



Lapsille keskeisimmät ensiapu- taidot – toiminnallisen tuokion järjestäminen

Merituulia Rätty

OPINNÄYTETYÖ
Lokakuu 2023

Sairaanhoitajan tutkinto-ohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitajan tutkinto-ohjelma

RÄTY, MERITUULIA:

Lapsille keskeisimmät ensiaputaidot – toimintatuokion järjestäminen

Opinnäytetyö 32 sivua, joista liitteitä 8 sivua
Lokakuu 2023

Opinnäytetyön tarkoituksena oli toiminnallisen tuokion järjestäminen lasten keskeisimmistä ensiaputaidoista. Toiminnallinen tuokio tehtiin partiolippukunta Kiehisille opettamaan lapsille ensiaputaitoja. Tavoitteena oli, että tuotettua tietoa voitaisiin hyödyntää myöhemminkin erilaisissa lapsille suunnatuissa koulutustapah-
tumuissa ja harrastustoiminnassa. Opinnäytetyössä vastataan kysymykseen: Mitkä ovat lapsen keskeisimmin tarvitsemia ensiaputaitoja?

Kaikki tapaturman havainneet ovat velvoitettuja auttamaan ja myös lapsi voi jou-
tua ensiavun antajaksi. Lastenkin tulisi siis osata yleisimpiä ensiaputaitoja. Lap-
set oppivat paremmin toiminnallisen opiskelemisen keinoin ja siksi opetustavaksi
valikoitui toiminnallinen tapa. Kirjallinen opas jaettiin lippukunta Kiehisille myö-
hempää käyttöä varten, jotta heillä olisi helposti saavutettavaa tutkittua tietoa.

Vaikka ensiaputaitoja käydäänkin partiossa paljon, ei valmiiksi kerättyjä tietopoh-
jia ole juurikaan saatavilla. Toiminnallisen tuokion pohjaa voisi tulevaisuudessa
käyttää opettamaan lapsille muitakin oleellisia ensiaputaitoja. Tietopohjaa voisi
myös laajentaa esimerkiksi tajuttomuuden ja hätänumeroon soittamisen käsitte-
lyllä.

Asiasanat: ensiaputaidot, toiminnallinen tuokio, lapset

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care

MERITUULIA RÄTY:

The Most Essential First Aid Skills for Children - Organising a Practical Session

Bachelor's thesis 32 pages, appendices 8 pages
October 2023

The purpose of the study was to organize a practical session on the most essential first aid skills for children. The practical session was conducted for the Kiehiset scout group to teach children first aid skills. The goal was to yield information that could be used later in various educational events and recreational activities for children. The thesis answers the question: What are the most essential first aid skills for children?

Anyone who witnesses an accident is obligated to help, and children may also need to provide first aid. Therefore, even children should know the most common first aid skills. Children learn better through active learning methods, which is why a practical approach was chosen as the teaching method. A written guide was distributed to Kiehiset for future reference so they would have researched information in easily accessible format.

Although first aid skills are taught in scouting a lot, there is a lack for gathered information in easily accessible format. The foundation of the practical session could be used in the future to teach children other essential first aid skills. The knowledge base could also be expanded, for example, by addressing topics like unconsciousness and calling emergency services.

Key words: first aid skills, practical session, children

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	7
	2.1 Käsitteellinen viitekehys kuviona	7
	2.2 Ensiaputaidot ja tapaturmien ehkäisy	7
	2.3 Lasten tekemällä oppiminen.....	9
	2.3.1 Toiminnallinen tuokio	9
	2.4 Rauhallisuus ensiavussa.....	10
	2.5 Nyrjähdysvamman hoito.....	10
	2.6 Paineside tyrehtyttämässä verenvuotoa.....	11
3	TARKOITUS, TAVOITE JA TEHTÄVÄ	13
4	TOTEUTTAMINEN	14
	4.1 Toiminnallinen menetelmä	14
	4.2 Toiminnallisen työn sisältö ja tavoitteet	15
	4.3 Toiminnallisen tuokion toteuttaminen	15
5	POHDINTA	18
	5.1 Luotettavuus.....	18
	5.2 Eettisyys.....	19
	5.3 Pohdinta tuotoksesta.....	20
	Lähteet.....	22
	LIITTEET.....	25
	Liite 1. Opas.....	25

1 JOHDANTO

Tapaturmat ovat Suomessa neljänneksi yleisin kuoleman syy, ja niistä jopa 89 % tapahtuu vapaa-ajalla ja kotona ollessa (Suomen virallinen tilasto. 2021). Vuonna 2022 tapaturmien johdosta sairaalahoitoa tarvitsi 49 200 ihmistä (Haikonen, K. 2022). Alle 24-vuotiailla vuodeosastohoitoa vaativista tapaturmista suurimman osan syynä ovat kaatumiset tai putoamiset (THL, 2023c). Yleisimpiä sairaalahoidon vaativat lasten ja nuorten tapaturmat ovat putoamisten ja kaatumisten lisäksi myös liikuntavammat (THL, 2023b). Koska peruskouluiästä alkaen lapsi tai nuori joutuu tilastollisesti useimmiten tapaturmiin kodin ulkopuolella, on tärkeää, että hän osaa näissä tilanteissa toimia myös ilman aikuisen apua (THL, 2021). Tapaturman sattuessa rauhallinen toiminta on oleellisessa osassa ja ensiavun aloittajaa auttaa rauhoittumisessa jo tietoisuus siitä, että kaikki apu on arvokasta ja se madaltaa kynnystä auttaa toista hädässä (Castrén, M. Korte, H. Myllyrinne K. 2022a).

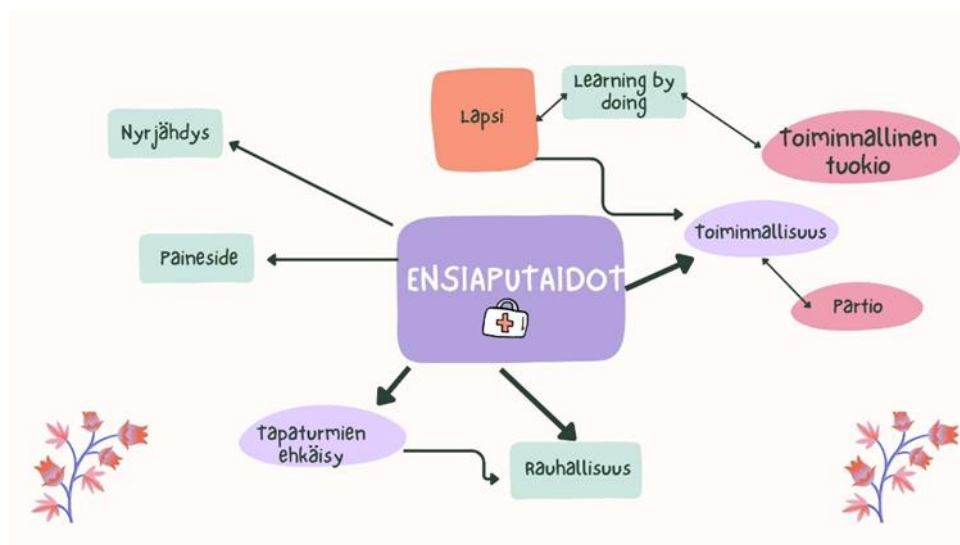
Klassisesti sanottuna lapsissa on tulevaisuus, ja he ovat jo syntyessään osa yhteiskuntaa. Näiden yhteiskunnassa tarvittavien taitojen opettaminen on aikuisten tehtävänä. Lasten turvallisuutta lisää aikuisten tekemä työ esimerkiksi järjestöissä ja kouluissa (THL, 2021). Esimerkiksi partiossa aikuiset ovat opettamassa lapsia ja nuoria turvalliseen toimintaan. Partio onkin monen lapsen, nuoren ja aikuisen harrastus, ja osana virallista partio-ohjelmaa ovat kansalaistaidot, joihin myös ensiaputaitojen hallitseminen kuuluu (Partiomenetelmä, n.d.). Tämän opinäytetyön tarkoituksena on toiminnallisen tuokion järjestäminen lasten keskeisimmistä ensiaputaidoista partiolippukunta Kiehisten käyttöön opettamaan lapsille ja nuorille ensiaputaitoja. Toiminnallisen tuokion lisäksi Kiehisille luovutetaan tuotetusta tiedosta kirjallinen opas. Partiokasvatus perustuu partiomenetelmään, joka koostuu monesta lohkoksi. Näiden lohkojen yhteisenä tavoitteena on kasvattaa hyviä yhteiskunnan jäseniä. Eräinä osina partiomenetelmää on tekemällä oppiminen ja aikuinen tuki. (Partiomenetelmä, n.d.) Tekemällä oppiminen ja aikuinen tuki ovatkin lähtökohtina toiminnalliselle tuokiolle. Tavoitteena on, että tuotettua tietoa voidaan hyödyntää erilaisissa lapsille suunnatuissa koulutusta-

pahtumissa ja harrastustoiminnassa opettamaan lapsille ensiapua. Opinnäyetyössä vastataan kysymykseen: Mitkä ovat lapsen keskeisimmin tarvitsemia ensiaputaitoja?

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Käsitteellinen viitekehys kuviona

Opinnäytetyön käsitteellinen viitekehys koostuu keskeisistä käsitteistä: Ensiaputaidot, paineside, nyrjähdys, tapaturmien ehkäisy, rauhallisuus, lapsi, learning by doing, toiminnallinen tuokio, toiminnallisuus ja partio. Käsitteellinen viitekehys kuvailee opinnäytetyön sisältöä. (Kuvio 1.) Opinnäytetyössä käsitteellä ensiaputaidot tarkoitetaan nyrjähdystä, painesiteen käyttöä, tapaturmien ehkäisyä ja rauhallisuuden tärkeyttä ensiavussa. Opinnäytetyössä tarkoituksena on lapsille toiminnallisen tuokion järjestäminen näistä keskeisistä ensiaputaidoista. Tästä luovutetaan partiotoimintaan lippukunta Kiehisille myös kirjallinen opas.



KUVIO 1. Käsitteellinen viitekehys (keskeiset käsitteet lapsi, learning by doing, toiminnallinen tuokio, toiminnallisuus, partio, nyrjähdys, paineside, ensiapu, rauhallisuus ja tapaturmien ehkäisy)

2.2 Ensiaputaidot ja tapaturmien ehkäisy

Suomessa neljänneksi yleisin kuolinsyy on tapaturmat, ja jo tämän takia jopa lasten tulisi osata ehkäistä niiden syntyä (Tapaturmat Suomessa. 2023.). THL:n tapaturmien ehkäisyohjeistukseen kuuluu turvallisuusriskeistä aiheutuvien haittojen ennakointi, riskitekijöiden poistaminen ja vähentäminen, käytettävissä olevan tieteellisen näytön hyödyntäminen ja yhdessä sovitut hyvät käytännöt (Tapaturmien ehkäisy 2022).

Euroopassa keskimäärin on tapaturmakuolleisuus vähäisempää kuin Suomessa, ja keskimäärin Suomessa alle 25-vuotiaita kuolee jopa 107 johtuen tapaturmasta. Lasten ja nuorten tapaturmariskiä kohottaa perheiden köyhyys, alhainen koulutustaso, terveystalouden kasvanut käyttö, työllisyystilanne ja huoltajien päihderiippuvuudet. Yleisimpiä tapaturmia lapsilla on myrkytykset, hukkumiset, putoamiset, kaatumiset ja tieliikenneonnettomuudet. Tieliikenneonnettomuuksien riski kasvaa lapsen kasvaessa vanhemmaksi ja saadessaan esimerkiksi mopokortin. Kuitenkin vuosina 2007–2017 on 15-25-vuotiaiden tieliikenneonnettomuuksien määrä vähentynyt jopa 40%, johtuen 2011 voimaan tulleesta mopokorttiuudistuksesta. Lasten myrkytyskuolemat ovat Suomessa pelkästään itsetuhoisuuden ja päihteiden käytöstä johtuvaa, ja kuluttajaturvalainsäädännön muutosten myötä alle 15-vuotiaiden myrkytyskuolemia ei Suomessa ole. (Korpilahti, U. Hakulinen, T. Parkkari, J. Koivusilta, L. ym. 2019.)

Ensiavulla tarkoitetaan toimia, joita annetaan loukkaantuneelle, jotta vältetään tilanteen paheneminen ja pyritään ylläpitämään peruselintoimintoja (Castrén, M. Korte, H. Myllyrinne K 2022a). Tässä opinnäytetyössä ensiavusta ja ensiaputaidoista puhuttaessa on kyse maallikkotason ensiavusta, jota toteuttaessa välineet ovat vähäiset tai niitä ei välttämättä ole ollenkaan.

Kaikki onnettomuuden havainneet ovat velvollisia hälyttämään apua ja toimimaan taitojensa mukaan oitis (Pelastuslaki 2011/379). Myös lasten tulisi siis olla tarvittaessa valmiita toimimaan onnettomuudessa. Pelastuslaki velvoittaa, että kaikkien tulisi olla varovaisia onnettomuuden vaaran välttämiseksi ja vaikka lähtökohteisesti aikuiset ovat lapsista vastuussa, tulee kouluikäisten tunnistaa riskejä ja välttää niitä. (Pelastuslaki pykälä 4). Vaaratekijöiden hyvä tunnistaminen auttaa myös vähentämään tapaturmien riskiä ja onnettomuuksia (Tapaturmien ehkäisy, 2022). Tämän vuoksi lapsille tulisi opettaa yksinkertaista riskien tunnistamista,

kuten esimerkiksi aukinaisten kengännauhojen aiheuttama riski kompastumiselle ja teräaseiden vaarallisuus väärin kohdeltuna. Näistä syistä yhdeksi käsiteltäväksi aiheeksi valikoitui vammojen ehkäisy.

2.3 Lasten tekemällä oppiminen

Lapsella tarkoitetaan kaikkia alle 18-vuotiaita (Lapsen oikeudet, n.d.). Tässä opinnäytetyössä sanaa lapsi käytettäessä tarkoitetaan 10–15 –vuotiasta lasta. Opetus on muutakin kuin opetustekniikan kautta kertomista tai asian sellaisenaan toisille toistamista. Opetus on myös vuorovaikutuksellista ja inhimillistä. (Uusi-kylä, K & Atjonen, P. 2007, 9.) Toiminnallisessa tuokiassa on oletettavaa, että ainakin suuri osa osallistuvista lapsista on paikalla vapaaehtoisesti. Tällöin voidaan olettaa, että osallistujilla on perusmotivaatiota. Erilaisista opetusmenetelmiä käsitellessä tulee useimmiten vastaan learning by doing eli tekemällä oppiminen, joka ilmeisimmin vanhin oppimismenetelmä. Jo pieni lapsi käyttää tekemällä oppimista opetellessaan elämässä tarvittavia taitoja. Tekemällä oppiessa yksilö oppii tehdessään ja osallistuessaan fyysisesti. Tekemällä oppiessa opittavat tiedot ja taidot yhdistyvät suoraan oppijan kokemuksiin, jolloin ne jäävät paremmin mieleen. Monelle paikallaan istuminen on haastavaa, ja varsinkin nuoret kaipaavat tekemistä käsilleen. Toiminnalla oppimisessa itse oppiminen on fyysistä, jolloin nuori ei koe samankaltaista tarvetta ylimääräiselle aktiviteetille. (Vuorinen, I. 2001, 22, 179–181.) Kertaaminen on myös tärkeää, sillä ne tiedot, joihin on palattu useamman kerran jäävät paremmin mieleen ja muistuvat helpommin niitä tarvittaessa. Myös omien tietojen testaaminen parantaa asioiden muistiin jäämistä. (Aarnio ym. 2019. 149–150.)

2.3.1 Toiminnallinen tuokio

Tässä opinnäytetyössä toiminnallisella tuokiolla tarkoitetaan parin tunnin kestävää ohjelmaa, joka voidaan toteuttaa esimerkiksi partiotapahtumassa tai muussa harrastustoiminnassa, jossa lapsille on tarkoituksenaan opettaa ensiaputaitoja. Kuten partion kasvatuseriaatteisiin perustuvassa partiomenetelmässä kerrotaan,

luontaisin tapa lapsille ja nuorille oppia on tekemisen ja kokemisen kautta (Partiomenetelmä. N.d.) Toiminnallisessa menetelmässä opittavat asiat tehdään näkyviksi, ja itse toteutettaviksi (Kopakkala 2005. S. 182). Toiminnallisessa tuoki-ossa käytetään hyvänä simulointia. Simuloimalla luodaan mahdollisimman oikeanlainen tilanne ympäristön ja tapahtumien kannalta, jolloin voidaan käytännössä nähdä, millaisessa tilanteessa opittua taitoa voidaan tarvita. Simulointia voi tehdä niin teoreettisesti keskustellen kuin draamallisesti työskennellen. Simulointi on alkujaan tehty armeijan koulutuskäyttöön, mutta on erinomainen monessa ope-tushetkessä. (Vuorinen, I. 2001, 186–188.) Lapset toimivat mieluummin kuin ajat-televat, ja partiossa vanhempien lasten kohdalla painotetaan sitä, että aikuinen on huomaamaton ohjaaja, joka antaa lasten itse tehdä oman taitotasonsa mukai-sesti ja oppia epäonnistumisistaan (Partiomenetelmä. N.d.).

2.4 Rauhallisuus ensiavussa

Koska rauhallinen toiminta on oleellinen osa ensiapua, valikoitui yhdeksi osa-alu-eeksi erilaiset rauhoittumistavat (Castrén, M. Korte, H. Myllyrinne K. 2022a). Par-tio-ohjelman kasvatustavoitteisiin kuuluu 12–15 –vuotiaiden kohdalla omista tun-teista kertominen, ja muiden tunteiden huomioon ottaminen esimerkiksi lohdutta-malla (Luotsin opas. N.d.). Toisen ihmisen rauhoittamista hädässä voidaan myös kutsua henkiseksi ensiavuksi. Niin henkistä kuin fyysistäkin ensiapua antaessa auttajan rauhallisuus ja määrätietoisuus vahvistaa autettavan turvallisuuden tun-netta. Autettavalle puhuminen, tämän kuuntelu ja läsnäolo on tärkeää. Mikäli ti-lanteessa on mahdollista ja luonnollista, voi auttaja koskettaa autettavaa. Autta-ajan tulee vastata autettavan kysymyksiin rehellisesti, ja pitää häntä ajan tasalla siitä mitä seuraavaksi tapahtuu. (Henkinen ensiapu, 2022.) Tiheästi hengittävä ihminen olisi hyvä saada keskustelemaan, sillä puhuessaan tämän hengitys on luontaisesti rauhallisempaa (Castrén, M. Korte, H. Myllyrinne K. 2022c).

2.5 Nyrjähdysvamman hoito

Yleisin tuki- ja liikuntaelinten vamma on nilkan nyrjähdys, johon on 2022 tullut uusi ensiapuohjeistus (Saarelma O. 2022). Uusi hoito-ohjeistus PEACE and

LOVE kertoo kylmän ja kipulääkkeen merkityksen todettu olevan jopa paranemista heikentävä tekijä. Ensiapuna PEACE merkitsee suojelemista (Protect), kohottamista (Elevate), harkitsemista (Avoid), puristamista (Compress) ja ohjeistamista (Educate). Vamman ilmaantumisen jälkeen ensimmäinen askel on suojella nyrjähtänyttä raajaa välttämällä varaamista sille. Varaamista tulisi vamman vakaavuuden mukaisesti pitää minimaalisena muutaman päivän ajan. Heti vamman sattumisen jälkeen raaja tulee kohottaa, mahdollisuuksien mukaisesti sydämen yläpuolelle, välttääkseen kudosteen kertymisen vamma-alueelle. Kipuun tulisi käyttää vain harkiten kipulääkkeitä ja kylmää, sillä niillä on vaikutusta tulehdusprosessiin. Kipuun tyypillisesti käytettävät tulehduskipulääkkeet hidastavat kehon normaalin tulehdusreaktion positiivisia puolia kudosten parantumisprosessissa. Riittävää tutkimusnäyttöä kylmän käyttämiseen nyrjähdysten hoidossa ei ole, vaikka sitä onkin aikaisemmin suositeltu nyrjähdysten akuutissa hoidossa. Kylmällä voi kuitenkin auttaa mahdolliseen kipuun, mutta sen käyttöä tulisi minimoida. Etenkin pitkäkestoisesta kylmähoidosta voi olla paranemista hidastavia vaikutuksia, joten tulisi pitäytyä muutamassa 1–2 tunnin välein toistettavassa 15–20 min kestävässä kylmähoidossa. Kylmähoidossa riskinä on myös hoidettavan kohdan paleltuminen. Turvotusta vähentävä puristus (kompressio) onnistuu parhaiten sitomalla nyrjähtänyt raaja esimerkiksi joustositeellä. Viimeiseksi tulisi ohjeistaa aktiiviseen kuntoutukseen sillä se nopeuttaa paranemisprosessia. (Pakari, J. 2022; Saarelma, O. 2022.).

2.6 Paineside tyrehdyttämässä verenvuotoa

Partiotapahtumissa ei olla aina lähellä sairaalaa tai terveyskeskusta, jolloin sairaalahoitoakin vaativat vammat on hyvä osata hoitaa matkaa varten. Runsaasti vuotavat haavat tarvitsevat käyntiä lääkärissä, ja näihin tulisi tehdä paineside verenvuodon minimoimiseksi. Potilas tulee ohjata alkuun istumaan tai makuulle heikotuksen välttämiseksi. Haavaa tulisi aktiivisesti painaa ja alkuun siihen pitäisi asettaa suojaside. Steriilin suojasiteen puutteessa käytetään puhtainta kangasta mitä on saatavilla. Suojasiteen jälkeen haavan päälle tulisi asettaa paineeksi siderulla tai sen puutteessa esimerkiksi rullalle kieritetty hansikas. Nämä tulisi kiinnittää tiukasti esimerkiksi joustositeellä, ja pitää vammakohta kohotettuna lääkä-

riin pääsyyn asti. Kiristys ei saa kuitenkaan estää normaalia veren kulkua raajaan, ja potilaalta on hyvä varmistaa, onko raajassa riittävä verenkierto. Mahdollista vierasesinettä ei saa poistaa, sillä sen poistaminen voi lisätä verenvuotoa. (Castrén, M. Korte, H. Myllyrinne K. 2022b).

3 TARKOITUS, TAVOITE JA TEHTÄVÄ

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on toiminnallisen tuokion järjestäminen lasten keskeisimmistä ensiaputaidoista. Tavoitteena on, että tuotettua tietoa voidaan hyödyntää erilaisissa lapsille suunnatuissa koulutustapahtumissa ja harrastustoiminnassa opettamaan lapsille ensiapua.

Opinnäytetyössä vastataan kysymykseen: Mitkä ovat lapsen keskeisimmin tarvitsemia ensiaputaitoja?

4 TOTEUTTAMINEN

4.1 Toiminnallinen menetelmä

Opinnäytetyö toteutui toiminnallisena opinnäytetyönä, johon sisältyy teoriaosuus, toteutus ja toteutuksen raportointi. Kun tehdään toiminnallista opinnäytetyötä, tehdään tuotosta, jota voi valittu kohderyhmä käyttää tukemaan arkea. Tässä opinnäytetyössä tarve toiminnalliselle tuokiolle syntyi lasten harrastustoiminnasta partiolippukunta Kiehisten käyttöön. Toiminnallisessa opinnäytetyössä näytetään oma ammatillinen osaaminen kehittävällä tuotoksella, joka on tutkimuksellisesti toteutettu. Tämän opinnäytetyön tuotoksena syntyi toiminnallinen tuokio lapsille keskeisimmistä ensiaputaidoista. Tästä tuotoksesta, siihen liittyvistä lähtökohdista ja valinnoista kirjoitetaan perusteltu raportti. Tuotoksena voi olla esimerkiksi tapahtuma, vihko tai portfolio. Toiminnallisen tuokion lisäksi luovutetaan Kiehisille näyttöön perustuva kirjallinen opas helposti käsiteltävässä tietopohjassa, jota voi päivittää uusien tutkimusten ilmetessä. Opinnäytetyössä tuotettua tietoa voidaan käyttää myöhemmin myös muissa partiotapahtumissa tai muissa lasten koulutus-tapahtumissa. (Vilka H. & Airaksinen T. 2003 S.9–10).

Opinnäytetyön kirjallisen oppaan toiminnallisen tuokion aiheista ja toteutuksesta tuli olla helposti käytettävissä ja muokattavissa ajantasaisuutta ajatellen. Oppaan pitkäikäisyyttä vahvistamaan luovutettiin oppaasta muokattavissa oleva versio, jotta uusien ohjeistusten tullessa voisi oppaaseen päivittää ajantasaisen tiedon. Oppaan pohjaksi tehtiin visuaalisesti miellyttävä, mutta saavutettava opas, jotta opas olisi lukijalleen miellyttävä käydä läpi. Oppaan yhdenvertaista käyttöä parantaa saavuttavuuden lisääminen (Papunet, 2023). Visuaalisuus tuo miellekuvia helpommin kuin pelkkä teksti, jolloin luettava tieto painuu helpommin lukijan mieleen. Oppaan fontti ja fontin väri valikoitui hyvän luettavuuden perusteella, sillä isompi kontrasti ja selkeä fontti tukevat saavutettavuutta. (Selkokeskus, 2021.) Otsikoista tehtiin fontiltaan enemmän käsikirjoitusta muistuttavaa, jotta oppaasta tulisi vähemmän akateeminen sävy. Tekstin vähäisempi määrä tukee selkeyttä ja oppaassa pyrittiin pitäytymään lyhyemmissä tekstipätkissä tämän vuoksi (Selkokeskus, 2021). Oppaan kuvat valikoituivat osin ensiapuaiheen pohjalta ja osin

tukien partion retkeily teemaa. Kuvien väritys pyrittiin pitämään saman sävyisinä ja neutraalina, jotta oppaasta ei tulisi liian sekava.

4.2 Toiminnallisen työn sisältö ja tavoitteet

Opinnäytetyön tekeminen aloitettiin etsimällä teoreettista tietoa, josta tehtiin käsitteellinen viitekehys ja tätä käytettiin myös toiminnallisen tuokion runkona. Toiminnallisessa tuokiossa käytiin aikuisten ohjaamina ensiapuasioita lapsille soveltuvalla tavalla läpi. Lapset kiersivät pareittain tai pienissä ryhmissä pisteeltä toiselle. Jokaisella pisteellä oli aikuinen, jonka kanssa oli käyty raporttiin kerätty teoria ja läpikäynti tapa.

1. Painesidettä harjoiteltiin ensin keskustelemalla siitä, milloin paineside olisi tarpeellinen. Tämän jälkeen lapset saavat vuorollansa kokeilla painesiteen tekemistä aikuisen raajaan. Painesidettä harjoiteltiin aikuisen raajaan sillä tämä osaa sanoa paremmin, mikäli sidos on liian tiukalla tai liian löysällä. Pisteellä myös muistutettaisiin siitä kuinka isot haavat vuotavat paljon, mutta sitä ei tulisi säikähtää.
2. Nyrjähdyksen hoitoa pohdittaessa kerrottiin alkuun selkeästi, että aiemmin opetettu ohjeistus on vanhentunutta tietoa. Lapset harjoittelivat nyrjähtäneen nilkan hoitoa kaverilleen ja tarvittaessa aikuinen neuvoi vieressä.
3. Vammojen ehkäisyä käytiin näytelmän avulla läpi. Aikuiset näyttelivät lyhyitä kohtauksia, joista lasten tuli tunnistaa vaaran aiheuttavia elementtejä. Vaaran aiheuttavia elementtejä olivat esimerkiksi avonaiset kengännauhat, puukolla kaveriin päin vuoleminen ja nuotion ympärillä pelleileminen.

Rauhoittumispisteellä harjoiteltiin kaverin rauhoittamista, pohdittiin sitä miltä tuntuu olla rauhoitettavana ja miltä tuntuu rauhoitella. Saippuakuplien puhaltamisella demonstroitiin rauhallista hengittämistä, ja mietittiin miten ja missä tilanteissa on aiemmin rauhoitellut jotakuta.

4.3 Toiminnallisen tuokion toteuttaminen

Opinnäytetyön aihe tuli pyyntönä partiolippukunta Kiehisiltä. He pyysivät onnistuisiko järjestää heidän tapahtumaan ensiapuohjelman, ja myöhemmin esitettiin toive opinnäytetyöstä, vinkattiin, että ohjelmasta voisi tehdä myös opinnäytetyön, jolloin siitä olisi hyötyä monella tasolla. Partiotointi ja ensiapu on aina olleet opinnäytetyön tekijälle mieluista, ja sairaanhoitajaopintojen myötä tieto on kasvanut entisestään. Kiehiset antoivat aikarajoituksen ja muuten luovat kädet työn toteutukseen.

Toiminnallisen tuokion toteuttamiseen tuli ensin rajata opetettava alue. Koska aikaa on rajatusti, piti valita mitkä olisivat tälle kohderyhmälle oleellisia taitoja opetella ja kerrata juuri nyt. Partio-ohjelmasta haettiin seikkailijoille ja tarpojille, eli tähän kyseiseen 10–15-vuotiaiden ikähaarukkaan kuuluvien lasten opeteltavat ensiaputaidot, ja rajattiin niistä osa. Koska nyrjähtäneen nilkan hoito on vuonna 2022 saanut uudistuneet ohjeet, valitsin sen varmistakseni, että kaikki oppisivat juuri tämän uuden ohjeistuksen mukaisen tavan hoitaa nyrjähdys. Kävi ilmi, ettei kovinkaan moni johtaja ole tajunnut aikaisemmin opettaa rauhallisuuteen liittyviä käytännön keinoja, joten tämä valikoitui yhdeksi tärkeäksi alueeksi. Koska partiossa retkeillään toisinaan haastavassakin maastossa, on tärkeää osata paineside, sillä ensihoidon avun saapumisessa paikalle voi kestää kauemmin. Rajattiin ensiaputaitojen ulkopuolelle pienet haavat, päänsärky, tajuttoman hoidon ja sairauskohtauksen tuokiosta pois. Nämäkin ovat toki oleellisia taitoja, mutta niiden hoitamisessa ei ole viime vuosina tullut uusia ohjeistuksia, ja niitä opetellaan partio-ohjelman mukaisesti muutoinkin riittävällä syvyydellä. Aihealueiden rajaamisen jälkeen tutkittiin näiden ensiaputaitojen teoriapuolta ja toiminnallisen tuokion toteuttamisen onnistumiseen liittyviä tekijöitä lukemalla tutkimuksia, artikkeleja ja kirjallisuutta. Opinnäytetyötä tehdessä käytiin läpi paljon myös Suomen Punaisen Ristin ja Terveyskirjaston sivuja. Itse toiminnallisen tuokion toteuttamisessa mukana oli muutama partiojohtaja, joille kerrattiin kerätyn tiedon pohjalta teoriataidot ja asiat, joita heidän tuli käydä läpi tuokion pisteillä. Etenkin rauhoittumista käsiteltäessä oli tärkeää, että sitä ohjaamassa oli oikeanlainen henkilö, jolloin lapset pystyivät ottamaan tilanteen oppimisen kannalta, eivätkä lähteneet pelleilemään omiaan. Tuokiossa kierreltiin pisteitä vuorotellen. Ensiaputaitojen opetteluun jälkeen kertaaminen on tärkeää, ja mitä useammin kertaa sitä paremmin tieto jää niin sanotusti selkärankaan, jolloin oikeassa hätätilanteessa ihminen toimii melkein automaatiolla, eikä paniikki ehdi ottaa valtaa (Aarnio ym. 2019).

149–150). Vahva partiotausta auttoi tietämään kuinka käytännössä lapsiryhmät toimivat, ja miten tällainen opetustuokio parhaiten saadaan toteutettua juuri tähän kohderyhmään. Koska oli myös tärkeää, että lapset uskaltaisivat heittäytyä mukaan, valittiin etukäteen heille mahdollisimman turvalliset parit.

5 POHDINTA

5.1 Luotettavuus

Opinnäytetyön luotettavuuden varmistamiseksi käytettiin tiedonhakua tehdessä luotettavia tietokantoja. Opinnäytetyön luotettavuuden varmistamiseksi tarkasteltiin luotettavuuskriteereitä; uskottavuutta, refleksiivisyyttä, vahvistettavuutta ja siirrettävyyttä. Uskottavuutta voi tässä työssä mitata sillä, että työssä käytetyt lähteet ovat tieteelliseen tutkimukseen perustuvia ja tunnettuja lähteitä. Tieteelliseksi tiedoksi tunnistaa julkisen, perustellun ja kriittisen tiedon, joka on myös systemaattista ja tuottaa uutta näkökulmaa. (Kylmä, J. Juvakka, T. 2014, 127–129.) Opinnäytetöiden lähteiden julkaisuajaksi rajoitettiin 2013–2023, jotta lähteiden tieto olisi mahdollisimman ajantasaista ja uutta. Muutama lähde on kuitenkin tätä vanhempi, mutta lähteiden tieto on muuttumatonta ja yhä ajantasaisia ja tarpeellisia opinnäytetyöhön. Kaikki käytetyt lähteet on käyty läpi luotettavuuden kannalta.

Reflektiivisyys tarkoittaa sitä, että tutkimuksen tekijä on tietoinen siitä mitkä ovat omat lähtökohdat tutkimusta tehdessä, ja miten nämä lähtökohdat vaikuttavat siihen, kuinka hän tulkitsee aineistoa ja tutkimusprosessia. Nämä lähtökohdat tulee tutkijan kirjoittaa raporttiin. Vahvistettavuuden ajatus on siinä, että tutkimusprosessin kirjaaminen suoritetaan niin, että tutkimuksesta ulkopuolinen tutkija voi seurata prosessin etenemistä. Koska tulkintatavat tutkimukseen liittyen voivat muuttaa sitä miten eri tutkijat näkevät tutkimuksen ja miten he siitä raportoisivat, laadullisessa tutkimuksessa vahvistettavuuden kriteeri on joustava. Siirrettävyydellä tarkoitetaan tutkimuksen tuloksien siirrettävyyttä toisiin tilanteisiin. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkimuksen tekijän tulee antaa lukijalleen riittävästi kuvailevaa tietoa tutkimukseen liittyvistä tekijöistä kuten ympäristöstä ja tutkimukseen osallistuvista, jolloin lukija voi arvioida siirrettävyyden toteutumista. (Kylmä, J. Juvakka T. 2012. S.128–129.) Tähän opinnäytetyöhön kirjatun tiedon perusteella voi toistaa samanlaisen toiminnallisen tuokion, ja tämä vahvistaa opinnäytetyön luotettavuutta. Siirrettävyyttä vahvistaa Kiehisiltä saatu palaute, jonka mukaan oppaan tieto on hyvin kasattu ja tulee jatkossakin käyttöön. Oppaaseen kerätty tieto perustuu tieteelliseen tietoon, jota on kerätty opasta varten.

5.2 Eettisyys

Opinnäytetyön eettisyydestä huolehtiessa tulee muistaa hyvän tieteellisen käytännön perusperiaatteet, joita on vastuunkanto, rehellisyys, luotettavuus ja arvostus. Ennen opinnäytetyön suunnittelua on käyty opinnäytetyöhön valmistavat kurssit ja harjoiteltu moneen kertaan luotettavaa tiedonhakua muilla opintojen aikaisilla kursseilla. Nämä ovat tehneet lähteiden valinnasta luotettavampaa ja eettisempää. Tämä on vahvistanut avoimuutta. Eettisyyttä on pohdittu jo opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023.) Ennen opinnäytetyön aloittamista on tutustuttu opinnäytetyöntekijän eettisiin ohjeisiin ja pohdittu mitä niiden noudattaminen käytännössä tarkoittaa. Ohjaajan kanssa on pohdittu työn vaatimat resurssit ja pohtinut ennen opinnäytetyön aloittamista vaatiiko työ eettistä ennakoarviointia. Kuten eettisiin ohjeistuksiin kuuluu, on opinnäytetyön aihetta valitessa todettu aiheen tukevan aiemmin käytyjä opintoja. (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry, 2020). Opinnäytetyötä aloittaessa tehtiin ohjeistusten mukaisesti lupahakemus opinnäytetyön suunnitelmalla. Opinnäytetyön tekijän tulee kantaa vastuunsa kaikesta kirjoitetusta tiedosta jokaisessa osa-alueessa, niin opinnäytetyöprosessin alussa, kuin sen julkaisemisen jälkeenkin. Tutkimukseen oleellisten lupien hankkiminen on osana vastuunkantoa, rehellisyyttä ja luotettavuutta. Opinnäytetyötä tehdessä on tiedostettu, ettei opinnäytetyöntekijällä saa olla puolueellista näkemystä, joka voisi vaikuttaa opinnäytetyön lopputulokseen ja esteellisyyttä on mietitty etukäteen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023.) Opinnäytetyötä tehdessä tulee myös noudattaa tekijänoikeuslakia ja lainaukset ja lähdetiedot tulee merkitä ohjeistusten mukaisesti. (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry, 2020). Kuten hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu, on työ suunniteltu ja dokumentoitu alusta alkaen huolellisesti. Opinnäytetyössä rehellisyys ilmenee siten, että kaikki mistä opinnäytetyöhön on haettu tietoa, on kirjattuna oikein ja selkeästi lähteeksi. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023.)

Opinnäytetyötä tehdessä tulee arvostaa kaikkia opinnäytetyöhön liittyviä osapuolia, ja tähän kuuluu ihmisten lisäksi myös ympäristö. Yksinkertaisimmillaan ympäristön kunnioittaminen on työtä tehdessä ollut sitä, ettei opinnäytetyöhön liittyviä asioita turhaan tehtäisi fyysiseen muotoon, jotta ympäristökuorma pysyisi pie-

nenä. Opinnäytetyötä tehdessä tulee myös varmistaa, ettei sen tekeminen vaaranna kenenkään turvallisuutta ja tästä on huolehdittu etenkin toiminnallista tuokiota toteuttaessa varmistamalla ympäristön turvallisuuden ja osallistuvien aikuisten tietoisuuden siitä mitä tapahtuu. Toiminnallisessa tuokiossa on myös varmistettu, että osallistujat tietävät kaiken osallistumisen olevan vapaaehtoista, ja näin on varmistettu, että osallistujat eivät ole vasten tahtoaan paikalla. Eettisyyttä vahvistamaan on opinnäytetyön oltava sen valmistuessaan julkinen asiakirja, ja siksi se julkaistaan Theseus-palvelussa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023.)

5.3 Pohdinta tuotoksesta

Opinnäytetyön tuotoksena oli tarkoitus luoda käsitys lapsille olennaisista ensiaputaidoista toiminnallisen tuokion luominen. Aiheet olivat ennestään opinnäytetyön tekijälle tuttuja osin harrastusten ja osin opintojen kautta, joten työssä oli mukava päästä syventämään tietoja. Ammatillista kehittymistä tuli erityisesti raportin kirjoittamisessa ja uutta tuli tietoa lasten tapaturmien määrästä. Opinnäytetyötä tehdessä haastavinta oli aiheen rajaaminen tarpeeksi tiiviiseen pakettiin. Työtä tehdessä harhautui herkästi osa-alueisiin, jotka eivät liittyneet tuotokseen. Tämä kuitenkin kehitti ammatillisesti, joten siitä ei ollut kuin ajallista haittaa työlle. Toiminnalliseen tuokioon olisi voinut lisätä esimerkiksi tajuttomuuden hoidosta ja hätänumeroon soittamisesta, mutta koska aikaa oli niukasti, joutui käsiteltävää aluetta rajaamaan. Jatkossa olikin siis hyvä saada vastaavanlainen ohjeistus esimerkiksi tajuttomuuden hoidosta ja hätänumeroon soittamisesta. Peruselvytyksen pilkkominen lapsille sopivaan pakettiin olisi hyvä. Myös palovammojen ja myrkytysten käsittely olisi varmasti hyödyllistä.

Avainasemassa onnistuneessa toiminnallisessa tuokiossa oli hyvät toteuttajakaverit, jotka auttoivat toteuttamaan tuokion. Etenkin rauhoittumisen tärkeyttä pohdittaessa oli oppimisen kannalta oleellista, että tilanteen aikuinen osasi itse olla niin rauhallinen, että lapset maltoivat rauhoittua tilanteeseen eivätkä jutelleet omiaan. Oli myös tärkeää että lapset kiersivät tuokiossa pisteitä tutun ryhmän kanssa, ettei kenenkään tarvinnut jännittää ja lapset uskalsivat heittäytyä mukaan harjoituksiin. Työ oli aiheena mielenkiintoinen ja motivaatiota lisäsi tieto työn tar-

peellisuudesta, ja aidosta käyttötarkoituksesta. Toiminnallisen tuokion kohdeyleisönä lapset ovat myös hyvin anteliaita. Heiltä saa suoraa palautetta toimivuudesta ja mielekkyydestä, ja tästä työstä saatu palaute oli positiivista tai neutraalia.

Opinnäytetyön prosessiin vaikutti myös raportin kirjoitusajankohta, joka osui opettajien kesälomalle. Tällöin ongelmakohtiin ei saanut apua heti, vaan joutui ratkaisemaan asioita itsenäisesti tai odottamaan. Tämä oli toisinaan turhauttava haaste, mutta myös hyvin kehittävä asia kun tietoa joutui hakemaan vaikeampaa reittiä ja ratkaisuja tekemään itsenäisesti. Lopullinen opinnäytetyö valmistui kuitenkin hyvällä tahdilla, vaikka raportin kirjoittamisen kanssa samanaikaisesti tuli-kin kesäloma ja viimeinen harjoittelu. Valmistunut työ vastaa asetettuun tutkimuskysymykseen ja oppaasta tuli helppo tapa kouluttaa ensiaputaitoja, vaikka kouluttajalla ei olisikaan aikaa kerätä päivitettyä tietopohjaa itse.

Lähteet

Aarnio, K. Autio, S. Jämsä, J. Nieminen, J. Suomalainen, S. 2019. Skeema 1. Psyykkinen toiminta ja oppiminen. 1.–6. painos. Edita Publishing Oy. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. PDF-dokumentti. Luettu 5.10.2023. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>

Castrén, M. Korte H. ja Myllyrinne K. 2022a. Ensiapu osana hoitoketjua. Duodecim. Verkkosivu. Viitattu 23.5.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/spr00002>

Castrén, M. Korte H. ja Myllyrinne K. 2022b. Haavat ja verenvuodot. Duodecim. Verkkosivu. Viitattu 23.5.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/spr00007>

Castrén, M. Korte, H. Myllyrinne K. 2022c. Hengityksen, verenkierron ja tajunnan häiriöt. Duodecim. Verkkosivu. Viitattu 11.8.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/spr00005/hengityksen-verenkierron-ja-tajunnan-hairiot#A1>

Haikonen, K. 2022. Tapaturmat suomessa. THL. Verkkosivu. Viitattu 11.8.2023. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/turvallisuuden-edistaminen/tapaturmien-ehkaisy/tapaturmat-suomessa>

Hakulinen, T. Heinonen, K. Koivusilta, L. Korpilahti, U. Lillsunde P. Ojanperä, I. Parkkari, I. Parkkari, J. Rajamäki, R. Serlo, W. 2019. Lasten ja nuorten tapaturmakuolleisuus on Suomessa yleisempää, kun Euroopassa keskimäärin. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. 2019;135(9):847–54 Viitattu 11.7.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2019/9/duo14909>

Henkinen ensiapu. 2022. Punainen risti. Verkkosivu. Viitattu 13.8.2023. <https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuhjeet/henkinen-ensiapu/>

Kopakkala A. 2011. Porukka, jengi, tiimi: ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. 1. Painos. Edita; Helsinki.

Korpilahti, U. Hakulinen, T. Parkkari, J. Koivusilta, L. Parkkari, I. Rajamäki, R. Heinonen, K. Ojanperä, I. Serlo, W. Lillsunde P. 2019. Lasten ja nuorten tapaturmakuolleisuus on Suomessa yleisempää kuin Euroopassa keskimäärin. Lääketieteellinen Aikakausikirja Duodecim. 2019;135(9):847–54

Kylmä, J. Juvakka, T. 2012. Laadullinen terveystutkimus. 1.-2. painos. Edita; Helsinki.

Kylmä, J. Juvakka, T. 2014. Laadullinen terveystutkimus. 1.-3. painos. Edita; Porvoo.

Lasten oikeudet. N.d. Suomen YK-liitto. Verkkosivu. Viitattu 1.6.2023.
<https://www.ykliitto.fi/yk-teemat/ihmisoikeudet/lasten-oikeudet>

Luotsin opas. N.d. Suomen Partiolaiset- Finlands Scouter ry. Verkkosivu. Viitattu 11.8.2023. <https://partio-ohjelma.fi/partiokasvatus/tarpojat-luotsin-opas>

Papunet. 2023. Miksi saavutettava? Verkkosivu. Viitattu 4.10.2023. <https://papunet.net/saavutettavuus/miksi-saavutettava/>

Parkkari, J. 2022. Liikuntavammojen hoito ja ehkäisy -ohjeita potilaalle. Lääkäri-kirja Duodecim. Verkkosivu. Viitattu 5.6.2023 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00909/liikuntavammojen-hoito-ja-ehkaisy-ohjeita-potilaalle>

Partiomenetelmä. N.d. Suomen Partiolaiset- Finlands Scouter ry. Partio-ohjelma.fi. Verkkosivu. Viitattu 28.5.2023. <https://partio-ohjelma.fi/partiokasvatus/partiomenetelmae>

Pelastuslaki 29.4.2011/379 Viitattu 5.6.2023 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2011/20110379>

Saarelma O. 2022. Nilkan nyrjähdys. Duodecim. Verkkosivu. Viitattu 1.6.2023.
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01052>

Selkokeskus. 2021. Selkojulkaisun ulkoasu. Verkkosivu. Viitattu 4.10.2023.
<https://selkokeskus.fi/selkokieli/selkojulkaisun-ulkoasu/>

Suomen virallinen tilasto (SVT). 2020. Kuolemansyyt. Verkkojulkaisu. ISSN=1799-5051. 2020. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 13.8.2023.
https://www.stat.fi/til/ksyyt/2020/ksyyt_2020_2021-12-10_tie_001_fi.html

Tapaturmien ehkäisy. 2022. THL. Verkkosivu. Viitattu 1.6.2023.
<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/turvallisuuden-edistaminen/tapaturmien-ehkaisy>

Tapaturmat Suomessa. 2023. THL. Verkkosivu. Viitattu 16.8.2023.
<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/turvallisuuden-edistaminen/tapaturmien-ehkaisy/tapaturmat-suomessa>

THL. 2021. Eri toimintaympäristöissä tehtävä työ. Verkkosivu. Viitattu 1.6.2023.
<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/turvallisuuden-edistaminen/tapaturmien-ehkaisy/lasten-ja-nuorten-tapaturmat/eri-toimintaymparistoissa-tehtava-tyo>

THL. 2023a. Lasten ja nuorten tapaturmat. Verkkosivu. Viitattu 7.6.2023.
<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/turvallisuuden-edistaminen/tapaturmien-ehkaisy/lasten-ja-nuorten-tapaturmat>

THL. 2023b. Kaatumiset ja putoamiset. Verkkosivu. Viitattu 7.6.2023.
<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/turvallisuuden-edistaminen/tapaturmien-ehkaisy/lasten-ja-nuorten-tapaturmat/kaatumiset-ja-putoamiset>

THL. 2023c. Tapaturmien vuodeosastohoito. Verkkosivu. Viitattu 14.8.2023.
<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/turvallisuuden-edistaminen/tapaturmien-ehkaisy/tapaturmat-suomessa/tapaturmien-vuodeosastohoito>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Verkkosivu. Viitattu 1.6.2023.
https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Uusikylä, K & Atjonen, P. 2007. Didaktiikan perusteet. 3.-4. painos. Porvoo: WSOY.

Vilkkä H. & Airaksinen T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Johdanto. 1. painos. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Vuorinen I. 2001. Tuhat tapaa opettaa. 6. painos. Vammala. Vammalan Kirjapaino Oy.

LIITTEET

Liite 1. Opas



PAINESIDE

- Käydään painesiteen tekeminen ensin suullisesti ryhmän tietotason mukaan, sitten kukin saa yksi kerrallaan harjoitella johtajan käteen tai jalkaan painesiteen tekemistä
- Ensin tulee tietää miksi painesidettä tarvitaan? - Isomman haavan syntyessä, tai kun haava vuotaa runsaasti (esim. useimmat päähaavat)
- Runsaasti vuotavan tai ison haavan hoito aloitetaan painamalla haavaa, jotta verenvuoto vähenisi.
- Potilas olisi hyvä ohjata heti alkuun makuulle tai istumaan

PAINESIDE

- Painesiteen teko aloitetaan pistämällä haavan päälle puhdas suojaside. Mikäli puhdasta suojasidettä ei löydy voidaan käyttää jotain mahdollisimman puhdasta, esimerkiksi auttajan vaatetta.
- Painesiteen teko aloitetaan pistämällä haavan päälle puhdas suojaside. Mikäli puhdasta suojasidettä ei löydy voidaan käyttää jotain mahdollisimman puhdasta, esimerkiksi auttajan vaatetta.
- Suojasiteen jälkeen haavan päälle asetetaan paineeksi siderulla tai sen puutteessa esimerkiksi rullalle kieritetty hansikas.



PAINESIDE

- Siderulla kiinnitetään tiukasti joustositeellä, veren tulee kuitenkin päästä kiertämään raajaan ja siksi onkin hyvä kysyä potilaalta onko sidos liian tiukka.
- Vammakohtaa pitää tukea pystyasentoon lääkäriin pääsemiseen asti ja painesiteen päältä painamista tulisi jatkaa, jotta verenvuoto ei pääse yltymään.

Huom!

- Pään haavat vuotavat paljonkin vaikka vamma ei olisi vakava.
- Vierasesinettä (puukko, keppi tms.) Ei saa poistaa, se yleensä hillitsee verenvuotoa.
- Omien käsien tulisi olla puhtaat, mutta aina ensiapua antaessa tämä ei ole mahdollista.





PEACE AND LOVE, NYRJÄHDYKSEN ENSIAPU

- Uusin hoitosuositus nyrjähdykselle on nimeltään PEACE and LOVE, ja se kertoo kylmän ja kipulääkkeen merkityksen todettu olevan jopa paranemista heikentävä tekijä. Siksi onkin hyvä opetella ensiapuna tämä uusi PEACE
- Käydään ensin suullisesti nyrjähdyksen ensiapu käyttäen PEACE -ohjeistusta ja käydään myös LOVE-lyhenteen merkitys, koska molempien sanojen tietäminen voi helpottaa muistamista
- Nyrjähdyks ilmenee yleisimmin nilkassa ja siksi harjoitellaan myös sidoksen tekemistä kaverin nilkkaan
- PEACE merkitsee suojelemista (Protect), kohottamista (Elevate), harkitsemista (Avoid), puristamista (Compress) ja ohjeistamista (Educate)



NYRJÄHDYKSEN ENSIAPU



Protect eli suojele

Elevate eli kohota.

Avoid eli vältä (tulehduskipulääkkeitä ja kylmää)

Compress eli puristus eli kompressio.

Educate eli ohjeista.

HOITO

Load
Kuormita oireiden
sallissa

Optimisim
Pysy positiivisena, se
nopeuttaa
paranemisprosessia

Vascularisation, tue
verenkierron
palautumista
liikkumalla

Exercise, harjoittele
kuntouttavasti ja
vammoja ehkäisevästi





PEACE

- Ensimmäisenä siis suojellaan nyrjähtänyttä raajaa isommalta vammalta välttämällä varaamista sille.
- Tämän jälkeen raaja tulee kohottaa, mieluiten sydämen yläpuolelle, jotta minimoidaan turvotus.
- Kipuun tulee vain harkiten käyttää kylmää ja kipulääkettä, sillä ne voivat hidastaa parantumista.
- Puristaminen onnistuu parhaiten sitomalla joustositeellä nyrjähtäneen raajan, Näin vähennetään turvotusta.
- Viimeiseksi tulisi ohjeistaa aktiiviseen kuntoutukseen sillä se nopeuttaa paranemisprosessia. Rohkaise ja ohjeista aktiiviseen kuntoutukseen heti kun raaja sallii käytön.



MITÄ MENI VÄÄRIN, VAMMOJEN EHKÄISY

- Vaaratekijöiden hyvä tunnistaminen auttaa vähentämään tapaturmien riskiä ja onnettomuuksia jolloin ensiavulle ei tule tarvetta
- Hyvä tapa harjoitella tunnistamaan tilanteita joissa vammoja voi syntyä on "mitä meni väärin" -leikki
 - Johtajat näyttelevät erilaisia tilanteita ja tilanteen loputtua kysyvät lapsilta: "Mitä meni väärin?"
 - Lasten tehtävänä on tunnistaa vaaran aiheuttava tekijä kyseisessä esityksessä



MIKÄ MENI VÄÄRIN- TILANTEITA

- Puukolla vuoleminen kaveriin päin. Puukko voi lipsahtaa ja haavoittaa kaveria. Vuollaan aina pois päin toisesta.
- Puukon kanssa juoksentelu ilman että puukko on tupessa. Aina voi kompastua jolloin puukko voi livetä ja osua itseensä tai toiseen. Puukko aina tupessa liikkuesssa, ja edes tupessa olevan puukon kanssa ei juosta.
- Kengännauhat auki juoksentelu. Vapaat kengännauhat aiheuttavat aina kompastumisriskin. Solmitaan kengännauhat.



MIKÄ MENI VÄÄRIN- TILANTEITA

- Painavan esineen yksin siirtely, kun tarvitsisi apua. Painavaa esinettä liikuttaessa voi esimerkiksi satuttaa selkäänsä tai tiputtaa esineen varpailleen kun siitä ei jaksa pitää kiinni. Helpommin ja turvallisemmin pääsee, kun pyytää kaverilta apua.
- Pelleily nuotion tai muun kuuman ympärillä. Nuotio/trangia/muu kuuma lähde voi aiheuttaa pahojakin palovammoja ja pelleilyt tulisi jättää muualle.



RAUHOITTELU



Pohdintaan yhdessä miksi rauhoittaminen ja rauhassa ensiaputilanteessa oleminen on niin tärkeää?

-Koska kun sinä olet rauhassa, huomaa ensiavun kohde ettei tilanne ole niin pelottava

Harjoitellaan pareittain miten rauhoitat kaveria?

-Silittämällä tai halaamalla (muista kysyä kaverilta lupa ennen kuin kosket)

-Hämäämällä kaveria esimerkiksi puussa olevalla linnulla viet tämän ajatukset pois hetkeksi rauhallisempiin ajatuksiin.



RAUHOITTELU



-Saippuakuplien puhaltelulla voi auttaa tasaamaan hengitystä. Voit kokeilla kuplien puhaltamisessa kuinka et voi puhaltaa liian kovaan, koska muuten kupla ei muodostu.

-Kaverin kanssa voi laskea rauhassa viiteen

Lopussa mietitään yhdessä miltä tuntuu rauhoitella kaveria ja miltä tuntuu olla rauhoiteltavana? Missä tilanteissa joku on rauhoittelut toista ja mikä on ollut hyvä tapa rauhoittaa?





LISÄTIETOA

Lisää tietoa ensiapuun liittyen voit hakea luotettavasti esimerkiksi seuraavista lähteistä:

- <https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/>
- <https://www.terveyskirjasto.fi/sisalto/ensiapuopas>



