



Laura Sulonen
Tia-Maria Suokas

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoitaja (AMK)
Opinnäytetyö, 2020

LAPSIKIN OSAA AUTTAA

Ensiapupäivä 5.-luokkalaisille

TIIVISTELMÄ

Laura Sulonen

Tia-Maria Suokas

Lapsikin osaa auttaa - Ensiapupäivä 5-luokkalaisille

Sivut 20 ja liitteet 18

Elokuu 2020

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma

Sairaanhoitaja (AMK)

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli pitää ensiapupäivä peruskoulun viidesluokkalaisille. Ensiapupäivämme tavoitteena oli opettaa erilaisia ensiaputaitoja oppilaille, teorian sekä käytännön muodossa. Tavoitteenamme oli lisätä maallikoiden, eli tässä tapauksessa lapsien valmiuksia toimia ensiapu tilanteissa. Tavoitteenamme oli myös saada itsevarmuutta esiintymiseen, sekä hallita yleisimpiä ensiapu tilanteita. Ensiapu taitojen oppiminen on tärkeää, jotta mahdollisimman moni osaisi sekä uskaltaisi auttaa hädässä olevaa tilanteen vaatiessa. Tapaturmat, onnettomuudet ja äkilliset sairastumiset kuuluvat arkipäivään, jonka vuoksi olisi tärkeää, että yhä useampi osaisi toimia ensiapua vaativissa tilanteissa mahdollisimman hyvin. Oikeanlaisen ensiavun antaminen ensiapu tilanteissa voi pelastaa loukkaantuneen tai sairastuneen hengen (Kodinturvaopas 2020)

Ensiapupäivä toteutettiin Satakunnassa sijaitsevan koulun 5-luokkalaisille maaliskuussa 2020. Ensiapupäivään osallistuneita oli kaiken kaikkiaan 25 oppilasta. Koulutukseen kuuluva teoria pidettiin yhteisesti kaikille oppilaille, käytännön harjoitukset toteutettiin kahdessa eri ryhmässä. Teoria- sekä käytännönosuuden jälkeen keräsimme oppilailta ja opettajilta kirjallisen palautteen, josta teimme myös yhteenvedon opinnäytetyöhömmme. Oppilaat olivat innokkaita oppimaan ensiapua sekä oppivat nopeasti. Oppilailta sekä opettajilta saimme positiivista palautetta koulutuksen toteutuksesta.

Avainsanat: lapsi, ensiapu, elvytys

ABSTRACT

Laura Sulonen

Tia-Maria Suokas

A child can also help – First Aid Day for the fifth graders.

Pages 20 and appendices 18

Autumn 2020

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Health Care

Registered Nurse

The purpose of this functional thesis was to arrange a first aid day to fifth graders in a comprehensive school to teach them first aid skills in theory and practically. The aim was to increase laymen's or in this case children's preparedness to act in first aid situations. Moreover, to gain self-confidence in performing, and mastering the most common first aid situations. Learning first aid skills is important, so that as many people as possible could and had the courage to help a person in an emergency. Accidents and acute illnesses are part of everyday life, which is why it is important to more and more people to be able to act as well as possible in situations which requires first aid skills.

First aid day was carried out in the Spring of 2020 with fifth graders, in a school which locates in Satakunta. The number of students who participated in the first aid day was over all 25. Theory which was included in training was held jointly to all students, practical exercises were held in two different groups. After theoretical and practical parts were collected written feedbacks from students and teachers, which were used as fundament of the summary in this thesis. Students were exited to learn about first aid, and they learned fast. Students and teachers gave positive feedback about the actualizing of the training.

Keywords: children, first aid, resuscitation

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 ENSIAPU JA AUTTAMINEN	6
2.1 Elvytys.....	6
2.2 Defibrillaattori	7
2.3 Tajuton ja kylkiasento.....	8
2.4 Verenvuoto ja sen tyrehdytys	8
2.5 Hätänumeroon soittaminen	9
3 LAPSEN OPPIMINEN JA OHJAAMINEN	11
4 ENSIAPUPÄIVÄ.....	12
4.1 Ensiapupäivän suunnittelu	12
4.2 Toteutuspäivä	13
4.3 Palaute ensiapupäivästä	15
5 POHDINTA	17
LIITE 1. POWERPOINT-ESITYS	21
LIITE 2. PALAUTE	26
LIITE 3. PALAUTTEEN YHTEENVETO.....	27
LIITE 4 SAATEKIRJE	30

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme aiheeksi valikoitui ensiapukoulutuksen järjestäminen. Alun perin ajatuksenamme oli toteuttaa opas elvytyksestä sairaanhoitajaopiskelijoille. Aihe muuttui kuitenkin melko pian opettajien kannustuksesta ensiapupäivän toteuttamiseen. Tajusimme myös, kuinka ensiapupäivä palvelisi itseämme paljon enemmän kuin kirjallinen opas. Kohderyhmäksi valikoitui lapset, sillä koimme, että aihealue olisi tärkeä jo myös kouluikäisille lapsille.

Ensiapu tarkoittaa toimenpiteitä toisen ihmisen tai itsensä auttamiseksi onnettomuustilanteessa tai sairauskohtauksen sattuessa. Tapaturmat, onnettomuudet ja äkilliset sairaskohtaukset kuuluvat arkipäivään kotona, vapaa-ajalla tai työ- tai kouluelämässä. Tämän takia on tärkeää, että mahdollisimman moni osaa auttaa. Ihmiset, jotka ovat saaneet koulutusta ensiaputaitoihin ovat valmiimpia toimimaan ensiaputilanteissa. (Kodin turvaopas 2020).

Otimme ensiapupäivässä esille neljä eri ensiapua vaativaa tilannetta, jotka sopivat 12-vuotiaille ja olisivat tärkeitä taitoja. Tavoitteenamme oli toteuttaa opettava ja mukava päivä lapsille, sekä saada lapset rohkaistumaan toimimaan ensiapua vaativissa tilanteissa mahdollisesti tulevaisuudessa. Aiheiksi valikoitui maallikkoelvytys, defibrillaattorin käyttö, tajuttoman kylkiasentoon laittaminen ja verenvuoto ja verenvuodon tyrehtytys. Nämä ovat mielestämme tärkeitä ensiaputaitoja ja sopivia 12-vuotiaille. Kävimme läpi oppilaiden kanssa myös hätänumeroon soittamisen sekä 112-sovelluksen käytön.

Vuosittain noin 4300 suomalaista kokee äkillisen sydänpysähdyksen ja maallikkoelvyttäjää kaksin tai jopa kolminkertaistaa sydänpysähdyspotilaan ennusteen selviytyä. Elvytysohjeet suosittelevat elvytyskoulutusta koko kansalle. Elvytysopetus tulisi aloittaa jo 12-vuotiaille ja sitä tulisi olla kaksi tuntia lukukaudessa (Suomen Punainen Risti 2016). Kohderyhmämme on tänä vuonna 12-vuotta täyttävät, joten ensiapupäivämme heille on tarpeellinen. Suomen laki määrittää, että jokainen on auttamisvelvollinen tapaturmapaikalle sattuessaan. Ihmishenkiä voidaan pelastaa useissa tilanteissa, jos auttajat ovat ensiaputaitoisia. (Rämänen,

6.) On siis tärkeää, että esimerkiksi onnettomuuden sattuessa lapsikin osaa soittaa yleiseen hätänumeroon ja tarvittaessa antaa ensiavun.

Avun tarpeen tuntemus ja taito toimia sairauskohtauksissa ja onnettomuustilanteissa ovat keskeisiä ja tärkeitä kansalaistaitoja. Kansalaiset tuntevat hyvin yleisen hätänumeron. Ensiapuvalmius ja –taidot sen sijaan vaihtelevat. Suomen Punainen Risti kehittää ensiapukoulutusta ja sen rakenteita. Noin 130000 suomalaista osallistuu vuosittain ensiapukoulutukseen. Ensiapukoulutusta annetaan autokouluissa ja varusmiespalveluksen aikana. Peruskoulussa ja ammatillisissa oppilaitoksissa ensiapukoulutuksen määrä on hyvin vähäinen. Ensihoitopalvelun kannalta keskeisiä ensiaputaitoja ovat maallikkoelvytys ja hätäensiapu onnettomuustilanteissa. Yhtä tärkeää on myös kuitenkin oikea toiminta kotitapaturmissa ja muissa arkisissa tilanteissa. Hyvä ensiapuvalmius ja kansalaistiedot ja –taidot voivat vähentää merkittävästi hätäpuhelujen määrää, ensihoitopalvelun tehtäviä ja päivystysterveystenhuollon kuormitusta (Kuisma, Holmström, Nurmi, Porthan & Taskinen, 21.)

2 ENSIAPU JA AUTTAMINEN

2.1 Elvytys

Elvytyksen tarkoituksena on käynnistää pysähtynyt sydän, kun sydänpysähdyksen syy on hoidettavissa. Sydänpysähdys ilman elvytystä johtaa ennenaikaiseen kuolemaan. Sydänpysähdyksellä tarkoitetaan sydämen mekaanisen toiminnan loppumista, joka varmistetaan sillä, että potilas ei reagoi tai hengitä. Sydän- ja verisuonisairaudet ovat maailmassa eniten kuolleisuutta aiheuttava sairausryhmä. Odottamattomia sydänpysähdyksiä tapahtuu Suomessa vuodessa noin 4300. Sydänpysähdyksen toipumisen ennuste on ollut vuosikymmeniä huono. Ennusteen kannalta tärkeää on elvytyksen aloittamiseen kulunut aika. (Syväoja, 11.) Elottomuudella tarkoitetaan tilannetta, jossa potilas ei reagoi tai hengitä normaalisti (Kuisma, Holmström, Nurmi, Porthan & Taskinen, 258-259).

Viranomaiset odottavat, että terveyteen liittyvässä uhkatilanteessa kaikki kansalaiset pystyisivät tunnistamaan tilanteen ja tekemään hätäilmoituksen. Lisäksi koulutetun maallikon odotetaan hallitsevan henkeä pelastavan ensiavun, johon kuuluvat tajuttoman kylkiasentoon kääntäminen, massiivisen ulkoisen verenvuodon tyrehtyttäminen, elottoman potilaan painelupuhalluselvytys ja tukehtuneen potilaan ensiapu, mutta koska systemaattista valistustoimintaa ei toistaiseksi ole, tällaiset taidot ovat vain pienellä väestöosalla, lähinnä niillä, joilla on mielenkiintoa asiaa kohtaan. (Kuisma, Holmström, Nurmi, Porthan & Taskinen, 269-270.) Sydämen pysähtyneiden selviytymisketjussa ensimmäinen askel on kaksi vaihetta, aikainen avun tunnistaminen ja avun kutsuminen (Syväoja, 40). Yksinkertaisena ohjeena väitöstutkimuksen tehneenä Syväoja toteaa, että jos kohdataan mahdollisesti elvytettävä ihminen, elvytetään. Elvyttämättä jättämisestä syntyy paljon enemmän harmia, kuin elvytyksestä, jolloin ihminen on ollut elossa. (Tolvanen 2019.)

Punaisen ristin aikuisen painelupuhalluselvytysohjeet 2016:

1. Jos henkilö menettää tajuntansa, puhuttele ja ravistele, jos henkilö ei herää, soita 112.

2. Laita puhelin kaiuttimille ja laske käsistä, jatka auttamista.
3. Aseta henkilö selälleen, selvitä hengittääkö hän. Avaa hengitys kääntämällä päätä leuankärjestä kohottamalla. Tunnustele ilmavirtaa ja nouseeko rintakehä
4. Autettava ei hengitä normaalisti, aloita paineluelvytys, painele 30 kertaa, kämmentyvi keskelle rintalastaa, kädet päällekkäin. Rintalastaa painetaan kohtisuoraa alaspäin.
5. Jatka puhaltamalla kaksi kertaa, sulje autettavan sieraimet, peitä suulasi autettavan suu ja puhalla rauhallisesti kaksi kertaa, niin että rintakehä liikkuu.
6. Jatka rytmillä 30:2, kunnes ensihoito tulee paikalle.

Aina hätätilanteen toteamisen jälkeen, tehdään ensin hätäilmoitus, jos paikalla ei ole enempää auttajia. Mikäli paikalla on useampi auttaja, voidaan hätäilmoitus tehdä samanaikaisesti painelupuhallus-elvytyksen aloituksen kanssa.

2.2 Defibrillaattori

Defibrillaattori eli sydäniskuri on laite, jolla sydänpysähdystilanteessa pyritään poistamaan sydämen pysäyttänyt haitallinen rytmihäiriö. Defibrillaattori analysoi ensin autettavan sydämen rytmin, jonka jälkeen se ilmoittaa onko sydämenrytmi iskettävä. Painelupuhallus-elvytyksen ja defibrillaattorin yhdistelmä parantaa merkittävästi autettavan selviytymismahdollisuuksia. (Korte & Myllyrinne, 38.)

Sydämenrytmit, joissa defibrillaattori suosittelee iskua, ovat kammiövärinä sekä kammiotakykardia. Kammiotakykardia on rytmihäiriö, jossa todetaan vähintään kolme peräkkäistä kammiolisälyöntiä. Kammiotakykardiaa voi esiintyä myös terveessä sydämessä, mutta useimmiten sitä esiintyy rakenteellisesti poikkeavassa sydämessä. Kammiotakykardian hoito on tärkeää, sillä pitkäkestoinen kammiotakykardia voi muuttua kammiövärinäksi ja johtaa sydämenpysähdykseen. (Yli-Mäyry, 2014.) Kammiövärinässä sydämen sähköinen toiminta on täysin kaoottinen ja johtaa sydämen mekaanisen toiminnan pysähtymiseen sekä verenkierron romahtamiseen (Mäkijärvi, 2014).

Maallikkodefibrilloinnilla tarkoitetaan elottoman sydämen defibrillointia, jonka maallikko suorittaa helppokäyttöisellä neuvovalla defibrillaattorilla.

Maallikkodefibrillointi voidaan toteuttaa joko niin, että defibrillaattori on kohteessa nimettyjen sekä koulutettujen maallikoiden käytössä, tai niin, että se on alkusammutusvälineiden tapaan vapaasti saatavilla ja kenen tahansa käytettävissä. Defibrillaattorien käyttöaste todellisissa sydänpysähdystilanteissa on maallikoiden saamasta koulutuksesta huolimatta hyvin vaatimaton. (Kuisma, Holmström, Nurmi, Porthan & Taskinen, 270-271.)

2.3 Tajuton ja kylkiasento

Tajuttomuudella tarkoitetaan yleisesti tilaa, jossa henkilö ei reagoi ulkoisiin ärsykeisiin, mutta hengittää yleensä normaalisti (Castrén, Helveranta, Kinnunen, Korte, Laurila, Paakkonen, Pousi & Väisänen, 162). Ihmisen joutuessa tajuttomaksi, voi siihen olla monia erilaisia syitä kuten hetkellinen aivojen hapenpuute tai päihteiden käyttö. Syitä voi olla myös sydämenpysähdys, aivoverenvuoto, aivoverenkierron tukos, alhainen verensokeri, kouristus, vakavat infektiot, pään vamma, myrkytys sekä sähköisku. Tajuttoman potilaan hoidossa hengitystien avoimuudesta huolehtiminen on ensisijaisen tärkeää. Potilaan kääntäminen kylkiasentoon on tärkeä ensiapu toimi, ja estää potilasta esimerkiksi tukehtumasta kieleensä tai mahdollisesti oksennukseensa. (Korte & Myllyrinne, 22.)

2.4 Verenvuoto ja sen tyrehtytys

Verisuonisto koostuu valtimoista, laskimoista ja hiussuonista. Verisuonen rikkoutuessa elimistön omat korjausmekanismit pyrkivät estämään verenvuodon aiheuttamia häiriöitä. Aikuisella ihmisellä on noin viisi litraa verta, runsas verenvuoto vähentää kiertävän veren määrää, sekä voi johtaa hengenvaarallisen sokin syntymiseen. Suurin osa arkielämässä syntyvistä haavoista on pinnallisia ja helposti kotona hoidettavissa. Vaikeammat haavat vaativat kuitenkin ensiavun lisäksi ammattiapua.

Ensiavun tarkoituksena on tyrehdyttää vuoto sekä suojata haava kohta mahdollisilta pieneliöiltä ja bakteereilta. Verenvuodon ollessa runsasta, se tulee tyrehdyttää nopeasti. Verenvuoto tyrehdytetään painamalla vuotokohtaa ja mahdollisuksien mukaan tehdään haavan päälle paineside, joka painaa vuotokohtaa sekä estää haavan runsaan vuotamisen. Mikäli haavan vuoto on runsasta, eikä ohitu on syytä hakeutua lääkäriin. (Korte & Myllyrinne, 42-47.)

Tyrehdytettävää verenvuotoa voi aiheuttaa monenlainen tapaturma sekä erilainen haava. Naarmu tai pintahaava syntyy raapaisusta tai kaatumisesta. Näissä tilanteissa iho voi vahingoittua hyvinkin laajalta alueelta ja hiussuonien rikkoutuessa haavasta tihkuu verta ja kudostenestettä. Tällaisessa tilanteessa haava ei vaadi painesidosta, vaan haava tulee suojata hyvin mahdollisilta bakteereilta. Viiltohaavan aiheuttaa terävä, leikkaava esine, esimerkiksi puukko tai lasi. Viiltohaava voi olla pinnallinen tai syvä. Syvä viiltohaava ulottuu ihonalaiseen kudokseen vaurioittaen lihaksia, hermoja, verisuonia ja jänteitä ja vuotaa usein runsaasti. Tällainen haava vaatii verenvuodon tyrehdyttämistä, haavan reunat ovat siistit. Pistohaava syntyy, esimerkiksi naulan, tikun, puukon tai muun terävän esineen lävistäessä ihoa. Vuoto ulospäin saattaa olla vähäistä, mutta kudoksen sisällä voi olla vakavia kudos- tai elinvaurioita ja verenvuotoa. Erityisen vaarallinen on vartaloon osunut pisto. Vierasesineen aiheuttaessa verenvuoroa ei vierasesinettä tulisi poistaa ilman terveydenhuollon ammattilaista. Ruhjehaava syntyy esimerkiksi tylpästä esineestä tai murskaavan ja repivän väkivallan seurauksena. Iho rikkoutuu, haavassa on risaiset reunat ja vamma-alue on repaleinen, joskus jopa pahasti vaurioitunut. Näkyvä verenvuoro on niukkaa tai runsasta. Runsaassa verenvuorossa tulee haavaan tehdä paineside vuodon tyrehdyttämiseksi. (Haavat ja verenvuodot, Terveyskirjasto 2017.)

2.5 Häätään numeroon soittaminen

Suomessa tehdään vuosittain hätänumeroon lähes 4,2 miljoonaa hätäilmoitusta, mistä yli 3 miljoonaa on varsinaisia hätäpuheluja. Hätäkeskuksen käsittelemistä

hälytystehtävistä 1,7 miljoonaa välitetään eri viranomaisille. Viranomaisille välitetystä tehtävistä noin 43% on terveydenhuollon vastuulle kuuluvia ensihoitopalvelun kiireellisiä hälytystehtäviä, muita ensihoitotehtäviä ja kiireettömiä potilaskuljetuksia. (Castrén ym., 25.)

Hätänumeroon tulee soittaa aina kiireellisissä ja todellisissa hätätilanteissa, kun oma tai toisen henki, terveys tai omaisuus on uhattuna tai vaarassa. Soitto hätänumeroon tulee tehdä muun muassa seuraavissa tilanteissa. Onnettomuus, tulipalo, murtautuminen tai sairaskohtaus. (Hätäkeskuslaitos 2020.) Lapselle kerrotaan, millaisissa tilanteissa hätänumeroon kuuluu soittaa ja millaisissa tilanteissa ei. Lapselle kerrotaan konkreettisia tilanteita, jossa ei kuulu soittaa hätänumeroon, joita on muun muassa kysely –tai tiedustelutilanteet, pilailupuhelut tai kiireettömät tilanteet. Lapsia tulee myös rohkaista soittamaan hätänumeroon, mikäli he arvioivat tilanteen sellaiseksi. Täytyy myös kertoa, että viranomaiselle kuuluu vastata asiallisesti ja mahdollisimman tarkasti. Lapselle on hyvä kertoa, että hätänumeroon pystyy soittamaan myös ilman puheaikaa. Varmistutaan vielä, että lapsi ymmärtää, ettei hätänumeroon soittaminen ei ole leikin asia ja se voi viivästyttää todellisessa hädässä olevan avunsaantia. (Hätäkeskuslaitos 2020.)

3 LAPSEN OPPIMINEN JA OHJAAMINEN

Perusopetuksen opetussuunnitelmassa 3-6.- luokkalaisille 2014, s. 241, lukee “Oppimistehtäviä ja sisältöjä valitaan siten, että ne liittyvät arjen tilanteissa ja yhteisöissä toimimiseen. Harjoitellaan selittämään arjen tilanteita, ilmiöitä ja teknologiaa eri tiedonalojen käsitteillä ja malleilla. Harjoitellaan turvallisuuden edistämistä ja turvataitoja esimerkiksi seuraavilla osa-alueilla: liikenne-, palo-, sähköturvallisuus, tapaturmat, myrkytykset, päihteet, kiusaamisen ehkäisy, fyysinen ja henkinen koskemattomuus sekä toiminta ensiapu- ja vaaratilanteissa.” Opetussuunnitelman yhtenä tavoitteena on, että lapsi osaa kuvata turvallisuus- ja ensiapuohjeita ja osaa käyttää niitä oppimistilanteissa (Perusopetuksen opetussuunnitelma, 244).

Vuosiluokilla 3–6 rohkaistaan oppilasta itsensä hyväksymiseen, omien rajojen ja oikeuksien puolustamiseen, sekä heidän omasta turvallisuudestaan huolehtimiseen. Lisäksi heitä ohjataan velvollisuuksien ja vastuunsa ymmärtämiseen. (Perusopetuksen opetussuunnitelma, 154). 9–12 vuotiaille erilaiset roolileikit, älylliset ja liikunnalliset pelit sekä leikit ja seikkaileminen ovat mielekästä tekemistä. Aktiivisuutta edesauttaa halu pyrkiä hyviin suorituksiin. Lapsi haluaa aikuiselta mahdollisimman rehellisiä vastauksia kysymyksiinsä. Konkreettiset esimerkit ja käytännön toiminta helpottavat asioiden ymmärtämistä, vaikka kyky abstraktiin ajatteluun kehittyy koko ajan. (Suvikas, Laurell & Eskola, 94.)

Monet aktivoivat työtavat edellyttävät kouluttajalta suurta joustavuutta. Kouluttajien on kyettävä sietämään epävarmuutta ja valmistauduttava siihen, ettei osaa välttämättä vastata suoralta kädeltä jokaiseen esitettävään kysymykseen. Koulutusten järjestämisessä on hyvin tärkeää, että kouluttaja on itse perehtynyt sekä sisäistänyt koulutettavan aiheen. Perusteellinen sisällöllinen ja laaja koulutus antaa mahdollisuuksia näkemyksen välittämiseen. (Lonka & Lonka, 19.)

4 ENSIAPUPÄIVÄ

4.1 Ensiapupäivän suunnittelu

Opinnäytetyömme alkutaipaleella olimme yhteydessä kahteen eri kouluun ja kysyimme heidän tarpeestaan ensiapupäivän järjestämiselle. Melko nopeasti saimme toisesta koulusta myöntävän vastauksen, jonka jälkeen koulun rehtorin kanssa aloimme sopia heille sopivaa päivää sekä pohtimaan yhdessä hänen kanssaan minkä kokoinen ryhmä palvelisi meitä tilanteessa parhaiten. Yhteistuumin päätimme oppilaiden määräksi 25. Toivoimme rehtoria jakamaan oppilaat kahteen ryhmään, niin että järjestämme ryhmistä toiselle opetusta aamupäivällä ja toiselle iltapäivän puolella yhteisen aamulla järjestetyn teoria osuuden lisäksi. Olimme tehneet lapsille nähtäväksi esitteen ensiapupäivästä, jonka koulun rehtori pyysi. (Liite 4)

Olimme keränneet erilaisista lähteistä ajankohtaista tietoa ensiavusta, sekä koostaneet siitä mahdollisimman yksinkertaisen ja selkeän Powerpoint esityksen, jonka esitämme oppilaille. Teoriaosuuden jälkeen jokaista aihealuetta kohden on ensiapupiste, jossa pääsee harjoittelemaan ensiaputaitoja vuorotellen pienissä ryhmissä. Jokaisella pisteellä toimii pisteen vetäjä, joka opastaa oppilaita oikeanlaisen ensiavun antoon mallia näyttämällä. Olemme päivää suunniteltaessa mietineet kohderyhmäämme ja kun he ovat lapsia, opetamme heitä huomioiden heidän ikätasonsa. 9–12-vuotias lapsi on usein tasapainoinen, aktiivinen, sosiaalinen ja kiinnostunut monista eri asioista (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019). 9–12-vuotiaan maailma on oppimista mieluummin kuvien ja tekemisen avulla, kuin teoriatietoa hyödyntäen (Rämänen, 34.) Halusimme ikäryhmäksi juuri ala-asteen korkeammalla luokalla olevat, koska heille voi opettaa jo hieman haastavampia asioita ja luultavasti he ovat kiinnostuneita, varsinkin kun pääsevät harjoittelemaan ensiaputaitoja käytännössä, joka on todennäköisesti heille mieluusaa.

4.2 Toteutuspäivä

Päivän toteuttaminen alkoi jo edeltävällä viikolla, kun haimme koulusta mukamme elvytysnuket, defibrillaattorin, Skill guide-mittarin, haavasidoksia ja desinfektiolappuja Porista Diakonia-ammattikorkeakoululta. Opettaja oli luvannut varata meille sopivat tilat ensiapupäivää varten.

Toteutuspäivänä lähdimme aikaisemmin koululle valmistelemaan esitystä ja tiloja. Aloitimme heijastamalla PowerPoint esityksemme valkokankaalle. Sovimme, että ensimmäisellä välitunnilla laitamme ensiapupisteet kuntoon, kun pulpetteja ei enää tarvita.

Teoriatunnin alussa esittelimme itsemme, keitä olemme ja mistä tulemme. Kerroimme myös, että koulutuspäivä on osa opinnäytetyötämme. Aloitimme kysymällä lapsilta, että onko heillä itsellään kokemuksia jostakin ensiaputilanteesta. Osa viittasi, mutta ei halunnut kertoa enempää. Lisäksi kysyimme, kuinka moni tietää yleisen hätänumeron, johon koko luokka viittasi hymyillen. Kehotimme lapsia kyselemään, jos kysyttävää tulee esityksemme aikana. Suunnittelemamme teoriaosuus käytiin rauhallisesti läpi. Esityksessämme oli mukana videopätkiä, joita näytimme esityksen aikana. Videot olivat kylkiasentoon kääntäminen, defibrillaattorin käyttö ja 112-numeroon soittaminen. Videot olivat lapsille sopivia ja mielestämme hyödyllisiä, joten ne olivat kiva lisä esitykseen. Olimme suunnitelleet teoriaosuuden kestoksi noin 40 minuuttia ja aika riitti hyvin. Olimme kuitenkin varautuneet, että lapset kyselisivät jotain, mutta tässä kohtaa kysymyksiä ei juurikaan tullut, vaan lapset kuuntelivat tarkasti mitä puhuimme. Teoriaosuus meni meistä molemmista todella hyvin ja selkeästi.

Ensimmäisen välitunnin alussa opettaja jakoi oppilaat heille sopivaan ryhmään ja aloimme valmistelemaan ensiapupisteitä. Kävimme avustajiemme kanssa yhdessä läpi, mitä jokainen tekee omalla pisteellään. Välitunnin jälkeen ensimmäinen oppilasryhmä tuli luokkaan ja pyysimme heitä jakautumaan neljään ryhmään. Ensimmäisessä ryhmässä oli vain 7 oppilasta, joten ryhmät olivat tässä kohtaa pienet.

Ensimmäisellä pisteellä harjoiteltiin vuotavan haavan sidontaa. Lapset pääsivät harjoittelemaan kaverille, millaista on sitoa haava ja miten se kannattaa sitoa. Toisella pisteellä oli tajuttoman kylkiasentoon laittamista. Lapset harjoittelivat laittamaan kaverin kylkiasentoon. Lapset osasivat hyvin eläytyä tajuttoman rooliin, joka toi pientä todellisuuden tunnetta. Kolmannella pisteellä oli maallikkoelvytystä. Lapset elvyttivät elvytysnukkea pareittain, ja mukana oli Skill Guide-mittari, joka laski prosentteja siitä, kuinka hyvin painelu ja puhallus menee perille. Neljännellä pisteellä oli defibrillaattorin käytön harjoittelua. Tässä pisteessä yksi lapsista elvytti, kun ohjaaja ohjasi toista lasta asettamaan defibrillaattorilätkät ja defibrillaattorin käyttöä.

Ensimmäisen ryhmän kanssa kaikki meni hyvin. Ainoaksi ongelmaksi koitui, että ryhmässä oli vain 7 lasta, joten aikaa jäi paljon. Joten jouduimme välitunnilla kehittämään pientä aktiviteettia lisäksi lapsille. Sovimme, että lapset pääsevät vielä kertailemaan vapaasti kaikille ensiapupisteille. Välitunnin aikana kerkesimme yhdessä avustajien kanssa keksimään, että teemme tunnin lopuksi vielä pienen kyselyn valkokankaalle ja keräämme lapset yhteen. Onneksi lapset olivat välitunnin jälkeen myös edelleen innokkaita jatkamaan harjoittelua ensiapupisteillä. Lopuksi, kun alkoi tuntumaan, että lapset alkoivat olla valmiita, pyysimme lapset istumaan lattialle patjojen päälle. Heijastimme kysymykset yksi kerrallaan ja sanoimme, että he saavat vastailla vapaasti. Kysymyksien aikana huomasimme lähes heti, että lapset ovat oppineet paljon ja he osasivat vastata yhteen ääneen nopeasti kysymyksiimme. Kysymysten jälkeen pyysimme lapsia vielä täyttämään palautelomakkeet. Lopuksi jaoimme lapsille vielä Diakonia ammattikorkeakoululta saadut heijastimet ja Suomen Punaiselta Ristiltä saadut kirjamerkit.

Toinen ryhmä tuli seuraavan välitunnin jälkeen ja tässä ryhmässä oli 18 oppilasta. Käytännön harjoittelut ja ensiapupisteet menivät samalla kaavalla kuin ensimmäisessä ryhmässä, ryhmäkoot olivat vain isommat. Tässä ryhmässä huomasimme heti, että lapsia on enemmän. Tunnelma ei ollutkaan yhtä rauhallinen kuin aikaisemmin. Käytännönharjoittelut kuitenkin menivät hyvin. Lapset kyselivät innokkaasti eri pisteissä ja oli kiva, kun kaikki osasimme vastailla lasten esittämiin kysymyksiin. Jatkoimme välitunnin jälkeen samalla kaavalla. Annoimme lapsien kerrata

ensiapupisteillä, jonka jälkeen kokoonnuimme taas rauhoittumaan lattialle ja kyselimme kysymyksiä oppimismielessä. Pyysimme myös heitä täyttämään palautelomakkeet ja jaoimme heijastimet ja kirjamerkit.

Kyselimme molemmilta ryhmiltä, että he kokivat päivän ja lapset kertoivat yhteen ääneen, että oli kiva päivä. Myös opettajilta saimme hyvää palautetta. Opettajat myös kertoivat, että ohjaamisemme oli hyvää ja lapsentajuista. Kuulemma myös heille oli hyödyllistä kerrata näitä asioita. Opettajat olivat siis tyytyväisiä ja kiittelivät kovasti, että pidimme heidän oppilailleen ensiapupäivän.

4.3 Palaute ensiapupäivästä

Olimme tehneet lapsille yksinkertaisen palautelomakkeen, jottei sen täyttämiseen menisi liikaa aikaa. (Liite 2) Palautelomakkeiden palautuksen yhteydessä jaoimme lapsille Suomen punaiselta ristiltä saadut kirjanmerkit ja Diakonia-ammattikorkeakoulun lahjoittamat heijastimet. Lapsien palaute oli pääasiassa hyvää. He olivat tyytyväisiä ensiapupäivään. Kokosimme lasten vastaukset Google Formsiin, jotta saimme prosentuaaliset luvut päivämme palautteesta. (Liite 3)

Kysyimme myös erikseen kahdelta opettajalta palautetta päivästä, ja he kirjoittivat:

”Kiva, kun tulitte! Toiminnallista oppimista ei voi koskaan olla liikaa. Ja näiden asioiden kertaus on aikuisillekin tärkeää. Hyvää, selkeää ja lapsentajuista esiintymistä!”

”Koulutus oli hyvin vedetty. Oppilaita ohjattiin hienosti!”

Tallensimme kuvat Google Formista tähän opinnäytetyöhön, josta näkyy selkeästi lasten palaute kysymyskohtaisesti. (Liite 3)

Palautteen kerääminen sekä sen saaminen oli meille hyvin tärkeää, sillä halusimme saada mahdollisimman suoran palautteen suunnittelemastamme sekä to-

teuttamastamme päivästä lapsilta sekä opettajilta. Palaute, jonka saimme, oli hyvin positiivista sekä varmasti jatkossa rohkaisee esiintymiseen ja mahdollisesti myös samanlaisten koulutusten järjestämiseen. Palautteen läpi käytyämme huomasimme, että jännittäminen oli turhaa. Lapset olivat alusta asti hyvin innokkaita sekä motivoituneita oppimaan. Olimme valmistautuneet päivään hyvin käymällä läpi aihepiirejä sekä varautuneet, että sekä opettajat että lapset saattavat kysyä hyvinkin haastavia kysymyksiä. Kävimme päivää myös hyvin tarkasti avustajiemme kanssa kohta kohdalta läpi, sekä valmistelimme heidät tarkasti pisteidensä pitämiseen. Varsinkin jälkeen päin ajateltuna, huolellinen valmistautuminen ja koulutettavaan asiaan kunnon perehtyminen oli onnistumisen kannalta hyvin tärkeää.

5 POHDINTA

Ensiapupäivä opinnäytetyön aiheena tuntui aluksi vieraalta, mutta näin jälkeensä ajatellen ensiapupäivä opetti meille paljon ja antoi hyödyllisen oppimiskokemuksen. Päivä opetti myös meille hyvää kertausta ensiaputaidoista, esiintymisestä, esiintymisen suunnittelusta sekä vastuullisesta ja luotettavasta lähdemateriaalin käytöstä ja hankinnasta.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli luoda oppimisen kannalta kattava ja hyödyllinen päivä sekä meille opinnäytetyön tekijöille sekä koulun lapsille ja opettajille. Tavoitteena oli luoda lapsille varmuutta toimia ensiapua vaativissa tilanteissa. Omana tavoitteenamme oli myös perehtyä syvemmin yleisimpiin ensiapua vaativiin tilanteisiin sekä ylittää esiintymispelkomme, ja näissä onnistuimmekin erityisen hyvin. Tavoitteenamme oli myös saada onnistunut esiintymis- ja kouluttamiskokemus. Ajan käytön pohdintaan olisimme voineet käyttää hieman enemmän aikaa, sillä lapset olivat hyvin innokkaita hakeutumaan seuraaviin pisteisiin, jolloin tekemistä olisi voinut jopa olla ehkä enemmän. Oppimisen kannalta kuitenkin oli hyvä, että toiminnallisia pisteitä oli maltillisesti sekä teoria osuus lasten keskittymisen kannalta tiivistetty vain hyvin olennaiseen asiaan. Pisteitä ollessa maltillinen määrä, oli myös meidän kunnollinen asiaan perehtyminen mahdollistettu.

Opinnäytetyötä olemme tehneet tiiviisti yhdessä pohtien sen sisältöä ja tarkoitusta. Olemme panostaneet opinnäytetyöhön yhdenvertaisesti ja työnjako on ollut koko opinnäytetyön ajan selkeä ja tasavertainen. Olemme sopineet koko opinnäytetyön ajan työnjaosta ja toteuttaneet kumpikin osamme työtä tehdessä.

Luultavasti saimme hyvää palautetta, koska olimme valmistautuneet hyvin ja onnistuimme kertomaan ensiaputaidoista niin, että lapset ymmärsivät mistä puhutaan. Ikäryhmä oli myös mietitty sopivaksi. Nuoremmille elvytyksen ja defibrillaattorin opettaminen olisi voinut olla haastavaa ja heille myöhemmin hyödytöntä. Lisäksi aiheet olisivat voineet olla liian rankkoja. Meille opinnäytetyön aihe oli tärkeä ja olemmekin itse tyytyväisiä työmme tulokseen. Saimme itsevarmuutta toimia hätätilanteissa, jos sellainen tulee vastaan. Myös on kiva tietää, että lapsetkin

oppivat hyvin tärkeitä taitoja ja niitä heille voi opettaa. Onnettomuus- ja hätätilanteet voivat tulla koska vaan ja yllättäen ja joskus ainut apu tilanteessa voi olla lapsi. Onneksi lapsikin osaa auttaa.

LÄHTEET

- A, Rämänen. (2011). Theseus. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu. Ensiapua 9-12 vuotiaille - Tuntioapas opettajille ja ohjaajille. Saatavilla <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/26137/Opinnaytetyo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- A, Suvikas., L, Laurell. & P, Eskola. (2015). Elämän kulku. Lähihoitaja kasvua tukemassa. Otavan kirjapaino Oy.
- H, Korte & K, Myllyrinne. (2012). Ensiapu. Wellprint.
- Hätäkeskuslaitos (2020). Opeta lasta. Opeta lasta käyttämään puhelinta oikein. - Hätätilanteissakin. Saatavilla https://www.112.fi/fi/hatanumero_112/kayta_hatanumeroa_oikein/opeta_lasta
- K, Lonka & I, Lonka. (1991). Aktivoiva opetus. Käsikirja aikuisten ja nuorten opettajille. Tammer paino Oy.
- Kodin turvaopas (2020). Lyhyt ensiapuopas. Saatavilla <http://turvaopas.pelastustoimi.net/lyhyt-ensiapuopas/>
- M, Castrén., H, Korte & K, Myllyrinne. (2017). Haavat ja verenvuodot. Duodecim. Terveyskirjasto. Saatavilla 13.5.2020 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=spr00007
- M, Castrén., K, Helveranta., H, Korte., K, Laurila., H, Paakkonen., J, Pousi & O, Väisänen. (2012). Ensihoidon perusteet. Otavan kirjapaino
- M, Kuisma., P, Holmström., J, Nurmi., K, Porthan & T, Taskinen. (2013). Ensihoito. SanomaPro.
- M, Mäkijärvi. (2014). Duodecim Kammiovärinä. Saatavilla https://www.ebm-guidelines.com/dtk/syd/avaa?p_artikkeli=syd00396
- Mannerheimin lastensuojeluliitto (2019). Vanhempainnetti. Lapsen kasvu ja kehitys. 9-12 vuotiaat. Saatavilla <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/>
- P, Tolvanen. (2019). Yle uutiset. Tulevaisuudessa kännykkäsovellus voi käskää elvyttämään - Väitös: Elottomuuden tehokkaampi tunnistaminen pelastaisi ihmishenkiä. Saatavilla 14.15.2020 <https://yle.fi/uutiset/3-10733938>

- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. (2014). Vuosiluokat 3-6. Saatavilla https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- R, A. Kauppila. (2003). Opi ja opeta tehokkaasti. Psyykkinen valmennus oppimisen tukena. WS Bookwell Oy
- S, Syväoja. (2019). Terveystieteiden tiedekunta. Väitöskirja. Recognition of out-of-hospital cardiac arrest. Publications of the University of Eastern Finland. Dissertations in Health Sciences., no 502. Saatavilla <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-3035-4>
- S, Yli-Mäyry. (2014). Duodecim Kammiotakykardia. Saatavilla https://www.ebm-guidelines.com/dtk/syd/avaa?p_artikkeli=syd00376
- Suomen Punainen risti (2016). Soita 112 ja deffaa! Saatavilla <https://www.punainenristi.fi/uutiset/20160204/soita-112-ja-deffaa>

LIITE 1. POWERPOINT-ESITYS



Ensiapupäivä

Laura Sulonen & Tia-Maria Suokas

2.3.2020
DIAKONIA-
AMMATTIKORKEAKOULU



Mitä tarkoittaa ensiapu?

Ensiapu on tärkeä kansalaistaito.

Ensiapu tarkoittaa toimenpiteitä toisen ihmisen tai itsensä auttamiseksi onnettomuustilanteessa tai sairauskohtauksen sattuessa.

Tavallisimmin ensiapua tarvitaan arkisissa pienissä tapaturmissa tai perheenjäsenen, koulukaverin, ystävän tai ohikulkijan tuntiessa olonsa sairaaksi. Joskus ensiaputaidot saattavat pelastaa jopa ihmisen hengen. Jokainen tarvitsee ensiaputaitoja, jotta voi tarvittaessa auttaa itseään tai kaveria.

Perusensiapu on jokaiselle tärkeä taito. Sinulle itsellesi voi sattua jokin tapaturma tai saatat osua paikalle, kun joku muu tarvitsee apua.

VEREN VUODON TYREHDYTYS

1. Paina vuotokohtaan. Voit myös pyytää loukkaantunutta painamaan itse vuotokohtaa.
 2. Auta loukkaantunut istumaan tai makuulle.
 3. Sido Haava. Aseta vuotokohtaan suojaside, minkä päälle voidaan sitoa siderulla painoksi. Tarvittaessa voi käyttää myös muita saatavilla olevia välineitä, esimerkiksi huivia.
 4. Tarvittaessa jatka painamista siteen päältä.
 5. Toimita autettava jatkohoitoon.
 6. Soita hätänumeroon 112, jos paineside ei riitä tyrehdyttämään vuotoa.
- !! Haavassa olevaa vierasesinettä, esim. naulaa, ei poisteta ensiavun yhteydessä, ellei se valkeuta hengitystä.**



Tajuttomuus on tila, jossa ihminen hengittää mutta ei herää, vaikka häntä ravistellaan ja puhutellaan.



Tajuttomuus voi aiheutua esimerkiksi päähän kohdistuneesta iskusta kaatuessa tai päihdelden liikkakäytöstä. Jos henkilö hengittää normaalisti, mutta ei herää, hänet käännetään kylkiasentoon. Kylkiasennossa tajuttoman hengitystiet pysyvät auki.

TAJUTON

KYLKIASENTO

1. Jos henkilö menettää tajuntansa selvitä saatko hänet hereille puhuttelemalla ja ravistelemalla olkapäistä
2. Jos henkilö ei herää, soita hätänumeroon 112 ja aseta puhelin kalutintoiminnolle.
3. Aseta henkilö selälleen ja selvitä hengittääkö hän normaalisti
4. Avaa autettavan hengitystie päätä ojentamalla ja leuankärjestä ylös kohottamalla.
5. Käännä hänet kylkiasentoon hengityksen turvaamiseksi.
6. Huolehdi että hengitystie on avoin ja seuraa että hengitys on normaalia.

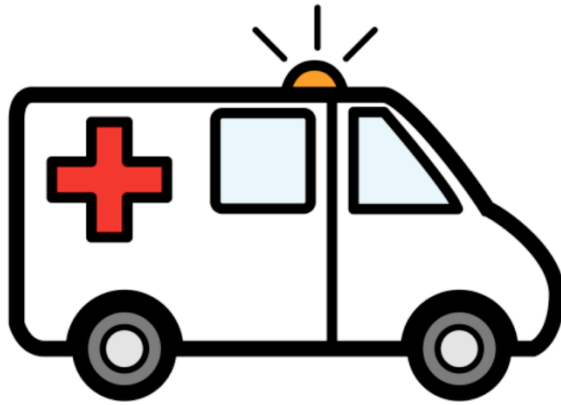
!!Tarkkaile autettavaa, kunnes ensihoitopalvelu ottaa vastuun hänestä!!

<https://www.youtube.com/watch?v=AC650-bZe0g>



ELOTON

Soita aina 112, jos epäilet, että ihminen ei hengitä tai ei reagoi puhutteluun ja ravisteluun.



ELVYTYS

1 Selvitä, onko hän herätettävissä: puhuttele ja ravistele.

2 Kun, henkilö ei herää, soita 112.-asetta puhelin kaiutintoinnolle ja jatka auttamista.

3 Aseta autettavaselälleen

4 Avaa hengitystie päättä ojentamalla, leuankärjestä kohottamalla.

5 Aloita paineluevitys, paina 30 kertaa. -Aseta kämmentyvi keskelle autettavan rintalastaa, toinen käsialemman päälle. -Paina rintalastaa kohtisuoraan alaspäin 30 kertaa.

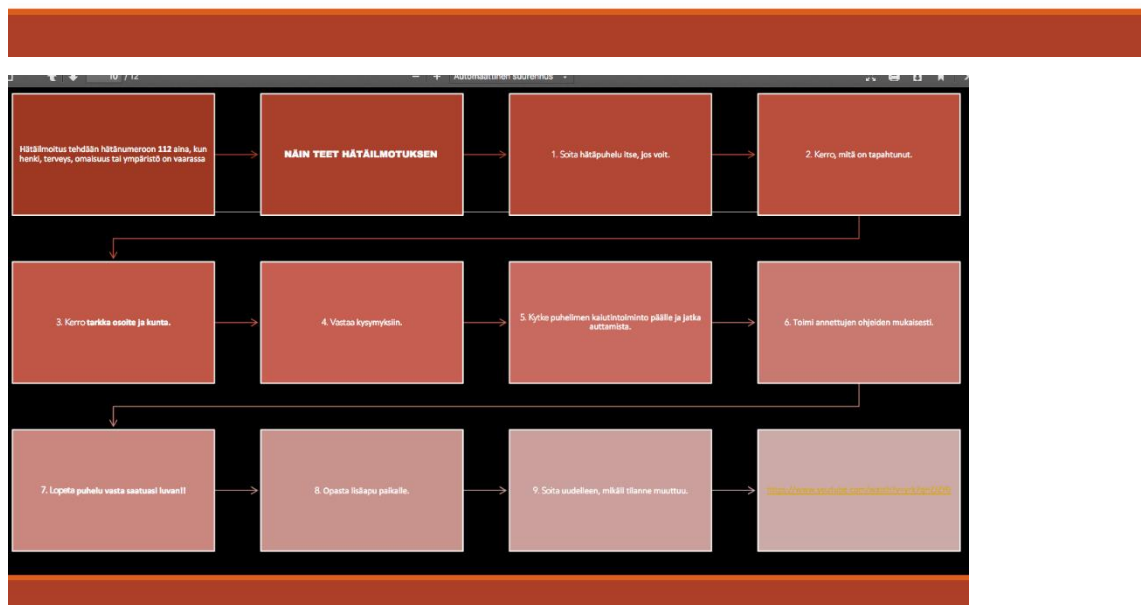
6 Avaa hengitystie, sulje autettavan sieraimet, peitä suullasi autettavan suu ja puhalla rauhallisesti 2 kertaa, rintakehä nousee (liikkuu).

7 Jatka rytmillä 30:2, kunnes ensihoitopalvelu ottaa vastuun tai autettava virkoo.

DEFIBRILLAATTORI = sydäniskuri

Kun defibrillaattori(laite) saadaan paikalle. (Kaksi auttajaa)

- Auttaja (A) jatkaa painelu-puhalluselvytystä.
- Auttaja (B) kytkee laitteen päälle ja noudattaa sen ohjeita.
- (B) kiinnittää elektrodit autettavan paljaalle rintakehälle.
- Laite analysoi sydämen rytmin ja ilmoittaa, jos rytmi on defibrilloitavissa ja kehottaa "irti autettavasta".
- (B) toistaa ohjeen ja painaa defibrillointipainiketta. Tämän jälkeen jatketaan elvytystä, kunnes ensihoitopalvelu on paikalla tai autettava virkoaa.





112-sovellus



112 Suomi -sovelluksen keskeisin hyöty on, että avunsaanti hätätilanteessa nopeutuu. Soittajan tarkka sijaintitieto välittyy hätäkeskukseen automaattisesti, mikä nopeuttaa hätäpuhelujen käsittelyä

Lähteet

Tajuttoman ensiapu: <https://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet/tajuttoman-ensiapu>

Elottomuus/elvytys: <https://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet/elvytys>

Defibrillaattori: <https://www.punainenristi.fi/uutiset/20160204/soita-112-ja-deffaa>

112-sovellus: https://www.112.fi/hatanumero_112/soittajan_paikantaminen/112suomi

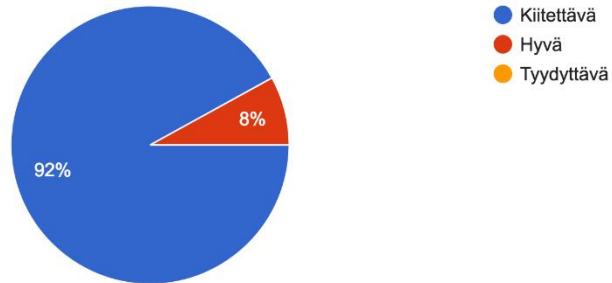
Elvytystilanteen tunnistaminen: https://www.ebm-guidelines.com/dtk/syd/avaa?p_artikkeli=syd00086

LIITE 2. PALAUTE

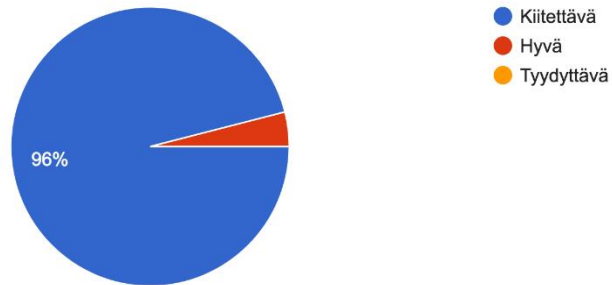
Palautekysely**1. Koulutus oli mielestäni hyödyllinen****2. Opin kuinka tajuton tunnistetaan****3. Osaan kääntää tajuttoman kylkiasentoon****4. Onnistuin elvytysharjoituksessa****5. Onnistuin sitomaan kaverille haavasidoksen****6. Tiedän mikä on hätänumero****7. Kerro omin sanoin mikä oli kivointa, entä mitä olisi voinut olla enemmän? Sana on vapaa!**

LIITE 3. PALAUTTEEN YHTEENVETO

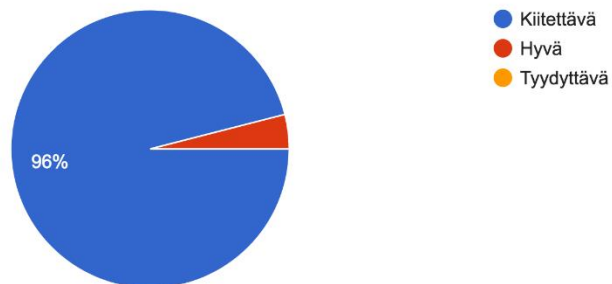
Opin kuinka tajuton tunnistetaan
25 vastausta



Osaan kääntää tajuttoman kylkiasentoon
25 vastausta

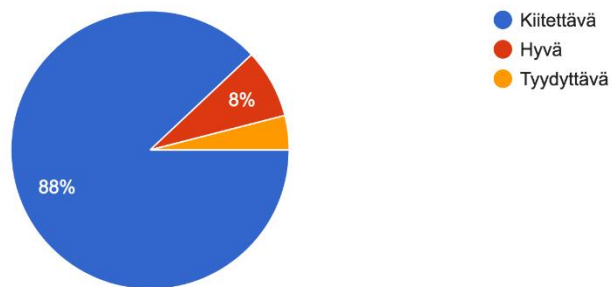


Koulutus oli mielestäni hyödyllinen
25 vastausta



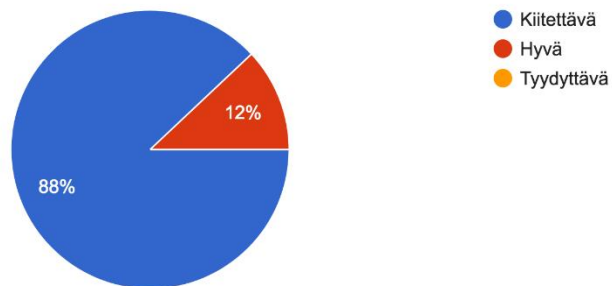
Onnistuin elvytysharjoituksessa

25 vastausta



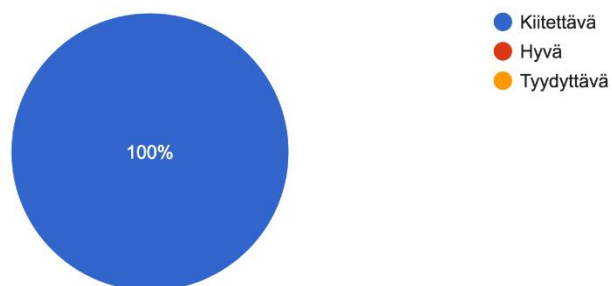
Onnistuin sitomaan kaverille haavasidoksen

25 vastausta



Tiedän mikä on hätänumero

25 vastausta



Kerro omin sanoin mikä oli kivointa, entä mitä olisi voinut olla enemmän? Sana on vapaa!

25 vastausta

Elvyttäminen oli kivaa

Elvytysharjoitus
eli kaikki

Kivointa oli kylkiasento. Ehkä elvytysjuttuja ois voinut olla.

Kaikki mutta kivointa oli elvytys. Ja sain hyviä vinkkejä :) kiitos

Kivaa oli kaikki!

Elvytysharjoitus oli kivointa. Ei mielestäni mitään tarvitse olla lisää.

Kivointa oli elvytysharjoitus.

Elvytysharjoitus

Elvytys oli kivointa

Elvytys oli kivointa

Haavan sitominen oli kivointa !!! :)

noo tota 4. oli tosi kivaa ja 5. se oli kaikista parhain

Jee! Parasta

kaikki

Kaveriin siteen sitominen

Elvytys oli kivaa. Entiedä mitä olisi voinut olla enemmän.

Elvytysharjoituksia.

haavan sitominen oli kivaa

Side ja kylkiasento

Elvytys oli kivoin, mutta hankalin!

LIITE 4 SAATEKIRJE



Hei!

Tiedätkö mikä on yleinen hätänumero? Osaatko sítua haavan? Tai tiedätkö mitä teet, jos kohtaat hätätilanteen?

Olemme sairaanhoitajaopiskelijoita Diakonia-ammattikorkeakoulusta. Tulemme pitämään pienen ensiapukurssin kouluunne. Kurssilla saatte vastauksia erilaisiin ensiaputehtäviin. Pääsette myös harjoittelemaan ensiaputaitojanne!

Nähdään 2.3.2020! 😊

Ystävällisin terveisin Laura Sulonen ja Tia-Maria Suokas