



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Jenni Semi, Petri Salmijärvi

Maallikkoensiapu

Maallikoiden ensiaputaitojen parantaminen

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Ensihoitaja AMK

Ensihoidon koulutusohjelma

Opinnäytetyö

17.5.2020

Tekijät Otsikko	Petri Salmijärvi, Jenni Semi Maallikoiden ensiaputaitojen parantaminen
Sivumäärä Aika	26 sivua + 1 liitettä 17.5.2020
Tutkinto	Ensihoitaja AMK
Tutkinto-ohjelma	Ensihoidon Tutkinto-ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Ensihoito
Ohjaaja	Lehtori Pasi Miettinen
<p>Opinnäytetyönä tuotettiin yhteistyössä Suomen Punaisen Ristin Länsi-Vantaan osaston kanssa kaikille avoin ja maksuton ensiaputapahtuma, jossa sai harjoitella hätäensiapua. Ensiaputaidot ovat tärkeitä kansalaistaitoja, sillä jo maallikon antama ensiapu voi pelastaa ihmishenkiä. Tässä opinnäytetyössä kuvataan maallikkoensivun merkitystä, ensiapua ja ensiapukoulutusta.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli parantaa ja lisätä maallikoiden henkeä pelastavia ensiapuvalmiuksia. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena työnä pohjautuen aiheesta tehtyyn kirjalliseen osaan. Kirjallinen tuotos sisältää opinnäytetyön teoriapohjan, sekä kuvauksen tapahtuman suunnittelusta, toteutuksesta sekä sen arvioinnista.</p> <p>Kirjallisessa työssä sekä tapahtumassa käsiteltävät aiheet rajattiin kolmeen: tajuton, eloton ja suuri ulkoinen verenvuoto. Kirjallisessa työssä käydään läpi ensivun merkitystä, ensivun antamista sekä ensivun opettamista. Lisäksi kirjallisessa osassa käsitellään myös tapahtuman järjestämistä. Lähteinä käytettiin muun muassa tieteellisiä artikkeleita, ensiapuoppaita sekä oppikirjoja.</p> <p>Teoriatiedon pohjalta tehtiin tapahtumasuunnitelma, joka sisältää yksityiskohtaisen suunnitelman tapahtuman sisällöstä, tarvikkeista sekä aikataulusta. Suunnitelman perusteella toteutimme tapahtuman. Tapahtuma järjestettiin rastiharjoitusten muodossa 112-päivänä kauppakeskus Myyrmannissa Vantaalla. Tapahtuman kesto oli 6 tuntia, ja kaikki rastit olivat toiminnassa koko tapahtuman ajan samanaikaisesti.</p> <p>Opinnäytetyön hyödynsaajia olivat tapahtuman osallistujat, jotka saivat tietoa ja harjoitusta hätäensivusta. Lisäksi itse tapahtuman lisäksi opinnäytetyö antaa myös valmiin suunnitelman vaihtuvalle yleisölle suunnatun tapahtuman ja ensiapuopetuksen järjestämiseen, jota esimerkiksi yhteistyökumppani voi käyttää tulevaisuudessa vastaavanlaisten tapahtumien järjestämisessä.</p> <p>Kirjallisen osan lopussa on vielä opinnäytetyön raportti, joka sisältää tapahtuman kuvauksen sekä pohdintaa ja arviointia opinnäytetyön vaiheista ja toteuttamisesta.</p>	
Avainsanat	ensiapu, maallikkoensiapu, tapahtuma; toiminnallinen työ

Authors Title	Petri Salmijärvi, Jenni Semi Improving First Aid Skills of Lay Persons
Number of Pages Date	26 pages + 1 appendices 17 May 2020
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Emergency Care
Specialisation option	Emergency Care
Instructor	Pasi Miettinen, Senior Lecturer
<p>The aim of our thesis was to produce a free and open first aid training event for laypersons. We worked together with Western-Vantaa division of the Finnish Red Cross. First aid skills are important skills for everyone. First aid provided by bystander can save lives. We describe the relevance of first aid training, first aid and first aid training.</p> <p>The aim of our thesis was to improve and increase lifesaving skills of ordinary laypersons. The functional thesis was based on written part of the thesis. The written part includes theory base of the thesis and description of the planning, implementation and evaluation of the event.</p> <p>The first aid themes on the written part of the thesis and the event itself were narrowed down to three: unconscious patient, lifeless patient and massive external hemorrhage. In the written part we go over importance of first aid, providing first aid and teaching first aid. In addition, we go through organization of the event. Our theory base was based on scientific articles, first aid guidelines and textbooks on the subject.</p> <p>Based on the theory base we created an event plan, which includes a plan of schedule, equipment and content of the event. The event was carried out according to the plan. The event was held on the 112-day on shopping mall Myyrmanni in Vantaa, Finland. Event lasted for six hours and all subjects were covered simultaneously during the whole event.</p> <p>The benefactors of the thesis were attendees of the event, who improved their first aid skills and knowledge on first aid. Also, a plan was created for organizing a similar first aid training event, that can be utilized by our partner on organizing similar events in the future.</p> <p>Included in the end of written part of the thesis is a report, that contains a detailed description of the event and discussion and evaluation on the process of the thesis.</p>	
Keywords	First Aid, First Aid by Laypersons, Event, Functional Thesis

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tietoperusta	2
2.1	Käsitteet	2
2.2	Tiedonhaku	2
2.3	Ensiapu	4
2.3.1	Maallikkoensiapu	5
2.4	Ensiapukoulutus	9
2.5	Tapahtuman järjestäminen	10
3	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	11
4	Opinnäytetyön toteuttaminen	12
4.1	Tapahtuman valmistelu	12
4.2	Tapahtumasuunnitelma	13
4.2.1	Tapahtuman kokonaiskuva	13
4.2.2	Rastit	14
5	Eettisyys ja luotettavuus	15
6	Opinnäytetyön tuotos	18
7	Pohdinta	21
8	Lähteet	23
	Liitteet	
	Liite 1. Mainokset tapahtumasta	

1 Johdanto

Valitsimme opinnäytetyömme aiheeksi maallikoiden ensiaputaitojen parantamisen. Aihe on mielestämme tärkeä, sillä jo maallikon antama välitön ensiapu voi pelastaa ihmishenkiä. Opinnäytetyön kirjallisessa osassa käsitellään ensiavun merkitystä, ensiavun antamista, ensiavun opettamista sekä tapahtuman järjestämistä. Opinnäytetyön tuotos toteutettiin toiminnallisessa muodossa tapahtumana, jonne kuka vain sai tulla harjoittelemaan ilmaiseksi tajuttoman, elottoman sekä verenvuotopotilaan ensiapua. Tapahtuma järjestettiin 112-päivänä 11.2.2020 kauppakeskus Myyrmannissa Vantaalla. (Guillaume – Fahrenbruch – Meische ym. 2017; Adams ym. 2018.)

Maallikoiden ensiaputaitoja parantamalla ja lisäämällä voidaan ensiapua antaa jo ennen ensihoidon saapumista, esimerkiksi harvaan asutuilla alueilla, joissa on pitkät välimatkat. Tämä on tärkeää, sillä esimerkiksi elvytyksessä ajalla ja viiveillä on merkitystä. (Kuisma – Väyrynen 2018: 295.) Mahdollisimman pian annettu ensiapu voi pelastaa ihmishenkiä ja parantaa potilaan toimintakyvyn palautumista. (Guillaume – Fahrenbruch – Meische ym. 2017; Adams ym. ym. 2018). Ensiaputaidot ovat myös tärkeitä kansalaisaitoja, sillä Suomessa jokaisella kansalaisella on velvollisuus auttaa esimerkiksi onnettomuustilanteissa (Pelastuslaki 379/2011 §3).

Tämä opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Suomen Punaisen Ristin Länsi-Vantaan osaston kanssa. Suomen Punainen Risti on osa maailmanlaajuista Punaisen Ristin ja Punaisen Puolikuun järjestöä, jonka tehtävänä on auttaa katastrofin tai onnettomuuden kohdanneita ihmisiä, sekä kouluttaa heitä varautumaan niihin niin kotimaassa kuin ulkomaillakin. (Punainen Risti n.d.) Länsi-Vantaan osasto noudattaa Punaisen Ristin aatteellista sekä järjestöllistä perusvalmiutta, johon kuuluu mm. vapaaehtoinen palvelutoiminta, verenluovutustilaisuuksien järjestäminen sekä yhteistyö viranomaisten ja muiden järjestöjen kanssa. Länsi-Vantaan osasto on myös ns. monimuotoisen toiminnan osasto, jossa toimii monia erilaisia melko itsenäisiä vapaaehtoisten ylläpitämiä toimintaryhmiä, kuten esimerkiksi ensiapu- ja monikulttuurisuustoimintaa. (SPR Länsi-Vantaa 2018.)

2 Opinnäytetyön tietoperusta

2.1 Käsitteet

Maallikon voidaan määritellä olevan ei-ammattilainen, ei-asiantuntija tai tavallinen ihminen (MOT Kielitoimiston sanakirja 2.0. 2008 s.v maallikko). Tässä opinnäytetyössä maallikolla tarkoitetaan henkilöä, jolla ei ole terveydenhuoltoalan ammatillista koulutusta.

Ensiavulla tarkoitetaan loukkaantuneen tai sairastuneen henkilön peruselintoimintojen turvaamista ja tilan pahenemisen estämistä tapahtumapaikalla (Castrén, Korte, Myllyrinne 2017b). Ensiapua voi antaa kuka tahansa omien taitojensa mukaisesti. Tässä työssä käsitellään ensiapua maallikkoensivun näkökulmasta, ja maallikkoensivulla tarkoitetaan maallikon antamaa ensiapua ennen ensihoitoyksikön saapumista.

Ensihoidolla tarkoitetaan asianmukaisesti koulutetun henkilön tekemää välitöntä tilanteenarviota sekä hoitoa tapahtumapaikalla. Ensihoidon tehtävä on käynnistää, ylläpitää sekä turvata sairastuneen tai loukkaantuneen henkilön peruselintoiminnot. (Castrén ym. 2017b).

2.2 Tiedonhaku

Opinnäytetyön tietoperusta muodostettiin luotettaviin lähteisiin perustuen. Ensisijaisesti tietolähteinä käytettiin tieteellisiä artikkeleita, tutkimuksia ja kirjallisuuskatsauksia. Tukena käytettiin myös muita luotettavia lähteitä, kuten oppikirjoja. Käytettyjä hakukoneita olivat mm. Cinahl, Medic, Medline sekä ScienceDirect. Opinnäytetyössä pyrittiin käyttämään ajankohtaista tietoa, joten työssä käytettiin viimeisen kymmenen vuoden aikana julkaistuja tutkimuksia. Opinnäytetyössä ei ollut käytössä ulkopuolista rahoitusta, joten käytettiin vain Metropolia amk:n lisensseillä saatavia full-text artikkeleita, joiden kieliksi rajattiin suomi ja englanti. AMK- ja YAMK-tasoiset opinnäytetyöt, sekä ammattilaisilla tehdyt tutkimukset rajattiin pois, sillä tämä opinnäytetyö koskee maallikoita. Käytettyjä hakusanoja ja hakukriteerejä on esillä alla olevassa taulukossa.

Taulukko 1. Taulukko hakusanoista ja valintaperusteista.

Tietokanta	Hakusanat, hakusanayhdistelmät	Valinta- ja pois-sulkukriteerit	Osumien määrä (kpl)	Valinta otsikon perusteella (kpl)	Valinta tiivistelmän perusteella (kpl)	Valinta kokotekstin perusteella (kpl)
Cinahl	First aid training	Full text, Published date 2009-2020	31	4	2	2
Medic	Ensia* AND maallik*	Full text, Vuosiväli 2009-2020	4	1	0	0
Medline	First aid training	Full text, Publication year: 2009-current	64	2	0	0
ScienceDirect	"first aid" AND education AND ("bleeding" OR "resuscitation") - burns -mental -seizure -dental	Year 2009-2020, Review articles, Research articles	239	7	4	3
Manuaalinen haku						1

Taulukko 2. Opinnäytetyöhön valitut tutkimukset.

Artikkelin tekijä(t), vuosi, maa	Tutkimuksen nimi	Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimusmenetelmä, otoskoko (n=)	Tutkimuksen keskeiset tulokset
Geri, Fahrenbruch, Meische, Painter, White, Rea, Weaver 2017, Kanada ja USA	Effects of bystander CPR following out-of-hospital cardiac arrest on hospital costs and long-term survival	Selvittää maallikkoelvytyksen vaikutusta pitkäaikaiselviytymiseen sekä sen kustannustehokkuutta.	Määrällinen tutkimus, n=4448	Maallikkoelvytys todettiin merkittäväksi tekijäksi selviytymisen kannalta sekä kustannustehokkaaksi.
Calandrim, dos Santos, de Oliveira, Massaro, Vedovato, Boaventura 2017, Brasilia	First aid at school: teacher and staff training	Selvittää koulun opettajien ja henkilökunnan ensiaputaitoja koulutuksen jälkeen.	Laadullinen tutkimus, n =35	Ensiapukoulutuksen jälkeen tutkittavat saivat testissä jopa 90% parempia tuloksia, kuin ennen koulutusta.

Lund-Kordahl, Mathiassen, Melau, Olasveengen, Sunde, Fredriksen, 2019, Norja	Relationship between level of CPR training, self-reported skills, and actual manikin test performance—an observational study	Selvittää koulutuksen sekä oman käsityksen elvytystaidoista suhdetta oikeisiin elvytystaitoihin	Laadullinen tutkimus n= 237	Laajemmin koulutetuilla on paremmat elvytystaidot.
Lei, Swartz, Harvin, Cotton, Holcomb, Wade, Adams, 2019, USA	Stop the Bleed Training empowers learners to act to prevent unnecessary hemorrhagic death	Selvittää bcon koulutuksen vaikutusta auttamishaluun ja valmiuksiin massiivisen verenvuodon ensiavussa.	Kyselytutkimus kurssin osallistujille, n=555	Bcon koulutus paransi osallistujien auttamishalua ja valmiuksia
Strömsöe, Andersson, Ekström, Herlitz, Axelsson, Göransson, Svensson, Holmberg 2010, Ruotsi	Education in cardiopulmonary resuscitation in Sweden and its clinical consequences	Selvittää elvytyskoulutettujen määrää ruotsissa 25 vuoden aikana, sekä selvittää koulutettujen määrän yhteyttä maallikkojen toteuttamiin elvytyksiin.	Rekisteritutkimus	Elvytyskoulutuksen yleistymisen johti merkittävään nousuun maallikkojen elvytysyrityksissä sairaalan ulkopuolisissa sydänpysähdyksissä

2.3 Ensiapu

Kyky tunnistaa avun tarve ja toimia tarvittaessa ovat tärkeitä kansalaistaitoja, sillä maallikko on ensihoitopalvelun hoitoketjun ensimmäinen osa. Hoitoketju alkaa maallikon tunnistamassa avuntarpeen ja tehdessä hätäilmoituksen. Hätäilmoitus tehdään soittamalla yleiseen hätänumeroon 112, kertomalla avuntarve, ja noudattamalla hätäkeskuksesta saatuja ohjeita. Lisäksi hoitoketjun ensimmäiseen vaiheeseen kuuluu maallikon antama ensiapu. (Korte – Myllyrinne 2017: 8-9; Määttä – Länkimäki 2018: 22.)

Valitsimme tapahtumaan tärkeyden perusteella kolme harjoiteltavaa aihetta: tajuton, eloton ja verenvuotopotilas. Valitut aiheet ovat aikakriittisesti merkittäviä, sillä viivytys avunsaannissa voi johtaa potilaan kuolemaan, mikä korostaa maallikkoensiavun merkitystä. (Ahtiluoto 2015; Castren – Korte – Myllyrinne 2017a; Guillaume ym. 2017.) Lisäksi tapahtuma-alueen ja tapahtuma-ajan rajallisuuden, sekä kävijöiden vaihtuvuuden vuoksi rajasimme harjoiteltavat aiheet kolmeen.

2.3.1 Maallikkoensiapu

Tajuttomuus

Henkilöä pidetään tajuttomana, kun häntä ei saada hereille ravistelemalla ja puhuttelemalla, mutta hän hengittää normaalisti. Tajuttomuutta voivat aiheuttaa esimerkiksi sairaskohtaukset, aivoverenkierronhäiriöt, sydänpysähdys, kouristuskohtaus, infektiot, myrkytykset, alhainen verensokeri, sähköiskut ja pään vammat. Tajuton potilas on aina välittömässä tukehtumisvaarassa, sillä nielun ja kurkunpään lihakset lamaantuvat, jolloin kieli voi painua nieluun tukkien hengitystien. Hengitystien menetyksestä aiheutuu hapenpuute, jonka seurauksena aivojen solut alkavat vaurioitua. Pysyviä vaurioita syntyy jo 4-6 minuutin kuluessa, minkä vuoksi jo maallikon on tärkeää varmistaa avoin hengitystie. Erytisen suuri tukehtumisvaara on potilaan ollessa selällään tai pään ollessa etukenessa, joten hengitystien turvaamiseksi tajuton henkilö tulee kääntää kylkiasentoon. Tämä koskee myös henkilöä, jonka epäillään olevan vammautunut. (Castren ym. 2017a; Korte – Myllyrinne 2017: 12; SPR 2016).

Kohdatessa tajuttomaksi epäillyn henkilön, tulee häntä yrittää herätellä puhuttelemalla äänekkäästi. Mikäli autettava ei reagoi puhutteluun, ravistellaan häntä hartioista edelleen samalla puhutellen. Jos autettava ei edelleenkään reagoi herättelyihin, soitetaan yleiseen hätänumeroon 112. Tämän jälkeen tulee selvittää, hengittääkö potilas normaalisti. (Korte – Myllyrinne 2017: 14-15.)

Hengityksen tarkistamiseksi vatsallaan makaava potilas tulee ensiksi kääntää selälleen asettumalla polvilleen autettavan viereen, laittamalla käsi autettavan kauemman kainalon ja hartian ali, ja kääntämällä itseä kohti tukien samalla toisella kädellä potilaan päätä. Hengitys varmistetaan avaamalla ensin autettavan hengitystiet kohottamalla leukaa ylöspäin ja taivuttamalla päätä taaksepäin, minkä jälkeen tarkkaillaan rintakehän liikettä sekä tunnustellaan ilmavirtausta asettamalla oma kämmenselkä tai poski autettavan suun ja sierainten eteen. Normaali hengitys on säännöllistä ja lähes äänetöntä, ja se tulee turvata kääntämällä potilas kylkiasentoon. (Korte – Myllyrinne 2017: 14-15.)

Kylkikäöntö tapahtuu asettumalla potilaan viereen polvilleen ja siirtämällä potilaan etumainen käsi yläviistoon, takimmainen käsi autettavan rinnan päälle sormet kohti hartiaa, ja takimmainen jalka koukkuun. Potilaasta otetaan kiinni takimmaisesta hartiasta sekä koukussa olevasta jalasta, ja käännetään itseä päin. Autettavan päällimmäinen jalka

asetetaan koukkuun autettavan eteen, ylemmän käden sormet autettavan posken alle, ja hengitystiet avataan kohottamalla leukaa ylöspäin. Tajuttoman hengitystä ja hengitystien avoimuutta tulee seurata ammattiavun saapumiseen asti. (Korte – Myllyrinne 2017: 14-15; Terveyskylä.fi 2018).

Hengityksen turvaamisen lisäksi tajuton potilas tulisi aina myös peitellä, sillä tajunnanhäiriö voi ympäristön normaalilämpötilasta huolimatta edesauttaa ruumiinlämmön liiallista laskemista ja siitä aiheutuvan hypotermian kehittymistä. Potilaan peittelyyn sopivat esimerkiksi vaatteet, huopa tai ensiapupakkauksesta löytyvä suojapeite ("avaruuslakana"), joka estää ruumiinlämmön nopeaa laskua eristämällä potilaan kylmästä alustasta sekä heijastamalla potilaan oman ruumiinlämmön takaisin. Potilaan voi peitellä esimerkiksi asettamalla peitteen potilaan viereen potilaan suuntaisesti, ja ruttaamalla peitteen "haitariksi" noin peitteen puoliväliin asti. Haitariksi taiteltu osa asetetaan aivan autettavan kehoa vasten, minkä jälkeen potilaan voi kääntää kylkiasentoon suoraan peitteen päälle. Lopuksi "haitariksi" taiteltu peitteen puolikas vedetään potilaan päälle peitoksi. Tärkeintä on suojata autettavan keskivartalo ja pää, sekä eristää hänet kylmästä alustasta. (Castrén – Korte – Myllyrinne 2017d; Korte – Myllyrinne 2017: 141, 143; Saarelma 2019; Safedo 2020; Suomen Ensiapukoulutus 2020).

Elottomuus

Ihmistä pidetään elottomana, kun hän ei reagoi herättelyyn eikä hengitä normaalisti. Tavallisimpia elottomuuden aiheuttajia ovat sydänperäiset häiriöt, hengityksen pysähtyminen ja hapen puute, erilaiset vammat sekä myrkytykset. Pulssien tunnustelu ei ole luotettava tapa todeta verenkierron pysähtyminen, vaan elottomuus todetaan tarkkailemalla hengitystä. Elottomaksi menneellä ihmisellä on kuitenkin usein havaittavissa vielä verenkierron pysähtymisen jälkeenkin agonaaliseksi hengitykseksi kutsuttuja epäsäännöllisiä ja äänekkäitä hengitysliikkeitä, joita ei tule sekoittaa normaaliin hengitykseen. Agonaalinen hengitys on aivorungosta lähtöisin olevia hitaita ja syviä hengitysliikkeitä, joita voi esiintyä jopa minuuttien ajan sydänpysähdyksestä. (Castrén ym. 2017a; Korte – Myllyrinne 2017: 12, 26, 30-31.)

Normaalissa hengityksessä happea siirtyy sisäänhengityksen mukana keuhkoihin, ja keuhkoista edelleen verenkiertoon. Verenkierron mukana happi kulkeutuu kaikkialle kehon kudoksiin ja soluihin. Sydämen pysähtyessä myös verenkierto lakkaa, sillä sydän

ylläpitää verenkiertoa pumppaamalla verta eteenpäin. Sydämen tai hengityksen pysähtyessä hapen saanti soluissa estyy aiheuttaen happivajeen, jonka seurauksena solut vaurioituvat. Sydänpysähdyksen aiheuttama aivojen verenkierron romahtaminen ja siitä johtuva aivojen hapenpuute voivat aiheuttaa myös kouristelua, joka saatetaan sekoittaa kouristuskohtaukseen. Tästä syystä myös kouristavalla potilaalla on aina epäiltävä sydänpysähdyksen mahdollisuutta. Turvatakseen veren virtauksen sekä hapen kuljettamisen jatkuvuuden on elottoman potilaan ensiapu aina elvytys. (Castrén ym. 2017a; Korte – Myllyrinne 2017: 26-27, 30-31; Peda.net n.d. b; Castrén ym. 2015: 83.)

Painelu-puhalluselvytyksen (PPE) tarkoitus on pitää yllä jonkinlaista verenkiertoa etenkin aivoissa ja sydämen sepelvaltimoissa, sillä sydänpysähdyksestä seuraa nopeasti happivaje aivoissa. Aivojen happivarastot kuluvat loppuun sekunneissa aivojen verenkierron pysähtyttyä, mikä johtaa lopulta aivovaurioon. Hyvälaatuisella paineluelvytyksellä voidaan kuitenkin saada aikaiseksi jopa 30% normaalista sydämen minuuttitilavuudesta, ja joissain tapauksissa jopa pelkkä paineluelvytys voi käynnistää sydämen. (Kuisma – Väyrynen 2018: 298-299.)

Paineluelvytyksessä molemmat kädet asetetaan rintalastan keskelle ja rintalastaa painetaan n. 5cm syvyyteen. Yli 6cm syvien painallusten on havaittu nostavan potilaan loukkaantumisen riskiä. Rintakehää painellaan 100-120 kertaa minuutissa. Liian nopea painelu johtaa painallusten laadun heikkenemiseen, liian hitaan rytmin taas on havaittu heikentävän selviytymistä. Painallusten välissä rintakehään ei saa ”nojata”, vaan sen tulee antaa palautua täysin neutraaliasentoonsa. Rintakehän palautuminen johtaa parempaan laskimopaluuseen rintakehän alueelle ja voi täten parantaa elvytyksen laatua. (Perkins ym. 2015: 88-89.)

Koulutetuille maallikoille suositellaan painelun lisäksi myös puhalluksia elvytyksen aikana. Euroopan elvytysneuvoston suosittama puhalluksen kertatilavuus on 500-600ml, käytännössä tämä tarkoittaa autettavan rintakehän nousua puhalluksen aikana. Suuremmat kertatilavuudet voivat johtaa ilman kulkeutumiseen vatsalaukkuun. Euroopan elvytysneuvosto suosittelee aikuiselle painalluksia ja puhalluksia 30:2 suhteella, ja puhallusten aiheuttama tauko painelussa saa olla maksimissaan 10 sekuntia pitkä. Tutkimuksissa on saatu lupaavia tuloksia aikuisten kohdalla myös 15:2 suhteella, mutta vakuuttavamman tutkimusnäytön puuttuessa suositus on yhä 30:2. (Perkins ym. 2015: 89.)

Useimmiten pelkkä painelu-puhalluselvytys ei kuitenkaan johda sydämen käynnistymiseen sydänpysähdyksen jälkeen, mutta on hyvin merkittävä tekijä iskettävän rytmin kohdalla defibrillaation onnistumisen kannalta. Defibrillaattorilla tarkoitetaan elvytyslaitetta, joka lähettää sähköisen signaalin sydänlihakseen rintakehään liimattavien elektrodien kautta. Elektrodit kiinnitetään autettavan paljaalle rintakehälle defibrillaattorin ohjeiden mukaisesti, minkä jälkeen laite tunnistaa automaattisesti sähköiskuja vaativat sydämen häiriötilat. Parhaimmillaan defibrillaattorit mahdollistavat nopean defibrillaation jo ennen ammattiavun saapumista. Maallikkodefibrillaattorit ovat turvallisia, eivätkä ne vaadi koulutusta tai edeltävää osaamista käyttäjältään, sillä laitteet ohjeistavat käyttäjää ääni- ja valomerkein. Defibrillaattoria käytettäessä on kuitenkin pyrittävä minimoimaan tauot painelussa. (Korte – Myllyrinne 2017: 28; Kuisma – Väyrynen 2018: 298-299; Perkins ym. 2015: 90.)

Maallikkoensiapu on tärkeässä asemassa etenkin äkillisten sairaalan ulkopuolella sattuneiden sydänpysähdyksien hoidossa, sillä maallikkoensiavun on havaittu lähes kaksinkertaistavan näiden potilaiden pitkäaikaiselviytymisen (Guillaume ym. 2017). Varsinkin sydänperäisestä syystä elottomaksi menneen potilaan selviytymiseen eniten vaikuttava tekijä on aikaviive elvytyksen aloitukseen ja defibrillaatioon. Tässä korostuukin koko hoitoketjun merkitys jo maallikosta alkaen. (Kuisma – Väyrynen 2018: 295.)

Runsas ulkoinen verenvuoto

Yksi yleisimmistä traumaattiseen kuolemaan johtavista syistä on massiivinen ulkoinen verenvuoto. Aikuisen ihmisen kokonaisverimäärä on noin viisi litraa, josta puolet on punasoluja. Veren punasolut kuljettavat verenkierron mukana happea keuhkoista kaikkialle kehon kudoksiin, joissa se vapautuu solujen käyttöön. Runsas verenvuoto vähentää kiertävän veren määrää, minkä seurauksena verenkierto kudoksissa, sekä solujen hapensaanti ovat riittämättömiä. Hapenpuute aiheuttaa solukuolemia, jotka johtavat lopulta kokonaisen kudoksen tuhoutumiseen, kuolioon. Lisäksi verivajaus aiheuttaa myös ruumiinlämmön laskua, joka heikentää verenhyytymistä ja edesauttaa hypotermian kehittymistä. (Ahtiluoto 2015; Korte – Myllyrinne 2017: 13, 24; Tieteen Termipankki 2014.)

Massiiviset verenvuodot voivat tappaa jopa minuuteissa, ja usein suuria verenvuotoja aiheuttavissa tilanteissa, kuten ammuskeluissa, ammattiavun saanti on viivästynyt esimerkiksi työturvallisuustekijöiden tai pitkien etäisyyksien takia. Tällaisissa tilanteissa korostuukin maallikoiden antaman ensiavun merkitys. Tutkimusten mukaan jopa yli puolet

massiivisten verenvuotojen aiheuttamista kuolemista olisikin estettävissä maallikoiden antamalla ensiavulla. (Adams ym. 2018.)

Ensisijainen ensiapu massiiviseen ulkoiseen verenvuotoon on suora painaminen. Muita käytettävissä olevia keinoja ovat mm. erilaiset painesiteet, kiristyssiteet ja hemostaatit. (Peräjoki – Taskinen 2018.) Suomessa ainoastaan paineside on yleisesti maallikoiden käytössä oleva väline verenvuodon hallintaan, mutta ulkomailla myös kiristyssiteen ja hemostaattien käyttöä on alettu opettaa maallikoille osana ”Stop The Bleed” kampanjaa (American college of surgeons n.d).

Suuri ulkoinen verenvuoto tulisi tyrehdyttää nopeasti vuotokohtaa painamalla ja kohottamalla vuotava alue sydämen tason yläpuolelle. Painamisen lisäksi verenvuotoa voidaan tyrehdyttää myös painesiteellä, tai todella suuren verenvuodon ollessa kyseessä kiristyssiteellä. Paineside tehdään asettamalla haavalle laitetun suojasiteen päälle esimerkiksi 1-2 siderullaa painoksi ja sitomalla ne tiukasti siteellä siten, että ne painavat haavaa. Runsas verenvuodot vaativat myös soiton hätänumeroon ja ensihoidon hälyttämisen. Lisäksi verenvuotopotilaan tilaa tulee seurata, sillä tila voi muuttua hengenvaaralliseksi sokkitilaksi. (Castrén – Korte – Myllyrinne 2017c.)

2.4 Ensiapukoulutus

Ensiapukoulutuksen on todettu parantavan maallikoiden auttamiskykyä ja -taitoa hätätilanteissa, ja etenkin auttamishalun on havaittu olevan korkeampi jonkinlaista ensiapukoulutusta saaneilla maallikoilla. Muihin kuin elvytystilanteisiin keskittyviä luotettavia tutkimuksia on kuitenkin todella vähän eikä tutkimusdataa löydy paljon. (Aertgeers ym. 2009.)

Ensiapukoulutus on merkittävässä roolissa elvytystilanteissa, sillä koulutetut maallikot aloittavat elvytyksen kouluttamattomia maallikoita herkemmin. Kaiken elvytykseen liittyvän koulutuksen on havaittu parantavan maallikoiden elvytystaitoja, mutta etenkin ns. ”hands on” koulutusta sekä aktiivista palautetta koulutuksen aikana saaneet maallikot omaavat tutkimusten mukaan paremmat elvytysvalmiudet kuin esimerkiksi opetusvideoiden avulla koulutetut maallikot. Elvytystaitojen on kuitenkin havaittu heikkenevän 3-6 kuukauden aikana, joten niiden säännöllinen harjoittelu on tärkeää. (Franklin – Riggs Salary 2019; Iwami ym. 2011.) Elvytyskoulutettujen määrä näkyy suoraan ohikulkijoiden elvytysyrityksissä sairaalan ulkopuolisissa sydänpysähdyksissä. Etenkin maallikoiden

aloittamat elvytykset lisääntyvät merkittävästi maallikkojen koulutusasteen lisääntyessä. (Andersson ym. 2010.)

Hyvän koulutuksen lähtökohta on tarkkaan mietitty tavoite, sillä hyvä tavoite tarkastelee koulutettavaa aihetta myös osallistujan kannalta. Tällöin osallistuja saa koulutuksesta jotain, josta kokee hyötyvänsä. Lisäksi hyvän tavoitteen saavuttamista voidaan myös arvioida. (ProMedico n.d.) Tavoitteen lisäksi on tärkeää suunnitella myös menetelmät tavoitteen saavuttamiseksi. Kouluttajan tulee innostaa ihmiset saavuttamaan tavoite esimerkiksi seuraamalla ja antamalla palautetta. Oppimista auttaa myös konkreettinen aktiivinen tekeminen, joka opettaa sisällön lisäksi myös esimerkiksi käsittelemään tietoa. (Karjalainen 2013.)

2.5 Tapahtuman järjestäminen

Tapahtuman järjestäminen voidaan karkeasti ajateltuna jakaa viiteen osaan: suunnittelu ja ideointivaihe, aikataulusuunnitelma ja toimintasuunnitelma, tiedottaminen ja markkinointi, sekä rahoitus. Tapahtuman järjestäminen alkaa aina ideoinnilla ja suunnittelulla, jotka on hyvä aloittaa käyttämällä apuna kysymyssanoja mitä/mikä, miksi, kenelle, milloin ja missä. Kysymyssanojen avulla muodostuu tapahtuman suunnitelmapohja: mitä ollaan järjestämässä, kenelle, milloin, missä ja miksi. Onnistuneen tapahtuman lähtökohta on aina huolellinen ja yksityiskohtainen suunnittelu, sillä pelkästään huono suunnittelu voi pilata koko tapahtuman. (Imitsi 2019.)

Suunnitelmaan kuuluvat myös työnjako ja aikataulusuunnitelma. Työnjako ja aikataulusuunnitelma on tärkeää suunnitella valmiiksi tapahtuman järjestämisestä aina tapahtuman purkuun saakka, jotta jokainen tapahtuman järjestämiseen osallistuva tietää tehtävänsä ja, milloin ne tulee olla tehtynä. Tapahtuman sujumuuden takia kannattaa jo aikataulusuunnitelmaa tehdessä ottaa huomioon mahdolliset yhteistyökumppanit, sekä varautua mahdollisiin järjestäjästä riippumattomiin myöhästymisiin ja viiveisiin, jotta esimerkiksi epäselvyyksiltä vältytään paremmin. (Imitsi 2019.)

Suunnitelman valmistuttua tulisi tapahtuman markkinointi aloittaa mahdollisimman pian, sillä tapahtuman suosio on riippuvainen markkinoinnista. Markkinointia suunnitellessa ja tehdessä kannattaakin miettiä, miksi ja kenelle tapahtumaa ollaan järjestämässä. Onnistuneen markkinoinnin kulmakivi on erillinen markkinointimateriaali sekä huolella mietityt

markkinointikanavat. Jotta saavutetaan paras mahdollinen tavoitettavuus kohderyhmään, kannattaa tiedottamiseen käyttää mahdollisimman monia eri kanavia. Hyviä markkinointikanavia ovat esimerkiksi sosiaalinen media, radiomainonta, lehdet (mainokset, menovinkit ja ilmaispalstat) sekä julisteet. Kuitenkin myös muiden markkinointi- ja tiedotuskanavien, kuten lehdistötilaisuuksien, puskaradion ja televisiomainonnan, käyttöä kannattaa harkita tapahtumasta ja kohderyhmästä riippuen. (Imitsi 2019.)

Suunnittelun ja markkinoinnin lisäksi ratkaiseva tekijä tapahtuman järjestämisessä on usein rahoitus, jonka hankinta edellyttää myös huolellista suunnittelua. Muun muassa apurahoja hakiessa vaaditaan yleensä yksityiskohtaista suunnitelmaa toteutettavasta tuotoksesta, ja haku tulee usein tehdä jopa kuukausia etukäteen. Tapahtumaa varten tehdään budjetti, johon kirjataan kaikki tapahtumaan liittyvät tulot, menot, mahdolliset apurahat sekä muut avustukset mahdollisimman tarkasti. Lisäksi rahoitukseen voi vaikuttaa myös yhteistyökumppanit sekä niiden hankinta. (Imitsi 2019.)

Muiden käytännön asioiden lisäksi tapahtumaa järjestäessä on hyvä pohtia myös, millainen on hyvä tapahtuma. Momentin mukaan hyvä tapahtuma on raikas, herättävä sekä inspiroiva ”täsmäisku” tapahtuman tarkoituksesta riippumatta. Lisäksi yleisön kokemukseen onnistuneesta tapahtumasta vaikuttavat myös tapahtuman ympäristö, kuten tila ja tilajärjestelyt (ilmastointi, tilavuus sekä valaistus). (Momentti 2017).

3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata maallikon antaman hätäensiavun merkitystä ja ensiapuun liittyvää koulutusta, sekä järjestää kaikille avoin ja maksuton tapahtuma ensiaputaitojen harjoittelemiseksi. Tapahtuman tavoitteena on parantaa ja lisätä maallikoiden henkeä pelastavia ensiaputaitoja sekä valmiutta auttaa äkillisissä hätätilanteissa, kuten onnettomuuksissa.

Opinnäytetyössä hyödynsaajia ovat maallikot, jotka saavat tietoa ensiapua, sekä välitöntä ensiapua vaativat potilaat, jotka voivat saada apua jo ensimmäisenä paikalle saapuneilta maallikoilta. Lisäksi hyödynsaajia ovat yhteistyökumppani, joka saa omalle toiminnalleen näkyvyyttä tapahtuman kautta ja valmiin suunnitelman vastaavan tapahtuman järjestämiseksi tulevaisuudessa. Lisäksi kauppakeskus, joka voi hyödyntää tapahtumaa markkinoinnissaan.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset:

1. Mitkä ovat maallikon tärkeitä hätäensiaputaitoja?
2. Mikä on maallikkoensiavun merkitys?

4 Opinnäytetyön toteuttaminen

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena työnä yhteistyössä Suomen Punaisen Ristin Länsi-Vantaan osaston kanssa. Opinnäytetyötä varten käytiin läpi aiemmin julkaistuja maallikkoensiapua sekä koulutuksen järjestämistä koskevia artikkeleita ja tutkimuksia, joiden pohjalta kirjoitettiin opinnäytetyön tietoperusta. Kerättyä tietoa hyödyntäen järjestettiin tapahtumapäivä 112-päivänä helmikuussa 2020 yhdessä yhteistyökumppanin kanssa.

Tapahtuman tarkoituksena oli antaa kaikille avoin ja maksuton tilaisuus kokeilla ja harjoitella tärkeitä henkeä pelastavia ensiaputaitoja. Tapahtuma-ajan ja -alueen rajallisuuden sekä kävijöiden vaihtuvuuden vuoksi päätettiin ensiapuharjoitukset rajata kolmeen aiheeseen: tajuttoman kylkiasentoon kääntäminen, elvytys ja suurten verenvuotojen tyrehdyttäminen painesiteen avulla. Tapahtumapäivä antoi myös yhteistyökumppanille mahdollisuuden kertoa omasta toiminnastaan sekä esimerkiksi rekrytoida lisää jäseniä.

4.1 Tapahtuman valmistelu

Tapahtuman suunnittelu aloitettiin yhteistyökumppanin kanssa heti opinnäytetyön aiheen hyväksymisen jälkeen. Yhteistyökumppani kasasi hallituksensa jäsenistä erillisen ryhmän, jotka osallistuvat tapahtuman järjestämiseen. Suunnittelimme tapahtumaa työryhmän kanssa, kävimme läpi omia ajatuksiamme sekä yhteistyökumppanin toiveita tapahtuman suhteen. Tapasimme yhteistyökumppanin kanssa kerran kuukaudessa, ja esittelimme työn etenemistä. Lisäksi olimme yhteydessä tarvittaessa myös sähköpostin välityksellä.

Suunnitelman tarkentuessa kävimme yhteistyökumppanin kanssa läpi harjoitusrasteille tarvittavat tavarat ja välineet, jotka saimme yhteistyökumppanilta lainaan. Yhteistyökumppanin esittelypisteeseen emme ottaneet kantaa, vaan yhteistyökumppani sai suunnitella sen itse.

Yhteistyökumppani otti yhteyttä Kauppakeskus Myyrmanniin ja sopi tapahtuman järjestämisestä kauppakeskuksessa. Tämän jälkeen tapasimme kauppakeskuksen sekä yhteistyökumppanin edustajien kanssa kauppakeskuksessa ja kävimme läpi tapahtumasuunnitelmaa. Kaikki osapuolet olivat tyytyväisiä suunnitelmaan, ja tapaamisen päätteeksi tapahtumapaikaksi valikoitui kauppakeskuksen keskusaulassa olevan portaikon ympäristö.

Tapahtumaa mainostettiin laajasti etukäteen. Yhteistyökumppani mainosti tapahtumaa sosiaalisessa mediassa, muun muassa SPR Länsi-Vantaan Instagram ja Facebook -tileillä, sekä Punaisen Ristin nettisivuilla (Oma Punainen Risti ja RedNet), ja myös kaupakeskus jakoi tapahtumasta mainoksen omalle Instagram-tililleen. Lisäksi yhteistyökumppanin puolesta tapahtumasta laitettiin ilmoitus paikallislehteen (Vantaan Sanomat). Sosiaalisen median lisäksi mainostusta toteutettiin viemällä paperisia mainoksia lähialueen kauppojen ja kirjastojen ilmoitustauluille.

4.2 Tapahtumasuunnitelma

Laadimme tapahtumaa varten kirjallisen suunnitelman, jonka mukaan tapahtuma toteutettiin. Suunnitelma jaettiin myös yhteistyökumppanille, jotta jokaisella järjestelyihin osallistuvalla oli selkeä käsitys tulevasta tapahtumasta. Suunnitelmaan kirjattiin tapahtumapaikka ja -aika, sekä tapahtumassa tarvittavat välineet ja henkilökunta rasteittain.

4.2.1 Tapahtuman kokonaiskuva

Tapahtuma järjestetään Myyrmäessä kauppakeskus Myyrmannissa 112-päivänä, 11.2.2020 yhdessä SPR Länsi-Vantaan osaston vapaaehtoisten kanssa. Tapahtumapaikkana on kauppakeskus Myyrmannin keskusaulan portaikon ympäristö, ja tapahtuman kesto on 6 tuntia, klo 12-18. Tapahtumassa on yhteensä kolme eri harjoittelupistettä, joissa harjoitellaan tajuttoman, elottoman ja verenvuotopotilaan ensiapua. Lisäksi yhteistyökumppanilla on oma esittelypiste, jossa Länsi-Vantaan osasto voi kertoa toiminnastaan. Jokaisella ensiapurastilla on 1-2 ohjaajaa, ja rastit pyörivät samanaikaisesti koko päivän. Rasteille voi osallistua oman kiinnostuksen ja taitotason mukaan joko kaikkiin tai vain yhteen tai kahteen. Rastien lisäksi tapahtumapisteelle tuodaan näyttö, jossa pyörii non-stoppina diaesitys harjoiteltavista aiheista sekä yhteistyökumppanin mainos. Koska yhteistyökumppani kuuluu Suomen Punaiseen Ristiin, käytetään tapahtumassa Punaisen Ristin laatimia ensiapuohjeita.

4.2.2 Rastit

Tajuton

Rastilla on koko ajan paikalla 1-2 ohjaajaa rastivahteina, jotka ohjeistavat ja neuvovat rastille osallistuvia ihmisiä. Tarvittavia välineitä ovat viltti sekä avaruuslakana. Esimerkkipotilaana voi olla joko yksi osallistujista tai yksi tapahtuman vapaaehtoisista.

Rastivahtien opastuksella harjoitellaan tajuttoman potilaan ensiapua potilaan kohtaamisesta ammattiavun saapumiseen saakka. Ensiksi harjoitellaan potilaan herättelyä puhuttelemalla ja ravistelemalla, sekä tajuttoman potilaan erottamista elottomasta potilaasta hengitystä tarkkailemalla. Käydään läpi myös hätäkeskukseen ilmoittaminen tajuttomasta potilaasta. Herättelyn, hätäpuhelun ja hengityksen varmistamisen jälkeen todetaan potilas tajuttomaksi. Tajuttoman potilaan ensiapu on kylkiasentoon kääntäminen hengityksen turvaamiseksi. (Korte – Myllyrinne 2017: 14-15.) Rastilla harjoitellaan potilaan kääntämistä mahalta selälleen ja selältä kyljelleen, sekä potilaan peittelyä ja lämpimänä pitoa avaruuslakanan avulla.

Eloton

Rastilla on koko ajan paikalla 1-2 ohjaajaa rastivahteina, jotka ohjeistavat ja neuvovat rastille osallistuvia ihmisiä. Tarvittavia välineitä ovat viltit, elvytysnuket, harjoitusdefibrillaattori sekä nukkejen puhdistusaine.

Rastivahtien opastuksella harjoitellaan elottoman potilaan ensiapua potilaan kohtaamisesta ammattiavun saapumiseen saakka. Ensiksi harjoitellaan potilaan herättelyä puhuttelemalla ja ravistelemalla, sekä elottoman potilaan erottamista tajuttomasta potilaasta hengitystä tarkkailemalla. Käydään läpi myös hätäkeskukseen ilmoittaminen elottomasta potilaasta. Herättelyn, hätäpuhelun ja hengityksen varmistamisen jälkeen todetaan potilas elottomaksi. Elottoman potilaan ensiapu on elvytys verenkierron ylläpitämiseksi, sekä tarvittaessa defibrillaatio sydämen normaalin rytmin palauttamiseksi. (Korte – Myllyrinne 2017: 28-35.) Rastilla harjoitellaan potilaan peruselvytystä defibrillaattorin kanssa.

Verenvuotopotilas

Rastilla on koko ajan paikalla 1-2 ohjaajaa rastivahteina, jotka ohjeistavat ja neuvovat rastille osallistuvia ihmisiä. Tarvittavia välineitä ovat sideharsorullat, ensisiteet sekä harsoitokset. Esimerkkipotilaana voi toimia joko yksi osallistujista tai yksi tapahtuman vapaaehtoisista.

Rastivahtien opastuksella harjoitellaan runsaaseen ulkoiseen verenvuotoon annettavaa ensiapua. Käydään läpi myös hätäkeskukseen ilmoittaminen tai jatkohoitoon ohjaaminen. Runsaasti vuotavan haavan ensiapu on haavan painaminen sekä painesiteen tekeminen. Potilas autetaan istumaan tai makaamaan. (Korte – Myllyrinne 2017: 22.) Rastilla harjoitellaan painesiteen tekemistä käyttäen sideharsorullia.

Yhteistyökumppanin esittelypiste

Yhteistyökumppanin esittelypisteellä Länsi-Vantaan osaston vapaaehtoiset voivat kertoa osaston toiminnasta sekä esimerkiksi rekrytoida uusia jäseniä. Esittelypisteellä on pöytä osaston esitteitä sekä erilaisia arjen ensiapuoppaita varten. Esittelypisteellä osallistujat voivat tutustua yhteistyökumppanin toimintamuotoihin ja toimintaryhmiin, sekä liittyä Suomen Punaisen Ristin jäseniksi.

5 Eettisyys ja luotettavuus

Sana etiikka pohjautuu kreikan kielen tapaa/tapoja tarkoittavaan sanaan *ethos*, ja sillä tarkoitetaan teoreettiseen pohdiskeluun liittyviä kysymyksiä oikeasta ja väärästä. Käsitys oikeasta ja väärästä perustuu jokaisen itselle tärkeisiin asioihin, arvoihin. Arvojen pohjalta on luotu yhteisiä eettisiä sääntöjä, jotka heijastavat yhteisön enemmistön yhteistä käsitystä oikeasta ja väärästä. (Opinto.net n.d.) Normatiivinen etiikka esittää teorioita oikeasta ja väärästä, joiden perusteella pyritään löytämään suositeltavia eettisiä valintoja ja antamaan suoria ohjeita. Normatiivista etiikkaa perustellaan kriittisesti ja rationaalisesti, ja eettisten sääntöjen katsotaan olevan kulttuurista riippumattomia. (Etiikka.fi n.d.; Peda.net n.d.a; Tieteen termipankki 2016.)

Tämä opinnäytetyö on tehty noudattaen Arenen laatimaa eettisten ohjeiden muistilistaa sekä Tutkimuseettisen Neuvottelukunnan ohjeistusta hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Opinnäytetyö tehdään hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti rehellisesti, huolellisesti

ja tarkasti heti suunnitelmavaiheesta alkaen. Olemme perehtyneet opinnäytetyön aiheeseen ennen työn aloitusta, ja kaikki tarvittavat sopimukset yhteistyökumppanin sekä oppilaitoksen kanssa on tehty. Lisäksi hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu eettisesti kestävä tiedonhakumenetelmä ja asianmukainen viittaaminen muiden julkaisuihin. (Tenk 2012; Arene n.d.)

Opinnäytetyön aiheen valinta on tehty yhdessä opettajan ja yhteistyökumppanin kanssa käyttäen apuna eettisiä näkökulmia. Olemme selvittäneet opinnäytetyöstä saatavan hyödyn sekä opinnäytetyön merkityksellisyyden, joiden perusteella aihe todettiin toteuttamiskelpoiseksi. Myös tutkimuskysymykset on valittu huolella pohtien, mitä ja miksi opinnäytetyöllä halutaan selvittää. Opinnäytetyöstä on tehty oppilaitoksen ohjeiden mukainen suunnitelma, joka on esitelty oppilaitoksen suunnitelmaseminaarissa. Lisäksi suunnitelma on esitelty myös yhteistyökumppanille. (KAMK n.d.)

Taataksemme opinnäytetyön luotettavuuden sekä edistääksemme hyvää tieteellistä käytäntöä, hankittua tietoa käsitellään tarkasti ja muuttumattomasti plagioimatta muiden aiemmin julkaisemia tekstejä tai muita materiaaleja. Tekijänoikeuksia noudatetaan merkitsemällä lähteet ja lähdeviitteet oppilaitoksen ohjeiden mukaisesti. Opinnäytetyön tiedonhaku toteutetaan luotettavista lähteistä. Ensisijaisesti pyritään käyttämään vertaisarvioituja tieteellisiä artikkeleita, ja luotettavuuden takaamiseksi käytetään vain tuoreita, viimeisen kymmenen vuoden aikana julkaistua tutkimustietoa. Tässä opinnäytetyössä ei tarvittu tutkimuslupia, sillä kirjallisuuskatsauksen lähteinä käytettiin ainoastaan oppikirjoja sekä julkisia vapaasti käytössä olevia tutkimuksia ja artikkeleita, joita haettiin käyttäen luotettavia hakukoneita, kuten Cinahl ja Medic. Lähteiksi valittiin ainoastaan koko tekstin sisältävät artikkelit ja tutkimukset, jotta aineistoa voidaan tarkastella ja arvioida kokonaisuutena luotettavuuden lisäämiseksi. Lisäksi luotettavuutta lisätään käyttämällä hyvää kielioppisääntöjen mukaista suomen kieltä. (AMK-lehti 2018.)

Luotettavan tiedon ja tiedonhaun sekä plagioimattomuuden lisäksi tutkimusetiikkaan kuuluvat myös aito kiinnostus tiedon hankkimiseen, paneutuminen työskentelyyn, toisten tutkijoiden sekä osallistujien kunnioittaminen sekä eettisten vaatimusten noudattaminen. Lisäksi tutkimusetiikka voidaan jakaa vielä tieteen sisäiseen ja ulkopuoliseen etiikkaan. Tieteen sisäisellä etiikalla tarkoitetaan kyseisen tieteenalan luotettavuutta ja todellisuutta, esimerkiksi tutkimuksen raportointivaiheessa tutkimusaineistoa ei väärennetä tai luoda tyhjästä. Sisäinen etiikka tarkastelee suhdetta koko tutkimusprosessiin, mukaan

lukien tutkimuskohde ja sen tavoite. Ulkoinen etiikka taas tarkastelee ulkopuolisten tekijöiden vaikuttamista tutkimusaiheen valintaan ja sen tutkimiseen. (Kankkunen – Vehviläinen-Julkunen 2013: 211-212.)

Yleisen rehellisyyden periaatteet näkyvät opinnäytetyöprosessin jokaisessa vaiheessa aiheen valinnasta opinnäytetyön raportointivaiheeseen saakka. Muun muassa opinnäytetyön aiheen valinta on esitetty perusteluineen, ja opinnäytetyöprosessin aikana tehdystä rajauksista on ilmoitettu asianmukaisesti ja selkeästi. Opinnäytetyössä käytetyt lähteet on valittu kriittisesti, ja tiedonhakuprosessi on näkyvässä. Opinnäytetyö toteutetaan sopimukseen kirjatun aikataulun mukaisesti, ja opinnäytetyö sisältää oppilaitoksen ja yhteistyökumppanin kanssa sovitut sisällöt ja tavoitteet. Opinnäytetyönä toteutettavaan tapahtumaan osallistuvia kohdehenkilöitä kunnioitetaan korostamalla osallistumisen vapaaehtoisuutta. (KAMK n.d.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössämme tarkastelemme eettisyyttä useasta eri näkökulmasta. Tapahtumaa suunnitellessa ja järjestäessä noudatamme tapahtuman järjestämiseen liittyviä eettisiä periaatteita. Tapahtumaan osallistuminen on vapaaehtoista, ja jokaisen osallistujan on tunnettava itsensä tervetulleeksi sukupuolesta, seksuaalisesta suuntautumisesta, uskonnosta, etnisestä taustasta, iästä, rajoitteista tai muista taustansa liittyvistä asioista riippumatta. Osallistujia ei myöskään esimerkiksi valokuvata kysymättä lupaa. (SEUL n.d.) Ensiapuopetusta järjestäessä on huomioitava myös koulutuksen ja opetuksen eettiset ohjeet. Osallistujia kohdellaan kunnioittavasti ja kannustavasti, ja opetuksessa noudatetaan hyvän tieteellisen käytännön periaatteita. Arvioimme oppimista asiallisesti, sekä kunnioitamme myös itse saamaamme asiallista palautetta. (Oulun yliopisto 2018.) Myös tapahtumaan liittyvät mainokset on tehty noudattaen hyviä tapoja sekä mainonnan eettisiä ohjeita. Mainokset eivät ole loukkaavia tai syrjiviä, eivätkä ne sisällä yhteiskunnassa yleisesti hyväksytyjen periaatteiden vastaisia arvoja tai vääriä tietoja. Tuottamamme mainos on helposti tunnistettavissa mainokseksi, ja mainostaja käy selkeästi ilmi. (Graafinen 2015; Yle.fi n.d.)

Tutkimusetiikan ja tapahtumaan liittyvien eettisten näkökulmien lisäksi on huolehdittava myös yhteistyökumppanin eettisestä kohtelusta. Yhteistyökumppania kohdellaan tasa-arvoisesti ja kunnioittavasti, ja yhteistyökumppanilla on oikeus tietää työn etenemisen vaiheista. Yhteistyökumppanin kanssa on käyty säännöllisiä keskusteluja opinnäytetyön ja tapahtuman sisällöstä kuunnellen myös yhteistyökumppanin näkökulmia. Yhteistyökumppani on huomioitu myös kaikessa mainostamisessa sekä tapahtumaan liittyvissä

järjestelyissä. Lisäksi yhteistyökumppani on esitelty asianmukaisesti opinnäytetyön johdantokappaleessa. (Talentia 2017.)

6 Opinnäytetyön tuotos

Opinnäytetyön tuotoksena toteutimme ensiaputapahtuman yhdessä SPR Länsi-Vantaan osaston kanssa kauppakeskus Myyrmannissa Vantaalla 112-päivänä 11.2.2020. Tapahtuman kesto oli kuusi tuntia, ja osallistuminen maksutonta. Järjestimme ensiapuopetusta rastiharjoituksina kolmesta aiheesta: tajuton, eloton sekä verenvuodon tyrehtyttäminen. Lisäksi tapahtumapaikalla oli myös yhteistyökumppanimme SPR Länsi-Vantaan osaston vapaaehtoisia kertomassa omasta toiminnastaan.

Opinnäytetyön ja tapahtuman toteuttamiseen emme budjetoineet lainkaan rahaa, sillä voittoa tuottavan koulutuksen sijaan halusimme järjestää kaikille avoimen ja maksuttoman tilaisuuden harjoitella hätäensiaputaitoja. Yhteistyökumppanimme SPR Länsi-Vantaan osasto järjesti käyttöömmme tapahtumapaikan, lainasi tapahtumaan tarvittavat välineet, sekä mainosti tapahtumaa omalta osaltaan. Tapahtuman järjestämiseen osallistui vapaaehtoisina useita SPR Länsi-Vantaan osaston aktiivijäseniä sekä kauppakeskus Myyrmannin henkilökuntaa, jotka auttoivat muun muassa tapahtumapaikan hankinnassa sekä mainonnassa. Lisäksi tapahtumapäivänä tapahtumassa oli yhteensä kahdeksan vapaaehtoista, jotka opettivat kanssamme ensiapua, toimivat harjoituspotilaina rasteilla sekä esittelivät omaa toimintaansa.

Tapahtuma järjestettiin suunnitelman mukaisesti ”walk in” -periaatteella, eli harjoituksiin osallistuakseen piti vain saapua paikalle. Tapahtumaa ja harjoitusrasteja ei aikataulutettu, vaan kaikki harjoitusrastit toimivat samanaikaisesti ”looppina” koko tapahtuman ajan. Näin kiinnostuneet kävijät saattoivat tulla heti mukaan kuuntelemaan ja harjoittelemaan saapuessaan paikalle.

Saadaksemme mahdollisimman paljon osallistujia mainostimme tapahtumaa etukäteen muun muassa sosiaalisessa mediassa sekä paikallislehdessä. Lisäksi houkuttelimme tapahtumapaikalla mukaan myös ohikulkijoita, ja suurin osa osallistujista olikin kauppakeskuksen asiakkaita. Ihmisten kiinnostus ensiapua kohtaan oli runsasta, ja kaikilla rasteilla oli lähes koko ajan ihmisiä. Tarkan osallistujamäärän selvittäminen osoittautui kuitenkin mahdottomaksi, sillä aktiivisten osallistujien lisäksi rasteilla oli myös useita sivullisia kuuntelemassa opetusta.

Tapahtuma keräsi paljon huomiota niin aikuisilta kuin lapsiltakin, ja saimme osallistujilta paljon kiitoksia ja hyvää palautetta tapahtuman järjestämisestä sekä harjoitusten tärkeydestä. Myös yhteistyökumppani sekä kauppakeskuksen henkilökunta olivat tyytyväisiä tapahtuman toteutukseen. Emme kuitenkaan keränneet tapahtumasta erillistä palautetta, vaan saimme palautteen spontaanisti suoraan osallistujilta suullisesti.



Kuva 1 Yleiskuva tapahtumasta



Kuva 2 Yhteistyökumppanin esittelypiste



Kuva 3 Verenvuotorastilla harjoiteltiin painesiteen tekemistä



Kuva 4 Elvytysrasti



Kuva 5 Tajuttoman rastilla harjoiteltiin kylkiasentoon kääntämistä

7 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli parantaa maallikoiden ensiaputaitoja vastaamalla tutkimuskysymyksiin ”*Mikä on maallikkoensiavun merkitys?*” sekä ”*Mitkä ovat maallikon tärkeitä ensiaputaitoja?*”. Maallikkoensiapu ja hätäensiaputaidot ovat tärkeitä, sillä jo ennen ammattiavun saapumista annettu ensiapu voi pelastaa henkiä. Maallikon tärkeimpiä hätäensiaputaitoja ovat tajuttoman, elottoman sekä verenvuotopotilaan ensiapu, sillä näissä tapauksissa voi viivästyneen avunsaannin seurauksena olla kuolema. Suomessa on lain mukaan kaikilla myös auttamisvelvollisuus, joten siksi on tärkeää tarjota myös maksuttomia ja kaikille avoimia harjoitustilaisuuksia maksullisten ensiapukurssien lisäksi.

Saavuttaaksemme tavoitteemme järjestimme opinnäytetyön tuotoksena ilmaista ensiapuopetusta kauppakeskuksen aulassa, ja mielestämme saavutimme tavoitteemme hyvin. Tapahtuman suunnittelu ja järjestäminen sujuivat ongelmitta kaikkien osapuolten osalta, ja yhteistyö oli sujuvaa kaikkien osallisten kanssa niin suunnittelu- kuin toteutusvaiheessakin. Teoriapohjan kirjoittaminen sujui myös varsin helposti, sillä valituista aiheista löytyi runsaasti erilaisia tutkimuksia, artikkeleita sekä ensiapuoppaita.

Tilan ja ajan rajallisuuden, sekä kävijöiden vaihtuvuuden vuoksi tapahtumassa harjoiteltavat aiheet piti rajata kolmeen jo suunnitteluvaiheessa. Mielestämme onnistuimme kuitenkin suunnittelemaan selkeät rastiharjoitukset ja maallikoille sopivaa opetusta. Kävijöiden suuri vaihtuvuus tuotti kuitenkin hieman haasteita tapahtumapäivänä, sillä osallistujamäärä oli odotettua suurempi. Rastiharjoitukset oli suunniteltu turhan yksityiskohtaisiksi eikä kaikkea suunniteltua ehditty käydä läpi suuren osallistujamäärän vuoksi. Esimerkiksi tajuttoman ensiapurastilla oli tarkoitus harjoitella kääntämistä vatsaltaan ja selältään sekä peittelyä. Ihmisiä oli kuitenkin niin paljon, ettei aikaa jäänyt yksityiskohtaisiin harjoituksiin, eivätkä ihmiset myöskään halunneet kokeilla kuin vain kylkikäntöä. Peittelyt ja vatsalta kääntämiset jäivät siis vähemmälle. Suuren osallistujamäärän aiheuttamista haasteista selvittiin kuitenkin hyvin muuttamalla hieman harjoitusrastien sisältöä.

Tapahtuman osallistujien taustatiedot sekä lähtökohdat ensiavun suhteen vaihtelivat suuresti. Osa osallistujista oli saanut aiemmin paljonkin ensiapukoulutusta, kun taas osalla ei ollut mitään aiempaa tietoa aiheesta. Myös osallistujien kiinnostus opetettavaa asiaa kohtaan vaihteli: toiset viipyivät rasteilla pidempään ja harjoittelivat kunnolla opettuja aiheita, kun toiset viipyivät rasteilla vain hetken ja katsoivat tai kokeilivat asioita

hyvin pintapuolisesti. Osa osallistujista ei aluksi myöskään kehdannut tulla itse harjoittelemaan, vaan tyytyi katselemaan sivusta. Monet kuitenkin uskaltautuivat harjoittelemaan seurattuaan jonkin aikaa muiden harjoittelua. Pääasiassa kaikki osallistujat kokivat ensiapuosaamisen kuitenkin tärkeänä, ja koulutuksen hyvänä.

Monilla osallistujista oli jo aiempaa tietoa ensiavusta, ja ihmiset olivat halukkaita oppimaan lisää. Järjestämässämme tapahtumassa osallistujat saivat tietoa ja käytännön opetusta hätäensiavusta. Tällaisenaan opetus oli kuitenkin enimmäkseen osallistujien tiedon lisäämistä ja perusensiapuun tutustumista syvällisen oppimisen sijaan. Oppimisen syventämistä ja yksityiskohtaisempaa harjoittelua varten tarvitaan mielestämme edelleen lisäopetusta, kuten ensiapukursseja. Avoimet tapahtumat ovat mielestämme kuitenkin hyvä tapa jakaa tietoa perusensiavusta, sekä innostaa ihmisiä osallistumaan ensiapukursseille.

Mielestämme tämänkaltaisten tapahtumien järjestäminen on tärkeää, koska jokaiselle tulisi tarjota mahdollisuus tärkeiden kansalaistaitojen harjoitteluun. Myös laki velvoittaa jokaista auttamaan onnettomuustilanteessa, joten mielestämme jokaisen tulisi myös saada ensiapuopetusta taustasta ja varallisuudesta riippumatta. Vastaavanlaisia tilaisuuksia tulisi mielestämme olla ympäri Suomea useamman kerran vuodessa. Mielestämme varsinkin 112-päivä ja muut vastaavanlaiset ”teemapäivät” ovat hyviä tilaisuuksia tämänkaltaisten tapahtumien järjestämiseen. Ensiapuharjoitusrasti-muodossa tapahtuvaa opetusta voisi liittää myös muihin avoimiin tapahtumiin, kuten erialueiden kyläpäiviin.

Tämänlainen tapahtuma oli kiinnostusta herättävä, ja esimerkiksi yhteistyökumppani voisi tulevaisuudessa harkita samankaltaisen tapahtuman järjestämistä toistekin. Tulevaisuudessa kannattaa kuitenkin harjoitukset suunnitella vieläkin yksinkertaisimmiksi, varsinkin samalla kaavalla suurempaa tapahtumaa järjestäessä, sillä yleisömäärän ja kävijöiden vaihtuvuuden suuruuden vuoksi yksityiskohtaiset harjoitukset ovat epäkäytännöllisiä. Kaiken kaikkiaan tapahtuma oli mielestämme kuitenkin jo tällaisenaan onnistunut, kaikki sujui mielestämme hyvin ja olemme tyytyväisiä lopputulokseen.

8 Lähteet

Adams, Sasha D. – Cotton, Bryan A. – Harvin, John A. – Holcomb John B. – Lei, Roy Swartz, Michael D. – Wade, Charles E. 2018 Stop the Bleed Training empowers learners to act to prevent unnecessary hemorrhagic death. *The American Journal of Surgery* 217. 368-372.

Aertgeers, Bert – Heselmans, Annemie – Ramaekers, Dirk – Roex, Ann – Van de Velde, Stijn – Vandekerckhove, Philippe – 2009. Effectiveness of Nonresuscitative First Aid Training in Laypersons: A Systematic Review. *Annals of emergency medicine* 54. 447-457.

Ahtiluoto, Juhani 2015. Peruselintoimintojen häiriöiden fysiologia ja niiden tunnistaminen. Verkkodokumentti. <<https://rednet.punainenristi.fi/system/files/page/peruselintoimintojen%20ha%CC%88irio%CC%88t%20kopio.pdf>> Luettu 27.2.2020.

American College of Surgeons n.d. Bleedingcontrol.org Verkkolähde: <<https://www.bleedingcontrol.org>> Luettu 9.10.2019

AMK-lehti 2018. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset – Tekijän ja ohjaajan apu. Verkkodokumentti. <<https://uasjournal.fi/puheenvuoro/ammattikorkeakoulujen-opinnaytetoiden-eettiset-suositukset-tekijan-ja-ohjaajan-apu/>> Luettu 14.11.2019

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. Opinnäytetyön eettiset ohjeet. Verkkodokumentti. <<https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Opinn%C3%A4ytety%C3%B6prosessin%20eettiset%20suositukset%20muistilista%20opiskelijalle%20ja%20ohjaajalle.pdf>> luettu 3.9.2019

Andersson, B. – Axelsson, Å. – Ekström, L. – Göransson K.E. Herlitz, J. – Holmberg, S – Strömsöe, A. – Svensson, L. –. 2010. Education in cardiopulmonary resuscitation in Sweden and its clinical consequences. *Resuscitation* 81. 211-216.

Castrén, Maaret – Korte, Henna – Myllyrinne, Kristiina 2017a. Terveyskirjasto. Ensiapuopas. Hengityksen, verenkierron ja tajunnan häiriöt. Verkkodokumentti. <https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=spr00002> luettu 27.11.2019

Castrén, Maaret – Korte, Henna – Myllyrinne, Kristiina 2017b. Terveyskirjasto. Ensiapuopas. Ensiapu osana hoitoketjua. Verkkodokumentti. <https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=spr00002> luettu 17.8.2019

Castrén, Maaret – Korte, Henna – Myllyrinne, Kristiina 2017c. Terveyskirjasto. Ensiapuopas. Haavat ja verenvuodot. Verkkodokumentti. <https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=spr00002> luettu 27.11.2019

Castrén, Maaret – Korte, Henna – Myllyrinne, Kristiina 2017d. Terveysportti. Ensiapuopas. Toiminta ensiaputilanteissa. Verkkodokumentti. <https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=spr00004> Luettu 28.2.2020.

Castrén, Maaret – Gräsner, Jan-Thorsten – Handley, Anthony J. – Perkins, Gavin D. – Koster, Rudolph W. – Monsieurs, Koenraad G. – Olasveengen, Theresa – Raffay, Violetta – Ristagno, Giuseppe – Smyth, Michael A – Soar, Jasmeet – Wenzel, Volker. Työryhmän puolesta. European Resuscitation Council guidelines for resuscitation 2015 Section 2. Adult basic life support and automated external defibrillation. Resuscitation 95. 81-99

Etiikka.fi. Etiikan teoria. Verkkodokumentti. Luettu 23.1.2020. < <https://etiikka.fi/teoria/>>

Franklin, Richard – Riggs, Matthew – Salany, Lua 2019. Associations between cardio-pulmonary resuscitation (CPR) knowledge, self-efficacy, training history and willingness to perform CPR and CPR psychomotor skills: A systematic review. Resuscitation 139. 259–272.

Graafinen 2015. Eettinen mainonta. Verkkodokumentti. Luettu 23.1.2020. < <https://www.graafinen.com/suunnittelu/mainonta/eettinen-mainonta/>>

Guillaume, Geri – Fahrenbruch, Carol – Meischke, Hendrika – Painter, Ian – White, Lindsay – Rea, Thomas D. – Weaver, Marcia R. 2017. Effects of bystander CPR following out-of-hospital cardiac arrest on hospital costs and long-term survival. Resuscitation 115.129-134.

Iwami, Taku – Kawamura, Takashi 2011– Nishiyama, Chika – Nonogi, Hiroshi – Tanigawa, Kayo. Are trained individuals more likely to perform cpr? An observational study. Resuscitation 82. 523-528.

Imatran Kaupunkikeskusta Imitsi 2019. Muistilista tapahtumajärjestäjälle. Verkkodokumentti. <<https://www.imitsi.fi/tapahtumat/tapahtumajarjestajalle/>> Luettu 26.11.2019.

Kajaanin Ammattikorkeakoulu (KAMK). Verkkodokumentti. <<https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Eettisyys>> Luettu 25.11.2019.

Kankkunen, Päivi – Vehviläinen-Julkunen, Katri 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Karjalainen, Tanja 2013. Quality Knowhow Karjalainen Oy. Mistä syntyy onnistunut koulutus? Verkkodokumentti. < <http://www.qk-karjalainen.fi/fi/artikkelit/onnistunut-koulutus/>> Luettu 27.11.2019

Korte, Henna – Myllyrinne, Kristiina 2017. Ensiapu. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Kuisma, Markku – Väyrynen, Taneli 2018. Sydänpysähdys ja elvytys. Teoksessa: Kuisma, Markku – Holmström, Peter – Porthan, Kari – Nurmi, Jouni – Taskinen, Tuomas (toim.) 2018. Ensihoito. Helsinki: Sanoma pro oy.

MOT Kielitoimiston sanakirja. Kotimaisten kielten keskus ja kielikone oy.

Määttä, Teuvo – Länkimäki, Sami 2018. Ensihoitopalvelun organisointi. Teoksessa: Kuisma, Markku – Holmström, Peter – Porthan, Kari – Nurmi, Jouni – Taskinen, Tuomas (toim.) 2018. Ensihoito. Helsinki: Sanoma pro oy.

Opinto.net. Uskonto – Raamattu – Oppi – Etiikka. Etiikka: Mitä ovat etiikka ja moraalit. Verkkodokumentti. Luettu 23.1.2020. <<http://www.opinto.net/web/pars-ser.php?sec=usk&sub=etiikka&page=perusetiikka-001>>

Oulun yliopisto 2018. Koulutuksen eettiset periaatteet. Opetuksen etiikka. Verkkodokumentti. Luettu 23.1.2020. <<https://www oulu.fi/yliopisto/node/34921>>

Peda.net. a Tohmajärven lukio. Normatiivisen etiikan teoriat. Verkkodokumentti. Luettu 23.1.2020. <<https://peda.net/tohmajarvi/tohmajarvenlukio/oppiaineet/filosofia/filosofia-1/filosofia1/5-etiikka/5net>>

Peda.net. b Tyryn Koulu. Hengitys. Verkkodokumentti. <<https://peda.net/valkeakoski/opetuspalvelut/pk/tyry/oppiaineet/biologia/bi-toimela/ihminen/hengitys>> Luettu 10.3.2020.

Pelastuslaki 379/2011. Annettu Helsingissä 29.4.2011.

Peräjoki, Katja – Taskinen, Tuomas 2018. Vammapotilaan tutkiminen ja hoito. Teoksessa: Kuisma, Markku – Holmström, Peter – Porthan, Kari – Nurmi, Jouni – Taskinen, Tuomas (toim.) 2018. Ensihoito. Helsinki: Sanoma pro oy.

ProMedico. Suunnittele hyvä koulutus. Verkkodokumentti. <<https://www.promedico.fi/suunnittele-hyva-koulutus.html>> Luettu 27.11.2019.

Punainen Risti. Tutustu Punaiseen Ristiin. Mikä n Suomen Punainen Risti. Verkkodokumentti. <<https://www.punainenristi.fi/tutustu-punaiseen-ristiin/suomen-punainen-risti>>. Luettu 8.9.2019.

Saarelma, Osmo 2019. Terveyskirjasto. Hypotermia. Verkkodokumentti. <https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00223&p_hakusana=ruumiinl%C3%A4mm%C3%B6n%20lasku> Luettu 28.2.2020.

Safedo 2020. Avaruuslakana/Foliopeite. Verkkodokumentti. <<https://merplast.fi/products/avaruuslakana-foliopeite>> Luettu 28.2.2020.

SEUL. Suomen e-urheilun eettinen ohjeisto. Eettiset ohjeet järjestäjälle. Verkkodokumentti. Luettu 23.1.2020. <<https://seul.fi/wp-content/uploads/2016/12/SEUL-Eettinen-ohjeisto-aukeamittain.pdf>>

Suomen Ensiapukoulutus 2020. Avaruuslakana. Verkkodokumentti. <<https://www.suomenensiapukoulutus.fi/tuote/avaruuslakana>> Luettu 28.2.2020.

Suomen Punainen Risti (SPR) 2016. Ensiapuohjeet 2015. Verkkodokumentti. <https://www.punainenristi.fi/sites/frc2011.mearra.com/files/tiedostolataukset/uudet_ensiapuohjeet_2016_0.pdf> Luettu 27.2.2020.

Suomen Punainen Risti (SPR) Länsi-Vantaan osasto 2018. Toimintakertomus.

Talentia 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Vaikuttaminen ja työntekijän oikeudet. Verkkodokumentti. Luettu 23.1.2020. <https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/docs/Talentia_Etiikkaopas_2017.pdf>

Terveyskylä.fi 2018. Päivystystalo. Kylkiasentoon kääntäminen. Verkkodokumentti. <<https://www.terveyskyla.fi/paivystystalo/p%C3%A4ivystykseen/ensiapuverkkokurssit/pys%C3%A4hdy-auttamaan-tajutonta/kylkiasentoon-k%C3%A4%C3%A4nt%C3%A4minen>> Luettu 27.2.)

Tieteen Termipankki 2014. Kuolio. Verkkodokumentti. <<https://tieteentermipankki.fi/wiki/Nimitys:kuolio>> Luettu 27.2.2020.

Tieteen termipankki 2016. Normatiivinen etiikka. Verkkodokumentti. Luettu 23.1.2020. <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Filosofia:normatiivinen_etiikka>

Tutkimuseettinen Neuvottelukunta (TENK) 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen Neuvottelukunnan ohje. Verkkodokumentti. <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf> luettu 3.9.2019

Viisi vinkkiä onnistuneen tapahtuman järjestämiseen. 2017. Momentti. Verkkodokumentti. <<https://momentti.fi/ajankohtaista/viisi-vinkkia-onnistuneen-tapahtuman-jarjestamiseen/#>>. Luettu 26.11.2019.

Yle.fi. Mainonnan etiikka. Verkkodokumentti. Luettu 23.1.2020. <<http://vintti.yle.fi/yle.fi/mediakompassi/mediakompassi/vanhemmat/aihesisallot/mainokset/mainonnan-etiikka.htm>>

Mainokset tapahtumasta

Punainen Risti



112-PÄIVÄ MYYRMÄESSÄ!



Maksuton ensiapupäivä 11.2. klo 12-18
kauppakeskus Myyrmannin aulassa!

Tule yksin tai yhdessä harjoittelemaan
ja kertaamaan hätäensiaputaitoja oman
aikataulusi mukaan. Järjestäjänä SPR
Länsi-Vantaan osasto yhteistyössä
Metropolia AMK:n
ensihoitajaopiskelijoiden kanssa.

<http://rednet.punainenristi.fi/lansivantaa>

Mainos tapahtumasta Vantaan Sanomissa 8.2.2020.



TERVETULOA
112-PÄIVÄN
TAPAHTUMAAN!

Tulossa 112-päivä Myyrmannissa 🌟 Suomen Punaisen Ristin Länsi-Vantaan osasto järjestää tapahtuman tiistaina 11.2. klo 12-18. Päivän aikana on mahdollisuus harjoitella tärkeitä hätäensiaputaitoja. [#myyrmanni](#) [#112](#)
[#punainenristi](#)

Tapahtuman mainos kauppakeskus Myyrmannin Instagram-tilillä.

Liitteen otsikko

Liitteen sisältö