health care professional)
- C käsite = kouluttaminen (eng. training, education, schooling, teaching)
- C konteksti = ensiapu (eng. first aid)

Taulukko 1. Käytetyt hakusanat PCC:n mukaisesti

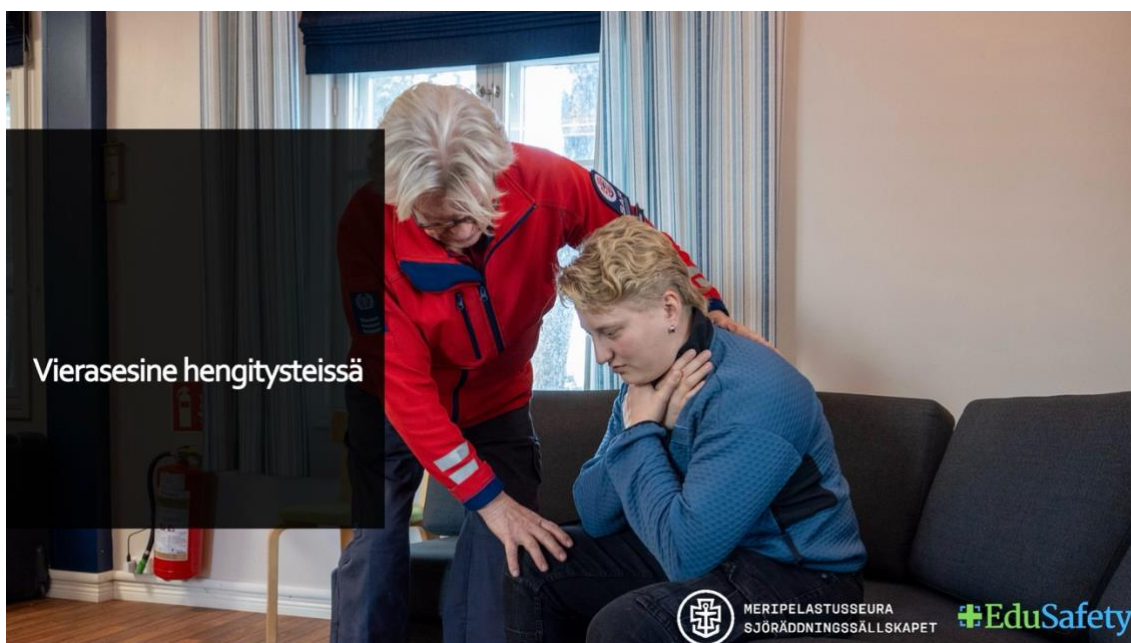
maallikko	kouluttaminen	ensiapu
layman	training	first aid
lay person	education	
commoner	schooling	
non health care professional	teaching	

Tietokantahakuja tehtiin seuraavista tietokannoista Boolean operaattoreita hyödyntäen: PubMed, Cinahl, Medic ja Cochrane. Tiedonhaku on kuvattu Prisma-kaviossa (Liite 1). Tietokantahauilla löytyneistä tutkimusartikkeleista koottiin analyysitaulukko (Liite 3), jota hyödynnettiin teoreettisen tietopohjan rakentamisessa.

5.3 Toteutus

Meripelastajan ensiapukurssia lähdettiin kehittämään jo vuonna 2020, ja ensiapukoulutusten määrän ja tarpeen kasvaessa sovittiin Suomen Meripelastusseuran kanssa alkuvuodesta 2024 saattaa kehittämistyö loppuun projektimuotoisesti. Projektin tuotoksena tehtiin koulutuspaketti ”Ensiapukurssi

Meripelastajille”. Tämä opinnäytetyön osuus projektista oli koota koulutuspaketti ja tuottaa siihen koulutussuunnitelma ja harjoitusosiot. Kurssin pohjana toimivat Edusafety Oy:n tuottamat teoriaosuudet, joihin vaihdettiin meripelastusaiheinen kuvitus alkuvuodesta 2025.



Kuva 1. Mallikuva Edusafety Oy:n tuottamasta diasta

Kurssisuunnitelmia ja harjoituksia pilotoitiin vuosina 2022–2024 ja niistä saatujen kouluttajien ja kurssilaisten kokemusten, sekä yhteistyökumppanilta saadun palautteen pohjalta päädyttiin tässä työssä esiteltävään koulutuspakettiin.

Edusafety Oy:n tuottama teoriaosuus valmistui vuonna 2024, ja sitä täydennettiin muuttamalla kuvitus oleellisin osin meripelastustoimintaan sopiviksi. Valokuvaus kuvitusta varten järjestettiin joulukuussa 2024 ja kuvitus muokattiin teoriaosioihin ja käytännön harjoitusten harjoituskortteihin tammi-helmikuussa 2025. Suomen Meripelastusseuran kanssa oli sovittu, että koulutussuunnitelma harjoituksineen on valmis samanaikaisesti valokuvien muutostyön kanssa. Valmis koulutussuunnitelma esiteltiin SMPS ensiapu- ja

ensivastekouluttajien seminaarissa 1.-2.2.2025, jossa siihen tehtiin vielä pieniä muutoksia ja tarkennuksia.

Koulutussuunnitelman mukaisia kursseja pidettiin kaksi kappaletta Turussa ja Kangasalla helmi-maaliskuussa 2025. Kurssilaisilta ja kouluttajilta kerättiin palaute, jonka pohjalta kurssia voidaan jatkokehittää.

Koulutussuunnitelma ja harjoitukset tuotettiin Suomen Meripelastusseuran pohjiin ja SMPS graafisen ilmeen mukaisesti. Pääsy kurssimateriaaliin on rajattu vain Suomen Meripelastusseuran ensiapukouluttajille, ja se sijoitettiin eSAR-järjestelmään. Materiaali tullaan päivittämään jatkossa säännöllisesti ja aina kansainvälisten (ERC 2021) ja valtakunnallisten (Elvytys: Käypä hoito -suositus 2021; Myllyrinne ym. 2022) ensiapuohjeiden päivittyessä. Seuraava laaja päivitys on suunnitteilla 2025–2026.

5.4 Tuotos

Kurssin harjoitukset koostettiin käymällä läpi kaikki jo olemassa oleva harjoitusmateriaali ja -ideat. Näiden pohjalta rastiradat, sairauskohtauspeli, case harjoitukset, sekä minisimulaatioissa käytetyt potilastapaukset käsikirjoitettiin uudelleen ensimmäistä pilottikurssia varten.

Kurssin ensimmäinen pilotointiosuus oli Vaasassa elokuussa 2024 järjestetyllä Meripelastajan ensiapukurssilla. Tältä kurssilta tehtyjen huomioiden ja saadun kouluttaja- ja kurssilaispalautteen perusteella aikataulua ja harjoitusmateriaalia kehitettiin edelleen. Toinen pilottikurssi pidettiin Helsingissä lokakuussa 2024 ja siellä hyödynnettiin Vaasasta saatuja kokemuksia ja palautteita. Diasarjojen valokuvia kuvattiin uudelleen meripelastuksen toimintaympäristöön soveltuviksi joulukuussa 2024. Projektin viimeisessä vaiheessa, alkutalvesta 2025 tuotettiin lopullinen koulutussuunnitelma.

5.4.1 Kurssiaikataulu ja kouluttajaohje

Kurssille luotiin aikataulurunko (Liite 2), joka on sovellettavissa sekä kokonaan lähikoulutuksena pidettävään kurssiin, että hybridimuotoiseen kurssiin, jossa ensimmäisen illan osio pidetään tallennettavana webinaarina. Aikataulurungon pohjalta luotiin yksityiskohtaisempi kouluttajaohje (kuva 2), jossa jokainen koulutettava osio on avattu laajemmin, siihen on koottu tarvittavat kirjalliset materiaalit, sekä koulutusvälineet ja mahdolliset harjoitukset. Kouluttajaohjelmaan on myös kirjattu osion kouluttajan nimi.

11:30-12:30 **HT 10** Aikuisen, lapsen ja vauvan elvytys sekä defibrillaattorin käyttö **TKi, JSi, KHe**

Tarvitaan: nuket aikuinen x3-4, lapsi, vauva, deffat x1-2

12:30-13:30 lounas

13:30-14:30 **HT 11** Tajuton rankavammapotilas, blokkikäntö ja tajuton case (hyppy tuntemattomaan) minisimulaatio

Osallistujat kahteen pienryhmään, molemmissa sama ohjelma **KHe** ja **TKi**

Tarvitaan: huopia, avaruuslakanoita, keissi Hyppy tuntemattomaan

14:30-15:15 **OT 12** Haavat ja suuret verenvuodot teoria **JSi**

Tarvitaan: tykki, Sokki ja verenvuodon tyrehtytys (Videolla) , + Haavojen ensiapu ppt

15:15- 16:00 **HT 13** Sairauskohtauspeli **TKi**

Tarvitaan: tulostettu & laminoitu sairaskohtauspeli

Kuva 2. Esimerkki kouluttajaohjelmasta.

5.4.2 Yksilöharjoitukset

Kurssi sisältää yksilöharjoituksia vain vähän, sillä kurssilaispalautteiden ja kurssin dynamiikan kannalta on huomattu ryhmäharjoitteiden palvelevan kurssilaisen oppimista ja motivaatiota paremmin. Esimerkkinä yksilöharjoituksesta on painesiteen tekeminen omaan käteen sideharsorullilla ja jollakin itse valitulla tilapäisvälineellä.



Kuva 3. Runsaan verenvuodon tyrehtyttämisen harjoittelutilanne

5.4.3 Pienryhmäharjoitukset

Pienryhmäharjoituksia kurssilla on runsaasti, ja ryhmämuotoinen harjoittelutapa onkin kurssin perusidea. Pienryhmäharjoitusten tavoitteena on harjoitella teoriassa opittuja taitoja ryhmämuotoisesti ja turvallisessa oppimisympäristössä. Pienryhmäharjoitusten ryhmät ja ryhmäkoot vaihtelevat kurssin aikana. Näin taataan tasalaatuisempi oppiminen, paremman ryhmädynamiikan kehittyminen, ja voidaan rakentaa ryhmät kukin harjoitus huomioiden.

Pienryhmäharjoituksina toteutetaan mm. elvytys, vierasesineen poisto hengitysteistä, tajuttoman kylkiasentoon kääntäminen, kiristysiteen laittaminen ja erilaiset nostot ja siirrot.



Kuva 4. Tajuttoman kääntäminen kylkiasentoon – harjoitus.

5.4.4 Rastiradat ja sairauskohtauspeli

Rastiratoja kurssille tehtiin kaksi erilaista. Molemmat rastiradat toteutetaan pienryhmissä, siten, että yksi ryhmäläinen näyttää vuorollaan potilasta, ja muut ryhmäläiset auttajia. Rasteilla on soveltuvia ensiapuvälineitä ryhmäläisten käytettäväksi. Rastin lopuksi ryhmäläiset käyvät rastilta löytyvän ohjeen mukaisesti läpi oikean ensiavun kyseiseen tilanteeseen. Kouluttajat valvovat ja aikatauluttavat rastiratoja, sekä auttavat tarvittaessa.

Toinen rastiradoista on hätätilanteiden rastirata, jossa autettaville on sattunut erilaisia sairauskohtauksia ja runsasta verenvuotoa aiheuttavia onnettomuuksia.

Toinen rastirata on ns. pikkuvammojen rastirata, jossa käydään läpi erilaisia pienempiä tapaturmia.

Venemessuilla kuppi menee nurin

Olet tietääksesi ollut aina terve, ei lääkityksiä käytössä. Olet kaveriporukalla kiertelemässä venemessuilla ja haaveilemassa uudesta veneestä. Olette menneet syömään ja lähdet hakemaan kahvia jälkiruuaksi. Kun nouset ylös, oikea jalka tuntuu puutuneelta ja vaikeaksi hallita. Haet kahvin ja yhtäkkiä oikea kätesi menee voimattomaksi ja kahvimuki putoaa kädestäsi. Otat horjuen tukea tiskistä, sinua huimaa ja on vaikea pysyä pystyssä. Yrität selittää ympärillä oleville ihmisille miltä sinusta tuntuu, mutta sinun on vaikea muodostaa selkeitä sanoja. Hätäannyt ja puheesi vaikeutuu entisestään.

Oireet: oikean puoleinen lihasheikkous ja suupieli roikkuu, tasapainovaikeus, puheen tuottaminen vaikeaa

Kuva 5. Esimerkki rastiradan rastikortista A-puoli.

Ensiapu:

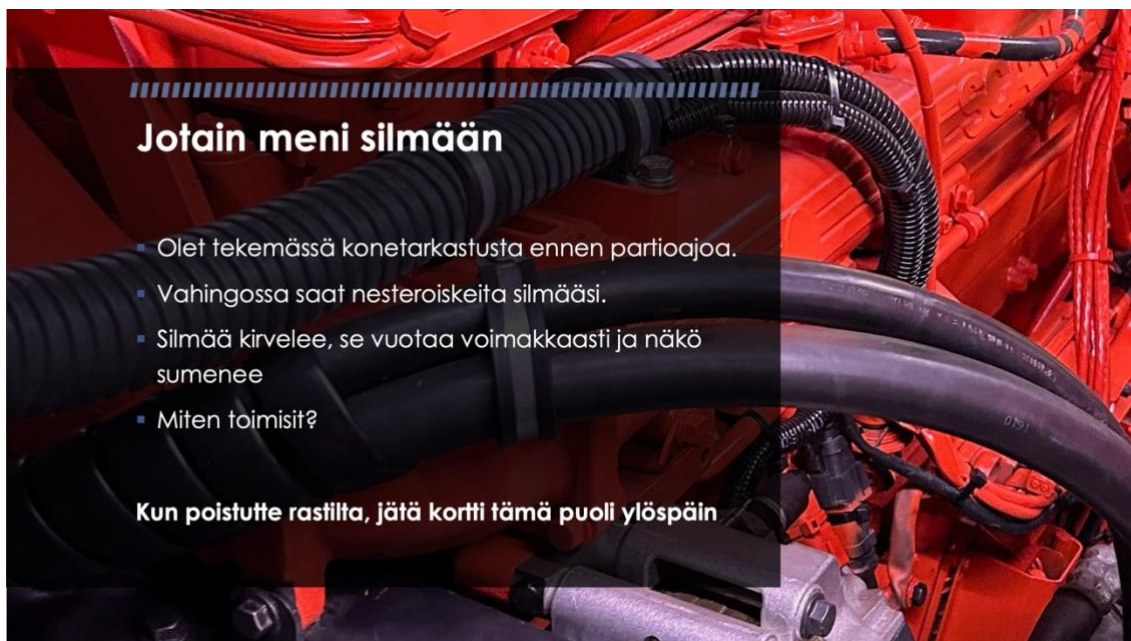
Tee tilannearviota, mistä oikean puoleinen lihasheikkous, tasapainovaikeus ja puheen tuottamisen vaikeus voisivat johtua ? FAST

Soita välittömästi hätänumeroon 112.

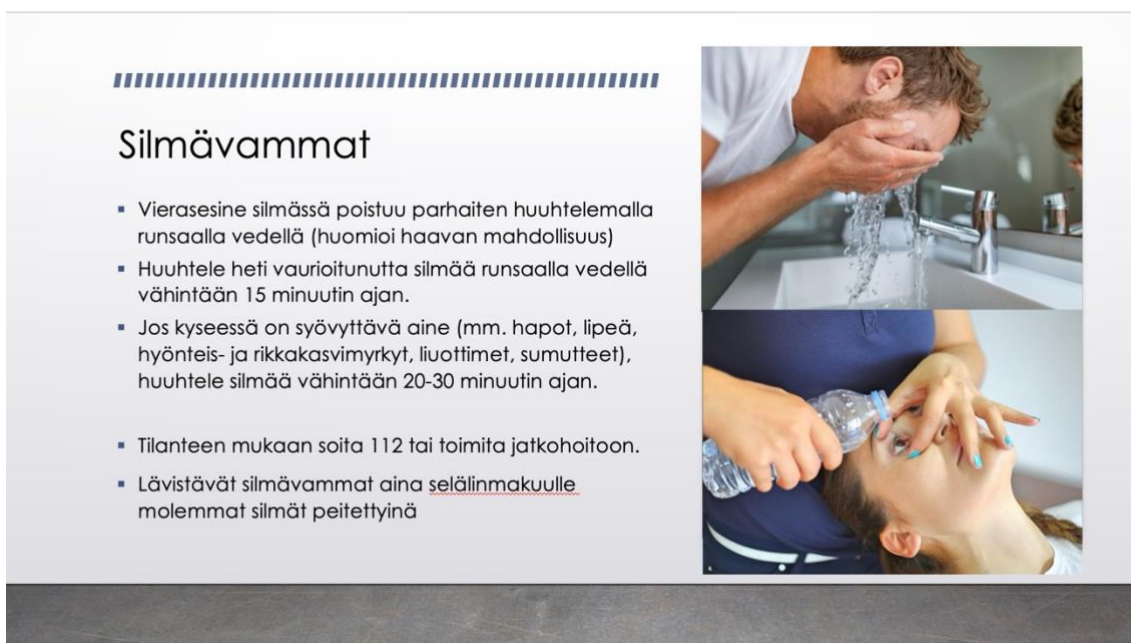
Rauhoita autettavaa ja auta hänet istumaan, älä kävelytä.

Seuraa autettavan tilaa avun tuloon asti.

Kuva 6. Esimerkki rastiradan rastikortista B-puoli.



Kuva 7. Pikkuvammojen rastiradan infokortti A-puoli



Kuva 8. Pikkuvammojen rastiradan infokortti B-puoli

Sairauskohtauksia käsitellään myös sairauskohtauspelin avulla. Pelissä on esitetty 5 tavallista sairaskohtausta, sekä 50–60 korttia, jotka kuvaavat kunkin sairaskohtauksen oireita, ensiapua sekä riskitekijöitä. Osallistujat jaetaan

pienryhmiin ja kortit jaetaan tasan ryhmien kesken. Tämän jälkeen ryhmät yhdistävät saamansa kortit sopiviin sairauskohtauksiin. Lopuksi peli käydään kouluttajan johdolla läpi.



Kuva 9. Sairauskohtauspeli

Myrkytyksiä käsitellään myrkytyspelin avulla. Myrkytyspelissä on eri aiheisiin liittyviä kaksipuoleisia väittämäkortteja, joissa saman väittämä esitetään molemmiin puolin. Toinen puoli on vihreä väittämän oikeellisuuden merkiksi, ja toinen punainen merkitsemään virheellistä väittämää. Osallistujat valitsevat kunkin väittämän kohdalla onko väittämä oikein vai väärin, ja kääntävät kortin mukaisen puolen ylös. Lopuksi väittämät käydään läpi yhdessä kouluttajan johdolla.



Kuva 10. Myrkytyspeli

5.4.5 Case-harjoitukset ja minisimulaatiot

Case harjoitusten ja minisimulaatioiden avulla kurssilaiset pääsevät harjoittelemaan opittuja taitoja autenttissa ja turvallisessa ympäristössä, sekä yhdistelemään ja soveltamaan aiemmin oppimaansa. Case- ja simulaatioharjoituksissa korostuu kouluttajan ammattitaito simulaatioiden vetämiseen, sekä positiivinen palautekeskustelu.

Hyppy tuntemattomaan LA Tämä x 2

Rastiaika: tehtävänanto + toimivan ryhmän valmistautuminen 2 min, toiminta-aika 8 min, (raportti ensihoitoyksikölle 1 min), varusteet kasaan 5min ja palaute 9 min.
Yhteensä 25 min.

Maskeeraus: ei tarvetta

Saatte hälytyksen läheisen saaren uimarannalle, jossa henkilö sukeltanut pää edellä laiturilta veteen ja ilmeisesti lyönyt päänsä sukeltaessaan vedenalaiseen kiveen. Sivullinen soittanut ambulanssin. Lähimpään rantaan tulossa ambulanssi. Myös helikopteri hälytetty paikalle, sen matka-aika pitkäkö. Arvioitu matka-aika mantereelle 15min.

Tilanne: Potilas on hypännyt laiturilta pää edellä veteen, mutta veden pinta oletettua matalammalla ja lyönyt päänsä laiturin vieressä olevaan kiveen. Kaverit vetäneet hänet rantaveteen.

Potilas makaa rantavedessä, ei ole kunnolla herätettävissä. Otsassa kuhmu.

Ensiapu:

- Tilannearvio
- Hätäilmoituksen tekijä on hälyttänyt ambulanssin.
- Kouluttaja toimii ensihoitoyksikkönä.
- Kylkiasentoon kääntäminen rankaa tukien.
- Lämpimänä pitäminen.
- Kuljetuksen valmistelu ensihoitoyksikön ohjeen mukaan.
- Viestiliikenne: saapuvan ensihoitoyksikön konsultointi ja raportti

1. Puhuttelee henkilöä ja selvittää avuntarpeen

- **onko paikka turvallinen**
- **onko henkilö herätettävissä?**
- **onko hengitystie avoin?**
- **hengittääkö henkilö normaalisti?**

2. Ilmoittaa tilanteen saapuvalle ensihoitoyksikölle (tai hätäkeskukselle)

- tarkka tilannepaikka
- mitä on tapahtunut, potilaan tila nyt, vammat ja tehdyt hoitotoimenpiteet

3. Tapahtumatiedot

- selvittää tapahtumatietoja potilaalta tai paikallaolijoilta, esim.: Mitä on tapahtunut, koska onnettomuus on tapahtunut, onko primääritajuttomuutta, vammamekanismi

4. Tila tavattaessa ja peruselintoiminnot

- mitä tekee kohdattaessa
- **Vammat**, arvioi tajunnan tasoa sanallisesti (hereillä, unelias, sekava tms.)
- **hengitys, suuret verenvuodot** (syke kun kylkiasennossa)

5. Hoito

- Kylkiasento rankaa tukien (tajuttoman blokkikäntö)
- Lämpimänä pitäminen
- Kuljetuksen valmistelu

Kuva 11. Esimerkki case-/ minisimulaatioharjoituksesta

5.5 Koulutussuunnitelman ja -materiaalin käyttöönotto

Valmis koulutussuunnitelma esiteltiin Suomen Meripelastusseuran ensiapu- ja ensivastekouluttajien seminaarissa 1.-2.2.2025. Tämän jälkeen

koulutussuunnitelma ja materiaalit ovat kaikkien SMPS ensiapu- ja ensivastekouluttajien käytettävissä. Materiaalit julkaistiin SMPS verkkokoulutuslustalle eSAR:iin. Teoriaosiot ja selityskirjat ovat lukittuina tiedostoina, ja laminoitavat materiaalit, kuten sairauskohtauspeli ovat tulostettavassa muodossa. Koulutusvälineistö on joko kouluttajilla itsellään, alueellisissa yhdistyksissä tai SMPS toimistolla, josta se voidaan lähettää kulloisenkin kurssin käyttöön.

Koulutussuunnitelman kurssilaisrunko on julkinen SMPS miehistölle, mutta muu materiaali, kuten kouluttajaohjelma, Edusafety Oy:n diasarjat, selityskirjat, sekä harjoitukset jäävät vain kouluttajien käyttöön. Tästä syystä niitä ei julkaista tämän raportin liitteinä.

Koulutuspaketin valmistuttua Suomen Meripelastusseuran ensiapu- ja ensivastetoiminnan pääkouluttaja osallistui ensimmäiselle uuden koulutussuunnitelman mukaan valmistuneelle pilottikurssille 28.2.-2.3.2025. Kevään 2025 pilottikurssien jälkeen tullaan kartoittamaan mahdolliset jatkokehittämistarpeet.

6 Eettisyys ja luotettavuus

6.1 Opinnäytetyön eettisyys

Opinnäytetyön tekemisessä on noudatettu hyvän tieteellisen käytännön periaatteita (HTK) ja ammattikorkeakoulujen opinnäytetyön eettisiä suosituksia (Arene 2019). Hyvän tieteellisen käytännön periaatteet ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. (TENK 2023.)

Rehellisyys tarkoittaa tutkimuksen suunnittelua, toteutusta ja raportointia avoimesti, puolueettomasti, oikeudenmukaisesti ja yksityiskohtia salaamatta (TENK 2023). Tässä työssä on pyritty kuvaamaan opinnäytetyön prosessi ja vaiheet, sekä tiedonhaku läpinäkyvästi.

Arvostuksella tarkoitetaan kollegoiden, tieteellisen toiminnan osapuolien, yhteiskunnan, ympäristön, ekosysteemien ja kulttuuriperinnön arvostamista tutkimuksen teossa (TENK 2023). Vaikka kyseessä ei ole tieteellinen tutkimus, on pilottikursseille osallistuneiden kurssilaisten ja kouluttajien turvallisuudesta, terveydestä ja ihmisoikeuksista huolehdittu. Suomen Meripelastusseurassa noudatetaan myös turvallisemman tilan periaatteita ja kaikenlainen syrjintä ja häirintä toiminnassa on yksiselitteisesti kiellettyä. Materiaalien laadinnassa ja kursseilla on minimoitu materiaalihävikki ja huomioitu asianmukainen kierrätys. Ulkona tehtävissä harjoituksissa ei käytetä ympäristölle tai ihmiselle haitallisia kemikaaleja tai materiaaleja.

Vastuunkanto tarkoittaa vastuun kantamista koko tieteellisen prosessin ajalta alkaen suunnitteluvaiheesta ja päättyen raportin julkaisuun ja jatkovaikutuksiin (TENK 2023). Vastuullinen toiminta on läpinäkyvää ja ulottuu niin hallintoon, sidonnaisuuksiin ja rahoitukseen, kuin tekijänoikeuksien kunnioittamiseen kaikissa prosessin vaiheissa. Kirjoittaja toimii vapaaehtoisena päällikkönä Suomen Meripelastusseurassa, sekä ensiapu- ja ensivastekouluttajana. Työssä on nostettu esiin myös muiden kouluttajin ja organisaatioiden panostus projektissa. Opinnäytetyön tekemisestä ei ole maksettu korvausta. Suomen

Meripelastusseura maksaa kouluttajilleen kouluttajapalkkiot ja majoitus-, ruoka- ja matkakorvaukset kursseista ennalta vahvistetun palkkio-ohjeen mukaisesti.

Opinnäytetyön raportissa on viitattu asianmukaisin lähdeviittein muiden tekijöiden töihin, eikä siinä esiinny plagiointia, vääristelyä tai sepittämistä (Helsingin yliopisto 2024). Asianmukaisilla lähdeviitteillä kunnioitetaan alkuperäisen tekijän oikeutta omiin tuloksiinsa ja varmistetaan, että alkuperäinen lähdetieto on lukijan löydettävissä ja tarkistettavissa, eikä teoreettinen viitekehys sisällä vilppiä.

Vilppi on hyvän tieteellisen käytännön vastaista toimitaa ja se voi esiintyä monessa eri muodossa. Vääristelyllä tarkoitetaan perusteetonta tutkimustiedon muuntelua tai lähteisiin viittaminen tavalla, joka ei vastaa niiden sisältöä. Sepittäminen tarkoittaa olemattomaan lähteeseen tai kirjallisuuteen viittaamista tai tekaistujen tulosten ja havaintojen esittämistä. Plagiointi taas tarkoittaa toisen työn luvaton lainaamista ilman asianmukaista lähdeviitettä ja toisen tekstin, tutkimustuloksen, kuvan, tai muun aineiston esittämistä omanaan. (TENK 2023, Helsingin yliopisto 2024).

Kehittämistyössä ei tehdä varsinaista tutkimusta eikä siten siinä tule esitettäväksi tutkimustuloksia. Plagioinni, sepittämisen ja vääristelyn esiintyminen tässä työssä on estetty asianmukaisin ja selkein lähdeviittauksin ja läpinäkyvällä tiedonhakuprosessilla. Raportti on laadittu huolellisesti ja siihen on sisällytetty tiedonhaussa noussut tutkimustieto, eikä siihen ole tehty perusteettomia lisäyksiä.

Koska kyseessä ei ollut varsinainen tieteellinen tutkimus, vaan kehittämistyö, ei työhön tarvittu tutkimuslupaa, eikä ihmistieteissä käytettävää eettistä ennakoarviointia. Opinnäytetyö noudattaa kuitenkin tutkimuseettisen neuvottelukunnan vuonna 2019 jukaistuja ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisiä periaatteita (TENK 2019). Henkilötietoja tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä ei käsitellä. Opinnäytetyössä on hyödynnetty ensiapukursseilta kerättyä anonymia palautetta, jossa palautteenantajan henkilöllisyys ei ole

edes Suomen Meripelastusseuran käytettävissä. Tilaajalta on varmistettu, että tilaajan nimi ja organisaation esittely saavat näkyä opinnäytetyössä.

6.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuuden arviointi poikkeaa tutkimuksellisista opinnäytetöistä, sillä toiminnallisessa opinnäytetyössä ei varsinaisesti tehdä tutkimusta eikä tuoteta uutta tutkimustietoa. Tästä johtuen reliabiliteetti ja validiteetti eivät sovellu suoraan luotettavuuden arviointiin toiminnallisessa opinnäytetyössä, vaan työssä sovelletaan muita menetelmiä.

Luotettavuudella tarkoitetaan tieteellisen toiminnan laadunvarmistusta suunnittelussa, menetelmissä, analyyseissä ja voimavarojen käytössä (TENK 2023). Luotettavuutta on tässä työssä varmistettu avaamalla tiedonhakuprosessi, ja siihen liittyvä argumentointi, sekä kirjoittajan valinnat ja tulkinnat. Luotettavuutta on varmistettu myös ns ristiinvarmistamalla eli varmistamalla, että sama tieto tai tutkimustulos löytyy useammasta eri lähteestä ja merkitsemällä lähdeviitteet asianmukaisesti, jolloin lukija voi tutustua alkuperäislähteeseen ja varmistua viittauksen oikeellisuudesta.

Tiedonhaussa on käytetty kansallisia ja kansainvälisiä hoitotieteen tietokantoja, ja se on dokumentoitu toistettavuuden mahdollistamiseksi (Kangasniemi ym. 2016, 83). Raporttiin on valittu ajankohtaista ja tuoretta lähdeaineistoa, ja tiedonhaku on dokumentoitu (Prisma-kaavio).

Teoreettinen viitekehys pohjaa pitkälti tutkimuslähteisiin ja käytetyt tutkimukset ovat vertaisarvioituja. Lisäksi raportin lähdeluetteloa on täydennetty mm. ensiapukoulutusta ohjaavilla asiakirjoilla, tilaajan esittelyllä, sekä muilla aiheen kannalta tarpeellisilla lähteillä.

Kehittämistyössä luotettavuutta voidaan arvioida myös sen käyttöarvolla, vaikuttavuudella ja siirrettävyydellä. Koulutussuunnitelma täyttää hyvin sille suunnitellun käyttötarkoituksen ja yhtenäisenä se parantaa ensiapukoulutusten laatua. Koulutussuunnitelma sisältöinen on siirrettävissä myös muiden

aihealueiden koulutuksiin vapaaehtoistoiminnassa, sekä muihin maallikoiden ensiapukoulutuksiin. Koulutussuunnitelma on myös laadittu sellaiseen muotoon, että sitä voidaan hyödyntää jatkossa myös sellaisilla kursseilla, missä osa kouluttajista on maallikkotaustaisia. Työn luotettavuutta lisää kehittämistyön prosessikuvauksen avaaminen. Raportti on laadittu huolellisesti ja siihen on avattu toiminnallisen opinnäytetyön prosessi yksityiskohtaisesti.

7 Pohdinta

Meripelastajien ensiapukurssin koulutussuunnitelma vastaa Suomen Meripelastusseuran pitkäaikaiseen toiveeseen ja tarpeeseen saada oma, merelliseen ympäristöön räätälöity ensiapukoulutus, joka pätevoittää osallistujat jatkamaan ensivastekurssille ja takaa yhtenäisen ja laadukkaan koulutuksen miehistön jäsenille.

Osa näistä lopulliseen koulutussuunnitelmaan päätyneistä harjoituksista on useamman vuoden kehittämisen ja kokeilun tulos. Sairauskohtauspelin ensimmäisen versio on tehty ensiavun kouluttajakoulutuksen opetusnäyttöä varten vuonna 2015. Koulutussuunnitelmassa on pyritty pitämään harjoituksellinen osuus korkeana ja hyödynnetty sekä etä-, että lähikouluttamisen menetelmiä.

Opinnäytetyössä keskityttiin teoriaopintoja tukevien käytännön harjoitusten käsikirjoittamiseen, sekä kokoamaan valmis koulutussuunnitelma. Kirjallisuuskatsauksessa perehdyttiin ensiapukoulutusten ja erilaisten koulutusmenetelmien vaikuttavuuteen. Koska vesiliikenne- ja veneilyonnettomuuksien ja merellisen toiminnan ensiapukoulutuksesta ei juurikaan löydy tutkimusnäyttöä, on työssä sovellettu olemassa olevaa tutkimusnäyttöä ensiapukoulutuksista muilla alueilla. Tämä vastaa hyvin kurssin tuottamisen tarpeisiin, sillä vapaaehtoisen meripelastajan kohtaamat ensiaputilanteet ovat luonteeltaan hyvin monenlaisia, ja meripelastusaluksen miehistö saattaakin päätyä yhtä lailla vesiliikenneonnettomuuteen, kuin elvytystilanteeseen, punkin poistoon tai auttamaan humalassa pellolle ajaneen traktorin kuljettajaa.

Projektin edetessä huomattiin useita jatkokehitysideoita niin kurssiaikataulun sovellettavuuden, harjoitusten muunneltavuuden, sekä materiaalien suhteen. Tämän takia kurssia pilotoitiin syksyllä 2024 kahdesti hiukan erilaisilla toteuttamistavoilla. Kouluttajakollegoiden ja kurssilaisten palautteet ja kehittämis ehdotukset niin kurssin sisällöstä, koulutuspaikoista, rytmittämisestä (ruokailut, etä- ja lähiosuudet, harjoitusten ja luentojen paikat

koulutussuunnitelmassa), sekä kurssikoosta ovat olleet merkittävässä asemassa kehitystyön onnistumisen suhteen. Tämä projekti on tarjonnut mielekkään ja mielenkiintoisen mahdollisuuden luoda uutta, soveltaa aiemmin opittuja ja hioa hyväksi havaittuja koulutusmenetelmiä. Yksi mielenkiintoinen jatkokehittämisen kohde olisi tutkia kurssilaisten kokemuksia oman auttamisvalmiuden kehittymisestä meripelastajien ensiapukursseilla.

Kevään 2025 kursseilla kurssin runko todettiin onnistuneeksi ja hyvin meripelastajien kouluttamiseen soveltuvaksi. Harjoituksia pidettiin mielekkäinä ja toimintaan soveltuvina. Kurssin aikataulu on varsin tiivis, joka koettiin raskaana – tämä kehittämiskohde nousi esiin jo ensimmäisillä pilottikursseilla ja silloin lisättiin webinaariosioiden määrää. Lopulliseen kurssisuunnitelmaan lisättiin vielä sairauskohtauksien osiot omina nauhoitteinaan keventämään lähiviikonlopun kuormitusta. Osallistujat kokivat nauhoitteiden etuna myös sen, että aiheeseen ja teorian tietoon saattoi palata harjoituspäivien lomassa.

Kirjoittamisprosessi oli opinnäytetyön tekijälle monivaiheinen ja melko sujuva. Kirjoittamista haastoivat muiden opintojen ja työelämän aikataulupaineet, mutta jaksottamalla kirjoittaminen eri vaiheisiin, saatiin prosessi etenemään jouhevasti. Opinnäytetyön haasteena oli merellisen ensiavun kouluttamiseen liittyvä tutkimustiedon puuttuminen. Se haastoi kirjoittajaa etsimään ja soveltamaan olemassa olevaa tutkimustietoa muualta ensiavun kouluttamisesta. Ammatillisesti tämä oli erittäin mielenkiintoinen vaihe ja opetti paljon myös tiedonhausta ja tutkimusten kriittisestä tarkastelusta.

Opinnäytetyön ehdoton rikkaus oli koulutussuunnitelman ja harjoitusten työstäminen ja jatkokehittäminen yhdessä kouluttajakollegoiden ja kurssilaisten kanssa. Kokeneilta kouluttajakollegoilta saadut kehittämis ehdotukset kehittivät ja jalostivat sekä koulutussuunnitelmaa, että yksittäisiä harjoituksia. Kurssilaisilta saatu palaute harjoitusten ja aikataulun soveltuvuudesta paransi merkittävästi lopullisen kurssin laatua. Saatu palaute ja matkan varrella huomioidut kehittämisideat ovat kehittäneet merkittävästi kirjoittaja pedagogista osaamista kouluttajana niin aikataulutuksen kuin harjoitusten ja simulaatioiden osalta. Myös kyky antaa ja ottaa vastaan rakentavaa palautetta kehittyi

prosessin aikana. Tämä vahvistaa myös jatkossa yhteistoimintaa vapaaehtoisten kanssa, sekä ylipäänsä kykyä toimia moniammatillisen tiimin jäsenenä.

Lopullinen koulutussuunnitelma on tosiasiallisesti ensiapu- ja ensivastekouluttajien, sekä kursseille osallistuneiden miehistön jäsenten yhteistyön tulos. Tämä kiteyttää hienosti sen, mistä meripelastustoiminnassa on pohjimmiltaan kysymys: merellä kukaan ei pärjää yksin, vaan vahvalla yhteistyöllä pystytään turvaamaan kanssakulkijat ja päästään satamaan haastavassakin kelissä.

Lähteet

Alatalo, T.; Heikkilä, J.; Lahelma, J.; Pakarinen, T.; Stenberg, M. & Vaha, M. 2016a. Suomen Meripelastusseura. Koulutusjärjestelmä -koulutusjärjestelmän kuvaus. 1. painos, Versio 1.4. Helsinki. Suomen Meripelastusseura. Viitattu 6.11.2024.

<https://view.24mags.com/mobilev/dfed6354f8ffa73f02531bdf4241ed#/page=1>

Alatalo, T.; Heikkilä, J.; Lahelma, J.; Pakarinen, T.; Stenberg, M. & Vaha, M. 2016b. Suomen Meripelastusseura. Koulutusjärjestelmä Miehistön koulutussuunnitelma. 1. painos. Helsinki. Suomen Meripelastusseura. Viitattu 6.11.2024.

<https://view.24mags.com/mobilev/d259ffb696ed449c575ff1480eae86#/page=1>.
Linkki rikki, vaatii kirjautumisen Messiin

Alatalo, T.; Heikkilä, J.; Lahelma, J.; Pakarinen, T.; Stenberg, M. & Vaha, M. 2016c. Suomen Meripelastusseura. Koulutusjärjestelmä Päälylystön koulutussuunnitelma. 1. painos, Versio 1.8. Helsinki. Suomen Meripelastusseura. Viitattu 6.11.2024.

<https://view.24mags.com/mobilev/fa2d67ed5e49d76a3a3dde8d5872d7#/page=1>.

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. 2019.

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 26.4.2025.

https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382

Boeck, M. A.; Callesed, T. E.; Nelson, S. K.; Schuetza, S. J.; Bazane, C. F.; Laguna Saavedra, J. M.; Shapiro, M. B.; Issaa, N. M. & Swaroopa, M. 2018. The development and implementation of a layperson trauma first responder course in La Paz, Bolivia: A pilot study. *Injury*. Vol. 49, No 5, 885–896

Casona, C. L. & Stillera, J. 2010. Performance outcomes of an online first aid and CPR course for laypersons. *Health Education Journal*. Vol. 70, No 4, 458–467.

Castren, M. & Korte H. &, Myllyrinne K. 2022. Ensiapuopas. Viitattu 6.11.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/sisalto/ensiapuopas>.

De Buck, E.; Van Remoortel, H.; Dieltjensa, T.; Verstraeten, H.; Claryssea, M.; Moens, O. & Vandekerckhove, P. 2015. Evidence-based educational pathway for the integration of first aid training in school curricula. *Resuscitation* Vol. 94, 8–22.

Elvytys. Käypä hoito -suositus 2021 Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Elvytysneuvoston, Suomen Anestesiologiyhdistyksen ja Suomen Punaisen Ristin asettama työryhmä. Helsinki. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 6.11.2024 www.kaypahoito.fi.

European Resuscitation Council 2021. The Current ERC Guidelines – The ERC guidelines 2021. Viitattu 6.11.2024. <https://cprguidelines.eu/guidelines-2021>.

Gesicki, A; Ada Chan, A & Witiw, S. 2022. Considerations in Using Videoconferencing to Assess Multi-learner Classes of Layperson CPR: A Benchmark Study. *International Journal of First Aid Education*. Vol. 5, No 1, 10–20.

Gorski, J. & Holopainen, J. 2023. Sopimushenkilöstön ensiapu- ja ensivastekoulutus uudistui 2023. Pelastusopiston Blogi Viitattu 6.11.2024. <https://www.pelastusopisto.fi/en/blogi/sopimushenkiloston-ensiapu-ja-ensivastekoulutus-uudistui/>

Helsingin yliopisto 2024. Mitä ovat Vilppi ja Plagiointi? Viitattu 28.11.2024. <https://studies.helsinki.fi/ohjeet/artikkeli/mita-ovat-vilppi-ja-plagiointi>

International Convention on Standards of Training, Certification and Watchkeeping for Seafarers (STCW) 1978. International Maritime Organization. Viitattu 28.11.2024. <https://www.imo.org/en/ourwork/humanelement/pages/stcw-conv-link.aspx>

Kangasniemi, M.; Pölkki, T. 2016. Aineiston käsittely: Kirjallisuuskatsauksen ydin. Teoksessa Stolt, M.; Axelin, A. & Suhonen, R. (toim.) 2016. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. 2.korjattu painos. Turku: Juvenes Print. 80–93.

Kuisma, M.; Holmström, P.; Nurmi, J.; Porthan, K. & Puolakka, T. 2021. Ensihoito. 8. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Laki laivaväestä ja aluksen turvallisuusjohtamisesta 29.12.2009/1687. Viitattu 28.11.2024. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2009/20091687>

Luckie, K.; Saini, B.; Soo, Y. Y.; Kritikos, V.; Collins, J. B. & Moles, R. J. 2018: Impact of scenario-based training on asthma first aid knowledge and skills in school staff: an open label, three-arm, parallel-group repeated measures study, *Journal of Asthma*. Vol 56, No 9, 973–984.

Lv, M.; Jia, Y.; Zong, Z.; Jiang, R.; Du, W.; Zhang, L.; Ye, Z. & Zhong, X. 2022. Method for Teaching Life-Saving Combat First-Aid Skills With live-actor Patients Using a Wearable Training Apparatus. *Military Medicine*. Vol. 187, No 5–6, 757–763.

Myllyrinne, K. & Putko, L. 2022. SPR Elvytys- ja Ensiapuohjeet 2022. Viitattu 6.11.2024. https://www.punainenristi.fi/globalassets/3.-ensiapu--paasivu/ensiapuohjeet/spr_elvytys--ja-ensiapuohjeet_2022_fin.pdf.

Ndile, M. L.; Saveman, B.; Outwater, A. H.; Mkoka, D. A. & Backteman-Erlanson, S. 2020. Implementing a layperson post-crash first aid training programme in Tanzania: a qualitative study of stakeholder perspectives. *BMC Public Health*. Vol. 20, No 750.

Oliver, E.; Forsyth, M.; Colebourn, D.; Gordon, E.; Taylor, H. & Mulligan, J. 2020. A randomized trial of blended first aid education for the public. *International Journal of First Aid Education*. Vol. 3, No 1, 38–48.

Pekonen, A. & Kiuru, K. & Varhila, K. & Aaltonen, E. & Kumpula, K. Yhteistyöpöytäkirja varautumisesta ja ensiaputoiminnasta Sosiaali- ja Terveysministeriön ja Suomen Punaisen Ristin välillä 2021. Viitattu 6.11.2024. <https://stm.fi/documents/1271139/48496178/STM+SPR+yhteistyöpöytäkirja+päivitetty+vuonna+2021.pdf/>.

Pelastusopisto 2024. Sopimushenkilöstön koulutusjärjestelmä ja opetussuunnitelma 2024. Viitattu 6.11.2024. https://www.pelastusopisto.fi/wp-content/uploads/OPS_Sopimushenkilosto_2024_hyvaksytyy.pdf.

Saastamoinen, M. & Vähä, T. & Ypyä, J. & Alahuhta, M. & Päätaalo, K. 2018 Toiminnallisen opinnäytetyön oppimiskokemukset. *ePooki Verkkolehti* 45/2018. Viitattu 7.11.2024. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/152055/ePooki%2045_2018.pdf

STM ja SPR päivittivät yhteistyösopimustaan valtakunnallisesta varautumisesta ja ensiaputoiminnasta 2021. STM uutinen. Viitattu 6.11.2024. <https://stm.fi/-/stm-ja-spr-paivittivat-yhteistyosopimustaan-valtakunnallisesta-varautumisesta-ja-ensiaputoiminnasta>.

Suomen Meripelastusseura. 2024. Viitattu 6.11.2024. <https://meripelastus.fi/>

Suomen Meripelastusseuran Strategia 2020–2025. Viitattu 6.11.2024. https://meripelastus.fi/wp-content/uploads/2020/05/SMPS_Strategia_2020-2025.pdf.

Suomen Punainen Risti 2024. Ensiapu. Viitattu 7.11.2024. <https://www.punainenristi.fi/ensiapu/>

Suomen Punainen Risti 2022. Suositus ensiavun kouluttajien pohjakoulutusvaatimuksista ja ensiavun kouluttajakoulutusten sisällöistä. Viitattu 7.11.2024.

https://rednet.punainenristi.fi/system/files/page/Suositus%20ensiavun%20kouluttajien%20pohjakoulutusvaatimuksista%20ja%20ensiavun%20kouluttajakoulutusten%20sis%C3%A4ll%C3%B6ist%C3%A4_0.pdf

Suutari, H. 2022. Simulaatio osana korkeakoulujen opetus- ja ohjaustyötä. LAB Blogi. Viitattu 28.11.2024. <https://blogit.lab.fi/labfocus/simulaatio-osana-kekeakoulujen-opetus-ja-ohjaustyota/>

TENK 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Viitattu 26.4.2025. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf

TENK 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. Viitattu 7.11.2024. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Toiminnallinen opinnäytetyö n.d. Ohje Toiminnallisen opinnäytetyön raportoinnista. Messi, Turku AMK

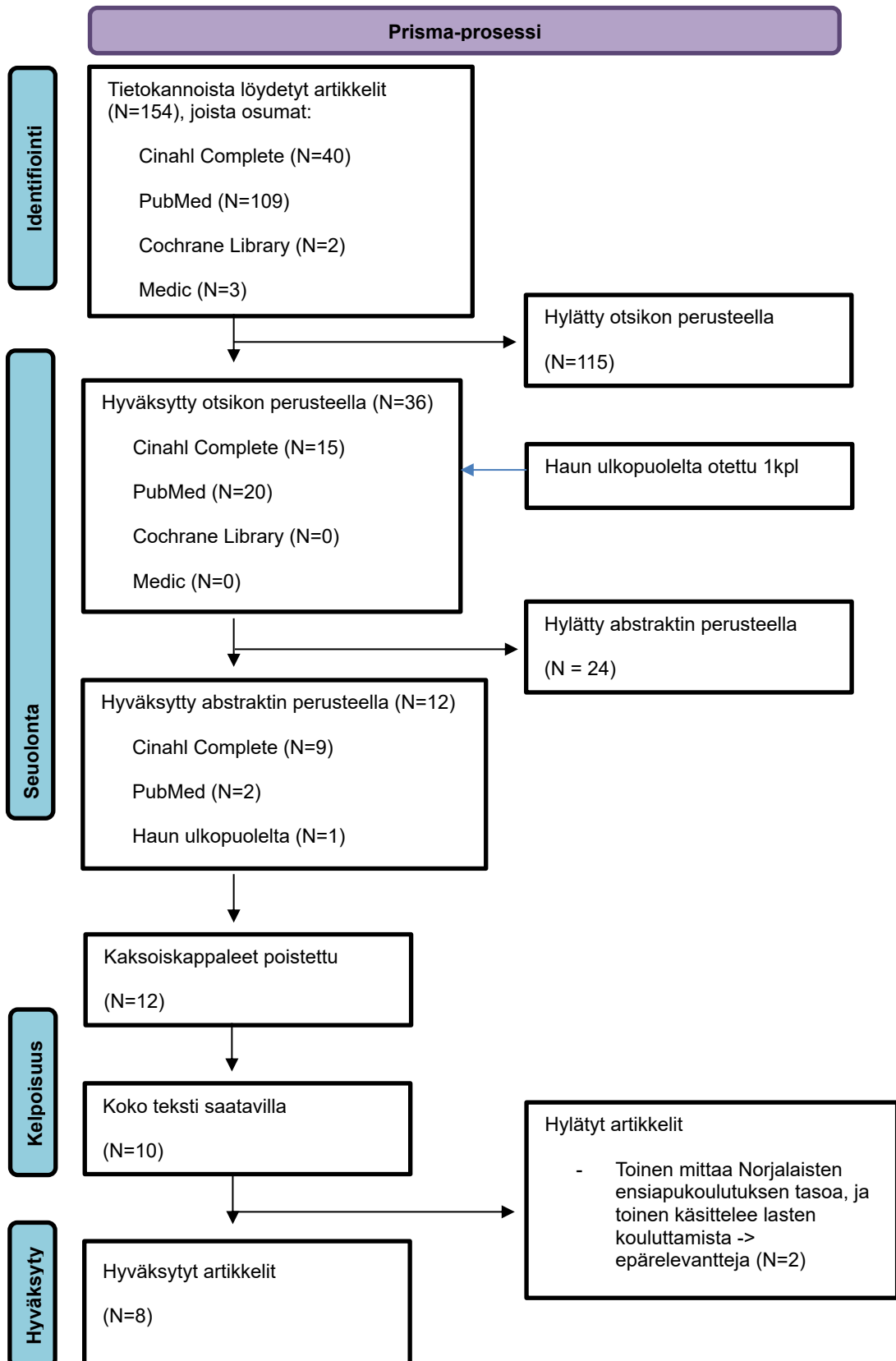
Työsuojeluhallinnon verkkopalvelu 2024. Ensiapuvalmius. Viitattu 7.11.2024. <https://tyosuojelu.fi/tyoterveys-ja-tapaturmat/ensiapuvalmius>.

Useiden vapaaehtoisten meripelastajien kurssipalautteet ja esiintuomat kokemukset ja kehittämisehdotukset koulutuspäivillä vuosina 2020–2024. Meripelastajien kokemuksia keräsi ja kokosi Tommi Kilpeläinen

Van de Velde, S; Heselmans, A.; Roex, A.; Vandekerckhove, P.; Ramaekers, D. & Aertgeerts, B. 2009. Effectiveness of Nonresuscitative First Aid Training in Laypersons: A Systematic Review. *Annals of Emergency Medicine*. Vol. 54, No 3 447–457.

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. *Toiminnallinen opinnäytetyö*. 1.–2. painos. Helsinki: Tammi.

Prisma-kaavio tiedonhausta



Malli kurssiohjelmasta



MERIPELASTUSSEURA
SJÖRÄDDNINGSSÄLLSKAPET

ALUSTAVA OHJELMA

16.2.2025

Meripelastajan ensiapukurssi 10 -Turku

Ennen lähipäiviä OT 1-2

Intro ja rintakipu: <https://vimeo.com/>
Hengitysvaikeus: <https://vimeo.com/>
Allerginen reaktio: <https://vimeo.com/>
Aivoverenkiertohäiriöt: <https://vimeo.com/>
Kouristelu: <https://vimeo.com/>
Verensokerin häiriöt: <https://vimeo.com/>

Ma 24.2. OT 3-6 webinaari

17:30-18:00 OT 3 Esittäytymiset, kurssin ohjelma ja käytännöt, sekä läsnäolo ja mahdollisten poissaolojen korvaaminen
18:00-19:00 OT 4 Toiminta onnettomuustilanteessa, hätäpuhelu maalla ja merellä, sekä hätäensiapu ja ensihoitojärjestelmä
19:00-19:15 tauko
19:15-20:00 OT 5 Tajuton ja eloton
20:00-20:45 OT 6 Hukuksiin joutuminen, lapsen ja hukuksissa olleen elvytys, sukellusonnettomuudet ja sähkötapaturmat

La 1.3. OT/HT 7-17

09:30-10:45 HT 7-8 Tajuton potilas, harjoituksia, nostoja ja siirtoja, hätäsiirto autosta
10:45-11:00 tauko, kahvi
11:00-11:30 OT 9 Vierasesine hengitysteissä
11:30-12:30 HT 10 Aikuisen, lapsen ja vauvan elvytys sekä defibrillaattorin käyttö
12:30-13:30 lounas
13:30-14:30 HT 11 Tajuton rankavammapotilas, blokkikäätö
14:30-15:15 OT 12 Haavat ja suuret verenvuodot teoria
15:15- 16:00 HT 13 Sairaskohtaus peli
16:00-16:15 tauko, kahvi
16:15-17:45 HT 14-15 Suurten verenvuotojen ja sairaskohtausten rastiharjoituksia
17:45-18:15 tauko, välipala
18:15-18:45 OT 16 Henkinen huolto ja jälkipurku
18:45-19:45 OT/HT 17 Myrkytykset ja Triage teoria ja harjoituksia

Su 2.3. OT/ HT 18-27

08:30-9:15 OT 18 Hypotermia
9:15-10:00 HT 19 Hypotermia harjoitus
10:00-10:15 tauko, kahvi
10:15-11:45 HT 20-21 Vammapotilaan nostot ja siirrot, tutustuminen meripelastusaluksen nosto- ja siirtovälineisiin
11:45-12:45 lounas
12:45-13:45 OT 22 Palovammat, murtumat, nivelvammat ja muut tapaturmat teoria ja harjoituksia
13:45-15:00 OT 23-24 Tapaturmien harjoituksia
15:00-15:15 tauko, kahvi
15:15-17:15 OT 25-27 Loppuharjoitus, case harjoituksia
17:15-17:30 kurssin päätös

Analyysitaulukko

ARTIKKELIN NIMI	1. Kirjoittajat, julkaisupaikka (maa), julkaisu vuosi	2. Tutkimuksen tarkoitus	3. Millaiseen aikaisempaan tietoon tutkimus perustuu	4. Mihin tutkimuksessa haettiin vastausta tai mitkä olivat asetetut tehtävät?	tutkimuksen tulokset
ARTIKKELI 1 Impact of scenario-based training on asthma first aid knowledge and skills in school staff: an open label, three-arm, parallel-group repeated measures study,	Luckie, K.; Saini, B.; Soo, Y. Y.; Kritikos, V.; Collins, J. B. & Moles, R. J. 2018. Australia	Tutkittiin skenaario eli simulaatiopohjaista oppimista osana lasten astmakohtausten ensiavun opetusta aikuisille (n=204). Tutkittavat jaettiin kolmeen ryhmään, joista ensimmäinen ryhmä sai ainoastaan perinteistä luokkaopetusta, toinen pelkkää simulaatiokoulutusta ja kolmas ryhmä sai sekä perinteistä luokkaopetusta, että simulaatio-opetusta. Tutkittavien osaamista astmakohtauksen ensiavun antamisessa mitattiin ennen koulutusta, 3 viikon ja 3–7 kuukauden kuluttua.	Kirjallisuus tukee ensiapuopetuksen hyötyjä ja on hyödyllistä kouluttaa mahdollisimman laajasti astmaa sairastavien kanssa tekemisissä olevia. Simulaatio-opetus on aiemman kirjallisuuden mukaan tehokas oppimistapa ja sen avulla voidaan parantaa oppimistuloksia terveydenhuollon ja lääketieteen opetuksessa	Hypoteesi 1: simulaatio-oppiminen on tehokkaampaa kuin luokkaopetus	Simulaatiokoulutukseen osallistuneiden ryhmien tietotaito astman ensiavusta oli merkittävästi korkeampi sekä kolmen viikon (39 % vs. 75 % ja 74 %), että 3–7kk (66 % vs. 76 % ja 88 %) kuluttua koulutuksesta kuin pelkkää luokkaopetusta saaneiden, merkittävää eroa ei huomattu pelkän simulaatiokoulutuksen (ryhmä 2) ja kombinaatio-opetuksen (ryhmä 3) välillä.

<p>ARTIKKELI 2</p> <p>Method for Teaching Life-Saving Combat First-Aid Skills With live-actor Patients Using a Wearable Training Apparatus.</p>	<p>Lv, M.; Jia, Y.; Zong, Z.; Jiang, R.; Du, W.; Zhang, L.; Ye, Z. & Zhong, X. 2022. Kiina</p>	<p>Tutkittiin erilaisia koulutusmenetelmiä taisteluensiavun kouluttamisessa.</p> <p>(n=120, joista 60 lääketieteen opiskelijaa ja 60 maallikko-opiskelijaa)</p> <p>Menetelmät olivat koulutetun elävän henkilön näyttelemä simulaatio, korkealaatuisella simulaattorinukella) tehty simulaatio ja kolmas ryhmä ei saanut simulaatio-opetusta lainkaan.</p> <p>Tutkimuksessa keskityttiin kolmen vammatyypin ensiavun kouluttamiseen: verenvuoto, ilmatie-este ja tensioilmarinta</p>	<p>Kirjallisuuden mukaan massiiviset vammat kuten ilmatie-este, massiivinen verenvuoto ja tensioilmarinta kehittyvät nopeasti tappaviksi ja tehokkaalla ja nopealla ensiavulla voidaan pelastaa sotilaan henki.</p> <p>Kanssasotilas on lähin ja todennäköisin ensiavun antaja, mutta ilman koulutusta ensiapu ei välttämättä ole oikea-aikaista ja asianmukaista. Väärästä tekniikasta on myös haittaa.</p>	<p>Hypoteesi 1: simulaatiometodi, jossa käytetään elävää maskeerattua näyttelijää ja puettavia harjoitusvälineitä on tehokas opetusmenetelmä.</p>	<p>Sekä elävän näyttelijän kanssa tehdyt simulaatiot, että laadukkaalla simulaattorilla tehdyt simulaatiot tehostivat oppimista.</p> <p>Maskeeratun elävän näyttelijän käyttäminen oli hyödyllistä erityisesti silloin, kun ensiavun opiskelijat ovat maallikkoja.</p> <p>Lisäksi puettavat harjoitusvälineet koettiin hyödyllisinä.</p> <p>Lääketieteen opintoja suorittaneiden opiskelijoiden oli maallikoita helpompi toimia sellaisissa simulaatioissa, missä käytetään simulaattorinukkeja.</p> <p>Kuitenkin molemmat ryhmät kokivat elävän mallin kanssa tehdyt simulaatiot oppimisen kannalta hyödyllisimmäksi</p>
<p>ARTIKKELI 3</p> <p>Effectiveness of Nonresuscitative First Aid Training in Laypersons: A Systematic Review. Annals of Emergency Medicine.</p>	<p>Van de Velde, S; Heselmans, A.; Roex, A.; Vandekerckhove, P.; Ramaekers, D. & Aertgeerts, B. 2009. Belgia</p>	<p>Kirjallisuuskatsaus muun kuin elvytyskoulutusta sisältävän ensiapukoulutuksen vaikutusta ensiavun osaamiseen ja auttamishalukkuuteen</p> <p>Koottiin erilaisia tutkimuksia (randomkontrolloituja, ei randomkontrolloituja, keskeytettyjä aikasarja-analyysyjä 12 eri tietokannasta. Valittiin 4 tutkimusta, joista 3 oli randomkontrolloituja. 11</p>	<p>Kirjallisuuden mukaan maallikoiden ensiapukoulutus ja erityisesti elvytyskoulutus parantaa ensiapuosaamista ja lisää auttamishalukkuutta.</p>	<p>Kyseessä oli review-artikkeli, eli sillä ei pyritty tekemään uutta tutkimusta vaan kokoamaan olemassa olevaa kirjallisuutta. Haluttiin selvittää kirjallisuuteen perustuen ensiapukoulutusten vaikuttavuutta ensiaputaitoihin ja auttamishalukkuuteen.</p>	<p>Ensiapukoulutus ja etenkin simulaatiokoulutus paransivat osallistujien ensiapuosaamista.</p> <p>Tekninen auttamismetodeihin pohjaava ensiapukoulutus yksistään ei takaa auttamishalukkuutta.</p> <p>Koulutukseen osallistujat hyötyvät monimuotoisesta koulutuksesta, jossa opettavien teknisten ensiaputaitojen lisäksi pyritään poistamaan auttamishalukkuuteen</p>

		tutkimusta hylättiin heikon laadun vuoksi.			vaikuttavia esteitä.
ARTIKKELI 4 A randomized trial of blended first aid education for the public. International Journal of First Aid Education.	Oliver, E.; Forsyth, M.; Colebourn, D.; Gordon, E.; Taylor, H. & Mulligan, J. 2020. Iso-Britannia	Haluttiin arvioida yhdistelmäkoulutuksen (n= 70) (verkkokoulutus + lähikoulutus) hyötyjä suhteessa perinteiseen lähikoulutukseen(n=58) kokonaisuudessaan n=128	Ensiapukoulutuksissa yhdistelmäkoulutukset ovat yleistyneet ja erilaisia digioppimisympäristöjä ja niiden potentiaalia on tutkittu paljon. Käsitys yhdistelmäkoulutuksista vaihtelee runsaasti ja näyttö niiden hyödyistä onkin osin ristiriitaista.	Hypoteesi 1: yhdistelmäopetus, jossa ensin opiskellaan ensiapua verkkokurssin tai verkkoaineiston avulla ja sen jälkeen vahvistetaan oppimista lähiosuudella, on tehokas opetusmetodi.	Verkkokoulutuksen ja lähiopetuksen yhdistäminen tuottaa jopa parempia oppimistuloksia kuin pelkkä lähiopetus. Yhdistelmäkoulutusten etuna strukturoidumpaan lähiopetuksen on niiden joustavuus ja osallistujien vastuuttaminen omasta oppimisestaan. Yhdistelmäopetukseen osallistuneiden auttamishalukkuus ja auttamisvarmuus olivat parempia kuin pelkkään lähiopetukseen osallistuneiden
ARTIKKELI 5 Implementing a layperson post-crash first aid training programme in Tanzania: a qualitative study of stakeholder perspectives.	Ndile, M. L.; Saveman, B.; Outwater, A. H.; Mkoka, D. A. & Backteman-Erlanson, S. 2020. Tansania	Tutkia sidosryhmien näkökulmasta ensiapukoulutusten/ ensiapukoulutusohjelman onnistumista tukevia ja vaikeuttavia tekijöitä. (n= 12)	Kirjallisuuden mukaan ensiapu on kriittinen osa toimivaa hoitoketjua. Erityisesti tämä korostuu kehittyvissä maissa WHO ohjeistaa, että erityisesti kehittyvissä maissa panostetaan hätäensiavun kouluttamiseen, sillä laadukas ensiapu ja ensiavun hoitoketju ennen sairaalaan pääsyä vähentävät kuolleisuutta	Tutkimuksessa haluttiin tunnistaa ensiapukoulutusten onnistumista tukevia ja haittaavia tekijöitä.	Kolme merkittävää ensiapukoulutuksen onnistumista vaikeuttavaa tekijää tunnistettiin: motivaatio, koulutukseen sitoutuminen, sekä itse koulutuksen toteuttaminen. Motivaatioon vaikuttaa mm koulutuksen sisällön räätälöinti kohderyhmälle sopivaksi. Oppimista edesauttoivat taitoperusteinen oppiminen ja käytännön harjoittelu, sekä asianmukaiset koulutusmateriaalit ja koulutusvälineet. Pitkä matka harjoitukseen, sekä koulutuksen kustannukset

					huononsivat motivaatiota ja heikensivät sitoutumista.
ARTIKKELI 6 The development and implementation of a layperson trauma first responder course in La Paz, Bolivia: A pilot study. Injury.	Boeck, M. A.; Callesed, T. E.; Nelson, S. K.; Schuetz, S. J.; Bazane, C. F.; Laguna Saavedra, J. M.; Shapiro, M. B.; Issa, N. M. & Swaroopa, M. 2018. Bolivia	Tutkimuksessa kehitettiin kahdeksan tunnin vammapotilaan hätäensiapukoulutus, joka sisälsi 13 teoriaosiota ja 6 harjoitusosiota. (n=159)	Kirjallisuuden mukaan vammapotilaiden kohdalla laadukas ensiapu ja ensiavun hoitoketju ennen sairaalaan pääsyä vähentävät kuolleisuutta. Kuolleisuus ja ensiavun merkitys korostuvat kehittyvässä maissa ja syrjäseuduilla. Tutkimuksella haluttiin luoda koulutus, joka tähtää vammapotilaiden ensiavun osaamisen parantamiseen.	Hypoteesi 1. Vammapotilaiden ensiapuun kehitetty 8h hätäensiapukoulutus parantaa vammapotilaan ensiavun osaamista.	Tutkimus osoitti selkeän kehityksen vammapotilaan ensiavun hallinnassa yhdistelmäkoulutuksen jälkeen. Tutkimuksessa tulee selkeästi esille laadukkaana koulutuksen, asianmukaisen koulutusvälineistön, ja harjoituspainotteisten opetusmetodien edut.
ARTIKKELI 7 Performance outcomes of an online first aid and CPR course for laypersons. Health Education Journal. Vol. 70, No 4, 458–467.	Cason, C. L. & Stillera, J. 2010. USA	Tutkia verkkopohjaisten oppimismenetelmien vaikuttavuutta ensiavun ja elvytyksen opettamisessa. (n=71, joista 46 valitsi verkkokurssin ja 25 perinteisen lähikurssin)	Aiempien tutkimusten mukaan suurimmat syyt olla osallistumatta ensiapukurssille olivat aikataulujen ja saavutettavuuden haasteet. Aiempiä tutkimuksia verkkopohjaisten oppimismenetelmien käytöstä on vähän. tutkimusten mukaan kuitenkin videopohjainen oppiminen on tehokasta elvytysopetuksessa.	Tutkimuksessa haluttiin selvittää, miten ensiavun oppiminen eroaa verkkopohjaisen oppimisen ja perinteisen luokkaopetuksen välillä ja onko opiskelijoiden tyytyväisyydessä eroa opetusmenetelmien suhteen.	Tutkimus osoitti verkkopohjaisen oppimisen olevan hyödyllistä ja parantavan ensiapukurssien saavutettavuutta. Ensiapuopettajien osaamisessa ja opetusmenetelmissä oli suuria eroja ja opetuksen laadussa oli vaihtelua. Osa opettajista ei antanut kunnollisia ohjeita ja yritti päästää opiskelijoita ns. helpolla. Tutkimuksessa osallistujien ensiaputaitoja testattiin ja molempien ryhmien suoritukset olivat yhtäläisen huonoja. Tämä meni pitkälti opettajien ohjeistuksen

					ja opetuksen laadun vaihtelun piikkiin
ARTIKKELI 8 Considerations in Using Videoconferenci ng to Assess Multi-learner Classes of Layperson CPR: A Benchmark Study. International Journal of First Aid Education.	Gesicki, A; Ada Chan, A & Witiw, S. 2022. Canada.	Vertailututkimus, jossa ensiapuopettajat arvioivat opiskelijoiden elvytys-suorituksia videon välityksellä. tarkoituksena oli arvioida kykenevätkö opettajat todellisuudessa arvioimaan elvytys-suorituksen oikeellisuutta videon välityksellä. (n=45)	Kirjallisuuden mukaan ensiapuopettajien kyky arvioida elvytysosaamista vaihtelee ylipäänsä runsaasti myös lähiopetuksessa. Webinaari/ videovälitteisessä oppimisessa on haasteita, mutta myös paljon potentiaalia. Tyypillisesti haasteet maallikko- opetuksessa liittyvät opettaja - oppilasmäärien suhteeseen, jolloin yksi opettaja arvioi monen opiskelija suoritusta, joka vaikuttaa arvioinnin laatuun.	Kykenevätkö ensiapuopettajat arvioimaan tehokkaasti elvytys-suoritteiden laatua videovälitteisessä opetuksessa?	Osaamisen arviointi videon välityksellä osoittautui erittäin hankalaksi ja tutkimus toi esiin webinaarimuotisen harjoittelun arvioinnin haasteita. Sekä ryhmäkoko, että kameroiden sijoittelu ja monitorin koko vaikuttivat. Siinä missä webinaari tai videovälitteinen opetus ei ole opetusmuotona optimaalisin elvytys-harjoitteluun, se palvelee muuten ensiapuopetuksessa jatkossakin.

Mukailtu lähteestä Sarajärvi, Mattila, Rekola 2011, 139.