



Karelia-ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitaja (AMK)

Alle kouluikäisen lapsen peruselvytys

Posterit Karelia-ammattikorkeakoululle
opetuskäyttöön

Aleksi Saastamoinen

Opinnäytetyö, toukokuu 2025

www.karelia.fi



OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2025
Sairaanhoidajakoulutus

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

Tekijä
Aleksi Saastamoinen

Nimeke
Alle kouluikäisen lapsen peruselvytys: Posterit Karelia-ammattikorkeakoululle opetuskäyttöön

Toimeksiantaja
Karelia-ammattikorkeakoulu

Tiivistelmä
Elvytys ja ensiapu ovat taitoja, jotka jokaisen ihmisen pitäisi osata. Elvytys on ainoa keino, jolla sydämenpysähdyksen saanut ihminen voidaan pelastaa. Tärkeintä elvytyksessä on sen mahdollisimman nopea aloitus ja lisäävun hälyttäminen paikalle. Lapsen elvytys johtuu harvoin sydänperäisestä syystä, vaan syy elvytyksen aloittamiselle on usein hukkuminen tai vierasesineen joutuminen hengitysteihin. Lapsen elvytys aloitetaan 5 puhalluksella ja jatketaan sen jälkeen 15 painallusta ja 2 puhallusta rytmillä.

Tämä opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Toimeksianto työlle saatiin Karelian opettajalta. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä Karelia-ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden tietoisuutta alle kouluikäisen lapsen peruselvytyksestä. Työn tehtävänä on tuottaa selkeä ja yksinkertainen posterit alle kouluikäisen lapsen peruselvytyksestä Karelia-ammattikorkeakoululle opetuskäyttöön.

Posterista tehtiin helppolukuinen ja se sisältää numeroidut ohjeet lapsen peruselvytyksestä. Mukaan liitettiin myös piirretyt kuvat, jotka helpottavat ohjeiden ymmärtämistä. Palautetta posterista kysyttiin Karelia-ammattikorkeakoulun ensiavun opettajilta Forms-kyselyn kautta. Posterista saatu palaute oli pääosin positiivista, mutta kehittämissuhteiksiakin tuli. Nämä kehittämissuhteukset huomioitiin ja posteriin tehtiin niiden pohjalta muutoksia. Jatkossa työtä voisi kehittää tekemällä opetusvideon lapsen peruselvytyksestä.

Kieli
suomi

Sivuja 22
Liitteet 2
Liitesivumäärä 2

Asiasanat
lapsi, elvytys, painelupuhallus elvytys



THESIS
May 2025
Degree Programme in Nursing

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

Author
Aleksi Saastamoinen

Title
Basic Life Support in Children Under School Age: A Poster for Educational Purposes at Karelia University of Applied Sciences

Commissioned by
Karelia University of Applied Sciences

Abstract

Cardiopulmonary resuscitation (CPR) and first aid are skills that everyone should have. CPR is the only way to save a person having a cardiac arrest. The most important thing is to start CPR as soon as possible and to call for additional help. Children are rarely resuscitated for cardiac reasons, but often because of drowning or a foreign object in the airway. CPR is started with 5 rescue breaths and then continued at a rate of 15 compressions and 2 breaths.

The aim of this practise-based thesis, commissioned by Karelia University of Applied Sciences (KUAS) was to increase the awareness of KUAS students of health care and social services about basic life support in children under school age. The objective of the thesis was to produce an explicit and simple poster about basic life support in children under school age for educational purposes at KUAS.

The poster was made easy to read and includes numbered instructions for basic life support in children. The accompanying illustrations facilitate the understanding of the instructions. Feedback on the poster was requested from KUAS first aid teachers through a Forms survey. The feedback on the poster was mainly positive, but there were also suggestions for improvement. These suggestions were taken into account and changes were made accordingly. An idea for further development could be an educational video on basic life support in children.

Language
Finnish

Pages 22
Appendices 2
Pages of Appendices 2

Keywords
children, resuscitation, cardiopulmonary resuscitation

Sisältö

2	Johdanto	5
3	Lapsen peruselvytys.....	6
	3.1 Eloton tai tajuton lapsi	6
	3.2 Ensiapu yleisesti	7
	3.3 Elvyttäjänä maallikko	7
	3.4 Lapsen peruselvytys	8
	3.4.1 Elottomuuden tunnistaminen	9
	3.4.2 Hätäilmoituksen tekeminen.....	10
	3.4.3 Puhalluselvytys	10
	3.4.4 Paineluelvytys	11
4	Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä.....	12
5	Työn menetelmälliset valinnat.....	12
	5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö.....	12
	5.2 Toimintaympäristön ja kohderyhmän kuvaus	13
	5.3 Hyvän posterin teoria.....	14
	5.4 Posterin suunnittelu, toteutus ja arviointi	14
6	Pohdinta.....	16
	6.1 Luotettavuus ja eettisyys	16
	6.2 Opinnäytetyöprosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu.....	18
	6.3 Tuotoksen tarkastelu	20
	6.4 Työn hyödynnettävyys ja jatkokehittämissideat	21
	Lähteet	22

Liitteet

Liite 1	Posteri
Liite 2	Posterin arviointilomake

1 Johdanto

Elvytys on ainoa tapa, jolla voidaan pelastaa sydämenpysähdyksen saanut eloton ihminen. Elvytyksen onnistumisen ratkaisee mahdollisimman nopea elvytyksen aloittaminen ja hätäilmoituksen tekeminen numeroon 112. Nopeasti aloitetulla elvytyksellä voidaan jopa kolminkertaistaa autettavan ihmisen mahdollisuus selvitä takaisin toimintakyvyltään ja elämänlaadultaan entiseen ja hyvään elämään. Lasten osalta käytettävissä oleva tutkimusnäyttö elvytyksestä on vähäistä, ja tämän vuoksi lapsia koskevat elvytysohjeet ovat monesti sovellettu aikuisten ohjeista. (Elvytys 2021.)

Ensiapu tarkoittaa sairastuneelle tai loukkaantuneelle ihmiselle annettavaa välitöntä apua vamman tai akuutin sairauden yhteydessä. Ensiapua pystyy antamaan kuka tahansa ja missä tilanteessa tahansa. Sanotaan, että ensiapu on elämäntaito ja kansalaistaito, joka jokaisen pitäisi osata. Ensiavulla voi ihminen auttaa myös itseään. Ensiavun tavoitteita ovat kärsimyksen lievittäminen, elämän säilyttäminen, lisäsairauksien tai vammojen ennaltaehkäisy sekä toipumisen edistäminen. (Suomen Punainen Risti 2025.)

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä Karelia-ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoiden tietoisuutta alle kouluikäisen lapsen peruselvytyksestä. Työn tehtävänä on tuottaa selkeä ja yksinkertainen posterit alle kouluikäisen lapsen peruselvytyksestä Karelia-ammattikorkeakoululle opetuskäyttöön.

Opinnäytetyön aihevalintaan vaikutti suurelta osin tekijän mielenkiinto aiheeseen. Myös toimeksiantajalta tullut toive helpotti aiheen rajaamista ja työn tekemistä. Tässä opinnäytetyössä keskitytään ensiapuun sekä lapsen peruselvytykseen. Ensiapu ja elvytys ovat tekijälle jo entuudestaan tuttuja, mutta syvempi perehtyminen juuri lapsen peruselvytykseen on mielenkiintoista ja motivoivaa.

2 Lapsen peruselvytys

2.1 Eloton tai tajuton lapsi

Elottomuus tarkoittaa sitä, että ihminen ei reagoi ollenkaan, kun häntä ravistellaan tai puhutellaan. Eloton ihminen ei myöskään hengitä normaalisti tai ollenkaan, eikä häneltä löydy palpoitavaa sykettä. Tilanteessa elvytys täytyy aloittaa välittömästi, ellei aloittamiselle ole esteitä. Pulssin tunnustelu voi olla hankalaa, joten siihen ei kannata käyttää aikaa, koska se voi viivästyttää turhaan elvytyksen aloitusta. (Ensihoito-online 2025.)

Tajuttomuus tarkoittaa välittömästi henkeä uhkaavaa tilaa, jossa henkilö menettää tietoisuuden. Tajuton henkilö vaikuttaa siltä, kuin hän olisi unessa, eikä vastaa puhutteluun herättelynkään jälkeen. Tajuton henkilö kuitenkin hengittää ja pulssin pitäisi löytyä palpoidessa. Yleensä tajuttomuus aiheutuu toksisista tai metabolisista kallon sisäisistä syistä. Tajuttoman potilaan hoito täytyy aloittaa vitaalisten toimintojen tarkistamisella sekä soittamisella yleiseen hätänumeroon 112. (Eriksson, Kallela & Häppölä 2014.)

Lapsen elottomuuteen johtavia syitä on monia. On harvinaista, että lapsen elottomuus johtuisi rytmihäiriöistä tai sydänperäisistä sairauksista, ellei lapsella ole todettu yleiskunnan merkittävää heikentymistä tai jotakin synnynnäistä sydänsairautta. Useimmissa tilanteissa hukkuminen tai vierasesineen joutuminen hengitysteihin ovat syitä lapsen elvytyksen aloittamiselle. (Nolan ym. 2010, 29.)

Lapsen tajuttomuuteen voi olla useita syitä. Syitä voivat olla esimerkiksi pään vamma, kuumekeuhkokuume, aivokasvain, keskushermostoinfektiot, hypoglykemia, vaikea ketoasidoosi, intoksikaatio tai epilepsia. Kuumekeuhkokuumeet ovat lapsen tajuttomuuden syistä kaikkein tavallisimpia, ja ne ovat monesti jo loppuneet ennen ambulanssin tuloa tai päivystykseen hakeutumista. Kuumekeuhkokuumeen hoidossa tärkeintä on huolehtia ilmäteiden avoimuudesta. (Suominen 2017.)

2.2 Ensiapu yleisesti

Ensiavulla tarkoitetaan elämäntaitoa, joka jokaisen ihmisen olisi hyvä osata. Ensiavun tavoitteita ovat kärsimyksen lievittäminen, toipumisen edistäminen, lisäsairauksilta tai vammoilta suojaaminen sekä elämän säilyttäminen. Ensiapu on sairastuneelle tai loukkaantuneelle henkilölle tapahtumapaikalla annettavaa välitöntä apua. Ensiapua voi antaa missä tilanteessa tahansa ja kuka tahansa. (Suomen Punainen Risti 2025.)

Jokainen, joka saa sairauskohtauksen tai loukkaantuu, tutkitaan ensiavun tarpeen arvoimiseksi, oli kyseessä sitten suuri tai pieni tapaturma tai onnettomuus. Kaikessa ensiavussa aina ensisijaisesti pyritään turvaamaan potilaan hapettumista, hengitystä sekä verenkiertoa ja antamaan asianmukaista ensiapua ennen ensihoidon saapumista kohteeseen. Ensiapu aloitetaan heti tapahtumapaikalla ja hyvin tyyppillisesti ilman apuvälineitä. Aina, kun potilas pääsee sairaalaan jatkotutkimuksiin, selvitetään tarkemmin, mitä verenvuotoja tai vammoja on tullut. Perus ensiaputoiminnot ovat haavojen sidonta, hypotermialta suojaaminen, murtumien tukeminen sekä henkilön tarkkailu ja rauhoittelu, jos henkilö on esimerkiksi shokissa. (Castrén, Korte & Myllyrinne 2022.)

2.3 Elvyttäjänä maallikko

Elvytyksessä jokainen viiveminuutti voi vaikuttaa elvytettävän ennusteeseen huonontaan sitä 10 prosenttia. Jo noin viidessä minuutissa ollaan siinä pisteessä, että autettavan menehtyminen alkaa olla todennäköisempää kuin tilanteesta selviytyminen, ellei elvytystä ole aloitettu heti. Jos paineluelvytys on käynnistetty ja sydäniskuri on saatu paikalle enintään viiden minuutin kuluessa, on mahdollisuus, että jopa 50–70 prosenttia autettavista selviää. (Sydänliitto 2021.)

Asiantuntijat ovat sitä mieltä, että sydäniskuria kannattaa lähteä hakemaan autolla noin 10 kilometrin päästä. Hakuaikaan voidaan vaikuttaa myös sillä, jos saadaan joku toinen henkilö tuomaan se paikalle. Sydäniskuria haettaessa on kuitenkin muistettava, että vähintään yhden henkilön täytyy jäädä jatkamaan paineluelvytystä ja sillä tavoin turvattava elvytettävän selviämistä. On hyvä muistaa, että oikein tehty paineluelvytys ja sen tauoton jatkuminen on ensiarvoisen tärkeää. (Sydänliitto 2021.)

Jokaisen ihmisen tulisi osata maallikkoelvytyksen perusteet. Perusteisiin kuuluu elottomuuden tunnistaminen, hätäilmoituksen tekeminen, painelupuhallus elvytys sekä neuvovan defibrillaattorin käyttö. Tehokkaalla maallikkoelvytyksellä on erittäin tärkeä rooli sydämenpysähdyksestä selviytymisessä. Jos epäillään sydämenpysähdyttä, tulisi jokaisen maallikon uskaltaa aloittaa elvytys ilman huolta mahdollisesta potilaan vahingoittamisesta. Paineluelvytys sekä neuvovan sydäniskurin käyttö on maallikolle turvallista. (Elvytys 2021.)

2.4 Lapsen peruselvytys

Elvytys tarkoittaa hoitoprotokollaa, jonka perustarkoituksena on verenkierron palauttaminen tilanteissa, joissa sydän on pysähtynyt. Elintoimintojen mahdollisimman hyvä ylläpitäminen on myös tärkeää. Elvytystilanteiden keskeisimmät tekijät ovat välitön avun hälyttäminen, elottomuuden varhainen tunnistaminen sekä mahdollisimman laadukas ja katkeamaton painelupuhalluselvytys. (Suominen 2017.) Elvytyksen tavoitteena on mahdollistaa ihmisen selviytyminen sydämenpysähdyksestä entiseen ja hyvään elämään niin laadultaan kuin toimintakyvyiltäänkin (Elvytys 2021).

Lasten osalta käytettävissä ole tutkimusnäyttö elvytyksestä on vähäistä, ja tämän vuoksi lapsia koskevat elvytysohjeet ovat monesti sovellettu aikuisten ohjeista (Elvytys 2021). Painelupuhallus elvytyksen tavoitteena on mahdollistaa ja ylläpitää sydämen toimintaa sekä estää näin ollen hapen puutteen kehittymistä aivoihin. Hapen puutteesta aivoissa voi seurata aivovaurioita. Paineluelvytyksellä pyritään palauttamaan sydämen kammioissa vallitseva

painetila normaaliksi ja liikuttamaan hapekasta verta sepelvaltimokierrossa. (Kuisma & Salo 2021.) Puhalluselvytyksen tarkoituksena ja tavoitteena on välittää elvytettävälle henkilölle hapetta. Suusta suuhun annettavassa elvytyksessä happipitoisuus on noin 16–17 % ja huoneilma, jota hengitetään, on pitoisuudeltaan noin 21 %. (Iivanainen & Syväoja 2016.)

Lasten sydämenpysähdykset ovat paljon harvinaisempia kuin aikuisen ihmisen sydämenpysähdykset. Yleisin lapsen elottomuuden aiheuttaja on äkillinen hapenpuute. Tästä syystä puhallusten merkitys lapsen elvytyksessä korostuu. Lapsen elvytyksessä tulee huomioida lapsen ruumiinrakenne ja fysiologia. Lapsen peruselvytys noudattaa maallikon tekemänä samaa protokollaa kuin aikuisen peruselvytys, mutta täytyy kuitenkin huomioida lapsen koko painelu- ja puhallusvoiman suhteen. Jos elvyttäjä on saanut koulutuksen lapsen elvytykseen, aloitetaan elvytys viidellä alkupuhalluksella ja sen jälkeen jatketaan rytmillä 15 painelua ja 2 puhallusta. (Castrén ym. 2022.)

2.4.1 Elottomuuden tunnistaminen

Elottomuuden merkkejä ihmisessä voi havaita useita ja ne olisivat kaikkien hyvä tiedostaa ja opetella tunnistamaan. Elottomuuden merkkejä ovat esimerkiksi reagoimattomuus ääneen, kosketukseen tai herättelyyn, puuttuvat hengityслиikkeet, katkonainen tai haukkova hengitys, sinertävät, harmaat tai kalpeat kasvot sekä kouristuksen omaiset liikkeet kuten jäykistely. Näissä tilanteissa, kun kohdataan eloton ihminen on soitettava mahdollisimman pian hätänumeroon ja aloitettava elvytys. (Suomen Punainen Risti 2025.)

Tuupertunut ihminen voi olla myös tajuton. Tajuton ihminen ei reagoi ääneen, kosketukseen tai herättelyyn. Tajuttomuus eroaa elottomuudesta niin, että tajuton ihminen usein hengittää ja hengityksen voi auttaja havaita, kun autettava käännetään selin makuulle, avataan hengitystiet ja tarkkaillaan, hengittääkö autettava. Hengitystiet avataan taivuttamalla päätä taaksepäin ja kohottamalla leukaa. Auttaja tunnustelee omalla poskellaan, tuntuuko ilmavirta, liikkuko

rintakehä ja kuuluuko hengityksestä ääni. Jos autettava hengittää, hänet käännetään kylkiasentoon ja huolehditaan hengitysteiden avoimuudesta sekä hälytetään apua. (Suomen Punainen Risti 2025.)

2.4.2 Hätäilmoituksen tekeminen

Kun kohtaat ihmisen, joka makaa maassa tuupertuneena tai yhtäkkiä huomaat jonkun lysähtävän maahan, koeta herätellä henkilöä kovasti puhuttelemalla tai ravistamalla hartian seudulta. Jos kohdehenkilö ei reagoi kumpaankaan, soita itse apua hätänumerosta 112, tai jos tilanteessa on useampi henkilö käske toista tekemään ilmoitus hätänumeroon. Hätäpuhelua soittaessa suositellaan puhelimen laittamista kaiuttimelle, mikä mahdollistaa nopean paineluelvytyksen aloittamisen hätäkeskuspäivystäjän ohjeistamana. (Elvytys 2021.)

Jos ihminen on yksin lapsen elvytystilanteessa, aloitetaan elvytystoimet viidellä puhalluksella ennen hätäilmoituksen tekoa. Kun puhallukset on tehty ja jos lapsi on edelleen eloton, soitetaan hätänumeroon 112 ja jätetään puhelin kaiutintoiminnolle. Tämän jälkeen jatketaan paineluelvytyksellä hätäkeskuspäivystäjän ohjeistamana. (Castrén ym. 2022.)

2.4.3 Puhalluselvytys

Lapsen ollessa tajuton tai eloton, eikä hän hengitä normaalisti aloitetaan elvytys viidellä puhalluksella. Jos paikalla on vain yksi henkilö, hätäilmoitus tehdään vasta 5 puhalluksen jälkeen ennen paineluelvytyksen aloittamista. Jos paikalla on kaksi henkilöä, huolehditaan siitä, että toinen hälyttää apua ja toinen aloittaa puhallukset. Ensin avataan lapsen hengitystiet ojentamalla pää keskilinjaan ja kohottamalla varovasti leukaa. Lapsen sieraimet suljetaan sormilla ja puhalletaan suuhun. Puhalluksen pitäisi olla tasainen ja noin sekunnin mittainen. (Elvytys 2021.)

Puhallusten aikana tulisi seurata, että lapsen rintakehä nousee puhalluksen seurauksena. Jos rintakehä ei nouse, täytyy varmistaa, ettei suussa ole vierasesinettä. Jos suussa on selkeästi näkyvillä oleva vierasesine, se tulee poistaa, ennen kuin puhalluksia jatketaan. Jos vierasesinettä ei näy, korjataan pään asento uudelleen ja avataan hengitystiet. Näiden toimenpiteiden jälkeen puhalletaan uudelleen viisi kertaa. Jos rintakehä ei vielä nouse tai puhallukset eivät muuten onnistu, siirrytään paineluelvytykseen. (Elvytys 2021.)

2.4.4 Paineluelvytys

Lapsen paineluelvytys aloitetaan välittömästi puhalluksien jälkeen, ellei lapsessa havaita selkeitä elonmerkkejä esimerkiksi yskintää tai liikehdintää. Lapsen paineluelvytyksessä painellaan 30 kertaa. Lapsen elvytyskoulutuksen saaneet henkilöt tai terveydenhuollon ammattilaiset voivat käyttää lapsen elvytyksessä 15 painelua 30 painelun sijaan. Rintalastaa painellaan mäntämäisellä liikkeellä ja painelutaajuus on 100–120 painantaa minuutissa. (Elvytys 2021.)

Lapsella painelussyvyys on vähintään 1/3 osaa rintakehän syvyydestä, mutta se ei saa koskaan ylittää kuutta senttimetriä. Lapsen paineluelvytyksessä pitää välttää nojaamista lapsen rintakehään ja paineluiden välissä täytyy antaa rintakehän palautua kokonaan ylös. Yli 1-vuotiailla lapsella rintakehän painelutekniikka riippuu elvyttäjän käden koosta sekä lapsen koosta. Yleensä alle kouluikäistä lasta elvytetään yhden kämmenen tyvellä ja painelukohta on rintalastan alaosa. (Elvytys 2021.)

Paineluelvytyksen aikana lapsen pitää olla selällään kovalla alustalla vaakatasossa, jos se on mitenkään mahdollista. Elvytyksen aikana lapsen siirtämistä suositellaan ainoastaan silloin, jos siirron myötä pystytään

toteuttamaan selkeästi tehokkaampi elvytys. Lapselta riisutaan vaatteet vain siinä tapauksessa, jos ne estävät tehokkaan paineluelvytyksen. (Elvytys 2021.)

3 Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä Karelia-ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden tietoisuutta alle kouluikäisen lapsen peruselvytyksestä. Työn tehtävänä on tuottaa selkeä ja yksinkertainen posteriksi alle kouluikäisen lapsen peruselvytyksestä Karelia-ammattikorkeakoulun opetuskäyttöön.

4 Työn menetelmälliset valinnat

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on yksi ammattikorkeakoulun opinnäytetyön tekotavoista. Siinä toteutetaan kirjallinen tutkittuun tietoon perustuva raportti ja lisäksi jokin toiminnallinen tuotos esimerkiksi opas, opetusvideo tai posteriksi. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on pyrkiä erilaisin visuaalisiin ja viestinnällisiin keinoin muodostamaan työlle kokonaisilme, josta on helposti havaittavissa haluttu päämäärä. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9,10.)

Tämä opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena opinnäytetyönä. Valmiina tuotoksena on posteriksi lapsen peruselvytyksestä Karelia-ammattikorkeakoulun opetuskäyttöön. Toiminnallinen opinnäytetyö valikoitui menetelmäksi, koska posterin tekeminen kirjallisen raportin lisäksi kiinnostaa enemmän kuin esimerkiksi kirjallisuuskatsauksen tekeminen.

4.2 Toimintaympäristön ja kohderyhmän kuvaus

Karelia-ammattikorkeakoulu on monialainen ammattikorkeakoulu, jonka lakisääteisiä tehtäviä ovat koulutus, tutkimus-, innovaatio- ja kehittämistoiminta sekä aluekehitystehtävä. Karelia-ammattikorkeakoulun tärkeimmät arvot ovat rohkea aloitteellisuus, työelämäläheisyys sekä vastuullisuus. Toiminta Karelia-ammattikorkeakoulussa on alkanut vuonna 1992 ja toiminta on vakinaistettu vuonna 1996. Ammattikorkeakoulu sijaitsee Joensuussa ja siihen kuuluu kaksi eri kampusta. (Karelia 2023a.)

Karelia-ammattikorkeakoulussa opiskelija voi valita itselleen sopivan opiskelumuodon, joita ovat päivätoteutus, verkkototeutus sekä monimuotototeutus. Kareliasta opiskelija saa laadukkaita opintokokonaisuuksia, neuvoja uuden urapolun valintaan sekä mieluisia ja opettavaisia käytännön harjoitteluita. Kareliassa jokaisen opiskelijan kohdalla tähdätään tulevaisuuden työelämään ja yhteistyö henkilökunnan ja opiskelijan välillä on helppoa. (Karelia 2023b.)

Työn kohderyhmä on Karelia-ammattikorkeakoulun hoitotyön opiskelijat. Kareliassa voi opiskella sairaanhoitajaksi tai terveydenhoitajaksi. Opintoihin kuuluu peruselvytyksen sekä hoitoelvytyksen harjoittelua. Sairaanhoitajaopinnoissa opiskelija oppii monipuolisesti hoitotyön tietoperustan lisäksi ihmissuhde- ja vuorovaikutustaitoja. Opinnoissa harjoitellaan eettisiä ja ammatillisia päätöksentekotaitoja. Opintojen aikana opiskelijat pääsevät harjoittelemaan opittuja taitojaan myös simulaatioympäristössä, jossa on mahdollista kääntää teoriassa opittuja asioita konkreettisiksi. (Karelia 2025a.)

Terveydenhoitajaopinnoissa käydään ensin sairaanhoitajan opinnot ja sen lisäksi terveydenhoitajatyön ammattiopinnot. Opinnot suoritetaan niin sanottuna kaksoistutkintona eli opiskelija saa terveydenhoitajan sekä sairaanhoitajan pätevyyden. Karelia-ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopinnoissa painotetaan sairauksien ennaltaehkäisyä ja hoitoa, lasten, nuorten, aikuisten ja perheiden voimavarojen tukemista sekä terveyden edistämistä. (Karelia 2025b.)

4.3 Hyvän posterin teoria

Posterilla tarkoitetaan ilmoitusta, mainosta tai julistetta. Posterin keskeisimpänä tehtävänä on välittää erilaisin visuaalisin keinoin tietoa ja viesti sen vastaanottajille. Erilaiset aiheet postereissa voidaan esittää havainnollistavin kuvin, tekstein tai kaavoin. Hyvän posterin tarkoituksena on kiinnittää vastaanottajien huomio sekä herättää kiinnostusta esitettävään aiheeseen. Hyvä posterit pitäisi pystyä lukemaan muutamassa minuutissa ja olisi hyvä, jos se näkyisi vähän kauemmaksikin. Ulkoasun pitäisi olla tunteita ja ajatuksia herättävä sekä esteettisesti puhutteleva ja sen olisi hyvä myös sopia posterin sisältöön ja sen esityspaikkaan. (Silén 2013.)

Hyvän posterin pitäisi pitää sisällään keskeinen tieto tiivistetyssä, informatiivisessa, kiinnostavassa sekä selkeässä muodossa. Tekstin määrä pitää harkita tarkoin ja on hyvä muistaa tarkastaa, että se mahtuu posteriin riittävän suurella ja selkeällä fontilla kirjoitettuna. Posterin pystyy toteuttamaan monilla erilaisilla ohjelmilla, esimerkiksi Power Pointilla tai Canvalla. Tuotos tehdään yhteen mukautetulle dialle tuomalla siihen halutut sisältöelementit sekä teksti. Valmiin posterin voi tulostaa paperille, tallentaa muistitikulle, julkaista internetissä tai lähettää sähköpostin liitetiedostona. (Parviainen 2017.)

4.4 Posterin suunnittelu, toteutus ja arviointi

Posterin (liite 1) suunnittelu aloitettiin samoihin aikoihin, kuin myös työn tietoperustaa kirjoitettiin. Posterit toteutettiin Canva-ohjelmalla, jolla posterin tekeminen oli mukavan helppoa. Posteriin kirjoitettiin lapsen peruselvytyksen ohjeet mukaillen tietoperustan tietoja ja ohjeita. Posterin taustaksi valikoitui kaunis keväinen vaalean vihreä tausta, jossa on hieman lehtikuviota. Taustasta kuitenkin näkyy teksti hyvin ja selkeästi.

Posterin tekstin fontiksi valikoitui The Seasons ja fontin väriksi musta. Otsikossa tekstin koko on 110, päätöksissä 30 ja muissa teksteissä 23 sekä 25. Teksti

pyrittiin kirjoittamaan selkeästi ja mahdollisimman lyhyesti. Kaikessa tekstissä käytettiin fontin lihavoitinta, koska se mielestäni selkeytti vielä paremmin tekstiä ja sen näkyvyyttä. Tekstin lisäksi posteriin liitettiin lähde, josta posteriin kirjoitetut tiedot ovat peräisin, tekijän nimi sekä Karelia-ammattikorkeakoulun logo.

Posteriin haluttiin selkeät ja yksinkertaiset kuvat helpottamaan posterin lukua. Kuvat myös kertovat hyvin, kuinka tekstissä kirjoitetut asiat pitäisi tehdä käytännössä. Kuvien piirtämiseen ei työn tekijällä itsellään ollut taitoa, joten piirtäjäksi pyydettiin erästä ystävää ja hän suostui. Hän ei halunnut nimeään julkistettavan posterissa tai työn raportissa. Kuvat on piirretty mukaillen Elvytys-käypähoidon sivuilta löytyviä kuvia.

Posterista arviointia ja palautetta pyydettiin toimeksiantajalta sekä Karelia-ammattikorkeakoulun ensiavun opettajilta. Vastauksia suhteellisen kiireellisellä aikataululla saatiin kaksi. Arviointia ja palautetta varten tehtiin Forms-kysely (liite 2) ja siihen laitettiin 5 kysymystä. 3 kysymystä, joihin pystyi vastaamaan kyllä tai ei, yksi kysymys, jossa arvioitiin posterin kokonaisuutena vaihtoehtoja erinomainen, hyvä, tyydyttävä tai huono sekä avoin kysymys, jossa kysyttiin kehittämisehdotuksia.

Ensimmäinen kysymys oli "onko posterin ulkoasu selkeä?" ja siihen pystyi vastaamaan kyllä tai ei. Kaikki olivat vastanneet kyllä. Toinen kysymys oli "onko teksti helposti ymmärrettävää ja fontin koot sopivia?", tähänkin vastauksena laitettiin kyllä tai ei. Kaikissa vastauksissa vastaus oli kyllä. Kolmantena kysymyksenä kysyttiin "miten arvioisit posterin kokonaisuutena?". Vastausvaihtoehdot olivat erinomainen, hyvä, tyydyttävä ja huono. Kaikissa vastauksissa vastaus oli, että posterin kokonaisuutena hyvä. Neljäs kysymys oli "koetko, että lukemasi perusteella osaisit lapsen peruselvytyksen protokollan?", vastaus vaihtoehtoina kyllä tai ei. Kaikki vastasivat kyllä.

Viimeisenä kysyttiin avoimella kysymyksellä, että tuliko mieleesi jotain kehittämisehdotuksia. Niitä tuli kaksi. Ensimmäisessä kirjoitettiin näin: Ulkoasultaan ja muotoilultaan sekä värimaailmaltaan miellyttävä ja

helppolukuinen. Ohjeistus on lyhyt ja selkeä, on hyvä, että kohdat on numeroitu. Lapsen peruselvytyksessä voidaan vuoden 2021 ohjeiden mukaan käyttää protokollaa 5 alkupuhallusta, 15 painelua ja 2 puhallusta ja sen jälkeen 15:2 jne. Toki myös protokollaa 30:2 voidaan käyttää. Ensiavun opettajat käyttävät protokollaa 15:2 opettaessaan. Posterissa on kuvat, jotka ovat vuodelta 2015, olisi hyvä, jos saisi vuosiluvut piilotettua. Toisessa kirjoitettiin näin: Kuvat selkiyttävät kivasti toimintaa. Toimintajärjestys on muuten oikein, mutta posterit ei ole viimeisimmän Käypähoidon mukainen.

Posterin arvioinnin ja palautteen perusteella siihen tehtiin muutoksia. Uudet kuvat saatiin käyttöön ja ne liitettiin posteriin vanhojen tilalle. Toimintajärjestystä kirjoitettiin hieman uudelleen ja tarkemmin oikein Käypähoito-ohjeen mukaisesti. Tekstin fonttia isonnettiin hieman, koska niin mahtui tekstin muutosten myötä tekemään. Muutosten jälkeen posterit lähetettiin vielä uudelleen toimeksiantajalle ja sieltä tuli palaute, että nyt on posterit hyvä ja haluttuun käyttöön sopiva.

5 Pohdinta

5.1 Luotettavuus ja eettisyys

Kylmä & Juvakan (2007) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteerejä on useita. Luotettavuuskriteereitä ovat uskottavuus, vahvistettavuus, reflektiivisyys sekä siirrettävyys. Tässä opinnäytetyössä luotettavuutta arvioidaan edellä mainituilla kriteereillä.

Opinnäytetyön uskottavuudella tarkoitetaan opinnäytetyöprosessin sekä tulosten uskottavuutta. Toiminnallisen opinnäytetyön uskottavuutta voidaan todistaa käyttämällä tietoon perustuvassa raportissa luotettavia lähteitä sekä kansainvälisiä tutkimuksia. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Tässä työssä lähteinä on käytetty esimerkiksi elvytyksen Käypähoito-suositusta ja muita suomalaisia luotettavia lähteitä. Tässä kohtaa hieman tämän opinnäytetyön uskottavuutta

mielestäni horjuttaa kansainvälisen tutkimustiedon puuttuminen raportoinnissa. Näiden lisäksi posteria ja työn sisältöä ovat arvioineet toimeksiantaja sekä Karelia-ammattikorkeakoulun ensiavun opettajat. Tämä omalta osaltaan lisää työn uskottavuutta.

Vahvistettavuudella tarkoitetaan opinnäytetyöprosessin hyvää ja tarkkaa dokumentointia alusta loppuun saakka (Kylmä & Juvakka 2007, 129.)

Vahvistettavuutta tässä työssä lisää se, että prosessi on edennyt suunnitelmallisesti ja järjestelmällisesti alkaen tietoperustan kokoamisesta ja jatkuen jouhevasti posterin suunnitteluun sekä toteutukseen. Prosessin lopuksi pohditaan ja arvioidaan kokonaisuuden onnistumista ja työn jatkokehittämisen mahdollisuuksia.

Opinnäytetyön reflektiivisyydellä tarkoitetaan työn tekijän vaikutusta tutkimusprosessiin (Kylmä & Juvakka 2007, 129). Opinnäytetyön aihevalinta, aiheeseen tehdyt rajaukset hyvän otsikoinnin avulla sekä selkeä teksti lisäävät työn eettisyyttä ja reflektiivisyyttä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 154.) Tämän opinnäytetyön aihevalintaan vaikutti suurelta osin se, että tekijällä on kiinnostusta tähän aiheeseen ja tarvetta aiheen osaamiselle myös tulevaisuudessa töissä. Ensiapu ja elvytys ovat todella tärkeitä aiheita ja niitä ei koskaan voi opetella liikaa.

Siirrettävyydellä tarkoitetaan sitä, että saatuja tutkimustuloksia on mahdollista siirtää muihin samankaltaisiin tilanteisiin (Kylmä & Juvakka 2007, 129). Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä siirrettävyys liitetään tuotoksen eli posterin hyödynnettävyyteen. Valmista posteria voidaan käyttää toimeksiantajan luvalla myös esimerkiksi muissa ammattikorkeakouluissa tai toisilla opintojaksoilla opetuksen tukena.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta on perustettu Suomessa vuonna 1991 ja se käsittelee tieteellisiin tutkimuksiin liittyviä eettisiä kysymyksiä sekä edistää tutkimusetiikkaa. Myös lainsäädäntö eli Suomen perustuslaki, henkilötietolaki, laki potilaan asemasta ja oikeuksista sekä laki lääketieteellisestä tutkimuksesta ohjaavat terveystieteellisiä tutkimuksia. Ihmisen yksityisyyden turvaaminen sekä

koskemattomuus ovat lähtökohtia eettisesti hyväksyttävälle tutkimukselle. (Kylmä & Juvakka 2007, 138–139.)

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeiden mukaan tätä opinnäytetyötä on tehty niin, että tiedonhankintaa on suoritettu huolellisesti ja monipuolisesti sekä viittaukset lähteisiin ja tutkimustuloksiin on tehty rehellisesti ja avoimesti. Tässä opinnäytetyössä ei myöskään esiinny plagiointia eli jonkun toisen kirjoittaman tekstin esittämistä omana tekstinä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 5–9.)

Opinnäytetyön eettisyyttä lisää myös oikeanlaisten lähdemerkintöjen tekeminen sekä oikeaoppinen lähteisiin viittaaminen. Johdonmukaisuudella voidaan lisätä työn eettisyyttä kiinnittämällä huomiota käytettyihin lähteisiin sekä niiden hyödyntämiseen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 149–151.) Edellä mainittujen asioiden takia tässä opinnäytetyössä työn eettisyyttä yritetään parantaa kiinnittämällä erityistä huomiota käytettyihin lähteisiin, niiden luotettavuuteen sekä tekstin johdonmukaisuuteen ja oikeaoppisiin lähdeviittauksiin. Myös teksti on pyritty kirjoittamaan helposti ymmärrettävään muotoon ja tekijä uskoo, että tuotoksena toteutettu posterit on hyvä lisä opintojakson materiaaleihin.

Posterin tekemisessä mietittiin myös eettisiä kysymyksiä. Posteriin käytettiin ystävän piirtämiä kuvia, hän ei halunnut nimeään julkistettavan posterissa tai työn raportissa. Tämä mielestäni lisää työn eettisyyttä, kun kunnioitetaan piirtäjän toivetta olla julkistamatta nimeä. Myös lähdeviite tekstiosioihin laitettiin posterin alalaitaan linkkinä. Opinnäytetyön tai posterin tekemiseen ei ole käytetty ulkopuolista rahoitusta, mikä osaltaan lisää myös työn eettisyyttä.

5.2 Opinnäytetyöprosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön prosessi oli varsin pitkä ja hankala. Olen ylpeä, että sain tämän nyt vihdoin tehtyä. Opinnäytetyöni aihe ja tuotos vaihtuivat matkan aikana useaan kertaan, mutta lopulta sain toimeksiantajalta vinkin tehdä työ tästä aiheesta ja, että tuotokseksi tulisi posterit. Tietoperustaa työlle kasattiin pitkään

ja hartaasti, napakasti tehty otsikointi helpotti tietoperustan kasaamista ja lähteiden etsimistä. Myös opinnäytetyön ohjauksissa saadut vinkit ja palautteet ohjasivat työn kehittymistä oikeaan suuntaan.

Työhön etsin lähteitä erilaisista tietokannoista, mutta luotettavaa suomalaista lähdetietoutta mielestäni aiheesta löytyi aika vähän, joten siksi lähteet ja lähdeluettelo jäivät suhteellisen niukoiksi. Omat englannin kielen taidot tai aika ei tässä kohtaa oikein riittäneet etsimään ulkomaalaista tutkittua ja luotettavaa tietoa aiheesta enempää. Olen kuitenkin tyytyväinen, että sain tällaisen tietoperustan koottua, vaikka se hankalaa olikin, koska olen niin huono kirjoittamaan.

Ammatillista kasvua tätä työtä tehdessä tuli mielestäni paljon. Vaikka ensiapu sinällään oli ennestään tuttu aihe ja sitä on paljon harjoiteltu, oli lapsen peruselvytykseen perehtyminen oikein mielenkiintoista ja motivoivaa. Olen aina ollut aika huono kirjoittamaan ja etsimään luotettavaa lähdemateriaalia. Tätä työtä tehdessä oli kuitenkin pakko opetella tieteellistä kirjoittamista ja lähteisiin oikeaoppista viittaamista. Koen, että siinäkin kehityin paljon opinnäytetyötä tehdessä. En ole aikaisemmin tehnyt posteriaakaan. Tämän työn myötä opin asiat, joista hyvä posterit koostuu ja niitä asioita hyödyntämällä koen, että sain hyvän ja helppolukuisen posterin toteutettua. Ammatillista kasvua tuli myös näin ollen äidinkielen ja kirjoittamisen osalta.

Sairaanhoitajan työhön sain lisää valmiuksia ja rohkeutta, jos eteen tulee tilanne, jossa lasta täytyy ruveta elvyttämään, koska työn myötä tiedän varmasti, kuinka pitää sellaisessa tilanteessa toimia. Lapsen elvytys itsessään kuulostaa minusta jopa hieman pelottavalta, koska heti herää ajatus, että entä jos satutan lasta elvyttäessäni. Tätä ei kuitenkaan pitäisi pelätä ja se on hyvä kaikkien ihmisten tiedostaa. Koen, että työllä ja tuotoksella voidaan rohkaista myös maallikkoja elvytykseen sellaisen tilanteen tullessa eteen. Tässä vaiheessa on hyvä muistaa myös se, että lasta voi elvyttää rytmillä 30:2 tai 15:2 riippuen siitä, onko ihminen saanut koulutusta lapsen elvytykseen. Molemmat tyyliä ovat lapsen kohdalla oikein, tärkeintä on, että elvytys alkaa mahdollisimman nopeasti tilanteessa, jossa sitä tarvitaan.

5.3 Tuotoksen tarkastelu

Tuotoksena työhön tein posterin, jossa on ohjeet lapsen peruselvytyksestä kuvien kera. Posterin tekeminen oli mielenkiintoista, koska en ole posteria aiemmin tehnyt. Parviaisen (2017) mukaan hyvän posterin tulisi sisältää halutut asiat ja keskeinen tieto selkeästi ja helposti luettavasti. Mielestäni sain posterista tehtyä selkeän, helppolukuisen ja silmälle miellyttävän näköisen. Myös saadun palautteen perusteella posterin teksti oli selkeä ja teksti helposti luettavaa. Fontit olivat sopivan kokoisia ja ohjeiden numerointi koettiin lukemista helpottavaksi asiaksi.

Silénin (2013) mukaan posterin ulkoasun pitäisi olla tunteita ja ajatuksia herättävä sekä esteettisesti puhutteleva ja sen olisi hyvä myös sopia posterin sisältöön ja sen esityspaikkaan. Valitsin posterin taustaksi vaaleanvihreän taustan, jossa on hieman lehtikuviota. Taustasta näkyy hyvin teksti ja kuvat. Tausta myös herättää mukavia ajatuksia. Tausta sopii mielestäni hyvin myös Karelia-ammattikorkeakoulun väreihin, koska se tulee sinne opetuskäyttöön. Saadun palautteen mukaan posterin ulkoasu oli selkeä. Ulkoasua keuhuttiin myös muotoilultaan ja värimaailmaltaan miellyttäväksi.

Silénin (2013) mukaan erilaiset aiheet postereissa voidaan esittää havainnollistavien kuvien, tekstien tai kaavojen avulla. Tässä posterissa yhdistettiin teksti ja kuvat. Palautekyselyssä vastaajat antoivat positiivista palautetta kuvista ja niiden koettiin selkeyttävän ohjeistusta. Tämä palaute tukee sitä, että posterista onnistuttiin tekemään visuaalisesti selkeä.

Posterista saamani palaute oli pääosin hyvää ja positiivista. Kehittämisehdotukset otettiin huomioon ja posteria muokattiin niiden pohjalta vielä paremmaksi. Valmis posterin lähetettiin toimeksiantajalle ja hän voi sen tulevaisuudessa ottaa opintoihin opetusmateriaaliksi.

5.4 Työn hyödynnettävyys ja jatkokehittämisideat

Tämän opinnäytetyön tietoperustaa ja kirjallisuuskatsausta voisi tulevaisuudessa hyödyntää myös muillakin oppilaitoksilla tai opintojaksoilla, jossa työn aihetta käsitellään. Siitä voisi koota lyhyemmän version ja antaa esimerkiksi opiskelijoille tehtäväksi lukea asiat ennen kuin lapsen elvytystä ruvetaan harjoittelemaan käytännössä. Tämän opinnäytetyön sekä posterin aihe on tärkeä, joten miksipä posteria ei voisi käyttää myös esimerkiksi maallikkoelvytyskoulutuksissa, koska siinä on selkeät ja hyvät ohjeet lapsen peruselvytyksestä.

Jatkossa tätä työtä voisi kehittää tekemällä aiheesta vielä laajemman tietoperustan ja esimerkiksi lisäämällä siihen lapsen hoitoelvytyksen. Silloin aihetta voisi vielä monipuolisemmin käyttää opintojaksoilla opetusmateriaalina. Mielestäni myös aiheesta videon tekeminen voisi olla hyvä jatkoidea. Videon voisi tehdä posterin materiaaleja käyttäen.

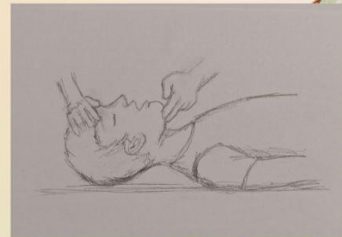
Lähteet

- Canva. 2025. Posterin suunnittelutyökalu.
<https://www.canva.com/design/DAFp6ntOWaU/p9drpz-1ctQFrDLr5VquKQ/edit> 5.5.2025.
- Castrén, M. Korte, H & Myllyrinne, K. 2022. Toiminta ensiaputilanteissa.
<https://www.terveyskirjasto.fi/spr00004/toiminta-ensiaputilanteissa?q=ensiapuopas> 11.3.2025.
- Elvytys. 2021. Käypä-hoito suositus. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/hoi17010> 5.5.2025.
- Ensihoito-online. 2025. 700 elottomuus. <https://ensihoito-online.fi/700-elottomuus/> 26.3.2025.
- Eriksson, H., Häppölä, O. & Kallela, M. 2014. Tajuttomuus.
<https://www.duodecimlehti.fi/duo11507> 26.3.2025.
- Iivanainen, A. & Syväoja, P. 2016. Teoksessa: Hoida ja Kirjaa. Helsinki: Sanoma Pro Oy. 227. 5.5.2025.
- Karelia ammattikorkeakoulu. 2023a. Tietoa Kareliasta.
<https://www.karelia.fi/strategia/> 8.4.2025.
- Karelia ammattikorkeakoulu. 2023 b. AVOP-kysely valmistuneille. OKM/Vipunen. <https://urly.fi/3rYs> 8.4.2025.
- Karelia ammattikorkeakoulu. 2025a. Sairaanhoidaja (AMK).
<https://www.karelia.fi/amk-tutkinnot/sairaanhoidaja/> 2.5.2025.
- Karelia ammattikorkeakoulu. 2025b. Terveystutkija (AMK).
<https://www.karelia.fi/amk-tutkinnot/terveydentutkija/> 2.5.2025.
- Kuisma, M & Salo, A. 2021. Sydänpysähdys ja elvytys. Teoksessa Kuisma, M., Holström, P., Nurmi, J., Porthan, K. & Puolakka, T. Ensihoito. Helsinki: Sanoma Pro Oy, 320–374. Webkirjasto Ellibs. 5.5.2025.
- Kylmä, J., Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita-Prima Oy.
- Nolan, J., Soar, J., Zideman, D., Biarent, D., Bossaert, L., Deakin, C., Koster, R., Wyllie, J. & Böttiger, B. European Resuscitation Council Guidelines for Resuscitation. 2010. Elsevier Ireland Ltd. 18.3.2025.
- Parviainen, H. 2017. E-posteri.
https://valtakunnallinenseminaari.tthvyyo.fi/wordpress/wp-content/uploads/eposteri_power_point_2017.pdf 26.3.2025.
- Silén, S. 2013. Tieteellinen posterit.
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/tvt/tiedonvisualisointi/POSTERIluento%20ilman%20kuvia.pdf> 26.3.2025.
- Suomen Punainen Risti. 2025. Aikuisen painelu-puhalluselvytys.
<https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuhjeet/elvytys/aikuisen-elvytys-painelu-puhalluselvytys/> 5.5.2025.
- Suomen Punainen Risti. 2025. Ensiapu. <https://www.punainenristi.fi/ensiapu/> 7.5.2025.
- Suomen Punainen Risti. 2025. Tajuttoman lapsen ensiapu.
<https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuhjeet/tajuttoman-ensiapu/tajuttoman-lapsen-ensiapu/> 5.5.2025.
- Suominen, P. 2017. Lasten hätätilanteet ja niiden hoito.
<https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/lasten->

- [hatatilanteet-ja-niiden-hoito/?public=3cf9c8e72f642dce5f11803bbc187f52](#) 26.3.2025.
Sydänliitto. 2021. Elvytysopas maallikkoauttajalle.
<https://sydan.fi/keskisuomi/wp-content/uploads/sites/161/2022/01/FINAL-pieni-Elvytysopas-maallikkoauttajalle-NaApurit-hanke-2021.pdf> 5.5.2025.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012.
https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf 7.5.2025.
- Vilka, H., Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.

Lapsen peruselvytys

1. Tarkista tajunta, onko lapsi heräteltävissä puhuttelemalla tai varovasti ravistelemalla.
2. Avaa hengitystiet, kohota leukaa ylöspäin ja taivuta päätä taaksepäin varovasti otsaa painaen.
3. Tarkista hengitys, katso liikkuuko rintakehä ja tuntuuko poskellasi ilmavirtaus.
4. Jos lapsi hengittää normaalisti, käännä hänet kylkiasentoon.
5. Jos lapsi ei hengitä tai reagoi, aloita elvytys 5 alkupuhalluksella, ennen kuin teet hätäilmoituksen.
6. Jos paikalla on muita, huuda apua ja pyydä tekemään hätäilmoitus numeroon 112. Avun huutamisen jälkeen jatka 5 puhalluksella.
7. Jos hengitys ei palaudu 5 puhalluksen jälkeen, aloita painelu. Painele 15 kertaa rintalastan alaosaa yhden kämmenen tyvellä.
8. Painelun jälkeen puhalla 2 kertaa ja jatka elvytystä rytmillä 15:2, kunnes vastuu siirtyy ammattihenkilölle, hengitys palautuu tai et enää jaksa elvyttää.



Lähde: Käypä Hoito. 2021. Elvytys. <https://www.kaypahoito.fi/hoi17010#s9>

Tekijä:
Sairaanhoitajaopiskelija
Aleksi Saastamoinen

Karelia
ammattikorkeakoulu

Alle kouluikäisen lapsen peruselvytys - posterit

Tässä lyhyt kysely liittyen opinnäytetyöni tuotokseen eli posteriin. Arvostaisin, jos vastaisit, vastaukset tulevat minulle anonymisti. Vastaukseen menee vain muutama minuutti, kiitos! :)

1. Onko posterin ulkoasu selkeä?

Kyllä

En

2. Onko teksti helposti ymmärrettävää ja fontit koot sopivia?

Kyllä

Ei

3. Miten arvioisit posterin kokonaisuutena?

Erinomainen

Hyvä

Tyydyttävä

Huono

4. Koetko, että lukemasi perusteella osaisit lapsen peruselvytyksen protokollan?

Kyllä

Ei

5. Tuliko mieleesi jotain kehittämissuhteita?

Kirjoita vastaus

