



Karelia-ammattikorkeakoulu  
Sairaanhoitaja (AMK)

# Neuvovan defibrillaattorin käyttö maallikkoelvytyksessä

Elvytysohje -posterit Pyhäselän avantouima-  
reille

Maija Mononen

Opinnäytetyö, Toukokuu 2022

[www.karelia.fi](http://www.karelia.fi)



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Toukokuu 2022**  
**Sairaanhoitajakoulutus**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600 (vaihde)

**Tekijä**  
Maija Mononen

**Nimeke**  
Neuvovan defibrillaattorin käyttö maallikkoelvytyksessä. Elvytysohje -posterit Pyhäselän avantouimareille  
Toimeksiantaja  
Pyhäselän avantouimarit ry

**Tiivistelmä**

Sydänperäiset sairaudet ovat maailman yleisin kuolinsyy. Tilastokeskuksen mukaan yleisin kuolinsyy Suomessa vuosina 2019–2020 on ollut sydän- ja verisuonisairauksien aiheuttama. Sydänpysähdyksen aiheuttaa yleensä sydämen pumppaustoiminnan pysäyttävä kammioperäinen rytmihäiriö. Sydänpysähdyspotilaan ennusteeseen vaikuttaa aika elottomuuden alkamisesta elvytyksen aloittamiseen. Defibrillaattorin käyttö parantaa potilaan selviytymisennustetta. Maallikkoelvytystä saaneilla potilailla selviytymisennuste on ollut parempi kuin potilailla, jotka eivät ole saaneet maallikkoelvytystä. Julkisissa tiloissa käytettävät neuvovat defibrillaattorit ovat automaattisia, ja ne ohjaavat elvyttäjää defibrillaattorin käytössä äänikomennoin. Tässä opinnäytetyössä käsitellään maallikon suorittamaa aikuisen ihmisen peruselvytystä defibrillaattorin avulla.

Opinnäytetyön lähtökohta syntyi Pyhäselän avantouimareiden jäsenien ilmaistessa huolensa defibrillaattorin oikeaoppisesta käytöstä elvytyksen aikana. Opinnäytetyön menetelmä oli toiminnallinen. Opinnäytetyön tavoite oli lisätä maallikoiden elvytystaitoa defibrillaattorin avulla ja parantaa sydänpysähdyspotilaan ennustetta. Opinnäytetyön tehtävänä oli tuottaa elvytysohje -posterit Pyhäselän avantouimareille defibrillaattorin käytöstä peruselvytyksen aikana. Jatkokehittämisehdotuksena posteria voisi muokata eri kokoisena myös muualla käytettäväksi tai verkkosivuille upotettavaan muotoon.

**Kieli**  
suomi

Sivuja 29  
Liitteet 4  
Liitesivumäärä 4

**Asiasanat**  
Elvytys, ensiapu, paineluselvytys, defibrillaatio, posterit



**THESIS**  
**May 2022**  
**Degree Programme in Nursing**

Tikkarinne 9  
FI-80200 JOENSUU  
FINLAND  
Tel. 358 13 260 600

Author  
Maija Mononen

Title  
The Use of a Semi-Automated Defibrillator in Layman Resuscitation. An Instruction Poster for Pyhäselkä Ice-Swimming Club on How to Resuscitate with a Defibrillator  
Commissioned by  
Pyhäselän Ice-swimming club

Abstract

Cardiovascular diseases are the primary cause of death in the world. According to the Central Statistical Office of Finland, the general cause of death during the years 2019 – 2020 were cardiovascular diseases. Usually the cause of cardiac arrest is arrhythmia which stops the blood circulated rhythm. The prognosis of a cardiac arrest patient depends on the time from the collapse to the onset of resuscitation. The use of a defibrillator improves the survival chances of the patient. The patients who received layman resuscitation by laymen had better chances of survival changes than those patients who did not receive layman resuscitation Usually, the defibrillators in public spaces are semi-automatic. They give voice commands to help the layman use the defibrillator.

This practise-based thesis focuses on layman with a semi-automatic defibrillator. The starting point of the thesis emerged when the members of Pyhäselkä Ice-Swimming club expressed their worries about the correct use of a defibrillator during resuscitation. The aim of the thesis was to improve the prognosis of a cardiac arrest patient. The objective of the thesis was to produce an instruction poster for Pyhäselkä IceSwimming Club on how to resuscitate with a defibrillator. A further development idea could be to modify the poster into a different size to be used somewhere else or embed it on a website.

Language  
Finnish

Pages 29  
Appendices 4  
Pages of Appendices 4

Keywords  
Resuscitation, first aid, cardiac massage, defibrillation, poster presentations

## Sisältö

1	Johdanto .....	5
2	Aikuisen peruselvytys .....	6
2.1	Elottomuuden syyt ja elottomuuden tunnistaminen.....	6
2.2	Hätäilmoitus .....	7
2.3	Painelu-puhalluselvytys .....	8
3	Defibrillaattori.....	9
3.1	Defibrilloitavat ja ei-defibrilloitavat rytmit.....	9
3.2	Defibrillaattorin käyttö elvytyksen aikana .....	9
4	Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä.....	11
5	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat.....	11
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	11
5.2	Toimeksiantajan kuvaus .....	12
5.3	Posterin suunnittelu .....	13
5.4	Elvytysohje -posterin toteutus.....	14
5.5	Posterin arviointi .....	15
6	Pohdinta.....	19
6.1	Tuotoksen tarkastelu .....	19
6.2	Luotettavuus .....	21
6.3	Eettisyys .....	23
6.4	Opinnäytetyön prosessin tarkastelu.....	24
6.5	Ammatillinen kasvu.....	27
6.6	Hyödynnettävyys ja jatkokehitys mahdollisuudet.....	28
	Lähteet.....	29

### Liitteet

Liite 1	Kirjallisuuskatsaus taulukko
Liite 2	Elvytysohje -posteri
Liite 3	Palautekyselylomake
Liite 4	Saatekirje

## 1 Johdanto

Sydänperäiset sairaudet ovat maailman yleisin kuolinsyy. Vakavin sairauden ilmenemismuoto on sydänpysähdys. Suomessa sairaalan ulkopuolisia tapauksia on noin 4 300 vuodessa. Sairaalan ulkopuolella tapahtuneesta sydänpysähdyksestä selviytymisen ennusteeseen vaikuttaa aika elottomuuden alkamisesta elvytyksen aloitukseen. (Syväoja 2019.)

Tilastokeskuksen kuolemansyy tilastoissa vuosina 2019 ja 2020 yleisin kuolemaan johtanut syy on sydän- ja verisuonisairaudet (Tilastokeskus 2021). Suomessa sydänkuolemissa noin puolessa on taustalla sydänperäinen äkkikuolema. Sydänpysähdysten taustalla on usein tiedossa ollut sepelvaltimotauti ja yli kolmasosalla sydänpysähdys on ensimmäinen oire sydänsairaudesta. Sydänpysähdysten aiheuttaa yleensä nopea kammioperäinen rytmihäiriö, joka pysäyttää sydämen pumppaustoiminnan. (Aro & Junttila 2019.) Kammiövärinän ja kammiotakykardian korjaava hoito on nopea defibrilointi. Defibrilloinnin tapahtuminen välittömästi vaikuttaa potilaan selviytymisen ennusteeseen; jopa 80 % selviää. (Hoppu & Silfast 2022.)

Maallikon suorittamalla tehokkaalla peruselvytyksellä on merkittävä rooli sydänpysähdyksestä selviytymiseen. Maallikkoelvyttäjien koulutuksella lisätään rohkeutta elvytyksen aloittamiseen. Elvytystaitoja suositellaan ylläpitämään säännöllisellä harjoittelulla 2–12 kuukauden välein. Elvytysharjoittelussa suositellaan käyttämään laitteita, jotka mittaavat elvytyksen tehokkuutta ja antavat palautetta harjoittelijalle. (Elvytys 2021.)

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoite on lisätä maallikoiden elvytystaitoa defibrillaattorin avulla ja parantaa sydänpysähdyspotilaan ennustetta. Opinnäytetyön tehtävänä on tuottaa elvytysohje -posterit Pyhäselän avantouimareille defibrillaattorin käytöstä peruselvytyksen aikana. Opinnäytetyössä käsitellään maallikon suorittamaa aikuisen peruselvytystä defibrillaattorin avulla.

## 2 Aikuisen peruselvytys

### 2.1 Elottomuuden syyt ja elottomuuden tunnistaminen

Henkilö on eloton, jos hän on tajuton, hän ei hengitä tai ei hengitä normaalisti. Tällöin oletetaan henkilön olevan sydänpysähdyksessä. Sydänpysähdys tarkoittaa tilannetta, jossa sydämen mekaaninen toiminta on loppunut. Osassa tapauksissa sydämessä voi vielä esiintyä heikkoa mekaanista pumppaustoimintaa. Pumppaustoiminta ei kuitenkaan riitä ylläpitämään verenkiertoa, joka ylläpitäisi elintoimintoja. Ilman elvytystä tilanne johtaa menehtymiseen. Sydänpysähdyspotilaista merkittäväällä osalla on jonkinlaisia ennakoivia oireita ennen sydänpysähdystä. Yleisimpiä ennako-oireita ovat äkillinen rintakipu ja hengenahdistus. (Kuisma, Holmström, Nurmi, Porthan & Puolakka 2021, 321–323.) Sydänpysähdysten syitä voivat olla sydämen äkillinen toimintahäiriö tai rytmihäiriö, hapenpuute, vamma tai myrkytys. (Castrén, Korte & Myllyrinne 2017.) Selviytymismahdollisuuksiin vaikuttaa sydänpysähdysten nopea tunnistaminen, varhainen hätäilmoitus, sekä ensihoidon kulkureittien avoimuus ja potilaan luokse opastaminen. (Kuisma 2016.)

Näyttö maallikoiden tekemästä peruselvytyksen vaikuttavuudesta perustuu rekisteritutkimuksiin. Suomessa ei kansallista elvytysrekisteriä ole, ja kattavia tietoja maallikkoelvytyksen toteutumisesta on pääasiassa Helsingin seudulta. Ruotsalaisessa rekisteritutkimuksesta on saatu vahvistusta maallikkoelvytyksen tuloksellisuudesta. Tutkimuksessa potilaat, jotka saivat maallikkoelvytystä, oli 30 vuorokauden selviytymisprosentti 10,5 %. Vastavasti potilaat, jotka eivät olleet saaneet maallikkoelvytystä, oli selviytyminen 4 % luokkaa. (Kuisma 2016.)

Sydänpysähdysten yhteydessä verenkierto romahtaa ja aivojen hapensaanti pysähtyy. Tämän vuoksi potilaalla voi esiintyä kouristuksen omaisii liikkeitä. (Elvytys 2021.) Sydämen pysähtyessä myös syke häviää. Sykkeen tunnistelu on elottomuuden toteamisessa epäluotettavana pidetty toimenpide, jopa terveydenhuolto alan ammattilaisille. Sykkeen tunnistelemista ei pidetä edellytyksenä elottomuuden toteamiselle, eikä siihen tule käyttää aikaa. Sydänpysähdystä epäillessä tulee toimia nopeasti. (Silfast & Varpula. 2016.)

Elottomuus todetaan puhuttelemalla ja ravistelemalla potilasta. Jos potilas ei reagoi, avataan potilaan hengitystiet ja tarkistetaan hengittääkö potilas normaalisti. (Punainen risti 2021.) Reagoimattomalla potilaalla epäsäännöllinen tai äänekkäs koriseva hengitys viittaa sydänpysähdykseen. (Elvytys 2021.) Henkilöllä, joka ei reagoi tai hengitä, tulee epäillä sydänpysähdystä ja aloittaa peruselvytys (Kuisma 2016). Todettaessa reagoimaton potilas on ensimmäisenä hälytettävä lisäapua. (Silfast & Varpula. 2016.)

## 2.2 Hätäilmoitus

Suomessa ja Euroopassa on käytössä 112 hätänumero. Hätäkeskuslaitoksen teettämän tutkimuksen mukaan 98 % suomalaisista tietää käytössä olevan hätänumeron. Tutkimukseen vastaajista 51 % oli ladannut puhelimeensa 112-sovelluksen. 112-sovelluksen kautta soittaessa välittyy soittajan sijaintitiedot automaattisesti hätäkeskukseen. 112-sovelluksen avulla voi tarkistaa lähimmän defibrillaattorin sijainnin. Hätänumeroon soitetaan kiireellisissä hätätilanteissa tai kun paikalle tarvitaan kiireellisesti viranomaisen apua. Hätäpuhelun aikana on tärkeää kuunnella ohjeita ja vastata hätäkeskuspäivystäjän esittämiin kysymyksiin. (Hätäkeskuslaitos 2022.) Henkilö, joka ei reagoi eikä hengitä katsotaan elottomaksi. Hätäilmoitus tulee soittaa heti hätänumeroon 112. Mikäli elvyttäjä on yksin, tulee hätänumeroon soittaessa aktivoida puhelimen kaiutintoiminto. Kaiutintoiminnon käyttäminen mahdollistaa hätäkeskuspäivystäjän ohjeiden antamisen. (Elvytys 2021.)

Helsingin yliopistollisen sairaalan alueella tutkittiin vuosina 1997–2013 sairaalan ulkopuolisten elvytyksien tietoja. Tutkimuksessa selvitettiin, millainen merkitys on hätäkeskuksen tunnistamien elottomien potilaiden selviytymiseen. Tutkimuksessa todettiin merkittävä hyöty potilaan spontaanin verenkierron palautumiseen ja selviytymisennusteeseen, jos hätäkeskus oli pystynyt tunnistamaan elottomuuden sekä hälyttämään paikalle ensihoitopalvelun. (Syväoja, Salo, Uusaro, Jäntti & Kuisma, 2018.) Tanskassa tehdyn tutkimuksen mukaan suurin osa tutkimuksen peruselvytyksistä aloitettiin hätäpuhelun aikana ohjatusti. Tutkimuksessa ei huomattu selkeää vaikutusta potilaan selviytymiseen sillä oliko peruselvytys aloitettu ennen hätäpuhelua vai hätäpuhelun aikana. Tutkimuksessa kuitenkin korostettiin, että ohjatusti suoritettu peruselvytys oli koettu erityisen hyödylliseksi harvaan asutuilla alueille. (Viereck, Møller, Ersbøll, Folke & Lippert, 2017.)

## 2.3 Painelu-puhalluselvytys

Peruselvytys tulee aloittaa henkilölle, joka ei reagoi, ei hengitä tai jonka hengitys ei ole normaalia (Elvytys 2021). Aivot sietävät hapenpuutetta vaurioitumatta alle 10 minuuttia. Painelu-puhalluselvytys tulisi päästä aloittamaan mahdollisimman nopeasti. (Silfast 2022.) Painelu-puhalluselvytys ja defibrillaatio tulisi päästä suorittamaan 3–5 minuutissa elottomuuden toteamisesta (Castrén, Korte & Myllyrinne 2017). Potilas asetetaan vaakatasoon, niin että ympärillä on tarpeeksi tilaa toimia (Silfast & Varpula. 2016). Oikea painelukohta on keskellä rintakehää, rintalastan alaosassa. Aseta toisen kämmenen tyviosa rintalastan alaosaan, ja laita toinen käsi sen päälle. Painelussyvyys on vähintään 5 cm. Syvyyden ei kuitenkaan tule olla yli 6 cm. Painelutaajuus on 100–120 kertaa minuutissa. Rintakehän alas painamisen ja rintakehän palautumisen tulee kestää yhtä kauan. Rintakehän tulee antaa palautua loppuun asti painallusten välillä. Peruselvytyksessä vuorotellaan 30 painalluksen ja 2 puhallusten välillä. Elvytettävän hengitystiet avataan taivuttamalla päätä taakse ja nostamalla alaleukaa ylöspäin. Hengitysteiden avaamisen jälkeen puhalletaan kaksi sekunnin kestävästä puhallusta rauhallisesti potilaan keuhkoihin. Elvyttäjä tarkkailee, että potilaan rintakehä nousee ja laskee puhallusten mukaisesti. (Elvytys 2021.)

Elvytyksen aikana oikeanlainen käsien asento rintakehällä optimoi vertakierrättävän peruselvytyksen. Ohjeistettaessa maallikkoelvyttäjää, tulee ohjeiden olla selkeät ja helposti ymmärrettävät. Tanskassa tehdyssä tutkimuksessa verrattiin maallikoiden ja terveydenhuollon ammattilaisten käsitystä tunnistaa rintakehän keskikohta. Tutkimuksessa havaittiin ero kahden lähes samanlaisen ohjeistuksen välillä. ”*Laita kädet keskelle rintakehää*” aiheutti maallikoille eroavaisuuksia painelukohdassa, kun taas ”*asetta kämmenen tyvi keskelle rintakehää*” ohjasi maallikoita asettamaan kätensä oikeanlaisesti rintakehälle. (Hindkjær Østergaard, Grove, Lauridsen & Løfgren 2021.)



## 3 Defibrillaattori

### 3.1 Defibrilloitavat ja ei-defibrilloitavat rytmit

Nykyisin maallikoiden suorittamaan peruselvytykseen katsotaan kuuluvan neuvovan defibrillaattorin käytön (Kuisma 2016). Defibrillaattori on elvytyksessä käytettävä laite, jolla pyritään poistamaan vaarallinen rytmihäiriö (Punainen Risti 2022). Defibrillaattori tunnistaa defibrilloitavissa olevat sydämen rytmit. Neuvovan defibrillaattorin avulla voi antaa sähköiskun vain, kun rytmi on defibrilloitavissa. (Castrén, Korte & Myllyrinne 2017.) Neuvovan defibrillaattorin käyttö on turvallista (Elvytys 2021).

Sydänpysähdyksessä alkurytmi on defibrilloitava tai ei defibrilloitava. Alkurytmi tarkoittaa sydänpysähdyksen aikana rekisteröitävää sydämen rytmiä. Defibrilloitavia rytmejä ovat kammiovärinä ja kammiotakykardia. (Hoppu & Silfast 2022.) Ei-defibrilloitavissa olevia rytmejä ovat asystole ja sykkeetön rytmi. Asystole tarkoittaa tilannetta, jossa sydämessä ei ole sähköistä toimintaa. Näissä rytmeissä ennuste on defibrilloitavia rytmejä huonompi. (Kuisma ym. 2021, 325–326.) Defibrillaatio on keskeisin hoitotoimenpide elvytyksen tuloksessa ja potilaan ennusteessa. Mitä nopeammin defibrillaatio päästään suorittamaan, sen parempi on potilaan ennuste. Sairaalan ulkopuolella on tavoite päästä suorittamaan defibrillaatio viidessä minuutissa. Neuvovan defibrillaattorin sydämen rytmin tunnistamisalgoritmi on tutkimuksissa todettu tarkaksi, sekä luotettavaksi. (Silfast & Varpula 2016.)

### 3.2 Defibrillaattorin käyttö elvytyksen aikana

Defibrillaattorin liimaelektrodit kiinnitetään elvytettävän paljaalle rintakehälle defibrillaattorin ohjeiden tai liimaelektrodien kuvan mukaisesti (Elvytys 2021). Ensimmäinen liimaelektrodi kiinnitetään oikean solisluun alapuolelle, oikealle puolelle rintalastaa. Toinen liimaelektrodi asetetaan potilaan vasempaan kylkeen, kainalon keskilinjan suuntaisesti (Kuva1). (Silfast & Varpunen 2016.) Jos elvyttäjiä on useita, jatketaan peruselvytystä keskeytyksettä siihen saakka, kunnes defibrillaattori on saatu kytkettyä elvytettävään (Elvytys 2021). Defibrillaattori analysoi sydämen rytmin. Mikäli kyseessä on defibrilloitava rytmi, neuvoo defibrillaattori elvyttäjiä ”irti potilaasta” käskyn. Elvyttäjä, joka käyttää defibrillaattoria toistaa

käskyn ja painaa iskupainiketta. (Suomen Punainen Risti 2022.) Defibrillaatioiskun jälkeen painelu-puhalluselytytystä jatketaan seuraavaan rytmintarkistukseen saakka. Painelu-puhalluselytytystä jatketaan, sillä sydämen mekaaninen toiminta harvoin palautuu heti. Jatkaamalla painelu-puhalluselytytystä pyritään minimoimaan aika, jolloin potilaan verenkiertoa ei mekaanisesti ylläpidetä. (Silfast & Varpunen 2016.)

DEFIBRILLOINTIELEKTRODIEN  
OIKEA ASETTELU



© Suomen Punainen Risti 2021. Kaikki oikeudet pidätetään. All rights reserved. Suomen Punainen Risti. All rights reserved.

Kuva 1. Defibrillaattorin liimaelektrodien sijoittelu elvytyksen aikana (Elvytys 2021).

Defibrillaattorin käyttö aloitetaan avaamalla defibrillaattorin kansi, tai painamalla defibrillaattorin virta painiketta. Defibrillaattori ohjeistaa käyttäjää asentamaan elektrodit elottoman henkilön rintakehälle. Elektrodien malli voi vaihdella eri valmistajilla. Elektrodit kiinnitetään valmistajasta riippumatta samoihin kohtiin rintakehälle. Defibrillaattori analysoi rytmin. Jos iskua suositellaan, käyttäjä painaa vilkkuvaa defibrilloi-painiketta. Analysoinnin ja iskun aikana elvytettävään ei tule koskea. Mikäli iskua ei suositella, tulee käyttäjän jatkaa painelu-puhalluselytytystä. (Sydänturva 2022.) Jos neuvova defibrillaattori ei suosittele iskua, jatketaan elvytystä defibrillaattorin ohjeiden mukaisesti (Elvytys 2021).

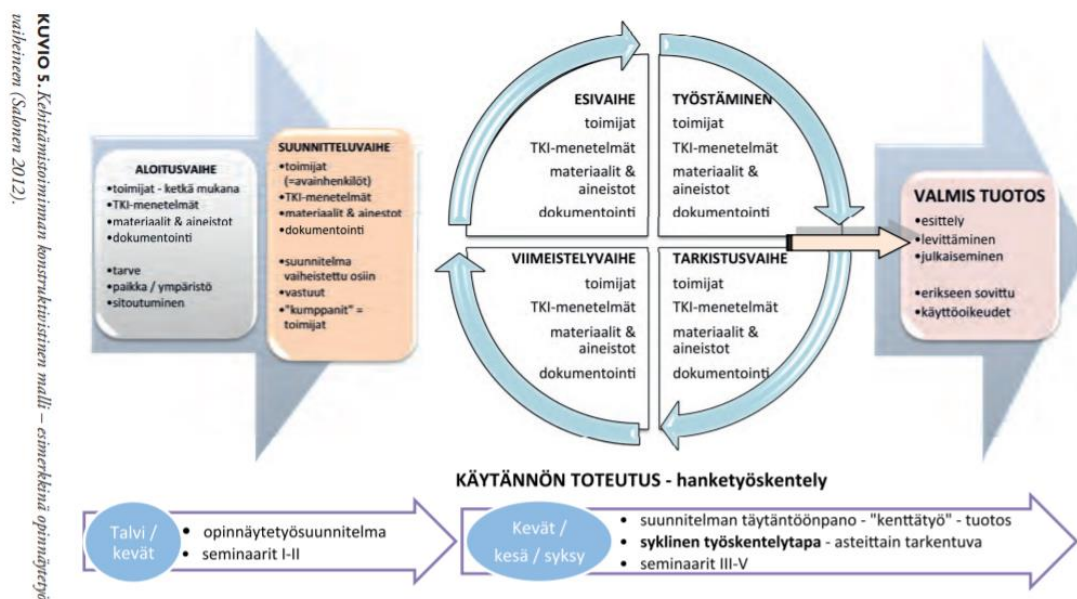
## 4 Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä

Opinnäytetyön tavoite on lisätä maallikoiden elvytystaitoa defibrillaattorin avulla ja parantaa sydänpysähdyspotilaan ennustetta. Opinnäytetyön tehtävänä on tuottaa elvytysohje - posterin Pyhäselän avantouimareille defibrillaattorin käytöstä peruselvytyksen aikana.

## 5 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

### 5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on työelämälähtöinen opinnäytetyön muoto. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena syntyy konkreettinen tuotos. Alasta riippuen tuotos voi olla käytännön työelämään ohjeistusta, opastusta tai toiminnan järjestäytymistä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9; Karelia ammattikorkeakoulu 2022.) Toiminnallisen opinnäytetyön voi jakaa vaiheisiin. Kehittämistoiminnan vaiheita kuvataan erilaisten mallien avulla (Kuva 2). Vaiheita on aloitus-, suunnittelu-, esi-, työstö-, tarkistus-, viimeistelyvaihe ja lopuksi valmis tuotos. Kehitystoiminnan syntyy konkreettinen tuote, joka on esimerkiksi opas, malli, kirja tai ohje. (Salonen 2013, 16–19.)



Kuva 2. Kehittämistoiminnan malli Salosen (2013) esittämänä.

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu raportti ja sekä tuotos. Opinnäytetyöraportti on opinnäytetyötä tehtäessä vähitellen muodostunut työprosessin kuvaus. Opinnäytetyön raportissa kuvataan mitä, miksi ja miten on tehty, kerrotaan työprosessista, tuloksista ja johtopäätöksiin päättämisestä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 65.) Raportti on siis muutakin kuin tuotos. Raportti on kokonaisuus, joka pitää sisällään kehittämistoiminnan ymmärtämisen, alakohtaisesta ammatillisuudesta sekä opinnäytetyön tekijän oppimisprosessista ja ammatillisesta kasvusta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 65; Salonen 2013, 25.)

Tämän opinnäytetyön menetelmällinen valinta on toiminnallinen opinnäytetyö. Menetelmä oli luonnollinen valinta opinnäytetyön aiheen löydyttyä. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos on elvytysohje -posterit. Posterit tulevat toimeksiantajan Pyhäselän avantouimarit ry käyttöön.

## **5.2 Toimeksiantajan kuvaus**

Toimeksiantajana opinnäytetyössä toimii Pyhäselän avantouimarit ry. Pyhäselän avantouimarit eli PAU, toimii Joensuun Reijolassa. Pyhäselän avantouimarit ry on perustettu vuonna 1998. Ensimmäisenä vuonna avantouinnista kiinnostuneita kävijöitä mitattiin 134 kappaletta. (Pyhäselän avantouimarit ry 2022.) Nykyään kävijämäärät ovat kasvaneet, ja mukana on 340 seuran vuosijäsentä sekä lisäksi n.100 vieraskävijää kuukaudessa. Kävijöiden ikäjakauma on nuoresta alakoululaisesta iäkkäämpiin kävijöihin. Pyhäselän avantouimarit ry on päättänyt ostaa seuran saunatiloihin Reijolaan defibrillaattorin vuoden 2022 aikana. Seuran vanhemmat jäsenet olivat ilmaisseet huolensa, etteivät ehkä osaisi käyttää defibrillaattoria. Pyhäselän avantouimareiden saunalla on entuudestaan olemassa painelupuhallusohjeet kuvallisina. (Lundqvist 2022.)

Toimeksiantajan kanssa pohdimme, palveleeko heidän tarvettaan elvytyskoulutus defibrillaattorin kanssa, vai uudistettu elvytysohje, jossa defibrillaattorin käyttökuntoon saattaminen on ohjattu.

### 5.3 Posterin suunnittelu

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tuote tehdään jonkun käytettäväksi. Ohjeen tavoitteena on kohderyhmän osallistuminen toimintaan tai toiminnan selkiyttäminen ohjeen avulla. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 38.) Kun suunnitellaan onnistunutta ohjetta, suositellaan käytettävän käskymuotoa. Ohjetta suunnitellessa tulee tunnistaa ohjattavan toiminnan olennaiset tiedot ja vaiheet, sekä esittää ohjeet muodossa, joka on helposti hahmoteltavissa. Käskymuotoa käytetään, että lukija hahmottaa helposti mitä hänen tai jonkun muun tulee tehdä. Kun toiminta ohjeen mukaisesti on tavoitteiden mukaista, ei käskymuoto vaikuta tyllyltä. Tämän vuoksi käskymuoto sopii virkateksteihin. Ohjetta laatiessa tulee toimintaa miettiä lukijan näkökulmasta. Jos ohjeeseen liittyy paikalle saapumista, niin ohjeessa tulee olla mukana osoite. Selkeä kokonaisrakenne palvelee ohjetta ja monessa ohjeessa toimii aikajärjestys. (Kotimaisten kielten keskus 2022.)

Suunnitteluvaiheessa tulee pohtia ohjeen kokoa, typografiaa, tekstikokoa ja paperin laatua. Hyvällä ohjeen suunnittelulla vaikutetaan tuotteen luettavuuteen. Jos opinnäytetyön toimeksiantajana on yritys, tulee selvittää, että ohjaako suunnittelutyötä toimeksiantajan typografiset ohjeistukset, tai haluaako toimeksiantaja yrityksen tiedon tai logon liitettäväksi tuotteen yhteyteen. Ohjeita laatiessa on lähdekritiikki erityisessä asemassa. Ohjeita laatiessa tulee pohtia ja kuvata mistä tiedot on hankittu. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 52–53.) Tuotteen visuaalista ilmettä suunniteltaessa myös värivalinta toimii informaation välittäjänä. Vihreää väriä käytetään yleisesti symboloimaan elämää, turvallisuutta ja luottamusta. Vihreä väri voidaan yhdistää myös armeijaan, steriiliyteen tai vapaaseen kulkuun. Punainen tai Keltainen väri koetaan pysäyttävänä tai kiihdyttävänä värinä. (Trötschkes 2016.)

Opinnäytetyönä syntyvä tuote on elvytysohje -posterin suunnittelussa saan apua Karelia ammattikorkeakoulussa media-alaa opiskelevalta ystävältäni. Media-alan koulutuksessa käydään läpi graafista suunnittelua. Koulullamme on myös julisteiden tulostukseen sopiva tulostin. Näin voidaan varmistaa, että tuote on mahdollisimman laadukkaasti valmistettu. Tuotteesta laaditaan luonnos (Kuva 3.) miltä valmis tuote voisi näyttää. Elvytysohje -posterin tausta väri on vihreä, tekstitys on valkoinen. Elvytysohje -posteriorissa pyritään käyttämään selkeitä käskymuotoja, ohjeistusta tukevaa värimaailmaa ja selkeitä kuvia ohjeiden vierellä. Kuvassa valkoiset laatikot kuvastavat kuvien paikkaa.

Kuvissa on kuvallinen ohje hengitysteiden avaamisesta, hätäpuhelun yhteydessä kännykän jossa 112 sovelluksen kuva, rintakehän oikea painelukohta ja defibrillaattorin elektrodien sijainti kohdat. Lisäksi kuvaan, jossa on puhelin, lisätään kohteen sijaintitiedot. Kuvat otetaan selkeää taustaa vasten valokuvaamalla. Kuvien tekijänoikeus tulee huomioida kuvia käytettäessä. Kuvien tekijänoikeus on valokuvaajalla.



Kuva 3. Luonnos elvytysohje -posterista

## 5.4 Elvytysohje -posterin toteutus

Elvytysohje -posterin suunnitteluvaiheessa olin esittänyt luonnoksen media-alan opiskelijalle, jonka kanssa teimme yhteistyötä tämän elvytysohje -posterin toteutuksessa. Kuvat otimme ammattikorkeakoulun tiloissa media-alan opiskelijan omilla valokuvaus välineillä. Ensin kuvasimme valokuvat elvytysnukesta. Otimme kuvia niin, että niitä voidaan muokata posteriin sopivaksi. Kuviin oli mahdollista tehdä kuvankäsittelyohjelmalla lisäyksiä jälkeempään, kuten esimerkiksi defibrillaattorin elektrodit, tai rintakehän painelukohdan punastus. Kuvista jätimme pois kuvan, jossa puhalletaan, sillä vallitsevan koronaepidemian aikana puhallusta ei maallikkoelvytyksessä ole uudistuneiden suositusten valossa välttämätöntä tehdä. Valokuva kädestä pitämässä matkapuhelinta otettiin Pyhäselän avantouimareiden

saunan läheisyydessä. Saunalla kuvaamalla saimme matkapuhelimen 112-sovelluksen näkymään saunatilan oikeat koordinaatit.

Palautekyselyn jälkeen olin yhteydessä Sydänturva -yhtiöön, jolta defibrillaattori on suunniteltu tilattavaksi. Sain Sydänturvalta heidän käytössään olevaa kirjallista materiaalia. Sydänturvan materiaalien avulla pystyin suunnittelemaan muutokset lopulliseen posteriin. Muutokset tehtiin lähes välittömästi saadun palautteen jälkeen. Elvytysohje -posteriin lisättiin siihen vaikuttaneiden henkilöiden ja tahojen tiedot sekä oleelliset lähdetiedot.

## 5.5 Posterin arviointi

Toiminnallisessa opinnäytetyössä kohderyhmää pohditaan ja mahdollisesti rajataan. Kohderyhmän määrittäminen on tärkeää, sillä opinnäytetyönä syntyvän tuotteen sisältöön vaikuttaa se kenelle tuote on kohdennettu. Kohderyhmä voi osallistua myös valmiin tuotteen kokonaisarviointiin. Palautteen avulla on hyvä saada tietoa ohjeen selkeydestä, ymmärrettävyydestä, käytettävyydestä, ohjeen ulkoasusta sekä onko asetettuja tavoitteita saavutettu. (Vilkka & Airaksinen 2003, 38–40, 157.)

Karelia ammattikorkeakoulun henkilökunnalla sekä opiskelijoilla on mahdollisuus käyttää Webropol palvelua. Kyselyitä luodessa käytetään Karelia ammattikorkeakoulun omaa mallipohjaa. (Karelian opinnäytetyön opas 2022.) Webropol on työkalu, jonka avulla voidaan tehdä kyselytutkimuksia, analysoida ja raportoida tuloksia. Kyselytutkimusta suunniteltaessa tulee pohtia tutkimuksen tavoite, määrittellä kohderyhmä, ajankäyttö sekä kuinka kysely on tarkoitus toimittaa vastaajille. Kysymyksiä muotoillessa tulee pohtia, tuoko se lisäarvoa tutkimukselle ja onko saadut vastauksen hyödyllisiä. Kysymysjärjestystä tulee pohtia. Kysymyksien asiayhteys on hyvä selventää vastaajalle. Kyselyn ulkoasulla on myös merkitystä. Miellyttävän ja ammattitaitoisen näköinen ulkoasu herättää vastaajan mielenkiinnon. Mitä enemmän on käytetty aikaa suunnitteluun ja kysymysten pohdintaan, sen parempia ja käyttökelpoisempia tuloksia kyselyllä voidaan saada aikaiseksi. (Webropol 2022.)

Opinnäytetyönä syntyvää elvytysohje -posteria arvioitiin käyttämällä Webropol kyselyä. Palautetta kerätään Pyhäselän avantouimareiden saunalla kävijöiltä. Vastaajille lähetetään toimeksiantajan kautta saatekirje, sekä linkki kyselyyn (liite 4). Saatekirjeessä esittelen

itseni ja opinnäytetyöni aiheen. Saatekirjeessä kerrotaan, että vastaaminen kyselyyn on vapaaehtoista ja luottamuksellista. Vastaukset käsitellään anonyymisti, eikä tuloksista voi tunnistaa vastaajaa. Saatekirjeestä tulee ilmi, että mihin tarkoitukseen vastauksia kerätään.

Palautetta kerättiin posterin yleisilmeestä, ohjeiden ymmärrettävyydestä, ulkonäöstä ja siitä lisäkö posterin vastaajan valmiuksia elvyttää defibrillaattorin avulla. Ensimmäiset kysymykset koskivat tuotteen suunnittelua. Niihin vastattiin valitsemalla sopivin vastausvaihtoehto. Vastausvaihtoehdot ovat asteikolla 1–5. Vaihtoehdot ovat täysin eri mieltä, osittain erimieltä, en osaa sanoa, osittain samaa mieltä ja täysin samaa mieltä. Kaksi kysymystä arvioi opinnäytetyössä asetetun tavoitteen toteutumista. Lopuksi vastaajalta pyydettiin vapaasti kirjoitettavaa palautetta. Vastaukset analysoitiin Webropol:n avulla ja niistä laadittiin lopullinen raportti. Saadun palautteen perusteella tuotteeseen tehtiin tarvittavia muutoksia. Muutosten jälkeen valmistui lopullinen versio tuotteesta. Lopullinen versio tulostetaan koulun julistetulostimella ja luovutetaan tilaajalle.

Webropol kyselyyn vastaajia oli kaiken kaikkiaan 29 kpl. Kysely oli jaettu kuuteen osioon. Ensimmäisessä kolmessa osallistujat vastasivat kysymyksiin valitsemalla vastauksen, joka parhaiten kuvaa vastaajan mielipidettä. Vaihtoehdot olivat numeraalisesti 1–5 asteikolla. Vaihtoehdot olivat: täysin eri mieltä, osittain eri mieltä, en osaa sanoa, osittain samaa mieltä ja täysin samaa mieltä. Kaksi kysymyksistä oli kyllä/ei vaihtoehdolla. Viimeisenä pyydettiin vastaajalta kirjallista palautetta ja kehitysehdotuksia posterista.

Ensimmäisessä osiossa kysyttiin osallistujilta mielipidettä posterin ulkoasusta. Vastaajista suurin osa oli osittain samaa mieltä tai täysin samaa mieltä kokonaisuuden informatiivisuudesta ja kuvien olevan ohjeita tukevia. Taulukossa 1. on nähtävissä kuinka vastauksissa oli hajontaa tekstin rytmittämistä koskevassa kohdassa.

	Täysin eri mieltä	Osittain eri mieltä	En osaa sanoa	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Käytetyt kuvat täydentävät ohjeita	3,6% n=1	0,0% n=0	0,0% n=0	25,0% n=7	71,4% n=20



Kokonaisuus on informaatiivinen	0,0% n=0	3,6% n=1	0,0% n=0	25,0% n=7	71,4% n=20
Tekstin rytmittäminen on selkeää	3,6% n=1	10,7% n=3	0,0% n=0	25,0% n=7	60,7% n=17

Taulukko 1. Kyselyyn vastausten jakautuminen elvytysohje -posterin ulkoasuun liittyvissä kysymyksissä.

Kyselyn toisessa osassa vastaajalta pyydettiin mielipidettä ohjeiden ymmärrettävyydestä. Taulukossa 2 esitetty vastausten jakautuminen ohjeita koskevissa kysymyksissä. Vastaajista n. 2 on ollut osittain eri mieltä ohjeiden selkeydestä ja ymmärrettävyydestä, johdonmukaisuudesta, ja fontista. Muuten vastaajat ovat olleet osittain samaa mieltä tai täysin samaa mieltä. Kirjallisena tuli ehdotus kokeilla fonttia mustana. Lisäksi eräs vastaaja huomasi kehotuksen ”kytke defibrillaattori” tekstin jäävän liian lähelle ulkoreunaa.

	Täysin eri mieltä	Osittain eri mieltä	En osaa sanoa	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Elvytysohjeet on selkeät ja ymmärrettävät	0,0% n=0	0,0% n=0	3,5% n=1	24,1% n=7	72,4% n=21
Elvytysohjeet ovat johdonmukaiset	0,0% n=0	6,9% n=2	0,0% n=0	10,3% n=3	82,8% n=24
Käytetty fontti on selkeä	0,0% n=0	6,9% n=2	0,0% n=0	20,7% n=6	72,4% n=21
Käytetty fontti on sopivan kokoinen	0,0% n=0	3,5% n=1	0,0% n=0	10,3% n=3	82,6% n=25

Taulukko 2. Ohjeiden ymmärrettävyyden vastauksien jakautuminen.

Kolmannessa osassa käsiteltiin elvytysohje -posterissa käytetyistä väreistä. Taulukossa 3 eriteltynä tämän osan kysymykset vastausjakautumiseen. Tässä osiossa on selkeästi hajontaa. Vastaukset painottuvat eniten kohtiin en osaa sanoa, osittain samaa mieltä ja täysin samaa mieltä. Vastaajista kaksi oli osittain eri mieltä tai täysin eri mieltä kaikissa kohdissa.

	Täysin eri mieltä	Osittain eri mieltä	En osaa sanoa	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Värivalinta on rauhoittava	6,9% n=2	3,4% n=1	13,8% n=4	34,5% n=1	41,4% n=12
Värivalinta tukee ohjeiden luettavuutta	0,0% n=0	6,9% n=2	17,2% n=9	27,6% n=7	48,3% n=7
Värivalinta tukee asiayhteyttä (elvytys, defibrilointi)	0,0% n=0	8,0% n=0	36,0% n=7	28% n=4	28% n=4

Taulukko 3. Vastaajien mielipiteiden jakautuma koskien elvytysohje -posterissa käytettyjen värien valintaa.

Seuraavassa kohdassa arvioidaan opinnäytetyön tavoitteessa onnistumista. Tässä kysyttiin ”*Tukeeko posterio mia elvytystaitojasi?*” Vastaajista 100% oli sitä mieltä, että elvytysohje -posterio tukee vastaajan elvytystaitoja.

Kyllä	100,0% n= 28
Ei	0,0% n=0

Viidennessä kohdassa kysyttiin: ”*Koetko saavasi posterin avulla valmiuksia defibrillaattorin käyttöön elvytyksessä?*” Vastaajista 89,3% oli sitä mieltä että sai valmiuksia defibrillaattorin käyttöön elvytyksessä, kun taas 10,7% oli sitä mieltä, että ei saanut valmiuksia defibrillaattorin käyttöön.

Kyllä	89,3% n= 25
Ei	10,7% n=3

Kirjallisesti saatu palaute tuki vastausjakaumia. Palautteessa toivottiin vielä selkeämmin opastamaan defibrillaattorin käyttökuntoon saattamista. Elvytysohje -posterin fontin väriksi ehdotettiin mustaa, että se erottuisi selkeämmin pohjasta, samoin kuin käytetty vihreä sävy

koettiin liian räikeäksi. Eräissä palautteissa toivottiin posteriin liitettävän myös kannustusta *"osaat kyllä" tai "käyttäminen ei ole vaikeaa"*.

## 6 Pohdinta

### 6.1 Tuotoksen tarkastelu

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä maallikoiden elvytystaitoa defibrillaattorin kanssa posterin avulla. Opinnäytetyön tehtävänä on tuottaa elvytysohje -posterin Pyhäselän avantouimareille defibrillaattorin käytöstä peruselvytyksen aikana. Kyselyn tuloksen perusteella voidaan todeta, että ensimmäinen versio elvytysohje -posterista ei täysin vastannut asetettua tavoitetta. Tehtyjen muutosten jälkeen elvytysohje -posterin avulla voidaan lisätä maallikoiden elvytystaitoa defibrillaattorin avulla.

Opinnäytetyön tavoitteena oli myös parantaa sydänpysähdyspotilaan ennustetta elvytysohje -posterin avulla. Elvytys (2021) käypähoito suosituksen mukaan elvytystaitojen lisääminen vaikuttaa sydänpysähdyspotilaan ennusteeseen myönteisesti, kun elvyttäjällä on valmiudet defibrillaattorin käyttöön. Ruotsissa tehdyssä rekisteritutkimuksessa maallikkoelvytystä saaneiden potilaiden 30 vuorokauden selviytymisprosentti oli 10,5% (Kuisma 2016). Maallikon suorittamalla tehokkaalla peruselvytyksellä on merkittävä rooli sydänpysähdyksestä selviytymiseen. Maallikkoelvyttäjien koulutuksella lisätään rohkeutta elvytyksen aloittamiseen. (Elvytys 2021.) Elvytysohje -posterin avulla voitaneen vaikuttaa sydänpysähdyspotilaan ennusteeseen myönteisesti, sillä elvytysohje -posterin avulla lisätään maallikoiden elvytystaitoja ja valmiuksia käyttää defibrillaattoria.

Elvytysohje -posterin suunnittelussa on käytetty Kotimaisten kielten keskuksen (2022) ohjeistusta hyvän ohjeen laatimiseksi. Nämä ohjeet on käsitelty elvytysohje -posterin suunnittelu osiossa. Trötschkes mukaan (2016) värien käytöllä voidaan viestiä ilman sanoja. Elvytysohje -posterin toteutuksessa on käytetty vihreää väriä, joka kuvaa terveyttä. Lopullinen sävy elvytysohje -posterin taustalle saadun palautteen ja uusien kuvien lisäämisen myötä.

Hindkjær Østergaard, Grove, Lauridsen & Løfgren (2021) toteavat tutkimuksessaan, että ohjeistettaessa maallikkoelvyttäjää, tulee ohjeiden olla selkeät ja helposti ymmärrettävät. Kotimaisten kielten keskus (2022) ohjaa käyttämään käskymuotoa, että lukija hahmottaa helposti mitä hänen odotetaan tekevän. Elvytysohje -posterissa on pyritty pitämään laaditut ohjeet helposti luettavina ja lähes käskymuotoisena. Lisäksi lauseet on pyritty pitämään lyhyinä, että luettavuus säilyy valmiissa tulosteessa. Ohjeet on esitetty elvytysohje -posterissa aikajärjestyksessä. Tanskalaistutkimusta hyödynnettiin posterissa niin, että kuva- tessa rintakehän painelukohta on alue korostettu punaisella värillä. Näin elvytysohje -posterissa on selkeämmin erotettavissa painelukohta. Painelukohdan yksinkertainen esittäminen myös selkeyttää elvytysohje -posterin ohjeistusta. Elvytysohje -posterin ohjeiden selkeyttä arvioidessa olisi posterin voinut kertaalleen tulostaa, jolloin posteria olisi ollut helppompaa arvioida. Lisäksi esitulostuksessa oli voinut arvioida värisävyjä realistisesti. Tietokoneen näyttö voi muuttaa värisävyjä. Työtä on arvioitu tietokoneesta katsottuna.

Vilka & Airaksinen (2003, 53) mukaisesti elvytysohje -posterin ohjeita laadittaessa on lähdekritiikki ollut tärkeässä asemassa. Opinnäytetyössä perehdyin maallikolle tuotettuihin peruselvytysohjeisiin sekä defibrillaattorin elvytyksen aikaiseen käyttöön. Hain myös tietoa posterin suunnittelua ohjaavista tekijöistä ja hyvän ohjeen laatimisen ohjeistuksista. Tuotoksessa ohjeet perustuvat vallitseviin käypähoito suosituksiin ja elvytysneuvoston ohjeisiin. Tuotoksen sisällössä kuvautuu tietoperusta elvytyksen osalta sekä tuotteen laatimisen osalta. Olisin kaivannut enemmän tuoreita tutkimuksia maallikkoelvytyksestä. Etenkin Suomessa tehtyjä tutkimuksia olisi ollut hyvä lukea.

Vilka & Airaksinen (2003, 38–40, 157) mukaan palautteen avulla kerätään tietoa ohjeen selkeydestä, ymmärrettävyydestä, ulkoasusta ja tämän perusteella arvioidaan, onko asetettu tavoite saavutettu. Kyselyn suunnitteluun käytin aikaa Webropol (2022) ohjeiden mukaisesti. Erityisesti onnistui kahdessa viimeisessä kysymyksessä, jossa arvioitiin tavoitteisiin pääsemistä. Vastausten perusteella oli selkeää, että elvytysohje -posteriin tulee tehdä muutoksia. Kyselystä saadun palautteen perusteella ensimmäinen versio elvytysohje -posterista ei vastannut täysin tavoitetta siltä osin, että se olisi tukenut maallikoiden elvytystaitoa defibrillaattorin avulla. Lopullisessa elvytysohje -posterissa ohjeita on enemmän kuin aiemmassa. Defibrillaattorin käyttökuntoon saattamista on kuvattu selkeämmin, sekä värien käyttöä uudistettiin rauhallisemmaksi. Tehtyjen muutosten jälkeen elvytysohje -posteri

tukee elvyttäjää paremmin defibrillaattorin käytössä. Tuotos on kohdennettu vastaamaan kohderyhmän toiveita.

Elvytysohje -posterin toteutuksessa haastavaa oli saada posterista selkeä ja helppolukuisen. Lisäksi elvytysohje -posterista jäi puuttumaan kuva, jossa kuvataan elvytyksen aikainen puhallus. Elvytysohje -posterin myös tukee enemmän henkilöä, jolla on jo entuudestaan tietoja maallikkoelvytyksestä. Elvytysohje -posterin toteutusta tehdessä oli tieto, että defibrillaattorin saapuessa toimittaja yleensä järjestää koulutustilaisuuden. Tämän lisäksi hätäkeskus neuvoo elvyttäjää hätäpuhelun aikana. Näistä haasteista huolimatta elvytysohje -posterin toteutusta voinee pitää onnistuneena ja suunnitelman mukaisena.

## 6.2 Luotettavuus

Toiminnallista opinnäytetyötä tulee tehdä tutkimuksellisella asenteella, vaikka siihen ei kuuluisi erillistä selvitystä. Tutkiva asenne tarkoittaa valintojen tarkastelua ja perustelua nojaten tietoperustaan joka aihetta käsittelee. Tietoperustan ja teoreettisen viitekehyksen tulee olla oman alan kirjallisuudesta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä voidaan soveltaa laadullisen tutkimuksen arviointiin tarkoitettuja käsitteitä. Arviointia voidaan myös lähestyä tarkastelemalla yleisellä tasolla luotettavuutta ja hyvän tieteellisen käytännön periaatteita. Opinnäytetyön arviointi on keskeinen osa tutkimusprosessin kokonaisuutta, jota lukija pohtii tutkimusprosessia lukiessaan. Arvioinnin periaatteita ovat kokonaisluotettavuus, yleistettävyyys, pätevyys, ymmärrettävyys ja eettisyys. (Vilkkä 2021, 183.)

Laadullisessa tutkimuksessa arvioidaan myös tutkimuksen uskottavuutta. Laadullisen tutkimuksen tulokset eivät saa olla sattumanvaraisia. Laadullisen tutkimuksen yleistettävyydellä ja siirrettävyydellä tarkoitetaan, että ovatko tutkimuksen tulokset yleistettävissä tai siirrettävissä myös muihin kohteisiin tai tilanteisiin. (Jyväskylän Yliopisto Koppa, 2021.) Opinnäytetyön luotettavuuden arvioinnissa korostuu järjestelmällinen ja johdonmukainen tapa työskennellä. Työskentelyn aikana tulee reflektoida tekemiään valintoja, niiden johdonmukaisuutta ja tarkoituksen mukaisuutta kohteeseen ja tavoitteisiin verrattuna. Opinnäytetyön luotettavuuteen vaikuttaa valitun aineiston ja lähteiden laatu. (Vilkkä 2021, 185–188.) Opinnäytetyön tekijän on hyvä olla perillä myös omista uskomuksistaan ja ennako-

oletuksistaan tutkittavaa aineistoa kohtaan. Jokainen tutkija tekee tutkimustaan persoonansa ja omien kokemuksiansa ohjaamana. Omien ennakko-oletusten ja tunnistaminen ja niiden kuvaaminen lisää tutkimuksen läpinäkyvyyttä. Tutkimuksen luotettavuutta voidaan lisätä esitestaamalla esimerkiksi toiminnallisen opinnäytetyönä syntyvää tuotetta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 202–205.)

Opinnäytetyön prosessin alussa ja sen aikana olen tarkastellut omaa asennetta opinnäytetyönä olevaa aihetta kohtaan. Jo alussa pyrin siihen, että saadulla palautteella ja sen vertaamisella opinnäytetyön tavoitteeseen on iso merkitys. Päästäkseni tavoitteeseen yritin koko prosessin erivaiheissa pohtia ”johtaako tämä tekemäni asia pääsemään tavoitteeseen”. Opinnäytetyön aihe oli mieluisa, ja tahto saada toimeksiantajalle oikeasti toimiva posterit ohjasi tekemään opinnäytetyötä mahdollisimman laadukkaasti. Opinnäytetyön tavoitteeseen päästäkseni elvytysohje -posterit on arvioitu kohderyhmän toimesta Webropol kyselyn avulla. Kyselyyn vastanneiden määrä jäi vähäiseksi verrattuna jäsenien määrään. Olimme toimeksiantajan kanssa tähän varautuneet.

Opinnäytetyön teoreettista viitekehystä varten olen kerännyt aineistoa useista eri lähteistä ja tietokannoista. Aineistoa olen etsinyt suomeksi ja englanniksi. Aineistoa on haettu hoitoalan kirjallisuudesta sekä sähköisistä lähteistä. Tieteellistä tiedonhakuja on tehty kirjallisuuskatsauksen ohjeiden mukaisesti. Tietokantoina on hyödynnetty Käypä Hoito-suosituksia, PubMed, Medic, Terveysportti ja Karelia Finnan omaa tietokanta. Tiedonhakuja tehtiin käyttämällä sanoja elvytys, defibrillaattori, cardio pulmonar resuscitation. Hakutuloksia on ensin rajattu kohdistamalla osumat viimeiselle viidelle vuodelle, että saataisiin mahdollisimman tuoreita hakutuloksia. Seuraavaksi kävin läpi hakutuloksien otsikot, joiden mukaan rajasin hakutuloksia, jotka vastasivat opinnäytetyön aihetta. Tämän jälkeen rajaus tapahtui tiivistelmän perusteella. Sen jälkeen tutkimus valikoitui koko tekstin perusteella. Rajauksia tehtiin myös käyttämällä sanojen yhdistelmiä OR tai AND toimintoja. Englanninkielisiä tutkimuksia hakiessa out-of-hospital AND cardio pulmonar resuscitation antoi hyviä tuloksia. Tutustuessa tutkimuksiin sekä elvytysohjeistukseen löytyi myös lähdemateriaalia, jotka olivat hyödyllisiä kirjallisuuskatsausta tehtäessä.

### 6.3 Eettisyys

Suorittamalla tieteellistä tutkimusta hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti saadaan tutkimuksesta eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa. Tutkimusprosessin aika tulee kiinnittää huomiota huolellisuuteen, tarkkuuteen ja rehellisyyteen. Jokainen tutkija on itse vastuussa hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta. Tiedonhankinnassa, arvioinnissa ja tutkimuksessa käytetään hyvän tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä menetelmiä. Kunnioittava ja asianmukainen tapa huomioida muiden tutkijoiden työ on viitata heidän julkaisuihinsa asianmukaisella tavalla. Hyvää tieteellistä käytäntöä noudattamalla tutkimuksen tulokset ovat uskottavia. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.)

Opinnäytetyö palautetaan Turnit – järjestelmän kautta. Järjestelmän avulla voidaan tunnistaa, jos työssä on suorasti kopioitua tekstiä alkuperäisestä lähteestä. Turnit -järjestelmän avulla voidaan varmistua, että jokainen käyttää lähteitä sääntöjen mukaisesti ja ilmoittamista lähteestä tieto on peräisin. Alkuperäisestä lähteestä käytetty tieto muunnetaan opinnäytetyöhön omin sanoin kerrotuksi. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2022.)

Olen huolellisesti tutustunut Tutkimuseettisen neuvottelukunnan asettamiin suosituksiin hyvästä tieteellisestä käytännöstä ja parhaani mukaan noudattanut hyvää tieteellistä käytäntöä. Tässä opinnäytetyössä on noudatettu Karelia-ammattikorkeakoulun omia ohjeita lähdeviitteiden ja lähdeluettelon tekemisessä. Olen toiminut säännönmukaisesti opinnäytetyötä tehdessä ja pyrkinyt kuvaamaan esitetyn tekstin omin sanoin. Opinnäytetyön raportti on käytetty yhden kerran harjoitus Turnit- ohjelmassa viimeistelyvaiheessa.

Aineiston eettisiä lähtökohtia tarkasteltaessa huomioidaan se aineiston koko elinkaaren ajalta. Tämä tarkoittaa käytännössä aineiston kokoamista, käsittelyä, säilytystä ja lopulta hävittämistä. (Vilkka 2021, 115.) Webropol kyselyyn vastaaminen oli jäsenille anonyymiä. Saatekirje ja kyselyn linkki lähetettiin toimeksiantajan kautta. Näin toimittaessa kyselyn tekijällä ei ole ollut missään vaiheessa tietoa kyselyyn vastaajista. Kyselypohja hävitetään opinnäytetyön julkaisemisen jälkeen. Kysely ja sen tulokset ovat olleet käyttäjän saatavilla vain ohjelmassa, jonne vaaditaan käyttäjän tunnistautuminen ammattikorkeakoulun HAKA-tunnuksella.

Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen (2017) mukaan viime aikoina on korostunut, että tutkimusaiheen valinta on tekijän itsensä tekemä eettinen ratkaisu. Tutkija voi pohtia aiheen yhteiskunnallista merkitystä ja tutkimuksen hyödyllisyyttä. Eettisyyttä voidaan myös tarkastella sairaanhoitajien eettisten ohjeiden mukaan. Sairaanhoitaja on hoitotyön vaikuttaja ja osallistuu hoitotyön kehittämiseen. Sairaanhoitaja toimii kaikissa tehtävissään yksilöllistä, yhteisöllistä ja maailmanlaajuista terveyttä ja hyvinvointia edistäen. (Suomen Sairaanhoitajat 2021.) Elvytystaitojen lisääminen ja elvytykseen rohkaiseminen tämän opinnäytetyön ohella on myös eettistä.

Elvytysohje -posteria suunniteltaessa siihen tullaan liittämään valokuvia. Näihin kuviin liittyy myös tekijänoikeuslain huomioiminen. Valokuvaajalla on yksinomainen oikeus määrätä ottamastaan valokuvasta (Tekijänoikeuslaki 8.7.1961/404, 49 a §).

#### **6.4 Opinnäytetyön prosessin tarkastelu**

Konstruktivistisen mallin mukaan aloitusvaiheessa kartoitetaan kehittämistarve alustava kehittämistehtävä, toimintaympäristö, mukana olevat toimijat ja heidän osallisuutensa. Aloitusvaiheessa on tärkeää yhdessä pohtia asioita, jotka ovat merkityksellisiä työn onnistumisen kannalta ja miettiä aiheen rajausta työhön sopivaksi. Aloitusvaiheessa esiin tulleet asiat tulee kirjata ylös tarkasti. (Salonen 2013,17.)

Opinnäytetyö prosessi käynnistyi marraskuussa 2021 ”opparistartilla”. Tilaisuuden tarkoituksena on jakaa opiskelijoille informaatiota opinnäytetyön prosessin aloituksesta. Aihe löytyi Karelia ammattikorkeakoulun saamien toimeksiantojen kautta. Aihe on kiinnostava ja etenkin ajatus elvytystaitojen lisäämisestä maallikoille opinnäytetyön avulla tuntui tärkeältä. Toimeksiantajana toimi Pyhäselän avantouimarit ry. Pyhäselän avantouimareiden saunalle on suunniteltu defibrillaattorin tilaamista, ja osa jäsenistä oli pohtinut, osaisivatko käyttää defibrillaattoria elvytystilanteessa. Alkuun vaihtoehtona oli elvytyskoulutuksen järjestäminen. Joulukuussa -21 laadin opinnäytetyön aihe-ehdotuksen, ja esittelin sen opinnäytetyön ohjaajille. Aihe-ehdotus hyväksyttiin ja sain aloittaa suunnitelman tekemisen.

Tammikuussa 2022 pidimme toimeksiantajan kanssa alustavan suunnittelupalaverin teamsin välityksellä, jossa sain paljon tietoa Pyhäselän avantouimareiden historiasta ja kohde-ryhmästä. Palaverissa kartoitettiin alkutilannetta kohteessa jonne valmis tuote tulisi.



Päädyimme toimeksiantajan kanssa lopputulokseen, että opinnäytetyön tuotoksena syntyy elvytysohje -posterit. Posterit sijoitetaan ohjeeksi toimeksiantajan saunatiloihin, jonne defibrillaattori on tilattu.

Aihetta rajatessa tein muistiinpanoja, jotka olisivat oleellista tietoa valmiissa elvytysohje -posterissa. Elvytysohje -posterin on edetty elvytyksen käypähoito-suosituksen mukaan. Hahmottelin paperille elvytyksen etenemisen ranskalaisin viivoin lyhyitä sanamuotoja käyttäen. Viereen tein muistiinpanoja siitä mitä kyseisessä kohdassa voisi esittää.

Suunnitteluvaiheessa laaditaan kirjallinen kehittämissuunnitelma, eli opinnäytetyön suunnitelma. Suunnitelmassa kuvataan työn vaiheet, tavoitteet, tutkimusmenetelmät, mukana olevat toimijat, materiaali ja aineistot, sekä dokumentointi tavat ja dokumenttien käsittelytavat. Suunnitteluvaiheessa ei voi etukäteen tietää varmaksi toimiiko joku valittu tapa työskennellä, mutta nämä yleensä tarkentuvat myöhemmissä vaiheissa. Tässä vaiheessa on tärkeää huolellisesti laadittu suunnitelma. (Salonen 2013,17.)

Tammikuussa -22 aloitin opinnäytetyön suunnitelman tekemisen systemaattisen tiedonhaun kirjallisuuskatsauksen avulla. Olin jo aloitusvaiheessa pohtinut mitkä olisivat oleelliset asiat työn kannalta. Teoreettiseen viitekehikseen rajautui maallikon suorittama painelupuhalluselvytys sekä defibrillaattorin käyttö. Perehdyin myös siihen mitä asioita tulisi ottaa huomioon, että tuotteena valmistuvasta elvytysohje -posterista saadaan selkeä ja käytännöllinen. Elvytysohje -posterista tulisi löytyä nopeasti ydinasiat. Halusin myös, että elvytysohje -posterit olisi laadukas ja siinä käytetyt ratkaisut saavat lukijan luottamaan elvytystaitoihinsa. Suunnittelin valmiiksi kohderyhmälle Webropol kyselyn ja saatekirjeen. Suunnitelman laatimisvaiheessa sain tietää, että media-alan opiskelijoilla on käytössään graafisen suunnittelun ohjelmisto ja koulullamme julisteiden tulostukseen käytettävä tulostin. Pyysin media-alaa opiskelevaa ystävääni osallistumaan tuotteen valmistukseen. Laadin hahmotelman posterista paint- ja word ohjelman avulla, ja liitin sen opinnäytetyön suunnitelmaan. Esitin suunnitelman myös toimeksiantajalle. Sain toimeksiantajalta hyvää palautetta suunnitelmasta. Samalla sain tietoa Webropol-kyselyn käytännön toteuttamisesta kohderyhmälle. Viimeistelin suunnitelman ja lähetin sen ohjaajille tarkistettavaksi. Opinnäytetyön suunnitelma sai hyväksynnän huhtikuussa 2022.

Esivaihe on vaihe, jossa suunnitteluvaiheen jälkeen siirrytään työskentelemään ympäristössä, jossa käytännön toteutus tapahtuu. Työskentelyn esivaihe voi olla lyhyt ajallisesti ja tarkoittaa käytännössä suunnitelman läpilyöntivaihetta ja työskentelyn organisointia. (Salonen 2013,17.)

Esivaiheen aikana kirjoitimme toimeksiantajan kanssa toimeksiantosopimuksen. Pidimme myös palaverin media-alan opiskelijan kanssa, jossa sovimme elvytysohje -posterin tarvittavien kuvien ottamisajasta ja niiden käsittelypäivästä. Esivaihe oli ajallisesti lyhyt, sillä olin laatinut suunnitelman huolellisesti.

Työstövaihe, eli käytännön toteutuksen vaihe on vaihe, jossa työskennellään kohti asetettua tavoitetta. Ammatillisen oppimisen kannalta tämä vaihe on tärkeä. Vaiheen aikana aktivoitetaan monia työelämän taitoja, kuten suunnitelmallisuus, vastuullisuus ja itsenäisyys. Vaiheen aikana korostuu vuorovaikutteisuus, epävarmuuden sietokyky sekä itsensä kehittäminen. Ammatillisen kehittymisen kannalta tässä vaiheessa tärkeäksi nousee saatu ohjaus, vertaistuki ja palaute. (Salonen 2013,18.)

Huhtikuussa -22 Kuvassimme medianomi opiskelijan avustuksella valokuvia, elvytysohje -posterin tulevien kirjallisten ohjeiden tueksi. Valokuvien ottamisella varmistin, että näitä kuvia minulla olisi lupa käyttää valmiissa tuotoksessa. Valmiita kuvia tai kuvakkeita käytettäessä tulisi huomioida tekijänoikeuslaki, ja oikeudet valokuviiin. Varasin koulultamme elvytysnuken sekä harjoittelukäyttöön tarkoitetun defibrillaattorin. Laadimme erilaisia koevedoksia elvytysohje -posterista. Koevedoksista valikoitui yksi, jota aloitettiin työstämään.

Tarkistusvaihetta seuraa työstövaihe. Tarkastelua tulee kuitenkin läpi koko prosessin eri vaiheiden yhteydessä. Tarkistusvaiheessa arvioidaan tuotosta ja tarvittaessa sen voi palauttaa takaisin työstövaiheeseen. (Salonen 2013,18.)

Lähetin elvytysohje -posterin luonnoksen tilaajalle, ja pyysin siitä vielä heiltä palautetta. Olimme molemmat yhtä mieltä siitä, että olisi ollut mielekäästä käyttää kuvissa samaa defibrillaattoria kuin tilattu defibrillaattori. Käytettävissä ei kuitenkaan ollut kyseistä defibrillaattoria posterin teko hetkellä. Suunnitelman perusteella laadin Webropol-kyselyn, jonka Pyhäselän avantouimareiden yhdyshenkilö lähetti saatekirjeen kanssa jäsenille. Kysely lähetettiin toukokuun -22 ensimmäisen päivän aikana jäsenille, ja se oli avoinna viikon ajan.

Kyselyn sulkeuduttua aloin analysoimaan vastauksia. Käytyäni palautteet läpi, tein elvytysohje -posteriin tulevista muutoksista suunnitelman. Kerroin toimeksiantajalle saadusta palautteesta ja suunnitelmasta tehdä muutoksia. Sovimme uuden tapaamisen media opiskelijan kanssa ja teimme muutokset kuvakäsittelyohjelmalla. Palaute tehtiin muutoksiin oli toimeksiantajalta positiivinen.

Viimeistelyvaiheeseen siirryttäessä on siihen syytä varata aikaa. Viimeistelyvaiheessa tapahtuu tuotoksen ja kehittämisraportin viimeistely. (Salonen 2013,18.)

Toukokuun aikana sain opinnäytetyön ohjaajilta luvan osallistua seminaariin. Viimeistelin opinnäytetyön raporttiin ohjaajien ehdottamia muutoksia, sekä kirjoitin opinnäytetyön tiivistelmän. Prosessissa esiintynyt tuotos esitettiin opinnäytetyön seminaarissa 19.5.2022. Seminaarissa vertaisarvioijien ja ohjaajan kanssa yhdessä muokkasimme vielä yhtä posterin ohjeista. Seminaarin jälkeen opinnäytetyön raportti viimeisteltiin. Tämän jälkeen opinnäytetyön raportti palautettiin tarkastukseen. Lopuksi opinnäytetyö julkaistaan Theseus ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden tietokannassa.

## **6.5 Ammatillinen kasvu**

Sairaanhoitajan työ perustuu vallitseviin hoito suosituksiin sekä luotettavaan tutkittuun tietoon. Sairaanhoitaja kehittää omaa osaamistaan jatkuvasti perehtyen uusiin suosituksiin. Sairaanhoitaja myös toimii hoitotyön kehittäjänä. Olen oppinut hakemaan systemaattisesti tutkimustietoa opinnäytetyön prosessin aikana. Opin hyödyntämään tutkimuksellisten menetelmien teoreettista tietoperustaa, sekä tuottamaan itsenäisesti tutkittuun tietoon pohjautuvan opinnäytetyön. Kehityin myös huomattavasti kirjallisen raportin laatimisessa. Kyselytutkimusta tehdessä opin vastaanottamaan palautetta, sen lisäksi opin hyödyntämään saatua palautetta. Palautteen saaminen voi tuntua hyvinkin henkilökohtaiselta, kun kyseessä on työ, jonka parissa on kulunut aika hyvin tiiviisti. Tässä koin itsessäni tapahtuneen kasvua, sillä osasin asennoitua palautteeseen tuotteen kehittämisen kannalta. Sain myös opinnäytetyön prosessissa ammatillista varmuutta jakaa tutkittua tietoa. Lisäksi haluan jatkossakin madaltaa maallikkoelvyttäjien kynnystä aloittaa elvytys ja lisätä sitä kautta sydänpysähdyspotilaan mahdollisuutta selviytyä.

## 6.6 Hyödynnettävyys ja jatkokehitys mahdollisuudet

Elvytysohje -posteri on helposti luettavissa oleva kokonaisuus. Elvytysohje -posteri on hyödynnettävissä elvytyksen aikana sen lyhyiden ja napakoiden sanamuotojen takia. Elvytysohje -posterin ollessa esillä yleisissä tiloissa, voi sen ulkomuoto jäädä mieleen, jolloin ohje toimii ennaltaehkäisevästi. Suunniteltua elvytysohje -posteria voisi hyödyntää myös niin, että siitä tulostaisi pienempiä versioita ja laminoinnin jälkeen voisivat olla siirrettävissä nopeasti myös ulkotiloihin. Kun lähestyin elvytystä maallikkoelvyttäjän näkökulmasta, aloin pohtimaan millä muilla tavoin elvytysvalmiuksia voitaisiin tukea jo järjestettävien koulutuksien lisäksi. Koronapandemian vaikutuksesta tuli erilaisia hybridimenetelmiä käyttömme tilaisuuksien järjestämiseksi. Sen lisäksi sosiaalisen median kanavat alkavat olla laajasti käytettyjä jokapäiväisessä elämässä. Peruselvytystä ohjaavan videon voisi tehdä nettisivuille tai sosiaalisen median sivuille upotettavaksi, niin että video olisi siellä jäsenien käytettävissä aina kun käyttäjä kokee tarvitsevansa kertausta omiin elvytystaitoihinsa.

## Lähteet

- Aro A. & Junttila J. 2019. Voiko sydänperäistä äkkikuolemaa ennustaa tai estää? <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2019/18/duo15127>. 22.2.2022.
- Castren M., Korte H. & Myllyrinne K. 2017. Peruselvytys. Ensiapuopas. <https://www.terveyskirjasto.fi/spr00006>. 2.3.2022.
- Hindkjær Østergaard A M., Grove E L., Lauridsen K G. & Løfgren B. 2021. Different perceptions of thorax anatomy and hand placement for chest compressions among healthcare professionals and laypersons: Implications for cardiopulmonary resuscitation. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8441462/>. 15.2.2022.
- Hoppu S. & Silfast T. 2022. Elvyttävän selviytymiseen vaikuttavat tekijät. Karelia ammattikorkeakoulun henkilöstön intranet. Vain sisäiseen käyttöön. 20.2.2022.
- Hätäkeskuslaitos. 2022. Hätänumero 112 on yksi Suomen tunnetuimmista palveluista. <https://112.fi/etusivu>. 1.3.2022.
- Jyväskylän Yliopisto, Koppa. 2021. Tutkimuksen toteuttaminen. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/tutkimusprosessi/tutkimuksen-toteuttaminen#tutkimustulosten-luotettavuus>. 8.3.2022.
- Karelian opinnäytetyön opas. 2022. Karelia ammattikorkeakoulun henkilöstön intranet. Vain sisäiseen käyttöön. 1.3.2022.
- Kankkunen P. & Vehviläinen-Julkunen K. 2017. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: SanomaPro (E-kirja)
- Kotimaisten kielten keskus. 2022. Ohjeita ohjeiden tekijöille. [https://www.kotus.fi/ohjeet/hyvan\\_virkakielen\\_ohjeita/millaisia\\_ovat\\_toimivat\\_ohjeet\\_ja\\_kysymykset/ohjeita\\_ohjeiden\\_tekijoille](https://www.kotus.fi/ohjeet/hyvan_virkakielen_ohjeita/millaisia_ovat_toimivat_ohjeet_ja_kysymykset/ohjeita_ohjeiden_tekijoille). 8.3.2022.
- Kuisma M. 2016. Neuvovan defibrillaattorin käyttö kansalaistaidoksi. Kannattaako maallikon elvyttää? <https://www.duodecimlehti.fi/duo12981>. 11.2.2022.
- Kuisma M., Holmström P., Nurmi J., Porthan K. & Puolakka T. 2021. Ensihoito. Helsinki: SanomaPro Oy. 1.3.2022.
- Käypä Hoito. 2021. Elvytys. <https://www.kaypahoito.fi/hoi17010>. 14.2.2022.
- Lundqvist M. Puheenjohtaja. Pyhäselän avantouimarit ry. Henkilökohtainen tiedonanto 25.2.2022.

- Punainen risti. 2021. Aikuisen painelu-puhalluselvytys. <https://www.punainenristi.fi/en-siapu/ensiapuohjeet/elvytys/aikuisen-elvytys-painelu-puhalluselvytys/>. 1.3.2022.
- Punainen risti. 2022. Aikuisen painelu-puhalluselvytys defibrillaattorin avulla. <https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/elvytys/aikuisen-elvytys-defibrillaattorin-avulla/>. 1.3.2022.
- Pyhäselän avantouimarit ry. 2022. PAU, pyhäselän avantouimarit. <https://www.paury.fi/>. 1.3.2022.
- Laitinen, J. 2005. Ammattikorkeakoulun opinnäytetyöohjeet oppimiskäsitysten ja oppimisen näkökulmasta. Pro Forma Didactica. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Ammatillinen opettajakorkeakoulu.
- Salonen K. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. 21.2.2022.
- Suomen Sairaanhoidajat. 2021. Ammattietiikka ja kollegiaalisuus. <https://sairaanhoitajat.fi/ammatti-ja-osaaminen/kollegiaalisuus-ja-ammattietiikka/>. 5.3.2022.
- Syvöja S., Salo A., Uusaro A., Jäntti H. & Kuisma M. 2018. Witnessed out-of-hospital cardiac arrest- effects of emergency dispatch recognition. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29266165/>. 25.2.2022.
- Syvöja S. 2019. Recognition of out-of-hospital cardiac arrest. Väitöskirja. Itä-Suomen yliopisto. [https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/21224/urn\\_isbn\\_978-952-61-3035-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/21224/urn_isbn_978-952-61-3035-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y). 2.2.2022.
- Silfast T.& Varpula M. 2016. Kardiologia. Karelia ammattikorkeakoulun henkilöstön intranet. Vain sisäiseen käyttöön. 1.3.2022.
- Sydänturva. 2022. Miten defibrillaattori toimii. <https://sydanturva.fi/artikkelit/miten-defibrillaattori-toimii/>. 9.5.2022.
- Tekijänoikeuslaki 8.7.1961/404. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1961/19610404#L5P49a>. 27.3.2022.
- Tilastokeskus. 2021. Kuolemansyissä ei suuria muutoksia edellisvuoteen verrattuna. [https://www.stat.fi/til/ksyyt/2020/ksyyt\\_2020\\_2021-12-10\\_tie\\_001\\_fi.html](https://www.stat.fi/til/ksyyt/2020/ksyyt_2020_2021-12-10_tie_001_fi.html). 1.3.2021.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta, TENK 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö. [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf). 21.2.2022.
- Trötschkes R. 2016. Värit ovat ikivanha visuaalinen kieli. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2012/12/10/varit-ovat-ikivanha-visuaalinen-kieli>. 9.3.2022.

- Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.  
21.2.2022.
- Vilkkä H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-kustannus. 20.4.2022.
- Viereck S., Møller T P., Ersbøll A K., Folke F. & Lippert F. 2017. Effect of bystander CPR initiation prior to the emergency call on ROSC and 30day survival-An evaluation of 548 emergency calls. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27923114/>. 25.2.2022.
- Webropol. 2022. 15 askelta kohti parempia kyselyitä ja tutkimuksia. <http://webropol.fi/pdf/Kohti-parempia-kyselyita.pdf>. 21.3.2022.

## Kirjallisuuskatsaus taulukko

Tietokanta	Hakusanat ja rajaukset	Osumat/Valitut
Käypä Hoito suositus	Elvytys	94 / 1 Elvytyksen käypä hoito-suositus 2021.
Hoito suositus	Elvytys, peruselvytys, defibrillaattori, sydänpysähdys	0 Hoito suosituksista ei tuloksia.
Cochrane	"cpr " Publish date new to old "defibrillator" Publish date new to old	12 osumat 11 osumat Ei soveltuvia tuloksia.
Cinahl		-
PubMed	out of hospital cardiac arrest out of hospital cpr vuodet 2017-2022  Out-of-hospital cardiopulmonary resuscitation 2017-2022	Hakutuloksia 2000-9000 väliltä. Hakuetoja pyrittiä tarkentamaan. Muutamia julkaisuja löytyi selaamalla tuloksien otsikoita. Hindkjær Østergaard A M., Grove E L., Lauridsen K G. & Løfgren B. 2021. Different perceptions of thorax anatomy and hand placement for chest compressions among healthcare professionals and laypersons: Implications for cardiopulmonary resuscitation. Viereck S., Møller T P., Ersbøll A K., Folke F. &




		<p>Lippert F. 2017. Effect of bystander CPR initiation prior to the emergency call on ROSC and 30day survival-An evaluation of 548 emergency calls.</p> <p>Syväoja S., Salo A., Uusaro A., Jäntti H. &amp; Kuisma M. 2018. Witnessed out-of-hospital cardiac arrest- effects of emergency dispatch recognition.</p>
Medic	elvytys AND defibrillaattori	<p>16 /1</p> <p>Syväoja S. 2019. Recognition of out-of-hospital cardiac arrest. Väitöskirja. Itä-Suomen yliopisto</p>
Terveysportti	<p>Elvytys defibrillaattori</p> <p>Tarkastelussa tuoreimmat artikkelit (aikajana 0-5 vuotta).</p> <p>Terveysportin oppiportti</p>	<p>196 artikkelia/ 2</p> <p>Aro A. &amp; Junttila J. 2019. Voiko sydänperäistä äkki-kuolemaa ennustaa tai estää?</p> <p>Hoppu S. &amp; Silfast T. 2022. Elvytettävän selviytymiseen vaikuttavat tekijät.</p> <p>70 artikkelia/ 1</p> <p>Kuisma M. 2016. Neuvovan defibrillaattorin käyttö kansalaistaidoksi. Kannattaako maallikon elvyttää? Oppiportin kautta kardiologian kirja. Kirja tukee</p>


		käypähoito suositusta, sekä elvytysohjeistuksia.
Karelia Finna	UEF tietokannoista: Elvytys OR defibrillaattori	35 tulosta joista 2 kirjallisuus katsaukseen jo päätyntä tutkimusta.
Muita:	Tutkimalla hakutuloksien tutkimuksia, sekä aiheesta tehtyjä opinnäytetöitä lukemalla löytyi hyödyllisiä lähteitä.	

## Elvytysohje posteri

# Aikuisen peruselvytys



**Herättele  
Avaa hengitystie  
Hengittääkö?**



**Soita 112** Haapaniementie 51 a  
80330 Reijola

**Aseta puhelimen kaiutin päälle**

**Aloita elvytys  
30 painallusta  
2 puhallusta**

**Pyydä muita noutamaan  
defibrillaattori, jatka  
painelua keskeytyksettä**



**Avaa defibrillaattorin kansi  
Laita virta päälle  
Liimaa elektrodit ohjeen mukaan**

**Laite analysoi - jos iskua  
suositellaan, paina vilkkuvaa  
kuvaketta** 

**Älä koske iskun aikana  
potilaaseen**

**Jatka peruselvytystä  
ohjeen mukaan**

-Uskalla auttaa, sinä osaat!

## Palautekyselylomake

## Palautekysely yllä esitetystä elvytysohje posterista.

1. Nämä kysymykset koskevat posterin yleisilmettä. Valitse vastaus joka parhaiten kuvaa mielipidettäsi.

	1 Täysin eri mieltä	2 Osittain eri mieltä	3 En osaa sanoa	4 Osittain samaa mieltä	5 Täysin samaa mieltä
Käytetyt kuvat täydentävät ohjeita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kokonaisuus on informatiivinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tekstin rytmittäminen on selkeää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Tässä kysymyksessä kysytään posterin ohjeiden ymmärrettävyydestä

	1 Täysin eri mieltä	2 Osittain eri mieltä	3 En osaa sanoa	4 Osittain samaa mieltä	5 Täysin samaa mieltä
Elvytysohjeet on selkeät ja ymmärrettävät	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elvytysohjeet ovat johdonmukaiset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käytetty fontti on selkeä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käytetty fontti on sopivan kokoinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Tässä kysymyksessä kysytään posterissa käytetyistä väreistä

	1 Täysin eri mieltä	2 Osittain eri mieltä	3 En osaa sanoa	4 Osittain samaa mieltä	5 Täysin samaa mieltä
Värivalinta on rauhoittava	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Värivalinta tukee ohjeiden luettavuutta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Värivalinta tukee asiayhteyttä (elvytys, defibrillointi)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Tukeeko posteriovia elvytystaitojasi?

- Kyllä  
 Ei

5. Koetko saavasi posterin avulla valmiuksia defibrillaattorin käyttöön elvytyksessä?

- Kyllä  
 Ei

6. Tähän voit antaa vapaasti palautetta posterista.

Palautteen avulla kehitetään tuotetta. Kiitos vastauksestanne.

---



---



---



---

Saatekirje

Arvoisa vastaanottaja,

Olen sairaanhoitajaopiskelija Karelia ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyönäni Pyhäselän avantouimarit ry:lle elvytys-ohje posterin. Elvytysohjeen tavoitteena on lisätä elvytystaitoa defibrillaattorin avulla, sekä parantaa sydänpysähdys potilaan ennustetta. Valmis posterit sijoitetaan Pyhäselän avantouimareiden saunalle Reijolaan. Posterit on suunniteltu niin, että sen napakat ohjeet palvelisivat hätätilanteessa, jolloin ohjeiden lukemiseen ei käytetä juurikaan aikaa. Valmiin posterin koko on A3.

Pyytäisin teitä antamaan palautetta posterista Webropol kyselyyn vastaamalla. Kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista ja luottamuksellista. Kyselyn tulokset analysoidaan nimettöminä. Vastaajan tiedot eivät myöskään paljastu tuloksista. Kyselyssä kerätään palautetta elvytysohje posterin ulkoasun suunnittelusta ja posterin vaikutuksista elvytysvalmiuteen. Kyselyn aluksi näette kuvan valmiista posterista. Kuvan jälkeen seuraa 6 kpl kysymyksiä. Kyselyyn vastaamiseen menee aikaa noin 5 minuuttia.

Vastauksesi ovat tärkeä ja auttavat kehittämään tuotetta. Toivon teiltä löytyvän pienen hetken aikaa kyselyn tekemiseen. Kyselyyn voi vastata 8.5.2022 asti.

Mikäli teillä herää kysymyksiä opinnäytetyöhön tai kyselyyn liittyen, minuun saa vapaasti olla yhteydessä. Alla on yhteystietoni.

Kiitos osallistumisesta.

Ystävällisesti,

Maija Mononen

Sairaanhoitajaopiskelija

[maija.mononen@edu.karelia.fi](mailto:maija.mononen@edu.karelia.fi)