



LAUREA

# Ensiapua 9-12-vuotiaille - tun- tiopas opettajille ja ohjaajille



Rämänen, Aliina

2011 Porvoo

Laurea-ammattikorkeakoulu  
Laurea Porvoo

**Ensiapua 9-12-vuotiaille  
- tuntiopas opettajille ja ohjaajille**

Aliina Rämänen  
STP07SN  
00043 Opinnäytetyö  
Kevät 2011  
Ohjaaja: Eija Okker-Tikkunen

Rämänen Aliina

### Ensiapua 9-12 vuotiaille - tuntiopas opettajille ja ohjaajille

Vuosi 2011

Sivumäärä 32+liitteet

---

Tämä opinnäytetyö on produktiivinen työ, jonka tarkoituksena on tuottaa opettajille ja ohjaajille apuväline ensiaputuntien suunnitteluun ja toteutukseen. Kohderyhmäksi on valittu 9-12 -vuotiaat nuoret. Oppaassa on esitetty perinteiset tapaturmat ja niiden ensiapu.

9-12 -vuotiaat koululaiset viettävät useita tunteja päivässä kotona yksin tai yhdessä erikäisten sisarusten kanssa. Kotiooloissa käytetään paljon välineitä ja aineita, jotka voivat aiheuttaa tapaturmia, haavoja ja myrkytyksiä. Kuitenkaan lasten ensiapuvalmiudet eivät välttämättä ole sellaisia, että he pystyvät keskenään huolehtimaan onnettomuuksien ensiavusta.

Koulujen ensiapuopetus on vähäistä eikä perusopetusmateriaalia ole riittävästi tarjolla. Näin ollen ensiaputaitojen harjoittelu kouluopetuksessa on erittäin vähäistä. Myös kerho- ja leiritöinnässä tuodaan aivan liian vähän ensiaputaitoja esille. Opinnäytetyössä tuotetun oppaan tarkoituksena on tarjota opetusmateriaalia niin teoriaopetukseen kuin myös käytännönharjoituksiin. Opettajille ja ohjaajille on laadittu oma opas, jossa kerrotaan perusasiat ensiaputaitojen opettamisesta. Oppilaiden oppaan tarkoituksena on tekstein ja kuvin opastaa ensiaputaitojen harjoittelua käytännössä.

Ensiapuopas sai alkunsa henkilöltä, joka työskentelee paljon lasten parissa. Ohjeistuksen pohjalta syntyi toimiva opas kaikille lasten kanssa työskenteleville. Opasta testattiin todellisessa tilanteessa ja arvostelut olivat hyviä niin ohjaajalta kuin ohjattaviltakin. Ohjaajan/opettajan opasta tullaan muuttamaan aina kun siihen on tarvetta ensiapuohjeiden muuttumisen myötä.

**Avainsanat:** Ohjaus, opettaminen, koululainen, ensiapu, opas

Rämänen Aliina

**First aid for 9-12 year olds - guide for teachers and instructors**

Year 2011

Pages 32 +appendices

---

The purpose of this thesis was to produce an instructor's/teacher's guide to help teaching or planning first aid lessons for 9-12 year-olds. The guide provides information of the most common accidents and their first aid.

9 - 12 - year-old children are several hours at home with just their siblings or by themselves. There are lots of different tools and liquids which can cause accidents, cuts and intoxications. However, first aid knowledge is not necessarily so good that they can survive by themselves.

First aid teaching in school is minimal and there is not enough teaching material available. Consequently, practice of first aid skills practice is minor. After school activities are not enough in improving first aid skills. The purpose of this guide is to provide teaching material for teaching theory and practice of first aid. In the guide book for teachers and instructors, there is basic knowledge of how to teach first aid. For children there is a slide show which has been done to help them to do first aid in practice.

The idea of this first aid guide book came from a person who works with children. The guide book is aimed at everyone who works with children. It has been tested in real life situation and it has been effective. The guide book received positive feedback from the instructor and the children. The teacher's/instructor's guide book will be updated when needed for example when first aid instructions change.

**Keywords: guidance, teaching, schoolchild, first-aid, guide book**

## Sisällysluettelo

1	JOHDANTO.....	6
2	OHJAUKSEN JA OPETTAMISEN LÄHTÖKOHTIA .....	7
	2.1 Ohjaus käsitteenä .....	7
	2.2 Opettaminen .....	8
	2.3 Ryhmänohjaus/ -opetus.....	10
3	OPPIMISEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT.....	12
	3.1 Mitä oppiminen on? .....	12
	3.2 Motivaatio oppimisen pohjana .....	13
	3.3 Silmät, korvat ja kädet oppimisen välineinä .....	14
	3.4 Ympäristö oppimisen edistäjänä.....	15
	3.5 Alakoululaisen oppiminen.....	16
4	ENSIAPU .....	17
	4.1 Ensiapu - jokaisen velvollisuus.....	17
	4.2 Ensiapua ohjaava lainsäädäntö .....	18
	4.3 Tapaturmat.....	18
5	TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	20
6	TOTEUTUS .....	20
7	ENSIAPUTUNNIN OHJAAJAN/OPETTAJAN OPAS .....	22
	7.1 Hätäilmoituksen tekeminen .....	22
	7.2 Haavat iholla .....	23
	7.3 Tajunnan-, verenkierron häiriöt ja hengitysvaikeudet .....	23
	7.4 Palovamman aiheuttajat ja niiden hoito.....	24
	7.5 Myrkytystila .....	25
	7.6 Tuki- ja liikuntaelin vammat.....	26
	7.6.1 Luiden murtumat .....	26
	7.6.2 Venähdykset ja lihasvammat .....	27
8	POHDINTA .....	28
	LÄHTEET .....	30
	LIITTEET .....	33
	LIITE 1: OPETTAJAN OPAS .....	33
	LIITE 2: DIASARJA OPPILAILLE .....	47

## 1 JOHDANTO

Koti- ja vapaa-ajantapaturmat ovat nykypäivänä hyvin yleisiä. Lapsilla ei välttämättä ole aikuista auttamassa tapaturman sattuessa. Niinpä oppaan antaman ohjauksen avulla lapset osaavat toimia itsenäisesti tapaturman sattuessa. Suomen laki määrittää, että jokainen on auttamisvelvollinen tapaturmapaikalle sattuessaan. Ihmishenkiä voidaan pelastaa useassa tilanteessa, jos hallitsee ensiaputaidot. Tekemääni oppaaseen on kerätty tavallisimpien tapaturmien aiheuttamat vammat ja vauriot sekä niiden ensiapu. Opas pitää sisällään ohjeistuksen ensiaputilanteessa toimimiselle esimerkiksi kuinka haavan sattuessa tulee toimia.

Opinnäytetyöni on tuotos, jonka tarkoituksena on helpottaa ensiaputaitojen opettamista oppilaille. Tuntisuunnitelma, joka käsittää opettajan/ohjaajan oppaan sekä diasarjan lapsille, on tarkoitettu ohjaustoimintaan niin koulujen opettajille, kuntien, kaupunkien ja seurakuntien nuorisotyöntekijöille kuin myös henkilöille, jotka työskentelevät 9-12 vuotiaiden lasten kanssa. Tämän tuotoksen avulla maallikko pystyy pitämään lapsille opetus- tai ohjaustilanteen ensiavusta. Oppaalle löytyy tarvetta monista eri syistä. Lapset ovat monissa perheissä koulun jälkeen joko yksin tai keskenään muiden sisarusten kanssa. Tapaturman sattuessa on tärkeää, että lapset hallitsevat välttämättömät ensiaputaidot osatakseen toimia oikein. Koulussa opettava ensiapu on todella minimaalista. Se on integroitu johonkin muuhun oppiaineeseen, jolloin ensiapuopetus jää hyvin vähäiseksi. On tilanteita, ettei ensiaputaitoja käydä koulussa lainkaan läpi. Omasta kouluajasta on joitain vähäisiä muistikuvia ensiapuopetuksesta. Opas helpottaa ohjaajia ja opettajia tarttumaan ensiapuopetukseen, ja näin taidot karttuvat lapsille jo varhaisessa elämänvaiheessa.

Viitekehykseen olen opettamisen lisäksi ottanut yhdeksi aiheeksi ohjauksen, sillä opasta voidaan käyttää myös koulun ulkopuolella. Opettaminen ja ohjaaminen ovat käsitteiltään hyvin samanlaisia, mutta tarkoitukseltaan poikkeavat jonkin verran. Opettaminen liitetään pääsääntöisesti koulumaailmaan ja sellaisiin henkilöihin, jolla on pedagoginen tausta. Ohjauskäsitettä käytetään toiminnasta, jossa ohjaajalla ei ole pedagogisia opintoja suoritettuna. Kun toimintaa järjestetään muualla kuin koulussa, on ohjaus silloin tilanteeseen sopivampi käsite. Oppaan ja diasarjojen tarkoituksena on tukea ohjaajia ja opettajia ensiapuoppituntien suunnittelussa ja toteuttamisessa. Oletuksena on, että ohjaaja on suorittanut Suomen Punaisen Ristin ensiapu 1 ja/tai 2. Kuitenkaan oppaan ja diasarjan avulla ei ole tarkoitus, että lapset osaisivat toimia yksin ja itsenäisesti tapaturman sattuessa, vaan peruslähtökohtana on, että heillä olisi tuntien jälkeen jonkinlainen tieto ensiavusta. Tulevaisuudessa osa lapsista käy SPR:n ensiapu 1 ja 2, jolloin heillä olisi pohjalla edes pieni tieto-taito. Kurssin tärkeimpänä asiana on saada lapsi ymmärtämään, miten soitetaan hätäkeskukseen, koska sieltä saa aina ammatitapua tilanteeseen kuin tilanteeseen, ja se, että aina tapaturman sattuessa tulee etsiä aikuinen ihminen mukaan.

## 2 OHJAUKSEN JA OPETTAMISEN LÄHTÖKOHTIA

### 2.1 Ohjaus käsitteenä

Ohjaukseksi luetaan niin yksilöohjaus kuin ryhmäohjaus. Menetelmiä ryhmän ohjauksessa on monia. Niitä on tutkittu paljon, mutta mitään erinäistä ohjausmenetelmää ei ole tutkimuksissa todettu toistaan paremmaksi. Hyvään ohjaukseen vaikuttavat sekä ohjausmenetelmän valinta ja ehkäpä vieläkin tärkeämpänä on ohjaajan oma persoonallisuus. Niistä rakentuu ohjaus kokonaisuudessaan. (Onnismaa, Pasanen & Spangar 2000, 9.) Ohjaus -käsitettä käytetään hyvin paljon synonyymina sanoille: neuvonta, tiedon antaminen, opettaminen ja opastus, vaikka kyseiset sanat eivät ole synonyymeja keskenään (Kääriäinen 2007). Kun ohjausta tarkastellaan oppimisprosessina, nousevat esille käsitteet opettaminen ja kasvatusta. Opettaminen ja kasvatusta auttavat ryhmän asenteiden ja tieto-taitojen hankkimisen muutokseen. Ohjauksen tavoitteena on antaa ohjattaville tietoa ja taitoa, jotka vastaavat laadittuja tavoitteita. (Ruponen, Nummenmaa & Koivuluhta 2000, 165.)

Koli & Silander (2002, 41) määrittelevät ohjauksen toiminnaksi, jossa ohjaajan antamat tiedot ja taidot edesauttavat oppijaa. Ohjauksen tulee tapahtua niin, että tilanne on ohjaajallekin oppimisprosessi. Sekä ohjattavan että ohjaajan tulee saada tilanteesta jotain uutta ja muuttua sen seurauksena, näin molemmat osapuolet hyötyvät tilanteesta. (Nummenmaa & Lautamatti 2004, 91.) Ohjauksessa olevan henkilön tulee saada tietoa ohjaajalta, jonka jälkeen hän saa itsenäisesti muokata tietoaan oppimiskykynsä mukaan. Ohjaajan tehtävänä on auttaa tiedon muokkaamisessa, mutta kuitenkin tekemättä sitä liikaa. (Jyrhämä 2002, 22, 59.) Ohjaustilanne ei saa olla asiakkaalle pakonomainen tilanne, vaan siitä on tehtävä mielekäs toimintatuokio, jolloin se palvelee oppilasta kaikkein parhaiten (Nummenmaa & Lautamatti 2004, 91). Ohjattavat odottavat vetäjältään tukea sekä teoreettisen tiedon että käytännössä opittujen taitojen kohtaamispaikaksi (Jyrhämä 2002, 59).

Ohjausmenetelmä on työtapaa, jonka tarkoituksena on edistää opiskelijan oppimista. Hyvällä ohjausmenetelmällä on monta kriteeriä, jotta sen avulla saataisiin paras mahdollinen oppimisen tulos. Ohjauksen tulee olla jonkin verran konkreettista, eikä liian yksitoikkoista, vaan ohjausmenetelmien vaihtelu on tärkeää, sen tulee aktivoida oppilas työskentelemään ja oppimaan näin opetettava asia. Ohjausmenetelmän tulee ottaa myös yksilöt huomioon, ei kuitenkaan liikaa. Sen tehtävä on antaa palautetta niin puolin kuin toisin. Ohjaaja antaa oppilaille palautetta kuten oppilaat ohjaajalle. Oppilaiden antama palaute on ohjaajalle hyvin tärkeää, näin ollen hän saa tietoa siitä onko ohjausmenetelmä hyvä, vai tarvitseeko sitä muuttaa. (Vuorinen 1995, 63-64.)

Luokkaopetus, jossa ohjaaja työskentelee luokan edessä ja oppilaat istuvat pulpetissa ohjaajaa kohti, on ehkä yleisin opetusmenetelmä, jota ohjaajat ja opettajat käyttävät. Opetuskustelu sekä ryhmänohjaaminen ovat myös suosittuja. Ohjaajan tulee poiketa tavallisesta menetelmästä ja ottaa riskejä ohjausmenetelmän valitsemisessa, katsoa ja kokeilla löytyisikö itselle ja ohjaustilanteeseen vieläkin parempi menetelmä. Asia vaatii ohjaajaa työstämään enemmän, mutta koska päämäärä on nuoren oppiminen, on ohjaajalla velvollisuus paneutua asiaan paremmin, etenkin koululaisvaiheessa, jolloin oppiminen koulussa on vielä uutta. (Vuorinen 1995, 64-75.)

Ohjausmenetelmän valintaa määrittävät muutamat asiat, jotka on hyvä ottaa huomioon valitessa käytettävää ohjausmenetelmää. Ohjausmenetelmän tulee olla oppilaan tavoitteiden mukainen. Ohjaajan tulee miettiä omat tavoitteet toiminnan suhteen. Myös oppilaan motivaatioon tulee kiinnittää huomiota. Ohjaajan tulee huomioida oppilaiden ohjauksellinen taso. Ohjaajan taidoilla on tärkeä osa ohjausmenetelmän valinnassa; ei voi vaatia, että ohjaaja, jolle ei ole kertynyt paljon ohjaukokemusta, ohjaisi oppilaita vaikeimmalla tavalla. Ulkoiset tekijät tulee huomioida ohjausmetodia valittaessa. On tilanteita, jolloin ohjausmenetelmän valinta on helppo. Vastaan tulee myös tilanteita, joissa valinta ei olekaan päivän selvä asia. Kun ryhmä on kiinnostunut ja motivoitunut asiaan, on ohjaajalla useita mahdollisuuksia valita ohjausmenetelmä monista eri vaihtoehdoista. Jos aihe on ryhmän mielestä mielenkiinnoton, ei voisi vähempää kiinnostaa - tyylinen, on opettajalle/ohjaajalle vaativaa löytää ohjaustapa, joka innostaisi ryhmäläiset. (Vuorinen 1995, 64-75.)

Ohjaaja, joka tulee käyttämään ensiaputaitojen opettamiseen/ohjaamiseen tarkoitettua opasta, on ohjauksen ammattilainen. Ohjaaja tekee ammattinsa puolesta ohjausta päivittäin, jolloin hänellä on ammattitaitoa tuoda oppaan avulla esille tiedot vaikka asia on hänelle tuntematon. Ohjaustaitoinen henkilö osaa omaksua oppaassa annetut tiedot sekä ohjeiden että kuvien perusteella. Ohjaajalle jää tehtäväksi siirtää oppaassa ja diasarjoissa annetut tiedot ohjattaville.

## 2.2 Opettaminen

Jokaisella meillä on käsitys opettamisesta, vaikka emme olisikaan ammatillamme opettajia. Tuloksia saadaksemme, osaamme jokainen opettaa tai tiedämme tavan, jolla tuloksiin päästään. Ihmisen opettajuus syntyy pitkälti luetusta tiedosta sekä omista kokemuksista. Omilla arvoilla ja arvomaailmoilla on vaikutuksensa opettajuuteen. (Jyrhämä 2002, 20.) Uusikylä & Atjonen (2000, 9) määrittelevät opettamisen vuorovaikutuksena, joka tapahtuu kahden tai useamman henkilön välillä. Myös oppilaan kasvatus liittyy opettamiseen. Näillä menetelmillä saadaan hyvät mahdollisuudet hyvään oppimiseen ja kehittymiseen. (Uusikylä & Atjonen 2000,



9.) Rantasen (2006, 55) mukaan opettamisen keskeisin tavoite on, että oppilas oppii opettajan antaman tiedon pohjalta.

Prosessina opettaminen ei ole kovin yksinkertainen. Opettamistilanteessa on monia asioita, jotka tulee ottaa huomioon ja miettiä tarkkaan itse tilanteessa. Esimerkiksi oikeanlainen tapa opettaa on tärkeä pieni osa-alue, mutta ei kuitenkaan se kaikkein suurin ongelma asiassa. Opettamista tulee katsoa kokonaisuutena, jossa jokainen pieni osa-alue vaikuttaa siihen kuinka opettaminen onnistuu. Kaikkien asioiden kunnossa oleminen helpottaa pääsyä asetettuihin tavoitteisiin eli oppimiseen. Jos asetetut tavoitteet eivät tule saavutetuiksi, täytyy opettamisen osa-alueisiin kiinnittää lisää huomiota ja katsoa tuleeko jotakin osa-aluetta korjata tai muokata. Motivaation lisääminen ja saavutetun motivaation säilyttäminen sekä tulosten saavuttaminen ovat opettamisen päämääriä. (Vuorinen 1995, 39.)

Opettamiseen kuuluvat opetusperiaatteet, jotka ovat tärkeitä opettamisen kannalta. Oppimisessa on tärkeää, että jokaista periaatetta käytetään. Yhden periaatteen unohtaminen tai käyttämättä jättäminen voi aiheuttaa oppijalle motivaation katoamisen, jolloin oppimista ei tapahdu. Opettajan tulee olla hyvin tietoinen periaatteista. Opettajan tulee käydä keskustelua, paneutua ja arvioida periaatteita ja niiden kautta omaa opettajuuttaan. Vaikka opetustilanne saattaa olla melko monologinen luentotyypinen tilanne, niin hauskuutta ei koskaan saa opetustilanteessa unohtaa. (Vuorinen 1995, 39-48.)

Opetusperiaatteet ovat havainnollistaminen ja konkretisointi, aktivointi, vaihtelu, yhteistointi ja yksilöinti sekä palaute. Havainnollistaminen ja konkretisointi ovat yksi monista opetusperiaatteista. Aistit ovat tärkeässä roolissa, kun puhutaan havainnollistamisesta. Opetustilanteessa tulee pyrkiä siihen, että oppija käyttää mahdollisimman montaa aistitoimintoa. Näin opetustilanteesta saadaan kaikki irti. Konkretisoinnin tarkoitus on viedä oppilas lähelle todellisuutta. Todellisilla esimerkeillä tai jopa osallistumalla opetustilanteessa konkreettisesti asiaan tai tilanteeseen, jota halutaan oppia, saavutetaan oppiminen parhaiten. Opettajan tulee hyödyntää opetuksessa luokkahuoneen ulkopuolisia tiloja, tilanteita ja asiantuntijoita enemmän. On kuitenkin vaikea löytää sopivaa keskitietä, mitä kulkea. Vaikka opetustilanne on todella konkreettinen, se ei välttämättä ole havainnollinen. Se tuokin opettajalle lisähaastetta ottaa kaikki tämä huomioon suunnitellussa opetustilannetta. (Vuorinen 1995, 39-48.)

Aktivoinnilla tarkoitetaan jokaisen oppilaan huomioon ottamista ja kannustamista opetustilanteessa. Jokainen meistä on erilainen oppija, ja oppii eri tavoin. Kaikki eivät ole aktiivisia oppijoita tai opi samalla opetusmenetelmällä. Opettajan tulee ottaa asia huomioon ja vaihdella eri opetustyyliä ja -menetelmiä opetustilanteissa. Luokkaryhmän saa aktiiviseksi ryhmätehtävän avulla tai tekemällä konkreettisesti tehtäviä, jotka vaativat aktiivisuutta. Keskustelu on myös hyvä aktivoinnin tapa. Tällöin saadaan oppilaiden mielipiteet ja kokemukset esille. (Vuorinen 1995, 50-53.)

Vaihtelulla tarkoitetaan opetusmenetelmien vaihtelua, kukaan ei jaksakaan keskittyä oppimiseen, jos tapa, jolla opetetaan, on koko ajan sama. Opettajan tulee vaihdella opettaessaan eri metodeja. Ihmisten tylsistymiseen auttaa eri opetustapojen, -paikkojen, -rutiinien sekä opetuksen keston vaihtelu. Palautteen antaminen opetustilanteessa on oppilaalle todella tärkeää. Palautteen ei tarvitse olla kuin ”Hyvin tehty!”. Suoraan annettu palaute motivoi oppilasta jatkamaan oppimista. Myös opettaja saa opetuksestaan palautetta suoraan oppilailta tai seuraamalla oppilaiden käyttäytymistä. Opettajalle annettu palaute on oppimisen kannalta hyvin tärkeää. Palautteen avulla opettaja/ohjaaja pystyy muokkaamaan tunnin sisältöä oppimista edistäväksi. (Vuorinen 1995, 53-55, 58-60.)

Mikään opetusmenetelmä ei ole toistaan parempi, jokin sopii toiseen tilanteeseen paremmin. Kuitenkaan yhtä ja ainoaa opetusmenetelmää ei ole hyvä käyttää. Opetusmenetelmän vaihtelu on todella tärkeää oppimisen kannalta (Peltonen 2004, 96; Suonperä 1993, 96). Monikaan ei jaksakaan keskittyä opetettavaan aiheeseen useaa tuntia kerrallaan etenkin jos opetusmenetelmä pysyy samana koko opetustuokion ajan. Opetusmenetelmää tulee vaihdella säännöllisesti, jotta oppilaiden keskittyminen pysyy opetettavassa aiheessa. Kokonainen koulupäivän luento tai ryhmätyöskentely ei tuo haluttua tulosta oppimiseen. Sanonta ”vaihtelu virkistää” pitää todella paikkansa myös opetuksessa. Opetusmenetelmä, jolla saadaan oppimisen näkökulmasta parhaat tulokset, on riittävän konkreettista ja aktivoivaa, sopii ryhmätyöskentelyyn, mutta kuitenkin niin, että jokainen saa loistaa omana yksilönään. Hyvä opetusmenetelmä antaa myös opettajalle sekä ryhmälle palautetta. Opettaminen on toimintaa, jossa oppii koko ajan. Yksikään opettaja ei ole ekspertti heti vaan kokeilemalla uusia menetelmiä myös opettaja oppii. Täytyy olla rohkeutta kokeilla uutta, eikä jäädä vanhaan tuttuun tapaan opettaa. (Vuorinen 1995, 53-55, 63, 64-65.)

Opettajalle on erilaisten oppiaineiden ja asioiden opettaminen päivittäistä toimintaa, joten ensiavun opettaminen ei tule opettamisen kannalta olemaan heille mitenkään vaikeaa. Kuten ohjaajien myös opettajien tulee ensin itse perehtyä opetettavaan aiheeseen ja hahmottaa sen sisältö ensin itselle ennen kuin sitä voi lähteä opettamaan lapsille. Muutamissa alakouluissa sisältyy jonkin verran opetusta ensiavusta koulun omiin opetussuunnitelmiin. Ensiapuopetus painottuu näissä kouluissa lähinnä liikenteeseen, turvallisuuteen, ihmiseen itseensä sekä ympäristöön. Toivon, että tämän oppaan ansiosta ensiavun opetus tulee kouluissa säännölliseksi toiminnaksi.

### 2.3 Ryhmänohjaus/-opetus

Ruononen, Nummenmaa ja Koivuluhta (2000, 163) määrittelevät ryhmänohjauksen tilanteeksi, jossa ryhmän sisällä tapahtuu toimintaa ohjaajan toimesta. Ryhmänohjaus ajaa jokaisen ryh-

mäläisen asiaa. Sen tarkoituksena on tukea toimintaa, jolla kaikkien ryhmän jäsenten on helppoa oppia ohjattavia asioita. Samalla on tärkeää kiinnittää huomiota myös yksilötyöskentelyyn. (Ruponen, Nummenmaa & Koivuluhta 2000, 165.) Ohjaajan tulee valmistautua ryhmänohjaukseen eri tavalla kuin yksilöohjaustilanteeseen. On otettava huomioon koko ryhmä ja ohjaustilanne. Ohjattava tieto on opetettava niin, että jokainen ryhmänjäsen saa siitä hyödyn. Ryhmänohjaustilanteeseen on varattava aikaa huomattavasti enemmän kuin yksilöohjaukseen. Ohjaustilanteen keston tulee olla vähintään tunti. (Jyrhämä 2002, 64.)

Vuorinen (1995, 76) kuvaa suurryhmänopetusta tilanteeksi, jossa opettaja opettaa koko ryhmää yhtäaikaaisesti. Yleensä opetus tapahtuu tilan edessä, jossa kaikkien oppilaiden on helppo nähdä opettaja. Ryhmäopetuksen tunnistaa siitä, että opetettavan ryhmän keskinäinen kommunikointi on vähäistä. Edessä oleva opettaja on suurimmaksi osaksi äänessä. Opettajalla on myös ohjat käsissä liittyen aiheeseen, jota hän opettaa, mutta myös hänen vastuullaan on huolehtia siitä, että kaikilla oppilailla on työrauha.

Pien- ja suurryhmän erottaa ryhmän koko. Suurryhmä- käsitettä käytetään silloin, kun henkilöitä on ryhmässä yli 10. Ihanteellisin pienryhmä on 4-6 henkilön suuruinen. Opettajalle on monen pienryhmän opettaminen ja ohjaaminen samanaikaaisesti haastavampaa kuin yhden ison ryhmän ohjaaminen. Pienryhmätyöskentelyssä opettajalla ei ole niinkään opettajan roolia vaan ennemminkin hän toimii ohjaajana. Opettaja ohjaa ryhmien toimimista. Pienryhmätyöskentely antaa enemmän vastuuta ryhmän jäsenille. Pienryhmässä jokainen saa tuoda omat mielipiteensä esille paremmin kuin isommassa ryhmässä. Ryhmä vastaa itsenäisesti tehtävien tekemisestä, aikatauluttamisesta sekä siitä että, jokaisen on tehtävä annetut tehtävät. Pienryhmässä on monia hyviä puolia verraten suurryhmän opetukseen. Toiminnallisen tehtävän tekeminen onnistuu pienryhmissä suurryhmää paremmin. Oppilaat saavat harjoitella vastuun ottamista työskennellessä pienryhmässä. Omien mielipiteiden esille tuominen on helpompaa ryhmän jäsenten keskuudessa. (Vuorinen 1995, 76, 92-96.)

Tekemäni tuntisuunnitelmat on tarkoitettuja lähinnä pienryhmille, jos opettajia/ohjaajia on vain yksi. Kun kyse on tekemällä oppimisesta, on tärkeää lapsen parhaaksi, että ohjaajalla on riittävästi aikaa jokaiselle. Kun ohjaajia on enemmän, oppilasmääräkin voi olla suurempi. On myös tärkeää, että oppilaille annetaan myös oma aikansa ja rauhansa miettimiseen ja omaan ajatteluun.

### 3 OPPIMISEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

#### 3.1 Mitä oppiminen on?

Oppimista tapahtuu meissä jokaisessa koko elämämme ajan (Peltonen 2004, 45; Uusikylä & Atjonen 2000, 17). Oppiminen on asia, jonka jokainen taitaa tyyllillään. Jokaisella on monta eri metodia oppia asioita (Rauste-Von Wright, Von Wright & Soini 2003, 51). Joillekin asioiden oppiminen on helppoa, toiselle sama asia voi tuntua erittäin vaikealta. Kuitenkin jokaisesta tekemästämme opimme jotain, vaikka emme sitä tietoisesti opiskele (Uusikylä & Atjonen 2000, 17). Vanhemmat ja isovanhemmat antavat lapselle perimän, jolla on vaikutusta siihen, millainen oppija lapsi on (Peltonen 2004, 45-46). Oppiakseen ihminen tarvitsee asetetut tavoitteet, joita ohjailemme oman motivaation toimesta. Myös kaiken vanhan tiedon uudelleen käyttöönotto tulee ajankohtaiseksi, kun uutta tietoa aletaan purkaa ja oppia. Vanhaa ja uutta tietoa sovelletaan keskenään ja niistä tiedoista otetaan käyttöön vain se, mitä henkilö itse katsoo tarpeelliseksi. Oppiminen tapahtuu prosessinomaisesti. Ihmisessä tapahtuva muutos muuttaa käsitystä monesta eri asiasta niin mielessämme kuin tiedoissamme. Muutos ei kuitenkaan saa olla pysyvää, vaan asioita on aina pystyttävä muuttamaan uuden tiedon oppimisessa. (Peltonen 2004, 46-47; Rantanen 2006, 51-55). Aistit ovat tärkeässä asemassa oppimisen kannalta. Oppijalle on tärkeää, että oppimistilanteessa voidaan käyttää kaikkia aistitoimintoja. Kuulemalla, näkemällä, puhumalla ja tekemällä saadaan tieto parhaiten pysymään muistissa. (Vuorinen 1995, 22, 45-47.)

Learning by doing eli tekemällä oppiminen on John Deweyn näkemys siitä kuinka ihminen oppii parhaiten (Peltonen 2004, 47). Deweyn ajatukset ovat paljolti yhteneväisen Vuorisen (1995) kirjassa tulevien ajatusten kanssa. Tekemällä oppiminen on oppimisen ensimmäisiä muotoja, ja tänäkin päivänä jo vauvaiästä lähtien lapsi katsoo mallia vanhemmistaan ja tekee asian perässä. Ryhmässä työskenneltäessä asiat tehdään yhdessä, näin yhteistyötaidot karttuvat. Tekemällä oppiminen tai toiminnallisen ilmaisun, mitä käsitettä Vuorinen (1995) käyttää, tärkeimpänä opetusperiaate on konkretisointi. Todellisuus tuodaan oppilaan lähelle, näin hän pääsee itse kokeilemaan ja ratkomaan annettuja ongelmia. Oppimisessa ei välttämättä aina onnistuta ensimmäisellä kerralla, erehdyksiä ja virheitä tarvitaan oppimiseen. On paljon asioita, joita ei lukemalla tai kuuntelemalla voi oppia, vaan asiat ovat tehtävä konkreettisesti. Esimerkiksi uimista ei voi kirjoista opiskella, vaan oppiakseen uimaan täytyy mennä veteen ja harjoitella. Sanontakin sanoo, että harjoitus tekee mestarin. (Vuorinen 1995, 179-181.) Kinesoteettista ja taktiilista oppimistyyliä käyttävät oppilaat saavat parhaimman hyödyn kun John Deweyn oppimismetodia learning by doing käytetään. Siinä konkreettisesti käsillä tekeminen tuo oppilaalle halutun tieto- taidon.

Tekemällä oppiminen on yksi perusta tuntisuunnitelmalle. Haluan, että oppilaat pääsevät konkreettisesti tekemään ensiapuun liittyviä asioita. Pidän tärkeänä, että esimerkiksi haavan sitomista harjoitellaan ohjatuissa ryhmissä, joissa jokainen saa kokeilla tehtävien tekemistä. Tehtävät on laadittu oppaaseen niin, että ne vastaavat 9-12-vuotiaalle ominaista tasoa. Eri-laisten tehtävien ja leikkien avulla pyritään tuomaan ensiapu lähemmäksi lapsia. Vuorinen (1995, 181-184) painottaa leikkien tärkeydestä oppimisessa. Leikkien ja pelien avulla saadaan välitettyä monenlaisia oppeja lapsille. Lapselle on helppoa ja luontaista oppia uusia asioita leikin välityksellä. Mielestäni 9-12 - vuotiaille oppilaille oppiminen tulisi tehdä mielenkiintoiseksi ja hauskaksi oppimistapahtumaksi tekemisen ja leikkimisen kautta.

Oppiminen ei kuitenkaan aina ole positiivista. Oppimista voidaan tarkastella myös negatiivisesta näkökulmasta. Ei-toivottua oppimista ovat esimerkiksi huumeiden käytön oppiminen, ennakkoluulojen asettaminen toisista ihmisistä. (Säljö 2004, 25-26.) Ympäristö, jossa me elämme, antaa meille kaikki ainekset oppimiseen - oli asia sitten positiivista tai negatiivista (Rauste-Von Wright, Von Wright & Soini 2003, 50).

Oppiminen voi olla myös joko passiivista tai aktiivista. Passiivinen oppiminen jäljentää pitkälti behavioristista oppimiskäsitystä, jossa oppilas ottaa vastaan kaiken annetun tiedon. Hän ei itse muokkaa saatua tietoa, vaan pyrkii oppimaan sen opettajan antamien tietojen pohjalta. Tiedon sovellusta vanhoihin asioihin tai sen purkua ei tässä tapahdu lainkaan. Kaikki jäljennetään ja opetellaan muistamaan niin kuin on kuultu. Kun oppiminen on aktiivista, tiedon saanti käynnistää lapsessa prosessin, jossa tietoa muokataan ja liitetään jo opittuun tietoon. Aktiivinen oppiminen liitetään usein konstruktiiiviseen oppimiskäsitykseen. (Rantanen 2006, 51-53.)

### 3.2 Motivaatio oppimisen pohjana

Motivaatio ohjaa ihmistä kohti omia tavoitteita. Se liitetään ihmisen psyykkiseen tilaan, joka kertoo kuinka tärkeä tekemisen kohde on ja kuinka motivoitunut ihminen on sitä tekemään. Tiedetään, että ihmisten motivaatio sellaisia asioita kohtaan on suuri, josta he saavat hyviä tuloksia tai positiivista palautetta. Motivaatiosta saattaa tulla tiedostamaton silloin, kun tavoite on saavutettu. Sitä kuitenkin ammennetaan lisää, tällöin motivaatio toimii itsenäisesti. Arvot vaikuttavat motivaatioon myös hyvin paljon. Pyritään saavuttamaan omaan arvomaailmaan asetettu tavoite, joka motivoi meitä pääsemään lähemmäs tavoitetta. Ihminen on aina useamman motiivin alaisuudessa ja joskus voi tulla konflikteja niiden kanssa. Tällöin on osattava ratkaista ristiriidat ja mietittävä niiden tärkeysjärjestys. Motiiveja on myös tiedostamattomia, jolloin ei halua tiedostaa tai ainakaan tulla kuulluksi niiden kanssa. (Vuorinen 1995, 12-16.)

Motivaation syntyyn voi vaikuttaa muutkin asiat kuin omien tavoitteiden saavuttaminen tai positiivinen rohkaisu. Etenkin koulutilanteessa erilainen tapahtuma, teema tai uusi ja erilainen opettaja voivat lisätä oppilaan innostusta aihetta kohtaan, jonka myötä hän saa lisämotivaation aiheen opiskeluun - ainakin hetkeksi. Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan ihmisestä itsestään tulevaa motivaatiota. Opiskelija tavoittelee niiden asioiden oppimista, jotka motivoivat häntä opiskelemaan ahkerammin. Ulkoinen motivaatio syntyy, kun oppilas saa tehdystä työstä kiitosta ja positiivista palautetta. Rangaistus ja innostaminen ovat myös ulkoisen motivaation lähteitä. Paras motivoinnin keino on palkitseminen. (Vuorinen 1995, 21-26, 29.)

### 3.3 Silmät, korvat ja kädet oppimisen välineinä

Visuaaliselle oppijalle näkeminen on tärkeää oppimisen kannalta. Opiskelija oppii näkemällä asioita. Kuvat, kalvot ja diat, kirjat ovat visuaalisen oppimiseen käytettäviä välineitä. Oppija muistaa erilaisia kaavioita ja kuvia ulkoa, ja hänen erityispiirteensä on ns. valokuvamuisti eli hän muistaa asiat juuri niin kuin kirjassa on sanottu tai kuvattu. Opiskelija pystyy myös tarkentamaan, millä sivulla asiat ovat kirjassa. Muistiinpanojen tekeminen on myös tärkeää, jos luennot on esitetty pelkästään puhuen. Muistiinpanojen avulla oppilaat pystyvät jälkikäteen mieltämään opetetun asian omien kirjoitusten pohjalta. Asioiden opettaminen tulee tapahtua ensin kokonaisuuksina, niin että oppilaat saisivat jonkinlaisen käsityksen opetettavasta aiheesta ennen kuin asiaan mennään yksityiskohtaisemmin. Oman puheensa tuottamisessa visuaalinen ihminen käyttää hyvin paljon käsiään puhuessaan. Oppimisympäristön tulee olla hyvin esteettinen. (Laine, Ruishalme, Salervo, Sivén & Välimäki 2004, 140-141.)

Kuuleminen on auditiiviselle oppimistyyllille hyvin tärkeä aisti. Kuuntelemalla hän oppii kaikkein parhaiten. Luennot puhuttuina sekä erilaiset keskustelutilanteet ovat parhaita opettamisen menetelmiä. Kun visuaalinen ihminen oppii tunnistamaan kasvot, jää auditiiviselle ihmiselle parhaiten mieleen nimet. Itsekseen puhuminen on hyvin tavallista, kun puhutaan auditiivisen oppimistyylin omaavasta oppilaasta. Oppilaan on helpompi omaksua asioita lausuttunaan ne ensin ääneen. Erilaiset tarinat kaikkine yksityiskohtineen ovat ominaista kuulla auditiivisen lapsen suusta. (Laine, ym. 2004, 140-141.)

Taktiiliselle oppimistyyllille on ominaista käsillä tekeminen, mutta myös ilmeiden ja eleiden sekä tunteiden tarkkailu. Sanattoman viestinnän avulla henkilö havainnoi monia ympärillään tapahtuvia tilanteita. Oppimisympäristö tuo omia haasteita oppilaalle, joka oppii taktiilisella oppimistyyllillä. Ympäristön tulee olla sellainen, missä elämykset ja käsillä tekeminen pääsevät valloilleen. Hän oppii paljon kosketuksen kautta. Kaiken kuulemansa taktiilinen oppilas piirtää ja kirjoittaa opetetun asian.

Kinesteettinen ja taktilinen oppimistyylit kuvataan muutamissa teoksissa pitkälti samanlaisina. Kinesteettiselle oppijalle kädet ja niiden tunto ovat tärkeimmät havainnointivälineet. Hän tekee ja kokeilee mielellään asioita ja lisäksi opiskelija tunnustellee esineiden muotoja. Lukiessaan kokeeseen, on oppimisympäristöllä suuri merkitys oppimisen kannalta. Sen tulee olla viihtyisä. Ilmeiden, eleiden ja ihmisen liikkeiden avulla kinesteettinen henkilö tutustuu uusiin ihmisiin ja asioihin. Teoriatieto käytännönharjoituksissa on paras oppimistapa kinesteettisessä oppimistyylissä. (Vaasan yliopisto 2010)

### 3.4 Ympäristö oppimisen edistäjänä

”Oppimisympäristöllä tarkoitetaan oppimiseen liittyvää fyysisen ympäristön, psyykkisten tekijöiden ja sosiaalisten suhteiden kokonaisuutta, jossa opiskelu ja oppiminen tapahtuvat” (Opetushallitus 2004, 18). Oppimisympäristöllä on oma merkityksensä oppimisessa, sillä oppiminen tapahtuu kyseisessä ympäristössä (Peltonen 2004, 45). Oppimisympäristön tulee olla sellainen, joka saa oppilaan innostumaan opiskelusta, olemaan ahkera ja omatoiminen opiskelussa. Myös tavoitteiden asettamisen ja saavuttamisen osalta oppimisympäristöllä on suuri merkitys ja paino. (Kosonen, Naaralainen & Selin 2009, 7; Rauste-Von Wright, Von Wright & Soini 2003, 62-65.) Ympäristö vaikuttaa hyvinkin paljon myös erilaisiin ihmissuhteisiin ja kuinka henkilöt kohtaavat toinen toisensa. Se vaikuttaa opettaja-oppilas sekä oppilas-oppilas väliseen kommunikaatioon. Oppimisympäristö koostuu pienistä kokonaisuuksista, jotka yhdessä rakentavat hyvän oppimisympäristön. Tarvitaan enemmän kuin opettaja-oppilas-luokkahuone siihen, että opiskelijalla olisi hyvä paikka opiskelulle ja opettajalla opettamiseen. Kun em. tilanteeseen lisätään teknologia, hyvä opetusmenetelmä sekä paljon uusia ja erilaisia vaihtuvuuksia, saadaan hetkessä innostavampi ja mielenkiintoisempi oppimisympäristö niin oppilaalle kuin opettajallekin. (Kosonen, Naaralainen & Selin 2009, 7-10.)

Yleisin oppimisympäristö on suljettu tila, jossa opettajalla on ”valta”. Suljetussa ympäristössä opiskelijan motivaatio laskee nopeasti eikä suunniteltuja tavoitteita saavuteta. Joillekin opiskelijoille tällainen ympäristö sopii ja edesauttaa heidän oppimistaan. Nykyisin ollaan menossa enemmän avoimempaan oppimisympäristöön, jossa tunnelma on rennompaa ja opiskelijaystävällisempää. Opetus on oppilaskeskeisempää ja siinä annetaan vastuuta enemmän oppilaalle itselleen. (Kosonen, Naaralainen & Selin 2009, 7-10.)

Ensiavun opetus/ohjaustilanteessa opetusoppaan tarvitsema oppimisympäristö tulee olla hyvin avoin ja oppilasmäärään nähden tilava. Koska opetus-/ohjaustilanne on toiminnallinen, tulee pulpettien ja pöytien sijoitteluun kiinnittää erityistä huomiota. Esimerkiksi tajuttoman henkilön kylkiasentoon laittaminen tapahtuu lattialla, jossa ei saa olla huonekaluja lähetyvillä. Haavan sitomisessa tarvitaan pöytää tarvikkeille.

### 3.5 Alakoululaisen oppiminen

Suomessa alakoulu käsittää ensimmäisestä kuudenteen luokkaan olevat oppilaat. Iältään lapset ovat (6)7-12-vuotia. Alakouluikäinen lapsi on vielä melko nuori ihminen maailmassa ja hänellä on paljon monenlaista oppimista eri asioista. Hän kehittyy koko ajan opetellessaan uusia asioita, ja hän pyrkii olemaan aina kaikessa uudessa mukana. (Rantanen 2006, 48.) Rantanen (2006, 48-49) kuvaa lasta hyvin sosiaaliseksi, joka työskentelee ja opiskelee mieluiten toisten ihmisten kanssa ja joka harvoin haluaa olla yksinään.

Koulunkäynnin aloittaessaan lapsi astuu suureen tuntemattomaan. Kaikki on koulussa uutta: paikat, ihmiset, tavat ja käytännöt. Lapselle on iso asia sopeutua niihin ja se vie osalta pitkiäkin aikoja. Lapsi on vahva kohdatakseen koulun tuomat haasteet, ongelmat ja uudet asiat. Hän näkee uudet asiat positiivisina ja on valmis koulun tuomiin uusiin oppeihin. Näin hän pääsee kehittymään omana itsenään. 7-12-vuotias lapsi ei vielä tarvitse kovin paljoa teoreettista tietoa, vaan hänen maailmansa on kuvien ja aistien täydentämää. Vähitellen koulun edetessä voidaan ”kuvamaailmaa” vähentää ja siirtyä älyllisempään tietoon. (Dunderfelt 2004, 86-89.)

Alakoululaisen minäkuva vahvistuu noin 9 - vuoden ikäisenä. Silloin hänelle alkaa tulla enemmän omia mielipiteitä ja hän osaa myös ilmaisee ne. Tämä vaihe vaatii opettajalta paljon. Lapsi arvostelee opettajansa lisäksi myös itseään. Niin fyysinen kuin psyykinen minäkuva joutuu arvostelun kohteeksi. Kaverit ja ystävät auttavat lasta vahvistamaan omaa minäkuva ja 8-10-vuoden ikäisenä hän alkaa katsoa ympäristöään eri tavalla kuin ennen. Lapsi jaksaa keskittyä entistä paremmin ja on kiinnostuneempi ja innostuneempi asioista, mutta oppilaalta ei tule odottaa liikaa eikä tule käsitellä liian monimutkaisia asioita. Hänellä on vielä kuitenkin se ”oma maailma” läsnä. (Dunderfelt 2004, 86-89.)

Kymmenen ikävuoden jälkeen lapsi tarvitsee ympärilleen muita ihmisiä eri tavalla kuin ennen. Hän saa muiden kanssa toimimisesta mielihyvää ja ahkeruus ja innostus erilaisten tehtävien tekoon voimistuvat. Lapsi ei pärjää yksinään vaan tarvitsee vielä rinnalleen aikuisen ihmisen; oppaan, joka ohjaa lasta elämän eri tilanteissa. Alakoulun loppuvaiheessa lapsi osaa jo ajatella hyvinkin itsenäisesti asioita, ja kuvallinen ja aistillinen maailma alkaa jäädä taakse. Alakouluikäiselle learning by doing eli tekemällä oppiminen on paras metodi opettaa uusia asioita. (Dunderfelt 2004, 86-89.)

Tuntisuunnitelma on tarkoitettu opetustilanteeseen, jossa oppilaat ovat 9-12 - vuotiaita. Olen pyrkinyt tekemään diaosiosta sellaisen, että se sopii joka vuosiryhmälle, mutta kuitenkin niin, että opettaja/ohjaaja voi oman mielensä mukaan soveltaa sitä opetukseen sopivaksi. Tekemällä oppiminen on tuntisuunnitelman pohjana. Oppilaat saavat itse tehdä kaiken ohjaajan avustuksella. Aluksi diasarja käydään läpi, jolloin opettaja/ohjaaja kertoo asiat teoriassa,



jonka jälkeen lapset saavat itsenäisesti opettajan/ohjaajan avustuksella tehdä heille annetut tehtävät.

## 4 ENSIAPU

### 4.1 Ensiapu - jokaisen velvollisuus

Yksi tärkeimmistä asioista ensiavussa on muistaa tapaturmien ehkäisy. Kun ennaltaehkäisy on kunnossa, tapaturmia ei synny ja näin ensiaputaitoja ei tarvita. Isommista tapaturmista ja onnettomuuksista voidaan välttyä hyvällä ennakoinnilla. Turvallisuus ja ennakoiminen ovat kaiken alku. (Hätäkeskuslaitos 2009b.) Sairaskohtaukset eivät aina ole ehkäistävissä. Pieniä tapaturmia sattuu päivittäin, mutta niistä selvitään yleensä maallikon antamalla ensiavulla. Jokaisen kansalaisen tulee osata ensiaputaidot vaativimmissakin tilanteissa. Kansalaisen antama apu aloittaa hoitoketjun, jolla henkilön vammat pyritään parantamaan. (Sahi, Castrén, Helistö, Kämäräinen 2006, 13-14.)

Hoitoketjun pääosaa esittää ehkäisy. Ehkäisyllä pyritään siihen, ettei loppuja hoitoketjun lenkkejä tarvitse käyttää. Jos kuitenkin ensiavulle on tarvetta, tekee paikalle ensimmäisenä mennyt henkilö arvion tilanteesta. On tarkastettava, mitä paikalla on tapahtunut ja kuinka monta uhria paikalla on ja millaista apua he tarvitsevat. Tämän jälkeen henkilön tulee soittaa hätäkeskukseen 112 ja kertoa mitä on tapahtunut ja missä on tapahtunut. Hätäkeskuspäivystäjä kysyy lisäkysymyksiä ja antaa lisäohjeita. Hätäilmoituksen jälkeen on aika aloittaa uhrien pelastaminen. Tällä tarkoitetaan loukkaantuneiden siirtämistä pois turvalliseen paikkaan tai pienen palon sammuttamista. Isommista onnettomuuksissa tai vaarallisissa tilanteissa on hyvä odottaa ammattiauttajia. (Sahi, ym. 2006, 13-14.)

Maallikon antaman ensiavun jälkeen paikalle saapuu ensivasteyksikkö, joka voi olla poliisi, ambulanssi tai pelastusyksikkö. Heillä on ensiavun antamiseen koulutus, jolloin he ottavat tilanteen hallintaansa onnettomuuspaikalla. Ensivasteyksikkö ei yleensä kuljeta uhria. Paikalle tulee vielä ensihoito, jonka työntekijät ovat saaneet koulutuksen uhrien auttamiseksi. Ensihoito hoitaa myös henkilöiden kuljetuksen. Ambulanssissa, jolla potilasta kuljetetaan, tulee olla riittävä välineistö hoitoa varten. Viimeisenä ketjussa on kuntoutus, jolla pyritään saamaan tapaturman uhri sellaiseen kuntoon, jossa hän oli ennen onnettomuutta. (Sahi ym. 2006, 14.)

#### 4.2 Ensiapua ohjaava lainsäädäntö

Suomessa lait ohjaavat ihmisen toimintaa mitä saa ja mitä ei. Laki voi myös velvoittaa ihmistä toimimaan tietyissä tilanteissa. Pelastuslaki (13.6.2003/468) velvoittaa luvun 6 Onnettomuuk-sien ehkäisy ja vahinkojen rajoittaminen 28 §:ssä jokaisen toimintavelvollisuudet, että jokai-sen kansalaisen on aloitettava pelastustoimet joutuessaan onnettomuus- tai tulipalopaikalle. Vaikka henkilö ei saa tulipaloa sammutetuksi, on hän velvollinen tekemään asiasta ilmoituk-sen hätäkeskukseen. Lisäksi on ilmoitettava henkilöille, jotka ovat vaarassa tietämättään. Tämän jälkeen on aloitettava pelastustoimet omien tietojen ja taitojen mukaan. Auttamatta jättäminen on rangaistava teko. (Sahi ym. 2006, 18; Vilppula (toim.) 2009, 2138.)

Pelastuslain 46 §: Velvollisuus osallistua pelastustoimintaan - laki antaa pelastustilanteen johtajalle valtuuden määrätä henkilön, jolla ei ole painavaa syytä kieltäytyä, auttamaan on-nettomuustilanteessa. Vaaratilanteet, joissa ihmishenkiä on kyseessä tai onnettomuuden eh-käiseminen on välttämätön, voidaan maallikoita kutsua tilanteeseen mukaan avuksi johtajan toimesta. Vain erittäin pätevä syy kelpaa kieltäytymiseen. Myös muiden kuntien palo- ja pe-lastustoimet ovat määräyksen alaisia. Palo- tai onnettomuuspaikalta saa poistua vasta luvan saatua. (Sahi ym. 2006, 18-19; Vilppula (toim.) 2009, 2139.)

Tieliikennelain (3.4.1981/267) 57 §: Yleinen auttamisvelvollisuus ja 58 §: Onnettomuuteen osallisen auttamisvelvollisuus määrittelevät tienpäällä kulkijoita pysähtymään viipymättä liikenneonnettomuuspaikalle ja auttamaan onnettomuuden uhreja. Vakavasti loukkaantuneet, joiden on saatava välitöntä hoitoa, on kuljetettava heti sairaalaan, ellei hälytysajoneuvo ole saapunut. Maallikko on velvoitettu kuljettamaan onnettomuuden uhri viipymättä. (Sahi ym. 2006, 18; Vilppula (toim.) 2009, 87-88.) Kateissa olevan henkilön etsiminen, ihmisen pelasta-minen, loukkaantuneen auttaminen sekä ympäristölle haitaksi olevan tapahtuman ehkäisemi-nen ja omaisuusvahinko ovat tapahtumia, jotka on säädetty poliisilain (7.4.1995/493) 45 §:ssa: Avustamisvelvollisuus. Kaikkien täysi-ikäisten kuitenkin enintään 54-vuotaiden työky-kyisten henkilöiden velvollisuus on auttaa poliisia heidän työtehtävissä. Myös poliisipäälliköllä on oikeus määrätä kyseisiä henkilöiltä avustamaan em. tilanteissa, ellei pätevää estettä löydy. (Sahi ym. 2006, 19; Vilppula (toim.) 2009, 2167.)

#### 4.3 Tapaturmat

Tapaturmalla tarkoitetaan tahattomasti aiheutettua ja arvaamatonta tilannetta, jossa ihmi-nen loukkaa itsensä tai pahimmillaan menettää henkensä (Koistinen, Ruuskanen & Surakka (toim.) 2005, 364). Tapaturmaksi kutsutaan myös tilannetta, jossa henkilön saama vamma ei olisikaan iso. Tulipalot, liikenneonnettomuudet sekä alkoholimyrkytykset ovat tilastoissa mer-kittäviä kuolemaan johtavia syitä, joihin menehtyi yli 1000 henkilöä vuonna 2006. Terveyskes-

kustasoista hoitoa vaativat vammat syntyivät useasti liikunta- ja urheilutilanteissa. Vuonna 2006 tilastoissa yli 200 000 tapaturmaa syntyi juuri liikunta- ja urheiluosuorituksissa. (Tiirikainen (toim.) 2009, 12.)

Vuonna 2006 tehdyn tutkimuksen mukaan nyrjähdykset ja venähdykset, haavat ja mustelmat sekä palovammat olivat yli 15 - vuotta täyttäneiden suomalaisten tapaturmatilaston kärjessä. Alle 14-vuotiaiden tilastoissa ovat tapaturmat suurin kuoleman aiheuttaja (Koistinen ym. (toim.) 2005, 364). Koti- ja vapaa-ajan tapaturmat olivat kaikkein yleisimpiä. 63 % tapaturmista sattuu kotona tai vapaa-ajalla, 20 % työpaikoilla ja 6 % liikenteessä. (Tiirikainen & Lounamaa 2007, 12-13.) Lapsilla ja nuorilla (alle 25-vuotiailla) tavallisimmat tapaturmien aiheuttajat ovat kaatumiset, putoamiset, erilaiset liikuntavammat ja liikenne. Myrkytys on yleistä etenkin pienillä lapsilla sekä yläkouluikäisillä nuorilla. (Koistinen ym. (toim.) 2005, 364; Markkula & Öörni (toim.) 2009, 28-29, 39-41, 43-45.)

Tapaturmat, joita me suomalaiset kohtaamme usein, ovat hyvinkin ennaltaehkäistävissä. Vieraat paikat ja olosuhteet sekä riskien tunnistamatta jättäminen aiheuttavat onnettomuuksia. Myös henkilön omat tieto ja tietämättömyys ovat osallisia tapaturmissa. Ottamalla asioista selvää etukäteen ja tunnistamalla vaarat ja riskit, saadaan tapaturmien määrä pieneneään. Tapaturmia voidaan ehkäistä sekä aktiivisesti, että passiivisesti. Aktiivisella ehkäisyllä tarkoitetaan kansalaisen omaa toimintaa tapaturmien ehkäisemiseksi. Kuinka hän minimoi riskit liikenteessä tai kuinka hän tekee elinympäristön turvalliseksi elää. Passiivinen toiminta tarkoittaa ehkäisyä laajemmalla tasolla. Tämä ehkäisy kohdistuu kaikkiin kansalaisiin; lainsäädännöt, ympäristömuutokset (mm. liikenteeseen tehtävät muutokset) ja tuotteet kehitetään turvallisemmiksi. (Tiirikainen (toim.) 2009, 12-13, 15.)

Tapaturmien välttäminen ja turvallisuuden opettelu alkaa jo kotiloissa. Lapset ottavat mallia vanhemmistaan jäljittelemällä vanhempien tekemiä asioita. Myös vanhempien asenteet asioita kohtaan siirtyvät lapselle. Aikuisen on luotava lapselle turvallinen elinympäristö, jossa tapaturmia ei pääse sattumaan. Urheilu on lisääntynyt etenkin nuorten keskuudessa ja samoin siinä tapahtuvat tapaturmat ja onnettomuudet. Urheilussa käytettävät varusteet ovat avainasemassa tapaturmien ennaltaehkäisyssä. Kunnan välineet ja turvallinen urheilu-ympäristö vähentävät tapaturmia. Urheilija voi itse vaikuttaa turvallisuuteen oman kunnan, monipuolisen liikunnan harrastamisen, riittävän levon sekä ravitsemuksen turvin. Kun nämä ovat kunnossa, riskit vähenevät. Koulujen opetussuunnitelmaan kuuluu osana tapaturmien ehkäisy. Päihteet, onnettomuudet, ympäristön turvallisuus sekä turvallisuuden parantaminen ovat koulussa opetettavia asioita. Liikunnan ja terveystiedon tunneilla käsitellään mm. koti- ja vapaa-ajanturvallisuutta. (Markkula & Öörni (toim.) 2009, 62-64, 67-68, 88-89.)

## 5 TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on luoda monipuolinen tuntisuunnitelma ensiapuopetusta varten niin kuntien ja kaupunkien kouluille, nuorisotoimelle, seurakunnille sekä kaikille ohjaajille, jotka työskentelevät 9-12-vuotiaiden lasten parissa. Tuntisuunnitelman tarkoituksena on olla oppaana sekä antaa vinkkejä opettajille ja ohjaajille ensiaputuntien pitämisessä. Tarkoituksena on tehdä tuntisuunnitelma sellaiselle henkilölle, joka ei ole terveydenhuollon ammattilainen, mutta työskentelee lasten kanssa. Tämän tuotoksen avulla hän pystyy opettamaan ensiapua.

Idea oppaaseen tuli yksityiseltä henkilöltä, joka työskentelee lasten ja nuorten parissa. Hän on ohjauksen ja opettamisen ammattilainen, mutta kaipasi ensiavusta opetusmateriaalia esim. kerhoihin ja leireille. Tämän ohjaus/opetusoppaan on tarkoitus tuoda ensiavun opettaminen helpommaksi, mutta toivon myös että tämä opas tulee herättämään kiinnostusta siltäkin tasolla, että siitä tulisi rutiini myös kouluissa. Tuntisuunnitelman ja kurssin jälkeen ei ole tarkoituksena, että lapset osaisivat toimia jokaisessa ensiaputilanteessa oikein. Tarkoituksena on tutustuttaa lapset erilaisiin tilanteisiin, joissa ensiapua tarvitaan ja kertoa oppitunnin aikana kuinka vastaan tulevilla tilanteilla toimitaan. Mikäli lapsi joutuu tilanteeseen, jossa tarvitaan ensiaputaitoja, hän ei joutuisi paniikkiin vaan osaisi etsiä aikuisen apuun. Myös tulevaisuudessa olisi oppilaan helpompi osallistua SPR:n järjestämille ensiapukurseille ja ottaa sieltä tullut tieto vastaan kun taustalta löytyy jo hieman teoretietoa.

Opinnäytetyön tuloksena tuotettavan oppaan tavoitteena on vastata opinnäytetyön ongelmiin:

- ❖ 9-12-vuotiaiden ensiapuopetus on heikohkoa, sitä harvemmissa paikoissa esim. koulussa ei opeteta.
- ❖ Opettajilla ei ole helppoa ja yksinkertaista opasta lasten ensiaputiedon opettamiseen ja ohjaajille ei löydy ensiapu ohjaajanopasta esim. kerho tai leiritoimintaan.

## 6 TOTEUTUS

Olen suunnitellut tuntisuunnitelman; oppaan ja lisänä diasarjan, jota voivat käyttää kaikki 9-12 vuotiaiden lasten kanssa työskentelevät ja jotka kaipaavat uusia aiheita kerhoihin tai oppitunneille. Opettajat tai ohjaajat, jotka käyttävät tuntisuunnitelmaa, eivät välttämättä ole terveydenhuollon ammattilaisia. Tuntisuunnitelma on laadittu niin, että se on muunneltavissa eri opetustilanteisiin. Opettaja/ohjaaja voi käyttää omaa mielikuvitustaan tuntisuunnittelussa. Se toimii myös nykyisessä muodossaan. Harvoissa kouluissa ensiapua opetetaan vaan se on integroitu johonkin muuhun aineeseen ja käydään nopeasti lävitse. Toivon tämän oppaan tuovan ensiapu opetuksen näkyvämmäksi asiaksi tästä eteenpäin.

Opasta olen tehnyt yhteistyössä henkilön kanssa, joka opasta pyysi. Hänen kanssaan keskityttiin lähinnä ohjaukseen/opettamiseen liittyvissä asioissa ja hän teki toteutuksen työlle. Yhteistyötä olen myös tehnyt oppaan tiimoilta terveydenhuollon ammattilaisen kanssa, joka on ollut esillä enemmän ensiavullisissa asioissa. Oma ohjaajani koulusta on ollut alkuosan tiiviisti mukana.

Opinnäytetyöni teko alkoi keväällä 2010, jolloin aloin etsiä ja kirjoittaa teoreettista viitekehystä. Opettamisesta, ohjaamisesta ja oppimisesta erilaisia lähteitä löytyi valtavasti, mutta jotenkin aihe oli rajattava. Joistain aihealueista olisin toivonut löytäväni enemmän teoriatietoa, esimerkiksi learning by doing - ajattelusta tietoa löytyi yllättävän vähän. Viitekehystä tehdessä mietin samalla tulevaa opasta ja sen aiheita yhdessä ohjaajan kanssa. Tulimme siihen tulokseen, että aiheet on hyvä rajata mahdollisimman tiiviiksi paketiksi, joka mielestäni onnistui. Ensiavusta kootun teoriatiedon pohjalta loin syksyn 2010 aikana oppaan, joka oli loppusyksystä kokeilussa.

Tuotoksessa käytin omasta mielestäni tärkeimpiä ensiapuasioita, joita lapsille voi hyvinkin kotona keskenään tulla. Tärkein asia koko tuntisuunnitelmassa on se, että lapsille tulee kertoa, ettei onnettomuuden tultua saa joutua paniikkiin, vaan ihan rauhassa etsiä aikuinen ihminen. Aikuiselle henkilölle tulee kertoa onnettomuudesta ja yhdessä toimia tilanteen mukaan. Aiheiksi valitsin hätänumeroon soiton, haavan hoidon, myrkytykset ja palovammat, luiden murtumat ja nyrjähdykset, sekä tajuttoman ihmisen kylkiasentoon laittaminen. Lähteenä oppaan ja diasarjan tietoihin olen käyttänyt kirjallisessa versiossa olevia tekstejä. Oppaan ja diasarjan kuvat olen itse juuri kyseistä työtä varten ottanut. Kuvissa esiintyvä Emilia Rämänen on antanut luvan käyttää kuvia työssäni.

Idea kasvoi kasvamistaan tekovaiheessa ja halusin luoda myös lapsille diasarjan ohjaajan/opettajan oppaan tueksi. Kuvitin ja tekstitin sen ikäryhmään kuuluvalla tavalla. Kuvien avulla heidän on helpompi tehdä harjoitukset kun he saavat katsoa mallia kuvista. Syksyllä ensimmäinen versio oppaasta ja diasarjoista valmistui ja niinpä pyysin ohjaajaa ottamaan tuntisuunnitelman käyttöön ja katsomaan kuinka se käytännössä toimii. Ryhmä, jolle hän testasi tuntisuunnitelman, koostui 9-12-vuotiasista lapsista, niin tytöistä kuin pojista. Ryhmässä oli myös yksi 7-vuotias, josta totesimme, että hän oli liian nuori kyseisille tunneille. Ohjaajan mielestä tuntisuunnitelma oli toimiva ja selkeä. Niin opas kuin diasarja toimivat hyvin. Käytännön kokeilun jälkeen tein muutamia pieniä muutoksia tuntisuunnitelmaan, jotka ohjaaja toi esille käydyssä arvioinnissa. Lasten kommentit olivat mukavia kuulla. He tykkäsivät ja tekivät todella innokkaina tehtäviä. Vielä muutamia muutoksia tuli esille helmikuussa käydyssä seminaarissa, jotka opinnäytetyöhöni joissain määrin toin esille. Niinpä kokonaisuudessaan opinnäytetyöni valmistui helmikuussa 2011.

## 7 ENSIAPUTUNNIN OHJAAJAN/OPETTAJAN OPAS

### 7.1 Hätäilmoituksen tekeminen

Soitto hätänumeroon 112 antaa välittömästi avun tarpeeseen. (Hätäkeskuslaitos 2009a.) Suomessa hätänumerosta saa apua niin poliisilta, pelastuslaitokselta (palo- ja pelastustoiminta sekä sairaankuljetus) kuin sosiaalitoimelta (Hätäkeskuslaitos 2009c). Hätänumeroon 112 ilmoituksen tekeminen tulee tapahtua kiireellisessä tai henkeä, terveyttä, omaisuutta tai ympäristöä uhkaavassa tai vahingoittavassa tilanteessa. Myös epäily niistä tilanteista on syy soittaa hätänumeroon. Vaikka ei ole täysin varma tilanteen vakavuudesta, on aina varmempaa soittaa hätäkeskukseen ja tehdä ilmoitus tapahtumasta. Hätäkeskukseen soittamista ei tarvitse pelätä. (Hätäkeskuslaitos 2009b.) Sairaskohtaus, auto-onnettomuuden näkeminen, tulipalo tai murto on esimerkkejä, joissa tulee ilmoitus tehdä viipymättä (Hätäkeskuslaitos 2009c).

Hätäilmoituksen tekee henkilö, joka on nähnyt kaiken ja on asioista parhaiten selvillä. Näin vältetään toistetulta tiedolta ja asiointi hätäkeskuspäivystäjän kanssa sujuu helpommin. Soitto yleiseen hätänumeroon 112 tulee tehdä ilman suuntanumeroita ja laittaa näin ilmoitus liikkeelle. Tieto siitä, mitä paikalla on tapahtunut, on hätäkeskuspäivystäjälle tärkeä. Näin saadaan oikeanlainen pelastusyksikkö paikalle. Osoitteen ja paikkakunnan paikantaminen on avun kannalta erittäin tärkeää, jotta apu saadaan nopeasti oikeaan osoitteeseen. Hätäkeskuspäivystäjä tekee soittajalle tarkennettuja kysymyksiä, joihin soittajan tulee vastata. Numerosta saa myös lisäohjeita sekä ensiapuun liittyvää ohjeistusta, joiden noudattaminen on erityisen tärkeää. Puhelimen saa sulkea, kun hätäkeskuspäivystäjä antaa siihen luvan. Tilanteen muuttuessa tulee hätäkeskukseen ilmoittaa asiasta soittamalla sinne uudestaan. (Hätäkeskuslaitos 2009c; Sahi ym. 2006, 22-23.)

Tuntisuunnitelman yksi tärkeimmistä asioista mielestäni on hätänumeroon soittaminen, näin potilaalle saadaan ammattiauttajat paikalle. Opettajan/ohjaajan oppaassa on tiedot oppilaiden opettamiseen/ohjaamiseen. Diasarjan, ohjaajan/opettajan sekä harjoitusten avulla 9-12-vuotiaat lapset oppivat ymmärtämään milloin, miten ja miksi hätänumeroon soitetaan. Lisäksi on tärkeä pysyä rauhallisena ja aina etsiä aikuinen apuun. Harjoitusten avulla lapset saavat kokeilla hätänumeroon soittoa ohjaajan/opettajan avustuksella.

## 7.2 Haavat iholla

Haavalla tarkoitetaan vammaa tai vauriota ihossa, sen ihonalaiskudoksessa, limakalvoissa tai vammaa sisäelimissä. Yleensä haava on aiheutunut jonkin toisen tahon toimesta. (Hietanen, Iivanainen, Seppänen & Juutilainen 2002, 17.) On muistettava, että runsas verenvuoto voi vaikuttaa elimistön verenkiertoon. Kun verenkierrosta vähenee dramaattisesti verta, se johtaa pahimmillaan sokkiin. (Sahi ym. 2006, 71.)

Kun haava on pieni, se voidaan hoitaa kotona. Kädet tulee olla puhtaat ennen kuin haavaa tai sitä ympäröivää aluetta kosketaan. Haava-alue puhdistetaan vedellä ja saippualla tai aineella, joka on tarkoitettu haavojen puhdistamiseen. Jos haavassa on verenvuotoa, painetaan haavaa tai puristetaan haavan reunat yhteen, näin verenvuoto saadaan loppumaan. Haavan sulkemiseen voidaan käyttää monia erilaisia tarvikkeita. Erilaiset haavateipit, perhoslaastarit tai tavallinen laastari sopii hyvin haavojen sulkemiseen. Suljetun haavan voi vielä suojata sidetoksilla. Haavan tulee antaa parantua rauhassa, ja siteiden tulee pysyä kuivina. Jos haavaan tulee tulehdus, on hyvä käydä näyttämässä haavaa lääkärille. (Sahi ym. 2006, 72-76.)

Puremahaavoissa tai haavat, jotka vuotaa runsaasti verta on syytä ottaa yhteyttä lääkäriin. Lääkärin hoitoa vaativat haavat, joissa on vierasesine tai haava on tulehtunut. Esinettä ei saa poistaa haavasta ellei se uhkaa henkilön hengitystä. Tällaisia paikkoja ovat esimerkiksi kaula ja kasvojen alueet. Ensiaputilanteessa erittäin paljon vuotavan haavan tyrehtyttäminen tapahtuu niin, että loukkaantunut laitetaan selinmakuulle, ja raaja, jossa vuotokohta on, kohotetaan. Painamalla haavaa saadaan vuoto tyrehtytettyä. Veren kanssa toimiessa on muistettava auttajan oma turvallisuus ja käytettävä suojakäsineitä tai muuta suojaa, joka estää veren koskettamasta auttajaa. Vuotokohta on sidottava ja tarvittaessa tehtävä siihen painesidos. Ja odotettava, että apu tulee. (Sahi ym. 2006, 72-76.)

Haavat ovat jokapäiväinen pieni tapaturma useimmilla meistä ja siksi valitsin haavan hoidon yhden tunnin aiheeksi. Pienen haavan hoidon voi tehdä kotona, eikä se ole vaikeaa. Mielestäni myös lapset hallitsevat haavan hoidon. Tunnilla opetellaan esim. pienen viiltohaavan hoitoa ja miten tulee toimia isomman haavan tullessa. Opettajan/ohjaajan oppaassa on laitettu haavan hoidon kuvat numerojärjestykseen, jonka avulla opettaja/ohjaaja pystyy opettamaan tehtävän lapsille.

## 7.3 Tajunnan ja verenkierron häiriöt sekä hengitysvaikeudet

Tajunnan häiriöillä tarkoitetaan tilaa, jossa henkilön tajunnassa tapahtuu muutoksia. Syytä häiriöille on monia kuten hapenpuute, myrkytys, epilepsia, aivoverenvuoto, verensokerien heittelyt sekä pään vammat. Pyörtyminen on hetkellinen tajuttomuustila, jossa aivojen ve-

renkierrossa on häiriötä. Pyörtyminen voi johtua kivusta, jännitystilasta, pelosta, pahoinvoinnista tai kuumuudesta. (Huovinen ym. (toim.) 2006, 285; Sahi ym. 2006, 53.) Pyörtymiselle ominaisia oireita on mm. huimaus, heikko olotila ja henkilö muuttuu kalpeaksi. Lisäksi voi ilmetä pahoinvointia ja näön muutoksia. Kouristelu on myös yksi tajunnan häiriön muoto. Syitä kouristelulle voi olla monia, ja ne selviävät vasta jatkotutkimuksissa. Epilepsia, aivojen häiriöt (kasvain, aivoverenvuoto) sekä lapsilla korkea kuume voivat aiheuttaa kouristeluja. Kouristuksen tunnistaa tajunnan menetyksestä, jonka jälkeen henkilö jäykistyy ja alkaa kouristella. Kestoltaan se on 1-2 minuuttia. (Sahi ym. 2006, 53-57.)

Aina kun on kyse tajunnan-, verenkierron häiriöistä tai hengitysvaikeuksista on oltava huolissaan potilaan voinnista ja tilasta ja välittömästi ruvettava ensiapuhoitotoimenpiteisiin ja soitettava hätänumeroon 112. Tajunnan häiriöissä etenkin tajuttomilla potilailla on varmistettava, että hän hengittää ja hengityksen turvaamiseksi on potilas käännettävä kylkiasentoon ja avattava hengitystiet nostamalla leuasta ja samalla hellästi painamalla otsasta. Asetutaan potilaan toiselle puolelle ja laitetaan kauimmaisen käsi rinnan päälle ja saman puolen jalka koukkuun. Auttajaa lähempänä oleva jalka on suorana ja käsi yläviistoon - kämmenpuoli ylöspäin. Sitten tajuton käännetään kyljelleen niin että rinnan päällä ollut käsi laitetaan pään alle. Varmistetaan vielä että hengitys kulkee ja hänen on siinä tukeva olla. Rintakipua tuntevalle henkilölle on välittömästi soitettava ambulanssi. (Huovinen (toim.) 2007, 16-17, 19, 40-41; Sahi ym. 2006, 39-44)

Viimeisen tunnin aiheena on tajuton potilas ja kylkiasentoon laittaminen. Tunnilla lähdetään liikkeelle siitä mistä tiedetään hengittääkö potilas. Sen jälkeen harjoittelempa hengityksen tuntemista kokeilemalla hengittääkö potilas, ja kuinka kylkiasentoon laittaminen tapahtuu. Se on sekä oppilaille että ohjaajalle/opettajalle kerrottu niin kuvin kuin sanoin. On tärkeää potilaan kannalta, että lapset osaavat laittaa potilaan kylkiasentoon, siten potilaan on helppompaa hengittää.

#### 7.4 Palovamman aiheuttajat ja niiden hoito

Palovammalla tarkoitetaan kuumuuden, kemiallisten aineiden tai sähköän aiheuttamaa ihon ja sen alaisten kudosten tuhoutumista. (Sahi ym. 2006, 95). Isommissa palovammoissa etenkin sairaalahoidossa halutaan tietää palovamman laajuus kehossa. Tällöin käytetään 9 % taulukkoa. Tällä tarkoitetaan sitä, että esimerkiksi yläraaja tai alaraaja on alueena 9 % kehon pinta-alasta. Jos vamma on aikuisilla yli 15 %, (lapsilla 5-10 %), on sokin vaara olemassa. Koska vamma-alue on laaja, tihkuu siitä paljon verinestettä. (Hietanen ym. 2002, 125-126.)

Palovammat jaetaan pinnallisiin ensimmäisen ja toisen asteen palovammoihin ja syviin kolmannen asteen palovammoihin. Pinnalliset vammat ovat palovammoista pienimmät ja vähiten



vaarallisia. 1. asteen palovamman voi aiheuttaa kuuma neste tai auringon polte. Vamma ulottuu vain ihon pintaosaan. Vamma-alue on punainen ja se saattaa kutista ja olla arka, mutta siihen ei muodostu rakkuloita. Pinnalliset palovammat paranevat yllättävän nopeasti, noin viikon kuluessa. 2. asteen palovamma ulottuu dermikseen eli verinahkaan. 2. asteen vamman aiheuttaa mm. kuuma vesi tai öljy sekä vesihöyry. Palovamma-alue on erityisen kipeä, turvonnut, punertava ja siihen muodostuu rakkuloita. Paraneminen vie hieman enemmän aikaa kuin 1. asteen palovammassa. 3. asteen vamma kuuluu syviin palovammoihin. Se ylettyy koko ihon alimpaan kerrokseen eli subcutikseen, mutta voi pahimmassa tapauksessa mennä syvemmäksikin. Avotuli, sähkö ja metalli ovat yleisimpiä vammojen aiheuttajia. Hermopäätteet ovat tuhoutuneet, ja alue ei tunne mitään, ei edes kipua. Väriltään vamma-alue on tumman sävyinen, jopa musta. Palovamman hoitoon käytetään yleensä kirurgisia menetelmiä, kuten ihosiirännäisiä. Palovamman paraneminen kestää kauan. (Hietanen ym. 2002, 125-126; Sahi ym. 2006, 95-100.)

Ensiapuna palovammoille on viileä vesi. Kylmän veden tarkoitus on lievittää kipua mutta myös ehkäistä palovamman leviäminen. Palovamma-aluetta tulee pitää vedessä 10-20 minuuttia. Ihoon tulleita rakkuloita ei saa puhkaista. Kun palovamma-alue on ollut veden alla tarpeeksi kauan, laitetaan siihen voidelappu. Voidelappuja on saatavilla apteekista. Lisäksi haava suojataan vielä sideharsolla. Suojattu alue on hyvä pitää kuivana ja sidosten alla muutaman päivän. Jos palovamma-alue tulehtuu, on hakeuduttava välittömästi lääkäriin. Suuremmissa palovammatapaturmissa tai jos sen aiheuttaja on sähkö tai kemikaalit tai on kyse pienestä lapsesta, on heti kutsuttava ambulanssi paikalle. Palovammapotilaan hengitystiet on turvattava kääntämällä potilas kylkiasentoon. (Huovinen 2007, 59-60; Sahi, ym. 2007.)

Palovammat ovat hyvinkin yleisiä ja otin aiheen oppaaseen, koska palotilanteita on yllättävän paljon ja hyvä ja oikea ensiapu auttaa palovammapotilasta paranemaan nopeammin. Myrkytykset ja palovammat aiheina ovat konkreettisesti hankalia toteuttaa, joten tarkoituksena on tunnistaa tehtävän myötä palovamma ja myrkytysten aiheuttajat, jolloin niiltä voitaisiin välttyä.

## 7.5 Myrkytystila

Intoksikaatiolla eli myrkytyksellä tarkoitetaan tilaa, jossa henkilö on nauttinut myrkyllistä ainetta. (Hoppu, Pohjalainen & Taalikka (toim.) 2002, 6; Sahi ym. 2006, 117.) Myrkytyksen oireet näkyvät eritavoin riippuen myrkytyslaadusta, määrästä ja miten se on joutunut elimistöön. Pistettynä tai hengitettynä elimistöön joutunut myrkytys vaikuttaa nopeammin kuin suun kautta nautittu. (Sahi ym. 2006, 117.)

Lapsille aiheutuvat yleisimmät myrkytykset lääkkeistä tai kodin puhdistus- ja pesuaineista. Kasvit, sienet ja alkoholi ovat myös yleisiä myrkytyksen aiheuttajia. Kun myrkytystapahtuma todetaan, tulee selvittää mitä myrkkyä ja kuinka paljon sitä on elimistöön joutunut. (Hoppu ym. (toim.) 2002, 6, 13, 17.) Oireet vaihtelevat eri myrkkyjen mukaan. Myrkyt, jotka on nielty (kasvit, lääkkeet, sienet, alkoholi) aiheuttavat pahoinvointia ja oksentelua, kipua vatsan alueella ja pahimmassa tapauksessa kouristelua sekä tajunnan häiriöitä. Kemialliset aineet nieltynä aiheuttavat kipua nielun ja ruokatorven alueella. Oksentaminen ja mahakipu ovat olennaisia oireita. Ihottuma, kouristelu ja tajunnan häiriöitä saattaa myös esiintyä. Kun syövyttävää ainetta joutuu iholle, saattaa se aiheuttaa palovamman, mutta yleensä alueelle tulee punoitusta ja kipua. Hengitettynä, häkä, kaasut, kloori ja liuottimet, aiheuttavat huonoa oloa, päänsärkyä ja henkilö voi käyttäytyä sekavasti ja hengitys muuttuu oleellisesti. (Hoppu ym. (toim.) 2002, 18-19, 28-29; Sahi ym. 2006, 117-123.)

Ensimmäisenä tulee selvittää, mitä potilas on nauttinut ja kuinka paljon. Jos on pieninkin epäily, että nautittu aine on myrkyllistä, on välittömästi soitettava myrkytystietokeskukseen 09-471 977. Keskus antaa lisäohjeet potilaan hoitoon. Jos on kyse vakavammasta tapaturmasta, soitto hätäkeskukseen on tarpeen. Potilaan vointia on seurattava koko ajan. Kasvien, lääkkeiden sekä sienien seurauksena saatuun myrkytystilaan voidaan antaa apteekista saatavaa lääkehiiltä. Lääkettä ei saa antaa tajuttomalle potilaalle eikä syövyttäviä aineita nauttineille. Syövyttävien aineiden jouduttua iholle syntyy palovamma, jolloin tulee toimia samoin kuin palovamman ensiavussa. Tajunnan häiriöissä on turvattava potilaan hengitys laittamalla hänet kylkiasentoon. Savu- ja häkämyrkytyksissä soitto hätänumeroon on tarpeen ja potilas tulee viedä mahdollisimman pian ulos raittiiseen ilmaan. (Huovinen (toim.) 2007, 56-57; Sahi ym. 2006, 117-123.)

Myrkytyksistä ja palovammoista saavat oppilaat oleellisen tiedon tunnin aikana. Opettajalla/ohjaajalla on valmis tuntisuunnitelma opetuksen pohjaksi, jota voidaan muokata oman tarpeen mukaan. Siihen on kerätty tietoa myrkytysten aiheuttajista sekä oireista, joita erilaiset myrkyt aiheuttavat.

## 7.6 Tuki- ja liikuntaelin vammat

### 7.6.1 Luiden murtumat

Nuorten ihmisten luiden murtumien syynä on usein ulkoisen ja ennalta arvaamaton tapahtuma. Yläraajan murtumat ovat erittäin tavallisia etenkin kaatumisissa. Kaatumista ehkäistään yleensä ottamalla kädellä vastaan. (Saarelma 2009b). Yläraajan murtumista rannemurtumat ovat yleisimpiä. (Sahi ym. 2006, 82-83). Vanhempien ihmisten ongelmana on reisiluun kaulan

murtuma eli lonkkamurtuma. Sääri- ja reisiluun murtumat tulevat yleensä iskusta. (Huovinen, Paananen & Huovinen (toim.) 2006, 30, 407; Sahi ym. 2006, 83, 86-87.)

Oireet kaikissa luunmurtumissa ovat yleisesti samat. Kipu tuntuu paikallisena murtumakohdassa. Kipu on myös selvästi tunnistettava oire, kun murtumaa epäillään. Sisäisen verenvuodon seurauksena alueelle saattaa tulla mustelma tai patti, johon veri on pakkaantunut. Murtunut alue joutuu liikkumaan tavallisesta poikkeavasti ja murtuneen alueen asento on virheellinen. (Huovinen ym. (toim.) 2006, 30, 407.)

Vakavimmissa murtumissa on tärkeää olla koskematta potilaaseen ja soittaa ammattiauttajat paikalle. Pienissä murtumissa on annettava ensiapu lastoittamalla ja sitomalla murtuma-alue. Murtumat vaativat aina lääkärihoitoa. Alue kuvataan röntgenissä, ja siihen tehdään asiaan kuuluva kipsaus. Joskus murtumat vaativat myös leikkaushoitoa. Murtumapotilaan kohdatessa tulee tehdä tilannearvio. Jos potilas on tajuissaan, osaa hän itse kertoa mitä on tapahtunut. Tajuttomana oleva henkilö tulee kääntää kylkiasentoon ja soittaa hätänumeroon. Vamma-alueeseen ei saa koskea, jollei se ole välttämätöntä. Kun henkilö on tajuissaan, tulee verenvuoto tyrehdyttää, mikäli kyseessä on avomurtuma. Haava-alue tulee suojata puhtaalla siteellä, mutta ei missään tapauksessa saa sitoa raajan ympäri, sillä verenkierto saattaa raajassa loppua kun murtuma-alue turpoaa. Kun murtuma-alue lastoitetaan, täytyy virheasento korjata ensin. Raajaa vedetään varoen pituussuunnassa niin että virheasento saadaan takaisin normaaliksi. Tämän jälkeen raaja voidaan lastoittaa ja sitoa. (Sahi ym. 2006, 84.)

#### 7.6.2 Venähdykset ja lihasvammat

Eniten alaraajaan sattuneita tuki- ja liikuntaelin vammoja ovat venähdykset nilkan alueella tutummin nilkan nyrjähdys (Huovinen, Paananen & Huovinen (toim.) 2006, 27-28; Sahi ym. 2006, 91-92). Nivelsiteiden venähdyksessä kipua tuntuu nilkan alueella ja siihen tulee turvotusta ja mustelma. Nilkan alue myös aristaa astumista jalalle. (Renström, Peterson, Koistinen, Read, Mattson, Keurulainen & Airaksinen 1998, 394.) Hoito määräytyy aina vamman laadun mukaan. Isommissa nivelongelmissa hoitona on leikkaus, mutta yleisimmät venähdykset hoituvat tukisidoksilla. (Huovinen ym. (toim.) 2006, 27-28; Sahi ym. 2006, 91-92.)

Lihaskiinnitys voi revetä liiallisen jännityksen ja ponnistuksen seurauksena. Repeämällä tarkoitetaan vammaa, jossa lihassäikeet katkeavat. Pienessä revähdyksessä säikeitä katkeaa lihaksessa pieneltä alueelta, mutta pahimmassa tapauksessa voi koko lihas revetä. Hauislihas, vatsalihakset sekä pohjelihas ja reisilihaksen takaosa ovat tavallisimmat revähdyksen kohteeksi joutuvat lihakset. Lihaskiinnitys aiheuttaa myös sisäistä verenvuotoa, joka erottuu mustelmana sekä pienenä pattina. (Saarelma 2009b.) Repeämisen jälkeen lihas voi tuntua aralle, sekä

repeämiskohdassa on kuoppa, jonka voi koskettaessa tuntea. Lihaksen käyttäminen tekee kipeää revähdyksen jälkeen. (Saarelma 2009b; Sahi ym. 2006, 93.)

Ensihoitona venähdyksille ja lihasvammoilta on 3 K:n hoito: kylmä, koho ja kompressio. Vammakohta tulee nostaa kohoasentoon, joka ennaltaehkäisee turvotusta. Raajaan tulee laittaa kylmää, mieluiten jääpussi sekä kompressio eli puristusside. Näillä vähennetään raajan turvotusta ja kipua. Jääpussia on hyvä pitää vamman päällä 15-20min, jonka jälkeen alueelle laiteetaan tukeva puristusside. Side ei saa olla liian kireä, ettei se tukehdu verenkiertoa. Jos hoito ei tehoa ja vamma-alue on erittäin turvoksissa tai todella kipeä tulee ehdottomasti haikutua lääkäriin. (Huovinen (toim.) 2007, 75-76; Saarelma 2010.)

Tuki- ja liikuntaelinvamma tunnin tarkoituksena on opettaa ensiavun anto esim. nyrjähdys tai murtumapotilaan hoito. Murtumapotilailla opetellaan kolmioliinan laitto sekä alaraajamurtuman tukeminen. 3K:n hoito-ohje tulee koululaisille myös tutuksi koska he itse pääsevät sitä harjoittelemaan. Ohjaajalle/opettajalle on kerrottu yllä mainitut asiat kuvin ja sanoin opettajan oppaassa, minkä avulla opettaja/ohjaaja voi asian opettaa.

## 8 POHDINTA

Jo varhaisessa vaiheessa opitut asiat edesauttavat tulevaisuudessa oppimista. Siksi halusin tehdä nuorten koululaisten opettajille ja ohjaajille tuntisuunnitelman ensiavunopetusta varten. Koen, että jo varhainen ensiapuun tutustuttaminen edesauttaa tulevaisuudessa ensiavun opiskelua sekä käyttämään ensiaputietoutta todellisissa tilanteissa. Maallikko oppii toimimaan mallikkaasti ja turvaamaan potilaan hengen, eikä tilanteen tullessa kohdalle joutuisi paniikkiin tai hätääntyisi. Ensiavun opettaminen on melko vähäistä kouluissa ja muissa toiminnoissa, vaikka jokaisella tulee olla ensiavun perustiedot hallussa.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on luoda monipuolinen tuntisuunnitelma alakoulun yläluokkaikäisten opettajille sekä kerhojen ja leirien ym. ohjaajille. Tavoitteena tällä opinnäytetyöllä on tutustuttaa 9-12 vuotiaat koululaiset ensiapuun. Ensimmäisenä asiana opetetaan onnettomuustilanteessa toimiminen. Tärkeää on havaita, ettei tilanteessa joudu paniikkiin tai hätääntyä, vaan osaa etsiä aikuisen auttamaan ja osaa toimia yleisten ensiapuohjeiden mukaisesti.

Tuntisuunnitelma eli opettajan/ohjaajan opas ja koululaisille tarkoitetut diasarjat olivat kokeilussa. Kokeiluun osallistui ryhmä 7-12- vuotiaita kouluikäisiä lapsia. Tuntien jälkeen tulimme yhdessä ohjaajan kanssa siihen tulokseen, että tämä kurssi toimii hyvin 9-12 - vuotiaille. Mukana oli yksi 7 - vuotias, jonka totesimme olevan liian nuori osallistumaan, joten tuntisuunnitelman ikäraja osui kohdalleen. Ohjaajan/opettajan opas pitää sisällään opettami-

seen/ohjaamiseen tarkoitettut asiat. Ohjeiden avulla he pystyvät pitämään ensiaputunnit. Tuntisuunnitelma on viiden oppitunnin mittainen. Koululaisille on laadittu oma diasarja, josta he voivat seurata opetusta sekä kirjoitettuna että kuvin. Tärkein asia tuntisuunnitelman teos- sa oli se, että koululaiset pääsevät tutustumaan ensiapuun eivätkä tapaturman sattuessa hä- täänny ja joudu paniikkiin vaan osaisivat mallikkaasti etsiä aikuisen avuksi. Tärkeimpänä tun- ninaiheena pidän hätänumeroon soittoa, koska sillä saadaan ammattiapu paikalle hoitamaan potilasta, jos lapsi ei ole siihen kykeneväinen.

Mielestäni tällaisen tuntisuunnitelma sekä ohjaajan/opettajan oppaan tulevaisuus on valoisa, sillä koulujen opetussuunnitelmaan ei monessakaan koulussa kuulu ensiavun opetus. Toivon tämän tuotokseni herättävän kouluissa ja muissa tahoissa mielenkiintoa ja kiinnostusta ottaa tuntisuunnitelma käyttöön. Opettajilta/ohjaajilta oppaan käyttäminen vaatii hieman ensiavun tuntemusta. Esim. EA I (ja 2) suorittaminen antaa riittävät taidot suoriutua tehtävästä. Opet- tajan/ohjaajan opas ja diasarja ovat muunneltavissa jokaisen opettajan/ohjaajan käyttötar- koitukseen.

Tätä opinnäytetyön aihetta voisi tulevaisuudessa laajentaa jatkamalla tuntisuunnitelmaa ja opasta vanhemmille opiskelijoille. Tuotos vaatii tarkempaa paneutumista ja suunnittelua, koska oppaasta tulee tehdä selvästi haastavampi. Yläkouluikäisille voi ottaa mukaan jo elvy- tyksen, mikä jäi tästä työstä pois sen haasteellisuuden vuoksi. Alakouluikäiset ovat liian nuo- ria oppimaan ja toteuttamaan elvytystä sen fyysisyyden vuoksi. Haastavaa tämän työn teke- misessä oli suhteuttaa asiat 9-12-vuotiaan kykyyn oppia asioita. Täytyi miettiä ettei tee asi- oista liian helppoja, mutta ei liian vaikeitakaan. Sitten kun löysi punaisen langan, olivat asiat helppo koota yhteen tunneiksi ja tehdä opettajalle/ohjaajalle opas.

Mielestäni opinnäytetyö onnistui hyvin. Toteutus tapahtui ohjaajan toimesta ja lapset tykkäsi- vät kovasti tehdä tehtäviä. Ensiapuun tietysti kuuluu myös tulipalosta pelastautuminen sekä monia muita onnettomuuksia mutta halusin keskittyä lähinnä vammojen hoitamiseen ja niihin annettavaan ensiapuun. Ohjaajan/opettajan oppaan tein niin, että se on muunneltavissa eri- laisiin tilanteisiin. Opettajalla/ohjaajalla on ammattitaitoa opettamiseen ja heille kuuluu erilaisten tuntien suunnittelu, joten jokainen voi tehdä tunneista omanlaisia. Opas toimii myös sellaisenaan erinomaisesti tunnin pohjana. Toivon, että tuotostani käytetään monipuoli- sesti koulun, kerhojen ja leirien toiminnassa ja saan sitä kautta palautetta työstäni ja kuinka se toimii käytännössä.

## LÄHTEET

- Brotherus, A., Hytönen, J. & Krokfors, L. 2002. Esi- ja alkuopetuksen didaktiikka. Porvoo: WSOY
- Dunderfelt, T. 2004. Elämänkaaripsykologia. Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. Porvoo: WSOY
- Forssander, K. & Tuominen, J. 2006. Arvioinnin merkitys oppimistaidoissa. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu - ammatillinen opettajakorkeakoulu. Viitattu 25.3.2010 <https://oa.doria.fi/bitstream/handle/10024/49403/TMP.objres.100.pdf?sequence=2>
- Hietanen, H., Iivanainen, A., Seppänen, S. & Juutilainen, V. 2002. Haava. Porvoo: WSOY
- Hoppu, K., Pohjalainen, T. & Taalikka, P. (toim.) 2002. Lasten myrkytykset. Helsinki: Duodecim
- Huovinen, M. (toim.) 2007. Pieni ensiapuopas. Helsinki: WSOY
- Huovinen, P., Paananen, R. & Huovinen, M. (toim.) 2006. Terve ihminen - Suomalainen lääkärikirja. Porvoo: WSOY
- Hätäkeskuslaitos. 2009a. Yleiseurooppalainen 112. Viitattu 10.2.2010 <http://www.112.fi/index.php?pageName=yleiseur112>
- Hätäkeskuslaitos. 2009b. 112 numeron oikea käyttö. Viitattu 10.2.2010 <http://www.112.fi/index.php?pageName=oikeakaytto>
- Hätäkeskuslaitos. 2009c. Hätätilanne. Viitattu 10.2.2010 <http://www.112.fi/index.php?pageName=hatatilanne>
- Jyrhämä, R. 2002. Ohjaus pedagogisena päätöksentekona. Helsinki: Helsingin yliopisto
- Koistinen, P., Ruuskanen, S. & Surakka, T. 2005. Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Helsinki: Tammi
- Koli, H & Silander, P. 2002. Oppimisen prosessin suunnittelu ja ohjaus. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy
- Kosonen, I., Selin, T. & Naaralainen, S. 2009. Oppimisympäristö ja sen muutosten vaikutuksia opiskeluun. Tulostettu 29.1.2010 Viitattu 2.2.2010. [https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/8101/Kosonen.Irina\\_Naaralainen.Saarijärvi\\_Selin.Tuula.pdf?sequence=2](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/8101/Kosonen.Irina_Naaralainen.Saarijärvi_Selin.Tuula.pdf?sequence=2)
- Kääriäinen, M. 2007. Potilasohjauksen laatu: Hypoteettisen mallin kehittäminen. Oulun yliopisto. Tulostettu 2.12.2009 Viitattu 9.12.2009. <http://herkules oulu.fi/isbn9789514284984/isbn9789514284984.pdf>
- Laine, A., Ruishalme, O., Salervo, P., Sivén, T. & Välimäki, P. 2004. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveystalalla. Porvoo: WSOY
- Markkula, J. & Öörni, E. (toim.) 2009. Turvallinen elämä lapsille ja nuorille. Kansallinen lasten ja nuorten tapaturmien ehkäisyn ohjelma. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tulostettu 9.2.2010 Viitattu 10.2.2010 <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/ea565dd9-34e5-4e74-bcc6-27e567de2a96>
- Nummenmaa, A. & Lautamatti L. 2004. Opiskelun työprosessien ohjaus korkea-asteella. Teoksessa Ohjaus ammattina ja tieteenalana 3. Ohjaustyön välineet. Onnismaa, J., Pasanen, H & Spangar, T. (toim.). 2004. Porvoo: WSOY

- Onnismaa, J. 2007. Ohjaus- ja neuvontatyö. Aikaa, huomiota ja kunnioitusta. Tampere: Tammer-Paino
- Peavy, V. 2004. Sosiodynaaminen näkökulma ja ohjauksen käytäntö. Teoksessa Ohjaus ammattina ja tieteenalana 3. Ohjaustyön välineet. Onnismaa, J., Pasanen, H & Spangar, T. (toim.). 2004. Porvoo: WSOY
- Peltonen, H. 2004. Kasvattajana sosiaali- ja terveysalan ammattiteissa. Helsinki: Tammi
- Rantanen, H-M. 2006. Luokanopettajien käsityksiä oppimisesta. Toteutuuko Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2004) mukainen oppimiskäsitys luokanopettajien toiminnassa. Tampereen yliopisto: Pro Gradu. Tulostettu 28.1.2010 Viitattu 4.2.2010. <http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu01430.pdf>
- Rauste-Von Wright, M., Von Wright, J. & Soini, T. 2003. Oppiminen ja koulutus. Porvoo: WSOY
- Renström, P., Peterson, L., Koistinen, J., Read, M., Mattson, J., Keurulainen, J. & Airaksinen, O. 1998. Urheiluvammat - ennaltaehkäisy, hoito ja kuntoutus. Gummerus: Jyväskylä
- Ruponen, R., Nummenmaa, A. & Koivuluhta, M. 2000. Ryhmäohjaus muutoksen mahdollisuuden maisemana. Teoksessa Ohjaus ammattina ja tieteenalana 1. Ohjauksen lähestymistavat ja ohjaustutkimus. Onnismaa, J., Pasanen, H. & Spangar, T. (toim.) 2000. Porvoo: WSOY
- Saarelma, O. 2009b. Lihasevähdyksen ja -kourustuksen Duodecim (artikkeli). Viitattu 22.3.2010 [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00295](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00295)
- Saarelma, O. 2009a. Yläraajan vammat. Duodecim (artikkeli). Viitattu 22.3.2010 [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00349&p\\_haku=murtuma](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00349&p_haku=murtuma)
- Saarelma, O. 2010. Alaraaja vammat. Duodecim (artikkeli). Viitattu 13.10.2010 [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00192](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00192)
- Sahi, T., Castrén, M., Helistö, N & Kämäräinen L. 2006. Ensiapuopas. Jyväskylä: Gummerus
- Sahi, T., Castrén, M., Helistö, N. & Kämäräinen, L. 2007. Palovammat . Duodecim (artikkeli) Viitattu 13.10.2010 [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=spr00009](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=spr00009)
- Suonperä, M. 1993. Opettamiskäsitys; oppijakeskeisen opettamiskäsityksen perusaineeksi. Hämeenlinna: Educons Oy
- Säljö, R. 2004. Oppimiskäytännöt - Sosiokulttuurinen näkökulma. Porvoo: WSOY
- Tiirikainen, K. (toim.) 2009. Tapaturmat Suomessa. Helsinki: Edita
- Tiirikainen, K. & Lounamaa, A. 2007. Suomalaiset tapaturmien uhreina 2006. Kansallisen uhritutkimuksen perustaulukoita. Helsinki: Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 4/2007. Tulostettu 9.2.2010. Viitattu 10.2.2010 [http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja\\_b/2007/2007b04.pdf](http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2007/2007b04.pdf)
- Uusikylä, K. & Atjonen, P. 2000. Didaktiikan perusteet. Porvoo: WSOY
- Vaasan yliopisto. 2010. Kinesteettinen oppija. Viitattu 15.9.2010 [http://www.uwasa.fi/opiskelu/suunnittelu/opi\\_oppimaan/oppiminen/oppimistyylyt/kinesteettinen/](http://www.uwasa.fi/opiskelu/suunnittelu/opi_oppimaan/oppiminen/oppimistyylyt/kinesteettinen/)
- Vilppula, A. (toim.) 2009. Suomen Laki 2009 II. Helsinki: Talentum

Vuorinen, I. 1995. Tuhat tapaa opettaa. Menetelmäopas opettajille, kouluttajille ja ryhmän ohjaajille. Naantali: Resurssi



LIITTEET

LIITE 1: OPETTAJAN OPAS

# *Ensiaputaitoja 9–12-vuotiaille*

OPAS OHJAAJALLE/OPETTAJALLE

## 1 JOHDANTO

---

Tämän tuntisuunnitelman - ohjaajan opas + diasarja lapsille - avulla voidaan pitää 9-12-vuotiaille kuusi oppituntia. Ensiapukurssin opetus tapahtuu kurssimuotoisena ja yhden tunnin kesto on 45 minuuttia. Tämä opas on tarkoitettu mm. kuntien ja kaupunkien kouluille, nuorisotoimille, seurakunnille sekä kaikille muille tahoille, jotka ovat tekemisissä 9-12 vuotiaiden lasten kanssa. Kehot, oppitunnit ja erilaiset leirit ovat oivia paikkoja ensiaputuntien ohjaamiseen. Tuntisuunnitelma on tehty niin, että jokaisella tunnilla on oma aiheensa. Tunnin aikana on mielestäni hyvä paneutua vain yhteen asiakokonaisuuteen. Harjoituksiin käytetään riittävästi aikaa, jolloin kaikki ehtivät suorittaa käytännön harjoitte-  
lut. Toivon, että opetustilanteessa opetusryhmät ovat mahdollisimman pieniä. Mikäli ohjaajia on useampi, voi ryhmän oppilasmäärän nostaa muutamalla oppilaalla. Näin saadaan ohjaajan aika riittämään kaikille tasapuolisesti.

Tuntisuunnitelman ja kurssin jälkeen ei ole tarkoituksena, että lapset osaisivat toimia eteen tulevissa ensiaputilanteissa oikein. Tarkoituksena on tutustuttaa lapset erilaisiin tilanteisiin, joissa ensiapua tarvita ja kertoa oppitunnin aikana kuinka vastaan tulevissa tilanteissa tulee toimia. Mikäli lapsi joutuu tilanteeseen, jossa tarvitaan ensiaputaitoja, hän ei mene paniikkiin vaan osaa etsiä apua aikuiselta. Myös tulevaisuudessa on oppilaan helpompi osallistua SPR:n järjestämille ensiapukurseille ja ottaa sieltä tullut tieto vastaan paremmin kuin taustalta löytyy jo hieman teoriatietoa ja käytännön harjoituksia.

Koska 9-12 vuotiaan maailma on oppimista mieluummin kuvien ja tekemisen avulla kuin teoriatietoa hyödyntäen (Dunderfelt 2004, 86-89), olen pyrkinyt tekemään tuntisuunnitelman toteutuksen hyvin oppilaskeskeisesti. Opettajalla/ohjaajalla on myös mahdollisuus vaikuttaa ja tehdä siitä omanlaisensa. Toivoisin, että ohjaaja/opettaja lukee kirjallisesta versiostani luvusta 4 eteenpäin ensiapu osion kokonaan. Oppaassa on kirjoitettu asiat laajemmin, jolloin asioiden opetus on helpompaa.

Idea tuntisuunnitelman ja oppaan tekemiseen tuli ohjustehtäviä työkseen tekevältä henkilöltä, joka työskentelee säännöllisesti lasten ja nuorten parissa. Oletan, että jokainen tuntisuunnitelmaa käyttävä ohjaaja/opettaja on suorittanut SPR:n ensiapu 1- tai jopa 2-kurssin.

Ohjaajalle: Muistathan varmistaa, että sinulla on aina mukana tarkastettu ensiapulauku, kun liikut paikoissa, joissa se ei kuulu vakiovarusteisiin.

## 2 HÄTÄNUMEROON SOITTAMINEN

---

- Tunnille tarvitaan lankapuhelimia
  - Tunnin alussa opettaja ja oppilaat käyvät yhdessä läpi oppilaille tarkoitetun diasarjan
  - Asioita, joita lapselle tulee tunnilla painottaa:
    - etsi ensimmäisenä onnettomuuden sattuessa apua aikuiselta,
    - opettele hätänumero ja hätänumeroon soittaminen,
    - muista, että onnettomuustilanteessa tulee olla rauhallinen,
    - soita hätäkeskukseen uudelleen, jos autettavan vointiin tulee muutoksia,
    - muista, että hätänumero on vain todellista hätätilannetta varten, eikä sinne saa soittaa huvikseen
- Mitä ensiapu on? Milloin sitä tarvitaan? Kuka sitä voi antaa?
- Lasten kanssa voidaan keskustella yleisellä tasolla. Tiedustella esim. ovatko oppilaat joutuneet tilanteisiin, joissa on tarvittu ensiapua.
- Hätänumeron harjoittelu puhelimella jättää numeron paremmin mieleen kuin vain kertaamalla se ääneen
- Lapsille voi tunnin aiheen konkretisoida oikean puhelimen kanssa. Lapset harjoittelevat hätänumeroon soittamista. Ohjaaja toimii hätäkeskuspäivystäjänä kysyen ”Mitä on tapahtunut?”, ”Missä olet?” Antaen lisäohjeita. Lopuksi ohjaaja antaa luvan katkaista puhelun.
- Onnettomuustilanteen sattuessa yleensä hätänumero 112 unohtuu, joten on hyvä kannustaa lapsia laittamaan numero matkapuhelimen muistiin. Numeron voi tallentaa tunnin aikana jokaisen puhelimeen. Hätänumero - 112.

### 3 HAAVAT

---

- Tunnille tarvitaan punaisia kyniä, joilla lapset saavat piirtää leikkihaavat itselleen, haavalappuja ja laastareita sekä sidetaitoksia ja sideharsorullia
- Tunnin alussa opettaja ja oppilaat käyvät yhdessä läpi oppilaille tarkoitetun diasarjan
- Asioita, joita tunnilla tulee painottaa:
  - tyrehtyä verenvuoto, ettei verta menetä liikaa, etenkin isommissa haavoissa. Sit-ten soitto hätäkeskukseen,
  - hoidata eläinten pistot, vierasesineet haavassa ja isot haavat lääkärissä,
  - paina haavaa ja kohota raajaa niin, että saat verenvuodon tyrehtymään/loppumaan,
  - huolehdi omien käsien ja haavan puhtaudesta hoidetta-essa pieniä haavoja. Näin vältetään tulehduksilta.
  - soita hätäkeskukseen aina kun sille tuntuu olevan tarvet-ta! Ja aikuiselta voi aina kysyä apua



- ➔ Ennen aiheeseen menoa voi asiaa johdatella kysymällä esim. mitkä aiheuttavat haavoja? Miten haavat syntyvät?

- Lasten kanssa harjoitellaan pienen haavan hoitamista ja sitomista.
1. Puhdista haava juoksevan veden alla, älä kuitenkaan hankaa haava-aluetta (kuva 1.)
  2. Paina haavaa esim. taitoksilla niin, että verenvuoto tyrehtyy (kuva 2.)
  3. Laita haavalle haavalappu tai laastari (kuva 3.)
  4. Haavalapun tai laastarin päälle voi varmuuden vuoksi laittaa taitokset (kuva 4.)
  5. Sido haava vielä sideharsorullalla (kuva 5.)



Kuva 1.



Kuva 2.



Kuva 3.



Kuva 4.



Kuva 5.

- Isomman haavan sattuessa harjoitellaan, kuinka tilanteessa tulee toimia. Miten potilas laitetaan makuulle ja nostetaan raaja ylöspäin.
- Myös painesidoksen tekeminen on hyvä opetella
  1. Huuhtelee haava puhtaaksi, älä kuitenkaan hankaa haava-aluetta (kuva 1.)
  2. Nosta raaja ylöspäin ja paina taitoksilla (kuva 2.)
  3. Laita paine eli sideharsorulla taitosten päälle (kuva 3.)
  4. Sido paine vielä toisella sideharsorullalla (kuva 4.)



Kuva 1.



Kuva 2.



Kuva 3.



Kuva 4.

#### 4 TAJUTON HEKILÖ JA KYLKIASENTOON LAITTAMINEN

---

- Tunnin alussa opettaja ja oppilaat käyvät yhdessä läpi oppilaille tarkoitetun diasarjan
  - Asioita, joita tunnilla tulee painottaa:
    - tarkista aina, että kaikki on kunnossa, jos huomaat nukkuvan näköisen ihmisen makaavan maassa. Etsi ensin joku aikuinen mukaan
    - yritä saada maassa makaava nukkuvan näköinen henkilö hereille
    - katso hengittääkö ihminen. Hengityksen näkee nousevasta ja laskevasta rintakehästä sekä tuntee suusta ja sieraimista tulevasta ilmasta.
    - laita hengittävä henkilö kylkiasentoon hengityksen turvaamiseksi ja pidä hengitystiet auki
- ➔ Harjoitellaan hengityksen seuraamista pareittain.
1. Toinen parista makaa maassa ja hengittää normaalisti.
  2. Toinen seuraa hengitystä rintakehästä ja tunnustelee ilman tuloa suusta/sieraimista omalla kämmenellä
  3. Lisäksi voidaan laskea, kuinka monta kertaa pari hengittää minuutissa

→ Kylkiasentoon laittaminen on tärkeää oppia

1. Asetu potilaan jommallekummalle sivulle
2. Kohota hänen päätänsä hieman leuasta nostaen (kuva 2)
3. Laita sinua lähempänä oleva käsi ”moi”-asentoon ja toinen käsi rinnan päälle (kuva 3)
4. Koukista kauempana oleva polvi (kuva 3)
5. Ota kiinni koukistetun polven takaa ja koukistetun puolen hartiasta ja käännä henkilö kyljelleen (kuva 4)
6. Yläpuolella oleva jalka jää koukkuun (kuva 4)
7. Laita kämmen, joka oli rinnanpäällä nyt kasvojen alle niin että kämmenpuoli on ylöspäin (kuva 4)
8. Katso, että henkilö hengittää hyvin



Kuva 1.



Kuva 2.



Kuva 3.



Kuva 4.



## 5 PALOVAMMAT JA MYRKYTYKSET



- Tunnin alussa opettaja ja oppilaat käyvät yhdessä läpi oppilaille tarkoitetun diasarjan
- Asioita, joita tunnilla tulee painottaa:

- painota lapsille tilanteita, joissa palovammat yleensä syntyvät (tuli, kuuma neste, sähkö)
- jäähdytä 1. ja 2. asteen palovammoissa palovamma-alueen kylmällä
- älä puhkaise rakkuloita, ja hakeudu lääkäriin jos alue tulehtuu
- ota yhteys välittömästi hätäkeskukseen ja turvaa potilaan hengitys 3. asteen palovammoissa, jos kyseessä on sähkö- tai kemiallinen palovamma tai kohteena lapsi
- kerro lapsille asiat, jotka aiheuttavat myrkytyksen (osa kasveista, erilaiset kemialliset aineet, alkoholi ja lääkkeet, savu)
- etsi aina myrkytystilanteeseen aikuinen
- selvitä mitä myrkyllistä ainetta potilas on ottanut ja kuinka paljon
- soita heti myrkytystietokeskukseen, jos epäilet myrkytystilannetta
- vie potilas välittömästi raittiiseen ilmaan savu- ja häkämyrkytystilanteissa



- ➔ Seuraavalla sivulla on palovammoihin ja myrkytyksiin liittyvä tehtävä, joka vaatii sen monisteen tulostamista jokaiselle osanottajalle



Tehtävä:

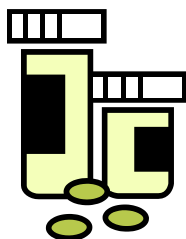
Alla olevista kuvista jokainen aiheuttaa ihmiselle joko myrkytyksen tai palovamman.

Käy kuvat läpi ja vedä viiva kuvasta joko MYRKYTYYS tai PALOVAMMA -sanaan. Joukossa on kaksi kuvaa, jotka käyvät molempiin sanoihin.

MYRKYTYYS



Sähkö



Lääkkeet



Aurinko



Kärpässiäni

PALOVAMMA



Kemiallinen aine



Tuli



Alkoholi



Ampiainen



Kuuma neste

Palovammat & Myrkytykset - tehtävän oikeat vastaukset:

sähkö: palovamma

kemiallinen aine: myrkytys (nieltynä) ja palovamma (nieltynä ruokatorveen ja mahalaukuun ja iholle joutuessa)

alkoholi: myrkytys

lääkkeet: myrkytys

tuli: myrkytys ja palovamma (myrkytyksen aiheuttaa häkä)

ampiainen: myrkytys

aurinko: palovamma

kärpässieni: myrkytys

kuuma neste: palovamma

## 6 TUKI- JA LIIKUNTAELINVAMMAT

---

- Tunnille tarvitaan: kolmioliinoja, kylmäpusseja, puristussidoksia ja tukia murtumiin + sidos
  - Tunnin alussa opettaja ja oppilaat käyvät yhdessä läpi oppilaille tarkoitetun diasarjan
  - Asioita, joita tunnilla tulee painottaa:
    - paikallista murtuma, venähdys tai lihasrepeämä
    - vie murtumapotilas aina lääkäriin
    - laita yläraajaan tulleeeseen murumaan kylmää ja kolmioliina tukemaan murtumakohtaa
    - sido alaraajamurtumassa tuki murtuneen jalan sisäpuolelle niin, että se tukee murtunutta jalkaa. Murtuneen jalan voi myös sitoa terveeseen jalkaan
    - hoida lihasvamma ja venähdys välittömästi 3 K:n hoito-ohjeella; Kylmä, Koho, Kompressio (eli puristus)
- Harjoitellaan kolmioliinan laittoa yläraajamurtumissa
1. Nostetaan käsi rinnanpäälle L:n muotoon tai sormet kohti tervettä olkapäätä (kuva 1)
  2. Laitetaan kolmioliina varovasti kipeän käden alle niin että pisin sivu on terveen kyljen pituisesti (kuva 1)
  3. Alhaalla oleva kulma nostetaan murtuneen käden päältä (kuva 2) ja sidotaan se niskan taakse toisen pään kanssa. Kynärpään ”häntään” tehdään solmu (kuva 3)
    - Katsotaan, että käsi pysyy liikkumatta ja on hyvin tuettuna liinan sisällä



Kuva 1.



Kuva 2.



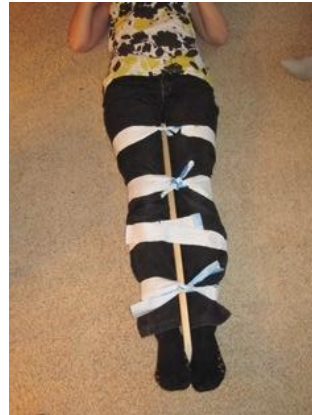
Kuva 3.

→ Tuki ja sidos alaraajamurtumissa

1. Etsitään laudan pala tai joku muu tukeva esine, joka voidaan sitoa tukemaan murtunutta jalkaa (kuva 1.)
2. Laitetaan tuki jalan sisäsivulle ja sidotaan tukiesine sidoksella muutamasta kohtaa kiinni jalkaan - ei kuitenkaan liian kireästi (kuva 1 ja 2)
  - Murtuneen jalan voi myös sitoa terveeseen jalkaan ja käyttää näin tervettä raajaa tukemassa murtumaa (jättää vain tuen jalkojen välistä)
  - Tuen kanssa sitoessa riittää kun tuen sitoo vain murtuneeseen jalkaan



Kuva 1.



Kuva 2.

- 3 K:n hoito; raaja nostetaan kohoasentoon, vamma-alueelle laitetaan kylmää ja sen jälkeen puristussidos
1. Jalka nostetaan ylös kohoasentoon (kuva 1.)
  2. Vamman päälle laitetaan kylmäpussi. Ihon ja kylmäpussin väliin kannattaa laittaa vaatekappale, ettei murtuman kohta palellu. (kuva 2.)
  3. Kylmäpussi sidotaan puristussidoksella kiinni jalkaan (kuva 3.)
  4. Kylmäpussin teho on n.15-20 min, jonka jälkeen sen voi ottaa pois tai toistaa kylmähoito uudella kylmäpussilla
    - Jos kylmää ei enää tarvita, sidotaan puristussidos jalkaan, ei kuitenkaan niin kireälle, että verenkierto häiriintyy



Kuva 1

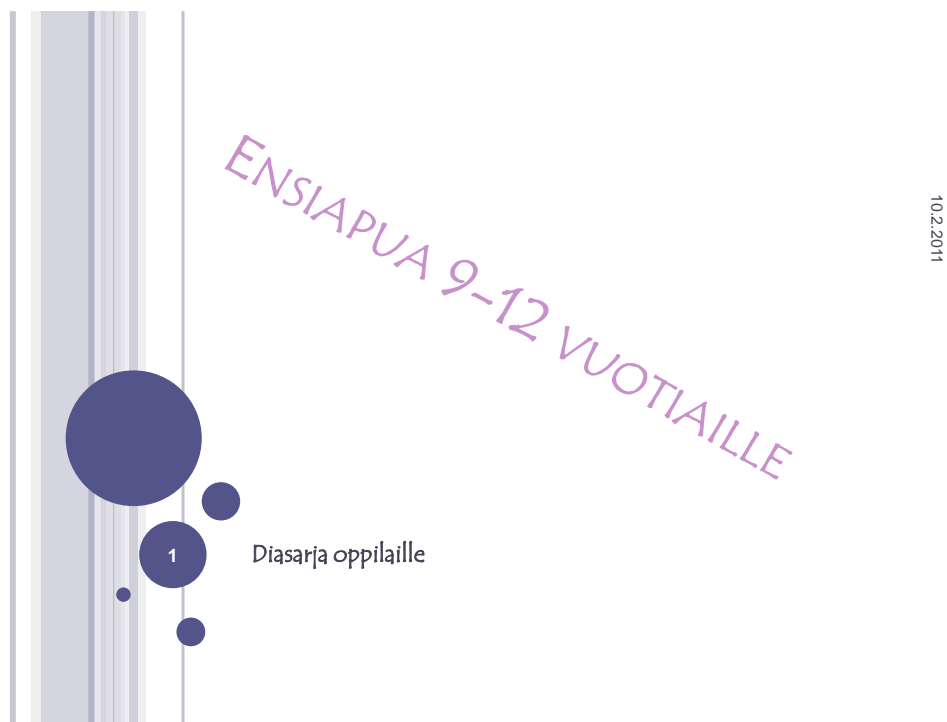


Kuva 2.



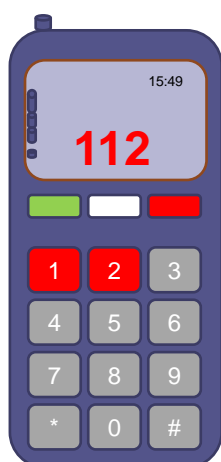
Kuva 3.

## LIITE 2: DIASARJA OPPILAILLE



10.2.2011

## HÄTÄNUMEROON SOITTO



- Kun näet onnettomuuden tai sairauskohtauksen, etsi välittömästi joku aikuinen käsiisi
  - Häätäänureroon soittaminen tapahtuu näppäilemällä puhelimeen 112
1. Kerro hätäkeskuspäivystäjälle MITÄ ON TAPAHTUNUT
  2. MISSÄ OLET tällä hetkellä
  3. Vastaa hätäkeskuspäivystäjän esittämiin kysymyksiin
  4. Toimi saamien ohjeiden mukaan
  5. Katkaise puhelu vasta kun siihen annetaan lupa

10.2.2011

2

Nyt SINÄ voit harjoitella  
häätäpuhelun soittoa  
ohjaajan avustuksella

MUISTA 112



10.2.2011

3

## HAAVAT JA VERENVUOTO

- Haavoja on monenlaisia ja ne aiheutuvat monista eri asioista
- Olet voinut kaatua pyörällä ja saada "asfaltti-ihottumaa" tai vahingossa tehnyt veitsellä haavan sormeesi
- Tärkeintä verta vuotavan haavan ensiavussa on verenvuodon tukkiminen
- Verenvuodon saa loppumaan painamalla haavaa esim. nenäliinalla
- Nosta verta vuotava ruumiinosa (jalka tai käsi) ylöspäin, jolloin verenvuoto loppuu
- Jos verenvuoto ei tyrehdy soita hätänumeroon 112

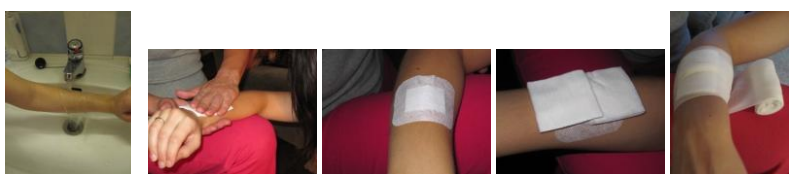
10.2.2011

4



○ Haavan ollessa pieni, se voidaan hoitaa kotona

1. Pese ensin omat kätesi puhtaiksi
2. Huuhtelee haava juoksevan veden alla, voit myös käyttää saippuaa
3. Tyrehdytä verenvuoto painamalla haava-alueella ja nostamalla se ylöspäin
4. Suojaa haava esim. haavoihin tarkoitetulla haavalapulla tai ihan laastarilla
5. Haavalapun päälle voi vielä laittaa sidetaitoksen(t) ja sideharson(t) suojaamaan liialta



10.2.2011

5

○ Isot haavat: runsaasti vuotava alue tai eläimen puremat:

- Suuret haavat tarvitsevat lääkärihoitoa, joten ensimmäinen tehtävä on etsiä aikuinen
- Henkilö on laitettava makuulle ja (jalka/käsi) haava-alue nostettava ylös
- Vuotavaa haavaa painetaan, jotta verenvuoto saadaan loppumaan. Laita sitten painesidos
  - Painesidos tehdään niin, että haavalle laitetaan ensin taitos
  - Laita taitoksen päälle 1 tai 2 siderullaa painoksi ja sidone sideharsolla kiinni. Painojen tarkoitus on tyrehdyttää verenvuoto
  - Painesidos ei saa olla liian tiukka



10.2.2011

6

## HARJOITUKSIA

- o Harjoitustehtävänä on hoitaa parillenne sattunut pieni haava. Piirtäkää ensin toisillenne pienet haavat, jonka jälkeen toimitte ohjeiden mukaan eli

1. Pese omat kätesi
2. Huuhtele haava juoksevan veden alla, voit myös käyttää saippuaa
3. Tyrehdytä verenvuoto painamalla haava-alueella ja nostamalla se ylöspäin
4. Suojaa haava haavoihin tarkoitettulla haavalapulla tai ihan laastarilla
5. Laita haavalapun/laastarin päälle sidetaitoksen(t) ja sideharson(t)



7

10.2.2011

## LISÄÄ HARJOITUKSIA HAAVOIHIN

- o Harjoittele parisi kanssa, kuinka ison haavan tullessa tulee toimia

- Laita haavan saanut potilas makuulle lattialle
- Nosta haavoittunut alue esim. käsi tai jalka kattoa kohti
- Tee siihen painesidos

8

10.2.2011

## o Nyt harjoittelet painesidoksen tekoa

1. Huuhtele haava



2. Nosta raaja ylöspäin ja paina haavaa taitoksilla



3. Laita taitosten päälle paine eli sideharsorulla painamaan haavaa



4. Sido paine toisella sideharsorullalla



10.2.2014

9

## PALOVAMMAT



- o Palovammat aiheutuvat kuumasta nesteestä, kemiallisista aineista, sähköstä tai auringon paisteesta
- o Palovammoja on 3. eri asteisia:

- 1. ja 2. asteen vammat ovat pinnallisia eivätkä vaadi lääkärin hoitoa
  - o Pienet palovammat aiheutuvat yleensä kuumasta vedestä tai auringon polttesta
  - o Palovammat ovat punaisia ja ne kutiavat
  - o Haavat paranevat yleensä viikossa
- 3 asteen vammat polttavat ihon syvemmältä
  - o Tuli, sähkö tai kuuma metalli voivat aiheuttaa 3. asteen palovamman
  - o Palovamma-alue on tumma eikä siinä ole tuntoa
  - o Tarvitsee ehdottomasti lääkärihoitoa -> soitettava ambulanssi



10.2.2011

10

- Ensiapu 1. ja 2 asteen palovammoihin on viileä/kylmä vesi, joka estää palovamma-aluetta leviämästä sekä helpottaa kipua

1. Laita palovamma-alue veden alle 10–20 minuutiksi

2. Vamma-alue suojataan voidelapulla ja sideharsolla

- Rakkuloita ei saa puhkaista
- Jos palovamma-alue tulehtuu, on hakeuduttava lääkäriin



- Isommissa ja vakavimmissa palovammoissa on soitettava ambulanssi

- Turvaa myös potilaan hengitys kääntämällä hänet kylkiasentoon

10.2.2011

11

## TAJUTON HENKIÖ

- Mene aina katsomaan kun näet ihmisen nukkuvan epämääräisessä paikassa. Pyydä aikuinen mukaan
- Ravistele maassa makaavaa nukkuvan näköistä ihmistä hereille. Jos hän ei herää, soita hätänumeroon



10.2.2011

18

- On tärkeää tarkistaa hengittääkö makaava henkilö
  - Hengittäessä rintakehä nousee ja laskee tasaiseen tahtiin
  - Ilmaa pitäisi tulla nenästä tai suusta

Harjoittele parisi kanssa hengityksen seuraamista. Seuraa lattialla makaavan parisi hengitystä. Hänen rintakehänsä nousee ja laskee.

Laske kuinka monta kertaa hän hengittää minuutissa.

Kokeile, tunnetko parisi nenästä tai suusta tulevan hengityksen kämmenselällä

10.2.2011

19

## KYLKIASENTOON LAITTAMINEN

- Jos henkilö hengittää mutta on tajuton, hänet on käännettävä kylkiasentoon
- Tajuton henkilö voi tukehtua, jos hänet jätetään selälleen
- Nyt harjoitellaan kylkiasentoon laittamista

10.2.2011

20

o Kylki asentoon laittaminen tapahtuu seuraavasti:

1. Asetu potilaan jommallekummalle sivulle
2. Kohota hänen päätään hieman leuasta nostaen ja otsasta painaen. Kokeile hengittääkö potilas
3. Laita sinua lähempänä oleva käsi "moi"- asentoon ja toinen käsi rinnan päälle
4. Koukista kauempana oleva polvi
5. Ota kiinni koukistetun polven takaa ja puoleisesta hartiasta
6. Käännä henkilö kyljelleen
7. Yläpuolella oleva jalka jää koukkuun
8. Laita kämmen, joka oli rinnanpäällä nyt kasvojen alle.
9. Katso, että henkilö hengittää hyvin



10.2.2011



21

## MYRKYTYKSET

- o Myrkylliset kasvit, sienet, lääkkeet ja alkoholi, erilaiset pesu ja puhdistusaineet sekä savu ja häikä aiheuttavat myrkytyksen
- o Tunnistat vaaralliset aineet tästä merkistä 
- o Hengitys on vaikeaa savu- ja häikämyrkytyksissä, vie potilas ulos raittiiseen ilmaan
- o Jos epäilet potilaan nauttineen myrkyllistä ainetta, etsi välittömästi avuksesi aikuinen. Soittakaa myrkytystietokeskukseen 09-471 977 ja tarpeen mukaan myös hätänumeroon. Toimikaa ohjeiden mukaan
- o Apteekista saatavaa lääkehiiltä on hyvä olla kotona.
- Lääkehiiltä annetaan jos uhri on ottanut lääkkeitä, myrkyllisiä kasveja tai sieniä. Lääkehiili ei sovi syövyttäviä aineita kuten pesuaineita nauttineille
  - Tajuttomalle ei saa antaa mitään suun kautta

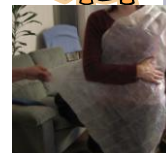


10.2.2011



## MURTUMAT...

- Luunmurtumalla tarkoitetaan aluetta, jossa luu on mennyt poikki
- Murtumapotilas tarvitsee aina lääkärihoitoa – yleensä siihen laitetaan kipsi
- Rannemurtumissa sekä muissa käden murtumissa murtumakohta tuetaan kolmioliinalla, myös oma kaulaliina tai huivi sopivat sitomiseen hyvin
- Alaraajoihin tulleissa murtumissa täytyy tukea jalat ja pitää ne paikoillaan – liikkumatta
  - Jalan sisäisivulle laitetaan lasta ja sidotaan molemmat lastaan kiinni
  - Murtunut jalka voidaan myös sitoa terveeseen jalkaan



13

## ... JA VENÄHDYKSET

- Yleisin venähdysalue on nilkka. Nilkan nyrjähdyksessä kohta vääntyy sisäänpäin.
- Urheilussa erittäin yleinen vamma
- Nilkan alueelle tulee kipua ja turvotusta
- Jalka aristaa kävellessä
- Hoitona venähdyksissä on 3 K:n hoito-ohje
  - **Koho** – raaja, jossa vamma on, nostetaan ylöspäin
  - **Kylmä** – vamma alueelle laitetaan kylmäpussi
  - **Kompressio** eli puristus – sidotaan vamma-kohta tukevasti

10.2.2011

14

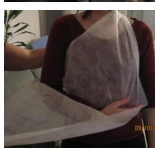
## HARJOITUKSIA

### o Harjoitellaan rannemurtuman tukemista

- Nosta murtunut käsi rinnan päälle niin että sormet osoittavat vastakkaista olkapäätä
- Laita kolmioliina



Pujota kolmioliina varovasti kipeän käden alle. Pisin sivu siitä on terveen kyljen pituisesti. Käsi on joko kuvan osoittamalla L:n muodossa tai niin että sormet osoittavat kohti tervettä olkapäätä.



Tuo alhaalle jäänyt kolmion kulma kipeän käden päälle. Yhdistä se niskan taakse toiseen kulmaan toiseen päähän. Sidotaan niin että liina tukee kättä, mutta ei kuitenkaan kurista.



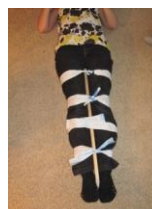
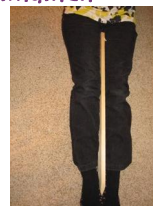
Kipeän käden kyynärpäähän jääneeseen "häntään" voi tehdä solmun käden tukemiseksi.

10.2.2011

15

### o Kun murtuma on jalassa

- Etsi käsiin jonkinlainen lasta tai jokin suora putkimainen esine
- Laita lasta jalan sisäisivulle tukemaan murtunutta kohtaa
- Sido molemmat jalat lastaan kiinni
- Kutsu ambulanssi paikalle



10.2.2011

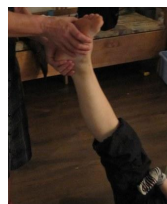
16



o Harjoittele 3 K:n hoito-ohjetta nyrjähtäneen nilkan hoitona

- Ota itsellesi pari, jonka kanssa suoritat harjoituksen

- o **Koho-asento**: laita raaja, jossa vamma on, koholle taivasta kohti
  - o Nosta nyrjähtänyt nilkka kattoa kohti



10.2.2011

- o **Kylmä**: laita vamma-alue kylmää, jotta kohta ei turpoaisi esim. jääpussin
  - o Laita kylmäpussi pari vammautuneeseen nilkkaan



- o **Kompressio** eli puristussidoksen tekeminen.  
Sidó nilkka joustavalla tukisidoksella
  - o Ohjaajan avustuksella laita nilkkaan tukisidos



17