

Maija Kivimäki

ENSIAPUPÄIVÄ LIIKUNTAKESKUS KUNTOSUMPUN  
HENKILÖKUNNALLE

Hoitotyön koulutusohjelma  
2016

## ENSIAPUPÄIVÄ LIIKUNTAKESKUS KUNTOSUMPUN HENKILÖKUNNALLE

Kivimäki, Maija  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Huhtikuu 2016  
Ohjaaja: Pirilä, Ritva  
Sivumäärä: 27  
Liitteitä: 5

Asiasanat: Ensiapu, koulutus, liikuntakeskus

---

Tämän projektiluontoisen opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää raumalaisen liikuntakeskus Kuntosumpun henkilökunnalle suunnattu ensiapupäivä. Päivä laadittiin henkilökunnan tarpeita ja toiveita vastaavaksi. Projektin tavoitteena oli kehittää henkilökunnan ensiaputietoja, -taitoja ja valmiuksia toimia ensiapua vaativissa tilanteissa.

Ensiapupäivä järjestettiin helmikuussa 2016. Koulutuksen sisältö oli koostettu henkilökunnalle aikaisemmin toteutetun alkukartoituskyselyn perusteella. Koulutukseen osallistui seitsemän henkilöä. Koulutus oli noin kahden tunnin mittainen. Koulutus koostui kahdesta osiosta; teoriaosuudesta, jossa ensiapuaiheet käsiteltiin PowerPointesityksen avulla ja käytännön harjoituksista, joissa henkilökunta pääsi kertaamaan ensiaputaitojaan muun muassa elvytysharjoituksen avulla. Koulutuksen päätteeksi osallistujat täyttivät palautekyselyn koulutuksen onnistumisesta.

Annetun palautteen perusteella järjestetty koulutus oli onnistunut ja vastasi henkilökunnan odotuksia. Osallistujat kokivat myös, että koulutus oli hyvin heille suunniteltu ja kouluttajat hallitsivat hyvin opettamansa asiat. Erityisesti hyvää palautetta annettiin elvytysnuken avulla toteutetusta harjoituksesta.

Opinnäytetyöntekijän henkilökohtaisena tavoitteena oli oppia projektityöskentelystä; kuinka suunnitella, toteuttaa ja arvioida projektia. Opinnäytetyöntekijä oppi suunnitelmallisuuden merkityksen projektin onnistumiselle. Myös projektin laadukas arviointi edellyttää arvioinnin huolellista suunnittelua.

Projektin kehitysehdotuksiksi nousi esille muun muassa säännöllisten ensiapukoulutusten tarve, koulutuksen kehittäminen niin, että se sisältäisi enemmän käytännön harjoituksia. Yhtenä kehitysehdotuksena voisi olla esimerkiksi asiakkaiden ensiaputietojen, -taitojen ja valmiuksien kehittäminen esimerkiksi ensiapuoppaan avulla niin, että ne hyödyttäisivät asiakkaita asiakaspalveluaikojen ulkopuolellakin.

## OPINNÄYTETYÖN NIMI ENGLANNIKSI

Kivimäki, Maija

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

April 2016

Supervisor: Pirilä, Ritva

Number of pages: 27

Appendices: 5

Keywords: First aid, education, training center

---

The purpose of this final project was to organize a first aid refresher course for the personnel of Training Centre Kuntosumppu in the city of Rauma. The course was designed according to the needs and desires of the personnel. The aim of the project was to develop first aid knowledge, skills and abilities to act in situations needing first aid.

The first aid course was organized in February 2016. The contents of the training course were planned based on the preliminary survey addressed to the personnel. Seven people attended the training. The training took approximately two hours. The training was divided into two sections; first was a theory section, where first aid themes were covered with the help of PowerPoint presentation, and the second section was practical training, where the personnel was able to rehearse their first aid skills for instance by a resuscitation exercise. At the end of the training the attendees filled in a feedback survey on the contents of the training.

Based on the given feedback the training was organized successfully and corresponded the expectations of the personnel. The attendees felt also that the training was specifically well designed for them and that the trainers mastered the issues in concern well. A specific good feedback was given of the exercise carried out with Annie the Dummy.

The personal aim of the final project was to learn project working: how to plan, execute and estimate the project. The final project student learnt the significance of the planning in order to succeed in the project. Additionally, also the qualitative estimation of the project requires careful planning of the feedback survey.

As targets for development were raised for instance a need for regular first aid courses, and development of the course towards more practical direction. One of the possible development points could be for instance improving the first aid knowledge, skills and abilities of training center's customers with a help of a First Aid Guide in such a way that they could utilize these attainments also outside service hours.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	ENSIAPUPÄIVÄN JÄRJESTÄMISEEN LIITTYVÄT LÄHTÖKOHDAT .....	7
2.1	Alkukartoituskysely .....	7
2.2	Aiemmat projektit .....	8
3	ENSIAPUTAIDOT JA NIIDEN OPETTAMINEN.....	8
3.1	Ensiapu.....	9
3.2	Yleinen toimintaohje ensiaputilanteissa .....	9
3.3	Urheiluvammat .....	9
3.4	Tajuttoman ensiapu.....	10
3.5	Aikuisen peruselvytys.....	11
3.6	Sairaskohtaukset .....	11
3.7	Hengitysvaikeudet.....	12
3.8	Lihasten revähdykset ja – revähdykset .....	14
3.9	Nivelsidevamma ja nivelen meneminen sijoiltaan .....	14
3.10	Selkärankavamma .....	15
3.11	Ensiapu raajan irrotessa .....	15
3.12	Verenvuodon tyrehdyttäminen.....	16
3.13	Ensiaputaitojen opettamisen lähtökohdat .....	16
3.14	Hyvä luento .....	17
4	PROJEKTIN TOTEUTUSSUUNNITELMA .....	17
4.1	Projektin tarkoitus ja tavoitteet .....	18
4.2	Kohdeorganisaatio .....	18
4.3	Projektsuunnitelma .....	19
4.4	Aikataulu.....	19
4.5	Resurssit ja riskit.....	20
4.6	Ensiapupäivän sisältö.....	21
4.7	Ensiapupäivän arviointisuunnitelma .....	21
5	PROJEKTIN TOTEUTUS .....	22
5.1	Koulutuksesta tiedottaminen liikuntakeskuksen henkilökunnalle.....	22
5.2	Koulutuspäivä .....	23
6	ARVIOINTI .....	25
6.1	Projektin toteutuksen arviointi .....	25
6.2	Resurssien ja riskien hallinta .....	26
6.3	Palautekyselyn tulokset.....	28
6.4	Ammatillinen kasvu .....	29
6.5	Kehitysehdotukset.....	30

LÄHTEET.....	32
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Liikuntakeskuksessa käy kuukausittain suuri joukko eri-ikäisiä ja kunnoltaan eritasoisia ihmisiä harjoittelemassa, jolloin mahdollisuus ensiavun tarpeelle kasvaa. Liikuntakeskus Kuntosumpun henkilökunnan ensiaputaidoilla voi olla suuri merkitys ensiaputilanteiden sattuessa. Kuntosumpun toimitusjohtaja tahtoi tämän opinnäytetyö -projektin myötä lähteä kehittämään henkilökunnan ensiaputaitoja, ja näin varmistamaan asiakkaiden ja henkilökunnan turvallisuutta. (Henkilökohtainen tiedonanto Salo 18.9.2014.)

Turvallisuus- ja kemikaalivirasto Tukes velvoittaa palveluntarjoajia noudattamaan kuluttajaturvallisuuslakia (920/2011) ja niin sanottua huolellisuusvelvoitetta. Huolellisuusvelvoitteen mukaan kuluttajalle ei saa aiheutua vaaraa eikä omaisuusvahinkoja tarjotuista palveluista. Sen lisäksi, että palveluntarjoajalla tulee olla asianmukainen koulutus ja kokemus palvelunharjoittamisesta, tulee kaikkien palveluntuottamiseen osallistuvien osata toimia erilaisissa hätätilanteissa. (Tukes www-sivut 2015.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää ensiapu – koulutuspäivä, jossa käytiin läpi ensiaputilanteita teoriassa ja käytännössä niiltä osin, kun se vastasi Kuntosumpun henkilökunnan tarpeita. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä liikuntakeskuksen henkilökunnan kykyä toimia ensiaputilanteissa ja lisätä tietoa ensiavun merkityksestä. Opinnäytetyöntekijän tavoitteina oli kehittää omaa osaamistaan hoitotyön ammattilaisena ja vahvistaa omia ensiaputaitoja sekä oppia ohjaamaan muita mahdollisten ensiaputilanteiden varalta.

## 2 ENSIAPUPÄIVÄN JÄRJESTÄMISEEN LIITTYVÄT LÄHTÖKOHDAT

Tämän opinnäytetyön pedagogiseksi lähtökohdaksi valikoitui kognitiivinen oppimiskäsitys, koska tavoitteena on lisätä ja vahvistaa jo olemassa olevia tietoja ja taitoja ensiavusta. Lähes kaikilla henkilökunnan alkukartoituskyselyyn (Liite 1) vastanneista on aiempaa kokemusta perusensiavusta (EA1 ja/tai EA2 – kortti). Pedagogiseksi menetelmäksi valitussa kognitiivisessa oppimiskäsityksessä on keskeistä, että oppija on merkittävässä roolissa oppimiseensa. Oppija on yksilö, joka pohtii omaa osaamistaan. (Pruuki 2008, 16–17.)

### 2.1 Alkukartoituskysely

Kuntosumpun henkilökunnalle laadittiin alkukartoituskysely (Liite 1), jonka perusteella suunniteltiin Kuntosumpun tarpeita vastaava ensiapupäivä. Alkukartoituskysely koostui kahdesta osiosta; taustatiedoista ja ensiapupäivän aiheita koskevasta osiosta. Taustatietokysymyksiä oli 1-3, joiden avulla pyrittiin selvittämään, onko henkilökunta aiemmin suorittanut EA1 tai EA2 -kurssia ja onko heidän suorittamansa ensiapukortti voimassa. Ensiapupäivän aiheita koskevia kysymyksiä oli 4-5, joista toinen oli monivalintakysymys ja toinen avoin kysymys. Monivalintakysymyksessä (4) oli valmiita vastausvaihtoehtoja 14, joista sai valita ne aiheet, joista halusi lisätietoa. Avoimessa kysymyksessä (5) henkilökunta sai ehdottaa ensiapuaiheita, joista halusivat lisätietoa tai käytännön harjoittelua. Liikuntakeskuksen toimitusjohtaja antoi alkukartoituskyselyt henkilökunnalle vastattavaksi, vastaaminen oli vapaaehtoista.

Alkukartoituskyselyyn liikuntakeskus Kuntosumpun henkilökunnasta vastasi kymmenen henkilöä. Ensiapukurssin EA1 oli suorittanut 80 % ja 30 % vastaajista ilmoitti suorittaneensa sekä ensiapukurssin EA1 ja EA2. Alkukartoituskyselyssä yksi ilmoitti ensiapukorttinsa olevan voimassa (voimassa kolme vuotta), kahdeksan vastasi, ettei ensiapukortti ollut voimassa ja yksi jätti vastaamatta kysymykseen. (Liite 1)

Koulutuksen sisältöä ja aiheita koskeviin kysymyksiin eniten vastauksia sai; peruselvytys (8), tajuttoman ensiapu (7), tavallisimmat sairaskohtaukset (7), lihasvenähdys ja

– revähdys (5) ja selkärankavamma (4). Lisää tietoa tai käytännön harjoittelua vastaajat toivoivat yleisesti ensiaputaidoista (EA), rintakivuista, nivelsidevammoista, nivelen sijoiltaan menosta, lihasvenähdyksistä ja – revähdyksistä, nestehukasta, sairaskoh-  
tauksista sekä irronneen raajan ensiavusta. (Liite 1)

## 2.2 Aiemmat projektit

Selin (2010, 7) teki toiminnallisen opinnäytetyön, jonka tarkoituksena oli järjestää vapaaehtoisille uimavalvojille (N=10) suunnattu ensiapukoulutuspäivä. Projektin tuloksissa päästiin tavoitteisiin parantaa vapaaehtoisten uimavalvojen ensiaputaitoja, ja osallistujat pitivät koulutusta tärkeänä ja hyödyllisenä.

Karila ja Polvinen (2013, 6) toteuttivat opinnäytetyönään ensiapuohjeen Mikkelin Ammattikorkeakoulun Savoniemen kampuksen kuntosalille. Ensiapuohje oli kohdennettu kampuksen kuntosalin käyttäjille. Opinnäytetyö vastasi Mikkelin ammattikorkeakoulun odotuksia ja se lisäsi käyttäjien turvallisuutta.

Jacobino ja Rynö (2014, 6-7) tekivät toiminnallisena opinnäytetyönään ensiapukoulutuksen hyvinkääläisen kuntosalin henkilökunnalle (N=6). Tavoitteena oli ensiaputaitojen oppiminen ja omien tietojen päivittäminen. Ensiapukoulutus toi henkilökunnalle varmuutta toimia tulevissa ensiaputilanteissa.

## 3 ENSIAPUTAIDOT JA NIIDEN OPETTAMINEN

Opinnäytetyön projektina toteutettavan ensiapupäivä – koulutuksen tarkoituksena on vahvistaa ja lisätä liikuntakeskuksen henkilökunnan kykyä toimia ensiaputilanteissa ja lisätä tietoa ensiavun merkityksestä. Koulutuksen tarkoituksena on, että henkilökunta oppii ja syntyy kokemuksen aiheuttamaa pysyvää käyttäytymisen, asenteiden ja tunnereaktioiden muuttumista niin, että henkilökunta kykenee antamaan riittävää ensiapua varhaisessa vaiheessa. (Laine, Ruishalme, Salervo, Sivén & Välimäki, 2010, 9.)



### 3.1 Ensiapu

Ensiavulla tarkoitetaan loukkaantuneen tai sairastuneelle annettavaa apua, jonka antaja on yleensä maallikko. Ensiapuun kuuluu hätäensiapu, jonka tarkoituksena on turvata loukkaantuneen tai sairastuneen henki. Hätäensiavussa huomio kiinnitetään peruselin-toimintoihin ja pyritään estämään potilaan tilan paheneminen ennen ammattiavun saapumista. Ensiapuun kuuluu myös psyykkistä ensiapua, joka tähtää potilaan rauhoittamiseen, lohduttamiseen ja tuen antamiseen tarpeen mukaan. (Sahi, Castrén, Helistö & Kämäräinen 2006, 14.)

### 3.2 Yleinen toimintaohje ensiaputilanteissa

Ensiaputilanteissa, onnettomuuksissa, tapaturmissa ja sairaskohtauksissa toimintaohjeet ovat samat. Henkilön, joka saapuu ensimmäisenä tapahtumapaikalle, tehtävänä on selvittää, mitä on tapahtunut. Tapahtumapaikalle saapunut tekee nopean ensiarvion tilanteessa, onko joku hengenvaarassa ja onko kyseessä onnettomuus vai sairaskohtaus. Ennen kuin potilaalle ryhdytään antamaan ensiapua, täytyy paikalle hälyttää tarvittaessa apua hätänumerosta 112. Hätänumeroon soittaessa on tärkeää pysyä rauhallisena ja kertoa lyhyesti, mitä on tapahtunut ja missä tarkka tapahtumapaikka on. Puhe-  
lua ei saa sulkea ennen, kuin on saanut luvan. Ensiavun antamisen lisäksi on tärkeää huolehtia avun opastamisesta tapahtumapaikalle sekä tilanteen muututtua soittaa uudelleen hätänumeroon. Hätäilmoituksen tekemisen jälkeen on tärkeää pelastaa hengenvaarassa olevat ja estää lisäonnettomuuksien syntyminen. Ensiapua annettaessa tärkeintä on turvata potilaan hapensaanti. Muita ensiaputoimenpiteitä voivat olla muun muassa haavojen sitominen, murtumien tukeminen, autettavan suojaaminen kylmältä, rauhoittaminen ja tarkkailu. (Sahi, Castrén, Helistö & Kämäräinen 2006, 21–25.)

### 3.3 Urheiluvammat

Hätäensiapua vaativien tilanteiden lisäksi liikuntaharrastuksissa voi sattua tapaturmia, joista aiheutuu urheiluvammoja, joista suurin osa ei vaadi hätäensiapua. Urheiluvammat voidaan jakaa kahteen luokkaan: akuutteihin vammoihin ja kroonisiin vammoihin.

Akuutit vammat syntyvät esimerkiksi iskun tai muun tapahtuman seurauksena ja krooniset vammat aiheutuvat pidemmän aikavälin rasituksen ja kulutuksen seurauksena kuten erilaiset tulehdukset ja rasisurmurtumat. Urheiluvammoille ja tapaturmille altistaa monet tekijät kuten lajimuoto, rasituksen kesto, turvatoimenpiteiden laiminlyönti ja kilpailutilanteet. Urheiluvammojen syntyyn vaikuttaa myös yksilön anatomia, geneettiset tekijät, fyysinen ja psyykinen kunto sekä vääränlaiset suoritustekniikat. (Hautala & Ruuhinen, 2011, 6-9.)

### 3.4 Tajuttoman ensiapu

Tajuttomuus on aina henkeä välittömästi uhkaava tila. Tajunnan häiriöt voivat johtua monista eri syistä. Syynä voi olla muun muassa hapenpuute, liian matala tai korkea verensokeri, pään vamma. Tajuttomuus on hyvä erottaa pyörtymisestä, pyörtyminen yleensä johtuu aivojen hetkellisesti hapensaannin heikkenemisestä, johon useita syitä kuten jännitys tai pitkään paikallaan seisominen. Pyörtyneen ensihoitona on jalkojen kohottaminen ylöspäin, ja varmistetaan potilaan hengittäminen. Tajuton potilas ei reagoi. Potilasta yritetään herätellä puhuttelemalla ja ravistamalla. Mikäli potilas ei ole heräteltävissä tulee soittaa viipymättä hätänumeroon 112 sekä mahdollisesti huutaa lisää apua paikalle. Tarkista potilaan hengittäminen; potilaan hengitystiet avataan kohottamalla leuan kärkeä varovasti ylöspäin ja päätä taivutetaan taaksepäin. Tarkastetaan, liikkuuko rintakehä ja tuntuuko hengitysvirtauksen suusta esimerkiksi poskeasi vasten. Tarkastetaan, hengittääkö potilas normaalisti; onko hengitys tihentynyttä, katkonaista tai muutoin normaalista poikkeavaa. Mikäli potilas hengittää, käännetään potilas kylkiasentoon. Jos potilas ei hengitä, aloitetaan painelu-puhalluselytytys. (Castrén, Helistö, Kämäräinen & Sahi 2006, 53–64.)

Kylkiasentoon kääntäminen turvaa muun muassa tajuttoman potilaan hengitystä eikä potilas pääse tukehtumaan esimerkiksi omaan oksennukseensa. Kylkiasentoon kääntäessä; nostetaan potilaan takimmainen jalka koukkuun, etummainen käsi yläviiistoon koukkuun, tartutaan potilaan hartioista ja koukussa olevasta polvesta ja käännetään hänet kylkiasentoon. Asetetaan ylempi käsi posken alle kämmenselkä ylöspäin. Tarkistetaan vielä, että potilaan hengitystiet ovat avoimena nostamalla kevyesti leuan alta

sekä kallistamalla toisella kädellä päätä taaksepäin. (Castrén, Helistö, Kämäräinen & Sahi 2006, 54–55.)

### 3.5 Aikuisen peruselvytys

Peruselvytys tarkoittaa painelu-puhalluselvytystä. Painelu-puhalluselvytystä tarvitaan turvaamaan potilaan hapensaantia ja verenkiertoa tilanteessa jolloin hengittäminen ja sydän ovat pysähtyneet. Paineltaessa asetetaan kämmenen tyvin potilaan rintalastan keskelle, ja toinen käsi sen päälle sekä pidetään käsivarret suorina. Rintalastaa painetaan voimakkaasti 30 kertaa, jonka jälkeen aloita puhalluselvytys; kohotetaan leuan kärki ylöspäin ja paina päätä taaksepäin. Suljetaan potilaan sieraimet, vedetään ilmaa keuhkoihin ja puhalletaan kaksi kertaa ilmaa potilaan keuhkoihin huulet tiiviisti potilaan ihoa suuta vasten. Painamalla rintalastaa tuotetaan sydämeen painevaihteluita, jotka mahdollistavat verenkiertämisen suonistossa. Jatketaan elvyttämistä vuorotahtiin 30 painallusta ja kaksi puhallusta. Painallusten tahti tulisi olla noin 100 kertaa minuutissa. Vuorotellaan mahdollisuuksien mukaan toisen auttajan kanssa. Elvytystä jatketaan kunnes ammattiapu on paikalla tai hengitys palautuu. (Castrén, Helistö, Kämäräinen & Sahi 2006, 62–66)

### 3.6 Sairaskohtaukset

Tavallisimpia äkillisiä sairaskohtauksia ovat muun muassa kouristukset, insuliinisokki ja äkillinen rintakipu sekä erilaiset hengitysvaikeudet. Tällaiset tilanteet vaativat usein nopeaa ensiapua. Tärkeintä on muistaa hengityksen ja verenkierron turvaaminen, sokin ehkäisy ja tajunnan seuraaminen sekä lisäävun hälyttäminen. Olisi hyvä myös osata tarkkailla potilasta, jotta ensihoitajat saavat tiedon ensihavainnoista mahdollisimman pian hoidon aloittamiseksi. (Helistö, Salvén, 2008, 10–13)

Kouristelun syitä voi olla useita, mutta yleensä ne ovat aivojen toimintahäiriöistä johtuvia. Esimerkiksi epilepsia, aivoverenvuoto tai korkea kuume voivat aiheuttaa kouristelua. Kouristelun ensiapuna on ensin soittaa hätänumeroon 112 ja noudattaa saamia ohjeita. Kouristelua ei pidä yrittää estää, mutta voi yrittää turvata, ettei potilas

kolhi itseään. Tässäkin tärkeintä on varmistaa, että potilas pystyy hengittämään. Kouristelujen loputtua potilas käännetään kylkiasentoon. (Punainen Risti www-sivut 2015)

Insuliinisokki johtuu pitkään kestäneestä liian alhaisesta verensokeripitoisuudesta. Tällöin insuliinipitoisuus on kulutukseen nähden liian suuri, yleensä diabeetikolla. Syitä verensokerin alhaisuudelle voi olla syömättömyys, liikunnasta johtuva lisähiilihydraattien tarve, alkoholin käyttö, jolloin sokeri muodostuminen maksassa estyy tai liian suuresta insuliiniannoksesta. Alhaisen verensokeri oireita ovat muun muassa vapina, hermostuneisuus, hikoilu, näläntunne, väsymys ja pyöritys. Itsehoitona on nauttia nopeasti imeytyviä hiilihydraattipitoisia ruokia kuten hunajaa. Ensihoitona insuliinisokkipotilaalle voi myös yrittää tarjota esimerkiksi sokeripitoista juotavaa, mikäli potilas on tajuissaan. Sokeri imeytyy nopeasti verenkiertoon, ja oireiden pitäisi helpottaa 10 minuutin aikana. Syyt alhaiselle verensokerille eli hypoglykemialle tulisi silti aina selvittää. Jos potilas menee tajuttomaksi, tulee soittaa hätänumeroon 112 ja kääntää potilas kylkiasentoon. (Terveyskirjaston www-sivut, viitattu 21.5.2015)

Äkillinen rintakipu on aina vakavasti otettava tila. Yleisin syy äkisti alkaneelle puristavalle rintakivulle on sydäninfarkti. Mikäli potilaalla on nitro-lääkitys, voi potilas ottaa ensihoidoksi niitä. Mikäli ne eivät auta muutamien minuuttien kuluessa tai niitä ei ole tule toimia seuraavasti; tehdään hätäilmoitus numeroon 112, asetetaan potilas puolistuvaan asentoon ja noudatetaan hätäkeskuksen antamia ohjeita. Ohjeistuksen mukaan potilaalle voidaan antaa asetyylilisäyhappoa sisältävää lääkettä kuten esimerkiksi Aspiriinia. Mikäli potilas menee elottomaksi, ilmoitetaan muuttuneesta tilanteesta hätäkeskukseen 112 ja aloitetaan painelu-puhalluselytytys. Rintakipukohtaukset vaativat aina ammattiapua. (Punainen Risti www-sivut, viitattu 21.5.2015)

### 3.7 Hengitysvaikeudet

Hengitysvaikeudet voivat johtaa elimistön ja aivojen hapenpuutteeseen, jonka vuoksi hapensaanti on turvattava välittömästi. Syitä hengitysvaikeuteen voi olla muun muassa hengityseste, hengityslama, hengitystiesairaus sekä sydänsairaus. Hengityseste voi johtua vierasesineestä hengitysteissä, hengitysteihin kohdistuneesta vammasta, jolloin

hengitys estyy. Myös oksennus tai veri hengitysteissä voivat vaikeuttaa tai estää potilaan hengittämisen. Hengityslaman aiheuttaa yleensä aivovamma, selkäydinvamma, aivoverisuonten tukos tai myrkytys. Hengitysvaikeuksia aiheuttavia hengitystiesairauksia ovat muun muassa äkillinen hengitystieinfektio tai krooninen keuhkosairaus kuten astma. Myös sydänsairaus kuten sydämen vajaatoiminta voi aiheuttaa hengitysvaikeuksia sairauden aiheuttaman keuhkoihin kertyneen nesteen vuoksi. (Sahi, Castrén, Helistö & Kämäräinen 2006, 40–45)

Hengitysvaikeuksissa potilaalla esiintyy yleensä oireita, joita ennakoimalla voidaan pelastaa potilaan henki. Hengitys ei ole normaalia, vaan se voi olla korisevaa, vinkuvaa, haukkovaa tai muutoin poikkeavaa. Hengitysvaikeuksista kärsivän voi olla mahdoton puhua sekä kasvot voivat olla harmaat tai sinertävät. (Sahi, Castrén, Helistö & Kämäräinen 2006, 40–45)

Ensiapu hengitysvaikeuksissa vaihtelee sen mukaan, mistä hengitysvaikeus johtuu. Jos hengitysteissä on vierasesine, jota ei pystytä sieltä sormin poistamaan, taivutetaan auttavan ylävartaloa alaspäin ja lyödään kämmenellä 5 kertaa lapaluiden väliin. Jos tämä ei auta, käytetään niin kutsuttua Heimlichin otetta; asetetaan kädet potilaan selkäpuolelta potilaan ympäri ylävatsalle. Nykäistään kahden nyrkin otteella taakse-ylös. Toistetaan nykäisyjä tarpeen vaatiessa viisi kertaa. Jos tila heikkenee tai potilas menee tajuttomaksi, aloitetaan painelu-puhalluselytytys. (Sahi, Castrén, Helistö & Kämäräinen 2006, 40–45)

Hengitystieinfektiosta johtuvissa hengitysvaikeuksissa etenkin lapsilla infektio aiheuttaa turvotusta kurkunpäähän, mikä vaikeuttaa hengittämistä. Tällöin potilas tulisi nostaa istumaan pystyasentoon, ja yrittää rauhoitella potilasta. Viileän ilman hengittäminen voi auttaa laskemaan kurkunpään turvotusta ja sitten auttaa hengittämistä tai lämmän höyry voi myös helpottaa hengittämistä. Jos oireet eivät helpota nopeasti, tulee soittaa hätänumeroon 112. (Terveyskirjaston www-sivut 2016)

Jos potilaalla on krooninen keuhkosairaus, hengitysvaikeuksissa etenkin uloshengitys on yleensä pitkää ja vinkuvaa, puhuminen on vaikeutunut. Muita oireita on nopeutunut hengitys ja sydämen syke sekä potilas on usein väsynyt. Tajunnan taso voi myös vaih-

della. Ensiapuna potilas tulisi asettaa hyvään lepoasentoon sekä antaa potilaalle hänelle mahdollisesti määrättyt keuhkosairauteen tarkoitetut lääkkeet ohjeen mukaan. Jos hengitys ei nopeasti helpotu, tulee soittaa hätänumeroon 112. (Terveyskirjaston www-sivut, viitattu 5.2.2016)

Hyperventilaatio tarkoittaa yleensä keuhkokuumeesta, kroonisesta keuhkosairaudesta tai sydänsairaudesta johtuvaa tihentynyttä hengitystä. Syynä voi olla hapenpuute, tällöin henkilö yrittää hengittää nopeammin saadakseen enemmän happea. Ensiapuna yritä saada potilas puhumaan, koska puhuessaan potilas ei kykene hengittämään sisään, jolloin olo mahdollisesti helpottaa. Potilasta voi yrittää ystävällisesti rauhoitella, mutta mikäli hengitysvaikeus jatkuu, tulee soittaa hätänumeroon 112. (Terveyskirjaston www-sivut, viitattu 5.2.2016)

### 3.8 Lihassetähdäykset ja –revähdäykset

Kun lihakseen kohdistuu liian suuri rasitus lihas voi venähtää tai pahimmallaan revähtää. Lihassetähdäyksessä usein ilman kunnollista lihaksen lämmittelyä tapahtuvassa liikkeessä lihas venähtää, jolloin lihaksessa tuntuu kipua ja vihlaisun tunne. Venähtänyt lihas on alttiimpi revähtämään. (Terveystalon www-sivut, viitattu 21.5.2015) Lihassetähdäys tarkoittaa lihaksen vammaa, jossa lihaksen säikeitä katkeaa tai kokonainen lihas voi äärimmäisessä tapauksessa katketa. Tällaiset vammat syntyvät yleensä urheilussa tai työtapaturmina, ja revähtävä lihas on yleensä hauis, vatsalihakset, reiden takaosa sekä pohje. Venähdäyksen ja revähdäyksen ensihoitona on ”kolmen K:n sääntö” eli kylmä, kohoasento sekä kompressio. Venähtänyt kohta tulisi kohottaa ylöspäin, asettaa kylmäpakkaus vaurioituneelle alueelle sekä vamma-alueetta puristava side. Tuulehduskipulääkkeet voivat olla tarpeen kivun lievittämiseen. (Terveyskirjaston www-sivut 2015)

### 3.9 Nivelsidevamma ja nivelen meneminen sijoiltaan

Nivelet voivat vaurioitua muun muassa nyrjähtämällä ja pahimmillaan nivel voi tapaturman seurauksena mennä myös pois sijoiltaan. Nyrjähtäessä nivel vääntyy yliasentoon, jolloin nivelsiteet voivat vaurioitua. Tällöin nivelessä ja sen ympäristössä voi

tuntua kipua. Ensihoitona nivelsidevammoihin on myös ”kolmen K:n sääntö eli kylmä, kohoasento ja kompressio eli kevyt puristussidos. Nivelen sijoiltaan menossa nivelkapseli vaurioituu ja nivel turpoaa. Niveleen kohdistuu yleensä voimakasta kipua ja nivel voi jäädä virheasentoon. Periaatteessa mikä tahansa nivel voi mennä pois sijoiltaan, mutta yleisimmin sijoiltaan menee sorminivelet, kyynärnivel, olkanivel ja nilkkanivel. (Terveyskirjaston www-sivut 2015)

### 3.10 Selkärankavamma

Selkään kohdistunut iskut ja heilahdukset voivat saada aikaan vakavia vammoja. Selässä on nikamista muodostuva selkäranka sekä sitä tukevat lihakset. Joskus selkälihakset voivat revähtää, jolloin tulehduskipulääkkeistä voi olla apua sekä tarvittaessa hakeutua lääkäriin esimerkiksi, jos havaitsee pidätysvaikeuksia vamman syntymisen jälkeen tai, jos kipu säteilee raajoihin tai ei helpota parissa päivässä. Jos suurenerginen isku, heilahdus tai esimerkiksi putoamisen seurauksena kohdistuu selkään, on aina syytä epäillä selkärankavammaa kuten murtumaa. Tällöin ensiarvoisen tärkeää on olla liikuttamatta potilasta paitsi jos, se on hengen pelastamisen tai vaaran välttämiseksi välttämätöntä. Selkärankavammoissa riskinä on aina muun muassa halvaantuminen. Etenkin, jos potilaan taju on heikentynyt, hän ei kykene liikuttamaan rajojaan tai kipu on sietämätöntä, on ensiarvoisen tärkeää tehdä hätäilmoitus hätäkeskukseen numeroon 112. (Terveyskirjaston www-sivut 2015)

### 3.11 Ensiapu raajan irrotessa

Tapaturman seurauksena raaja voi irrota kuten esimerkiksi sormi. Yleensä syy raajan irtoamiselle on repeytyminen tai leikkaantuminen. Tällöin ensiapuna on kohottaa se kohta, josta raaja on irronnut ja estää verenvuoto, mikä voi olla runsastakin. Irronnut raaja olisi hyvä laittaa esimerkiksi jääveden sekaan esimerkiksi vedenpitävään pussiin tai muuhun astiaan, mutta raajan jääytymistä on vältettävä. Hoitoon tulisi hakeutua mahdollisimman pian, ja henkeä uhkaavassa tilanteessa on tehtävä hätäilmoitus numeroon 112. (Terveyskirjaston www-sivut 2015)

### 3.12 Verenvuodon tyrehtyttäminen

Runsas verenvuoto voi olla hengenvaarallista, ja potilas voi mennä shokkiin. Tämän vuoksi on tärkeää osata tyrehtyttää verenvuoto ajoissa, ja suojata potilas lisävahingoilta kuten kaatumiselta. Avusta autettava istumaan tai makaamaan. Painetaan suoraan vuotokohdasta kädellä painamalla. Mikäli paikalta löytyy ensiapupakkaus, tehdään painesidos vuotokohtaan, muussa tapauksessa käytetään muuta paikalta löytyvää apuvälinettä esimerkiksi vyötä tai huivia. Nostetaan vuotava raaja sydämen tason yläpuolelle. Arvioidaan tilanteen vakavuus ja soitetaan tarvittaessa hätänumeroon 112. Mikäli vuotokohdassa on vierasesine kuten naula tai puukko, sitä ei tulisi poistaa ensiapua annettaessa, mikäli se ei estä hengittämistä. (Punainen Risti www-sivut 2015)

### 3.13 Ensiaputaitojen opettamisen lähtökohdat

Opinnäytetyönäni järjestettävän ensiapukoulutuspäivän tavoitteena on kehittää liikuntakeskuksen henkilökunnan ensiaputaitoja. Oppimista voidaan tarkastella erilaisista oppimiskäsityksistä. Näitä oppimiskäsityksiä on muun muassa behavioristinen oppimiskäsitys, humanistinen oppimiskäsitys, kognitiivinen oppimiskäsitys sekä konstruktiiivinen oppimiskäsitys. (Pruuki 2008, 16–17.)

Opinnäytetyöni koulutuspäivän pedagogiseksi lähtökohdaksi valikoitui kognitiivinen oppimiskäsitys, jonka mukaan oppiminen pohjautuu ihmisen aiemmin oppimaan jo olemassa olevaan tietoon. Oppimiskäsityksen mukaan ihminen oppii, kun hän ymmärtää uuden asian suhteuttamalla sen käsitykseensä jo oppimastaan, ja näiden avulla luo havaintoja ja käsittelee tietoja tajunnassaan. Oppijalla on skeema eli eräänlainen sisäinen viitekehys, jonka pohjalta hän tekee valintoja, tulkitsee uutta tietoa ja muokkaa suhtautumistaan yhä uudelleen. Oppija arvioi jatkuvasti omaa oppimistaan. (Pruuki 2008, 16–17.)

Opinnäytetyönäni järjestettävän ensiapukoulutuspäivän tavoitteena on kehittää liikuntakeskuksen henkilökunnan ensiaputaitoja. Oppimista voidaan tarkastella erilaisista oppimiskäsityksistä. Näitä oppimiskäsityksiä ovat muun muassa behavioristinen oppi-



miskäsitys, humanistinen oppimiskäsitys, kognitiivinen oppimiskäsitys sekä konstruktivinen oppimiskäsitys. Kognitiivisessa oppimiskäsityksessä perusajatus on, että oppiminen pohjautuu ihmisen aiemmin oppimaan jo olemassa olevaan tietoon. Oppimiskäsityksen mukaan ihminen oppii, kun hän ymmärtää uuden asian suhteuttamalla sen käsitykseensä jo oppimastaan, ja näiden avulla luo havaintoja ja käsittelee tietoja tajunnassaan. Oppijalla on skeema eli eräänlainen sisäinen viitekehys, jonka pohjalta hän tekee valintoja, tulkitsee uutta tietoa ja muokkaa suhtautumistaan yhä uudelleen. Skeema muodostuu jo koetuista ja opituista asioista ja se on jatkuvan muutoksen alaisena. Oppija arvioi omaa oppimistaan metakognition avulla eli oppija pohtii itse oman oppimisensa onnistumista. Metakognitiossa oppija suunnittelee ja pohtii omia oppimistapojaan ja pyrkii tietoisesti parantamaan omaan tehokkuuttaan oppijana. (Pruuki 2008, 16–17.)

### 3.14 Hyvä luento

Luento on hyvä keino välittää tietoa. Valmisteltaessa luentoa tärkeintä on miettiä luennon sanoma. Mitä haluaa kertoa ja kuinka aiheen rajaa. Luennon päätarkoituksena ei ole vaihtaa kenenkään mielipidettä. Hyvä luento valmistellaan aina kyseistä kohdeyleisöä eli kuulijoita varten. Luennon valmisteleminen aloitetaan kirjallisuuteen perehtymällä ja aineiston keruulla. Omat ajatukset ja tiedot kannattaa aina tarkistaa etukäteen, jotta voi ne perustella. Jotta luento olisi hyvä ja onnistunut, täytyy luennon tavoittaa kuulijansa. Vaikka tietoa olisi paljon, mutta kuulijat ei sitä tavoita, on luento tai esitys hyödytön. Tiedon ja esitystavan tulee olla mahdollisimman helppotajuisessa muodossa sekä rakenteen olla kiinnostava. Hyvän luennon rakenteeseen kuuluu herättävä alku, selkeätempoinen kulku sekä kohottava loppu, jolloin kuulijan on miellyttävä seurata esitystä. (Mykrä & Hätönen 2010, 25–29.)

## 4 PROJEKTIN TOTEUTUSSUUNNITELMA

Projekti tarkoittaa toimintojen sarjaa, joilla on jonkin tavoite. Projekti on kertaluontoinen tehtävä tai työ, joka selkeästi alkaa ja loppuu. Projektissa voi työskennellä yksi tai

useampi ihminen, jotka tavoittelevat samaa tavoitetta. Projektia organisoitaessa tulee ottaa huomioon käytettävissä olevat resurssit sekä tavoitteen varmistaminen. Projektin vaiheisiin kuuluu ideoiminen, aihepiiriin perehtyminen, projektin suunnitteleminen ja toteuttaminen. Yksi tärkeä vaihe on myös projektin arvioiminen toteuttamisen jälkeen, tällöin selviää, mikä oli projektin arvo eli, onnistuttiinko vai ei. (Ruuska 2012, 18–24.)

#### 4.1 Projektin tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena on järjestää liikuntakeskus Kuntosumpun henkilökunnalle suunnattu ensiapukoulutuspäivä. Ensiapupäivä laaditaan yhteistyössä henkilökunnan kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää henkilökunnan ensiaputietoja, -taitoja ja valmiuksia toimia ensiapua vaativissa tilanteissa. Opinnäytetyöntekijän henkilökohtaisina tavoitteina on oppia projektin suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista.

#### 4.2 Kohdeorganisaatio

Kuntosumppu on raumalainen hotelli ja liikuntakeskus, jossa on mahdollisuus harrastaa monipuolisesti erilaisia liikuntalajeja sekä osallistua muun muassa ohjatuille ryhmäliikuntatunneille (Kuntosumpun www-sivut 2016). Opinnäytetyön aiheena on ensiapupäivän järjestäminen liikuntakeskus Kuntosumpun henkilökunnalle. Liikuntakeskuksessa työskentelee kaudesta riippuen noin 15–20 henkilöä, joista suurin osa työskentelee liikunnanohjaajina. (Salo 18.9.2014)

Liikuntakeskus Kuntosumpun toimitusjohtajan kanssa sovittiin henkilökunnan osallistumisesta koulutukseen, lisäksi sovittiin, että toimitusjohtaja informoi henkilökunnan viestikanavia pitkin koulutuksesta. Osallistuminen on vapaaehtoista. Tavoitteena oli, että mahdollisimman moni työntekijöistä pääsee osallistumaan ensiapu – koulutuspäivään. Tarkkaa osallistujamäärää ei määritelty, sillä vaihtuvan henkilöstön ja haastavien aikataulujen yhteensovittamisen vuoksi. (Salo 18.9.2014)

### 4.3 Projektisuunnitelma

Projektilla on aina jokin tavoite johon pyritään. Projektin onnistumisen kannalta on oleellista laatia projektisuunnitelma. Suunnitelma sisältää projektin toteuttamiseen vaadittavien resurssien selvittämisen sekä riskianalyysin. (Kettunen 2009, 54.) Ennen projektin käynnistämistä olisi hyvä tehdä esitutkimus, jonka tarkoituksena on selvittää, onko ylipäätään hankkeen käynnistämiseksi edellytyksiä. Tuolloin olisi myös hyvä pyrkiä rajaamaan projekti mahdollisimman yksiselitteisesti, jotta tavoitteeseen olisi helpompi päästä. (Ruuska 2012, 35–37.)

Opinnäytetyön projektin suunnittelu alkoi opinnäytetyöntekijän kuntosaliharrastuksesta saamista ideoista. Varsinainen suunnittelu alkoi tiedonhankinnalla ja kirjallisuuskatsauksen laatimisella. Ensiapupäivä järjestetään helmikuussa 2016. Koulutukseen varataan noin kaksi tuntia. Ensiapupäivään osallistuu liikuntakeskuksen henkilökuntaa, joiden koolle kutumisesta vastaa toimitusjohtaja. Koulutuksen ajankohta kerrotaan henkilökunnalle vähintään kaksi viikkoa aikaisemmin. Koulutus on vapaaehtoinen, mutta tarkoituksena on, että mahdollisimman moni osallistuisi. Ensiapupäivän sisältö koostuu kahdesta osiosta; luennosta, jossa PowerPoint – esitystä hyödyntäen ensin käydään läpi lyhyesti teoriatasolla ensiaputilanteet sekä harjoitusosioista, jossa harjoitellaan ensiavun antamista muun muassa elvytysnuken avulla. Ensiapupäivän aiheet valikoituivat alkukartoituskyselyn perusteella. (Liite 1)

### 4.4 Aikataulu

Projektiluontoisen opinnäytetyön suunnittelu alkoi kesällä 2014 ja alkusyksystä liikuntakeskus Kuntosumppuun suunniteltu projektityö päätettiin toteuttaa. Syyskuussa 2014 pidettiin projektista aiheseminaari, jonka jälkeen opinnäytetyöntekijä keskittyi tiedon hankintaan ja teoriapohjien kirjoittamiseen. Syyskuussa 2015 pidettiin suunnitteluseminaari. Helmikuussa 2016 ensiapupäivä toteutettiin. Opinnäytetyö valmistuneena keväällä 2016 aikana.

#### 4.5 Resurssit ja riskit

Projekti rakentuu resurssien avulla. Projektin onnistumisen vuoksi on järkevää laatia projektisuunnitelma, josta ilmenee käytettävissä olevat resurssit ja riskit. Projektissa käytettäviä resursseja on muun muassa henkilöresurssit eli projektin tekijät, osaaminen, laitteistot ja kalusto sekä toimitilat. Koska jokaiseen projektiin liittyy riskejä, onnistuneen projektisuunnitelman avulla voidaan pyrkiä minimoimaan riskien toteutuminen. Riskit tarkoittavat epävarmuustekijöitä, jotka voivat johtaa projektin epäonnistumiseen. (Kettunen 2009, 75, 106, 162.)

Projektin toteuttamiseen tarvittavia resursseja työssäni ovat henkilöresurssit, tiedonhankintaan ja käsittelyyn tarvittava osaaminen, tarvikkeita päivän toteuttamiseen kuten tietotekniikkalaitteet ja ensiaputarvikkeet sekä tilat päivän järjestämiseen. Henkilöresursseihin kuuluu ohjaava opettaja Pirilä, informaatikko Levomaa, päivän järjestämisessä avustava toinen sosiaali- ja terveystieteiden opiskelija sekä liikuntakeskus Kuntosumpun toimitusjohtaja Salo. Projektin toteutukseen tarvittavat tarvikkeet ja tilat tarjoaa Kuntosumppu sekä koulutuksessa tarvittava elvytysnukke saadaan lainaksi Satakunnan Ammattikorkeakoulusta. Projektiin liittyy riskejä, jotka ovat sisäisiä ja ulkoisia. Sisäisiä riskejä ovat opinnäytetyöntekijän tiedonhankinnan, -käsittelyn ja osaamisen riittävyys, myös vastuu informoida projektin etenemisestä liikuntakeskukselle on opinnäytetyöntekijällä. Ulkoisia riskejä työssäni ovat muun muassa projektiin liittyvien henkilöiden sairastuminen niin, että koulutuspäivää ei päästä suunnitellusti pitämään, päivän järjestämiseen tarvittavien tarvikkeiden ja tilojen käyttäminen ei olisi mahdollista. Henkilöresursseihin liittyvä riski on aikataulujen yhteensovittaminen, sillä osa työntekijöistä työskentelee päätoimisesti muualla, jonka lisäksi liikuntakeskuksen aikataulut vaikuttavat päivän järjestämiseen. Koska siis suurin osa ryhmäliikuntatunneista järjestetään iltaisin, joiden vetäjinä suurin osa työntekijöistä toimii, ainoaksi sopivaksi ajankohdaksi, jolloin ensiapukoulutus voidaan järjestää, osoittautui lauantaiaamu. Tarvikkeisiin ja tiloihin liittyvät riskit eivät vaikuta todennäköisiltä.

#### 4.6 Ensiapupäivän sisältö

Ensiapukoulutuspäivä koostuu kahdesta osiosta; luennosta ja käytännön harjoituksista. Luennon aiheet perustuvat aiemmin liikuntakeskuksen henkilökunnalle laaditusta alkukartoituskyselystä. (Liite 1.)

Teoriaosiossa käsitellään, mitä on ensiapu ja hätäensiapu, käydään läpi yleinen toimintaohje ensiaputilanteissa, peruselvytys, lihasvenähdykset ja –revähdykset, ensiapuohjeet sairaskohtauksien varalle, selkärankavammapotilaan ensiapu, nivelsidevamma ja nivelen sijoiltaan meno sekä ensiapu raajan irrotessa. Teoriaosuuden tarkoituksena on kognitiivisen oppimiskäsityksen mukaan vahvistaa henkilökunnan jo opittuja tietoja ensiavusta.

Käytännön harjoituksina käydään läpi tajuttoman potilaan ensiapu, tajunnan tarkistus, hengityksen varmistaminen, peruselvytys sekä harjoitellaan kylkiasentoa. Käytännön harjoitusten tarkoituksena on helpottaa tositilanteissa toimista, ja tuoda varmuutta ensiaputilanteisiin.

#### 4.7 Ensiapupäivän arviointisuunnitelma

Jokainen projekti tähtää johonkin asetettuun tavoitteeseen. Tavoitteeseen pääseminen edellyttää jonkin jo olemassa olevan kehittämistä tai muuttumista. Arviointisuunnitelmaa laadittaessa määritellään, mihin tavoitteisiin projektissa tähdätään. Projektin arvioimisen tarkoituksena on selvittää, kuinka hyvin asetettuihin tavoitteisiin on päästy. Arviointia voidaan toteuttaa monesta näkökulmasta, sisäisenä ja ulkoisena arviointina; kuinka projekti prosessina sujui, päästiinkö alkuperäisiin päätavoitteisiin sekä miten esimerkiksi projektin tekijä koki onnistuneensa henkilökohtaisissa tavoitteissaan. Varsinaista arviointia varten tarvittavaa tiedonkeruuta voidaan toteuttaa projektista riippuen hyvin monella tavalla, näitä tapoja ovat muun muassa haastattelu, kyselyt, aineistopohjaisesti tai esimerkiksi havainnoimalla. (Koivisto & Pohjola, 2013, 3–11.)

Tämän projektityön tarkoituksena on järjestää ensiapu – koulutuspäivä ja tavoitteena on kehittää liikuntakeskus Kuntosumpun henkilökunnan ensiaputietoja, -taitoja ja valmiuksia toimia ensiapua vaativissa tilanteissa. Opinnäytetyöntekijän henkilökohtaisina tavoitteina on oppia projektin suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista. Projektin päätavoitetta eli liikuntakeskuksen henkilökunnan ensiaputietojen, -taitojen ja valmiuksia tullaan arvioimaan heille suunnatun palautekyselyn avulla (Liite 2), jonka avulla koulutukseen osallistujat voivat arvioida koulutuspäivän hyödyllisyyttä päivälle asetettujen tavoitteiden kautta. Palautekysely on ennalta laadittu, ja se jaetaan koulutuksen lopuksi. Palautekyselyn kysymysten avulla pyritään keräämään kvalitatiivista ja kvantitatiivista tietoa. Kysymyksistä osa on monivalintakysymyksiä ja osa avoimia kysymyksiä. Kysymykset koskevat koulutuspäivän sisältöä ja tavoitteisiin suhteutettuna tilaisuuden onnistumista. Palautekyselyyn vastaamiseen varataan aikaa koulutuksen lopussa, jotta mahdollisimman moni vastaisi ja palauttaisi kyselyn. Projektin prosessia opinnäytetyöntekijä arvioi itsensä kehittämisen näkökulmasta oman havainnoinnin ja muistiinpanojensa perusteella.

## 5 PROJEKTIN TOTEUTUS

### 5.1 Koulutuksesta tiedottaminen liikuntakeskuksen henkilökunnalle

Noin kaksi viikkoa ennen päivän järjestämistä olin yhteydessä Kuntosumpun toimitusjohtajaan sekä työntekijöihin ja sovimme päivän, jolloin ensiapupäivä tultaisiin järjestämään. Tieto koulutuksen järjestämisestä lisättiin työntekijöiden toimesta heidän suljettuun työntekijöille tarkoitettuun Facebook-ryhmään, jossa työntekijät informoivat toisiaan. Myös liikuntakeskukseen henkilökunnan tiloihin laitettiin kuntosumpun työntekijän laatima ilmoitus koulutuksesta, johon pyydettiin ilmoittautumaan kirjoittamalla nimensä listaan. Tämän lisäksi toimitusjohtaja informoi koulutuksesta työntekijöitä. Toimitusjohtaja teki päätöksen, että koulutukseen osallistuminen oli vapaaehtoista.

## 5.2 Koulutuspäivä

Ensiapukoulutus liikuntakeskus Kuntosumpun henkilökunnalle järjestettiin lauantaina 6.2.2016 klo 11–13. Koulutuspaikkana oli liikuntakeskus Kuntosumpun pieni liikuntasali. Koulutuspäivä alkoi opinnäytetyöntekijän saapuessa ajoissa valmistelemaan koulutusta yhdessä koulutuksessa avustaneen sosiaali- ja terveysalan opiskelijan kanssa. Satakunnan Ammattikorkeakoululta oli tuotu lainaan elvytysnukke, jonka toimivuus testattiin sekä nukke valmisteltiin tarvikkeineen sopivaan kohtaan. Luento-osuudessa näytettävää PowerPoint – esitystä (Liite 3) varten liikuntasaliin tuotiin iso televisio, josta opinnäytetyöntekijän tietokoneen avulla esitys näytettiin. Koulutukseen osallistuvia varten saliin tuotiin myös tuolit, jotka aseteltiin puolikaarelle, jotta kaikki näkisivät esityksen hyvin.

Koulutus alkoi hieman suunnitellusta myöhässä parin osallistujan myöhästyttyä. Liikuntakeskuksen henkilökunnasta koulutukseen osallistui lopulta seitsemän henkilöä, joista yksi joutui poistumaan teoriaosuuden jälkeen. Koulutus alkoi opinnäytetyöntekijän esitellessä itsensä ja avustajana toimineen sosiaali- ja terveysalan opiskelijan, projektinsa tarkoituksen, ja toivottamalla osallistujat tervetulleeksi koulutukseen.

Koulutus jatkui luento-osuuteen kuuluvalla PowerPoint – esityksellä (Liite 3), joka koostui 19 diasta. Ensimmäiseksi kerrottiin, miksi ensiapukoulutus henkilökunnalle oli päätetty toteuttaa yhdessä toimitusjohtajan kanssa eli tavoitteena oli lisätä ja vahvistaa henkilökunnan ensiaputietoja ja – taitoja. Lisäksi kerrottiin Turvallisuus- ja kemikaaliviraston Tukesin palveluntuottajia velvoittavasta laista, jonka mukaan kuluttajalle ei saa aiheutua vaaraa eikä omaisuusvahinkoja tarjotuista palveluista. (Tukesin www-sivut 2015.) Tämän jälkeen siirryttiin kertomaan ensiavusta ja hätäensiavusta sekä kerrottiin ja, keskusteltiin yhdessä, miksi henkilökunnalla tulisi olla riittävät ensiaputaidot. Osallistujat kertoivat kokevansa tarvetta ensiaputietoja ja – taitojen kertaamiseen sekä kertoivat omista kokemuksistaan antaa ensiapua. Osa koki, etteivät olleet varmoja, olivatko osanneet toimia oikein aikaisemmissa tilanteissa. Osallistujille näytettiin alkukartoituskyselyn vastaukset, jotka oli koottu syksyllä 2014. Alkukartoituskyselyn perusteella oli valittu koulutuksen aiheet. Koulutuksen aloituksen tarkoituksena pohjustaa miksi ensiaputietojen ja – taitoja olisi hyvä osata. (Liite 3)

PowerPoint – esitys jatkui ensiapuaiheiden käsittelyllä. Käsiteltäviä aiheita olivat lihasvenähdykset ja –revähdykset, tajuttoman ja elottoman ensiapu, peruselvytys, toiminta ja ensiapu yleisemmissä sairaskohtauksissa (kouristukset, insuliinisokki, rintakipukohtaukset, hengitysvaikeudet), ensiapu selkärankavammaa epäiltäessä sekä ensiapu verenvuodon tyrehtyttämiseksi. PowerPoint – esityksen lopuksi opinnäytetyöntekijä esitteli Suomen Punaiselta Ristiltä liikuntakeskukselle hankkimansa ensiapupakkauksen. Ensiapupakkausta ei entuudestaan liikuntakeskuksesta löytynyt. (Henkilökohtainen tiedonanto Salo 18.9.2014) Henkilökunta jäi pohtimaan paikkaa, johon ensiapupakkaus tullaan sijoittamaan liikuntakeskuksessa. Opinnäytetyöntekijä laati myös ensiapupakkauksen sisällön tarkistamista varten tarkistuslistan, josta ilmenee, mitä ensiapupakkauksesta tulisi löytyä, kuka on ensiapupakkauksen tarkistanut ja koska. (Liite 4) Tämän tarkoituksena on varmistaa, että ensiapupakkauksesta löytyvät aina tarvittavat tarvikkeet sekä henkilökunta oppii ensiapupakkauksen sisältöä tarkistaessaan.

Teoriaosuuteen meni odotettua enemmän aikaa, jolloin käytännön harjoituksiin jäi vajaa puoli tuntia aikaa. Käytännön harjoituksina kerrattiin kylkiasento, tajunnan tarkistaminen ja hengityksen varmistaminen. Toimimista ensiaputilanteissa ensin muisteltiin yhdessä, ja sen jälkeen käytiin vaihe vaiheelta yhdessä läpi. Tämän lisäksi käytiin läpi peruselvytys elvytysnukkea ja elvytysrytmiä osoittavaa metronomia apuna käyttäen, jonka lisäksi jokainen osallistuja kokeili elvyttämistä nukan avulla.

Varsinaisen koulutusosan eli luennon ja käytännön harjoitusten jälkeen siirryttiin liikuntakeskukseen kahvioon täyttämään palautekyselyt (Liite 2) sekä päättämään koulutus. Koulutus kesti noin 2,5 tuntia eli hieman odotettua kauemmin. Koulutuksesta kaksi tuntia meni luento-osuudessa ja käytännön harjoituksissa sekä puoli tuntia palautekyselyjen täyttöön ja tilaisuuden päättämiseen kahvittelulla. Tilaisuuden jälkeen opinnäytetyöntekijä jäi vielä järjestelemään koulutuspaikkaa sekä keräsi palautekyselyt. Palautekyselyt opinnäytetyöntekijä haki liikuntakeskuksesta viikon kuluttua, jolloin koulutuksesta kesken lähtenyt osallistuja oli saanut myös palautekyselyn täytettyä.



## 6 ARVIOINTI

Jokaisella projektilla on alkamis- ja päättymisajankohta. Projekti on työkokonaisuus, jonka lopussa määritellään onko projektille asetetut tavoitteet täyttyneet. Projektin päättyessä olisi hyvä tarkastella myös miten projektista on selvitty. (Ruuska 2012, 265)

### 6.1 Projektin toteutuksen arviointi

Opinnäytetyöntekijä sai aiheen omasta kuntosaliharrastuksestaan. Projektiluontoinen opinnäytetyö vaikutti opinnäytetyöntekijältä parhaalta tavalta toteuttaa opinnäytetyö. Kohdeorganisaation valintakin oli helppo, sillä raumalainen liikuntakeskus Kuntosumppu oli opinnäytetyöntekijälle tuttu, ja liikuntakeskuksen toimitusjohtajan kanssa oli helppo sopia projektin toteutuksesta. Projektin alkuvaiheessa toteutetusta alkukartoituskyselystä (Liite 1) selvisi, etteivät henkilökunnan suorittamat ensiapukortit olleet suurimmalla osalla voimassa ja kahdella ei ollut ensiapukorttia suoritettuna. Liikuntakeskuksen toimitusjohtaja halusi lähteä projektin myötä kehittämään henkilökunnan ensiaputaitoja- ja tietoja sekä valmiuksia toimia ensiaputilanteissa. (Salo 18.9.2014)

Projektin aloittaminen tuntui haastavalta. Opinnäytetyöntekijällä ei ollut selkeätä kuvaa opinnäytetyöprojektin kulusta ja millaisia erilaisia vaiheita työhön liittyy. Myös näiden vaiheiden laajuus yllätti. Projekti alkoi aiheen valinnalla syksyllä 2014, jonka jälkeen laadittiin alkukartoituskysely liikuntakeskus Kuntosumpun henkilökunnalle projektin lähtötilanteen kartoitusta varten. Tämän jälkeen työ jäi kehittymään, kunnes kesällä 2015 työ alkoi edetä. Syyskuussa 2015 projektista pidettiin suunnitteluseminaari, jossa opinnäytetyöntekijä esitteli projektisuunnitelmansa. Tämän jälkeen tehtiin sopimukset projektin toteuttamisesta opinnäytetyöntekijän, Kuntosumpun ja Satakunnan Ammattikorkeakoulun kanssa (Liite 5). Projekti oli tarkoitus järjestää joulutammikuussa 2015, mutta henkilökunnan sekä liikuntakeskuksen haasteellisten aikataulujen vuoksi projekti päätettiin järjestää lopulta helmikuun alussa 2016. Ensiapukoulutukseen osallistui seitsemän henkilöä, johon opinnäytetyöntekijä oli tyytyväinen ottaen huomioon haastavat aikataulut, jotka johtuvat työntekijöiden päätoimisista töistä sekä liikuntakeskuksen aikatauluista. Ensiapupäivä kesti noin kaksi tuntia, mikä oli opinnäytetyöntekijän mielestä sopiva aika.

Ensiapupäivä sujui hyvin, ja päivä toteutettiin ennalta laaditun suunnitelman mukaisesti. Päivään osallistui liikuntakeskuksesta seitsemän henkilöä, jotka ovat opinnäytetyöntekijälle entuudestaan tuttuja, joten päivä sujui luontevasti. Ensiapupäivään kuului teoriaosuus ja käytännön harjoituksia sekä tilaisuuden avaaminen ja päättäminen palautuskyselyjen täytön yhteydessä. Teoriaosuudessa henkilökunta osallistui hyvin asioiden käsittelyyn, he kysyivät kysymyksiä käsiteltävistä ensiapuaiheista sekä innostuivat kertomaan aikaisemmista kokemuksistaan ensiaputilanteissa ja mitä olivat niistä oppineet. Teoriaosuuden aikana osa henkilökunnasta kertoi, että heillä on tarvetta ensiaputaitojen ja – tietojen kertaamiseen. Teoriaosuuteen kului aikaa hieman odotettua enemmän eli noin puolitoista tuntia, jolloin käytännön harjoituksiin jäi vähemmän aikaa. Käytännön harjoitukset sujuivat hyvin opinnäytetyöntekijän sekä avustavan opiskelijan ohjatessa. Erityisesti elvytysnuken avulla tehdystä painelu-puhalluselvytysharjoituksesta pidettiin. Päivän lopuksi henkilökunta innostui ottamaan yhteiskuvan koulutuspäivään osallistuneista, mikä kuva julkaistiin Kuntosumpun sosiaalisen median sivuilla seuraavan viikolla vietetyn 112-päivän aikana. Kuvan avulla liikuntakeskus halusi viestittää asiakkailleen käydystä ensiapukurssista sekä opinnäytetyöntekijän liikuntakeskukseen hankkiman ensiapupakkauksen sijainnista. Tarkoituksena oli myös toivottaa asiakkaille turvallisia treenihetkiä (Kuntosumpun Facebookin [www-sivut 2016](http://www.sivut2016)). Ensiapupäivä päättyi palautekyselyiden täyttöön, joiden täyttö oli opinnäytetyöntekijän mielestä hyvin suunniteltu. Kyselyihin vastattiin heti päivän jälkeen, jonka tarkoituksena oli varmistaa mahdollisimman korkea vastausprosentti ja se, että osallistujilla on käyty asiat mielessä. Jokainen osallistuja vastasi kyselyyn, mutta yksi kesken lähtenyt palautti kyselyn viikon kuluessa koulutuksen järjestämisestä.

## 6.2 Resurssien ja riskien hallinta

Ensiapupäivä pidettiin sovitus helmikuussa 2016. Päivä järjestettiin liikuntakeskus Kuntosumpun omissa tiloissa, jolloin toimitiloihin liittyviä ylimääräisiä kustannuksia ei aiheutunut opinnäytetyöntekijälle. Koulutuksessa tarvittavia tarvikkeita oli PowerPoint – esityksen näyttämiseksi tietokone, televisio esityksen näyttämiseksi, ensiapupakkaus, elvytysnukke ja metronomi. Kaikki tarvittavat tarvikkeet opinnäytetyöntekijä onnistui saamaan ilman niihin liittyviä riskejä. Tietokone oli opinnäytetyöntekijän

oma, jolloin sen hankinta ei aiheuttanut lisäkustannuksia. Televisio PowerPoint-esityksen näyttämiseksi saatiin kuluitta lainaan liikuntakeskuksesta. Opinnäytetyöntekijä hankki liikuntakeskuksen kanssa sovitusti ensiapupakkauksen, joka hyvitetiin opinnäytetyöntekijälle myöhemmin. Elvytysnuken ja elvytysharjoituksessa apuna käytetyn metronomin opinnäytetyöntekijä sai lainaan Satakunnan Ammattikorkeakoululta. Tarvikkeisiin ja toimitiloihin liittyvät riskit eivät toteutuneet. Opinnäytetyön tekemiseksi tarvittavaa tietoa oli saatavilla runsaasti muun muassa kirjallisuudesta ja luotettavilta nettiportaaleilta. Tiedonhankinnassa ei liittynyt odottamattomia riskejä.

Opinnäytetyön järjestämiseen tarvittaviin henkilöresursseihin liittyi riskejä. Riskinä oli, että esimerkiksi opinnäytetyöntekijä sairastuu niin, ettei päivää päästä järjestämään tai koulutukseen ei saada tarpeeksi osallistujia. Riskit oli pyritty minimoimaan riittävän huolellisella suunnittelulla, eikä odottamattomia riskejä ilmaantunut. Ainoaksi haasteeksi ilmaantui aikataulujen yhteensovittaminen henkilökunnan kanssa niin, että mahdollisimman moni pääsisi paikalle. Päivä oli tarkoitus järjestää joulukuussa 2015, mutta joulun aika ei sopinut monelle työntekijöistä. Suurin osa työntekijöistä työskentelee toisen työn ohella liikunnanohjaajina, jolloin ainoaksi ajankohdaksi liikuntakeskuksen aikataulut huomioiden oli lauantaiamu. Liikuntakeskuksessa työskentelee noin 15–20 työntekijää, ja näin suuren joukon kanssa päivän sopiminen oli haastavaa. Osallistumiseen vaikutti varmasti myös päivän vapaaehtoisuus, jonka päätöksen liikuntakeskuksen toimitusjohtaja teki. Näin ollen työntekijöitä ei voitu velvoittaa osallistumaan koulutukseen. Mikäli jatkossa vastaava koulutus järjestetään, toivotaan siihen yhteistyöorganisaatiolta sitouttavaa ilmoittautumista. Koulutukseen ilmoittautui lopulta 11 henkilökunnan jäsentä, mutta sairastumisten vuoksi lopulta vain seitsemän pääsi osallistumaan. Ensiapupäivästä informointi oli toimivaa, eikä tästä syystä ilmennyt ongelmia. Osallistujien joukossa oli yhtä lukuun ottamatta kaikki liikuntakeskuksen vastaanotossa työskentelevät, sillä joku heistä on aina paikalla liikuntakeskuksen aukioloaikoina.

### 6.3 Palautekyselyn tulokset

Palautekyselyjen (Liite 2) tulosten purku alkoi viikko ensiapupäivän jälkeen opinnäytetyöntekijän haettua kyselyt liikuntakeskuksesta. Kaikki osallistujat vastasivat palautekyselyyn, tämä oli yritetty varmistaa varaamalla koulutuksesta aikaa kyselyn täyttämiseksi. Vain kesken lähtenyt osallistuja palautti kyselyn jälkikäteen. Vastausprosentiksi saatiin siis 100 % kaikkien seitsemän osallistujan täytettyä kyselyn. Kaikki vastaukset koottiin yhtä aikaa, jotta kyselyn nimettömyys pystyttiin takaamaan. Vaikka palautekyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista, halusivat kaikki osallistujat antaa palautetta.

Palautekysely (Liite 2) sisälsi kahdeksan kysymystä, johon viiteen kysymykseen oli mahdollista vastata ”kyllä” tai ”ei” sekä omin sanoin. Viidenteen, kuudenteen sekä viimeiseen eli kahdeksanteen kysymykseen sai vastata omin sanoin. Ensimmäisessä kysymyksessä tiedusteltiin, kokivatko osallistujat koulutuksen vastaavan heidän odotuksiaan. Tähän kysymykseen vastasivat kaikki; seitsemän vastasi ”kyllä” ja yksi vastasi myös omin sanoin ”Valitettavasti jouduin lähtemään kesken pois, mutta teoriaosuus oli hyvä.” Toisessa kysymyksessä haluttiin tietää, hallitsiko kouluttaja opettamansa asian hyvin. Tähän kysymykseen kuusi vastasi ”kyllä” ja yksi vastasi omin sanoin ”Välillä jännitys vähän vaikutti, mutta asiat olivat hallussa suht hyvin.” Kolmas kysymys ”Koitko ensiapu – koulutuspäivän hyödylliseksi (omin tietojen/taitojen parantuminen, varmuutta omiin ensiaputaitoihin)?” seitsemän vastasi ”kyllä”, joista yksi alleviivasi ”varmuutta omiin ensiaputaitoihin”, sekä yksi vastasi myös omin sanoin ”Kertaus oli tarpeen.” Kaikki seitsemän vastasivat neljänteen kysymykseen ”voinko hyödyntää oppimaani työssäni” ”kyllä.” Viidennessä kysymyksessä haluttiin tietää osallistujien mielipide koulutuksen sisällöstä (materiaali/käytännön harjoitteet). Tähän tuli seitsemän omin sanoin kirjoitettua vastausta. Koulutuksen sisältö oli tiivistetty koulutuksen pituuteen nähden, teoria osuutta keuhuttiin hyväksi ja muutamat kertoivat koulutuksen olleen hyvää kertausta, mieleen jäävää ja täydentävän tietämystä ensiaputaidoista. Kaksi mainitsi, että koulutus oli juuri heidän alalleen ja tarpeisiin suunniteltu. Yksi osallistuja piti myös siitä, että koulutuksen aikana oli mahdollista kertoa ja kuulla osallistujien omista kokemuksistaan ensiaputilanteissa sekä yksi mainitsi hyvänä harjoituksena erityisesti painelu-puhallus-elvytysharjoituksen. Yksi kertoi myös, ettei ol-

lut voinut osallistua käytännön harjoitus -osioon, ja yksi olisi toivonut enemmän käytännön harjoittelua. Opinnäytetyöntekijä halusi myös palautekyselyn kuudennessa kysymyksessä tietää, miten osallistujat haluaisivat koulutusta kehittää ja jäikö koulutuksesta puuttumaan jotain. Kysymykseen vastasi omin sanoin kuusi henkilöä ja yksi jätti vastaamatta kysymykseen. Kolme vastaajaa olisi toivonut enemmän käytännön harjoituksia, joista yksi mainitsi koulutuksen pidentämisen. Myös yksi vastasi ajan loppuneen hieman kesken. Kaksi vastasi, ettei koulutuksesta jäänyt puuttumaan mitään. Seitsemäs kysymyksessä kysyttiin oliko koulutus sopivan pituinen, johon viisi vastasi ”kyllä” sekä kysymykseen tuli kolme omin sanoin kirjoitettua vastausta. Omin sanoin kirjoitetuissa vastauksissa yksi toivoi, että koulutus olisi voinut kestää kauemminkin sekä kaksi mainitsi hyvänä asiana sisällön tiivistämisen noin kahteen tuntiin. Kahdeksas eli viimeinen kysymys koski mitä kehitysehdotuksia osallistujat haluavat antaa kouluttajille. Tähän kysymykseen vastasi neljä omin sanoin ja kolme jätti vastaamatta. Vastauksissa kaksi kertoi koulutuksen olleen hyvä ja kaksi mainitsi, ettei mieleen tule kehitettävää. Yksi kehui erityisesti esimerkkejä ja kertoi niiden olleen hyviä. (Liite 2)

Liikuntakeskus Kuntosumpun henkilökunta oli keskimäärin sitä mieltä, että koulutukseen oli varattu riittävästi aikaa ja sisältö vastasi heidän tarpeitaan. Koulutuksen sisällön jakamisessa olisi toivottu painotettavan enemmän käytännön harjoituksiin teorian sijaan. Koulutus vastasi henkilökunnan odotuksia, kouluttajien eli opinnäytetyöntekijän sekä avustavan opiskelijan koettiin hallitsevan opettamansa asiat hyvin ja koulutus koettiin heidän tarpeitaan vastaavaksi. Osallistujien antaman palautteen mukaan koulutus antoi varmuutta ja kertausta omiin ensiaputietoihin ja -taitoihin. Kaikki osallistujat kokivat, että voivat hyödyntää oppimaansa työssään. Annetun palautteen perusteella opinnäytetyöntekijä on tyytyväinen järjestämäänsä ensiapukoulutukseen. Parannettavaa jää ajankäytön suunnitteluun.

#### 6.4 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöntekijän henkilökohtaisena tavoitteena oli tutustua ja oppia projektin suunnittelemisesta, toteuttamisesta ja arvioinnista. Projektityöskentely oli opinnäytetyöntekijälle vierasta, ja projektin suunnitteluvaiheen laajuus yllätti. Opinnäytetyönte-

kijä oppi paljon projektityöskelystä, ja jälkeensä ajateltuna projektin vaiheet tuntuivat jopa helpoilta, mitä ne eivät olleet niitä työstäessä. Opinnäytetyöntekijä oppi paljon myös koulutuksen järjestämisestä; millaista on pitää luentoa ja opettaa muita niin, että koulutus olisi mahdollisimman mielekäs osallistujille. Opinnäytetyöntekijä kokee myös kehittäneensä suuresti esiintymistaitojaan ja ylittäneensä tässä itsensä esiintymisjännityksensä vuoksi. Luentoa pitäessään opinnäytetyöntekijä kertoi esiintymisjännityksestään, ja esityksen jännitys varmasti näkyi. Luennon aikana puhe oli luontevaa, eikä papereista luettua, mihin varmasti vaikutti koulutuksen aiheen tunteminen ja koulutuksen huolellinen suunnittelu. Opinnäytetyöntekijä sai opinnäytetyötä tehdessään kertausta ensiavusta, mistä on varmasti hyötyä. Opinnäytetyö järjestettiin liikuntakeskuksessa, jossa ei työskentele terveysalan ihmisiä, jonka vuoksi opinnäytetyöntekijä kokee, että järjestetty koulutus oli hyödyllinen ja projektin myötä hankitut ensiaputarvikkeet kehittivät osaltaan liikuntakeskuksen ensiapuvalmiuksia.

## 6.5 Kehitysehdotukset

Opinnäytetyöntekijä koki, että järjestetty ensiapukoulutus vastasi kohdeorganisaatio liikuntakeskus Kuntosumpun henkilökunnan tarpeita ja koulutus oli hyödyllinen. Kehitettävää päivän järjestämisestä jäi ajankäytön suunnitteluun niin, että koulutuksessa käytäisiin entistä enemmän käytännön harjoituksia läpi sekä mahdollisesti henkilökunnan lisämotivointi osallistua koulutukseen. Kehitysehdotuksia ei liikuntakeskuksen toimitusjohtajan tai henkilökunnan suunnalta tullut ilmi, muuten kuin palautteessa olisi toivottu enemmän käytännön harjoituksia. Opinnäytetyöntekijän kehitysehdotukset olisi esimerkiksi selvittää, kuinka koulutettua esimerkiksi raumalaisten kuntosalien henkilökunta on ja mahdollisesti järjestää useampikin koulutus heidän toiveitaan ja tarpeitaan vastaavasti. Liikuntakeskus Kuntosumpussa saattaisi olla tarvetta myös säännöllisille tai uusille ensiapukoulutuksille.

Opinnäytetyöntekijä laati toisen opintokokonaisuuden yhteydessä liikuntakeskukseen myös julistemuotoisena toimintaohjeet henkilökunnan sekä asiakkaiden nähtävillä, josta ilmeni toimintaohjeet tajuttoman ja elottoman kohdatessa, ensiapu lihasvenähdyksissä ja –revähdyksissä, ensiapu verenvuodon tyrehtyttämiseksi, hätänumero, liikuntakeskuksen osoite hätäilmoituksen tekoa varten, kuvalliset ohjeet hengitysteiden

avaamiseksi ja kylkiasentoon kääntämiseksi sekä tieto ensiapupakkauksen sijainnista. Jo järjestetyn koulutuksen ja tehdyn julisteen lisäksi voisi miettiä kuinka asiakkaita voisi ohjeistaa ja opettaa paremmin ensiaputilanteiden varalle, sillä liikuntakeskus on kulunvalvontakortilla avoinna myös silloin kun henkilökunta ei ole paikalla. Myös vieraskieliset ohjeistukset puuttuvat liikuntakeskuksesta. Jatkossa ensiapuvalmiutta sekä henkilökunnan ja/tai asiakkaiden ensiaputietoja ja – taitoja voisi mahdollisesti lisätä ensiapukansion ja – toimintaohjeistuksen avulla.

## LÄHTEET

- Hautala T., Ruuhinen H., 2011. Urheiluvammat: Ehkäise, tunnista ja hoida. Hyväsyliä, Docendo.
- Helistö, N., Salvén, L., 2008. Häätäensiapuopas. Helsinki, Art-Print Oy.
- Henkilökohtainen tiedonanto, Jarno Salo 18.9.2014.
- Jacino, M., Rynö J-N., 2014. Ensiapukoulutus kuntosalin henkilökunnalle.
- Karila V-M., Polvinen E., 2013. Ensiapuohje Mikkelin ammattikorkeakoulun Savoniemen kampuksen kuntosalille.
- Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. Helsinki, WSOYpro.
- Koivisto, J., Pohjola, P. 2013. Opas kehittäjille. <https://www.innokyla.fi/documents/10162/3c5716c3-2adf-4f37-9d7e-3ee46ffd357f>
- Kuntosumpun www-sivut. Viitattu 27.2.2016. <http://www.kuntosumppu.fi/>
- Kuntosumpun Facebook-sivut. Viitattu 14.2.2016. <https://www.facebook.com/groups/6314128270/?fref=ts>
- Laine A., Ruishalme O., Salervo P., Sivén T. & Välimäki P., 2010. Opi ja ohjaa sosi-aali- ja terveysalalla. Helsinki, WSOY.
- Mykrä, T., Hätönen H., 2010. Opas opetusmenetelmistä. Helsinki, Edita Prima Oy.
- Pruuki, L. 2008. Ilo opettaa: Tietoja, taitoja ja työkaluja. Helsinki, Edita Publishing Oy.
- Punaisen Ristin www-sivut. Viitattu 21.5.2015. <https://www.punainenristi.fi/ensiapu-ohjeet>
- Punaisen Ristin kaupan www-sivut. Viitattu 1.2.2016. <http://www.punaisenristin-kauppa.fi/tuote/200200/Ensiapu-laukku%20yleisk%C3%A4ytt%C3%B6%C3%B6n?openGroup=486>
- Ruuska, K. 2012. Pidä projekti hallinnassa; Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. Helsinki, Talentum.
- Sahi, T., Castrén, M., Helistö, N., Kämäräinen, L. 2006, 14. Ensiapuopas. Jyväskylä, Gummerus Kirjapaino Oy.



Selin, T. 2010. Tietoa, taitoa ja turvallisuutta: Ensiapukoulutuspäivät vapaaehtoisille uimavalvojille.

Terveystalon www-sivut. Viitattu 21.5.2015. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=seh00137&p\\_haku=rasitusvamma](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00137&p_haku=rasitusvamma)

Turvallisuus- ja kemikaalivirasto Tukesin www-sivut. Viitattu 15.8.2015. <http://www.tukes.fi/fi/Toimialat/Kuluttajaturvallisuus/vaatimuksia-palveluntarjoajalle/>

## LIITE 1

**ALKUKARTOITUSKYSELY KUNTOSUMPUN HENKILÖKUNNALLE****A. TAUSTATIEDOT**

Ole hyvä ja ympyröi oikea vaihtoehto.

1. *Olen suorittanut EA1*

- *Kyllä*
- *En*

2. *Olen suorittanut EA1 ja EA2*

- *Kyllä*
- *En*

## 3. Suorittamani ensiapukortti on voimassa (3) vuotta. Onko suorittamasi ensiapukurssi voimassa?

- *Kyllä*
- *Ei*

**B. ENSIAPUPÄIVÄN AIHEET**

## 4. Ole hyvä, ja ympyröi seuraavista vaihtoehtoista ne aiheet, joista haluisit saada lisää tietoa ensiapupäivässä (enintään 5 vaihtoehtoa.)

- |   |  |
|---|--|
| • <i>Tajuttoman ensiapu</i>                   | • <i>Selkärankavamma</i>                       |
| • <i>Peruselvytys (harjoitusnuken avulla)</i> | • <i>Murtumat</i>                              |
| • <i>Tavallisimmat sairaskohtaukset mm.</i>   | • <i>Erilaiset haavat</i>                      |
| ○ <i>pyörtyminen</i>                          | • <i>Verenkierron häiriötilanne (sokki)</i>    |
| ○ <i>rintakipu</i>                            | • <i>Päänahan haavat</i>                       |
| ○ <i>epilepsia</i>                            | • <i>Silmävammat (esim. kovasta iskusta)</i>   |
| ○ <i>diabetes</i>                             | • <i>Voimakas sisäinen verenvuoto raajassa</i> |
| ○ <i>hengitysvaikeudet</i>                    | • <i>Nestehukka</i>                            |
| • <i>Aivotärähdys</i>                         |  |
| • <i>Lihassetähdys ja –revähdys</i>           |  |
| • <i>Lihaskouristus</i>                       |  |

5. Kerro ystävällisesti omin sanoin, mistä muusta ensiaputilanteisiin liittyvistä aiheista/asioista haluaisit saada lisää tietoa tai käytännön harjoittelua?

---

---

---

---

---

**KIITOS VASTAAMISESTA!!**

## **PALAUTEKYSELY KUNTOSUMPUN HENKILÖKUNNALLE**

Tämän palautekyselyn tarkoituksena on tuottaa tietoa opinnäytetyön tekijälle koulutuspäivän onnistumisesta ja kehityskohteista. Palautekysely palautetaan tilaisuuden päätteeksi opinnäytetyön tekijällä olevaan kirjekuoreen. Palautteet käsitellään nimettömästi. Kiitos vastaamisesta!

Voit vastata kysymyksiin ympyröimällä oikean vastausvaihtoehdon ja/tai omin sanoin arvioiden.

1. Koulutus vastasi odotuksiasi?

- Kyllä
- Ei
- Omin sanoin:

---

---

---

2. Kouluttajat hallitsivat opettamansa asian hyvin?

- Kyllä
- Ei
- Omin sanoin:

---

---

---

3. Koitko ensiapu – koulutuspäivän hyödylliseksi (omien tietojen/taitojen parantuminen, varmuutta omiin ensiaputaitoihin)?

- Kyllä
- En
- Omin sanoin:

---

---

---

4. Voin hyödyntää oppimaani omassa työssäni?

- Kyllä
- Ei

- Omin sanoin:

---

---

---

5. Mitä mieltä olet koulutuksen sisällöstä (materiaali/käytännön harjoitteet)?

- Omin sanoin:

---

---

---

---

---

6. Miten kehittäisit koulutusta? Jäikö koulutuksesta mielestäsi puuttumaan jotain?

- Omin sanoin:

---

---

---

---

---

7. Koitko koulutuksen sopivan pituiseksi?

- Kyllä
- En
- Omin sanoin:

---

---

---

8. Kehitysehdotuksia kouluttajille?

- Omin sanoin:

---

---

---

---

---

**KIITOS VASTAAMISESTA!**

## Ensiapupäivä liikuntakeskus Kuntosumpun henkilökunnalle

### ENSIAPUPÄIVÄN TARKOITUS

- ▶ Vahvistaa ja lisätä henkilökunnan jo olemassa olevia ensiaputietoja ja -taitoja
- ▶ → Parantaa turvallisuutta sekä asiakaspalvelua

## Mitä on ensiapu?

- ▶ Avun antaja yleensä maallikko
- ▶ Ensiapuun kuuluu hätäensiapu, jonka tarkoituksena on turvata loukkaantuneen tai sairastuneen henki
- ▶ Hätäensivussa huomio on peruselintoiminnoissa ja tavoitteena on estää tilan paheneminen ennen ammattiavun saapumista
- ▶ Ensiapuun kuuluu myös psyykkistä ensiapua, joka tähtää potilaan rauhoittamiseen, lohduttamiseen ja tuen antamiseen tarpeen mukaan

(Sahi, Castrén, Helistö & Kämäräinen 2006, 14.)

SPR:n Ensiapuopas

## Miksi liikuntakeskuksen henkilökunnalla tulisi olla riittävät ensiaputaidot?

- ▶ Turvallisuus- ja kemikaalivirasto Tukes velvoittaa palveluntarjoajia noudattamaan kuluttajaturvallisuus lakia ja huolellisuusvelvoitetta
  - ▶ Kuluttajalle ei saa aiheutua vaaraa eikä omaisuusvahinkoja tarjotuista palveluista
  - ▶ Palveluntarjoajalla tulee olla asianmukainen koulutus ja kokemus
  - ▶ Kaikkien palveluntuottamiseen osallistuvien tulee osata toimia erilaisissa hätätilanteissa
- ▶ Muut lait auttamisvelvollisuudesta
- ▶ Oletteko kohdanneet työssänne ensiapua vaativia tilanteita? Osaitteko mielestänne toimia oikein?

## ALKUKARTOITUSKYSELY

- ▶ Kyselyyn vastasi 10 henkilöä
- ▶ Vastaajista 8 oli suorittanut EA1-kurssin, 2 ei ollut suorittanut
  - ▶ Näistä kahdeksasta suorittaneesta kolmella oli EA2-kurssi suoritettuna
  - ▶ Ensiapukursseilta saatavat kortit kolmevuotta voimassa, vain yhdellä tämä oli voimassa

## ALKUKARTOITUSKYSELYN PERUSTEELLA VALITUT ENSIAPUAIHEET

- ▶ Lihasvenähdykset ja -revähdykset
- ▶ Tajuttoman ensiapu
- ▶ Peruselvytys
- ▶ Tavallisimmat sairaskohtaukset
- ▶ Selkärankavamma



## LIHASVENÄHDYKSET- JA REVÄHDYKSET

- ▶ Lihakseen kohdistuu liian suuri rasitus → lihas voi venähtää tai revähtää
- ▶ Lihassenähdyksessä usein ilman kunnollista lihaksen lämmittelyä tapahtuvassa liikkeessä lihas venähtää, jolloin lihaksessa tuntuu kipua ja vihlaisun tunne
- ▶ Lihassenähdys taas tarkoittaa lihaksen vammaa, jossa lihaksen säikeitä katkeaa tai kokonainen lihas voi äärimmäisessä tapauksessa katketa
- ▶ Venähtänyt lihas on alttiimpi revähtämään
- ▶ Vammat syntyvät yleensä urheillessa tai työtapaturmina, ja revähtävä lihas on yleensä hauis, vatsalihakset, reiden takaosa sekä pohje
- ▶ Hoitona ”Kolmen K:n sääntö” eli Kylmä, Kohoasento sekä Kompressio. Myös tulehduskipulääkkeiden kuten ibuprofeenin eli esim. Buranan käytöstä voi olla hyötyä.

## TAJUTTOMAN/ELOTTOMAN ENSIAPU

- ▶ Mitä tarkoittaa tajuton/eloton? Tämän ymmärtäminen auttaa ensiaputilanteessa toimimista.
- ▶ Tajunnan häiriöt voivat johtua useista eri syistä; hapenpuute, myrkytys, liian matala tai korkea verensokeri, aivoverenkierron häiriöt, epilepsia, pään vammat..
- ▶ Selvitä onko kyseessä pyörtyminen vai tajuttomuus; pyörtyminen johtuu aivojen hetkellisestä hapensaannin heikkenemisestä, jonka syitä voivat olla mm. jännitys, liian pitkään paikallaan seisominen, kipu..
- ▶ TOIMI NÄIN:
- ▶ Soita hätänumeroon 112, tarkista reagoiko potilas puhutteluun ja ravisteluun
- ▶ Avaa hengitystiet, tarkista hengittääkö potilas mielestäsi normaalista (onko hengitys raskasta, hengitys nopeentunut, katkonaista..)
- ▶ Mikäli hengittää → käännä potilas kylkiasentoon
- ▶ Tarkkaile potilasta ammattiavun tulon saakka, ja soita uudestaan 112 mikäli tilanne muuttuu

## PERUSELVYTYS

- ▶ Peruselvytys tarkoittaa painelu-puhalluselvytystä 30:2
- ▶ Tarvitaan turvaamaan potilaan hapensaannin ja verenkierron turvaamiseksi tilanteissa jolloin potilaan hengittäminen ja sydämen toiminta on pysähtynyt
- ▶ Sydämen pysähdyksen syitä voi olla useita, esimerkiksi:
  - ▶ Äkillinen toimintahäiriö (esim. sepelvaltimotukos eli sydäninfarkti)
  - ▶ Hapenpuute (esim. hukuksiin joutuminen, vierasesine hengitysteissä..)
  - ▶ Vamma (esim. Isku rintakehään, runsas verenvuoto, sähkötapaturma..)
  - ▶ Myrkytys, päihteet

## PERUSELVYTYKSEN ALOITTAMINEN

- ▶ Tarkista tajunta: Onko potilas heräteltävissä puhuttelemalla ja ravistamalla
- ▶ Tee hätäilmoitus numeroon 112, huuda mahdollisuuksien mukaan muita apuun. Noudata hätäkeskuksen ohjeita.
- ▶ Tarkista hengittääkö potilas, jos hengittää → käännä potilas kylkiasentoon, mikäli potilas ei hengitä → aloita PAINELU-PUHALLUSELVYTYS
- ▶ Painelemalla rintalastaa saadaan rintakehän ja sydämen sisäinen paine vaihtelevaan, jolloin veri kiertää suonistossa
- ▶ Painelukohta on keskellä rintalastaa
- ▶ Rythmi on 30 painallusta ja 2 puhallusta
- ▶ Painelutahti on noin 100 kertaa /minuutti
- ▶ Vuorottele toisen auttajan kanssa mikäli mahdollista
- ▶ Jatka elvyttämistä kunnes vastuu siirtyy ammattilaiselle
- ▶ Lasten elvytys saman periaatteen mukaan, mutta aloitetaan 5 puhalluksella

## TOIMINTA SAIRASKOHTAUKSISSA

- ▶ Tavallisimpia sairaskohtauksia on mm. tajunnan häiriöt, kouristukset, insuliinisokki, rintakipukohtaukset ja hengitysvaikeudet
- ▶ Jos ei tiedä kuinka toimia, tee hätäilmoitus **SOITTO 112**
- ▶ Tärkeintä on pyrkiä turvaamaan **HENGITYS** ja **VERENKIERTO**
- ▶ Huuda apua myös mahdollisuuksien mukaan

## KOURISTUKSET

- ▶ Syitä kouristamiseen voi olla useita, mutta yleensä ne ovat aivoperäisiä. Esimerkiksi epilepsia, aivoverenvuoto tai korkea kuume voi aiheuttaa kouristeluja.
- ▶ **ENSIAPU KOURISTUSKOHTAUKSISSA:**
  - ▶ **SOITA 112** ja tee hätäilmoitus
  - ▶ **ÄLÄ** yritä estää kohtausta
  - ▶ **ESTÄ** potilasta kolhimasta itseään, esimerkiksi pitele päätä kouristuksen aikana
  - ▶ **LOPULTA** käännä potilas kylkiasentoon

## INSULIINISOKKI

- ▶ Johtuu pitkään jatkuneesta alhaisesta verensokeritasosta yleensä diabeetikolla
- ▶ Elimistössä on liikaa insuliinia suhteessa kulutukseen, syitä ovat esimerkiksi:
  - ▶ Huono/vähäinen ravitsemus
  - ▶ Liikunnan aiheuttama lisähiilihydraattien tarve
  - ▶ Liikaa pistettyä insuliinia, jolloin verensokeri pääsee laskemaan liikaa
- ▶ Insuliinisokin oireita:
  - ▶ Vapina, Hermostuneisuus, Hikoilu, Näläntunne, Väsymys, Pyöritys
- ▶ Voi johtaa tajuttomuuteen
- ▶ Ensiapuna on antaa potilaalle nopeasti imeytyvää sokeripitoista syötävää/juotavaa kuten mehua, sokeria, hunajaa...
  - ▶ Tajuttoman suuhun ei saa laittaa mitään tukehtumisvaaran vuoksi!
- ▶ Jos tilanne ei helpota → soitto 112

## RINTAKIPUKOHTAUKSET

- ▶ Äkillisesti alkanut rintakipu on aina vakavasti otettava tila!
  - ▶ Vaativat aina ammattiapua
- ▶ Yleisin syy on sydäninfarkti
- ▶ Ensiapuna
  - ▶ HÄTÄILMOITUS 112
  - ▶ Potilaalle mahdollisesti määrätty Nitro-lääke (tabletti kielen alle tai suihke)
  - ▶ Voi antaa asetyylisalisyylihappoa sisältävää lääkettä, kuten esimerkiksi Aspiriinia
- ▶ Voi johtaa elottomuuteen → elvytys + uusi ilmoitus hätäkeskukseen!

## HENGITYSVAIKEUDET

- ▶ Hengitysvaikeuksia aiheuttaa esim:
  - ▶ Hengitysesteestä (vierasesine, tukkoisuus,..)
  - ▶ Hengityslama (aivovamma, selkäydinvamma, myrkytys,..)
  - ▶ Hengitystiesairaus (astma, infektio,..)
  - ▶ Sydänsairaus (sydämen vajaatoiminta → nestettä keuhkoissa)
- ▶ Oireita:
  - ▶ Hengitys tihentynyttä, korisevaa, vinkuvaa, puheentuoton vaikeudet, kasvojen ja huulien sinertäminen, sisään- tai uloshengitys poikkeavaa, tajunnan menetys

## ENSIAPU HENGITYSVAIKEUKSISSA

- ▶ Ensiapu
  - ▶ Jos hengitysteissä on vierasesine, yritä poistaa se sormin tai esim. käyttämällä Heimlichin otetta
  - ▶ Rauhoita potilasta, hengityksen tasaamiseksi
  - ▶ Nosta potilas asentoon jossa on helppo hengittää
  - ▶ Anna potilaalle hänelle mahdollisesti määrättyt hengitettävät lääkkeet
  - ▶ Jos hengitys ei nopeasti normalisoidu tai potilas menettää tajunsa → soitto hätäkeskukseen 112
  - ▶ Jos potilas menee elottomaksi, aloita painelu-puhalluselytys

## SELKÄRANKAVAMMA

- ▶ Jos selkään kohdistuu suurenerginen isku, heilahdus tai esimerkiksi putoaminen
  - On aina syytä epäillä selkärankavammaa kuten murtumaa
  - Muita selkäkipun syitä voi olla esim. selkälihasten revähdys
- ▶ Tällöin ensiarvoisen tärkeää on olla liikuttamatta potilasta, paitsi jos se on hengen pelastamisen tai vaaran välttämiseksi välttämätöntä
- ▶ Riskinä on aina muun muassa halvaantuminen
- ▶ Tee hätäilmoitusnumeroon 112
  - ▶ Tarkkaile ambulanssin tuloon saakka potilaan hengitystä, verenkiertoa (pulsseja) ja tajunnan tasoa

## VERENVUODON TYREHDYTTÄMINEN

- ▶ Runsas verenvuoto voi olla hengenvaarallista, ja potilas voi mennä shokkiin
- ▶ Ensiapu:
  - ▶ Tyrehdyttää verenvuoto ajoissa
  - ▶ Suojaa potilas lisävahingoilta, kuten kaatumiselta. Avusta autettava istumaan tai makaamaan
  - ▶ Paina suoraan vuotokohdasta kädellä painamalla.
  - ▶ Tee PAINESIDOS vuotokohtaan, muussa tapauksessa käytä muuta paikalta löytyvää apuvälinettä, esimerkiksi vyötä tai huivia
  - ▶ Nosta vuotava raaja sydämen tason yläpuolelle
  - ▶ Arvioi tilanteen vakavuus ja soita tarvittaessa hätänumeroon 112
  - ▶ Mikäli vuotokohdassa on vierasesine kuten naula tai puukko, ei tule sitä poistaa ensiapu annettaessa mikäli se ei estä hengittämistä.

## ENSIAPUPAKKAUS KUNTOSUMPUSSA

- ▶ Sisältö
- ▶ Sijainti?
- ▶ Tarkistuslista



## ENSIAPUPAKKAUKSEN TARKISTUSLISTA

**Sisältö**

kpl

**Sidetarvikepakkaus 1 (Y1)**

6 laastari 19 x 7 2 mm

2 laastari 6 x 10 cm

6 sideharsotaitos 7,5 x 7,5 cm, steriili (3 kpl)

6 sideharsotaitos 10 x 10 cm, steriili (3 kpl)

1 joustoside 8 cm x 4 m

1 joustoside 10 cm x 4 m

1 ihoteippi, kuitukangas 1,25 cm x 9 m

4 haavapyyhe

1 kolmioliina, kuitukangas 110 x 110 x 155 cm

**Puhdistus ja Elvytys (Y2)**

4 suojakäsine, kertakäyttöinen (2 kpl)

1 elvytyssuoja

2 haavapyyhe

2 kolmioliina, kuitukangas 110 x 110 x 155 cm

1 turvaleikkuri

1 hätäensiapuohje

1 korvaushakemuskaavake

1 kynä

**Laajoihin haavoihin ja palovammoihin (Y3)**

2 suojaside 30 x 60 cm

2 haavaside 10 x 20 cm

1 ensiside

**Suojaksi ja lämpimänä pitämiseen (Y4)**

1 suojapeite 140 x 200 cm

(Lähde: Punaisen Ristin kaupan www-sivut 2016)

Tarkistettu (pvm)

---



---



---



---

Kuka tarkistanut

---



---



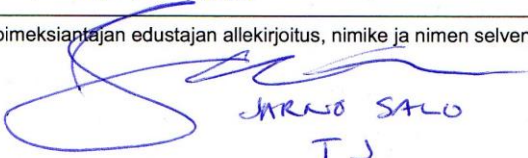
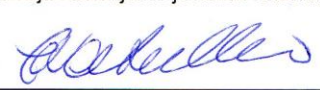

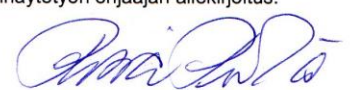
---



---





SAMK / Sopimus opinnäytetyön tekemisestä	
Opinnäytetyön tekijä: <i>Maja Kivimäki</i>	
Opiskelijanumero: <i>1100616</i>	Aloitusryhmä: <i>NHT17SR</i>
Koulutusohjelma: <i>Hoitotyön koulutusohjelma</i>	
Opinnäytetyötä ohjaavan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: <i>Ritva Pirilä, ritva.pirilä@samk.fi, 044 710 3559, Satamakatu 26, 26101 RAUMA</i>	
Toimeksiantaja, yhteyshenkilön nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: <i>Salosport Oy, Jarno Salo, jarno.salo@kuntosumppu.fi, 050 3717 859, Karjalankatu 29, 26100 RAUMA</i>	
Opinnäytetyön nimi: <i>Ensiapupäivä liikuntakeskus Kuntosumpun henkilökunnalle</i>	
Työn etenemisaikataulu: <i>ensiapukoulutus järjestetään marras-joulukuussa 2015 opinnäytetyö on valmis keuhällä 2016</i> Tarkempi selvitys on sopimuksen liitteenä olevassa hyväksytyssä tutkimus-/projektisuunnitelmassa.	
Tätä sopimusta koskevat erimielisyydet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelemalla osapuolten kesken. Mikäli asiasta ei päästä sopimukseen, erimielisyydet ratkaistaan Satakunnan käräjäoikeudessa. Tätä sopimusta on laadittu <i>3</i> kappaletta, yksi kullekin osapuolelle.	
<b>Olemme lukeneet sopimusehdot (sivu 2) ja hyväksymme ne.</b>	
Päiväys: <i>28.10.2015</i>	
Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus, nimike ja nimen selvennys:  <i>JARNO SALO TJ</i>	
Osaamisalueen johtajan allekirjoitus ja nimen selvennys:   <i>Teemu Kivimäki</i>	
Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus:  <i>Ritva Pirilä</i>	
Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus: <i>Maja Kivimäki</i>	