

Alexi Viro & Matias Vähäkangas

ENSIAPUTUNTI TOEJOEN KOULUN 4A JA 4B LUOKKIEN
OPPILAILLE

Hoitotyön koulutusohjelma

2019

ENSIAPUTUNTI TOEJOEN KOULUN 4A JA 4B LUOKKIEN OPPILAILLE

Viro, Aleksi
Vähäkangas, Matias
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Toukokuu 2019
Sivumäärä: 30
Liitteitä: 2

Asiasanat: ensiapu, kylkiasento, murtuman ja venähdyksen ensiapu, haavan sidonta, vierasesineen poisto hengitysteistä, oppilas

Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa ensiaputunti Toejoen koulun 4A ja 4B luokkien oppilaille. Tavoitteena oli, että oppilaat osaavat keskeisiä ensiaputaitoja kuten haavojen sidonnan, kylkiasentoon laittamisen ja vierasesineen poistamisen hengitysteistä. Tarkoituksena oli myös opettaa heitä tunnistamaan tilanteita, joissa ensiapu on tarpeen sekä kertoa heille ensiavun tärkeydestä.

Koulun 4B-luokan oppilaille järjestettiin 27.11.2017 pienimuotoinen kysely, jossa selvitettiin, mitkä asiat olisivat tarkoituksenmukaisia ensiaputunnin aiheiksi. Kyselystä lähetettiin tiedote Wilman kautta oppilaiden vanhemmille ja oppilaille itselleen. Kyselyn perusteella aiheiksi valikoituivat kylkiasento, murtumat- ja venähdykset, haavat, sekä vierasesineen poisto hengitysteistä.

Ensiaputunti järjestettiin maaliskuussa 2018 Toejoen koulun 4A ja 4B luokkien oppilaille luokkatilassa. Luokassa 4A oli 19 oppilasta ja 4B 18 oppilasta. Ensiaputunnit pidettiin luokille eri päivinä. Oppilaat jaettiin tapahtumapäivinä neljään ryhmään ja he suorittivat neljän eri teeman mukaiset rastit ryhmittäin. Rastien pieni lukumäärä mahdollisti tehokkaan ajankäytön. Ensiaputunti kesti 60 minuuttia, johon sisältyi alkuinfo, rastien toteuttaminen ja lopetus. Lopuksi oppilailta ja opettajilta koottiin palaute.

Palaute oppilailta oli positiivista ja he kokivat, että ensiaputunnin jälkeen kynnys auttaa oli matalampi. Opettajat kokivat koulutuksen hyödylliseksi ja mielenkiintoiseksi. Opettajat toivoivat, että tulevaisuudessa olisi useamminkin tämänkaltaisia projekteja hyödyllisten taitojen oppimiseksi.

FIRST-AID LESSON FOR TOEJOES SCHOOLS 4A & 4B PUPILS

Viro, Aleksi

Vähäkangas, Matias

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

May 2019

Number of pages: 30

Appendices: 2

Keywords: first-aid, recovery position, first aid for fracture and sprain, bandaging a wound, removing foreign object from respiratory tract, pupil

The purpose of this thesis was to execute a first-aid lesson for Toejoki Elementary School classes 4A and 4B pupils. The objective was, that pupils will learn central first-aid skills, like bandaging a wound, turning a person to recovery position and removing a foreign object from respiratory tract. The purpose was also to teach them to recognize situations, where first-aid is necessary and to tell them about importance of first-aid.

On November 27th in 2017 a small scale survey was conducted to the pupils of the class 4B. The purpose of the survey was to find out suitable topics for the first-aid lessons. A questionnaire was sent through Wilma to pupil's parents and to the pupils themselves. Based on the survey, the subjects selected were recovery position, fracture and sprain, wounds and removal of foreign matter from the respiratory tract.

The first-aid lesson was held in March 2018 for pupils in classes 4A and 4B of the Toejoki Elementary School in the classroom. Class 4A had 19 students and class 4B 18 students. First-aid lessons were held for classes on different days.

The pupils were divided into four different groups on the lesson days and the groups carried out tasks on four different themes. The small number of themes allowed an efficient use of time. The first-aid lesson lasted 60 minutes, including the initial information, the execution of the themes and the ending. Finally, feedback was collected from students and teachers.

Feedback from pupils was positive and they felt that after the first-aid lesson the threshold to help someone was lower. Teachers found the training useful and interesting. Teachers hoped that there would be more projects of this kind in the future to learn useful skills.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	PROJEKTIN TOIMINNALLINEN YMPÄRISTÖ.....	6
3	PROJEKTIN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT.....	7
3.1	Tiedonhaku	7
3.2	Ensiapu.....	7
3.3	Kylkiasento	8
3.4	Murtuman ja venähdyksen ensiapu.....	9
3.5	Haavan sidonta.....	9
3.6	Vierasesineen poisto hengitysteistä	12
3.7	Hätänumeroon soittaminen	13
3.8	Oppilas	14
3.9	Aikaisemmat aiheeseen liittyvät projektit.....	15
4	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET	17
5	PROJEKTIN SUUNNITTELU	17
5.1	Projektiin kuuluvat tehtävät ja suunnitelma projektin toteutuksesta.	17
5.2	Projektin eteneminen, aikataulu.....	19
5.3	Arviointisuunnitelma	20
5.4	Resurssit ja riskit.....	20
6	PROJEKTIN TOTEUTTAMINEN JA TULOS	21
6.1	Ensiaputunnin suunnittelu ja valmistelut.....	21
6.2	Projektin toteutus	21
6.2.1	Rasti 1. Kylkiasento.....	22
6.2.2	Rasti 2. Murtumat ja venähdykset	22
6.2.3	Rasti 3. Haavat.....	23
6.2.4	Rasti 4. Vierasesine hengitysteissä.....	24
7	PROJEKTIN ARVIOINTI JA PÄÄTTÄMINEN.....	24
7.1	Oppilaiden ja opettajien palaute.....	24
7.2	Projektin etiikka	24
7.3	Pohdinta	25
	LÄHTEET.....	28
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Lasten, kuten kaikkien muidenkin, on hyvä tulla tietoisiksi ensiavusta, sillä auttamisvelvollisuus on määrätty laissa, ja jokaisella on velvollisuus auttaa muita ja saada apua. Jokainen meistä voi joutua yllättäen tilanteeseen, jossa tulee auttaa muita.

Projektiluonteisen opinnäytetyön tilaajina oli Toejoen koulun neljännen luokan kaksi opettajaa. Toiveena oli, että oppilaille opetetaan ensiaputaitoja, joita he voivat arkielämässään hyödyntää. Ensiapupäivä toteutettiin helmikuussa 2018.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa ensiaputunti Toejoen koulun 4a ja 4b luokille. Tavoitteena oli, että oppilaat osaavat keskeisiä ensiaputaitoja kuten haavojen sidonnan, kylkiasentoon laittamisen ja vierasesineen poistamisen hengitysteistä. Tarkoituksena oli myös opettaa heitä tunnistamaan tilanteita, joissa ensiapu on tarpeen sekä kertoa heille ensiavun tärkeydestä. Opetus tapahtui rastimuotoisesti pienissä ryhmissä. Suomen punaisen ristin mukaan lapsien yleisimpiä tapaturmia ovat erilaiset kaatumiset sekä kompastumiset, näistä seurauksena on usein muun muassa erilaisia haavoja, ruhjeita ja nyrjähdyksiä (Ensiapuohjeet 2015).

2 PROJEKTIN TOIMINNALLINEN YMPÄRISTÖ

Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi tapahtuman järjestäminen tai ammattilliseen käyttöön suunnattu ohjeistus (Vilka & Airaksinen 2003, 9). Toiminnallisessa opinnäytetyössä on kaksi osaa, toiminnallinen osuus sekä raportointi. Opinnäytetyön tulee pohjautua ammattiteoriaan, joten sen tulee sisältää myös teoreettinen viitekehys. (Lumme 2006.)

Erilaisille projekteille yhteistä on selkeä tavoite, joka halutaan saavuttaa työllä. Se sisältää suunnitelman, aikataulun sekä järjestämisen. (Kettunen 2009, 15.) Projektia suunniteltaessa on tärkeää analysoida projektin toimintaympäristöä, jonka ympärille projektia lähdetään suunnittelemaan. Toimintaympäristön huono analysointi voi kasvattaa riskiä projektin epäonnistumiseen. (Kymäläinen, Lakkala, Carver & Kamppari 2016.)

Toiminnallisen opinnäytetyön yhtenä tavoitteena onkin osoittaa opiskelijan kykyä yhdistää teoretieto ja käytännön osaaminen sekä pohtia näitä asioita kriittisesti. Sen avulla opiskelija kehittää itseään ammatillisesti sekä kehittää oman alansa ammattikulttuuria. (Vilka & Airaksinen 2003, 41–42.)

Projekti toteutettiin Toejoen koululla luokissa 4A ja 4B. Luokassa 4A oli 19 oppilasta ja 4B 18. Luokkatilat olivat tarpeeksi tilavia tapahtuman järjestämiseen. Ensiaputunnit pidettiin luokille eri päivinä.

Toejoen koulu sijaitsee Porissa. Siellä on noin 285 oppilasta ja 18 opettajaa. Lisäksi koulun henkilökuntaan kuuluu koulunkäynninohjaajia, terveydenhoitaja, koulusihteeri, sekä ruokahuoltoon ja siistimisen kuuluvaa henkilökuntaa. Koulu on perustettu 1900 -luvun alkupuolella ja silloin se kuului vielä Ulvilan kuntaan. Kuntaliitosten jälkeen vuonna 1941 Toejoen koulu siirtyi Porin kaupungin hallintaan. (Toejoen koulun www-sivut 2018.)

3 PROJEKTIN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

3.1 Tiedonhaku

Tiedonhaku voidaan kuvata tietynlaisena prosessina, joka pitää sisällään eri vaiheita. Ensin tarvitaan tiedontarve, eli aihe tai ongelma. Sen jälkeen suunnitellaan tiedonhaku, kuten valitaan hakutermit ja hakutavat. Hakusanojen pohdinta on tiedonhaun tärkeimpiä vaiheita, sillä sen avulla voidaan todeta koko tiedonhaun onnistuminen. Suunnittelusta edetään hakutulosten arviointiin ja käyttöön, jossa pohditaan tiedon lähdettä sekä arvioidaan kriittisesti löytämäänsä. Tiedon kriittisessä arvioinnissa tulisi ottaa huomioon lähteen ikä, tyyppi, alkuperäisyys sekä viitteet ja lähteet. (Turun ammattikorkeakoulun www-sivut 2018.)

Tiedonhaku on yksinkertaisuudessaan tiedon hakemista eri lähteistä. Tiedonhaussa on tärkeää aina pohtia lähteen luotettavuutta sekä pystyä lukemaan löytämänsä tieto kriittisesti. Tietoa voidaan hakea esimerkiksi erilaisista hakukoneista, kirjallisuudesta sekä useasta erilaisesta luotettavasta lähteestä. Tiedonhaun tuloksia käytettäessä on kiinnitettävä huomiota hyvään tieteelliseen käytäntöön, joka tarkoittaa sitä, että tietoa käytettäessä, lähde on mainittava. (Turun ammattikorkeakoulun www-sivut 2018.)

Opinnäytetyön alkuvaiheessa tehtiin tiedonhaku. Tiedonhaussa hakusanoina olivat ensiapu ja ala-aste. Tietoa haettiin seuraavista tietokannoista: Theseus ja Medic.

3.2 Ensiapu

Ensiapu on vammautuneelle, loukkaantuneelle tai äkillisesti sairastuneelle annettava tapahtumaketju. Tähän kuuluvat pelastaminen, ensiapu, ensihoito, kuljetus sekä hoito. Ensiavun antaminen oman taidon mukaan kuuluu jokaisen kansalaisen velvollisuuksiin. (Korte & Myllyrinne 2017.) Ensiavun antajana on usein ensimmäisenä maallikko. Maallikolla on suuri roolin hoitoketjun käynnistämisessä. Maallikon tärkeimmät tehtävät ensiavussa ovat tilannearvio, avun hälyttäminen sekä mahdollisten ensiaputoimenpiteiden tekeminen. Hyvällä ensiavulla ja oikeilla toimenpiteillä voi olla suuri

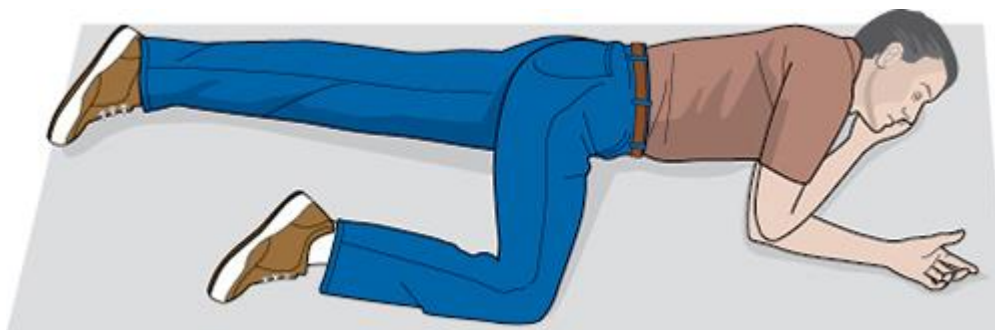
merkitys ensiapua tarvitsevan henkilön vointiin sekä paranemisennusteeseen. Ensiaputaitojen hallitsemisella on myös suuri merkitys arkisten tapaturmien tai äkillisten sairastumisten tapahtuessa, jolloin ei välttämättä tarvita ammattiapua. (Sahi, Castrén, Helistö & Kämäräinen 2012, 13–20.)

Jokaisella ihmisellä on auttamisvelvollisuus, joka on kirjoitettu lakiin. Se tarkoittaa, että hädän havaitessa jokaisen on omien kykyjensä mukaan avustettava vahingoittuneita. Ensiaputaidot katsotaankin kuuluvan kansalaistaitoihin. (Sahi, Castrén, Helistö & Kämäräinen 2012, 13–20.) Yleisimpiä ensiavun tarpeeseen johtavia tilanteita ovat kaatumiset sekä matalta tapahtuvat putoamiset. Tapaturmista 80 % tapahtuu kotona sekä vapaa-ajalla. (Ensiapuohjeet 2015.)

3.3 Kylkiasento

Kylkiasento tunnetaan myös nimellä NATO-asento. Kyseessä on tajuttoman potilaan makuutusasento (Kuva 1), jossa potilas on kyljellään pää ojennettuna ja kasvot loivasti yläviistoon, jolloin hengitystiet pysyvät avoimina. (Terveysportin www-sivut 2019.)

Kylkiasento turvaa tajuttoman henkilön hengityksen pitämällä hengitystiet avoimina, estämällä kielen valahtamisen nieluun sekä tukehtumisen oksennukseen. Henkilön ollessa tajuton, häneltä puuttuu suojarefleksit, jolloin tukehtuminen ilman kylkiasentoa on mahdollista. Tajuton, mutta normaalisti hengittävä henkilö tulisi aina asettaa kylkiasentoon ensiapua annettaessa. (Myllyrinne, Korte & And. 2013.)



Kuva 1. Kylkiasento (Castrén, Korte & Myllyrinne 2017a.)

3.4 Murtuman ja venähdyksen ensiapu

Murtumien oireita ovat kova kipu, turvotus, mahdollinen epänormaali liikkuvuus, arkuus ja /tai virheasento. Murtumat voivat olla tyypiltään avo- tai umpimurtumia. Avomurtumissa iho rikkoutuu ja luun pää työntyy ulos. Nämä vaativat nopeasti lääkärin hoitoa. Umpimurtumissa vaarana on sisäinen verenvuoto. Murtumat aiheutuvat useimmiten putoamisen, kaatumisen tai törmäyksen seurauksena. Alaraajamurtumia syntyy useimmiten liukastuessa, kun kehon alle jäävä jalka vääntyy tai jää virheasentoon. Mikäli samalla otetaan tukea kädellä, kehon oma paino voi myös murtaa ranteen tai käsivarren. (Punaisen Ristin www-sivut 2019)

Avomurtumissa ulkoinen verenvuoto tyrehdytetään mahdollisimman nopeasti. Murtuma tuetaan mahdollisimman liikkumattomaksi. Yläraajojen murtumissa autettava voi itse tukea kipeää raajansa kehoaan vasten omalla kädellään, tai käsi tuetaan liikkumattomaksi esimerkiksi paidanhelmalla tai kolmioliinalla. Autettava tulee myös pitää lämpimänä, eikä autettavaa tule liikuttaa tarpeettomasti. Jos loukkaantunutta on välttämätöntä liikuttaa tai avun tulo kestää kauan, alaraajan murtuman tukemiseen voi käyttää toista jalkaa tai muuta tilapäisvälinettä, esimerkiksi tukevaa lautaa tai keppiä. Tällöin tuen on ulotuttava murtuman molemmin puolin terveen nivelen yli. (Punaisen Ristin www-sivut 2019.)

3.5 Haavan sidonta

Haavalla tarkoitetaan ihon tai limakalvon vauriota. Pintapuolisten vaurioiden lisäksi myös sisemmät kudokset, sisäelimet sekä luut ja rustot voivat vaurioitua. Haavatyyppejä on useita erilaisia, ne voidaan jakaa karkeasti kuuteen eri ryhmään.

Naarmut tai pintahaavat syntyvät yleensä vähäisestä kontaktista tai kaatumisesta. Tyyppillistä haavalla on sen pinnallisuus. Naarmu tai pintahaava voi tihkua verta ja kudostenestettä pinnallisten verisuonien rikkoutuessa. (Korte & Myllyrinne 2017.)

Viiltohaava ja pistohaavat ovat terävästä esineestä tai asiasta syntyneitä haavoja. Viiltohaava usein vuotaa runsaasti. Viiltohaavan ollessa syvä, se voi vahingoittaa lihaksia, kudoksia, hermoja sekä jänteitä. Viiltohaavalle tyypillistä on siistit reunat. Pistohaavassa verenvuoto voi olla ulkoisesti vähäistä, mutta pistohaavan sijainnista riippuen pisto haava saattaa aiheuttaa vakavia elin- ja kudusvaurioita. (Korte & Myllyrinne 2017.)

Ruhjehaava syntyy usein tylpistä esineistä tai repivästä voimasta. Ruhjehaavassa haavan reunat ovat tyypillisesti repaleisia. Verenvuoto voi olla runsasta tai vähäistä. (Korte & Myllyrinne 2017.)

Ampumahaava on ampuma-aseesta lähtöisin oleva haava. Haavan sisääntuloaukko on yleensä pieni ja siistireunainen. Ampuma-aseella ammutun ammuksen ulostuloaukko on usein sisääntuloaukkoa isompi sekä repaleisempi. Aina ulostuloaukkoa ei synny. Suurin vaara on ampumahaavoissa niiden aiheuttamat sisäiset vammat. (Korte & Myllyrinne 2017.)

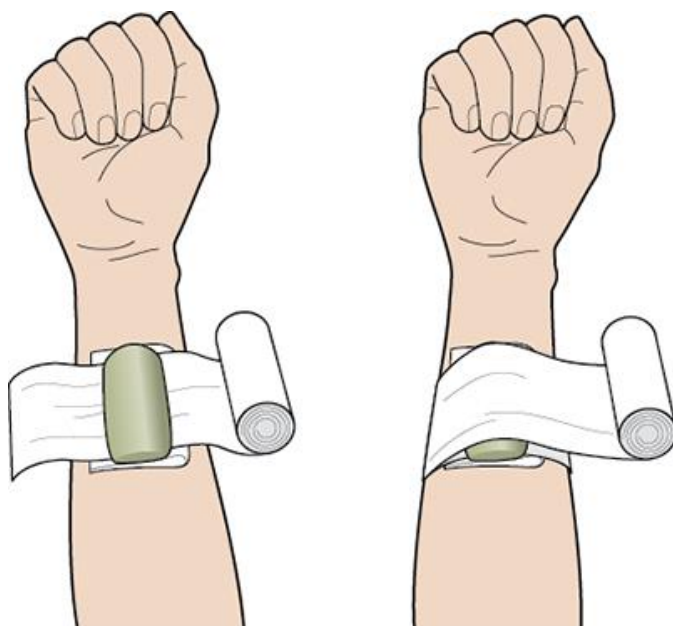
Puremahaavalla tarkoitetaan haavaa, joka on syntynyt eläimen tai ihmisen puremisen seurauksena. Suurin riski puremahaavoissa on niistä aiheutuva tulehdus- ja jäykkäkouristusriski. Ihon rikkoutuessa on suositeltavaa aina käydä lääkärissä. (Saarelma 2018.)

Haavan sidonnassa on muuttuvia tekijöitä, joihin vaikuttaa esimerkiksi haavan koko, verenvuodon runsaus ja onko kiireellisellä hoidolla mahdollisuus ehkäistä pysyviä vammoja tai haittoja.

Haavatyypistä riippumatta on haavaa tärkeää huuhdella esimerkiksi vedellä, paitsi jos haavaa vaatii jatkohoitoa jolloin haavan puhdistukseen ei kannata käyttää ylimääräistä aikaa. Haavan sijainnista, koosta sekä haavatyypistä riippuen haavan puhdistukseen käytettävät aineet vaihtelevat. Haavaa voidaan puhdistaa antiseptisillä aineilla, normaalilla vesijohtovedellä tai esimerkiksi natriumkloridi liuoksella. Haavan sidonnassa on tärkeää muistaa aina puhtaat kädet haavaa sidottaessa, jotta haavaan ei joudu enem-

pää mahdollisesti tulehduksia aiheuttavia bakteereita. Vierasesinettä ei poisteta haavasta ensiavun yhteydessä, jos se ei vaikeuta hengitystä. (Castrén, Korte & Myllyrinne. 2017b.)

Haavaa pyritään tyrehdyttämään paineella tai painamalla haavan reunoja yhteen. Haavaan voidaan tehdä esimerkiksi paineside, joka tapahtuu asettamalla haavan päälle haavan kokoinen sidos, sidoksen on hyvä olla hieman paksumpi. Sidoksen päälle voidaan sideharsolla vetää muutama napakampi kierros, jolloin haavan päälle saadaan paine joka tyrehdyttää verenvuotoa (Kuva 2). Viiltohaavoissa sekä haavoissa missä reunat ovat erillään voidaan käyttää lisäksi apuna esimerkiksi perhoslaastaria tai saman asian ajavaa tuotetta. Haavan tyrehtymisvaiheessa kudoshormonit käynnistävät haavan tyrehtymisen. Hyytymä muodostuu fibriinisäikeistä sekä verisoluista. Trombosyytit saavat hyytymät vetämään haavan reunoja lähemmäksi toisiaan jolloin haavaan alkaa muodostua kudosta sekä rupi haavan päälle. Ruven irrottua haavaan päälle muodostuu arpikudosta. (Nienstedt & Kallio 2012.)



Kuva 2. Paineside (Castrén, Korte & Myllyrinne. 2017b.)

Haavan sidonnan tarkoituksena on suojata haavaa bakteereilta ja lialta sekä edistää haavan paranemista ja ehkäistä lisävahinkoja. Ensiapua annettaessa haavan sidonnassa

voidaan myös käyttää mielikuvitusta, esimerkiksi painesidettä tehtäessä painetta luova väline voi olla vaikka tulitikkuaski.

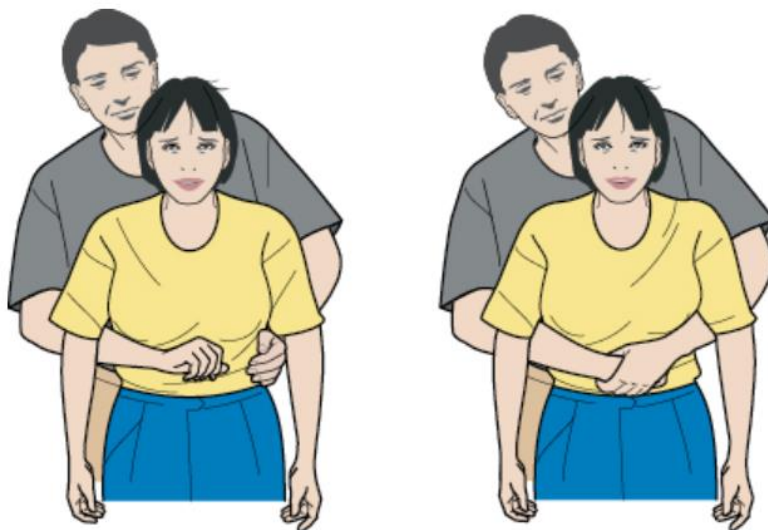
3.6 Vierasesineen poisto hengitysteistä

Vierasesineen poistolla hengitysteistä tarkoitetaan hengitysteihin kuulumattoman esineen tai asian poistoa. Vierasesine on aikuisilla usein ruokaan liittyvä asia, kuten ruuan palanen. Lapsilla usein vierasesine voi olla ruuan lisäksi jokin esine. Vierasesineen poistoon hengitysteistä on aikuiselle sekä lapselle oma toimintamalli ensiapua annettaessa. Etenkin pienellä lapsella vierasesine hengitysteissä voi ilmetä niin lievästi kuten ajoittaisena yskimisenä. Jos on epäily, että vierasesine on jäänyt hengitysteihin, mutta aiheuttaa enää lievää oireilua, on tärkeää kuljettaa henkilö pystyasennossa rauhallisesti päivystykseen, jossa vierasesine voidaan poistaa tähystimen avulla. Vierasesineen jäädessä pitemmäksi aikaa hengitysteihin vain lievää oireilua aiheuttaen, voi se pidemmällä aikavälillä aiheuttaa esimerkiksi keuhkokuumeen. (Jalanko 2017.)

Aikuiselle annettaessa ensiapua autettavaa henkilön ylävartaloa taivutetaan alaspäin, samalla tuetaan toisella kädellä autettavaa henkilöä. Hyvä sääntö tukevalle kädelle on rintalastan keskellä, anatomiset muuttuvuudet huomioiden. Tämän jälkeen toisen käden kämmenellä lyödään napakasti lapaluiden väliin viisi kertaa. Mikäli vierasesinettä ei saada näin poistettua on välittömästi soitettava hätänumeroon. Seuraavaksi vierasesinettä voidaan yrittää poistaa Heimlichin otteella (Kuva 3). Heimlichin otteessa asetetaan autettavan henkilön taakse, asetetaan toinen käsi nyrkkiin pallean alueelle, toinen käsi päälle ja vedetään rivakasti taakse- ja ylöspäin. Heimlichin otetta suositellaan käytettäväksi viisi kertaa, jonka jälkeen jatketaan lapaluiden väliin lyömistä. Niin kauan, kun henkilö on tajuissaan ja vierasesine on hengitysteissä, vuorotellaan lapaluiden väliin lyömistä ja Heimlichin otetta. Jos autettava henkilö menettää tajuntansa tai ei hengitä, on välittömästi aloitettava elvytys ja soitettava uudestaan hätänumeroon. (Punaisen Ristin www-sivut 2019; Castrén, Korte & Myllyrinne 2017c.)

Lapselle annettaessa ensiapua vierasesineeseen hengitysteissä, on toimintamalli sama kuin aikuisella, mutta tavat miten ensiapua annetaan poikkeavat. Jos lapsi on pienikokoinen, voidaan lapsi ottaa syliin ja asettaa lapsen pää alaspäin jonka jälkeen voidaan

taas lyödä napakasti kämmenellä lapaluiden väliin. Jos lapsi on jo isokokoisempi, voidaan aloittaa myös ensiapu samalla tavalla kuin aikuiselle. Jos lyöntien jälkeen vierasesine ei ole poistunut hengitysteistä, on taas välittömästi soitettava hätänumeroon. Kuten aikuisella, myös lapsilla suoritetaan Heimlichin ote, Heimlichin otetta käytettäessä pienikokoiseen lapseen, lapsi asetetaan selinmakuulle syliin, painetaan sormilla rintalastan päältä hieman alaspäin viiden toiston ajan. Vatsaan kohdistuvaa Heimlichin otetta suositellaan suoritettavan vasta aikuisen kokoiselle murrosikäiselle. Vierasesineen poistoa jatketaan lyönneillä sekä Heimlichin otteella niin kauan kunnes vierasesine saadaan poistettua hengitysteistä, lapsi menettää tajuntansa tai lopettaa hengittämisen. (Punaisen Ristin www-sivut 2019; Castrén, Korte & Myllyrinne 2017c.)



Kuva 3. Heimlichin-ote (Castrén, Korte & Myllyrinne 2017c.)

3.7 Hätänumeroon soittaminen

Hätänumeroon 112 tulee soittaa aina kiireellisissä, todellisissa hätätilanteissa, hengen, terveyden, omaisuuden tai ympäristön ollessa uhattuna tai vaarassa, tai jos on syytä epäillä näin olevan. Tärkeää hätäkeskukseen soittaessa on kertoa mitä on tapahtunut ja missä. Hätäkeskuspäivystäjä voi kysyä soittajalta tarkentavia kysymyksiä sekä antaa

ohjeita, kuinka estää esimerkiksi lisävahinkojen sattuminen tai aloittaa ensiapu. (Hätäkeskuslaitoksen www-sivut 2019a.)

Hätäkeskuslaitos on kehittänyt myös 112-sovelluksen josta soittaessa laite ilmoittaa tarkan sijainnin automaattisesti hätäkeskuslaitokselle, jos soittajalla ei ole varmuutta sijainnista. Hätäkeskukseen voi myös soittaa puhelimella missä ei olisi matkapuhelinverkkoa saatavilla. (Hätäkeskuslaitoksen www-sivut 2019b.)

3.8 Oppilas

Oppilas on jossakin oppilaitoksessa, usein koulussa tai joltakin opettajalta opetusta saava henkilö. Oppilaaksi voidaan lukea kaikki peruskoulutusta käyvät henkilöt, mukaan lukien kymmenettä luokkaa käyvät oppilaat. Oppilaan asema koulussa on saada tukea ja opetusta hänen tarvitsemallaan tavalla. Suomessa oppilaille on lakiin perustuva oppimisvelvollisuus, joka tarkoittaa velvollisuutta hankkia perusopetuslaissa ja perusopetuksen opetussuunnitelmaan määritelty oppimäärä. Opetussuunnitelma velvoittaa kaikkia oppilaita sekä heille antavaa opetusta. (Tilastokeskuksen www-sivut 2018.)

Opetussuunnitelmaan on kirjattu 3-6 luokkalaisten kohdalle ympäristöoppi, joka pitää sisällään biologian, maantiedon, fysiikan, kemian ja terveystiedon. Ympäristöopin yhtenä tavoitteena on ymmärtää terveyden ja hyvinvoinnin merkitystä sekä rohkaista oppilasta harjoittelemaan ja soveltamaan terveysosaamistaan arjessa. Sen yhdeksi sisälöksi on kirjattu arjessa tilanteissa ja yhteisössä toimiminen, joka pitää sisällään toiminnan ensiapu- ja vaaratilanteissa. (Opetussuunnitelma 2016.)

3.9 Aikaisemmat aiheeseen liittyvät projektit

Eriasteisia ensiapuprojekteja, joissa tavoitteena on ollut kehittää osallistujien ensiaputaitoja ja madaltaa kynnystä auttaa ensiapua tarvitsevia on maailmanlaajuisesti tuhansia. Suomessa yksi suurimmista projekteista on ollut Suomen Punaisen Ristin sekä Lähitapiolan yhdessä järjestämä "Sankarikoulutus" jossa Lähitapiola järjesti yhteistyössä Suomen Punaisen Ristin kanssa räätälöidyn elvytyskoulutuksen 30 000 tuhanalle 5-6 luokkalaiselle oppilaalle. (Lähitapiolan www-sivut 2019.)

Vastaavanlaisia projekteja on ala-aste ikäisille oppilaille tehty useita. Theseuksesta löytyi hakusanoilla ensiapu AND ala-aste 295 osumaa. Rajaamalla tätä hakutulosta Hoitotyön koulutusohjelman AMK ja YAMK opinnäytetöihin, hakutulosten määrä putosi 85. Näitä hakutuloksia rajattiin edelleen sisältämään nimekkeessä sana ”Koulun” tai ”luokkalaisille”. Näin työhön relevantteja opinnäytetöitä löytyi 15 kappaletta, joista tähän työhön valittiin kolme.

Kemppaisen ja Laineen (2014) ”Ensiapupäivä Säskylän yhteiskoulun kahdeksaluokkalaisille” oli tähän työhön nähden relevantti. Kemppainen ja Laine suunnittelivat ja toteuttivat projektiluonteisen opinnäytetyön, jonka tarkoituksena oli toteuttaa ensiapupäivä Säskylän yhteiskoulun kahdeksaluokkalaisille. Tavoitteena oli lisätä kahdeksaluokkalaisten ensiapuvalmiuksia ja valmentaa heitä valtakunnalliseen Nou Hätä! -pelustaitokampanjaan, johon oppilaat osallistuvat keväällä 2014. Kemppainen ja Laine toteuttivat ensiapupäivän tammikuussa 2014 Säskylän yhteiskoulun kolmelle kahdeksannelle luokalle kolmena peräkkäisenä oppituntina. Toimintapäivän oppitunti jaettiin kolmeen erilliseen osuuteen. Ensimmäisessä osuudessa käsiteltiin teoriaa ensiavusta, sairauskohtauksista sekä haavoista ja verenvuodoista PowerPoint esityksen avulla. Teoriaa havainnollistettiin videoin sekä kuvin. Toisessa sekä kolmannessa osiossa oppilaat harjoittelivat parityöskentelynä elvytystä sekä haavasidosten tekoa. Jokaisen luokan opettaja oli oman luokkansa mukana koko oppitunnin ajan.

Lukkarilan ja Pakasen (2013) opinnäytetyö liittyy niin kohderyhmältään, kuin aiheiltaankin tähän työhön. Työ otettiin tarkasteltavaksi näillä perusteilla, vaikkakin opinnäytetyö on julkaistu jo kuusi vuotta sitten. Lukkarilan ja Pakasen projektiluonteisen

opinnäytetyön tarkoituksena oli pitää hätäensiapupäivä Sauvosaaren alakoulun 5-luokkalaisille. Hätäensiapupäivänä oppilaat kokeilivat elvytystä nukeilla ja sitoivat haavoja. Lukkarin ja Pakasen tavoitteena oli, että oppilaat osaavat hätätilanteen sattuessa toimia oikealla tavalla. Projekti rajattiin hätäensiapuun ja sen opettamiseen. Hätäensiaputaitoja harjoiteltiin teorian pohjalta. Oppilaat harjoittelivat hätänumeroon soittamista, aikuisen elvyttämistä elvytysnukella, verenvuodon tyrehtyttämistä, sekä kylki-asentoon kääntämistä.

Makkonen ja Teelmäki (2007) ovat tehneet opinnäytetyön ”Ensiapupäivä Kankaanpään keskustan koulun 4A- Luokan oppilaille”. Työ on yli 10 vuotta vanha, mutta valikoitui tarkasteltavaksi tähän työhön, koska aihe, sekä kohderyhmä ovat samat. Makkosen ja Teelmäen opinnäytetyön tarkoituksena oli antaa ensiapuopetusta Kankaanpään keskustan koulun 4A-luokan oppilaille. Tekijät tuottivat PowerPoint-esityksen, jota käytettiin ensiapuopetuksessa luennon runkona. PowerPoint-esityksen pohjalta tehtiin ensiapuopas oppilaiden käyttöön. Opinnäytetyö toteutettiin projektityönä yhteistyössä Kankaanpään keskustan koulun kanssa.

Makkosen ja Teelmäen projektityö suunnattiin koulun 4A-luokan oppilaille, joille järjestettiin ensiapupäivä. Projektityön aihe koettiin ajankohtaiseksi, koska silloisessa Käypä hoito – suosituksessakin painotettiin nopean ammattiavun paikalle saamista hätänumeroon soittamalla. Opinnäytetyön toisena tavoitteena oli kartoittaa oppilaiden ensiapuvalmiuksia sekä arvioida oppilaiden kehittymistä ensiapupäivän aikana. Makkonen ja Teelmäki teettivät esikyselyn ennen ensiapupäivää sekä palautekysely ensiapupäivän jälkeen. Koulun 4A-luokan oppilaille järjestettiin ensiapupäivä, jonka aikana opetettiin ja ohjattiin hätäilmoituksen tekemistä, ensiavun antamista pyörtyneelle, tajuttomalle, vaikeutuneesta hengityksestä kärsivälle ja raajansa nyrjäyttäneelle henkilölle. Ensiapupäivän aikana opetettiin myös pienen haavan ja pienen palovamman ensiapua sekä miten tyrehtytetään verenvuoto. Päivän aikana ensiapuopetus toteutettiin sekä teoriaopetuksen että käytännönharjoitusten avulla. (Makkonen & Teelmäki 2007.) Makkosen ja Teelmäen projektityössä ensiapupäivän aiheet ovat lähellä tämän työn ensiaputunnilla toteutettuja aiheita.

4 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Projekti sana tulee latinankielisestä sanasta *projectum*. *Projectum* tarkoittaa suunnitelmaa, ehdotusta tai hanketta. Projektissa on aina tarkoitus ja tavoite. Tarkoitus ja tavoitteet kulkevatkin pitkälti käsi kädessä projekteissa. Tavoitteet ovat ennalta määritelty ja niiden tulee olla kuvattuna hyvin tarkasti. Projektin tarkoitus määrittää mitä projektissa tullaan tekemään ja tavoitteet määrittelevät ja ohjaavat itse projektin sisältöä. (Anttila 2001.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa ensiaputunti Toejoen koulun 4a ja 4b luokille. Tavoitteena oli, että oppilaat osaavat keskeisiä ensiaputaitoja kuten haavojen sidonnan, kylkiasentoon laittamisen ja vierasesineen poistamisen hengitysteistä. Tarkoituksena oli myös opettaa heitä tunnistamaan tilanteita, joissa ensiapu on tarpeen sekä kertoa heille ensiavun tärkeydestä ja vähentää kynnystä antaa ensiapua tarpeen tullen.

5 PROJEKTIN SUUNNITTELU

5.1 Projektiin kuuluvat tehtävät ja suunnitelma projektin toteutuksesta.

Projektisuunnitelma voidaan jakaa karkeasti kolmeen vaiheeseen. Ensimmäiseen vaiheeseen kuuluu käynnistyspalaveri, jossa tehdään päätöksiä (esimerkiksi vastuista, työnjaoista), hankintoja, pohditaan toimintasuunnitelmaa, jonka pohjalta lähdetään työstämään projektia eteenpäin. Projektin keskivaiheilla toimintasuunnitelmaa toteutetaan sekä tarkennetaan. Keskivaiheilla myös raportointi ja erilaiset kokoukset ovat merkittävässä roolissa. Viimeisessä vaiheessa eli projektin päättämisessä arvioidaan tuloksia sekä raportoidaan niitä asiakkaalle sekä työryhmälle. Myös mahdollinen laajempi tulosten levittäminen on tässä vaiheessa mahdollista. (Kymäläinen ym. 2016.)

Projekti aloitettiin ottamalla yhteyttä Toejoen koulun opettajiin. Yhteydenotossa tiedusteltiin mahdollista tapahtumatarvetta koulun oppilaille. Yhteisymmärryksessä yhteys henkilön kanssa päädyttiin järjestämään ensiaputunti koulun 4A ja 4B luokille. Tapahtuman ajankohdaksi valittiin helmi-maaliskuu 2018. Tarkoituksena oli toteuttaa mahdollista yhteistyötä opettajien ja koulunkäyntiavustajien kanssa, mutta mikäli tämä ei ole mahdollista, päätettiin käyttää apuna Satakunnan Ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja Terveysalan opiskelijoita. Opiskelijat jotka lähtivät mukaan projektiin, koulutettiin rastikohtaisesti ennen varsinaista ensiaputunti -päivää.

Koulun 4B-luokan oppilaille järjestettiin 27.11.2017 klo. 10.00 alkaen pienimuotoinen kysely (Liite 1), jossa pyrittiin kartoittamaan ensiaputunnin rasteille oppilaille tarkoituksenmukaiset ja hyödylliset aiheet. Kyselystä lähetettiin tiedote Wilman kautta oppilaiden vanhemmille ja oppilaille itselleen. Oppilaita 4B luokassa oli kahdeksantoista (18), joista seitsemäntoista (17) osallistui kyselyyn. Kyselyiden tulokset analysoitiin tarkasti ja jaettiin seuraaviin kategorioihin: Haavat, murtumat ja venähdykset sekä tajuttomuuskohtaukset. Vastauksista yleisimmäksi nousi haavat (kuusi vastausta). Murtumat olivat luokalla toiseksi yleisin oppilaille tapahtunut tapaturma (kolme vastausta). Yhdelle oppilaalle oli sattunut tajuttomuuskohtaus, mikä otettiin rasteissa huomioon. Kyselyn perusteella oppilaat päätettiin jakaa tapahtumapäivänä neljään ryhmään ja oppilaille laadittiin neljä erilaista rastia ensiaputuntiin. Rastien pieni lukumäärä mahdollisti tehokkaan ajankäytön. Tapahtumaan varattiin 60 minuuttia, josta viisi minuuttia varattiin alkuinfoon ja lopusta viisi minuuttia pareittain tehtävään pienen testin (Liite 2) täyttämiseen ja palauttamiseen. Ryhmille varattiin noin 10 minuuttia aikaa jokaiselle rastille. Lisäksi pohdittiin mahdollisuutta asettaa toinen luokka vertailukohteeksi, he suorittaisivat testin ennen ensiapurasteja ja toinen luokka rastien jälkeen. Tämän avulla olisi voitu kartoittaa projektin tulosten onnistumista. Tätä ei kuitenkaan toteutettu.

Rasti 1. Kylkiasento

Rastilla opetetaan oppilaille oikeaoppinen kylkiasentoon kääntäminen. Rastilla myös kerrotaan tilanteita missä kylkiasentoa voidaan käyttää ja miksi sitä käytetään. Oppilaat pääsevät kokeilemaan ihmisen kylkiasentoon kääntämistä. Kylkiasento rastin toteuttamiseen oli varattu makuualustoja, jotta olisi mahdollisimman hyvä ja sopiva harjoittelualusta. Tavoitteena oli saada oppilaat tietoisiksi miksi kylkiasento on tärkeä ja

kuinka autettavan saa kylkiasentoon turvallisesti ja mitä pitäisi tehdä, kun kohtaa tajuttoman henkilön.

Rasti 2. Murtuma ja venähdys

Oppilaille kerrotaan murtumista, kuinka niitä voidaan tunnistaa, sekä ohjeistetaan jatkotoimenpiteisiin (hae aikuinen tai soita 112.) Tarkoituksena on myös opettaa venähdysten/revähdysten ja nyrjähdysten oireita ja niiden ensiapua. Ensiavusta opetetaan kylmä-koho-kompressio, miten se tehdään käytännössä. Oppilaat pääsevät kokeilemaan, kuinka se käytännössä tapahtuu ja kuinka voi tarvittaessa improvisoida, jos tarvittavia välineitä ei ole saatavilla.

Rasti 3. Haava

Kolmannella rastilla opetellaan sideharson käyttöä, kuinka tehdään paineside ja kuinka esimerkiksi viiltohaava voidaan laastaroida perhoslaastarin avulla. Opetetaan rastilla olijoille, millaisissa tilanteissa painesidettä voi käyttää, sekä haavan arviointia ja sen ensiapua.

Rasti 4. Vierasesineen poisto hengitysteistä

Neljännellä rastilla opetellaan vierasesineen poistoa hengitysteistä. Opetetaan lapaluiden väliin hellävarainen mutta tarpeeksi napakka lyönti ja Heimlichin otteen perusteet. Lisäksi neuvotaan miten hätätilanteessa toimia, mikäli ei vierasesine heti poistukkaan hengitysteistä. Rastilla käydään myös läpi yleiseen hätänumeroon 112 soittamisen.

5.2 Projektin eteneminen, aikataulu

Projekteille pitää tehdä etukäteen hyvin suunniteltu aikataulu, sillä se helpottaa projektin toteuttamista. Se myös edesauttaa projektin etenemistä ja helpottaa tehtävien jakoa. Projektin aikataulu helpottaa etenemisen seuraamista ja resurssien jakautumista. (Löow 2002, 69.)

Projekti aloitettiin ottamalla yhteyttä Toejoen koulun 4a ja 4b opettajiin keväällä 2017. Projektisuunnitelma saatiin valmiiksi joulukuussa 2017 ja Ensiaputunnin järjestäminen saatiin konkreettisesti alkuunsa. Ensiaputunti järjestettiin maaliskuussa 2018. Tekijöistä johtuvista syistä projektiraportin kirjoittaminen lopulliseen muotoonsa siirtyi toukokuulle 2019. Kirjoittajista molemmat osallistuivat tasapuolisesti raportin kirjoittamiseen.

Projektiin otettiin avustamaan rasteille kaksi Satakunnan Ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijaa, resurssipulan vuoksi. Opiskelijat otettiin perehdyttäväksi viikkoa ennen ensimmäistä sovittua käyntikertaa. He saivat valita itselleen mieluisan rastin pidettäväksi sekä heidät perehdytettiin rastikohtaisesti ohjaamaan. Tukena käytettiin muun muassa Punaisen Ristin ensiapukurssien materiaalia ja Kliininen hoitotyö –kurssin ensiapuosan materiaalia.

5.3 Arviointisuunnitelma

Arviointisuunnitelmaa laadittaessa on tärkeä pohtia ja päättää, mitä asioita tai toimenpiteitä kohteessa arvioidaan. Arviointiin kuuluvat alkuarviointi, väliarviointi ja loppuarviointi. Alkuarvioinnissa kartoitetaan projektin tilaajan odotuksia projektilta. Väliarvioinnissa arvioidaan projektin kulkua ja loppuarvioinnissa tavoitteiden saavuttamista. (Suopajarvi 2013, 23-27.)

Projektin alussa tehtiin alkukysely, jonka pohjalta suunniteltiin ensiaputunnin sisältö. Projektin edetessä on koottu arviointitietoa opiskelukollegoilta ja ohjaajilta. Arviointitietoa koottiin myös projektin toteuttamispäivänä ensiaputunnilta havaintojen ja vapaaehtoisen palautekyselyn kautta.

5.4 Resurssit ja riskit

Projektisuunnitelmaan on syytä sisällyttää kuvaus mahdollisista riskeistä ja niiden hallintakeinoista. Resurssit ovat projektityössä käytettäviä aineellisia ja henkisiä voimavaroja. (Kamensky 2003.)

Mahdolliseen rastien ohjaajapulaan varauduttiin sopimalla Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden käytöstä ohjaajina rasteilla. Tarvittavat välineet tuntia varten oli projektin toteuttajilla.

Rastienpitäjäksi otettiin toteuttajien lisäksi kaksi Satakunnan ammattikorkeakoulun Sosionomi opiskelijaa, jotka olivat suorittaneet Suomen Punaisen Ristin Ea1 kurssin.

6 PROJEKTIN TOTEUTTAMINEN JA TULOS

6.1 Ensiaputunnin suunnittelu ja valmistelut

Projektit voivat lähteä käyntiin esimerkiksi kehitysideasta. Ideointia seuraa suunnitteluvaihe, jossa luodaan suorat edellytykset projektin onnistumiselle. Suunnittelussa projekteille määritellään aikataulut, varataan tarvittavat resurssit sekä sovitaan työmenetelmistä, joita käytetään projektin toteuttamisessa. Suunnittelu on tärkeää, mutta se on hyvä pitää realistisena. Liian tarkkojen suunnitelmien teosta ei ole projekteille muuta kuin haittaa. Projektit elävät koko niiden elinkaaren ajan ja niin elävät niiden suunnitelmatkin. (Ruuska 2001, 115, 117.)

Projektityö jakautui aloitukseen, aineiston keruuseen, toteutukseen ja raportointiin. Projektin aloitukseen ja suunnitteluun käytettiin aikaa noin 100 tuntia per opiskelija, aineiston hakuun ja teorian kirjoittamiseen noin 100 tuntia per opiskelija, projektin toteutukseen noin 100 tuntia per opiskelija ja raportin kirjoittamiseen noin 100 tuntia per opiskelija.

6.2 Projektin toteutus

Ensiaputuntien pitopäivät sovittiin luokkakohtaisesti kummankin luokan omien opettajien kesken. Ajankohdaksi päätettiin molempien luokkien kanssa klo. 10:00. Koululle saavuttiin jo 9:40, jolloin luokkia käytiin ensin tervehtimässä ja ensiaputunnin

pitäjät kertoivat keitä ovat ja miksi he ovat tänään täällä pitämässä ensiaputuntia heille. Opiskelijoille kerrottiin, mitä tänään tulee rasteilla tapahtumaan, selitettiin hieman rastien valintaa sekä pyrittiin luomaan kannustava ja reipas ilmapiirin, jotta rasteilla tapahtuva toiminta olisi mahdollisimman tehokasta.

Rastit tehtiin valmiiksi ennen ensiaputunnin alkamista edeltävällä välitunnilla. Luokkatilaan rakennettiin pulpeteista neljä rastia. Rasteille laitettiin tarvittavat materiaalit valmiiksi, kuten kylkiasentorastille joogamatot, murtumat ja venähdykset rastille kylmäpakkaukset ja sidontatarvikkeet sekä haavarastille haavatyynyt ja siderullat.

6.2.1 Rasti 1. Kylkiasento

Rastilla kerrottiin ensin erilaisia syitä, milloin kylkiasento on käyttökelpoinen ja miksi kylkiasento on tärkeä tajuttomalle henkilölle ja hänen turvallisuudelleen. Kylkiasentorastin vetäjän kerrottua kylkiasennosta, hän pyysi yhtä vapaaehtoista oppilasta ”potilaaksi” ja näytti kylkiasennon vaihe vaiheelta. Rastille oli tehty mahdollisimman helposti muistettavat ja toteuttavat vaihe vaiheelta ohjeet. Lisäksi käytiin läpi, kuinka tulisi lähestyä, jos kyseessä on esimerkiksi tuntematon tajuton henkilö. Rastin ohjaajan näytettyä vaihe vaiheelta kylkiasentoon laittamisen, muistutettiin vielä hätäpuhelun tärkeydestä ja sen soittamisesta. Hätäpuhelu käytiin läpi myöhemmällä rastilla. Rastin ohjaaja antoi tämän jälkeen luvan oppilaille kokeilla parin kanssa kylkiasentoa. Rastilla olevat oppilaat toteuttivat kylkiasentoon laittamisen vaihe vaiheelta ohjaajan valvonnassa. Tarvittaessa rastinvetäjä auttoi, muistutti ja ohjeisti rastilla olijoita. Ensimmäisen kierroksen jälkeen parit vaihtoivat rooleja ja kylkiasentoon laittavasta tuli kylkiasentoon laitettava. Lopuksi rastin ohjaaja vielä kysyi kylkiasennosta kertaavin kysymyksiä, jos aika riitti ennen seuraavaan rastiin siirtymistä.

6.2.2 Rasti 2. Murtumat ja venähdykset

Rasti aloitettiin kertomalla kylmä-koho-kompression tärkeydestä ja erilaisista käyttö-tarkoituksista, lisäksi kerrottiin mihin se perustuu. Lisäksi käytiin myös läpi, mistä murtumat ja venähdykset voi tunnistaa. Rastin ohjaaja pyysi vapaaehtoista oppilasta

sidottavaksi ja näytti nilkan nyrjähdyksen kylmä-koho-kompressio hoidon. Rastilla ohjaaja muistutti tärkeistä asioista, kuten siitä, että kylmää ei saa laittaa suoraan iholle paleltumisvaaran vuoksi. Rastin ohjaaja kertoi myös mahdollisista improvisaatiotaivoista, jos tapahtumapaikalla ei ole saatavilla samankaltaisia välineitä, mitä rastilla oli. Rastilla oppilaat pääsivät tekemään kylmä-koho-kompression luokkakaverilleen. Rastin ohjaaja valvoi sitomistekniikkaa ja sidoksen kireyttä sekä auttoi tarvittaessa. Kun rastilla olevat oppilaat olivat saaneet sidokset tehtyä toisilleen, rastin ohjaaja vielä kertasi erilaisia tärkeitä seikkoja, mitä kylmä-koho-kompressio ensiapua annettaessa pitää ottaa huomioon.

6.2.3 Rasti 3. Haavat

Ohjaaja aloitti rastilla suullisella kyselyllä erilaisista haavereista, mitä oppilaille on sattunut koulussa tai kotona. Kyselyn jälkeen rastinpitäjä kertoi muutamista yleisimmistä haavatyypeistä (pisto, viilto, repeämä, purema) sekä näiden ensiavusta. Oppilaita ohjattiin rastilla puhdistamaan haava ensin puhtaalla vedellä, sekä poistamaan helposti lähtevät vierasesineet. Puremahaavoista mainittiin erikseen infektoriskit ja täten syyn hakeutua päivystykseen.

Puhdistamisen jälkeen oppilaille näytettiin, kuinka runsaasti vuotavaan haavaan asetetaan paineside. Ohjaaja teki ensin vapaaehtoiselle kahdesta sideharsorullasta käsivarteen painesidoksen. Tämän jälkeen oppilaat saivat pareina tehdä toisilleen käsivarteen ohjaajan neuvomana sidokset. Rastilla kerrottiin myös, että sidoksen tekemisessä voi käyttää melkein mitä vain sopivan muotoista esinettä. Esimerkkeiksi annettiin kaukosäädin, leluauto ja peliohjain. Molempien luokkien oppilaat olivat aktiivisesti rastilla mukana ja toimivat innokkaasti. Oppilaat kykenivät myös keskittymään hyvin ohjeistuksen ja sidoksen tekemisen ajan. Häiriökäyttäytymistä ei ollut havaittavissa.

6.2.4 Rasti 4. Vierasesine hengitysteissä

Rastilla ohjaaja kertoi vierasesineen poistosta hengitysteistä ja kuinka toimia tilanteen sattuessa. Rastin ohjaaja kertoi erilaisia syitä, milloin vierasesine voi joutua hengitysteihin ja kuinka muut voivat huomata sen. Rastin vetäjä kävi läpi myös yleiseen hätänumeroon soittamisen, mitkä tiedot ovat oleellisia ja milloin olisi hyvä soittaa. Rastin ohjaaja pyysi yhtä oppilasta vapaaehtoisekseen ja näytti kuinka otetaan oikea asento kun tehdään napakka lyönti kämmenellä lapaluiden väliin esittäen lyönnit. Rastin vetäjä kertoi myös Heimlichin otteesta, mutta sitä ei otettu mukaan rastille sisäisten vammojen muodostumisriskin vuoksi. Tämän jälkeen oppilaat saivat jälleen harjoitella rastin vetäjän valvoessa toimintaa. Lopuksi kerrattiin vielä rastilla käydyt asiat läpi.

7 PROJEKTIN ARVIOINTI JA PÄÄTTÄMINEN

7.1 Oppilaiden ja opettajien palaute

Ensiaputunnin jälkeen kerättiin oppilailta kirjallinen (Liite 2) sekä suullinen palaute ja luokkien opettajilta suullinen. Palaute oppilailta oli positiivista ja he kokivat, että ensiaputunnin jälkeen kynnyks auttaa oli matalampi. Opettajat kokivat koulutukset hyödyllisiksi ja mielenkiintoisiksi. Opettajat myös toivoivat, että tulevaisuudessa olisi useamminkin tämänkaltaisia projekteja hyödyllisten taitojen oppimiseksi.

7.2 Projektin etiikka

Eettisyyttä on tärkeää noudattaa projektia tehdessä. Eettisyyden laiminlyönti voi viedä pohjan projektin luotettavuudelta. (Kylmä & Juvakka 2007.)

Eettinen vastuu korostuu projekteissa, joissa käsitellään ihmisen henkilökohtaisia kokemuksia ja työtä tehdään tiiviisti henkilön kanssa. Tämänlaisessa projektissa eettiset kysymykset liittyvät luottamuksellisuuteen, avoimuuteen ja vapaaehtoisuuteen. (Janhonen & Nikkonen 2001, 256.)

Projektia tehdessä tulee ottaa huomioon erityisesti eettisyyteen liittyvät kysymykset. Projektin teossa tulee myös noudattaa hyviä tieteellistä käytäntöjä. Yleisesti hyväksytyjä projektiin liittyviä eettisiä periaatteita ovat tiedon hankintaan ja julkistamiseen liittyvät asiat. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 23–27.)

Eettisyyteen liittyy ihmisarvon kunnioittaminen. Projektiin liittyviltä henkilöiltä tulee hankkia suostumus ennen projektin julkistamista. Projekti ei saa loukata ketään. (Hirsjärvi ym. 2007, 23–27; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 174.) Projektin toteuttajien pitää huomioida, että kaikki projektiin osallistujat ovat samanarvoisia tutkimuksen hyötyihin ja haittoihin nähden. Työhön osallistuvilla on aina myös oikeus kieltäytyä osallistumasta projektiin. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 176–177.)

Opinnäytetyölle haettiin lupa Toejoen koululta. Lupa saatiin 6.2.2018. Lisäksi allekirjoitettiin sopimus opinnäytetyön tekemisestä 6.2.2018. Opinnäytetyössä on käytetty näyttöön perustuvia, luotettavia lähteitä. Oppilaille tehdystä alkukyselystä lähetettiin tiedote Wilman kautta oppilaiden vanhemmille ja oppilaille itselleen. Oppilaille suunnattu alku- ja loppukysely olivat nimettömiä ja kyselylomakkeet hävitettiin asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua.

7.3 Pohdinta

Opinnäytetyössä toteutettiin ensiaputunti Porin kaupungin Toejoen koulun 4A ja 4B luokille. Ensiaputunnilla oli lisäksi apuna kaksi muuta Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijaa, jotta rastit pystyttiin toteuttamaan sovitun aikataulun mukaisesti. Opiskelijat koulutettiin ennen ensiaputuntia. He omaksuivat rastien tehtävät hyvin nopeasti ja heidän työpanokseensa oli hyvin tärkeä projektin onnistumisen kannalta. Ilman opiskelijoiden apua, ensiaputunteja ei välttämättä olisi saanut järjestettyä halutussa mittakaavassa. Valitettavasti kuitenkin heidän työpanoksestaan riippumatta, projekti-raportin kirjoittaminen viivästyi yli vuodella. Työ saatiin lopulta kirjoitettua valmiiksi ohjaavan opettajan tukemana.

Opinnäytetyön tavoitteena oli, että oppilaat osaavat keskeisiä ensiaputaitoja kuten haa-vojen sidonnan, kylkiasentoon laittamisen ja vierasesineen poistamisen hengitysteistä. Ensiaputunnilla opetettiin myös tunnistamaan tilanteita, joissa ensiapu on tarpeen sekä kerrottiin ensiavun tärkeydestä.

Jo mahdollisimman aikaisessa vaiheessa opitut taidot edesauttavat tulevaisuudessa oppimista. Siksi on tärkeää opettaa ensiaputaitoja lapsille ja nuorille. Se auttaa ennen kaikkea käyttämään ensiaputaitoja, mutta myös kehittämään ensiaputietoutta. Hätätilanteen sattuessa nuori maallikkokin pystyy toimimaan mahdollisimman hyvin, ilman hätäntymisen tunnetta. Ensiavun opettaminen koulussa on varsin vähäistä ja sitä olisi tärkeä tuoda kouluihin enemmänkin. Varsinkin, kun ajattelee, että se on jokaisen velvollisuus, että heillä on ensiaputaitoja hallussaan. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda mahdollisimman monipuolinen kuva tärkeistä ensiaputaidoista ja siitä, miten neljäsluokkalainen pystyy toimimaan hädän sattuessa.

Neljäsluokkalaiset olivat hyvin mukana ja innokkaita oppimaan ensiaputaitoja. Kohderyhmä oli varsin onnistunut koska oppilaat kykenivät hyvin suorittamaan rasteilla tapahtuvat toiminnot, sekä keskittymään kaikkien rastien ajan.

Opinnäytetyön aihetta voisi tulevaisuudessa laajentaa tekemällä kouluihin ja opettajille ohjeistuksia ja tuntisuunnitelmia ensiaputuntien pitämiseen. Ohjeistuksien tekeminen vaatii paneutumista ja tarkkaa suunnittelua, jotta kouluissa voidaan toteuttaa mahdollisimman tehokasta ja ikätasolle sopivaa ensiapuopetusta. Alakoululaisille ei esimerkiksi välttämättä vielä kannata opettaa elvyttämistä sen fyysisyyden vuoksi. Tässäkin opinnäytetyössä oli tarkkaan mietittävä, mitä ensiaputaitoja neljännesluokalaisille on sopiva opettaa.

Opinnäytetyön aihe oli kiinnostava ja yhteistyö sujui hyvin Toejoen koulun oppilaiden ja yhteyshenkilöiden kanssa. Opinnäytetyö tuki hyvin omaa ammatillista kasvua. Sitä tehdessä oppi paljon asioita projektin suunnittelusta, toteuttamisesta ja kaikista asioista mitä tulee ottaa huomioon projektia toteuttaessa. Vaikka projektin sisältö oli melko tuttua, projektin toteuttaminen vaati yllättävän paljon resursseja. Isoin haaste projektin suunnittelussa oli ensiaputuntiin varattu aika. Neljän rastin toteuttaminen yhden tunnin aikana vaati tarkan aikataulusuunnitelman. Aikataulussa pysyttiin kuitenkin hyvän

suunnittelun ansiosta. Työn edetessä myös huomattiin, että tutkittuun tietoon perustuva tiedonhaku oli haasteellista. Tiedonhakutaidot kehittyivät opinnäytetyön edetessä ja samoin myös taidot arvioida tietolähteitä kriittisesti.

Rasteilla käydyt taidot ja asiat olivat tärkeitä sekä rastien laatu oli tasainen läpi molempien päivien. Projektin tavoitteet toteutuivat ja lapset saivat lisävalmiuksia ensiapuun. Tulevaisuudessakin olisi hyvä järjestää vastaavanlaista ensiapukoulutusta alakouluikäisille lapsille.

LÄHTEET

- Alaspää, Ari & Kuisma, Markku & Rekola, Leena & Sillanpää, Kirsi 2003. Uusi ensihoidon käsikirja. Jyväskylä: Tammi.
- Anttila, P. 2001. Se on projekti – vai onko? Kulttuurialan tuotanto- ja palveluprojektien hallinta. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.
- Castrén, M., Korte, M. & Myllyrinne, K. 2017a. Toiminta ensiaputilanteissa. Ensiapuopas. Viitattu 20.5.2019.
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=spr00004
- Castrén, M., Korte, M. & Myllyrinne, K. 2017b. Haavat ja verenvuodot. Viitattu 20.5.2019.
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=spr00007
- Castrén, M., Korte, M. & Myllyrinne, K. 2017c. Hengityksen, verenkierron ja tajunnan häiriöt. Viitattu 13.5.2019. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=spr00005#F3
- Castrén, Maaret & Helistö, Neta & Kämäräinen, Leena & Sahi, Timo 2010. Ensiapuopas. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino.
- Ensiapuohjeet. 2015. Suomen Punainen Risti.
https://www.punainenristi.fi/sites/frc2011.mearra.com/files/tiedostolataukset/uudet_ensiapuohjeet_2016_0.pdf
- Fimnet.fi WWW-sivut. Viitattu 15.9.2019
http://personal.fimnet.fi/laaketiede/kaisu.tapiovaara/trakeostomia_miksi_ja_miten
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hätäkeskuslaitoksen www-sivut 2019b- Viitattu 16.5.2019.
https://www.112.fi/hatanumero_112/soittajan_paikantaminen/112suomi
- Hätäkeskuslaitoksen www-sivut. 2019a. Viitattu 16.5.2019.
https://www.112.fi/hatanumero_112
- Jalanko, H. 2017. Vierasesinetapaturmat lapsilla. Viitattu 13.5.2019. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00423
- Jalanko, H. 2017. Vierasesinetapaturmat lapsilla. Viitattu 13.5.2019. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00423
- Janhonen, S. & Nikkonen, M. 2001. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Juva: WSOY.
- Kamensky, M. 2003. Strateginen johtaminen. Talentum Oyj.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOY.

- Kemppainen, M. & Laine, M. 2014. Ensiapupäivä Säskylän yhteiskoulun kahdeksasluokkalaisille. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.5.2019. <https://www.theseus.fi/handle/10024/71107>
- Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. Helsinki: WSOYpro.
- Kivipelto ym. (2012); Borg ym. (2008); Aalto-Kallio ym. (2009); Nikula (toim.) (2011); Suomen sosiaali- ja terveys ry / arviointisuunnitelma.
- Korte, H. & Myllyrinne, K. 2017. Ensiapu. Suomen Punainen Risti.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Edita Publishing Oy.
- Kymäläinen, H-R., Lakkala, M., Carver, E. & Kamppari, K. 2016. Opas projektityöskentelyyn. Tieteestä toimintaa -verkoston julkaisu 2016. Helsingin yliopisto. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/160099/Opas_projektity%C3%B6skentelyyn_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Lukkarila, S. & Pakanen, K. 2013. Hätäensiapu : Koulutuspäivä Sauvosaaren alakoulun 5-luokkalaisille. AMK-opinnäytetyö. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.5.2019. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201305025954>
- Lumme, R. 2006. Monimuotoinen/toiminnallinen opinnäytetyö. <http://www.amk.fi>
- Lähitapiolan www-sivut. 2019. Viitattu 20.5.2019 <https://www.lahitapiola.fi/henkilo/edut/sankarikoulutus/koululaiset>
- Lööw, M. 2002. Onnistunut projekti. Helsinki: WS Bookwell Oy.
- Makkonen, T-M. & Teelmäki, K. 2007. Ensiapupäivä Kankaanpään keskustan koulun 4a-luokan oppilaille. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.5.2019 <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-200809183186>
- Myllyrinne, K., Korte, H. & And, R. 2013. Hätäensiapu. Suomen Punainen Risti. Keuruu: Otavan kirjapaino.
- Nienstedt, W. & Kallio, S. 2012. Luut ja Ytimet. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Peda.net WWW-Sivut. Viitattu 14.9.2019 <https://peda.net/pori/perusopetus/koulujen-kotisivut/pl1/toejoenkoulu>
- Punaisen Ristin www-sivut. 2019. Viitattu 20.5.2019. https://www.punainenristi.fi/sites/frc2011.mearra.com/files/tiedostolataukset/2016_suomi_aikuinen_tukehtuminen.pdf
- Punaisen Ristin www-sivut. 2019. Viitattu 20.5.2019. <https://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet/murtumat>
- Ruuska, K. 2001. Projekti hallintaan. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Saarelma, O. 2018. Puremahaavat. Viitattu 20.5.2019.

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00321

Suopajarvi, L. 2013. Opas projektiarviointiin. Viitattu 20.5.2019.

<https://www.ulapland.fi/loader.aspx?id=a6d01dd9-baad-408a-a6fb-5e131cf74ef5>

Terveysportin www-sivut. 2019. Viitattu 20.5.2019.

<https://www.terveysportti.fi/sovellukset/sanakirjat/#/q/lte31857>

Tilastokeskuksen www-sivut. 2018. Viitattu 12.1.2018.

<http://www.stat.fi/til/pop/kas.html>

Turun ammattikorkeakoulun www-sivut. 2018. Viitattu 13.12.2018

<https://libguides.turkuamk.fi/tiedonhankinnanopas>

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

LIITE 1

ALKUKYSELY

1. Onko sinulle sattunut viime kesänä tai nyt syksyllä jokin tapaturma? Jos on, niin mikä?

2. Oletko nähnyt tapaturmia sattuvan ystävillesi tai perheellesi? Jos olet, niin mitä?

3. Miten toimit hätätilanteessa?

4. Millaisissa tilanteissa luulet tarvitsevasi ensiaputaitoja?

LIITE 2

PALAUTEKYSELY

1. Opitko Ensiaputunnilla jotain uutta?

2. Onko ensiaputaidoista sinulle hyötyä tulevaisuudessa?
