

Sekavan nuoren kohtaaminen

Koulutusmateriaali Monon Side Ry:lle

LAB-ammattikorkeakoulu

Sairaanhoitaja (AMK)

2021

Krista Pasuri

Pinja Pietilä

Tiivistelmä,

Tekijät Pasuri, Krista Pietilä, Pinja	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Valmistumisaika 2021
	Sivumäärä 19	
Työn nimi Sekavan nuoren kohtaaminen Koulutusmateriaali Monon side ry:lle		
Tutkinto Sairaanhoidtaja AMK		
Toimeksiantajan nimi, titteli ja organisaatio Monon side ry		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyö käsittelee nuoren sekavuuden aiheuttajia ja ennaltaehkäisevää työtä. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä ja tarkoituksena oli edistää Monon Side ry:n vapaaehtoisten tietoutta sekavan nuoren kohtaamisesta. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Monon Side ry:lle yhdenmukainen koulutusmateriaali sekavan nuoren kohtaamisesta. Tuotoksena tuli toimeksiantajan käyttöön koulutusmateriaali, joka sisälsi tietoa sekavan nuoren kohtaamisesta. Koulutusmateriaalin lisäksi tuotoksena oli toimeksiantajan toiveesta koottu pikaopas vitaalielintoimintojen perusarvoista, joka kulkee helposti vapaaehtoisten mukana.</p> <p>Monon Side ry on vapaaehtoistyöllä toimiva yhdistys, joka päivystää Lahdessa pääsääntöisesti perjantai-iltoina nuorten suosimilla alueilla ja tekee ennaltaehkäisevää päihdetyötä. Monon Side ry on osana Päijät-Hämeen ehkäisevän mielenterveys- ja päihdetyön toimintasuunnitelmaa 2018–2021. Ennaltaehkäisevän päihdetyön lisäksi työssä käsitellään nuorilla yleisempiä sekavuuden aiheuttajia, joita ovat päihteet sekä erilaiset vitaalielintoimintojen häiriöt tai traumat.</p> <p>Toimeksiantaja itse vastaa koulutuksen toteuttamisesta ja käyttää koulutusmateriaalia sellaisenaan seuraavassa vapaaehtoisten koulutuksessa. Koulutusmateriaalin toimeksiantaja liittää sellaisenaan Monolaisten käsikirjaan, joka on vapaaehtoisten luettavissa.</p>		
Asiasanat Toiminnallinen opinnäytetyö, sekavuus, nuori, ennaltaehkäisevä päihdetyö, koulutusmateriaali		

Abstract

Author(s) Pasuri, Krista Pietilä, Pinja	Type of Publication Thesis, UAS Number of Pages 19	Published 2021
Title of Publication Encountering a confused young person Training material for Monon side ry		
Name of Degree Nurse (UAS)		
Name, title and organization of the client Monon side ry		
Abstract <p>The thesis deals with the causes of young people's tangled and preventive work. The thesis was carried out as a functional thesis and the aim was to promote Monon Side ry volunteer awareness to meeting a tangled young person. The aim of the thesis was to increase the awareness of Monon Side ry volunteers about the causes of intoxication and the encounter between tangled young people. The output was made available to the principal as training material, which contained information about a confused young person. In addition to training material the output was a quick guide compiled as the request of the principal the fundamental values of vital functions, which easily travel whit volunteers.</p> <p>Monon Side ry is a voluntary association that usually volunteers in Lahti on Friday evenings in areas popular with young people and does preventive substance abuse work. Monon Side ry is a part of the Päijät-Häme Preventive Mental Health and Substance Abuse Action Plan 2018–2021. In addition to preventive substance abuse work, the work deals with more common causes of intoxication among young people.</p> <p>The principal is responsible for the implementation of the training and uses the training material as such in the next training of volunteers. The principal attaches the Word file as such to the Mono people's manual, which is readable by volunteers.</p>		
Keywords Functional thesis, tangled, young, preventive substance abuse work, educational material		

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Työn lähtökohdat	2
2.1	Toimeksiantaja	2
2.2	Työnrajaus.....	3
3	Nuoruus ja murrosikä.....	5
4	Sekavuus ja sen aiheuttajia	7
4.1	Sekavuus.....	7
4.2	Päihitteet	7
4.3	Vitaalielintoimintojen muutokset sekä traumat	9
5	Ensiapu	11
6	Tarkoitus ja tavoite.....	13
7	Kuvaus tuotoksesta ja sen kehittämisestä.....	14
8	Pohdinta	17
8.1	Eettiset näkökulmat ja luotettavuus.....	17
8.2	Johtopäätökset ja kehittämisideat	18
	Lähteet	20

Liitteet

Liite 1. Koulutusmateriaalin Word-tiedosto

Liite 2. Koulutusmateriaalin PowerPoint

Liite 3. Pikaopas

1 Johdanto

Nuorten alkoholin käyttö on vähentynyt vuosituhaten saatossa kouluterveyskyselyn (2019) ja ESPAD-tutkimuksen mukaan (2019). Tämä ei kuitenkaan tarkoita, etteikö nuoret käyttäisi päihteitä, sillä laittomia huumeita kerran kokeilleiden määrä on noussut Suomessa, kun taas alkoholia käyttävien nuorten määrä laskee (THL 2019b). Nuorella tarkoitetaan 10–29-vuotiasta henkilöä (Nuorisolaki 1285/2016 3§; Nuorten mielenterveystalo 2020a; Valtion nuorisoneuvosto 2013; Väestöliitto 2020). Nuorella sekavuutta voi aiheuttaa päihteet sekä vitaalielintoimintojen muutokset. Sekavuus tarkoittaa äkillistä sekavuustilaa ja aivojen vajaatoimintaa, jota voi aiheuttaa monet erilaiset sairaudet, nestetasapainon häiriöt, leikkausten jälkitilat, myrkytykset, lääkkeet sekä alkoholi ja muut päihteet tai niiden äkillinen lopettaminen (Huttunen 2018). Opinnäytetyössämme olemme käsitelleet yleisimmät sekavuuden aiheuttajat nuorilla.

Opinnäytetyömme toimeksiantajan, Monon Side ry, kohderyhmään kuuluvat alle 18-vuotiaat nuoret. Tutustuessamme Monon Side ry:n toimintaan tuli ilmi, että he kohtaavat partioidissa nuoria, joiden sekavuuden syyt ovat pääsääntöisesti päihteet ja niistä yleisimpiä ovat alkoholi ja kannabis. Opinnäytetyömme toimeksiantaja Monon Side ry tekee ennaltaehkäisevää päihdetyötä vapaaehtoisten voimin Lahden alueella pääosin perjantai-iltaisina.

Opinnäytetyömme oli toiminnallinen ja sen aiheena oli sekavan nuoren kohtaaminen. Tarkoituksenamme oli edistää Monon Side ry:n vapaaehtoisten, sekä meidän tietoaamme sekavan nuoren kohtaamisesta. Tavoitteenamme oli luoda yhdenmukainen koulutusmateriaali Monon Side ry:n käyttöön. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi koulutusmateriaali, joka sisältää Word-tiedoston sekä siihen pohjautuvan PowerPoint-esityksen. Näiden pohjalta kokosimme Monon Side ry:n vapaaehtoisille ensiapulaukussa mukana kulkevan pikaoppaan. Opinnäytetyömme tuotos on osana Monon Side ry:n uusien vapaaehtoisten koulutusta. Vapaaehtoisten koulutukseen sisältyy erilliset koulutukset päihteistä sekä virallinen ensiapukurssi. Monon Side ry:n ennaltaehkäisevä toiminta nuorten kanssa on tärkeää, sillä tulevaisuudessa ennaltaehkäisevään päihdetyöhön panostetaan entistä enemmän, ja työpaikat ennaltaehkäisevän päihdetyön ympärillä ovat lisääntyneet (Markkula, Warpenius 2020). On tärkeää, että vapaaehtoiset osaavat kohdata sekavasti käyttäytyvän nuoren aidosti. Aidolla kohtaamisella vapaaehtoinen pystyy muodostamaan nuoreen luottamuksen, jonka jälkeen voidaan alkaa selvittämään mistä nuoren sekavuus johtuu. (Huhtanen 2012).

2 Työn lähtökohdat

2.1 Toimeksiantaja

Monon Side ry eli puhuttaessa Mono on jo 1992 aloittanut partioinnin Lahdessa vapaaehtoisten kesken. Mono päivystää pääsääntöisesti Lahden keskustan alueella ja asutuskeskuksissa perjantai-iltaisoin noin viiden tunnin ajan. Lisäksi Mono päivystää erityisiltoina kuten koulujen päättäjäpäivänä ja Lahden sataman yö-tiloissa. Vapaaehtoiset kohtaavat nuoria Lahden kaduilla vuoden aikana satoja. Kohtaamiset ovat paljon keskustelua nuorten kanssa ja toiminnasta kertomista sekä nuorten ohjaamista kuten kondomien jakoa ja pienten ruhjeiden paikkaamista. Monon toimintaa rahoitetaan erilaisilla rahoituksilla, jäsenmaksuilla ja avustuksilla. Yhdistyksen jäseniä ovat päivystävät vapaaehtoiset. Yhdistys on aktiivinen toimija lahtelaisten nuorten päihdetyössä. (Mono Side ry 2020.)

Vapaaehtoiset käyvät koulutuksen, joka on ilmainen. Koulutukseen kuuluu muun muassa yhdistyksen toimintaan ja toimintatapoihin perehtyminen, turvallisen päivystystyön ja lastensuojelun perusteet, tietoa päihteistä ja päihtymyksestä, psyykinen ensiapu sekä ensiapukoulutus. Lisäksi koulutukseen kuuluu kaksi harjoituspäivystystä kokeneiden Monolaisten kanssa. (Mono Side ry 2020.)

Varsinkin tapahtumailtoina pääpaino on nuorten päihteiden käytössä. Mono huolehtii samuneista tai muuten huonokuntoisista nuorista. Monon tarkoitus ei ole sen suuremmin pitää nuorille päihdevalistusta tai koskea nuoriin tai niiden alkoholeihin, vaan tarkoitus on huolehtia, että jokainen huonokuntoinenkin nuori saa apua joko ystäviltaan, huoltajiltaan tai joltakin muulta taholta. Monolla on käytössään auto, jolla he voivat kuljettaa nuoren kotiin. Monolaiset kuljettavat kotiin vain, jos nuori itse on suostuvainen kyytiin. Kuljettaessa nuoria kyydissä on oltava kuskin lisäksi toinen vapaaehtoistyöntekijä huolehtimassa nuoren kunnosta. Tarvittaessa Monon vapaaehtoistyöntekijät arvioivat tarvitaanko tilanteeseen ensihoitoa tai poliisia. (Mono Side ry 2020.)

Päijät-Hämeeseen tehtiin Päijät-Hämeen ehkäisevän mielenterveys- ja päihdetyön toimintasuunnitelma 2018–2021, kun laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä (523/2015 5 §) tuli voimaan. Laki vaatii, että kunta huolehtii ehkäisevää päihdetyön organisoinnista, ja että kunnalla on nimettyä päihdetyön tehtävistä vastaava toimielin. Toimintasuunnitelma pitää sisällään alueella tehtävän ehkäisevän päihdetyön, pelihaittojen ehkäisytyön ja edistävän mielenterveystyön (Sosiaalialan osaamiskeskus Verso- liikelaitos 2019, 3).

Lähtökohta Päijät-Hämeen mielenterveys- ja päihdetyön toimintasuunnitelmassa oli se, että ennaltaehkäisevä työ kuuluu kaikille. Lahdessa toimintasuunnitelman myötä tavoitteiksi nousi asukkaiden tieto päihdehaitoista, päihteiden vähentäminen sekä tieto

päihdetilanteesta lisääntyisi. Laaja-alainen yhteistyö eri ehkäisevää työtä tekevien toimijoiden kesken lisääntyisi. Tietous kaupungin tehtävissä ehkäisevästä työstä lisättäisiin. Lisäksi ehkäisevän päihdetyön toimintaa tehtäisiin näkyvämmäksi. Näiden tavoitteiden myötä rakennettiin Lahteen Päihdeputki tapahtuma kuudesluokkalaisille ja siihen liittyvä vanhempainilta. (Verso 2019, 28.) Tapahtumassa yhteistyössä Lahden kaupungin nuorisopalveluiden, poliisin, suunterveydenhuollon ja Päijät-Hämeen ehkäisevän mielenterveys- ja päihdetyön PETE-Lahden kanssa toimi myös toimeksiantajamme Mono.

Päihteiden aiheuttamien haittojen ennaltaehkäisy ja vähentäminen on ehkäisevää päihdetyötä. Laki ehkäisevästä päihdetyöstä astui voimaan 2015. Lain tarkoitus on edesauttaa tasa-arvoista terveyttä ja hyvinvointia sekä varmistaa, että ehkäisevään päihdetyöhön on edellytykset koko Suomessa ja erityisesti tukea kuntien ja alueiden ehkäisevän päihdetyön kehittämistä. (Sosiaali- ja terveysministeriö.)

2.2 Työnrajaus

Rajasimme työtämme Monon tarpeiden mukaisesti. Koulutusmateriaalia tehdessä oli otettava huomioon koulutusajan rajallisuus. Lisäksi koulutusmateriaali oli pidettävä yksinkertaisena, koska vapaaehtoisilta ei vaadita mitään aikaisempaa osaamista ensiavusta.

Monon kohderyhmää ovat alle 18-vuotiaat nuoret. Alarajaa Monon kohderyhmälle ei ole asetettu, sillä Monon kohtaamat nuoret voivat olla minkä ikäisiä tahansa. (Karimäki 2020.) Suurin osa nuorista on murrosikäisiä, mutta sen määrittelemineen on haastavaa, koska murrosiän alkaminen ja kesto ovat hyvin yksilöllistä. Opinnäytetyössämme nuori käsittää alle 18-vuotiaat.

Tutustuessamme Monoon tuli ilmi, että he kohtaavat partioinnissa nuoria, joiden sekavuuden syyt ovat yleensä päihteet ja niistä yleisimpänä sekavuuden aiheuttajana alkoholi ja kannabis. Monon toiminnanohjaajan mukaan näiden lisäksi myös imppaaminen ja synteettinen kannabis ovat melko yleisiä päihteitä lahtelaisilla nuorilla. (Karimäki 2020.) Tämän vuoksi opinnäytetyössämme rajasimme päihteet alkoholiin, kannabikseen, synteettiseen kannabikseen sekä imppaamiseen, ja perehdyimme näiden aiheuttamiin sekavuustiloihin tarkemmin.

Kohdatessaan sekavan nuoren aloittavat vapaaehtoiset selvittämään sekavuuden syyn promilleista. Jos promillet eivät vatsaa nuoren sekavuudentasoa, arvioivat vapaaehtoiset haastatteleamalla mahdolliset muut päihteet sekä verensokerin, verenpaineen ja happisaturaation mittaamisella mahdollisia muita syitä. Monon koulutuksessa käsiteltiin vain

päihteiden aiheuttamaa sekavuutta, sillä se on nuorten sekavuuden aiheuttajista yleisin. (Karimäki 2020.) Tämän vuoksi mekin keskityimme työssämme päihteiden aiheuttamaan sekavuuteen.

Pohdimme Monon toiminnanohjaajan kanssa, että etenkin kesällä nuorilla sekavuutta päihteiden lisäksi voi aiheuttaa erilaiset vitaalinelintoimintojen häiriöt. Valitsimme työhöemme meidän mielestämme todennäköisimmät fyysiset tilat, mitkä aiheuttavat sekavuutta; alhainen verensokeri ja lämpöhalvaus. Lisäksi toiminnanohjaajan nähtyä ensimmäisen version koulutusmateriaalista toivoi hän käsiteltäväksi edellä mainittujen lisäksi pään vammat. Nämä sekavuuden aiheuttajat ovat tärkeä tietää nuoria kohdatessa, sillä niiden hoito voi tarvita välitöntä sairaalahoitoa.

3 Nuoruus ja murrosikä

Eri lähteissä käsite nuori on määritelty hyvin laajasti. Nuorisolaki määrittelee, että nuori on alle 29-vuotias (Nuorisolaki 1285/2016 3§). Nuoren määrittelyssä voidaan ajatella, että nuoruus alkaa murrosiän alettua ja loppuu 22-vuotiaana, jolloin murrosikä suurimmalla osalla on ohitse (Nuorten mielenterveystalo.fi 2020a). Väestöliitto (2020) taas määrittelee nuorten sivuillaan nuoreksi 13–19-vuotiaan. Havaittavaa on, että nuoren määritelmä hyvin joustava ja osittain laajakin. Nuoret itse käsittävät nuoruuden alkavan 10-vuotiaana ja loppuvan 20-vuotiaana (Valtion nuorisoneuvosto 2013).

Nuoruus on haastavaa aikaa nuorille, vanhemmille ja heidän kanssaan työskenteleville. Nuori ei ole enää lapsi muttei aikuinenkaan. Nuoren tulisi kantaa vastuuta, mutta samalla hän tarvitsee paljon tukea ja rajoja. Monesti nuorella on suurempi halu päättää omista asioistaan kuin mihin hän kokemuksellaan pystyy. Nuoruuden alussa, noin 10–13 –vuotiaana, ajattelutapa on hyvin lyhytnäköistä ja itsekeskeistä. Nuori toimii hetken mielijoh-teesta, eikä hänen syy-seuraussuhteensa ole vielä kehittynyt. Nuoruuden keskivaiheessa, eli noin 14–17 –vuotiaana, nuoren mielipiteet ailahtelevat ja nuori haluaa kokea mahdollisimman paljon uusia asioita. Nuori ymmärtää jo syy-seuraussuhteen, mutta omaa haavoit-tuvuuttaan nuori ei pysty vielä hahmottamaan. Tämä saattaa ajaa nuoria rajuihinkin päih-dekokeiluihin tai esimerkiksi diabeetikko nuori saattaa jättää diabeteksen hoitamatta. Vasta myöhäisnuoruudessa eli noin 18-vuotiaana nuori sietää aikuisten mielipiteitä ja oh-jeistuksia. Tässä nuoruuden vaiheessa nuori pystyy jo ajattelemaan omien tämänhetkis-ten tekojensa vaikutusta tulevaisuuteen. (Hermansson 2016.)

Murrosikä alkaa tavallisimmin 8–14-vuotiaalla nuorella. Työillä murrosikä alkaa yleensä aikaisemmin kuin pojilla, mutta murrosiän alkaminen on hyvin yksilöllistä ja siihen vaikutta-vat perintötekijät, ravitsemus ja elämäntavat. Murrosikä alkaa fyysisillä kehon muutoksilla, joita seuraa henkiset muutokset. (Terveyskylä 2017.) Murrosiässä nuori itsenäistyy ja ir-taantuu vanhemmistaan, mutta tarvitsee kuitenkin vanhempien asettamia rajoja. Nuoren psyyke ei ole vielä niin kehittynyt, että hän pystyisi huolehtimaan itsestään, ja omista ra-joistaan. Murrosiässä nuori kokeilee rajojaan sekä hetken mielijoh-teesta saatu idea voi tuntua hyvältä, mutta myöhemmin tämä kaduttaa nuorta. (MLL 2019.)

Murrosiässä tunteiden vaihtelu on normaalia. Nuori opettelee murrosiässä jäsentelemään tunteitaan ja ajatuksiaan. Käsitellessään tieto- ja tunnetulvaa päässään voi nuoren tunne-purkaukset ja äkkipikaisuus esiintyä aikuisen silmin sekavuutena. Nuoren sekavuutta voi

aiheuttaa myös päihteet kuten alkoholi, huumeet tai lääkkeet. Sekavuutta voi aiheuttaa myös jokin fyysinen tai psyykinen häiriötila. (Mielenterveystalo 2020 b.)

4 Sekavuus ja sen aiheuttajia

4.1 Sekavuus

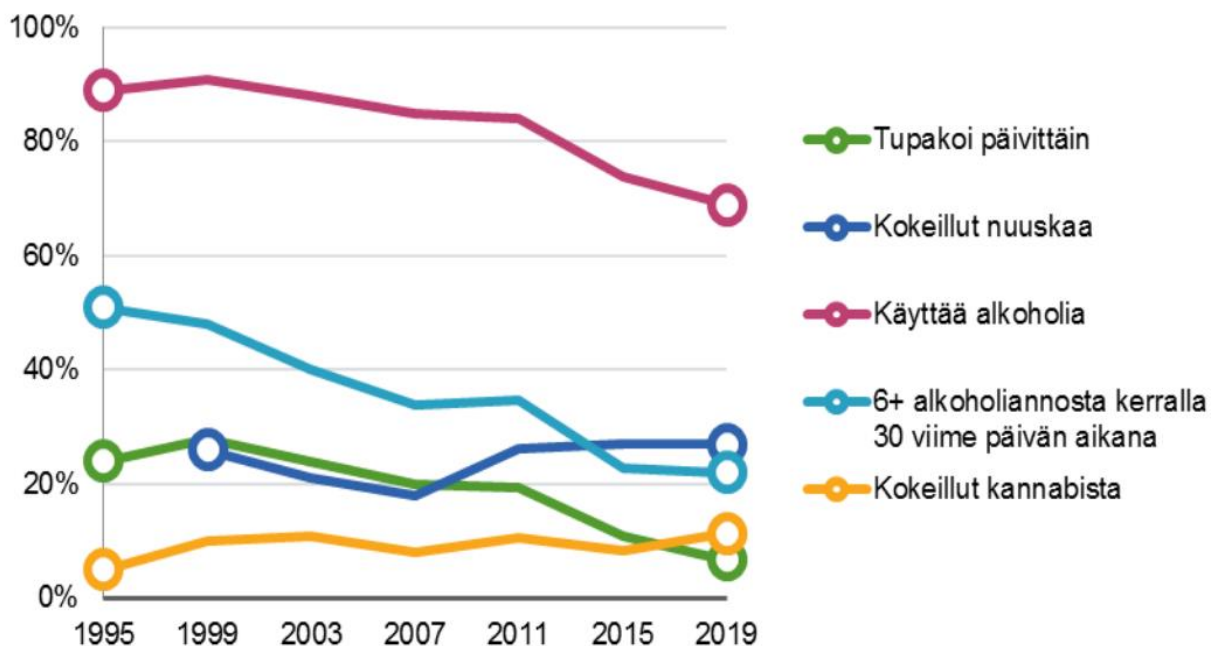
Sekavuus on arkikielen termi sanalle sekavuustila eli delirium. Sekavuustila tarkoittaa äkillistä sekavuutta ja aivojen vajaatoimintaa. Sekavuustilan eli deliriumin voi aiheuttaa hyvin monet erilaiset sairaudet, nestetasapainon häiriöt, leikkausten jälkitilat, myrkytykset, lääkkeet sekä alkoholi ja muut päihteet tai niiden äkillinen lopettaminen. (Huttunen 2018 a.)

Päihteiden ja huumeiden aiheuttamassa myrkytystilassa henkilö ei pysty hallitsemaan käytöstään, käyttäytyy epäkorrektisti, kärsii harhaluuloista tai –aistimuksista sekä pelosta. Yliannoksesta voi seurata myös muita elimellisiä oireita. Tällaista päihteiden aiheuttamaa sekavuustilaa, jossa henkilö ei voi hallita toimintaansa kutsutaan arkikielessä sekavuutena. (Huttunen 2018 b.)

4.2 Päihteet

Päihteillä tarkoitetaan alkoholia, impattavia aineita, huumeita tai väärinkäytettyjä lääkkeitä. Päihteillä on tarkoitus vaikuttaa psyykkisiin toimintoihin ilman hoidollista tavoitetta. (THL 2019a). Päihteiden käytöllä halutaan mielihyvää, huumaavaa olotilaa tai ahdistavien tunteiden turtumista. Murrosiässä nuoren mielenkiinto päihteitä kohtaan lisääntyy. Usein nuoret aloittavat päihdekokeilut tupakkatuotteista 13–15-vuotiaana ja osa nuorista kokee ensimmäisen humalatilansa yläasteikäisenä. Alkoholi vähentää nuoren estoja, rentouttaa ja humalassa ujoistakin nuoresta voi tulla rohkea. Humalassa nuorella on suurempi riski joutua onnettomuuteen tai tappeluun, sillä riskinotokynnys alenee, eikä nuori hallitse omaa aggressiivista käytöstään humalassa. (Nuorten mielenterveystalo 2020c.)

ESPAD tutkimuksesta on tehty tilastoraportti 2019 tehtyjen kysymysten pohjalta. European School Survey Project on Alcohol and other Drugs (ESPAD) tehdään perusopetuksen 9. vuosiluokan oppilaille. Tilastoraportin myötä todetaan, että nuorten alkoholin käyttö on vähentynyt verrattuna vuoteen 1999. Muun muassa 31 % nuorista vuonna 2019 on vastannut, ettei käytä lainkaan alkoholia. Alla oleva kuvio (kuvio 1) kertoo 15–16-vuotiaiden Suomalaisnuorten päihde, tupakointi ja nuuskakokeilut vuodesta 1995 vuoteen 2019. Kuvioista näkee alkoholin käytön ja humalahakuisen juomisen vähenemisen vuosittain, kun taas kannabiskokeilut ovat kasvussa. Tämä on myös tilastoraportin keskeisin huomio. (Härkönen, Raitasalo 2019.)



Kuvio 1. Tupakointi, nuuskakokeilut ja päihteiden käyttö 15–16-vuotiailla suomalaisilla nuorilla 1995–2019. (Härkönen, Raitasalo 2019)

Päijät-Hämeen lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelmassa (2020), jossa pyritään arvioimaan ja kehittämään lasten ja nuorten hyvinvointia, on käytetty tietoperustana THL:n kouluterveyskyselyä. Hyvinvointisuunnitelmasta nousee ilmi sama ilmiö, että alkoholin käyttö on vähentynyt, kun taas laittomia huumeita vähintään kerran kokeilleiden määrä on noussut. Suomen maakunnista 8. ja 9. luokan oppilaiden ja toisen asteen koulutuksessa olevien keskuudessa huumeekokeiluja on kolmanneksi eniten Päijät-Hämeessä. (Sotkanen 2018, THL 2018 Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2018–2021 2020, 13.)

Alkoholi vaikuttaa nuoren kehitykseen. Nuorten aivot ja hermosto kehittyvät edelleen, minkä takia päihteiden käyttö on erityisen haitallista nuorille (Nuorten netti 2018a). Säännöllinen alkoholin juominen vaikuttaa muistiin, oppimiseen, ja voi aiheuttaa aikuistakin nopeammin haima-, maksa sekä hormonitasapainon häiriöitä (Nuorten netti 2018b). Alkoholi vaikuttaa useisiin eri välittäjäaineisiin, minkä takia kehossa tapahtuu muutoksia, kuten muistin- ja oppimisenvaikeudet (Jellinek 2017).

Kannabis heikentää kykyä reagoida ympärillä tapahtuvaan sekä hidastaa liikkeitä. Kannabis ei ole aiheuttanut myrkytyskuolemia, mutta sen käyttö voi laukaista psykoosin. Psykoosin laukeamiselle riskinä on nuorena kannabiksen käytön aloittaminen, perinnöllinen psykoosialttius, traumatausta sekä käytetyn aineen korkea THC-pitoisuus. Kannabis laimaa keskushermostoa, mikä lisää tapaturmariskiä. (Nuortenlinkki 2020b.)

Synteettiset kannabinoidit ovat ihmisten kehittelemiä muuntohuumeina käytettäviä aineita, minkä vaikutukset poikkeavat hieman kannabiksen vaikutuksesta. Synteettisiä kannabinoideja käytetään yleensä polttamalla ja harvemmin suun kautta. Huumausainemarkkinoilla synteettisiä kannabinoideja on jauheena, kasvimateriaalina, hasiksen kaltaisena massana sekä sähkötupakkanesteena. Synteettiset kannabinoidit vaikuttavat melko samalla tavalla kuin kannabistuotteet, sillä vaikuttava aine, tetrahydrokannabinoli (THC), on sama. Kuitenkin synteettisten kannabinolien haittavaikutukset sekä päihtymistila ovat yleensä voimakkaammat kuin kannabistuotteiden. Haittavaikutuksista vaarallisempia tekee se, ettei ole tiedossa mitä aineita muuntohuumeessa tarkalleen on, eikä käyttäjäkään voi olla tästä varma. Haittavaikutuksia voi olla: hengenahdistus, pahoinvointi, sydän- ja verenkiertohäiriöt, sekavuus, levottomuus, ajattelukyvyn heikkeneminen, vainoharhaisuus, paniikkikohtaus, psykoosi, hengityksen lamaantuminen sekä tajuttomuus. (Päihdelinkki.fi 2020.)

Imppaamisella tarkoitetaan päihtymistarkoituksena erilaisten haitallisten aineiden, kuten liimat, liuottimet, tinneri, butaani ja ponnekaasujen hengittämistä. Imppaamisen päihdyttävyyden aiheuttaman vaikutusmekanismin on oletettu vaikuttavan samaan kohtaan kuin alkoholin, kuitenkin tarkkaa imppaamisen vaikutusmekanismia ei tiedetä. Imppaaminen lamauttaa hengitystä ja aiheuttaa rytmihäiriöitä. Riski tukehtua oksennukseen on myös imppaamisessa olemassa, sillä imppaaminen voi johtaa tajuttomuuteen. Nuorien kohdalla esimerkiksi joidenkin liuottimien imppaaminen voi aiheuttaa pysyviä aivovaurioita kehittyville aivoille sekä pienentää joidenkin aivoalueiden kokoa. (Nuortenlinkki.fi 2020a.)

4.3 Vitaalielintoimintojen muutokset sekä traumat

Verensokeri

Alhaisen verensokerin oireita on sydämentykytys (tiheä pulssi), hikoilu, nälän tunne, käsien värinä ja ärtyisyys. Nämä oireet häviävät nopeasti, kun on nautittu ateria. Hyvin alhaisen verensokerin oireita on päänsärky, sekavuus, näköharhat, epätavallinen tai riitaisa käytös, pahimmassa tapauksessa kouristuksia ja tajuttomuus. Tällöin verensokeri on usein alle 2,0mmol/l. (Mustajoki 2019a.)

Terveellä ihmisellä haima erittää insuliini -nimistä hormonia. Insuliini alentaa verensokeria esimerkiksi ruokailun jälkeen. Diabetesta sairastavalla insuliinin eritysväheneminen tai se ei vaikuta riittävän hyvin, jolloin verensokeri nousee. Insuliini lääkeaineella jäljitellään terveen kehon insuliinitoimintaa eli lääkeaineen avulla diabeetikon verensokeri laskee. (Lasantalo 2017.) Verensokerin normaaliarvo on 4,0–7,8 mmol/l riippuen milloin edellinen ateria on nautittu (Ilanne-Parikka 2018).

Syitä verensokerin laskuun on niukka syöminen. Jos jätetään ateria väliin tai syödään normaalia vähemmän, hiilihydraatteja tulee liian vähän elimistöön ja pistetty insuliini annos vaikuttaa liian voimakkaasti. Runsas alkoholin käyttö on yksi syy. Alkoholi ei laske verensokeria, mutta estää sokerin muodostumisen maksassa, jolloin alhaisen verensokerin riski kasvaa. (Mustajoki 2019b.)

Lämpöhalvaus

Lämpöhalvauksella tarkoitetaan elimistön lämpötilan liiallista nousua, jonka aiheuttaa pitkään liian lämpimässä oleilu tai liian kuumassa tehty fyysinen harjoittelu. Lämpöhalvauksen oireita ovat korkea ruumiinlämpö ja kuiva iho. Normaali ruumiinlämpö on 36,5–37,5 (Saarelma 2021). Lämpöhalvauksessa elimistö on nestehukassa, minkä takia lämmön säätelyn kannalta tärkeä hikoilu voi loppua. Tällöin iho on kuiva. Muita oireita on heikotus, pahoinvointi, ripuli ja sekavuus. Myöhemmin verenpaineen laskun myötä iho alkaa sinertää ja nousee kananlihalle sekä tulee näköhäiriötä ja vaarana on tajunnan menetys. (Terveyskirjasto 2018.)

Päänvammat

Pään vamma voi olla seurausta päähän kohdistuneesta iskusta, kaatumisesta tai aivojen heilahduksesta kallon sisällä esim. kolarissa. Lievistä aivovammoista johtuva tajuttomuus on lyhyt kestoinen tai sitä ei ole lainkaan. Lievissä aivovammoissa oireina on oksentelu, pahoinvointi, huimaus, sekavuus, päänsärky sekä uneliaisuus. Epäiltäessä henkilön saaneen lievänkin aivovamman tulisi hakeutua sairaalaan tutkimukseen. (Hartikainen, Mäkilä, Wäljas & Ylinen 2008, 3–4.) Kaatumisen aiheuttamille pään vammoille altistava tekijä on humalatila. Erityisesti nuoret aikuiset ovat riskiryhmässä humalassa sattuville pään vammoille. (Pitkänen 2018.)

5 Ensiapu

Kohdatessa autettava tärkeintä on selvittää, onko hän tajuissaan. Jos autettava ei vastaa puhutteluun eikä herää, hän on tajuton. Tajuttomalla on suuri tukehtumis- ja paleltumisriski. Autettava on laitettava välittömästi kylkiasentoon ja paikalle on soitettava ambulanssi. Kylmällä ilmalla kylkiasentoon laittaessa autettava olisi hyvä saada avaruuspeiton sisään varsinkin, jos hän on yksin eikä ole tietoa kauan autettava on tajuttomana ollut maassa. Henkilön uupuessa lumihankeen tapahtuu jäähtyminen alle kahdessa tunnissa. Kun paikalla on kaksi auttajaa, toinen soittaa hätäkeskukseen samalla kun toinen antaa autettavalle ensiapua. Autettavan luona tulee odottaa niin kauan, että ambulanssi saapuu paikalle. Auttajan olisi hyvä saada tietää mahdollisilta silminnäkijöiltä, mitä on tapahtunut ennen tajuttomuutta, jotta hätäkeskuspäivystäjä osaa antaa mahdollisimmat spesifit toimintaohjeet. (Castren, Korte, Myllyrinne 2017a).

Jos autettava on tajuissaan, on tärkeä arvioida hänen orientaatiotansa aikaan ja paikkaan. Jos autettavan puhe on hyvin epäselvää ja tila vaikuttaa auttajasta sekavalta, on hyvä jäädä keskustelemaan autettavan kanssa. Haastatteleamalla autettavaa ja ympärillä olevia voi saada selville autettavan muiden päihteiden käyttö tai mahdolliset sairaudet, jotka voivat aiheuttaa poikkeavaa käytöstä. Ensiaputilanteessa auttajan on pysyteltävä rauhallisena ja rauhoittaa autettavaa sekä yleistä tilannetta (Castren, Korte, Myllyrinne 2017b).

Auttajalla ollessa käytössä vitaalielintoimintojen mittausvälineistöä, on sekavalta vaikuttavalta henkilöltä hyvä mitata verensokeri, pulssi, verenpaine, happisaturaatio ja lämpö. Verensokerin ollessa alhainen ja autettavan ollessa tajuissaan voi antaa glukoositabletteja tai muuta sokeripitoista syötävää (Punainen risti 2020a).

Monon vapaaehtoisten koulutukseen sisältyy ensiapukoulutus, joka sisältää yleisimpiä ensiaputilanteita. Katupartioissa vapaaehtoiset kohtaavat nuoria, joiden ensiavun tarve vaihtelee laastarin antamisesta loukkaantuneen nuoren auttamiseen. Karimäestä (2020) vapaaehtoisten tärkein työkalu kentällä on soittaa hätäkeskukseen, jos vapaaehtoisella on yhtään epävarma olo nuoren pärjäämisestä ja terveydentilasta. Lievissä ensiaputilanteissa Monon vapaaehtoiset saavat hätäkeskuksen kautta viranomaistukea esimerkiksi sosiaalipäivystykseltä. Vapaaehtoisten on hyvä tietää vitaalielintoimintojen normaaliarvot (taulukko 1). Ne muistaessa on hätäkeskukseen helpompi antaa tietoa nuoresta. (Karimäki 2020.)

Hätäkeskukseen soittaessa on kerrottava oma nimi, mistä soittaa ja mikä tilanne on. Tärkeä on vastata hätäkeskuksen esittämiin kysymyksiin. Puhelun saa lopettaa vasta luvan saatua. Jos tilanne kentällä muuttuu, on hätäkeskukseen soitettava uudestaan. (Punainen risti 2020b.)

MITTAUS	VIITEARVO	HUOMIOITAVAA
Verensokeri	4,0-7,8mmol/l	Alhainen sokeri on monesti vaarallisempi kuin korkea. Alle 4,0mmol/l ja tajuissaan anna siripiri tai sokerista juomaa Yli 7,8mmol/l selvitä onko juuri syönyt/juonut
Pulssi	n. 60-90/min	Etenkin aktiivisilla urheilijoilla pulssi voi olla matala, eikä siitä tarvitse huolestua. Pulssia voi kiihdyttää mm. paniikkikohtaus ja lämpöhalvaus.
Verenpaine	n. 120-130/75-85	Yksittäiseen korkeaan arvoon ei tule suhtautua liian vakavasti → mittaa useamman kerran (Mittauksilanne voi jännittää nuorta → nostaa verenpainetta)
Happisaturaatio (mittaa hapen kulkua elimistössä)	Väh. 96%	Alle 90% on huolestuttava arvo
Lämpö	36,5-37,5 astetta	Alle 35 astetta on huolestuttava kehon lämpötila (mahdollinen hypotermia)
JOS MITTAUSARVOT JA/TAI NUOREN	KUNTO EPÄILYTTÄVÄT OTA AINA	YHTEYS 112!!!!!!

Taulukko 1. Vitaalielintoimintojen raja-arvot sekä erityishuomioita näistä (Hekkala 2019; Ilanne-Pa-rikka 2018; Kettunen 2020; Korppi & Salo 2014; Saarelma 2021)

6 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli edistää Monon vapaaehtoisten tietoutta sekavan nuoren kohtaamisesta. Lisäksi työn tarkoituksena oli kehittää meidän ammatillista tietouttamme sekavan nuoren kohtaamiseen. Opinnäytetyöstä oppiamme sekavuuden syitä ja niiden selvittämistä pystymme sairaanhoitajana soveltamaan kohdatessa sekavasti käyttäytyvän aikuisenkin.

Tavoitteenamme oli kehittää Monon sekavan nuoren kohtaamisen koulutusmateriaali yhdenmukaiseksi. Tavoitteenamme oli luoda koulutusmateriaali, jota kaikki kouluttajat käyttäisivät. Tällöin vapaaehtoisten toiminta olisi yhtenäistä, ja kaikille olisi selkeää, miten kohdatessa sekava nuori toimitaan.

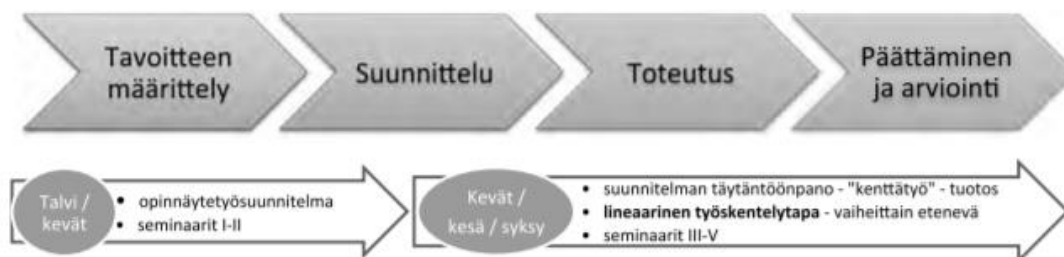
7 Kuvaus tuotoksesta ja sen kehittamisestä

Tuotos

Monon vapaaehtoiset kohtaavat katupartioinnissa sekavia nuoria. Monon toiminnanohjaajalta nousi esiin, ettei heidän koulutusmateriaalinsa ole yhtenäinen vaan jokainen toiminnanohjaaja tai koulutuksen vetäjä on tehnyt aina oman koulutusmateriaalinsa. Monon toiveena oli, että luomme koulutusmateriaalin sekavan nuoren kohtaamiseen. Koulutusmateriaalin lisäksi toiveena oli pikaopas (Liite 3), joka kulkisi vapaaehtoisten mukana ensiapulaukussa ohjeistuksena sekavan nuoren kohtaamiseen. Teimme Word-tiedoston (Liite 1) sekavuuden aiheuttajista ja opastuksen miten sekava nuori kohdataan, kun hän on tajuisaan tai kun on tajuton. Koulutukset tapahtuvat luentoina, joten teimme Word-tiedoston pohjalta PowerPoint –esityksen (Liite 2). Pika-oppaan teimme viimeiseksi näiden kahden pohjalta. Oppaaseen kokosimme virtuaalitoimintojen viitearvot ja lyhyen ohjeistuksen sekavan nuoren kohtaamiseen.

Kuvaus työstä

Työmme oli toiminnallinen opinnäytetyö. Teimme Monon käyttöön koulutusmateriaalin ja pika-oppaan sekavan nuoren kohtaamisesta. Käytimme kehittämismallina lineaarista mallia ja arvioimme toimintaa prosessin aikana uudestaan ennen lopullisen työn valmistamista. Linearisessa mallissa opinnäytetyölle määritellään tavoite, minkä jälkeen suunnitellaan ja toteutetaan. Viimeinen vaihe työssä on päättäminen ja arviointi. (Kuvio 2.) Lineaarinen malli on malliltaan suoraviivainen. (Salonen 2013.) Valmiin tuotoksen arvioinnin jälkeen palasimme uudestaan suunnittelu vaiheeseen, jotta arvioinnin perusteella tehtävät muutokset näkyisivät työssä.



Kuvio 2. Lineaarisen mallin eteneminen opinnäytetyön kehittämismallina (Salonen 2013)

Lähdimme suunnittelemaan, millaisen koulutusmateriaalin kehittäisimme Monolle. Materiaalissa täytyi huomioida koulutustilaisuuden rajallinen aika sekä koulutusmateriaalin miellyttävyys, niin kouluttajan kuin koulutettavankin näkökulmasta. Päädyimme Word-tiedostoon sekä PowerPoint-esitykseen, minkä lisäksi saimme toiveen mukana kulkevasta pikaoppaasta. Tutustuessamme Monoon tuli ilmi, että he kohtaavat partioinnissa nuoria, joiden sekavuuden syyt ovat yleensä päihteet ja niistä yleisimpänä sekavuuden aiheuttajana alkoholi ja kannabis. Monon toiminnanohjaajan mukaan näiden lisäksi myös imppaaminen ja synteettinen kannabis ovat melko yleisiä päihteitä lahtelaisilla nuorilla. (Karimäki 2020.) Tämän vuoksi opinnäytetyössämme rajasimme päihteet alkoholiin, kannabikseen, synteettiseen kannabikseen sekä imppaamiseen, ja perehdymme näiden aiheuttamiin sekavuustiloihin tarkemmin.

Monon vapaaehtoisten toiveena oli, että pikaoppaassa on selkeästi ensiapuohjeet sekavan nuoren kohtaamiselle sekä vitaalielintoimintojen raja-arvot. Monon vapaaehtoiset eivät muistaneet tarkkaan, miten vitaalielintoimintoja mitataan tai mitkä niiden raja-arvot ovat. Joten koimme tarpeelliseksi lisätä ohjeistuksen vitaalielintoiminnoista. Pohdimme työtä tehdessämme, miten saisimme verensokerin mittaamisesta selkeän ohjeistuksen ja päätimme kuvata ohjevideon. Muista mittareista emme kokeneet tarpeelliseksi kuvata videota, sillä ne ovat maallikolle tutumpia käyttää.

Word-tiedostoon tarkoitus oli, että kouluttaja voi perehtyä aiheeseen laajemmin tiedoston avulla. Tämän ansiosta PowerPointin tekstimäärä pysyi maltillisena ja koulutusmateriaalin katsomisesta tuli miellyttävämpää. Mielenkiinnon säilyttämiseksi koulutuksessa PowerPointin ulkoasu oli suunniteltava yhtenäiseksi. Valitsimme materiaalin väriksi oranssin, sillä Monon logo on oranssi. Kuvia etsiessämme oli haasteena löytää kuvia riittäväillä käyttöoikeuksilla. Koulutusmateriaaliin emme halunneet liian rajuja kuvia, koska halusimme pitää ulkoasun ja yleisilmeen positiivisena.

Työn kehityksen vaiheet

Ensimmäisen palautteen pyysimme Monon toiminnanohjaajalta. Saimme positiivista palautetta, että mukana oli myös muita sekavuuden aiheuttajia kuin päihteet. Lisäksi toiminnanohjaaja toivoi, että materiaalissa mainittaisiin synteettinen kannabis ja pään vammat sekavuuden aiheuttajina. Toiminnanohjaaja ei antanut muuta palautetta, kuin lisättävät kohdat tässä vaiheessa. Toisella palaute kierroksella lähetimme materiaalin sähköpostilla luettavaksi viidelle henkilölle, joilla ei ollut aikaisempaa kokemusta ensiavusta. Pyysimme heitä kiinnittämään huomiota koulutusmateriaalin sisältöön, luettavuuteen, ymmärrettävyyteen sekä ulkoasuun. Palautteista nousi esiin PowerPointin ja Wordin yhtenäisyys. PowerPointissa oli lukijoiden mielestä kaikki oleellinen tiivistetty mitä Word-tiedostossa oli.

Dioihin toivottiin aiheiden jaottelua enemmän sekä yhtenäisyyttä visuaalisesti ja aiheellisesti. Palautteessa vahvistui, että video visualisoisi enemmän verensokerin mittausta, kuin pelkkä ohjeistus tekstissä.

Näiden palautteiden pohjalta muokkasimme ensimmäisen kerran työtämme. Lisäsimme koulutusmateriaaliin tietoa synteettisestä kannabiksesta sekä päänvammoista. Alkuun olimme lisänneet tietoa vain lievistä päänvammoista, mutta saimme palautetta, että vakavistakin päänvammoista olisi hyvä olla tietoa. Muokkasimme lieviä päänvammoja käsittelevän osion käsittelemään vakavampiakin päänvammoja. PowerPointin ulkoasua muokkasimme yhtenäisemmäksi, jotta diaesityksessä on yhtenäinen visuaalinen ilme. Tämän koimme itsekkin tärkeäksi mielenkiinnon säilyttämiseksi luennon aikana. Kuvasimme Monon omilla välineillä koulutusvideon verensokerin mittaamisesta ja liitimme sen materiaaliin.

Kolmannella kerralla lähetimme koulutusmateriaalin sähköpostitse Monon toiminnanohjaajalle. Pyysimme kiinnittämään huomiota materiaalin kattavuuteen, ymmärrettävyyteen, ulkoasuun sekä diaesityksen keston. Pikaoppaan käytöstä halusimme selvittää, puuttuiko oppaasta jokin olennainen asia. Saimme palautteen sähköpostitse, ja teimme sen perusteella muutoksia sekä koulutusmateriaaliin että pikaoppaaseen. PowerPoint-esitykseen toivottiin yksi dia vitaalielintoimintojen viitearvoista ja miten poikkeaviin arvoihin tulisi reagoida. Palautteen perusteella lisäsimme esitykseen vitaalielintoimintojen raja-arvot sekä niihin liittyviä mahdollisia erityishuomioita (Taulukko 1). Koulutusmateriaalissa pyydettiin painottamaan hätäkeskukseen soittamista, ja tämän lisäsimme kahteen eri diaan, joihin se sopi. Pikaoppaaseen lisäsimme promillet. Myös kohtaan tajuton - tajuissaan lisäsimme selvyuden vuoksi tekstin reagoiko puhutteluun tai kipuun.

Toiminnanohjaaja aikoo käyttää koulutusmateriaalia seuraavassa vapaaehtoisten koulutuksessa. Word-tiedoston toiminnanohjaaja aikoi liittää sellaisenaan Monolaisten käsikirjaan, joka on vapaaehtoisten luettavissa. Koulutusmateriaalin laajuuden sekä diaesityksen keston toiminnanohjaaja koki hyväksi, sillä pystyy itse täydentämään koulutuksissa esitystä omalla kokemuksellaan. Koulutusta pitäessä toiminnanohjaaja ajatteli Word-tiedoston olevan hyvänä tukena Powerpoint-esitykselle. Vapaaehtoisille järjestetään erikseen päihteitä käsittelevä koulutusilta, joten koulutusmateriaalissa oli riittävät perustiedot Monolle vastaan tulevista päihtymyssyistä. Toimeksiantaja piti muita sekavuuden syitä tyyppilisimpinä sekavuuden aiheuttajina, mitä voisi tulla vastaan katupartioidessa.

8 Pohdinta

8.1 Eettiset näkökulmat ja luotettavuus

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisistä suosituksista (2020) noudatimme tietosuojalakia. Käytimme työssämme muiden omistamia aineistoja, joten merkitsimme alkuperän, tekijät ja lähteet hyvän tutkimustavan mukaisesti. Tutustuessamme ensimmäisen kerran Monon toimintaan kirjoitimme heille salassapitosopimuksen, jos tulemme käyttämään opinnäytetyössä esimerkkejä tai tekemään raportin partioinnista olemme velvollisia tekemään sen paljastamatta henkilötietoja (ARENE 2020, 13).

Koulutusmateriaalin luotettavuus on varmistettu käyttämällä useita lähteitä. Pohdimme ensin itse, miten rajaamme sekavuuden aihealueet, jonka jälkeen teimme esityksen toimeksiantajallemme. Tutkimusten mukaan vanhemmat oppivat nuoria hitaammin, mutta oppiminen on pysyvämpää ja syvällisempää (suomen mielenterveys ry). Minkä vuoksi sekavuuden syitä rajatessamme oli otettava huomioon rajattu koulutusaika ja tiedon sisäistäminen, kun kyseessä ei ole sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset. Koulutusmateriaalissa kaikki oli kerrottava auki, eikä mitään voinut jättää oletuksen tai aikaisemman tiedon vaaraan.

Opinnäytetyössä sekä koulutusmateriaalissa oli huomioitava lähteiden luotettavuus. Tutkimme kirjoittajien tunnettavuutta, sillä se oli helppo tapa selvittää artikkelin kirjottajan arvostettavuutta alalla. Artikkelien kirjoittajat toistuivat monissa artikkeleissa sekä heidän teksteihinsä oli viitattu muissa teksteissä. Tavoitteenamme oli käyttää työssä mahdollisimman tuoretta tietoa asioista, koska tieto todennäköisesti silloin viittaa uuteen tutkimustietoon. Oli joitakin aiheita, joista oli haastavaa löytää alle viisi vuotta vanhaa tietoa. Arvioimme vanhempien lähteiden käyttökelpoisuuden työhömme, tutkimalla ja pohtimalla onko tieto muuttunut kuluneessa ajassa merkittävästi, ettei lähdeä voi käyttää. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2012, 113.) Opinnäytetyöstämme tulee julkinen, joten huolehdimme että tieto on ajantasaista ja luotettavaa. Lisäksi otamme vastuun, että opinnäytetyön tulos, eli koulutusmateriaali ja pika-opas ovat myös luotettavia ja ajantasaisia tietoja. (ARENE 2020, 16–17.)

Plagiointi on tieteellinen varkaus ja sen välttää huolellisella ja tarkalla lähdeviitteiden merkitsemisellä. Erityisesti kiinnitimme huomiota lähdeviitteiden merkitsemisessä tietoon, jota ei voitu pitää yleistietona. Hoitoalaa opiskelevina ensiavusta tietotaitomme ovat perustietoa laajemmat, minkä takia oli haastavaa miettiä, mikä tieto on koulutetun ihmisen perustietoa. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2012, 122.)

Aloitimme opinnäytetyöprosessin hyvissä ajoin ja aikataulumme oli väljä. Aikataulun väljyys toi haasteita siinä pysymisessä. Meillä ei ollut sovittuna tiukkoja palautuspäiviä, joka mahdollisti joustamisen opinnäytetyötä tehdessä. Alkuperäinen tarkoituksemme oli saada valmis koulutusmateriaali esiteltäväksi Syyskuussa Monon vapaaehtoisten koulutukseen. Monon toiminnanohjaaja toivoi tällöin meidän esittelevän sen hetkisen työmme, milloin saimme toiminnanohjaajalta sekä uusilta vapaaehtoisilta kehittämis ehdotuksia koulutusmateriaaliin. Riskinä hiomattoman Powerpoint -työn esittelemisessä oli mahdollisuus väärinymmärryksiin, sillä dioja ei ollut vielä hiottu täysin valmiiksi ja kuulijoina oli maallikkoja, joilla ei välttämättä ollut aiempaa kokemusta sekavan nuoren kohtaamisesta. Väljä aikataulu mahdollisti työn ja harjoitteluiden teon samanaikaisesti opinnäytetyön prosessin kanssa. Teimme harjoitteluita ja töitä nuorten parissa, jolloin pystyimme jo itse käytännössä soveltamaan koulutusmateriaaliamme.

Haastavaa koulutusmateriaalia kootessa oli kertoa koulutettavat asiat mahdollisimman tiiviisti sekä yksinkertaisesti. Ensimmäisessä palautteessa kuitenkin tuli esiin, että materiaali on helposti ymmärrettävä ja asiat on käyty niin yksinkertaisesti läpi, että henkilöt, jotka eivät ole hoitoalalla ymmärsivät koulutettavat aiheet lukemalla materiaalin läpi itsenäisesti.

8.2 Johtopäätökset ja kehittämisideat

Työ lisäsi omaa tietouttamme sekavan nuoren kohtaamiseen. Lisäksi työ kehitti tiedonhaku taitojamme ja sekä sähköisten työkalujen (PowerPoint, Word) käyttöä. Koulutusmateriaalista tuli yhdenmukainen ja helppokäyttöinen.

Koulutusmateriaalin sisällön ja ulkoasun lopputulos oli sellaisia kuin tavoittelimme. Tehdessämme materiaalia oli meillä ajatus, kuinka materiaalin käyttö toimisi parhaimmalla tavalla. Materiaalista tuli selkeä, jotta se on helposti käsiteltävissä. Tekemämme koulutusmateriaali on tiedoiltaan kattavampi kuin Monon aiemmin käytössä ollut koulutusmateriaali. Word-tiedosto tukee PowerPointia ja Word-tiedostossa on koulutuksen aiheista tarkempaa sekä kattavampaa tietoa. Pikaoppaasta tuli helppolukuinen ja värikoodit autoivat muistamaan mistä kohtaa vitaalielintoiminto mitataan.

Kehittämisideat

Monon koulutuksessa käydään useita aiheita läpi. Niihin kuuluu muun muassa yhdistyksen toimintaan ja toimintatapoihin perehtyminen, turvallisen päivystystyön ja lastensuojelun perusteet, tietoa päihteistä ja päihtymyksestä, psyykinen ensiapu sekä

ensiapukoulutus. (Mono Side ry 2020). Kehittämisisideana olisi tehdä muistakin koulutettavista aiheista yhtenäiset materiaalit, jolloin koko koulutuksesta saisi yhtenäisen kokonaisuus kouluttajasta riippumatta. Kehitysideana esiin nousi, että koulutukseen osallistuisi Monon kouluttajan lisäksi hoitoalan ammattilainen. Ammattilainen osaisi vastat koulutettavien kysymyksiin, joihin ei löydy vastausta koulutusmateriaalista.

Lähteet

- Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 1.6.2020. Saatavissa: <http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUK-SET%202020.pdf?t=1578480382>
- Castren M., Korte H., Myllyrinne K. 2017a. Toiminta ensiaputilanteessa Viitattu 30.3.2021. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/spr00004#s3>
- Castren M., Korte H., Myllyrinne K. 2017b. Ensiapu osana hoitoketjua Viitattu: 30.3.2021. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/spr00002>
- Hartikainen K., Mäkilä R., Wäljas M., Ylinen A. 2008. Tietoa lievästä aivovammasta – opas potilaille Viitattu 9.9.2020. Saatavissa: http://www.aivovammaliitto.fi/wp-content/uploads/2015/06/Tietoa_lievasta_aivovammasta.pdf
- Hekkala A-M. 2019. Verenpaine Viitattu: 11.1.2020. Saatavissa: <https://sydan.fi/fakta/verenpaine/>
- Hermansson E. 2016. Nuoruus on välitila. Lastentaudit Viitattu 12.10.2020. Saatavissa: <https://www.oppiportti.fi/op/lta00024/do>
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2012. Tutki ja kirjoita. 15.–17. painos. Helsinki: Tammi.
- Huhtanen M. 2012. Nuoren alkoholinkäyttöön puuttuminen viranomaisnäkökulmasta. Tampereen yliopisto Viitattu 1.6.2020. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/83375/gradu05766.pdf?sequence=1>
- Huttunen, M. 2018a. Sekavuustila (delirium). Lääkärikirja Duodecim Viitattu 1.6.2020. Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00357
- Huttunen, M. 2018b. Huumeiden aiheuttamat päihtymystilat. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu: 15.3.2021. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00374>
- Härkönen, J. & Raitasalo, K. 2019. Nuorten päihteiden käyttö ja rahapelaaminen – ESPAD- tutkimus 2019. THL Viitattu 1.6.2020. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138792/ESPAD_tilastoraportti06112019.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Ilanne-Parikka, P. 2018. Diabetes (“sokeritauti”). Viitattu 11.1.2021 Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00011>

- Jellinek. 2017. Päähteet ja aivot, alkoholi Viitattu 1.6.2020. Saatavissa: <https://drugsindexhersen.nl/fi/>
- Karimäki, E. 2020. Toiminnanohjaaja. Monon Side ry. Haastattelu 24.5.2020.
- Kettunen R. 2020. Tiheälyöntiset rytmihäiriöt (takykardiat) Viitattu: 11.1.2021. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00087>
- Korppi M., Salo E. 2014. Lisähapen antaminen bronkioliitissa Viitattu: 11.1.2021. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nix02074>
- Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 523/2015 5 §. Saatavissa: <https://finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150523>
- Lastentalo.fi. 2017. Tietoa diabeteksestä. Viitattu 24.8.2020. Saatavissa: <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/diabetes/tietoa-diabeteksesta>
- Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2018–2021. 2020. Lahti Viitattu: 1.6.2020. Saatavissa: https://www.lahti.fi/PaatoksentekoSite/strategia-ja-talousSite/Documents/lasten_ ja_nuorten_hyvinvointisuunnitelma.pdf
- Markkula J. & Warpenius K. 2020. Ehkäisevän päihdetyön rakenteet kunnissa ovat vahvistuneet – tuloksia vuosien 2016 ja 2020 kuntakyselyistä. THL, Tutkimuksesta tiiviisti 26/2020. Viitattu 12.10.2020 Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140537/URN_ISBN_978-952-343-541-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2019. 12–15-vuotiaan persoonallisuuden kehitys Viitattu 25.6.2020 Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>
- Mono Side ry. 2020 Viitattu: 1.6.2020. Saatavissa: <http://www.mononside.fi/>
- Mustajoki, P. 2019a. Alhainen verensokeri (hypoglykemia). Terveyskirjasto viitattu 26.7.2020 Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00886#s1
- Mustajoki, P. 2019b alhainen verensokeri (hypoglykemia) diabetesta sairastavilla. Terveyskirjasto. Viitattu 26.7.2020 Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00757
- Nuorisolaki 1285/2016.
- Nuorten linkki.fi. 2020a. Impkaus Viitattu 1.6.2020. Saatavissa: <https://nuortenlinkki.fi/tiempiste/pikatieto/impkaus>

Nuorten linkki.fi. 2020b. Kannabis Viitattu 1.6.2020. Saatavissa: <https://nuortenlinkki.fi/tie-topiste/pikatieto/kannabis>

Nuorten mielenterveystalo.fi. 2020a. Johdanto nuoruusikään Viitattu 1.6.2020. Saatavissa: https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveys-ongelmat/Pages/Johdanto-nuoruusik%C3%A4%C3%A4n.aspx

Nuorten mielenterveystalo.fi. 2020b. Oudot kokemukset Viitattu 1.6.2020. Saatavissa: https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveys-ongelmat/Pages/Oudot-kokemukset.aspx

Nuorten mielenterveystalo.fi. 2020c. Päihdeongelmat Viitattu 1.6.2020. Saatavissa: https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveys-ongelmat/Pages/paihdeongelmat.aspx

Nuorten netti. 2018a. Pääteet Viitattu 1.6.2020. Saatavissa: <https://www.nuorten-netti.fi/mieli-ja-keho/paihteet/>

Nuorten netti. 2018b. Pääteidenkäyttöön liittyvät riskit Viitattu 1.6.2020. Saatavissa: <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/paihteet/paihteidenkayttoon-liittyvat-riskit/>

Pitkänen K. 2018. Neljä vinkkiä joilla voi välttää aivovamman – "Suomessa sattuu huolestuttavan paljon aivovammoja humalassa". Kaleva Viitattu 12.10.2020 Saatavissa: <https://www.kaleva.fi/nelja-vinkkia-joilla-voi-valttaa-aivovamman-suomes/1844877>

Punainen risti 2020a. Diabeetikon verensokerin liiallinen lasku Viitattu 30.3.2021. Saatavissa: <https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/diabeetikon-verensokerin-lasku/>

Punainen risti 2020b. Hätäilmoituksen tekeminen Viitattu: 30.3.2021. Saatavissa: <https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/hatailmoituksen-tekeminen/>

Saarelma O. 2021. Kuume. Viitattu 11.1.2021 Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00793>

Salonen K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle Viitattu 1.6.2020. Saatavissa: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Sosiaalialan osaamiskeskus Verso- liikelaitos. Arki terveeksi – mieli hyväksi. Päijät-Hämeen ehkäisevän mielenterveys- ja päihdetyön toimintasuunnitelma 2018–2021 Viitattu: 22.2.2021. Saatavissa: https://www.phyky.fi/assets/files/2020/05/Arkiterveeksi_mieli_hyv%C3%A4ksi_toimintakertomus_2019_final090420.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriö. Ehkäisevä päihdetyö Viitattu 22.2.2021 Saatavissa: <https://stm.fi/ehkaiseva-paihdeetyo>

Suomen mielenterveys ry. Uuden oppiminen Viitattu 30.3.2021. Saatavissa: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/uuden-oppiminen>

Terveyskirjasto 2018. Lämpöhalvaus ja auringonpistos (Hypotermia). Viitattu 3.7.2020 Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00298

Terveyskylä. 2017. Murrosiässä nuori kasvaa ja kehittyy Viitattu 25.6.2019. Saatavissa: <https://www.terveyskyla.fi/nuortentalo/el%C3%A4m%C3%A4ni/murrosik%C3%A4/murrosi%C3%A4ss%C3%A4-nuori-kasvaa-ja-kehittyy>

THL. 2019a. Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet Viitattu 1.6.2020. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeyto/mita-ehkaiseva-paihdeyto-on/keskeiset-kasitteet>

THL. 2019b. Nuorten raitistuminen jatkuu, mutta kannabiskokeilut ovat lisääntyneet Viitattu 10.11.2020. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/-/nuorten-raitistuminen-jatkuu-mutta-kannabiskokeilut-ovat-lisaantyneet>

THL.2020. Lapset, nuoret ja perheet – tutkimukset ja hankkeet viitattu 1.6.2020. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/tutkimukset-ja-hankkeet-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet-tutkimukset-ja-hankkeet>

Valtion nuorisoneuvosto. 2013. Nuorten oma käsitys nuoruuden “ikärajoista” selvitetty Viitattu 1.6.2020. Saatavissa: <https://tietoanurista.fi/nuorten-oma-kasitys-nuoruuden-ikarajoista-selvitetty/>

Liite 1. Koulutusmateriaalin Word-tiedosto

SEKAVAN NUOREN KOHTAAMINEN

Koulutusmateriaali sekavan nuoren kohtaamiseen

Hei, ja kiitos kun käytät tätä opimäyetyötä koulutusmateriaalina. Materiaalia saa vapaasti muokata ja päivittää.

Muutamia ohjeita PowerPointin käyttöön.

- Videon verensokerin mittauksesta saa toimimaan, kun diaesitys on päällä ja painaa hilellä play-nappia
- Tässä tiedostossa on vielä kaikki koulutusmateriaalissa käytetty aineisto ja lähteet, jonka voi myös tulostaa koulutettaville

Murrosiässä tunteiden vaihtelu on normaalia. Nuori oppitelee murrosiässä jäsentämään tunteitaan ja ajatuksiaan. Käsitteellään tieto- ja tunnetulvaa päässään voi nuoren tunneperkaukset ja äkkipäkäisuus esiintyä aikuisen silmin sekavuutena. Nuoren sekavuutta voi aiheuttaa myös päihteeet kuten alkoholi, huumeeet tai lääkkeet. Sekavuutta voi aiheuttaa myös jokin psyykkinen häiriöitä, joka voi johtaa pahimmillaan psykoosiin. (MIELENTERVEYSTALO FI 2020)

Alkoholi

Alkoholin vaikutus on pääosin keskuhermostoa lamaava. Etanoliista suurin osa imeytyy ohutsuolen alkuosassa. Alkoholi imeytyy hitaammin ja vaikutus on kevyempi, jos alkoholia nautitaan ruokailun yhteydessä. Alkoholin vaikutukseen vaikuttaa moni asia. Vaikutukseen vaikuttavia asioita ovat muun muassa ikä, sukupuoli, hormonaaliset toiminnot ja paino.

Noin puoli promillea alkoholia veressä virkistää, poistaa ahdistusta ja rentouttaa sekä lisää sosiaalisuutta. Äävoimintaa lamaavat vaikutukset korostuvat promillejen noustessa. Promillejen lähentyessä kahta promille rupeaa puhe sammaltamaan, henkilöillä saattaa olla suuria mielialavaihteluita, herjahtelua ja kyyrylömyttä arvioida omaa toimintaansa ja sen seurauksia. 3-5 promillea on hengenvaarallinen tla, jollei henkilölle ole muodostunut toleranssia.

Alkoholin riskit

Suurilla annoksilla alkoholi voi johtaa koomaan, hengityksen lamaanumiseen ja kuolemaan. Voimakas humala on jo merkki myrkytyksestä. Myrkytys on voimakkaammillaan, kun päihtynyt ei reagoi ääneen eikä kipuun.

Jos alkoholia nautittu henkilö "sammuu" tai menee tiedottomaksi, on hänet käännettävä kylkiasentoon. Näin varmistetaan, ettei henkilö tukehu oksennukseen ja hengitys kulkee paremmin. Päihtyneen reagoiessa kipuaun ja puhutteluun, ei häntä päihtymyksen vuoksi tarvitse kuljettaa sairaalaan. Päihtynyt, joka ei reagoi mihinkään, tarvitaan välitöntä sairaalahoitoa. Alkoholimyrkytyksen saaneen kuoleman varaa ei yleensä ole, jos hänet saadaan ajoissa ensiapuun. (Päihdeliikki 2020 a)

Alkoholimyrkytys

Suomessa kuolee alkoholimyrkykseen yli 200 ihmistä vuosittain. Nopeasti ja runsaasti nautittu alkoholi aiheuttaa alkoholimyrkytystä. Yksi ravintola-annos alkoholia tai keskiolut-pullo nostaa veren promillepitoisuutta aikaa 0,2 promillea ihmisen painojsta riippuen. Pullo koskenkorvaa nopeasti tai muuta väikevä viinaa nopeasti nautittuna voi siis kohottaa veren alkoholipitoisuutta vaarallisen paljon. Vaikka suurin osa alkoholin myrkytysohjeimista tapahtuu runsaasti juoville keski-ikäiselle miehelle, ovat ensikertoja alkoholia nautittu lapset ovat todellisessa hengenvaarassa. (Päihdeliikki 2020 b)

Kannabis

Kannabis heikentää kykyä reagoida ympärillä tapahtuvaan sekä hidastaa liikkeitä. Kannabis ei ole aiheuttanut myrkytyskuolemia, mutta sen käyttö voi laukaista psykoosin. Psykoosin laukaamiselle riskinä on nuorena kannabiksen käytön aloittaminen, perinnöllinen psykoositaajuus, traumatausia sekä käytelyn aineen korkea THC-pitoisuus. Kannabis lamaa keskuhermostoa, mikä lisää tapaturmariskiä. (Nuortenliikki fi 2020b)

Synteettinen Kannabinoideit=synteettinen kannabis

Synteettiset kannabinoideit ovat ihmisen kehittelemiä muuntohuumeina käytettäviä aineita, minkä vaikutukset poikkeavat hieman kannabiksen vaikutuksesta. Synteettisiä kannabinoideja käytetään yleensä polttamalla ja harvemmin suun kautta. Huumausainemerkkinöillä synteettisiä kannabinoideja on jauheena, kasvimateriaalina, hasiksen kaltaisena massana sekä sähkökopkankesteenä.

Synteettiset kannabinoideit vaikuttavat melko samalla tavalla kuin kannabistuotteet, sillä vaikuttava aine. [tetrahydrokannabinoli] (THC), on sama. Kuitenkin synteettisten [tetrahydrokannabinoli]n haittavaikutukset sekä päihtymistila ovat yleensä voimakkaammat kuin kannabistuotteiden. Haittavaikutuksista vaarallimpia tekee se, ettei ole tiedossa mitä aineita muuntohuumeissa tarkalleen on, eikä käytäjäkään voi olla tästä varma.

Haittavaikutuksia voi olla: hengenahdistus, pahoinvointi, sydän- ja verenkiertohäiriöt, sekavuus, levottomuus, ajattelukyvyn heikkeneminen, vaimoharhaus, paniikkikohtaus, psykoosi, hengityksen lamaanuminen sekä tajuttomuus. (Päihdeliikki fi 2020c)

Imppaus

Imppausella tarkoitetaan päihtymistarkoituksena erilaisten haitallisten aineiden, kuten liimat, luotimet, linnen, butaani ja pomekaasujen hengittämistä. Imppauksen päihdyttävyyden aiheuttaman vaikutusmekanismin on oletettu vaikuttavan samaan kohtaan kuin alkoholin, kuitenkin tarkkaa imppauksen vaikutusmekanismia ei tiedetä. Imppauksen lamauttaa hengitystä ja aiheuttaa rytmihäiriöitä. Riski tukehtua oksennukseen on myös imppauksessa olemassa, sillä imppaaminen voi johtaa tajuttomuuteen. Nuorien kohdalla esimerkiksi joidenkin luotimen imppaaminen voi aiheuttaa pysyviä aivoaurioita kehittyville aivoille sekä pienentää joidenkin aivoalueiden kokoa. (Nuortenliikki fi 2020a)

Diabetes ja verensokeri

Usein Diabetesta sairastavilla voi olla ranne- tai käsikoru mikä on varustettu diabetek tunnuskella. Tunusta voi kolttaa etsiä nuorta tulkussa. Lisäksi käsivarresta voi

löytyä verensokerimittarin kuuluva sensori tai vatsan alueelta voi löytyä insuliinipumppu.

Lyhyesti diabetesta sairautena. Terveellä ihmisellä haima erittää insuliini-nimistä hormonia. Insuliini alentaa verensokeria esimerkiksi ruokailun jälkeen. Diabetesta sairastavalla insuliinin eritysvähenee tai se ei vaikuta riittävästi hyvin, jolloin verensokeri nousee. Insuliini lääkeaineella jäljellellään terveen kehon insuliinitoimintaa eli lääkeaineen avulla diabeetikon verensokeri laskee. (LASTENTALO FI 2017)

Sytä verensokerin laskuun on niukka syöminen, Jos jätetään ateriat väliin tai syödään normaalia vähemmän, hiilihydraatteja tulee liian vähän elimistöön ja pistetty insuliini annos vaikuttaa liian voimakkaasti.

Runsas alkoholi, alkoholi ei laske verensokeria, mutta estää sokerin muodostumisen maksassa, jolloin alhaisen verensokerin riski kasvaa. (Mustajoki 2019b)

Verensokeri on hyvä mitata keskiarvosta tai nimettömästä. Ennen pistoa sormenpää patsataan desinfiointi aineella. Ensimmäinen veripisara pyyhkiästään pois ja toisesta mitataan arvo. Mittari aktiivisuus, kun verensokerimittauksen asettaa koneeseen. Luskun päähän ei tulisi koskea paljain käsin. Asetetaan luska veripisaraan ja odotetaan näytölle tulevaa lukemaa.

Arvot: 4.0-7.0mmol/l on normaali arvo diabetesta sairastavalle.

Alhaisen verensokerin oireet: sydämenlykytys (tیهä pulssi), hikoilu, nään tunne, käsin lämmä ja ärtyisyys. Nämä oireet häviävät nopeasti nautittua ateria. Hyvin alhaisen verensokerin oireita: päänsärky, sekavuus, näköhämmät (etenkin kahtena näkeminen), epätavallinen tai riitaisa käytös, pahimmassa tapauksessa (verensokeri alle 2.0mmol/l) kouristuksia ja tajuttomuus. (Mustajoki 2019a) Voidaan sekoittaa alkoholin vaikutuksiin?

Lämpöhalvaukset

Lämpöhalvauksella tarkoitetaan elimistön lämpötilan liiallista nousua, jonka aiheuttaa pitkään liian lämpimässä oleilu tai liian kuumassa tehty fyysinen harjoittelu. Lämpöhalvauksen oireita ovat korkea ruumiinlämpö ja kuiva iho. Lämpöhalvauksessa elimistö on nestehukassa, minkä takia lämmönsäätelyn

kannalta tärkeä hikoilu voi loppua. Tällöin iho on kuiva. Muita oireita on heikkous, pahoinvointi, ripuli ja sekavuus. Myöhemmin verensäpeneen laskun myötä iho alkaa sinertää ja nousee kananlihalle sekä tulee näköhäiriöitä ja vaarana on tajunnan menetyk.

Jano ei ole välttämättä paras nestehukan ilmaisin. Kuumuudesta osoittaa niukka ja tummankeltainen virtsa. Alkoholin, kahvin tai teen nauttiminen ei korjaa nestehukkaa, vaan ne voivat virtsaneritystä lisäämällä pahentaa sitä. Oireiden kehittyä on tärkeää potilaan viilentäminen ja nestehukan korjaaminen.

- Potilaan tulee välittömästi hakeutua varjoon ja riisua ylimääräiset vaatteet.
- Kylmää vettä vailleaan tai piskotellaan iholle, myös pään alueelle, tai käytetään kylmäpakkauksia, jotka sijoitetaan erityisesti pään, kaulan, kainaloiden ja lantion alueelle.
- Tuuletusta tehostetaan tuulettimella tai viuhottamalla vaatteilla.
- Kylmää vettä annetaan suun kautta.

Vakavien oireiden (ihon kuivuminen, voimakas uupuminen, sekavuus, näköhäiriöt, pyöräminen) ilmetessä potilas toimitetaan välittömästi sairaalahoitoon. (Terveyskirjasto 2018).

Päänvammat

Päänvamma on seurausta päänhän kohdistuneesta iskusta, kaatumisesta tai aivojen heilahduksesta kalton sisällä esim. kotirissa. Lievistä aivovammoista johtava tajuttomuus on lyhyt kestoinen tai sitä ei ole lainkaan. Lievistä aivovammoissa oireina on oksentelu, pahoinvointi, huimaukset, sekavuus, päänsärky, sekä uneliaisuus. Vakavan päänvamman oireita on tajuttomuus sekä tajunnanhäiriöt. Epäiltäessä henkilön saaneen levänkö aivovamman tulisi hakeutua sairaalaan tutkimukseen. (Hartikainen, Mäkilä, Välijäs & Ylinen 2008, 3-4).

MITTAVUUS	VIITTAUS	HUOMIOITAVAA
Verensokeri	4,0-7,0mmol/l	Alhainen arvo on monesti vaarallampi kuin korkea. Alle 4,0mmol/l ja tajuttomuus anna sikiä tai oireita ilmenee. Yli 7,0mmol/l sekäsi onko jouti sirtä joutuu.
Pulssi	n. 60-90/min	Erittäin alhaisilla arvoilla pulssi voi olla matala, mikä siltä tarkoittaa huonetta. Pulssi voi kiihtyä esim. paniikkikohtaukseen ja lämpöhalvaukseen.
Verensäpene	n. 120-180/75-85	Kylttiäminen korkeaan arvoon ei tule suositella liian vähäisiä → mittaus toisellaan kerran (Mittauslanteen voi joutua) suoraa → potilaan seuranta).
Happotilatuuks (mitta hapen kokuus edustavasti)	75%, 96%	Alle 90% on huolestuttava arvo
Lämpö	36,5-37,5 astetta	Alle 35 astetta on huolestuttava lukuun lämpötila (huomattavien hypotermiä)
JOS MITTALUSARVOT IÄTÄI NUOREN	KUNTO EPÄYLTÄVÄ OIA AINA	VIITTY 12111111

Ensiapu

Kohdatessa sekavan nuoren tärkeintä on selvittää, onko nuori tajussa. Jos hän ei vastaa puhutteluun eikä herää, hän on tajuton (Terveyskirjasto 2017). Tajuttomalla nuorella on suuri tukehtumis- ja paleltumisriski. Hänet on tallettava välittömästi kylkiasentoon ja paikalle on solettava ambulanssi. Kylmällä imalla kylkiasentoon laittaessa nuori olisi hyvä saada varuspuoston sisään varsinkin, jos hän on yksin eikä ole tietoa kauan nuori on tajuttomana ollut maassa. Henkilön uupussa lumihankeen tapahtuu jäähtyminen 1-2 tunnissa. Kun paikalla on kaksi vapaaehtoista, toinen soittaa 112 samalla kuin toinen antaa nuorelle ensiapua. Nuoren luona tulee odottaa niin kauan, että ambulanssi saapuu paikalle.

Jos ympärillä on nuoren kanssa iitä viettäneitä, olisi tärkeä kolttaa saada selville mitä tapahtui ennen kuin nuori menee tajuttomaksi. Onko mahdollisuutta päivämöille esim. T-pahtanut jostan. Jos on käytäntynä päihtelä, mitä päihtelä. Tietävätkö ympärillä olevat onko nuorella sairautta, joka voisi aiheuttaa tajuttomuutta kuten diabetes.

Jos nuori on tajussa, on tärkeä arvioida sekavuutta. Miten puhuu, onko sanat ymmärrettäviä vai puhe puromaista, jos pysyy puhumaan ymmärrettävästi, onko

puhe johdonmukaista. Jos puhe on hyvin epäselvää ja tila muutenkin vaikuttaa omaan silmään sekavalla on hyvä jäädä jututtamaan nuorta. Jos nuori kertoo nauttineensa alkoholia, olisi hyvä saada hänet puhaltamaan alkometriin. Lähteydessä kahden promillen rajaa on sekavuus todennäköisesti alkoholista johtuvaa. Promillejen ollessa yksi tai vähemmän, mutta nuoren käytös herättää silti huomiota olisi nuorta hyvä tutkia lisää. Haastatteleamalla nuorta ja ystäviä ympärillä olisi hyvä selvittää mahdolliset muut päihteet, sairaudet tai mielenterveys ongelmat, jotka myös voivat aiheuttaa normaalista poikkeavaa käytöstä.

Nuoren ollessa tajuissaan johdattelulle keskustelu hänen mahdolliseen päihteidensä käyttöön. Näin pystyt selvittämään mistä nuoren sekavuus johtuu. Jos nuori on käyttänyt päihteitä, selvitä mitä ja kuinka paljon nuori on käyttänyt. Tajuissaan olevalla nuorella, joka ei pysty huolehtimaan itsestään tulee selvittää, onko hänen mahdollista mennä kotiin turvallisesti. Ota yhteys nuoren huoltajaan, jos nuoren kunto on sellainen, ettei ambulanssia tarvita paikalle mutta nuori ei itse pysty menemään turvallisesti kotiin. Selvitä nuoren nimi ja ikä HOITORAPORTTIA varten. Jos huoltaja ei pääse nuorta hakemaan, voidaan nuori kuljettaa kotiin. Autossa aina kaksi päivystäjää, joista toinen nuoren kanssa takapenkillä. Autossa penkinsuoja sekä oksennusämpäri. Päivystä, joka luovuttaa nuoren huoltajalle arvioi vastaanottavan aikuisen kunnon. Epäiltäessä huoltajan kykyä huolehtia nuoresta yhteys sosiaalipäivystäjään.

Lähteet

Hartikainen K., Mäkilä R., Wäljas M., Viljola A. 2008. Tietoa lievästä aivovammasta – opas potilaille. [Viitattu 9.9.2020]. Saatavissa: http://www.aivovammaliitto.fi/wp-content/uploads/2015/06/Tietoa_lievasta_aivovammasta.pdf

HUS. 2020. Tutkimusohjekirja [Viitattu 11.1.2021]. Saatavissa: <https://huslab.fi/ohjekirja/2424.html>

Lastentalo.fi. 2017. Tietoa diabeteksestä. [Viitattu 24.8.2020]. Saatavissa: <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/diabetes/tietoa-diabeteksesta>

Mustajoki, P. 2019a. Alhainen verensokeri (hypoglykemia). Terveyskirjasto [viitattu 26.7.2020] Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00886#s1

Mustajoki, P. 2019b. Alhainen verensokeri (hypoglykemia) diabetesta sairastavilla. Terveyskirjasto. [viitattu 26.7.2020] Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00757

Nuorten linkki.fi. 2020a. Impaus [Viitattu 25.6.2020]. Saatavissa: <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/pikatielo/impaus>

Nuorten linkki.fi. 2020b. Kannabis [Viitattu 25.6.2020] Saatavissa: <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/pikatielo/kannabis>

Nuorten mielenterveystalo.fi. 2020. Oudot kokemukset [Viitattu 25.6.2020] Saatavissa: https://www.mielenterveystalo.fi/nuorel/tietoa_mielenterveystesta/nuorten_mielenterveysongelmien/Pages/Oudot-kokemukset.aspx

Päihdelinkki. 2020a. Alkoholi. [Viitattu 25.6.2020] Saatavissa: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatielo/alkoholi>

Päihdelinkki. 2020b. Alkoholimyrkytys. [Viitattu 25.6.2020] Saatavissa: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoisuus/alkoholi/alkoholimyrkytys>

Päihdelinkki. 2020c. Synteettiset kannabinoideit. [Viitattu 9.9.2020] Saatavissa: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatielo/synteettiset-kannabinoideit>

Terveyskirjasto. 2020. Hypotermia. [Viitattu 3.7.2020] Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00223

Terveyskirjasto. 2021. Kuume [Viitattu 11.1.2021] Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00793


Terveyskirjasto. 2018. Lämpöhalvaus ja auringonpistos (Hypotermia). [Viitattu 3.7.2020] Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00298

Terveyskirjasto. 2019. Sydämen rytmihäiriöt lapsella [Viitattu 11.1.2021] Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00583

Terveyskirjasto. 2017. Toiminta ensiaputilanteissa. [Viitattu 3.7.2020] Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=spr00004

Terveyskirjasto. 2019. Verenpaine lapsella [Viitattu 11.1.2021] Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00547

Liite 2. Koulutusmateriaalin PowerPoint



SEKAVAN NUOREN KOHTAAMINEN

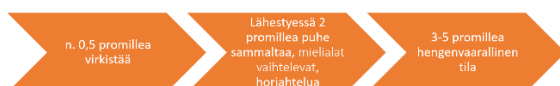
LAB Ammattikorkeakoulu
Opinayhtö 2020
Krisa Pasuri ja Pirja Pietilä

Alkoholi

- Lamaa keskushermostoa
- Alkoholi vaikuttaa yksilöllisesti
- Vaikuttavia tekijöitä:
 - Paino
 - Ikä
 - Sukupuoli
 - hormonaaliset toiminnot



Promillet



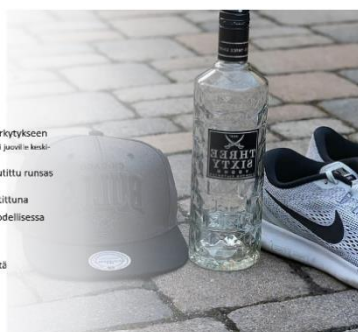
Alkoholin riskit

- Tapaturmariski päihtyneenä kasvaa: kaatumiset, tippumiset, tappelut...
- Sattuminen
- Kooma
- Hengityslama --> kuolema
- Jos reagoi kipuun ja puhutteluun, ei päihtymyksen vuoksi tarvitse kuljettaa sairaalaan
- Alkoholimyrkytys



Alkoholimyrkytys

- Yli 200 ihmistä kuolee vuosittain alkoholimyrkytykseen
 - Suurin osa myrkytyksistä tapahtuu runsaasti juoville ja heikillä-ille miehille
- Alkoholimyrkytyksen aiheuttaa nopeasti nautittu runsas alkoholimäärä
 - Esim. Pullo koskenkorvaa nopeasti nautittuna
- Ensikertaja alkoholia nauttivat lapset ovat todellisessa hengenvaarassa
- Väitön ensiapuun saanti pelastaa
- Voimakas humala on jo merkki myrkytyksestä
- Kun ihminen ei reagoi kipuun tai ääneen myrkytys on voimakkaimmillaan



Kannabis

- Hidastaa liikettä
- Ei yksinään ole aiheuttanut myrkytyskuolemia
- Käyttö voi laukaista psykoosin
- Psykoosin laukaamisen riskit:
 - Nuorena aloitettu kannabiksen käyttö,
 - Perinnöllisyys
 - Trauma
 - Käsitellyn aineen korkea THC-pitoisuus
- Lamaa keskushermostoa, jolloin tapaturmariski kasvaa



Lämpöhalvaus

- Lämpöhalvauksella tarkoitetaan elimistön lämpötilan liiallista nousua
 - Liian kauan lämpimässä okeilu tai liian lämpimällä tehty fyysinen harjoitus
- Lämpöhalvauksella tarkoitetaan elimistön nestehukkaa
 - Alkoholi kuivattaa kehoa, milloin virtsaneritys lisääntyy
- Oireina korkea ruumiinlämpö, kuiva iho, heikotus, pahoinvointi, sekavuus ja ripuli
- Myöhempiä lämpöhalvauksen oireita ovat: Ihon sinertävyys, kanoihinalla oleva iho, näköhäiriöt ja tajunnan menetyt
- Ensiapu viilentäminen sekä nestehukan lieventäminen



Ensiapu lämpöhalvauksessa



Päänvammat

- Päänvammat on seurausta päähän kohdistuneesta iskusta, kaatumisesta tai törmäyksestä
- Lievissä päänvammoissa tajuttomuus on lyhytkestoisia ja muita oireita on:
 - Pahoinvointi
 - Huimaus
 - Sekavuus
 - Päänsärky
 - Uneliaisuus
- Vakavan päänvammän oireita on tajuttomuus sekä tajunnanhäiriöt
- Epäilläessä henkilön saaneen lievänkin päänvammän tulisi hakeutua sairaalaan



MITTAUS	VIITEARVO	HUOMIOITAVAA
Verensokeri	4,0-7,8mmol/l	Ahainen sokeri on monesti vaarallisempi kuin korkea. Alle 4,0mmol/l ja tajuiasaan anna siripiri tai sokerista juomaa yli 7,8mmol/l selvittä onko juuri syönyt/juonut
Pulssi	n. 60-90/min	Etenkin aktiivisilla urheilijoilla pulssi voi olla matala, eikä siitä tarvitse huolestua. Pulsia voi kiihdyttää mm. paniikkikohtaus ja lämpöhalvaus.
Verenpaine	n. 120-130/75-85	Yksittäiseen korkeaan arvoon ei tule suhtautua liian vakavasti -> mittaa useamman kerran (Mittauslänne voi jännittää nuorta -> nostaa verenpainetta)
Happisaturatio (mittaa hapen kulkua elimistössä)	Väh. 96%	Alle 90% on huolestuttava arvo
Lämpö	36,5-37,5 astetta	Alle 35 astetta on huolestuttava kehon lämpötila (mahdollinen hypotermia)

JOS MITTAUSARVOT JA/TAI NUOREN KUNTO EPÄILYTTÄVÄT OTA AINA YHTEYS 112!!!!!!

SEKAVAN NUOREN ENSIAPU

Kytkiasento ja soitto 112!
Muita avaruuspeitto

Kysy ympärillä olevilta mitä tapahtui ennen tajuttomuutta

Syitä: Onko päihtellä osuutta, tapaturma, kuuma päivä?

TAJUTON

Suullinen tiedon siirto ambulanssin laansa. Hotoraportti toinen osa meille ja toinen nuoren mukaan ambulanssiin

Nuoren luona ollaan niin kauan kuin ambulanssi tulee

Jos puhe on hyvin epäselvä ja tilä muutenkin vaikuttaa omaan silmään sekavalta, on hyvä jäädä jututtamaan nuorta.

Arvio: miten kävelee, onko puhe selkeää vai puuromeista, onko jutut johdonmukaisia

Mihin ikinä nuori meneekin. Ambulanssi, vanhemmat häkee, joku muu luotettava aikuinen. Tytö hitoraportti, anna siitä toinen osa nuorelle tai aikuiselle ja varmista, että nuori pääsee turvallisesti perille

OLLESSASI EPÄVARMA VOIT AINA SOITTAA 112 -> HÄKE-PÄIVYSTÄJÄ ARVIOI TILANTEEN

TAJUISSAAN, MUTTA SEKAVA

Jos kertoo nauttineensa alkoholia, puhallutus. Muista siihen ei saa ketään pakottaa

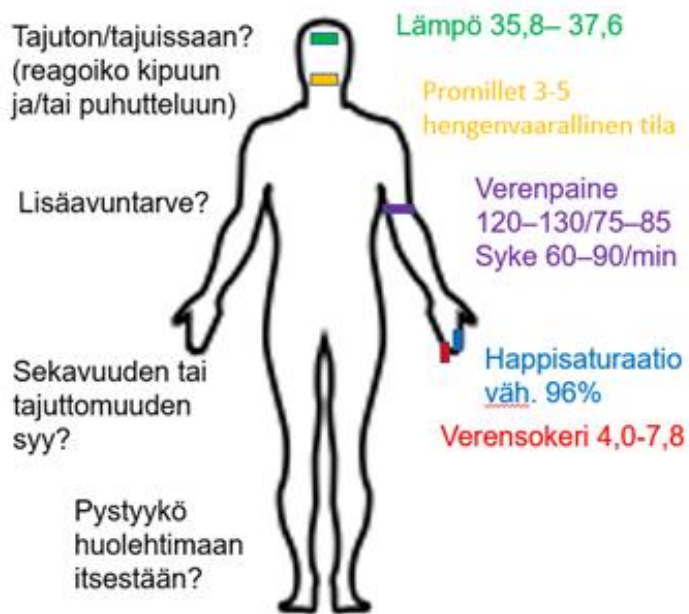
suostuu puhaltamaan ja promillet 1-2 sekavuuden voi arvioita johtuvan humalasta, jos alle yksi promillee mieli muilla syytä

Tajuiasaan olevalta nuorelta, joka ei pysty huolehtimaan itsestään tulee selvittää, onko hänen mahdollista mennä kotiin turvallisesti.

Ota yhteys nuoren huoltajaan, jos nuoren kunto on sellainen, ettei ambulanssia tarvita paikalle, mutta nuori ei itse pysty menemään turvallisesti kotiin.

Liite 3. Pikaopas

SEKAVAN NUOREN KOHTAAMINEN JA PERUSARVOT



hoitoraportin täyttö!!

