
ENSIAPUKOULUTUKSEN JÄRJESTÄMINEN
KEHITYSVAMMAISILLE

Perhekoti Jääskeläinen Oy



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Hoitotyön koulutusohjelma

Hämeenlinna, kevät 2014

Reeta Kokkonieni



HÄMEENLINNA

Hoitotyön koulutusohjelma

Akuutisti sairastuneen potilaan hoitotyö & kriisi- ja poikkeusolojen hoitotyö

Tekijä	Reeta Kokkonieniemi	Vuosi 2014
Työn nimi	Ensiapukoulutuksen järjestäminen kehitysvammaisille Perhekoti Jääskeläinen Oy	

TIIVISTELMÄ

Ensiaputaidot ovat jokaiselle ihmiselle tärkeitä taitoja. Näitä taitoja on hyvä opettaa myös kehitysvammaisille, jotta he osaisivat hälyttää apua ja toimia oikein hätätilanteen sattuessa. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä kehitysvammaisten osaamista ensiapua vaativissa tilanteissa ja tukea kehitysvammaisten oman elämän hallintaa. Tavoitteena oli järjestää ensiapukoulutusta kehitysvammaisille.

Opinnäytetyön toimeksiantajayrityksenä oli Perhekoti Jääskeläinen Oy. Se on hämeenlinnalainen perheyrittäjä, joka tuottaa aikuisten kehitysvammaisten hoito- ja asumispalveluja sekä tukiasumispalveluja, työtoimintaa ja päivä- ja virkistystoimintaa.

Teoriatieto koostui ensiavusta ja kehitysvammaisuudesta kertovasta kirjallisuudesta, internet-lähteistä sekä opinnäytetyön tekijän olemassa olevista tiedoista.

Ensiapukoulutus järjestettiin Hämeen ammattikorkeakoulun Lahdensivun toimipisteen tiloissa helmikuussa 2013 kahtena erillisenä päivänä. Osallistujat olivat lievästi kehitysvammaisia ja autismin kirjoon kuuluvia Perhekoti Jääskeläinen Oy:n asukkaita. Ensiapukoulutuksen tueksi osallistujille jaettiin muun muassa opinnäytetyön tekijän kokoama Pieni ensiapuopas ja he saivat myös kunniakirjan koulutukseen osallistumisesta.

Palaute koulutuksesta kerättiin palautelomakkeen avulla sekä koulutukseen osallistuvilta että toimeksiantajataholta. Koulutuksesta saatu palaute oli hyvää. Koulutus oli osallistujille hyödyllinen ja tukee heidän selviytymistään hätätilanteissa ja näin ollen tukee myös kehitysvammaisen oman elämän hallintaa.

Avainsanat Ensiapu, kehitysvammaisen opettaminen, kehitysvammaisen elämänhallinnan tukeminen.

Sivut 31 s. + liitteet 40 s.

HÄMEENLINNA
Degree Programme in Nursing
Nursing

Author	Reeta Kokkonen	Year 2014
Subject of Bachelor's thesis	First aid training for people with intellectual disability Perhekoti Jääskeläinen Oy	

ABSTRACT

First aid skills are very important for every human being. It is good to teach these skills also to people with intellectual disability, so that they are able to alert help and do the right things in an emergency situation. The purpose of this Bachelor's thesis was to increase first aid skills of people with intellectual disability and to support them to control their own lives. The aim was to provide first aid training for people with intellectual disability.

The idea for the thesis came from Perhekoti Jääskeläinen Oy. It is a family-owned company that provides care- and housing services, as well as supported housing services, employment activities and also daily and recreational activities for adults with intellectual disabilities.

Various sources were used in this thesis, which were the internet, literature, and also the author's knowledge. The first aid training lessons were held at the University of Applied Sciences school in February 2013 on two separate days. The participants were people with a mild intellectual disability and autistic residents of Perhekoti Jääskeläinen Oy. To support the first aid training the participants were given small first aid guides made by the author of the thesis and the participants got diplomas for taking part in the first aid training lessons.

Feedback was collected by a feedback form. The feedback from the training was good. The training was very valuable for the people with intellectual disability and it supports their skills to do the right things in an emergency situation and at the same time helps them to control their own lives.

Keywords First aid, teaching to people with intellectual disability, supporting life control of people with intellectual disability

Pages 31 p. + appendices 40 p

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	OPINNÄYTETYÖN TAUSTAA.....	2
2.1	Opinnäytetyön idean synty.....	2
2.2	Ensiapukoulutukseen osallistuvien erityispiirteitä.....	2
3	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE.....	3
4	TEORIAA.....	3
4.1	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	3
4.2	Ensiapu.....	4
4.2.1	Toimintaperiaatteet hätätilanteessa.....	4
4.2.2	Hätänumeroon soittaminen.....	6
4.2.3	Toiminta tulipalon sattuessa.....	7
4.2.4	Palovamman ensiapu.....	8
4.2.5	Pyörtyneen henkilön ensiapu.....	9
4.2.6	Tajuttoman ensiapu.....	9
4.2.7	Tukehtumisvaarassa olevan ensiapu.....	10
4.2.8	Haavan verenvuodon ensiapu.....	11
4.2.9	Nenäverenvuodon ensiapu.....	11
4.2.10	Nilkan nyrjähdyksen ensiapu.....	11
4.2.11	Hygienian tärkeys auttamistilanteissa.....	12
4.2.12	Henkinen ensiapu onnettomuustilanteissa.....	13
4.3	Kehitysvammaisen opettaminen.....	14
4.4	Kehitysvammaisen elämänhallinnan tukeminen.....	15
4.4.1	Toimintakyvyn näkökulma.....	15
5	ENSIAPUKOULUTUKSEN TOTEUTUS.....	16
5.1	Sisältö.....	16
5.2	Järjestelyt.....	17
5.3	Perjantain koulutuspäivä.....	18
5.4	Lauantain koulutus.....	21
6	ARVIOINTI.....	23
6.1	Toimeksiantajayrityksen palautteet.....	23
6.2	Osallistujien palautteet.....	24
7	POHDINTA.....	27
	LÄHTEET.....	29

Liite 1	POWERPOINT-ESITYS
Liite 2	KUNNIAKIRJA
Liite 3	PIENI ENSIAPUOPAS
Liite 4	HÄTÄPUHELUESIMERKKI
Liite 5	ENSIAPURATA
Liite 6	OSALLISTUJIEN PALAUTELOMAKE
Liite 7	TOIMEKSIANTAJAYRITYKSEN PALAUTELOMAKE

1 JOHDANTO

Tämä on toiminnallinen opinnäytetyö. Sen tavoitteena on järjestää ensiapukoulutus kehitysvammaisille ja tarkoituksena on lisätä kehitysvammaisten osaamista ensiapua vaativissa tilanteissa sekä tukea kehitysvammaisten oman elämän hallintaa. Kehitysvammaisella tarkoitetaan tässä työssä lievästi kehitysvammaista tai autismin kirjoon kuuluvaa.

Opinnäytetyön toimeksiantajayritys on Perhekoti Jääskeläinen Oy. Se on hämeenlinnalainen perheyryitys, joka tuottaa aikuisten kehitysvammaisten hoito- ja asumispalveluja sekä tukiasumispalveluja, työtoimintaa ja päivä- ja virkistystoimintaa.

Teoriatieto koostuu ensiavusta ja kehitysvammaisten opettamisesta sekä toimintakyvyn ylläpitämisestä. Lisäksi tietoa on myös toiminnallisesta opinnäytetyöstä. Tiedot on kerätty internetistä ja alan kirjallisuudesta. Opinnäytetyössä hyödynnettiin myös opinnäytetyön tekijän olemassa olevia tietoja ja taitoja.

Ensiapukoulutus järjestettiin Hämeen ammattikorkeakoulun Lahdensivun toimipisteen tiloissa helmikuussa 2013 kahtena erillisenä päivänä. Osallistujat olivat lievästi kehitysvammaisia ja autismin kirjoon kuuluvia Perhekoti Jääskeläinen Oy:n asukkaita. Ensiapukoulutus sisälsi teoriaosuuden ja käytännön harjoituksia. Teoriaosuudessa käytettiin tukena PowerPoint-esitystä sekä havainnollistavia videoita ensiaputilanteista.

Oppimisen tueksi osallistujille jaettiin koulutuksen jälkeen opinnäytetyön tekijän kokoama Pieni ensiapuopas sekä muuta oheismateriaalia. Palaute kerättiin yksinkertaisella palautelomakkeella. Koulutuksesta saatu palaute oli hyvää. Koulutus oli osallistujille hyödyllinen ja tukee heidän selviytymistään hätätilanteissa. Tätä kautta koulutuksen saanti tukee myös kehitysvammaisen oman elämän hallintaa.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTAA

Opinnäytetyöni toimeksiantaja on Perhekoti Jääskeläinen Oy. Se on kodinomainen perheyritys Hämeenlinnassa, joka tuottaa aikuisten kehitysvammaisten hoito- ja asumispalveluja sekä tukiasumispalveluja, työtoimintaa ja päivä- ja virkistystoimintaa. (Perhekoti Jääskeläinen 2012.)

Perhekoti Jääskeläinen Oy on aloittanut toimintansa vuonna 1988. Yrityksellä on osaava ja ammattitaitoinen henkilökunta. Yrityksen painopistealueet ovat autistiset, haastavasti käyttäytyvät sekä psyykkisesti oireilevat kehitysvammaiset. Yritys tarjoaa myös psykiatrian sekä kotisairaanhoidon palveluja. Asumispalvelua yritys tarjoaa niin yksin asuville kuin pariskunnille. Lisäksi yrityksen tarjonnassa on eriasteisia ryhmäasumisen muotoja. (Perhekoti Jääskeläinen 2012.)

2.1 Opinnäytetyön idean synty

Olen ollut Perhekoti Jääskeläinen Oy:llä vuodesta 2011 lähtien niin kesäkuin keikkatöissä sairaanhoitajaopintojeni ohessa. Olen työskennellyt yrityksen eri yksiköissä: itsenäistymisyksikössä, hoitopainotteisessa perhekodeissa ja tukiasunnoilla. Lisäksi olen toiminut päivystävänä hoitajana, joka kiertää lähinnä tukiasunnoilla ja auttaa eri yksiköissä.

Kun aloin pohtia kesällä 2012 mistä tekisin opinnäytetyöni, tuli mieleeni yksi tilanne kevään 2012 työkeikalta. Toimin silloin päivystävänä hoitajana ja minulle soitti eräs asukas ja kertoi, että hänen nenästään vuotaa verta. Yritin ohjeistaa toista asukasta nenäverenvuodon tyrehdyttämisessä puhelimitse, mutta vuoto ei lakannut. Lähdin itse paikalle, vaikka oli jo myöhäinen ilta. Totesin kohteeseen tultuani, että toinen asukas ei ollut juuriakaan auttanut kaveriaan neuvomallani tavalla vaan ihmetteli vieressä tapahtunutta hieman järkyttyneen oloisena. Tästä tilanteesta lähti idea järjestää ensiapukoulutusta Perhekoti Jääskeläinen Oy:n asukkaille.

Monessa perhekodein yksikössä tulee tilanteita ja aikoja, jolloin asukkaat ovat keskenään kotona ilman ohjaajan läsnäoloa. Muutamissa asunnoissa asukkaat ovat keskenään yön yli ja joissakin asunnoissa asukkaat ovat keskenään muutamia tunteja päivässä. Silloin voi kuitenkin tapahtua jotakin akuuttia, kuten esimerkiksi edellä mainitsemani nenäverenvuoto tai jopa syttyä tulipalo milloin olisi hyötyä, että asukkaat voisivat auttaa toinen toisiaan jo ennen lisäavun saapumista paikalle. Pienimmissä tapauksissa lisäapua ei välttämättä edes tarvitsisi vaan asukkaat voisivat auttaa toinen toisiaan myös ilman ohjaajaa.

2.2 Ensiapukoulutukseen osallistuvien erityispiirteitä

Ensiapukoulutukseen osallistui Perhekoti Jääskeläinen Oy:n piirissä asuvia kehitysvammaisia nuoria ja aikuisia. Tässä opinnäytetyössä kehitysvammaisuudella tarkoitetaan lievää kehitysvammaa ja autismin kirjoa.

Suurin osa koulutukseen osallistujista käy töissä tai koulussa. Osa asuu niin sanotussa itsenäistymisyksikössä ja moni heistä tähtää itsenäisempään asumiseen. Osa koulutukseen osallistujista on jo päässyt asumaan omaan asuntoon yksin tai puolison kanssa kahden. He asuvat niin sanotuissa tukiasunnoissa ja heidän tuen tarpeensa on yksilöllistä. Toiset tarvitsevat tukea ruuan laitossa ja kaupassa käynnissä, toiset pärjäävät lähes pelkkien lääke- ja raha-asioiden tukemisen turvin.

Koulutuksessa oli mukana myös muutama Perhekoti Jääskeläinen Oy:n ohjaaja. Heidän toimenkuvansa koulutuksen toteuttamisessa oli auttaa tarvittaessa tukemaan kehitysvammaisen oppimista.

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä kehitysvammaisten osaamista ensiapua vaativissa tilanteissa ja tukea kehitysvammaisten oman elämän hallintaa. Tavoitteena oli järjestää ensiapukoulutusta kehitysvammaisille.

Koulutus oli suunnattu Perhekoti Jääskeläinen Oy:n asukkaille. Pyrkimyksenä oli järjestää mukava ja rento ensiapukoulutus, mikä olisi hyödyllinen ja jäisi koulutukseen osallistuvien mieleen. Koulutukseen osallistuvat olivat lievästi kehitysvammaisia tai autismin kirjoon kuuluvia, joten ensiaputaitoja tuli opettaa mahdollisimman helposti ja ymmärrettävästi. Yksinkertaisen koulutuksen avulla tieto ja taito on helppo omaksua ja toteuttaa tarvittaessa käytännössä.

Koulutus lisäsi osallistujien turvallisuuden tunnetta sekä itsetuntoa. Koulutus helpottaa asukkaiden toimimista akuuteissa tilanteissa, joita he saattavat joutua kohtamaan omassa toimintaympäristössään. Koulutus tuki myös opinnäytetyön tekijän ammatillista kehittymistä. Ensiapukoulutuksen järjestäminen lisäsi taitoja ryhmänvetämisessä ja antoi kokemusta koulutuksen järjestämisestä. Lisäksi työ kertasi ensiaputaitoja.

4 TEORIAA

Tämä työ on toiminnallinen opinnäytetyö. Sen teoriaosuus koostuu ensiapukoulutukseen tarvitsemasta teoretiedosta sekä kehitysvammaisten opettamisesta ja toimintakyvyn ylläpitämisestä.

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu kahdesta osuudesta. Siihen kuuluu toiminnallinen osuus ja opinnäytetyöraportti. Tuotos perustuu ammatilliselle teorialle ja taidolle. Toiminnallisessa opinnäytetyössä sisältönä on aina teoreettinen viitekehys, eli teoria, mitä opinnäytetyön toteuttamiseen tarvitaan. (Virtuaaliammattikorkeakoulu 2006.)

Toiminnallisella opinnäytetyöllä on yleensä toimeksiantaja. Opinnäytetyön tuotos voi olla esimerkiksi koulutuksen järjestäminen, oppaan tekeminen, näyttelyn tai tilaisuuden järjestäminen tai kehittämissuunnitelma. Toiminnallisen opinnäytteen tekijältä vaaditaan tutkivaa ja kehittävää otetta. Tutkiva ote tarkoittaa oman tekemisen kriittistä arviointia ja tietyn teorian perusteltua valintaa sekä pohdintaa. (Virtuaaliammattikorkeakoulu 2006.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimuksellisen tiedon tavoitteena on hankkia tietoa, jolla opinnäytetyön tekijä voi täsmentää ja kehittää toiminnallista osuutta niin, että se palvelee sen käyttäjää paremmin. Käytetty tieto on aina tapauskohtaista riippuen kohderyhmästä, paikasta, ajasta ja tilanteesta. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos on sovellettua ja käytännöllistä. (Vilka 2010.)

Tässä opinnäytetyössä toiminnallinen osuus oli ensiapukoulutuksen järjestäminen. Opinnäytetyön toteutuksen ja raportin tuotos perustui mahdollisimman tuoreeseen ensiaputietoon, mikä hankittiin alan kirjallisuudesta ja internetistä. Opinnäytetyön tekijällä on käytynä EA1- ja EA2-kurssit sairaanhoitajaopintojensa aikana. Sairaanhoitaja-opintojen sivuaineina tekijällä oli akuutisti sairastuneen potilaan hoitotyö sekä kriisi- ja poikkeusolojen hoitotyö. Tutkimuksellisen tiedon tavoitteena tässä opinnäytetyössä oli hankkia tietoa maallikon tekemästä ensiavusta ja yksinkertaistaa sekä käytännöllistää tietoa ottaen huomioon opinnäytetyön kohderyhmän: lievästi kehitysvammaiset Perhekoti Jääskeläinen Oy:n asukkaat.

4.2 Ensiapu

Onnettomuudet, tapaturmat tai äkilliset sairastumiset kuuluvat arkipäivään. Ensiaputaidot ovat tärkeä osa turvallisuutta. Hätätilanne voi sattua missä ja milloin vain, joten kaikkien on tärkeää osata ensiaputaitoja. Sellaiset henkilöt, jotka ovat harjoitelleet ensiapua, ovat hätätilanteen sattua valmiimpia ja rohkeampia toimimaan kuin sellaiset, jotka eivät ole harjoitelleet ensiaputaitoja. (Kodin turvaopas 2012a.)

Hätäensiapu tarkoittaa välitöntä ensiapua, mitä annetaan potilaan hengen pelastamiseksi (Terveyskirjasto 2013). Hätäensiapu on maallikon toimintaa. Sillä turvataan uhrin peruselintoimintoja siihen asti, kunnes ammattiapu saapuu paikalle. Myös terveydenhuollon ammattilainen on maallikon asemassa, mikäli hän saapuu onnettomuuspaikalle työajan ulkopuolella. (Määttä 2008a, 27.)

4.2.1 Toimintaperiaatteet hätätilanteessa

Lähtökohtana ensiavun toimintaperiaatteissa on tapaturmien ennalta ehkäisy. Suuri osa tapahtuvista onnettomuuksista ja tapaturmista voitaisiin estää, jos turvallisuus otettaisiin huomioon. Monesti kyse on pienistä käytännön asioista, jotka on helppo toteuttaa. (Korte & Myllyrinne 2012, 10.) Esimerkiksi pyöräilemään lähtiessä kypärä on tärkeä olla päässä, eikä ko-

tona hattuhyllyllä. Veneeseen ei kannata lähteä ilman pelastusliivejä ja pimeällä ulkona kävellessä on hyvä käyttää heijastinta. Lista olisi pitkä, jos kaikki asiat, jotka ehkäisevät onnettomuuksia, lueteltaisiin.

Kyse on valinnoista. Valintoihin saattaa vaikuttaa kiire ja esimerkiksi ystäväpiiri. Varsinkin nuorella esimerkiksi pyöräilykypärän käyttäminen tai sen käyttämättömyys saattaa olla kunnia-asia. Jokaisen on kuitenkin hyvä pysähtyä miettimään hetkeksi asioiden tärkeysjärjestystä. Väärien valintojen tekeminen voi johtaa tapaturmiin, jopa kuolemaan.

Onnettomuuksien estäminen ei kuitenkaan ole aina mahdollista. Vaikka toimisi kaikkien turvallisuusohjeiden mukaan, se ei välttämättä auttaisi. Siksi jokaisen on hyvä tietää, miten toimia hätätilanteen sattuessa. (Korte & Myllyrinne 2012, 10.)

Vahingon sattuessa on maltettava mielensä ja pysähdyttävä tarkkailemaan tilannetta. Sen jälkeen tehdään nopea arvio, mitä on tapahtunut ja hälytetään tarvittaessa apua hätänumerosta 112. Mahdolliset lisävahingot estetään, kuitenkin saattamatta itseä tai muita vaaraan. Mietitään, miten voisi auttaa tilanteessa. Jos auttajia on useita, tehtävät kannattaa jakaa auttajien kesken. Jos osataan auttaa, ryhdytään ensiaputoimiin. Ammattihenkilöt ottavat vastuun tilanteesta saapuessaan paikalle. (Korte & Myllyrinne 2012, 10.) Kiteytettynä toiminta onnettomuuspaikalla tapahtuu seuraavanlaisesti:

1. Arvioi tilanne.
2. Hälytä apua hätänumerosta 112.
3. Estä lisävahingot.
4. Anna tarvittava ensiapu. (Korte & Myllyrinne 2012, 10.)

Jos päädytään onnettomuustilanteeseen ensimmäisten joukossa, tärkeintä ei ole auttajan omaama ensiaputaito vaan luottamus itsen ja omaan tekemiseen. On parempi yrittää auttaa parhaansa mukaan kuin jättää auttamatta. Käyttäytyään rauhallisesti ja koetetaan itse pysyä tyynenä. Oma rauhallisuus saattaa rauhoittaa myös autettavia. Avun tarvitsevan kuuntelu on tärkeää ja häntä ei saa jättää yksin. Jos onnettomuuspaikalle saapuva ei itse uskalla mennä tilanteeseen auttamaan, on soitettava ainakin hätänumeroon. Tärkeintä on, että ei kulje apua tarvitsevan ohi. (Korte & Myllyrinne 2012, 10.)

Auttamistilanteessa auttaja on vuorovaikutuksessa autettavan kanssa. Jokainen voisi miettiä, miten haluaisi itseä kohdeltavan onnettomuustilanteessa. Tämä saattaa auttaa, jos joutuu joskus itse auttajaksi. Muita kannattaa kohdella niin kuin haluaisi itseänsä kohdeltavan. Tärkeää on kertoa auttavalle, kuka on ja mitä tekee. Tämä auttaa apua tarvitsevaa luottamaan auttajaan ja avun saantiin. (Korte & Myllyrinne 2012, 11.) Äkillisessä tilanteessa ihmisellä on niin sanottu supermuisti. Tämä on hyvä pitää mielessä, kun auttaa onnettomuuden uhreja. Ihminen muistaa tapahtumat tarkasti pitkienkin aikojen päästä. (Sillanpää 2008, 15.)

Eri onnettomuustilanteissa tarvitaan erilaisia auttamiskeinoja. Monessa tilanteessa hyviä auttamiskeinoja ovat avoimien hengitysteiden varmistaminen ja suuren verenvuodon tyrehtyttäminen. Liikenneonnettomuudessa ja tapaturmissa on hyvä muistaa, että loukkaantunutta ei kannata siirtää, ellei se ole välttämätöntä. Liikuttaminen voi pahentaa esimerkiksi niska- ja selkärankavammojen vakavuutta. Auttamistilanteessa ei tarvita aina apuvälineitä. Joskus pelkät omat kädet ja auttamishalu riittävät. (Korte & Myllyrinne 2012, 8.)

Joskus voi myös joutua tilanteeseen, joka ei ole hengenvaarallinen ja uhrit eivät välttämättä halua apua. Silloin on hyvä kunnioittaa toivetta eikä tyrkyttää apua turhaan. Jos tilanne on kuitenkin vakavan näköinen, kannattaa soittaa ammattiapua paikalle arvioimaan mahdollinen avun tarve. (Korte & Myllyrinne 2012, 11.)

4.2.2 Hätänumeroon soittaminen

Onnettomuus voi sattua milloin ja missä vain, on sitten kotona tai ulkomailla. Hätätilanteessa avun saamiseksi tärkeintä on muistaa hätänumero 112. Hätänumeron muistaminen voi pelastaa hengen. Hätänumero toimii kaikissa EU-maissa. (European commission, Information society.) Muihin maihin mentäessä, kannattaa jo etukäteen selvittää hätänumero, jotta apu olisi hätätilanteen sattuessa mahdollisimman nopeasti saatavilla. Hätänumeroon soittaminen on maksutonta, eikä numeron eteen tarvitse valita suuntanumeroa. (Hätäkeskuslaitos 2011a.)

Hätänumeroon soitetaan silloin, jos itse tarvitsee tai joku muu tarvitsee poliisia, ambulanssia tai palokuntaa. Hätänumeroon soitetaan, jos tapahtuu liikenneonnettomuus, on syttynyt tulipalo tai jos esimerkiksi kotiin on murtauduttu. Turhia puheluita hätänumeroon pitää välttää. On hyvä muistaa, että ilkeävaltainen hätänumeroon soitto saattaa viivyttää jonkun oikeasti hädässä olevan avunsaantia merkittävästi, jopa kohtalokkaasti. (European commission, Information society.)

Matkapuhelinta kannattaa säilyttää niin, ettei se voi vahingossa soittaa hätänumeroon. Ei kannata esimerkiksi antaa puhelinta lapselle leikittäväksi sillä lapsi voi vahingossa näppäillä puhelimeen hätänumeron. Tilanteessa ei auta, jos näppäimet ovat lukittuina sillä näppäinlukko avautuu automaattisesti valitessa hätänumeron 112. (Hätäkeskuslaitos 2011b.)

Näin soitetaan hätänumeroon:

1. Valitse numero 112. Soita hätäpuhelu itse, jos mahdollista. On tärkeää, että hätäpuhelun soittaa se, jolla on tietoa tapahtuneesta. Näin varmistuu se, ettei tieto muutu välikäsien kautta ja hätäkeskus osaa lähettää paikalle oikeanlaista apua.
2. Kerro, kuka olet ja mitä on tapahtunut. Hätäkeskuspäivystäjä saattaa tehdä selventäviä lisäkysymyksiä tapahtuneesta, jotta oikeanlainen kuva tapahtuneesta syntyisi ja tavoitaisi ammattiauttajat.
3. Kerro mahdollisimman tarkka osoite ja kunta.

4. Vastaa sinulle esitettyihin kysymyksiin, toimi annettujen ohjeiden mukaan ja lopeta puhelu vasta saatua siihen luvan.
5. Jos hätäkeskus on ruuhkautunut, älä sulje puhelinta vaan odota, että he vastaavat. Hätäkeskus pyrkii vastaamaan puhelusi mahdollisimman nopeasti. (Hätäkeskuslaitos 2011a.)

Soitettaessa hätänumeroon puheluun vastaa ammattitaitoinen hätäkeskuspäivystäjä. Soittajan kertoessa tapahtuneesta hätäkeskuspäivystäjä tekee nopean arvion avun tarpeesta ja sen kiireellisyydestä ja lähettää sen mukaan apua paikalle – ambulanssin, palokunnan, poliisin tai sosiaalitoimen kriisiavun. Päivystäjä neuvoo tarkasti mitä voi tehdä sillä välin, kun ammattiapu on matkalla paikalle. Päivystäjä tekee selkeitä ja yksinkertaisia kysymyksiä, jotka tarkentavat tilannetta ja sen vakavuutta. Hätäkeskuspäivystäjä kertoo milloin voi sulkea puhelimen. Tarvittaessa puhelua voi pitää auki ja päivystäjä antaa neuvoja siihen asti kunnes ammattiapu saapuu paikalle. (Kodin turvaopas 2012b.)

Soitettaessa hätäkeskukseen vakavassa ja henkeä uhkaavassa tilanteessa hätäkeskuksen tulisi tehdä ensihälytys 60–90 sekunnin kuluttua hätäpuhelen alusta. Jos kuitenkin tiedetään potilaan olevan varmasti hereillä, hätäkeskus voi käsitellä hätäpuhela jopa 2–3 minuuttia ennen kuin tekee hätät ilmoituksen. Kaikki hätäpuhelut nauhoitetaan, jotta niitä voidaan tarvittaessa tarkastella myöhemmin. Näin turvataan jokaisen ihmisen oikeusturva. (Määttä 2008b, 34)

4.2.3 Toiminta tulipalon sattuessa

Suomessa syttyy tulipaloja joka päivä ja palokunnat sammuttavat yhteensä noin 12 000 tulipaloa vuosittain. Näistä asuntopaloja on yli 3 000. Tulipaloissa valitettavasti myös kuolee ihmisiä keskimäärin joka kolmas päivä eli noin 100 ihmistä vuodessa. Sairaalahoitoon joutuu vuodessa noin 1 300 henkilöä, näistä lapsia lähes puolet. Tulipaloissa kuoleman yleensä aiheuttavat myrkylliset savukaasut, joita syntyy irtaimiston palaessa. (Kodin turvaopas 2012c.)

Niin kuin onnettomuuden ja tapaturman, myös tulipalon voi lähes aina ehkäistä (Korte & Myllyrinne 2012, 15). Voisi ajatella, että huolimattomuus onkin tavallisin syy tulipalojen syttymiseen. Siksi on tärkeää huolehtia kodin turvallisuusasioista mahdollisimman huolellisesti. On hyvä tarkistaa palohälyttimien toiminta säännöllisesti. Kynttilöitä ja takkatulta ei saa jättää valvomatta ja on muistettava sammuttaa kynttilät, jos poistuu kotoa tai menee nukkumaan. Vaatteita ei saa asettaa kuivumaan saunan kiukaan yläpuolelle tai lähelle sitä sillä vaatteet voivat syttyä tuleen niiden lämmetessä liikaa. Pesukoneita ei kannata jättää päälle esimerkiksi kauppareissun tai kävelylenkin ajaksi. Koneeseen voi tulla sähkövika ja se voi syttyä palamaan. Edellä mainitut ovat vain esimerkkejä, miten kodin turvallisuudesta voi huolehtia. Vahinkoja voi kuitenkin sattua. Siksi onkin tärkeää tietää, miten toimitaan tulipalon sattuessa.

Toimintaohje on erilainen riippuen siitä missä on tulipalon syttyessä. Jos asuu kerrostalossa ja huomaa tulipalon muussa kuin omassa asunnossa, ei tarvitse poistua asunnosta. Huoneiston ulko-ovi tulee sulkea ja ottaa yhteyttä hätänumeroon 112 ilmoittaakseen tulipalosta. (Korte & Myllyrinne 2012, 10.) Kerrostalotulipaloissa on siis vaarallista mennä rappukäytävään sillä savu on suuri uhka terveydelle, jopa hengelle. Tärkeintä on malttaa mielensä eikä rynnätä hädissään ulos. Savu voi aiheuttaa tajunnan menetyksen eikä välttämättä ehdi tai löydä ulos ajoissa.

Jos tulipalo syttyy omassa kerrostalohuoneistossa, on toimittava seuraavanlaisesti: Jos alkusammutus on turvallista, voi yrittää sammuttaa alkan van pienen palon itse. Tärkeää on muistaa oma turvallisuus! Jos alkusammutus ei onnistu tai ei ole mahdollista, on poistuttava nopeasti huoneesta, jossa palo on ja suljettava huoneen ovi. Jos asunnossa on muita, varoitetaan heitä sekä poistutaan ulos asunnosta ja suljetaan huolellisesti asunnon ovi. Kannattaa mennä ulos talosta portaita käyttäen. Heti kun on turvallisessa paikassa, soitetään hätänumeroon 112. Kun pelastuslaitos saapuu, opastetaan heidät palopaikalle. (Korte & Myllyrinne 2012, 10.)

Jos tulipalo syttyy omakotitalossa tai vastaavanlaisessa rakennuksessa, toimintaohjeet ovat:

1. Pelastaudutaan ulos, jos alkusammutus ei ole onnistunut tai ei ole mahdollista.
2. Suljetaan mennessä kaikki ovet ja ikkunat sekä varoitetaan muita.
3. Kun on päässyt turvalliseen paikkaan, soitetään hätäkeskukseen ja opastetaan palolaitos paikalle.
4. Jos talossa on vielä muita, autetaan heitä pelastautumaan, jos mahdollista. Ei kuitenkaan saa mennä takaisin savuiseen tilaan.
5. Jos joku on saanut palossa vammoja, annetaan tarvittava ensiapu ja odotetaan ammattihenkilöstön saapumista paikalle. (Korte & Myllyrinne 2012, 10.)

4.2.4 Palovamman ensiapu

Palovammoja on kolmea eri astetta. Ensimmäisen asteen palovammassa ei ole rakkuloita. Siinä iho on kipeä, turvonnut ja punakka. Vamma paranee itseksensä eikä jätä jälkiä ihoon. Toisen asteen palovamma voi olla syvä tai pinnallinen. Vamma-alue on punainen, kipeä ja turvonnut ja siinä on rakkuloita. Ihon lisäksi myös ihonalaiset kudokset ovat vaurioituneet. Toisen asteen vamma paranee muutamassa viikossa. Syvät vammat paranevat hitaammin kuin pinnalliset. Kolmannen asteen palovammassa iho on kova, kuiva ja harmaa, jopa hiiltynyt. Kolmannen asteen palovammat ovat aina vakavia ja vaativat sairaalahoitoa. (Korte & Myllyrinne 2012, 78.)

Milloin siis pitää mennä lääkäriin? Lääkärille on hyvä näyttää kaikki toisen asteen palovammat, jotka ovat omaa kättä suuremmat tai pienemmät palovammat, jotka ovat hengitysteissä, kasvoissa tai limakalvoilla. Kolmannen asteen vammat vaativat aina hoitoa. Myös pienemmät palovam-

mat, jotka eivät näytä paranemisen merkkiä viikon kuluessa, on hyvä käydä näyttämässä lääkärille. (Korte & Myllyrinne 2012, 79.)

Toisen asteen tai pienemmän palovamman sattuessa viilennetään vamma-alueita riittävästi viileällä vedellä. Sopiva viilentämisaika on 15–20 minuuttia. Jos vamma-alueella on rakkuloita, niitä ei kannata puhkaista, sillä puhkaiseminen voi viivästyttää vamman paranemista. Paloalue suojataan tarvittaessa sidoksella. Sidosta voi pitää 2–3 päivää. (Korte & Myllyrinne 2012, 79.)

Esimerkiksi tulipalossa tai ilotuliteonnettomuudessa voi omat tai jonkun muut vaatteet syttyä palamaan. Jos näin tapahtuisi, vaatteet tulee sammuttaa nopeasti. Sen voi tehdä esimerkiksi kaatamalla palava henkilö maahan ja kierittelemällä häntä maassa. Sisällä palavan henkilön voi kääriä esimerkiksi mattoon palon sammuttamiseksi. (Korte & Myllyrinne 2012, 79.) Talvella ulkona voi sammuttaa palon lumella. Lumi on hyvä keino myös viilentää paloaluetta hetkellisesti. Oma turvallisuus on muistettava aina paloa sammutettaessa.

4.2.5 Pyörtyneen henkilön ensiapu

Valtimot kuljettavat aivoihin veren mukana happea, jota aivot tarvitsevat paljon. Jos verta ei kulkeudu aivoihin riittävästi, henkilö menettää tajuntansa hetkeksi. Pyörtymisen syinä saattaa olla runsas hikoilu, riittämätön nesteensaanti, jännitys, järkytys tai pitkään paikallaan seisominen. Pyörtymisessä tajuttomuus kestää korkeintaan 20 sekuntia. Pyörtymisen ennakko-oireita voivat olla esimerkiksi pahoinvointi, näkökenttämuutokset ja nopea kuulon heikentyminen. (Korte & Myllyrinne 2012, 63.) Pyörtymisen oireina saattaa olla myös heikko olo ja huimaus.

Jos kohtaa pyörtyneen henkilön, tärkeää on tarkistaa, että hän hengittää. Näin suljetaan pois elottomuus. Pyörtynyt henkilö asetetaan makuulle ja nostetaan hänen jalkansa koholle, esimerkiksi tuolia vasten. Kiristävät vaatteet löysätään, jotta pyörtyneen olisi helpompi hengittää normaalisti. (Penttinen 2001) Varmistetaan, että henkilö on hereillä ja tarkistetaan onko hän loukannut itseään. Tarvittaessa annetaan vammoihin ensiapua. Pyörtynyt henkilö on hyvä saattaa levolle heräämisen jälkeen. (Korte & Myllyrinne 2012, 63.)

Entäpä, jos itseä alkaa heikottaa ja tuntee pyörtyvänsä? Hyvä yleisohje, jota opetetaan esimerkiksi joillakin ensiapukursseilla, on olla sulkematta silmiään. Katse kannattaa suunnata eteenpäin yhtä kiintopistettä kohti ja tarvittaessa mennään maaten. Jalat on hyvä nostaa ylös, jotta veri pääsee kulkemaan myös aivoihin. Tarvittaessa soitetaan apua.

4.2.6 Tajuttoman ensiapu

Tajuttomuuden syitä on monia. Tajuttomuus voi johtua esimerkiksi aivoverenvuodosta, sydämenpysähdyksestä, alhaisesta verenkierrosta tai pään

vammasta. Tavallisin tajuttomuuden häiriö on pyörtyminen, josta kerrotaan alaluvussa 4.2.5. Tajuton henkilö hengittää normaalisti, mutta ei reagoi herättelyyn. (Korte & Myllyrinne 2012, 22.)

Kun henkilö menettää tajuntansa tai hänet löydetään tajuttomana, toimintaohje on seuraavanlainen:

1. Mene tajuttoman luo ja kokeile saatko häntä hereille ravistamalla hartioista ja puhuttelemalla häntä äänekkäästi.
2. Jos henkilö ei reagoi, soita välittömästi hätänumeroon 112 tai pyydä muita mahdollisia paikallaolijoita soittamaan.
3. Aseta tajuton henkilö selälleen makaamaan.
4. Tarkista hengitys viemällä kämmen tai poski tajuttoman suun lähelle, jolloin tunnet hengityksen ilmavirtauksen. Tarkkaile samalla liikkuuko rintakehä.
5. Avaa tajuttoman henkilön hengitystiet ojentamalla päätä taaksepäin. Paina toisella kädellä otsasta ja kohota toisella kädellä leuasta, samanaikaisesti. Kieli voi painua nieluun ja estää normaalin hengityksen, joten hengitysteiden avaaminen ja hengityksen turvaaminen on todella tärkeää.
6. Aseta normaalisti hengittävä tajuton henkilö kylkiasentoon. Normaali hengitys on säännöllistä ja helpon näköistä, ei esimerkiksi korisevaa tai haukkovaa.
7. Tarkista välillä hengitys ja varmista, että ilmatiet pysyvät auki.
8. Jos tilanne muuttuu huonompaan suuntaan, ilmoita muutoksesta hätäkeskukseen ja toimi ohjeiden mukaan niin kauan kunnes ammattiapu saapuu paikalle. (Korte & Myllyrinne 2012, 22–23.)

Kylkiasentoon kääntäminen tapahtuu seuraavanlaisesti:

1. Aseta tajuton henkilö selälleen.
2. Aseta hänen vasen kätensä rinnan päälle ja laita hänen oikea kätensä sivulle yläviistoon, kämmen ylöspäin.
3. Nosta henkilön vasen jalka koukkuun.
4. Asetu polvilleen tajuttoman henkilön vasemmalle puolelle itsestäsi katsottuna.
5. Tartu tajutonta vasemman puoleisesta hartiasta ja vasemmasta polvesta ja käännä hänet kyljelleen itseäsi kohti.
6. Aseta tajuttoman vasen käsi hänen poskensa alle kämmenselkä ylöspäin.
7. Aseta päällimmäinen jalka 90 asteen kulmaan.
8. Varmista tajuttoman henkilön hengityksen sujuminen taivuttamalla hänen päätänsä taaksepäin.
9. Tarkkaile tajuttoman tilaa ja hengitystä niin kauan kunnes ammattiapu saapuu paikalle. (Suomen Ensiapuopas.)

4.2.7 Tukehtumisvaarassa olevan ensiapu

Tukehtumisvaaran voi aiheuttaa nieluun juuttunut ruoanpala, karkki tai muu vierasesine. Tällöin hengitys saattaa estyä kokonaan tai osittain ja sen

seurauksena keuhkot eivät saa tarpeeksi ilmaa. Tukehtumisvaara aiheuttaa paniikkia, koska apua ei pysty huutamaan. (Korte & Myllyrinne 2012, 24.)

Tukehtumisvaarassa olevaa aikuista henkilöä autetaan taivuttamalla hänen ylävartaloaan alaspäin ja lyömällä kämmenellä viisi kertaa lapaluiden väliin. Jos tämä ei auta, hälytetään välittömästi apua hätänumerosta 112. (Korte & Myllyrinne 2012, 24.) Tukkeen poistamiseksi voi kokeilla myös niin sanottua Heimlichin otetta (Liite 1 ja 3).

4.2.8 Haavan verenvuodon ensiapu

Jos haava vuotaa runsaasti verta, on tärkeää tyrehtyttää verenvuoto nopeasti. Vuotokohtaa painetaan kämmenellä tai sormilla. Loukkaantunutta voi myös pyytää painamaan vuotokohtaa itse, jos mahdollista. (Korte & Myllyrinne 2012, 46.) Vertavuotavaa raajaa kohotetaan, jotta vuoto tyrehtyisi helpommin (Etelä-Suomen Ensihoito Oy 2001). Loukkaantunut autetaan istumaan tai makuulle ja nostetaan hänen jalkansa ylös, jos verenvuoto on runsasta. Näin estetään verenvuodosta johtuva shokki. Haavakohtaan laitetaan puhdas side ja jatketaan haavakohdan painamista. Jos haava vuotaa runsaasti, eikä vuotoa saada loppumaan, asetetaan haavaan paineside. (Korte & Myllyrinne 2012, 46.)

Tarvittaessa hälytetään apua hätänumerosta 112. Jos haavassa on vieraesine, esimerkiksi puukko tai naula, sitä ei saa poistaa, ellei se ole esteenä hengitykselle. Vieraan esineen poistaa yleensä aina lääkäri. Siteen voi tehdä vieraanesineen ympärille varoen, ettei esine painu syvemmälle. (Korte & Myllyrinne 2012, 46.)

4.2.9 Nenäverenvuodon ensiapu

Nenäverenvuotoon on useita erilaisia syitä. Vuoto voi johtua nuhasta, voimakkaasta niistämisestä, tapaturmasta tai esimerkiksi poskiontelontulehduksesta. (Korte & Myllyrinne 2012, 50.) Nenäverenvuodon aiheuttaa nenän limakalvon verisuonen repeämä tai limakalvon laaja verestys, mitkä voivat olla seurausta edellä mainituista mekaanisista syistä. (Saarelma 2011.)

Nenäverenvuodon ensiapu on yksinkertainen (Saarelma 2011). Autettavaa henkilöä pyydetään olemaan etukumarassa asennossa ja niistämään nenä tyhjäksi hyytyneestä verestä. Etukumara asento estää veren valumista nieluun. Vuotavaa sierainta painetaan tiukasti nenärustoa vasten noin 10 minuutin ajan. Autettavan otsalle tai niskaan voi asettaa jotain kylmää pyyhkeen sisällä. Jos verenvuoto ei lakkaa auttamistoimista huolimatta, huolehditaan autettava lääkäriin. (Korte & Myllyrinne 2012, 50.)

4.2.10 Nilkan nyrjähdysten ensiapu

Nilkan nyrjähdys on yleisin liikuntavamma. Puolet nilkan nyrjähdyksistä sattuu urheillessa. Nyrjähtäminen voi tapahtua myös liukastuessa, kävel-

lessä tai kiven päälle astuessa. Nyrjähdyksessä nilkka kääntyy yleisimmin ulkosyrjälle ja aiheuttaa nivelsiteiden venymisen tai osittaisen repeämisen. Myös lihasten jänteet nilkan ulkopuolella voivat venähtää. (Saarikoski, Stolt & Liukkonen 2010.)

Nilkan vaikea nyrjähtäminen on todella kivulias. Nilkka on turvonnut ja siihen saattaa tulla mustelma. Käveleminen on hankalaa tai ei onnistu ollenkaan. Nilkka on myös jäykän tuntuinen. Tällöin kannattaa hakeutua lääkäriin, jotta vamman vakavuutta voidaan tutkia. (Saarikoski, Stolt & Liukkonen 2010.)

Nilkan nyrjähdyksen ensiapu on niin sanottu kolmen K:n sääntö. Siinä auttamiskeinoja ovat kompressio, koho ja kylmä. Kompressio tarkoittaa, että vammakohtaa painetaan ja puristetaan käsin tai siteen avulla. Jalkaa kohotetaan ja nilkkaan asetetaan jotain kylmää, esimerkiksi kylmäpakkaus. Kylmäpakkauksen sijaan voi käyttää myös lunta, jätää tai pakastevihannespussia. Kylmän ja ihon väliin tulee asettaa jokin kangas, esimerkiksi pyyhe, ettei iho pääse paleltumaan. Kylmähoitoa jatketaan 15–20 minuuttia. Loukkaantunut huolehditaan tilanteen mukaan lääkärin vastaanotolle. (Korte & Myllyrinne 2012, 59.)

4.2.11 Hygienian tärkeys auttamistilanteissa

On tärkeää huolehtia hygieniasta myös auttamistilanteissa. Saattaa olla, että käsienpesulle meno ennen auttamista ei ole järkevää monessakaan akuutissa tilanteessa sillä apua on annettava nopeasti. Kun huolehtii omasta käsihygieniasta aina, kädet ovat puhtaat myös akuutin tilanteen sattuessa. Käsienpesu on hyvä tehdä oikeaoppisesti, jotta se on tarpeeksi tehokasta.

Oikeaoppinen käsienpesutekniikka (Kuva 1) on seuraavanlainen:

1. Poistetaan sormukset, kello ja rannerenkaat.
2. Kostutetaan kädet lämpimällä vedellä ja annostellaan pesunestettä käsiin.
3. Kädet pestään huolella 20 sekunnin ajan.
4. Kädet kuivataan huolellisesti puhtaaseen pyyhkeeseen tai paperiin.
5. Hana suljetaan paperipyyhkeellä tai kynnärpäällä. (Evira 2012.)



Kuva 1. Käsien pesu ja desinfiointi (Evira 2012.)

Ensiapupakkauksissa on nykyään kertakäyttöisiä suojakäsineitä ja suuosuojia auttamistilanteita varten. Niitä käyttämällä estetään bakteerien leviäminen autettavalta auttajalle ja toisin päin. Suojakäsineitä suositellaan käytettävän, kun hoidetaan esimerkiksi haavoja.

4.2.12 Henkinen ensiapu onnettomuustilanteessa

Akuutti, henkeä tai terveyttä uhkaava onnettomuus tai tapaturma on sen uhrille aina jonkin asteinen kriisi. Traumaattisen kriisin voi aiheuttaa oma tai läheisen fyysinen loukkaantuminen tai vammautuminen, läheisen kuolema tai esimerkiksi väkivaltainen tilanne. (Kainuun maakunta -info 2012.)

Kriisin kohdatessa ihmisen elämänhallinta pettää ja psyykinen olemus joutuu koetukselle. Onnettomuuden sattuessa ihminen voi joutua sokkiin. Sokki voi tulla heti traumaattisen kokemuksen sattuessa ja se voi kestää pienestä hetkestä jopa muutamaan vuorokauteen. Ihminen ei pysty tällaisessa sokkivaiheessa käsittelemään tapahtunutta ja saattaa jopa kieltää kaiken tapahtuneen. Hän voi olla hysteerinen tai sitten näyttää täysin lamautuneelta. Ajantaju saattaa kadota sekä todellisuuden ja epätodellisuus-

den raja hämärtyä. Jokainen ihminen reagoi traumaattisiin tilanteisiin eri tavoin. On kuitenkin tervettä ja normaalia, että traumaattisiin tilanteisiin reagoidaan psyykkisesti. Tämän tarkoituksena on ensin suojata ja sitten myöhemmin olla tukena selviytymisessä. (Kodin turvaopas 2012d.)

On tärkeää, että auttajat antavat riittävästi tietoa onnettomuuden uhreille sillä tieto auttaa selviytymään traumaattisesta tilanteesta paremmin. Niin kuin alaluvussa 4.2.1 on mainittu, auttamistilanne on aina vuorovaikutustilanne ja on hyvä kohdella apua tarvitsevaa samoin kuin toivoisi itseä kohdeltavan samassa tilanteessa. On tärkeää tukea onnettomuuden uhreja ja paikalla olevia. Joskus onnettomuustilanne tai muu akuuttitilanne voi olla niin traumatisoiva, että myös auttajat tarvitsevat tukea tapahtuneen jälkipuinnissa. (Korte & Myllyrinne 2012, 11–12.)

Auttajan täytyy kuunnella apua tarvitsevaa. On hyvä yrittää luoda ilmapiiristä mahdollisimman turvallinen. Myötätunnon osoitus, rohkaiseminen ja toivon ylläpitäminen ovat tärkeitä asioita hädän hetkellä. Tärkeää on myös antaa tilaa autettavalle ja yrittää välttää omia mielipiteitä sillä ne eivät välttämättä ole tarpeen ja voivat loukata muita. Auttaja voi myös rohkaista apua tarvitsevaa puhumaan tapahtuneesta ja hakemaan tarvittaessa apua esimerkiksi terveyskeskuksesta tai soittamaan johonkin auttavaan puheliimeen. Hätäntynnyttä ei tule jättää yksin, ellei ole pakko. Ylimääräiset ihmiset on hyvä pitää loitommalla. Liika melu, kyselyt ja voivottelut voivat pahentaa autettavan psyykkistä selviytymistä. Autettavan on muistettava myös itsensä ja purettava tuntoja ja ajatuksia tapahtuneesta. (Korte & Myllyrinne 2012, 12.)

Edellä kerrottiin, miten kohdataan traumaattisen kriisin kokenut henkilö. On muistettava, että myös psyykinen sairaus voi aiheuttaa ihmisen hättääntymisen. Jos huomaa jonkun käyttäytyvän oudosti tai hättääntyneesti, ehkä henkeä haukkoen, on tärkeää tarjota apua. Esimerkiksi paniikkihäiriöistä kannattaa pyytää puhumaan sillä se saattaa helpottaa oireita. Myös läsnäolo ja rauhoittelu sekä turvallisen ilmapiirin luominen saattavat auttaa. Myös somaattiset sairaudet, kuten astma, voivat aiheuttaa hengenahdistuksen takia paniikkikohtauksia. Jos tiedetään, että henkilöllä on astma, kannattaa etsiä hänen kohtauslääkkeensä ja auttaa häntä ottamaan ne. Tarvittaessa pyydetään apua hätänumerosta 112.

4.3 Kehitysvammaisen opettaminen

Kehitysvammaisten opettamisessa ja koulutuksessa päätavoitteena on taitojen ja tietojen oppiminen ja omaksuminen sekä itsenäisyyden ja oma-toimisuuden tukeminen. Oppiminen tapahtuu kokemuksen avulla. Kehitysvammaisen opetus on yksilöllistä ja tavoitteellista. (Roisko 1991, 117–118.)

Kehitysvammaisten opetusmenetelmien tulee antaa valmiuksia hyödyntämään opittuja taitoja kehitysvammaisen normaaleissa elinolosuhteissa. Tietoja tulee pystyä hyödyntämään koulussa, kotona, töissä ja vapaa-aikana. Tarkoituksen mukainen tuen anto kehitysvammaiselle parantaa

hänen toimintakykyään. (Kehitysvammaliitto Ry, 1995, 145.) Siksi on hyvä, että kehitysvammaisen saa konkreettista opetusta.

Tässä opinnäytetyössä ensiaputaitojen opettaminen tapahtuu kokemuksellisten harjoitusten kautta. (Liite 1 ja 5). Opetettavat asiat on valittu ottaen huomioon osallistujien toimintaympäristön. Opetus tapahtuu ryhmässä, kuitenkin huomioiden mahdollisen yksilöllisen tuen tarve.

4.4 Kehitysvammaisen elämänhallinnan tukeminen

Huuhkan ja Suomisen (2009, 28.) tutkimuksen mukaan elämänhallinnan tunne on sama asia kuin sisäinen hallinta. Sisäisen hallinnan omaava arvostaa itseään ja on sosiaalisesti aktiivinen. Hänellä on myös kyky nähdä itsensä erossa maailmasta, joka on hänen ympärillään. Sisäinen hallinta on jotain sellaista, jota ei pysty suoraan antamaan toiselle ihmiselle, vaan toista pystyy ainoastaan tukemaan tämän saavuttamiseksi. Oppimiskyky sekä tuen ja avun saanti vaikuttavat sisäisen hallinnan saavuttamiseen. Lisäksi siihen vaikuttavat omat kokemukset ja ympäristö.

Kehitysvammaisen toimii sitä itsenäisemmin mitä enemmän hän kokee hallitsevan elämäänsä. Jos tuetaan kehitysvammaisen omatoimisuutta ja edistetään toimintakykyä, silloin tuetaan myös toiminnallista hallintaa. Edellytyksenä näille on, että hoitajat ylläpitävät asukkaiden toimintakykyä ja havainnoivat, edistävät sekä arvioivat sitä. (Huuhka & Suominen 2009, 29.) Näin ollen ensiapukoulutuksen järjestäminen tukee kehitysvammaisen oman hallinnan tunnetta. Koulutustilaisuus edistää myös sosiaalista ja yhteisöllistä hallintaa.

4.4.1 Toimintakyvyn näkökulma

Toimintakyky tarkoittaa ihmisen kykyä toimia tavalla, jota tilanne tai olosuhteet vaatii. Niin kehitysvammaisen kuin terveenkin ihmisen toimintakyky on erilainen eri paikoissa ja eri aikana. Vapaa-aikana, töissä, kotona tai koulussa toimintakyky vaihtelee. Kun kehitysvammaisen ihminen kohtaa vaikeuksia, kyse on yleensä siitä, että oma toimintakyky ja ympäristön antamat vaatimukset eivät kohtaa toisiaan. Jossakin tilanteissa ihmisen toimintakyky voi olla rajallinen, jossakin muussa tilanteessa toimintakyvyssä ei ole mitään ongelmia. Kehitysvammaisen tarvitsee ohjausta ja tukea silloin, kun toimintakyky ei riitä suoriutumaan tilanteesta riittävällä tavalla. (Seppälä & Rajaniemi 2012.)

Toimintakyky ei ole vain fyysistä ja motorista taitoa, vaan siihen vaikuttaa paljon myös ihmisen psykososiaaliset tekijät. Sosiaaliset suhteet ja tukiverkostot ovat tärkeitä asioita toimintakyvyn ylläpitämisessä ja edistämisessä. Siksi ympäristöön tulee kiinnittää huomiota, mikäli arvioidaan ihmisen toimintakykyä. Toimintakykyä tuetaan vaikuttamalla ihmisen toimintaympäristöön. (Seppälä & Rajaniemi 2012.) Toimintakykyä edistäviä tekijöitä ovat koulu, työelämä sekä harrastukset ja vapaa-ajan toiminta (Huuhka & Suominen 2009, 31).

Tämä opinnäytetyö tuki kehitysvammaisen toimintakykyä. Esimerkiksi akuutti tilanne voi olla sellainen tilanne, jossa ihmisen toimintakyky saattaa olla rajallinen. Ilman tietoa ja taitoa selvitä tilanteesta ihminen kohtaa vaikeuksia. Ensiapukoulutuksen järjestäminen lisäsi ensiaputietoa ja antaa valmiuksia toimia mahdollisissa akuuteissa tilanteissa. Näin koulutus tuki toimintakykyyn vaikuttavia fyysisiä ja motorisia taitoja. Ensiapukoulutukseen osallistuminen tuki myös psykososiaalista puolta. Koulutukseen osallistujat tulivat eri Perhekoti Jääskeläinen Oy:n yksiköistä ja näin ollen koulutus oli myös sosiaalinen tilanne. Tukiverkostona koulutuksessa toimi koulutuksen pitäjä, mukana olleet ohjaajat sekä kehitysvammaiset kaveritkin.

5 ENSIAPUKOULUTUKSEN TOTEUTUS

Ensiapukoulutus järjestettiin kahdelle Perhekoti Jääskeläinen Oy:n asukkaista muodostuvalle ryhmälle. Koulutukset järjestettiin Hämeen ammattikorkeakoulun Lahdensivun toimipisteen Ainola-rakennuksen luokkatiloissa perjantaina 1.2. ja lauantaina 2.2.2013. Koulutukseen kutsuttiin yhteensä 20 Perhekoti Jääskeläinen Oy:n asukasta ja kolme työntekijää. Osallistujia oli yhteensä 17 asukasta ja 2 ohjaajaa. Lisäksi mukana oli yksi hoitoalan opiskelija.

5.1 Sisältö

Ensiapukoulutus koostui erilaisista akuuteista tilanteista, joita voi tulla eteen missä ja milloin vain. Ensiavun opetus pyrittiin toteuttamaan ja havainnoimaan mahdollisimman yksinkertaisesti ja selkeästi, jotta tieto olisi helposti omaksuttavaa. Koulutuksessa otettiin huomioon osallistujien erityispiirteet ja koulutus toteutettiin niiden mukaisesti.

Vaikka koulutus sisälsi paljon tietoa, sitä kerrattiin koulutuksen kuluessa, ensin teoriassa, sitten käytännössä. Lisäksi osallistujat saivat mukaansa tiivistelmän opetetuista asioista (Liite 3), joita he voivat halutessaan myöhemmin muistella. Näin tieto jää paremmin mieleen. Koulutuksesta jätettiin haastavat toimenpiteet pois, kuten painelu-puhallus-elvytys.

Koulutuksen sisältö (Liite 1) oli seuraavanlainen:

- Toimintaperiaatteet hätätilanteessa
- Hätäpuhelu
- Toiminta tulipalon sattuessa
- Palovamman ensiapu
- Pyörtyneen ensiapu
- Tajuttoman ensiapu
- Tukehtumisvaara, mikä avuksi?
- Haavan verenvuodon ensiapu
- Nilkan nyrjähdysten ensiapu
- Nenäverenvuodon ensiapu
- Henkinen ensiapu onnettomuustilanteessa
- Hygienian tärkeys auttamistilanteissa
- Ensiapulaukun sisältö
- Auttamistekniikoiden harjoittelua: hätäpuhelu, kylkiasento, tukehtumisvaaran ensiapu, nilkan sidonta (KKK- sääntö), painesidos, otsan sidos, polven sidos, kantoside
- Onnettomuustilanneharjoitus

5.2 Järjestelyt

Koulutuksen järjestäminen vaati paljon järjestelyjä, suunnittelua ja harjoitusta. Aikataulun suunnittelu ja koulutuksen sisältö toivat omat haasteensa sillä ne oli suunniteltava tarkkaan ajatellen jokaista koulutukseen osallistuvaa. Toinen ryhmä vaati tarkan aikataulun ja siinä pysymisen, sillä mukana oli Aspergerin oireyhtymää sairastavia ihmisiä ja heille aikataulut ja niiden noudattaminen ovat tärkeitä.

Harjoittelin kotona koulutuksen kulkua useaan kertaan ja kävin myös yhden Perhekodin asukkaan luona harjoittelemassa harjoitusten toimivuutta. Tämä kannatti sillä sain vähän tuntumaa siihen kuinka kauan harjoitukset tulisivat kestämään. Varasin koululta sopivat luokat koulutuksen pitoa varten ja ensiaputarvikkeita ensiapuharjoituksia varten. Olin aikaisemmin varannut vain yhden luokan, mutta siitä ilmoitettiin vain muutama päivä ennen koulutusta, että se olikin varattu toiseen tarkoitukseen. Sain kuitenkin varattua tämän kyseisen luokan lauantain koulutusta varten. Luokan saaminen helpotti lauantain koulutuksen pitoa sillä luokan vieressä sijaittivat myös ensiaputarvikkeet. Varasin toisen luokan perjantain koulutusta varten.

Koulutusta edeltävänä päivänä tutustuin luokkaan, järjestelin pulpetit ja testasin videotykin ja tietokoneen toimivuutta (Kuva 2). Sain tarvittavat ensiaputarvikkeet koululta lainaan ja järjestelin ne oikeille pisteilleen. Suunnitelmani oli, että ensimmäisen koulutuspäivän jälkeen tekisin tarvittavia muutoksia koulutukseen, jotta sen sujuvuus olisi hyvää sillä lauantain ryhmä oli vaativampi.



Kuva 2. Koulutusluokka

5.3 Perjantain koulutuspäivä

Perjantain 1.2.2013 koulutuksesta jäi kokonaisuudessaan onnistunut ja mukava tunne. Koulutukseen oli suunniteltu tulevan 10 osallistujaa, mutta paikalle ilmestyi vain kuusi osallistujaa. Asukkailla oli omia menoja sille päivälle, joten he eivät päässeet paikalle. Koulutuspäivään osallistui myös perhekodin ohjaaja ja työharjoittelija.

Alkuperäinen suunnitelma oli aloittaa koulutus klo 12. Myöhensimme aikaa yhdessä Perhekodin ohjaajien kanssa klo 13 alkavaksi. Kehitysvammaisten kanssa työskenneltäessä on oltava valmis joustamaan aikatauluisa ja osallistujat saapuivatkin paikalle hieman myöhässä, joten pääsimme aloittamaan koulutuksen vasta klo 13:20.

Koulutus alkoi teoriaosuudella. Taustalla näkyi PowerPoint-esitys (Liite 1), mikä tuki koulutuksen pitoa. Teoriaosuuden aluksi kävimme läpi päivän kulun ja koulutuksen sisällön. Teimme leikkimielisen alkutestin, mikä kevensi tunnelmaa ja sai kaikille rennon olon. Koulutuksen ei ollut tarkoituskaan olla jäykkä ja virallinen vaan rento ja mieleenpainuva. Teorian tukena näytin havainnollistavia videoita ensiaputilanteista (Kuva 3). Teoriaosuus käytiin läpi PowerPoint-esityksen mukaisesti lukuun ottamatta nilkan nyrjähdyksen ensiapua ja tajuttoman ensiapua sillä ne kävimme läpi harjoitusosiossa perusteellisesti. Sen sijaan teimme tukehtumisen estämisharjoituksen jo teoriaosuuden lopussa.



Kuva 3. Teoriaosuudessa näytettiin havainnollistavia videoita

Teoriaosuus meni hyvin. Osallistujat olivat hyvin mukana ja heitä huvitti opetuksen tukena näytetyt videot ja esimerkit. Kaikki kuuntelivat kiinnostuneina ja kyselivät kysymyksiä ja vastailivat esittämäni kysymyksiin. Teoriaosuus kesti 50 minuuttia, jonka jälkeen menimme koulussani sijaitsevaan Kahvila Ainokaiseen kahvitautille. Ennen kahville menoa kävimme pesemässä kädet oikeaoppisesti ottamalla mallia käsienpesukaaviosta (Kuva 1).

Tauon jälkeen jatkoimme vielä teoriolla hetken aikaa. Teoriaosuudesta jäljellä oli vielä henkinen ensiapu ja hygienian tärkeys. Sitten tutustuimme ison pöydän ääressä ensiapu-laukun sisältöön. Tutustuimme myös minun omaan ensiapulaukun retkiversioon. Tämän jälkeen jatkoimme käytännön harjoituksiin. Harjoituksissa oli ensiapu-rata (Liite 5), mikä koostui seuraavista pisteistä:

1. Tajuttoman ensiapu (kuva 4)
2. Nilkan nyrjähdyksen ensiapu (kuva 5)
3. Painesiteen teko runsaasti vuotavaan haavaan (kuva 6)
4. Rannemurtuman tukeminen (kuva 7)
5. Otsan sidos (kuva 8)

Näytin ensin jokaisen pisteen toiminnan vapaaehtoisen avulla, jonka jälkeen osallistujat jaettiin pareihin ja he pääsivät itsenäisesti kiertämään pisteitä. Yhdellä pisteellä oli yksi pari kerrallaan. Kaikki tarvitsivat jonkinlaista ohjausta harjoituksiin: osa vähemmän, osa enemmän.

Ohjaajia oli paikalla minun lisäksi kaksi, joten harjoitukset sujuivat jouhevasti. Ohjaajat auttoivat rullaamaan siderullia ja olemaan tukena ohjauksessa. He ottivat myös kuvia harjoituksista kamerallani. Harjoitukset olivat silmin nähden mieluisia osallistujille.



Kuva 4. Tajuton henkilö asetetaan kylkiasentoon

Harjoitusten jälkeen pidimme pienen hengähdystauon, jonka aikana maskeerasin kaksi vapaaehtoista onnettomuustilanneharjoitusta varten. Tilanne oli mopo-pyöräonnettomuus, jossa mopoilija oli saanut runsaasti vuotavan haavan ranteeseensa ja pyöräilijä oli tajuton. Toiset kaksi vapaaehtoista tulivat ”muka” paikalle ensimmäisenä ja yhdessä kaikkien kanssa mietimme miten ja missä järjestyksessä auttaisimme onnettomuudessa loukkaantuneita. Vapaaehtoiset olivat hyvin mukana tilanteessa ja muistivat aika hyvin mitä voisivat tehdä auttaakseen loukkaantuneita. Hätäpuhe- ja painesiteen teko muistettiin heti.



Kuva 5. Kolmen K:n sääntö



Kuva 6. Painesiteen teko

Koulutus kesti noin kolme tuntia. Onnettomuustilanne-harjoituksen jälkeen oli palautteen vuoro (Liite 6 ja 7). Keskustelimme hetken, mitä osallistujat pitivät koulutuksesta. Suullinen palaute oli hyvää. Joku sanoi, että voisi vielä jatkaa vaikka toiset kolme tuntia. Oli kuuleman mukaan sopivan pituinen ja kiinnostava koulutus. Jaoin osallistujille kunniakirjat (Liite 2) sekä oppimisen tueksi hätäpuheluesimerkkimonisteet (Liite 4), käsienpesuohjeet (Kuva 1) ja jokaiseen yksikköön vietäväksi tekemäni ensiapuopas-lehtisen (Liite 3).

Päivän lopuksi järjestelin luokan alkuperäiseen kuntoon ja vaihdoin tavarat isompaan luokkaan. Järjestelin isomman luokan ja testasin vielä välineet seuraavaa päivää varten. Muutin ensiapurataa niin, että parien ei tarvitsisi liikkua paikasta paikkaan vaan harjoitukset tehtäisiin samalla paikalla. Tätä varten hain lisää ensiaputarvikkeita pisteille niin että jokaisessa pisteessä olisi tarvittavat välineet kaikkiin harjoituksiin. Tämä helpottaisi ja selkeyttäisi harjoittelua lauantain 2.2.2013 koulutukseen osallistuvien kanssa, sillä ryhmä olisi vaativampi. Monella lauantain koulutukseen osallistujista on Aspergerin oireyhtymä, mikä toi haasteita koulutukseen. Perjantain koulutukseen osallistujilla on lievä kehitysvamma, vain yhdellä on Aspergerin oireyhtymä.

5.4 Lauantain koulutus

Lauantain 2.2.2013 koulutus suunniteltiin alkavan kello 12. Pääsimme aloittamaan klo 12:30. Osallistujia oli 11, lisäksi oli yksi ohjaaja. Teoriaosuus oli muuten samanlainen kuin perjantain koulutuksessa, mutta lievän palovamman hoito sekä henkinen ensiapu käytiin läpi vain pikaisesti. Tukehtuneen henkilön ensiavusta harjoittelimme yhdessä vain lyöntien paikan. Lisäksi näytin Heimlichin otteen (Liite 1).

Kahvitauolle menimme puoli kahden aikaan. Olin tuonut tarjottavat koululle itse ja joimme kahvit käytävän sohvoryhmillä. Kahvitauolla keskustelimme koulutuksesta. Osallistujat kertoivat, että teoriaosuus oli selkeä ja kiinnostava. Eräs osallistujista sanoi olevansa viisaampi tämän päivän jälkeen ja odotti kovasti tulevia käytännön harjoituksia.

Lauantain harjoitusosio oli erilainen kuin perjantaina. Keskustelimme perjantain harjoitusten jälkeen ohjaajien kanssa ja he olivat sitä mieltä, että lauantain harjoitus voisi olla niin kuin olin alun perin suunnitellut. Käytännössä tämä tarkoitti sitä, että teimme kaikki yhtä aikaa harjoituksia, yksi asia kerrallaan. Aspergerin oireyhtymää sairastavat pärjäävät paremmin sellaisissa harjoituksissa. Oli hyvä, että toteutin harjoitusosion juuri niin. Harjoituksissa jouduin paljon ohjaamaan osallistujia. Ohjaukseen sain apua osallistujien mukana olleelta ohjaajalta.



Kuva 7. Rannemurtuman tukeminen kotikonstein



Kuva 8. Otsan sidos

Muutama osallistujista oli käynyt aikaisemmin ensiapukurssilla, joten heiltä harjoitukset sujuivat paremmin kuin muilta. Muutkin olivat aktiivisia harjoituksissa ja keskittyivät hyvin tekemiseen. Yksi osallistujista väsyi kesken harjoituksen, mutta innostui myöhemmin uudelleen tekemään lisää harjoituksia hetken levättyään. Eräs toinen osallistuja oli hieman levoton välillä, mutta selvisi kuitenkin hyvin, kun pyydettiin keskittymään meneillään olevaan harjoitukseen. Harjoitukseen meni lauantaina enemmän aikaa kuin perjantaina, joten jätin onnettomuustilanneharjoituksen pois koulutuksesta.

Harjoitusten jälkeen vedimme hetken henkeä ja sitten oli palautteen vuoro. Suullinen palaute oli hyvää. Kaikki pitivät koulutuksesta. Koulutus kesti lauantainakin yhteensä noin kolme tuntia. Koulutuksen jälkeen jäin siivoamaan luokkahuonetta. Siivoukseen meni pari tuntia sillä koulutusvälineitä oli käytössä enemmän.

6 ARVIOINTI

Opinnäytetyön toteutusosuuden palaute kerättiin palautelomakkeiden avulla. Koulutuksessa mukana olleille toimeksiantajayrityksen ohjaajille annettiin lomake, missä oli tilaa sanalliselle palautteelle (Liite 7).

Osallistujille jaettiin yksinkertaiset palautelomakkeet (Liite 6), joihin he vastasivat heti koulutuksen jälkeen. Kaikki antoivat palautetta. Palautelomakkeessa oli muutama kysymys, joihin vastattiin ruksi-menetelmällä. Lisäksi oli tilaa myös sanalliselle palautteelle.

6.1 Toimeksiantajayrityksen palautteet

Toimeksiantajayritykseltä sain sekä kirjallista että suullista palautetta. Suullinen palaute oli pelkästään positiivista. Kirjalliset palautteet on seuraavana kirjoitettu alkuperäisessä muodossa:

Perjantain koulutuksen palautteet:

”Hyvin tehty, selkee. Sopiva määrä asiakkaita. Toteutus hyvä!”

”Hyvä Reeta!! "Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty" sanonta pitää paikkaansa tässäkin kohtaa. Aiheet oli selkeät, käytännössä hyvin toimivat ja mielenkiinto säilyi. Kurssin teoria ja käytäntö kohtasivat hyvin. Aika oli riittävä ja kurssitettavat pääsivät hyvin mukaan ensiapu käytänteiden harjoitteluun teorian lisäksi. Lopuksi ollut isompi "onnettomuus" jäi mieleen kaikille ja oli hienoa nähdä miten sait kaikki innolla mukaan sekä auttajina että loukkaantuneina. Ohessa saatu materiaali kotiin oli selkeää ja käytännöllistä. Ryhmäkoko oli nyt ok ja toimiva, joten oli hyvä, ettei alkuperäinen ryhmäkoko toteutunut, koska se olisi saattanut vaikuttaa huomattavasti käytännönharjoitteiden tekemiseen ja mielekkyyteen.”

Lauantain koulutuksen palaute:

”Ensiapukoulutukseen osallistuva ryhmä oli haastava erilaisen toimintakyvyn omaavien asukkaitten vuoksi. Opiskelija oli rakentanut koulutuksen sisällön monipuoliseksi niin, että jokainen pystyi saamaan oppeja, omien toimintakykyjen puitteissa. Koulutuksessa oli sopivasti teoriaa ja käytännön harjoitteita. Runko oli selkeä. Opiskelija otti hienosti huomioon jokaisen asukkaan eri tilanteissa. Hän varmisti, että jokainen teki tehtävänsä toimintatilanteissa oikein ja antoi kannustavaa palautetta. Opiskelijalla oli rauhallinen ohjaamistyyli, mikä oli asukkaiden kannalta tärkeää. Opiskelija oli tehnyt sisällön muokattavaksi niin, että pystyi luontevasti jät-

tämään jotain pois, jos tilanne asukkaiden puolesta niin vaati. Koulutuksen sisältö ei tästä kuitenkaan kärsinyt. Osa asukkaista koki koulutuksen liian pitkäksi ja loppuajasta keskittymiskykyä ei enää riittänyt. Jokainen asukas (Fasaanin) antoi kuitenkin illalla positiivista palautetta päivästä: Ensiapukoulutus oli ollut päivässä mukavinta! Mukaan annettu ensiapuvihko oli hyvä ja selkeä tiiviste päivän opeista.”

Opinnäytetyön kokonaispalaute toimeksiantajayrityksen johdolta:

”Toimeksiantajan näkökulmasta hankkeen tavoitteena oli asiakasturvallisuuden lisääminen asiakkaille itselleen annettavan koulutuksen kautta. Asiakaskunnan omaksumiskyky on toki vahvasti yksilöllistä, mutta kokonaisuutta ajatellen toimeksiantaja katsoo kyseisen tavoitteen saavutetuksi. Kurssin jälkeen tehdyt selvitykset sekä Reeta Kokkonien omat johtopäätökset vahvistavat tämän. Opiskelija suunnitelli, valmisteli ja veti kurssin täysin omatoimisesti lukuun ottamatta asiakaskuljetuksia sekä ohjaajien läsnäoloa kurssipäivinä. Kurssista saatu palaute sekä henkilökunnan että asiakkaiden osalta on ollut erinomaista. Näin ollen toimeksiantaja katsoo, että opiskelijan osaaminen ja aktiivisuus ovat olleet kiitettävää luokkaa.”

6.2 Osallistujien palautteet

Osallistujien sanalliset palautteet näkyvät seuraavana sellaisessa muodossa kuin ne olivat kirjoitettu palautelomakkeisiin:

”Minusta oli oikeen mukava kurssi ja sain paljon hyvää tietoa. Kiitos oikein paljon!”

”Oli mieluinen kokemus”

”Minä oppin uusia taitoja - oli yödylinen koulutus - nämä taidot tulevasuude Hyölisiä - aina on hyvä osata. Ensiaputaidot hyvä osata.”

”Oli kokonaisuudessaan hyvä koulutus. Nämä asiat on jokaisen hyvä osata. Ohjeet olivat selkeät ja apua harjoittelussa sai hyvin. Uskon tämän koulutuksen antaneen minulle hyvät valmiudet toimia eri tilanteissa niiden vaatimalla tavalla ja hyviä taitoja. Uuttakin opin.”

”Hyvä kokonaisuus
hauska oli
pidä lippu korkeella =) ”

”Mielenkiintoinen hyvä kertaus”

”Olen tyytyväinen, ei moittimista”

”Ensiapukoulutuksessa opettavaista oli harjoitukset”

”Oli erittäin antoisa ja monipuolinen. Paljon hyödyllistä tietoa”

”Ensiapukoulutus kesti minun mielestäni vähän liian kauan.”

”ei olisi millään jaksanut keskittyä”

”Minua on opetettu ensiapussa ala-asteella, partiossa, yläasteella, ammattikoulun valmentavilla linjoilla, ja armeijassa (päiväreissulla)

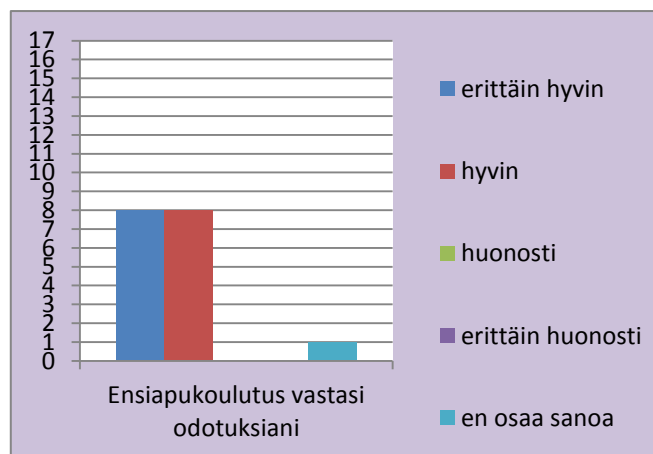
Opin parhaiten videoiden ja tekemisellä.

Kiitos!”

”Opettavainen ensiapukoulutus jäi mieleen paljon asioita”

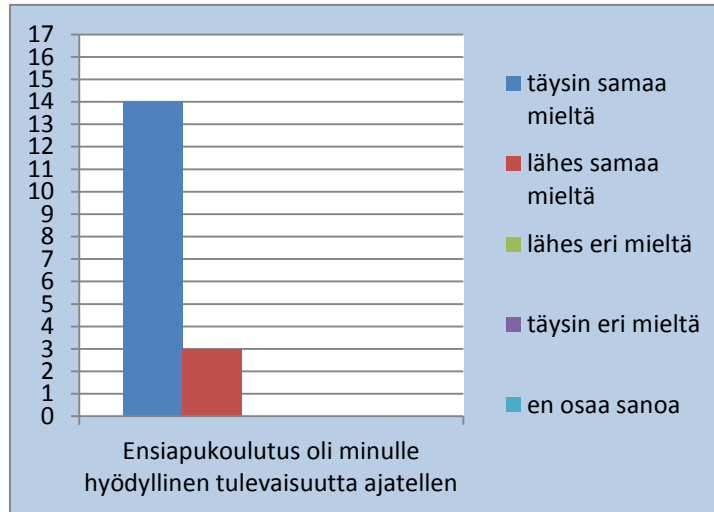
Osallistujien palautelomakkeessa oli myös monivalintakysymyksiä. Lomakkeessa kysyttiin odotusten täyttymistä, koulutuksen hyödyllisyyttä, mieluisinta käytännön harjoitusta sekä tuen saantia harjoituksen tekemisessä. Kaikki vastasivat palautteisiin, joten niistä saatu tieto on luotettavaa.

Kuviossa 1 näkyy, miten ensiapukoulutus vastasi osallistujien odotuksia. Osallistujista kahdeksan mielestä ensiapukoulutus vastasi odotuksia erittäin hyvin ja kahdeksan mielestä hyvin. Yksi osallistujista ei osannut sanoa vastasiko koulutus hänen odotuksiaan.



Kuvio 1. Ensiapukoulutus vastasi odotuksia

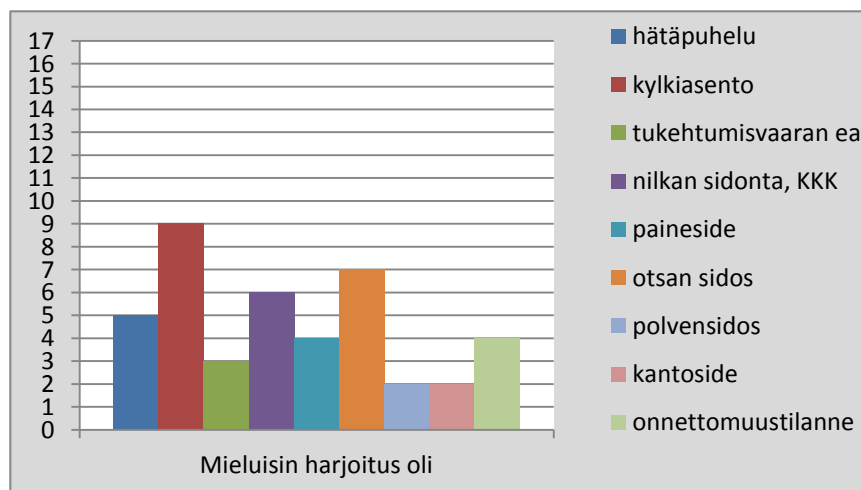
Suurin osa osallistujista (14) oli täysin samaa mieltä siitä, että ensiapukoulutus oli hyödyllinen tulevaisuutta ajatellen. Kolme osallistujaa oli asiasta lähes samaa mieltä. (Kuvio 2)



Kuvio 2. Ensiapukoulutus koettiin hyödylliseksi

Palautelomakkeessa tiedusteltiin, saiko osallistuja tukea koulutuksen vetäjältä **ja / tai** kaverilta tai mukana olleilta ohjaajilta. Kaikki 17 osallistujaa saivat tukea koulutuksen vetäjältä. Neljä osallistujaa ei vastannut saiko tukea kaverilta tai mukana olleelta ohjaajalta. Luultavaksi siksi, että kysymys oli erotettu sanoilla ja / tai. Kohtaan vastanneista 12 koki saaneensa tukea kaverilta tai ohjaajalta, vain yksi vastaaja ei saanut tukea heiltä.

Mieluisin harjoitus- kysymyksiin sai vastata moneen kohtaan, mikäli näin halusi. Mieluisimmaksi harjoitukseksi todettiin kylkiasento, jota harjoitettiin tajuttoman ensiavun yhteydessä. (Kuvio 3)



Kuvio 3. Mieluisin harjoitus oli kylkiasento

7 POHDINTA

Aloitin opinnäytetyöni ideoinnin ja suunnittelun elokuussa 2012. Ideaseminaarin pidin marraskuussa 2012 ja suunnitelmaseminaarin joulukuussa 2012. Ensiapukoulutukset järjestin helmikuussa 2013. Loppuseminaarin pidin joulukuussa 2013.

Parasta opinnäytetyön tekemisessä oli ehdottomasti se, että aihe on minun mielestä hyvin kiinnostava. Ensiapu ja yleensä akuuttihoitotyö ovat kiinnostaneet minua jo yläasteelta lähtien. Itse opinnäytetyön raportin kirjoittaminen oli haastava, mutta mielenkiintoinen kokemus.

Opinnäytetyön teossa auttoi oma kiinnostus aiheeseen sekä se, että suurin osa koulutukseen osallistuneista oli minulle ennalta tuttuja työn kautta. Työtä helpotti myös sairaanhoitajaopintojen aikana käydyt ensiapukurssit EA1 ja EA2. Opinnäytetyön tekemisestä oli minulle paljon hyötyä. Kehityin esiintymisessä ja projektin teossa sekä organisoinnissa. Opinnäytetyön teko edisti ammatillista kehittymistäni ja uskon, että työstäni on minulle apua myös tulevaisuudessa.

Ensiapukoulutuksen kohderyhmä, lievästi kehitysvammaiset Perhekoti Jääskeläinen Oy:n asukkaat, toi tiettyjä haasteita opinnäytetyön toteutukseen. Teoriaosuus oli esitettävä yksinkertaisesti ja selkeästi, jotta kaikki osallistujat ymmärsivät mistä puhuttiin. Teoriaosuudessa auttoi havainnollistavien videoiden käyttö ja se, että asioita harjoiteltiin myös käytännössä. Mielestäni onnistuin koulutuksen järjestämisessä hyvin ottaen huomioon osallistujien erilaiset tarpeet. Työn eettisyyttä lisäsi se, että osallistuminen koulutukseen oli vapaaehtoista ja koulutuksessa otettiin huomioon kaikki osallistujat tasapuolisesti.

Mielestäni opinnäytetyössä päästiin sille asetettuihin tavoitteisiin. Ensiapukoulutuksen järjestäminen tuki koulutukseen osallistuvien oman elämän hallintaa. Niin kuin eräs osallistujista sanoi koulutuksen jälkeen, että hän on nyt viisaampi kuin ennen. Koulutuksen järjestäminen kohotti osallistujien itsetuntoa ja osoitti, että heistä välitetään ja heille koetaan tärkeäksi opettaa ensiaputaitoja. Monet koulutukseen osallistuvista pystyvät nyt hätätilanteen sattuessa hälyttämään apua ja tarvittaessa antamaan yksinkertaista ensiapua. Osa koulutukseen osallistujista tarvitsee kaikkiin tekemisiinsä tukea, mutta uskon, että hekin huomaavat nyt edes hakea ohjaajan paikalle hätätilanteessa.

Sain koulutuksen järjestämiseen tukea ja opastusta toimeksiantajayrityksen työntekijöiltä ja esimiehiltä. Heiltä sain hyviä ideoita ja käytännön neuvoja esimerkiksi koulutuksen suunnitteluun ja toteuttamiseen. Osa koulutukseen osallistujista olivat minulle ennalta tuttuja, osaa ohjasin ensimmäistä kertaa. Työntekijät antoivat informaatiota minulle vielä tuntemattomien osallistujien erityistarpeista, mikä tuki koulutuksen järjestämistä.

Kaikki materiaalit, mitä käytin koulutuksen toteuttamisessa, luovutettiin toimeksiantajayrityksen käyttöön. Näin he voivat halutessaan jatkossa käyttää materiaaleja parhaaksi katsomallaan tavalla, esimerkiksi järjestämällä kertauskursseja tai opettamalla niitä asukkaita, jotka eivät olleet mukana järjestämässäni koulutuksessa. Kokoamani Pieni ensiapuopas on nyt esillä kaikissa yksiköissä ja se mahdollistaa sekä asukkaille että työntekijöille ensiaputaitojen opettelun ja kertaamisen. Lisäksi olen toivonut, että jokaisessa yksikössä ensiapulaukku sijoitettaisiin niin, että se on helposti myös asukkaiden saatavilla.

Opinnäytetyötäni varten löysin paljon tietoa eri lähteistä. Etsin tietoa suurimmaksi osaksi internetistä ja ensiapua ja kehitysvammaisuutta käsittelevistä kirjoista. Aiheesta löytyi paljon uutta tietoa, mikä antoi työlle luotettavuutta. Joihinkin kohtiin teoriaosuudessa oli hankalaa löytää lähdettä sillä kirjoitin asioita myös esimerkiksi kouluissa ja ensiapukoulutuksissa oppimistani asioista. Eniten hyötyä teorian tiedon keruuseen oli SPR:n vuonna 2013 julkaisemasta Ensiapu-kirjasta.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys vastasi mielestäni toteutusta. Työ oli työelämälähtöinen siltä kannalta, että ensiapukurssien järjestämisestä voisi tulla vaikka osa ammattia tulevaisuudessa.

LÄHTEET

Etelä-Suomen Ensihoito Oy 16.7.2001. Ensiapukoulutus. Vuotavan haavan ensiapu. Viitattu 5.12.2012.
http://www.eseh.net/ensiapu/haavat_jne.html

European commission. Information Society. 112-The European emergency number. Viitattu 7.11.2012.
http://ec.europa.eu/information_society/activities/112/how/index_en.htm

Evira 2012. Oikea käsienspesutekniikka. Viitattu 4.1.2013.
<http://www.ksshp.fi/public/download.aspx?ID=34873&GUID={93C71F70-C0F3-4390-BF13-2E3F8FD09C5C}>

Huuhka, P. & Suominen, T. 2009. Kehitysvammaisen oman hallinnan tukeminen. Tutkiva Hoitotyö 1/2010, 28-35.

Hätäkeskuslaitos 2011a. Hätätilanne. Viitattu 7.11.2012.
<http://www.112.fi/index.php?pageName=hatatilanne>

Hätäkeskuslaitos 2011b. Ennakoi. 112 numeron oikea käyttö. Viitattu 7.11.2012.
<http://www.112.fi/index.php?pageName=oikeakaytto>

Kainuun maakunta-info 2012. Kriisityö. Kriisit. Viitattu 3.12.2012.
<http://maakunta.kainuu.fi/kriisit>

Kehitysvammaliitto Ry 1995. Opetus ja koulutus. Tehostettu opetus ja oppiminen. Teoksessa Kehitysvammaisuus – Määrittely, luokitus ja tukijärjestelmät. Helsinki: Hakapaino Oy§

Kodin turvaopas 2012a. Suojele itseäsi ja muita. Lyhyt ensiapuopas. Ensiaputaito on osa arkipäivän turvallisuutta. Viitattu 3.12.2013.
<http://turvaopas.pelastustoimi.fi/lyhyt-ensiapuopas.html>

Kodin turvaopas 2012b. Suojele itseäsi ja muita. Hätäilmoitus. Viitattu 7.11.2012.
http://turvaopas.pelastustoimi.fi/suojele-itseasi-ja-muita.html#mita_hatakeskuksessa_tapahtuu_kun_puhelin_soi_

Kodin turvaopas 2012c. Suojele itseäsi ja muita. Mitä onnettomuuksia suomalaisille sattuu? Viitattu 8.11.2012.
http://turvaopas.pelastustoimi.fi/suojele-itseasi-ja-muita.html#mita_onnettomuuksia_suomalaisille_sattuu_

Kodin turvaopas 2012d. Suojele itseäsi ja muita. Miksi hädän hetkellä ohjeet unohtuvat? Mitä ihmiselle hädän hetkellä tapahtuu? Viitattu 3.12.2012.
http://turvaopas.pelastustoimi.fi/suojele-itseasi-ja-muita.html#mita_ihmiselle_hadan_hetkella_tapahtuu_

Korte, H. & Myllyrinne, K. 2012. Ensiapu. Suomen Punainen Risti. Espoo: Wellprint.

Määttä, T. 2008a. Ensihoidon erityispiirteet. Ensihoitopalvelu. Ensihoidon käsitteet. Teoksessa Kuisma, M.; Holmström, P. & Porthan, K. (toim.) Ensihoito. Helsinki: Tammi, 26–27.

Määttä, T. 2008b. Ensihoidon erityispiirteet. Ensihoitopalvelu. Häätäkeskus. Teoksessa Kuisma, M.; Holmström, P. & Porthan, K. (toim.) Ensihoito. Helsinki: Tammi, 33–35.

Penttinen, H. 2001. Tohtori. Yleislääkäri. Pyörtyminen. Viitattu 5.12.2012.
<http://www.tohtori.fi/?page=2442205&id=6555778>

Perhekoti Jääskeläinen 2012. Yritysesittely. Viitattu 5.11.2012.
<http://www.pkj.fi/index.html>

Roisko, E. 1991. Koulunkäynti ja opiskelu. Teoksessa Sosiaali- ja terveyshallitus. (toim.) Kehitysvammaisuus ja apuvälineet, raportteja. Helsinki: VAPK-kustannus, 117–170.

Saarelma, O. 12.12.2011. Duodecim. Nenäverenvuoto. Viitattu 30.11.12.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00306&p_haku=nen%C3%A4verenvuoto

Saarikoski, R.; Stolt, M. & Liukkonen, I. 8.11.2010. Duodecim. Nilkan nyrjähdys. Viitattu 29.11.2012.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=jal00175

Seppälä, H. & Rajaniemi, M. 2012. Kehitysvamma-alan verkkopalvelu. Kehitysvammaisuus. Mitä kehitysvammaisuus on? Toimintakyvyn näkökulma. Viitattu 3.1.2013.
<http://verneri.net/yleis/kehitysvammaisuus/mita-kehitysvammaisuus-on/toimintakyvyn-nakokulma.html>

Sillanpää, K. 2008. Äkillinen sairastuminen ja ensihoidon arvoperusteet. Äkillinen sairastuminen. Teoksessa Kuisma, M.; Holmström, P. & Porthan, K. (toim.) Ensihoito. Helsinki: Tammi, 14–16.

Suomen Ensiapuopas. Hätäensiapu. Tajuttoman ensiapu. Viitattu 5.12.2012.
http://www.ensiapuopas.com/tajuttoman_ensiapu.html

Terveyskirjasto 2013. Hätäensiapu. Viitattu 3.12.2013.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt01267

Vilka, H. 2010. Toiminnallinen opinnäytetyö. Viitattu 4.12.2012.
http://vilka.fi/hanna/Toiminnallinen_ont.pdf

Virtuaaliammattikorkeakoulu 2006. Opinnäytetyön ohjausprosessi. Erilaiset opinnäytetyöt. Monimuotoinen/toiminnallinen opinnäytetyö. Viitattu 3.12.2012.

<http://www.amk.fi/opintojaksot/030906/1113558655385/1154602577913/1154670359399/1154756862024.html>

POWER-POINT ESITYS



ENSIAPU- KOULUTUS

2.2.2013

Sairaanhoitajaopiskelija
Reeta Kokkonen

HAMK
Opinnäytetyö

Hoitotyön koulutusohjelma
Sivuaaineet: akuutti hoitotyö ja
kriisi- ja poikkeusolojen hoitotyö

PÄIVÄN KULKU

Klo 12:30 →	aloitus.. EA- teoriaa
Klo 13:30-13:45 →	kahvitauko
Klo 13:45 →	EA- teknikoiden harjoittelua
Klo 14:45-15:00 →	tauko
Klo 15:00 →	onnettomuustilanne-harjoitus keskustelua, palaute

SISÄLTÖ

- ❖ Toimintaperiaatteet hätätilanteessa
 - ❖ Häät puhelu
 - ❖ Toiminta tulipalon sattuessa
 - ❖ Palovamman ensiapu
 - ❖ Pyörtyneen ensiapu
 - ❖ Tajuttoman ensiapu
 - ❖ Tukehtumisvaarassa olevan ensiapu
 - ❖ Haavan verenvuodon ensiapu
 - ❖ Nenäverenvuodon ensiapu
 - ❖ Nilkan nyrjähdysten ensiapu
 - ❖ Henkinen ensiapu onnettomuustilanteissa
 - ❖ Hygienian tärkeys auttamistilanteissa
 - ❖ Ensiapulaukun sisältö
 - ❖ Auttamistekniikoiden harjoittelua: häät puhelu, kylkiasento, tukehtumisvaaran ensiapu, nilkan sidonta (KKK- sääntö), painesidos, otsan sidos, polven sidos, kantoside
 - ❖ Onnettomuustilanne
-

ALKUTESTI

<http://www.osaa-auttaa.fi/node/5945>

HÄTÄTILANTEESSA:

Älä kulje apua
tarvitsevan ohi.
Käyttäydy
rauhallisesti!

Varmista avoimet
hengitystiet

Tyrehdytä suuret
verenvuodot

1. Tarkkaile tilannetta: Mitä on tapahtunut?

2. Hälytä apua (tarvittaessa) hätänumerosta **112**

3. Estä lisävahingot – varoita muita, jos tarpeen!
MUISTA turvallisuus!

4. Jos osaat auttaa → auta!



Kuuntele apua
tarvitsevaa.
Kerro mitä teet.
Rauhoittele
hätäantynyttä.
Älä jätä autettavaa yksin.

Älä siirrä loukkaantunutta,
ellei ole pakko
– liikuttaminen voi pahentaa
vammoja!

http://www.youtube.com/watch?v=sDBTU39y_dk

112 HÄTÄPUHELU

1. SOITAHÄTÄPUHELU ITSE, JOS VOIT
2. KERRO KUKA OLET JA MISTÄ SOITAT
3. KERRO, MITÄ ON TAPAHTUNUT
4. KERRO TARKKA OSOITE JA KUNTA
5. VASTAA SINULLE ESITETTYIHIN KYSYMYKSIIN
6. TOIMI ANNETTUJEN OHJEIDEN MUKAAN
7. LOPETA PUHELU VASTA SAATUASI SIIHEN LUVAN

<http://www.youtube.com/watch?v=TBdQlpceBsI>

Käytä hätänumeroa oikein:

http://www.youtube.com/watch?v=Y_Q7SgyorUA



Tulipalo omakotitalossa tai vastaavassa:

- Jos alkusammutus ei onnistu
→ Pelastaudu ulos palavasta talosta.
Varoita muita! Sulje perässäsi ovet ja ikkunat.
- Soita hätänumeroon **112**.
→ Auta muita pelastautumaan, jos voit ja anna ensiapua
→ Älä mene takaisin savuiseen tilaan
→ Opasta pelastuslaitos paikalle

Tulipalo omassa kerrostaloasunnossa:

- Jos alkusammutus ei onnistu
→ Sulje ovi palavaan tilaan
→ Varoita muita.
→ Poistu nopeasti porraskäytävän kautta ulos. Sulje huolella asunnon ovi!
→ Älä käytä hissiä vaan poistu portaiden kautta.
- Soita hätänumeroon **112** heti, kun olet turvallisessa paikassa.
→ Opasta pelastuslaitos paikalle.

Tulipalo jossain muussa kuin omassa kerrostalohuoneistossa:

- Pysy omassa asunnossasi, pidä huoneiston ulko-ovi suljettuna ja soita **112**

<http://www.youtube.com/watch?v=WTtp5h1ILrs>

Vaatteet palaa?

- Kaada henkilö välittömästi maahan
- Kierrittele häntä tai kääri hänet mattoon tai lakanaan tulen sammuttamiseksi
- Jos olet ulkona ja on talvi, sammuta vaatteet lumella
- Viilennä paloalue riittävästi.

Hälytä tarvittaessa apua hätänumerosta **112!**

PALOVAMMA

Lievän palovamman hoito:

Viilennä riittävästi, n 15-20 min.

Älä puhkaise vamma-alueella olevia rakkuloita.

Anna vamma-alueen kuivua hetken itseksensä.

Peitä palovamma tarvittaessa suojasidoksella.

Anna sidoksen olla paikallaan 2-3 päivää.



PYÖRTYNEEN ENSIAPU

Poissulje elottomuus
→ Tarkista ja turvaa hengitys.

Kohota jalkoja.

Avaa kaulus ja löysää kiristävät vaatteet.

Sisätiloissa viilennä huonetta avaamalla ikkuna.

Jos autettava ei virkoo muutamassa minuutissa, → hälytä apua hätänumerosta **112**!



MENE TAJUTTOMAN LUO!

Ravistele hartioista ja puhuttele häntä kuuluvalla äänellä nimellä (jos tiedät)

Jos hän ei herää → soita hätänumeroon **112**

Jos henkilö makaa maassa mahallaan → käännä hänet selälleen

Avaa autettavan hengitystiet taivuttamalla päätä taaksepäin

Selvitä hengittääkö hän laittamalla oma poskesi tai kämmenesi autettavan suun lähelle → tunnetko hengityksen?

Jos autettava hengittää normaalisti → käännä hänet kylkiasentoon

Huolehdi, että hengitystiet pysyvät auki

Odota ambulanssin saapumista. Älä jätä autettavaa yksin.

TAJUTTOMAN ENSIAPU



TUKEHTUMISVAARA?



Taivuta henkilön pää ylävartaloa alemmas, **lyö 5 kertaa** kämmenellä lapaluiden väliin, jos ei auta → **soita 112** ja noudata ohjeita.

Heimlichin ote



Paina vuotokohtaa sormin tai kämmenellä

Auta loukkaantunut istumaan tai makuulle

Peitä haava-alue sidoksella ja jatka vuotokohdan painamista
Tai aseta haavaan paineside

Kohota vuotavaa raajaa

Jos haavassa on vieras esine esim. naula
→ esineen poistaa aina ammattihenkilö

**Verta vuotava
haava?**



Soita tarvittaessa hätänumeroon **112** tai huolehdi
loukkaantunut jatkohoitoon

NENÄVERENVUOTO



- ❖ Anna autettavan istua etukumarassa asennossa
- ❖ Käske autettavan niistää nenä tyhjäksi verihyytymistä
- ❖ Paina vuotavaa sierainta sormella lujasti nenärustoa vasten 10-15 min. ajan
- ❖ Voit asettaa niskaan tai otsalle jotain kylmää, esim. kylmäpakkaus pyyhkeen sisälle.
- ❖ Niistätä nenä välillä tyhjäksi
- ❖ Jos verenvuoto ei lakkaa, on hyvä käydä lääkärissä

NILKAN NYRJÄHDYS

Kolmen **K**:n sääntö

Kompressio
Kohoasento
Kylmä



<http://www.youtube.com/watch?v=75Xshyg6wMA&feature=related>

MUISTA auttamistilanteissa myös:

henkinen ensiapu

hygienian tärkeys



ENSIAPULAUKUN SISÄLTÖ



ENSIAPUTEKNIIKOIDEN HARJOITTELUA...

Hätäpuhelu-moniste kotiin luettavaksi
Tukehtumisvaara -ensiapu
Tajuttoman EA: Kylkiasento
nilkan nyrjähdysten EA
Paineside
Murtuneen käden tukeminen kantositeellä
Otsan sidos

Onnettomuustilanne

Tukehtumisen estäminen



YLEMPI KUVA

Aseta tajuton henkilö selälleen ja mene polvilleen tajuttoman oikealle puolelle. Aseta hänen vasen kätensä rinnan päälle ja laita hänen oikea kätensä sivulle yläviistoon, kämmen ylöspäin. Nosta henkilön vasen jalka koukkuun.

KYLKIASENTO



ALEMPI KUVA

Tartu tajutonta vasemman puoleisesta hartiasta ja vasemmasta polvesta ja käännä hänet kyljelleen itseäsi kohti. Aseta tajuttoman vasen käsi hänen poskensa alle kämmenselkä ylöspäin. Aseta päällimmäinen jalka 90 asteen kulmaan.



Lopuksi varmista tajuttoman henkilön hengityksen sujuminen taivuttamalla hänen päätänsä taaksepäin.

NILKAN NYRJÄHDYS

Kolmen **K**:n sääntö

Kompressio
Kohoasento
Kylmä



<http://www.youtube.com/watch?v=75Xshyg6wMA&feature=related>

PAINESIDE



KANTOSIDE



OTSAN SIDOS



POLVEN SIDOS



ONNETTOMUUSTILANNE

Olet kaverisi kanssa tulossa kävelemällä kirjastosta..
Juttelette iloisesti päivän tapahtumista ja suunnittelette, mitä illalla tekisitte..
Käännytte eräälle oikopohulle ja huomaatte jotain outoa:
Näette mopon kyljellään pohulla ja kieroon menneen polkupyörän polun vieressä..
.. Ja kaksi ihmistä, jotka selvästi tarvitsevat apua..

Miten toimitte?



KUNNIAKIRJA

KUNNIAKIRJA

on osallistunut Hämeen ammattikorkeakoulun Hämeenlinnan Lahdensivun toimipisteessä 3. vuoden sairaanhoitajaopiskelijan opinnäytetyönä järjestämään ensiapukoulutukseen _____

Ensiapukoulutuksen sisältö:

- Toimintaperiaatteet hätätilanteessa
- Hätänumeroon soittaminen
- Toiminta tulipalon sattuessa
- Palovamman ensiapu
- Pyörtyneen ensiapu
- Tajuttoman ensiapu, kylkiasento
- Tukehtumisvaarassa olevan ensiapu
- Haavan verenvuodon ensiapu
- Nenäverenvuodon ensiapu
- Nilkan nyrjähdysten ensiapu
- Henkinen ensiapu onnettomuustilanteissa
- Hygienian tärkeys auttamistilanteissa
- Ensiapulaukun sisältö
- Sidontatekniikoita: paineside, otsan sidos, polven sidos, kantoside
- Onnettomuustilanneharjoitus

Hämeenlinnassa _____

sairaanhoitajaopiskelija Reeta Kokkonen

HAMK

PIENI ENSIAPUOPAS



**PIENI
ENSIAPUOPAS**

**Sairaanhoitajaopiskelija
Reeta Kokkonen
HAMK**

*"Useimmiten riittää, että on
halu auttaa
ja **kädet**, jotka voivat
auttaa."*

***PIENI ENSIAPUOPAS**
on osa Hämeen
ammattikorkeakoulun
Lahdensivun toimipisteen 3.
vuoden
sairaanhoitajaopiskelijan
opinnäytetyötä.*

Hämeenlinna 2013

SISÄLLYSLUETTELO

	sivu
Toimintaperiaatteet hätätilanteessa	4
Hätäpuhelu	5
Toiminta tulipalon sattuessa	6
Palovamman ensiapu	7
Pyörtyneen ensiapu	8
Tajuttoman ensiapu	9
Kylkiasento	10
Tukehtumisvaarassa olevan ensiapu	11
Nilkan nyrjähdyksen ensiapu	12
Haavan verenvuodon ensiapu	13
Nenäverenvuodon ensiapu	13
Paineside	14
Otsan sidos	14
Murtuneen käden tukeminen: kantoside	14
Henkinen ensiapu onnettomuustilanteessa	15
Lähteet	16

TOIMINTAPERIAATTEET HÄTÄTILANTEESSA:

1. Tarkkaile tilannetta: Mitä on tapahtunut?
2. Hälytä tarvittaessa apua hätänumerosta **112!**
3. Estä lisävahingot – varoita muita, jos tarpeen!
4. Jos osaat auttaa → auta!

Älä kulje apua
tarvitsevan ohi.
Käyttävdy
rauhallisesti!
Muista turvallisuus!

Varmista avoimet
hengitystiet.
Tyrehdytä suuret
verenvuodot.



Kuuntele apua
tarvitsevaa.
Kerro mitä teet.
Rauhoittele
hätäntynyttä.
Älä jätä autettavaa yksin.

Älä siirrä loukkaantunutta,
ellei ole pakko
–liikuttaminen voi pahentaa
vammoja!



HÄTÄPUHELU

- 1. SOITA HÄTÄPUHELU ITSE, JOS VOIT.**
- 2. KERRO, KUKA OLET.**
- 3. KERRO, MITÄ ON TAPAHTUNUT.**
- 4. KERRO TARKKA OSOITE JA KUNTA.**
- 5. VASTAA SINULLE ESITETTYIHIN KYSYMYKSIIN.**
- 6. TOIMI ANNETTUIEN OHJEIDEN MUKAAN.**
- 7. LOPETA PUHELU VASTA SAATUASI SIIHEN LUVAN.**



TOIMINTA TULIPALON SATTUESSA

Tulipalo omakotitalossa tai vastaavassa:

Jos alkusammutus ei onnistu:

- Pelastaudu ulos palavasta talosta, sulje perässäsi ovet ja ikkunat.
- Soita hätänumeroon **112**.
- Auta muita pelastautumaan, jos voit ja anna ensiapua.
- Älä mene takaisin savuiseen tilaan.

Tulipalo omassa kerrostaloasunnossa:

Jos alkusammutus ei onnistu:

- Sulje ovi palavaan tilaan.
- Varoita muita.
- Poistu nopeasti porraskäytävän kautta ulos ja sulje huolella asunnon ovi. **Älä käytä hissiä!**
- Soita hätänumeroon **112** heti, kun olet turvallisessa paikassa.
- Opasta pelastuslaitos paikalle.

Tulipalo jossain muussa kuin omassa kerrostalohuoneistossa:

- Pysy omassa asunnossasi, pidä huoneiston ulko-ovi suljettuna ja soita **112**.

PALOVAMMAN ENSIAPU

Vaatteet palaa?

- Kaada henkilö välittömästi maahan.
- Kierittele häntä tai kääri hänet mattoon tai lakanaan tulen sammuttamiseksi.
- Vaatteet voi sammuttaa myös esim. lumella.
- Viilennä paloalue riittävästi.

Hälytä tarvittaessa apua hätänumerosta **112!**



Lievän palovamman hoito:

- Viilennä riittävästi, n. 15–20 min.
- Älä puhkaise vamma-alueella olevia rakkuloita.
- Anna vamma-alueen kuivua hetken itsekseen.
- Peitä palovamma tarvittaessa suojasidoksella.
- Anna sidoksen olla paikallaan 2-3 päivää.

PYÖRTYNEEN ENSIAPU

Poissulje elottomuus.

Turvaa hengitystiet kääntämällä päätä taaksepäin. Tarkista hengitys laittamalla oma poskesi tai kämmenesi autettavan suun lähelle.

Kohota jalkoja.

Avaa kaulus ja löysää kiristävät vaatteet.

Sisätiloissa viilennä huonetta avaamalla ikkuna.

Jos autettava ei virkoa muutamassa minuutissa,

→ hälytä apua hätänumerosta **112!**



TAJUTTOMAN ENSIAPU

MENE TAJUTTOMAN LUO!

Ravistele hartioista ja puhuttele häntä kuuluvalla äänellä.

Jos hän ei herää → soita hätänumeroon **112!**

Jos henkilö makaa maassa mahallaan → käännä hänet selälleen.

Avaa autettavan hengitystiet taivuttamalla päätä taaksepäin.

Selvitä autettavan hengitys laittamalla oma poskesi tai kämmenesi autettavan suun lähelle → tunnetko hengityksen?

Jos autettava hengittää normaalisti → käännä hänet kylkiasentoon.

Tarkkaile tajuttoman tilaa ja hengitystä niin kauan kunnes ammattiapu saapuu paikalle.

Odota ambulanssin saapumista. Älä jätä autettavaa yksin.

Jos tajuttoman tila muuttuu, soita uudestaan **112** ja kerro uudesta tilanteesta.



KYLKIASENTO

YLEMPI KUVA

Aseta tajuton henkilö selälleen ja mene polvilleen tajuttoman oikealle puolelle.

Aseta hänen vasen kätensä rinnan päälle ja laita hänen oikea kätensä sivulle yläviistoon, kämmen ylöspäin.

Nosta henkilön vasen jalka koukkuun.



ALEMPI KUVA

Tartu tajutonta vasemman puoleisesta hartiasta ja vasemmasta polvesta ja käännä hänet kyljelleen itseäsi kohti.

Aseta tajuttoman vasen käsi hänen poskensa alle kämmenselkä ylöspäin.

Aseta päällimmäinen jalka 90 asteen kulmaan.

Lopuksi varmista tajuttoman henkilön hengityksen sujuminen taivuttamalla hänen päätänsä taaksepäin.



TUKEHTUMISVAARASSA OLEVAN ENSIAPU



Taivuta henkilön pää ylävartaloa
allemmas,
lyö 5 kertaa kämmenellä lapaluiden
väliin,
jos ei auta → soita **112** ja noudata
ohjeita.

Siirry nykäisyotteeseen (Heimlichin ote)
ellei tuke ole poistunut.

Toista tarvittaessa nykäisyote 5 kertaa.

Jatka tarvittaessa: 5 lyöntiä lapaluiden väliin
+ 5 nykäisyä...

Jos autettava menettää tajuntansa, soita
uudelleen **112** ja toimi saamiesi ohjeiden
mukaan.

Käännä tajuton henkilö kylkiasentoon.



NILKAN NYRJÄHDYKSEN ENSIAPU



Kolmen K:n sääntö

Kompressio

Paina kämmenellä vammakohtaa tai aseta siihen sidos.

Kohoasento

Kohota vammautunutta jalkaa.

Kylmä

asetta jotain kylmää (esim. jääpussi, lunta) vammakohtaan. Älä aseta kylmää suoraan paljaalle iholle, vaan laita väliin esim. sukka, pyyhe tai sidos.



HAAVAN VERENVUODON ENSIAPU

Paina vuotokohtaa sormin tai kämmenellä tai puhtaalla sidoksella.
Auta loukkaantunut istumaan tai makuulle.

Jos verenvuoto on suuri, aseta loukkaantunut makuulle ja nosta hänen jalkansa kohoasentoon, jotta aivot saavat tarpeeksi hapekasta verta.

Peitä haava-alue sidoksella ja jatka vuotokohdan painamista
TAI

asetta haavaan paineside.

Kohota vuotavaa raajaa.

Jos haavassa on vieras esine esim. naula, esineen poistaa aina ammattihenkilö.



Soita tarvittaessa hätänumeroon **112** tai huolehdi loukkaantunut jatkohoitoon, tilanteen mukaan.

NENÄVERENVUODON ENSIAPU



Anna autettavan istua etukumarassa asennossa.

Käske autettavan niistää nenä tyhjäksi verihyytymistä.

Paina vuotavaa sierainta sormella lujasti nenärustoa vasten 10–15 min. ajan.

Voit asettaa niskaan tai otsalle jotain kylmää, esim. jääpussin pyyhkeen sisälle.

Niistätä nenä välillä tyhjäksi.

Jos verenvuoto ei lakkaa, on hyvä käydä **13** lääkäriissä.

PAINESIDE



OTSAN SIDOS



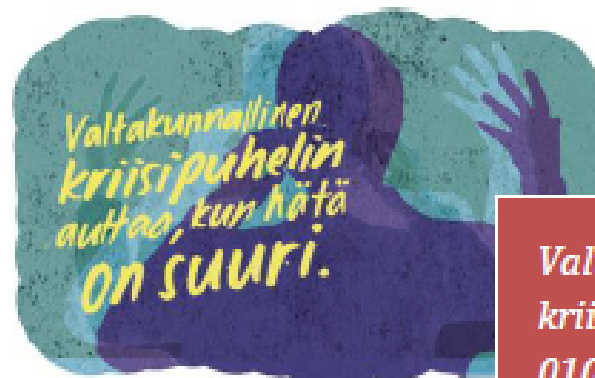
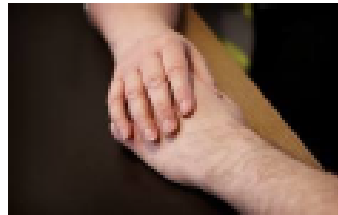
Aseta haavaan sidetaitoksia
ja sido haava kuvan
mukaisesti pään ympäri.

MURTUNEEN KÄDEN TUKEMINEN



HENKINEN ENSIAPU AUTTAMISTILANTEISSA

- **Kuuntele apua tarvitsevaa.**
- **Yritä luoda ilmapiiristä mahdollisimman turvallinen.**
- **Osoita myötätuntoa.**
- **Rohkaise.**
- **Ylläpidä toivoa.**
- **Anna tilaa autettavalle.**
- **Vältä omia mielipiteitäsi, ne eivät välttämättä ole tarpeen ja voivat loukata muita.**
- **Rohkaise apua tarvitsevaa puhumaan tapahtuneesta ja hakemaan tarvittaessa apua esimerkiksi terveyskeskuksesta tai soittamalla johonkin auttavaan puhelimeen.**
- **Älä jätä hätäantynyttä yksin, ellei ole pakko.**
- **Pidä ylimääräiset ihmiset loitommalla.**
Liika melu, kyselyt ja voivottelut voivat pahentaa autettavan psyykkistä selviytymistä.
- **Muista myös itsesi ja purkaa tuntejasi tapahtuneesta esimerkiksi ystäville tai ammattiauttajalle.**



Valtakunnallinen
kriisipuhelin
010 195 202

LÄHTEET:

Määttä, T. 2008a. Ensihoidon erityispiirteet. Ensihoitopalvelu. Teoksessa Kuisma, M.; Holmström, P. & Porthan, K. Ensihoito. Helsinki: Tammi.

Korte, H. & Myllyrinne, K. 2012. Ensiapu. Suomen Punainen Risti. Espoo: Wellprint.

Sillanpää, K. 2008. Äkillinen sairastuminen ja ensihoidon arvoperusteet. Äkillinen sairastuminen. Teoksessa Kuisma, M.; Holmström, P. & Porthan, K. Ensihoito. Helsinki: Tammi.

Hätäkeskuslaitos 2011.
<http://www.112.fi/>

European commission. Information Society. 112-The European emergency number.
http://ec.europa.eu/information_society/activities/112/how/index_en.htm

Kodin turvaopas 2012. Suojele itseäsi ja muita.
<http://turvaopas.pelastustoimi.fi/suojele-itseasi-ja-muita.html>

Penttinen, H. 2001. Tohtori. Yleislääkäri. Pyörtyminen.
<http://www.tohtori.fi/?page=2442205&id=6555778>

Suomen Ensiapuopas. Hätäensiapu. Tajuttoman ensiapu.
http://www.ensiapuopas.com/tajuttoman_ensiapu.html

Etelä-Suomen Ensihoito Oy 16.7.2001. Ensiapukoulutus. Vuotavan haavan ensiapu.
http://www.eseh.net/ensiapu/haavat_jne.html

Saarelma, O. 12.12.2011. Duodecim. Nenäverenvuoto.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00306&p_haku=nen%C3%A4verenvuoto

Saarikoski, R.; Stolt, M. & Liukkonen, I. 8.11.2010. Duodecim. Nilkan nyrjähdys.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=jal00175

Kainuun maakunta-info 2012. Kriisityö. Kriisit.
<http://maakunta.kainuu.fi/kriisit>

Suomen mielenterveysseura. Valtakunnallinen kriisipuhelin.
http://www.mielenterveysseura.fi/puhelu_pelastaa/kriisipuhelin

HÄTÄPUHELUESIMERKKI

Hätänumero 112

Esimerkki hätäpuhelusta

A: Hätäkeskus

B: Hei! Tässä Liisa Kukkonen Hämeenlinnasta. Täällä on tapahtunut tapaturma. Kaveri kaatui pyörällä ja en saa häntä hereille.

A: Kerrotko tarkan osoitteen, mistä soitat?

B: No me ollaan tässä Kukkosenkadulla, Kaurialassa, Hämeenlinnassa. Ollaan tässä pyörätiellä.

A: Hengittääkö kaverisi? Varmista hengitystiet painamalla otsasta ja nostamalla leukaa. Älä siirrä kaveriasi .. Jos hänellä sattuisi olemaan esimerkiksi niskavamma niin se voisi pahentaa tilannetta. Varmista vain, että hengitys kulkee.

B: Joo, kyllä se hengittää, kokeilin juuri, niin hengitys tuntuu. Varmistin hengitystietkin.

A: Lähetin sinne ambulanssin, apua on tulossa.

Onko kaverillesi tullut haavoja? Vuotaako verta mistään?

B: Päässä on ruhje ja siitä tulee verta hieman.

A: Paina vuotokohtaa vaikka kädelläsi, että vuoto lakkaisi.

B: Joo..

A: Älä lähde kaverisi luota mihinkään. Varmista hänen hengityksensä välillä. Ja jatka vuotokohdan painamista! Odota ambulanssin saapumista ja soita meille uudestaan jos tilanne pahenee. Voimme lopettaa puhelun.

B: Nyt kuuluukin jo ambulanssin ääni.. Joo nyt tulee ambulanssi. Kiitos ja hei vain.

ENSIAPURATA

Piste 1: Tajuttoman ensiapu

1. Ravistele autettavaa hartioista ja puhuttele häntä kuuluvalla äänellä
2. Jos hän ei herää → tee hätäpuhelu
3. Jos henkilö makaa maassa mahallaan → käännä hänet selälleen
4. Avaa autettavan hengitystiet taivuttamalla päätä taaksepäin
5. Selvitä hengittääkö hän laittamalla oma poskesi tai kämmenesi autettavan suun lähelle → tunnetko hengityksen?
6. Jos autettava hengittää normaalisti → käännä hänet kylkiasentoon

YLEMPI KUVA

Aseta tajuton henkilö selälleen ja mene polvilleen tajuttoman oikealle puolelle. Aseta hänen vasen kätensä rinnan päälle ja laita hänen oikea kätensä sivulle yläviistoon, kämmen ylöspäin. Nosta henkilön vasen jalka koukkuun.



ALEMPI KUVA

Tartu tajutonta vasemman puoleisesta hartiasta ja vasemmasta polvesta ja käännä hänet kyljelleen itseäsi kohti. Aseta tajuttoman vasen käsi hänen poskensa alle kämmenselkä ylöspäin. Aseta päällimmäinen jalka 90 asteen kulmaan. Lopuksi varmista tajuttoman henkilön hengityksen sujuminen taivuttamalla hänen päätänsä taaksepäin.



Huolehdi, että hengitystiet pysyvät auki

Odota ambulanssin saapumista. Älä jätä autettavaa yksin.

Piste 2:

Nilkan nyrjähdyksen ensiapu

Kolmen K:n sääntö

Kompressio = puristus

paina kämmenellä vammakohtaa ja/tai aseta siihen sidos

Kohoasento

kohota vammautunutta jalkaa

Kylmä

asetta jotain kylmää (esim. jääpussi, lunta) vammakohtaan. Älä aseta kylmää suoraan paljaalle iholle, vaan laita väliin esim. sukka, pyyhe tai sidos



Piste 3: Painesiteen teko runsaasti vuotavaan haavaan

1.



2.



3.



Piste 4:

Rannemurtuman tukeminen



Aseta käteen lasta, esim. puukapusta, tukemaan murtunutta rannetta.

Sido käsi varovasti!

Tue murtunut käsi:



Piste 5:

Otsan sidos:



Polven sidos:



OSALLISTUJIEN PALAUTELOMAKE



Osallistujan antama palaute Ensiapukoulutuksesta

Ensiapukoulutus vastasi odotuksiani

- erittäin hyvin
- hyvin
- huonosti
- erittäin huonosti
- en osaa sanoa

Ensiapukoulutus oli minulle hyödyllinen tulevaisuutta ajatellen

- täysin samaa mieltä
- lähes samaa mieltä
- lähes eri mieltä
- täysin eri mieltä
- en osaa sanoa

Mieluisin harjoitus oli:

- Häätäpuhelu
- Kylkiasento
- Tukehtumisvaara -ensiapu
- Nilkan sidonta, KKK
- Paineside
- Otsan sidos
- Polven sidos
- Kantoside
- "Onnettomuustilanne"

Sain tarvittaessa tukea harjoitteluun

koulutuksen vetäjältä

- Kyllä
- En

JA/TAI

joltain muulta (esim. kaveri tai mukana ollut ohjaaja)

- Kyllä
- En

Vapaa palaute
