

Suvi Veteläinen ja Noora Heiskanen

Ensiapupäivä peruskoulua käyville maahanmuuttajille

Ensiapupäivä peruskoulua käyville maahanmuuttajille

Suvi Veteläinen ja Noora Heiskanen
Opinnäytetyö
Lukukausi vuosi (Syksy 2016)
Hoitotyön koulutusohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma, hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

Tekijä(t): Suvi Veteläinen ja Noora Heiskanen
Opinnäytetyön nimi: Ensiapupäivä peruskoulua käyville maahanmuuttajille
Työn ohjaaja: Maija Alahuhta ja Liisa Kiviniemi
Työn valmistumislukukausi- ja vuosi: Syksy 2016 Sivumäärä: 42+ liite

Maahanmuutto Suomeen on noussut suureksi puheenaiheeksi viime vuosien aikana niin uutisissa kuin sosiaalisessa mediassa. Maailmalla on menossa suurin pakolaiskriisi sitten toisen maailmansodan. Suomeen saapui vuonna 2015 32 476 uutta turvapaikanhakijaa. Maahanmuuton kasvaessa maahanmuuttajat tulevat entistä lähemmin osa jokaisen suomalaisen arkea.

Opinnäytetyömme tilaaja oli Oulun Seudun Settlementti Ry:n N.Y.T. hankkeen projektipäällikkö. Yleiseksi ongelmaksi nousivat maahanmuuttajien heikot ensiaputaidot ja tieto siitä, mistä apua Suomessa saadaan. Saimme siis vahvistusta sille, että ensiapupäivän ja ensiaputaitojen harjoittelu on ensiarvoisen tärkeää.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli pitää toiminnallinen ja vuorovaikutuksellinen ensiapupäivä yli 18-vuotiaille peruskouluastetta opiskeleville maahanmuuttajille. Kohderyhmän suomenkielen taito oli jo hyvä pohjalla. Ensiapupäivä pidettiin suomen kielellä. Pienissä ryhmissä toteutettu ensiapupäivä loi jokaiselle opiskelijalle tehokkaan oppimistilanteen, jossa omia ensiaputaitoja voi kokeilla. Pitkän aikavälin tavoitteena oli luoda jokaiselle osallistujalle pohja omille ensiaputaidoille, joita voi tulevaisuudessa hyödyntää ensiaputilanteissa.

Ensiapupäivään osallistuneen opiskelijat olivat aidosti kiinnostuneita ensiavusta ja sen annosta. Jokaisella opiskelijalla oli omakohtaisia kokemuksia kotona sattuneista vaaratilanteista. Ensiapupäivän jälkeen kerätty palaute kertoi, että ensiapupäivä oli onnistunut ja jokainen opiskelija oli oppinut jotain uutta. Jatkossa ensiapupäivään osallistuneet opiskelijat voivat hyödyntää saamiaan ensiaputaitoja ja kehittää niitä oman tarpeensa mukaan. Myös tiedon kertominen eteenpäin mahdollistuu opittujen tietojen ja taitojen kautta esimerkiksi opiskelijan lähiomaisille. Myös Vuolle opisto voi hyödyntää opetuksessa valmista esitysmateriaalia, jonka annoimme vapaaseen käyttöön.

Asiasanat: Monikulttuurisuus, Ensiapu, Selkokieli, Ryhmäohjaus, Maahanmuuttajat, Kotitapaturmat

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care, Registered Nurse

Author(s): Maija Alahuhta ja Liisa Kiviniemi

Title of thesis: First aid day for immigrants

Supervisor(s): Maija Alahuhta & Liisa Kiviniemi

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2016 Number of pages: 42+1

In Finland immigration has grown into a big talking point in the news and in the social media these last few years. The world is facing its biggest refugee crisis since the world war two. The year 2015 was exceptional since 32 476 new refugees made their way to Finland. Now because immigration is growing, immigrants come increasingly closer to the lives of the Finnish people.

Our thesis was ordered by Project Manager from Oulu settlement Ry N.Y.T. to give immigrants better knowledge of first aid. Turned out that the immigrants knowledge of first aid and how to get help in Finland were incomplete. Therefore we got confirmation that the first aid day as well as the training of the first aid skills would be important.

The thesis was set to organize a First Aid Day to immigrant students. The goal was to have the participants coact and participate to the information given to them. We ran the First Aid Day-teaching in small groups and it created effective learning situations for the students as it came to learning first aid. The long-term goal was to create a base of first aid for each student witch they can use in the future emergency situations.

The students were genuinely interested of first aid and how to use it in their personal life. Each student had a personal experience of home incidents and. After the first aid day we collected feedback from the immigrants and it told us that the day was a success and each student learned something new. In the future all the participant of the first aid day can exploit their first aid skills as they wish. All so they can teach the first aid skills forward for example to their parents. Vuolle institute can also use the first aid material at teaching new students.

Keywords: Multicultural, First Aid, Plain language, Group guidance, Immigrants, Home accident.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITEET	7
3	MAAHANMUUTTAJAT JA MONIKULTTUURISUUS	8
3.1	Maahanmuuttaja	9
3.2	Kulttuuri ja monikulttuurisuus	10
3.3	Maahanmuuttajien ohjaus	10
3.4	Selkokieliisyys maahanmuuttajien ohjauksessa	12
4	ENSIAPU JA TAVALLISIMMAT TAPATURMAT SUOMESSA	14
4.1	Nivelside- ja nivelvammat ja ensiapu.....	14
4.2	Haavat ja ensiapu	15
4.3	Palovamma ja ensiapu	16
4.4	Paleltuma ja ensiapu	18
5	PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	21
5.1	Projektiorganisaatio	21
5.2	Sisällön suunnittelu.....	23
5.3	Projektin aikataulu	28
5.4	Projektin kustannusarvio	29
5.5	Riskien ja muutosten hallinta	30
5.6	Koulutuspäivän toteutus	31
6	PROJEKTIN ARVIOINTI	35
6.1	Projektin tavoitteiden arviointi	35
7	POHDINTA	38
	LÄHTEET	40
	LIITTEET	43

1 JOHDANTO

Kiinnostuimme oppinäytetyömme aiheesta julkisen median ja terveydenhuoltopalveluissa käytävien keskusteluiden pohjalta. Keskusteluissa on noussut esille maahanmuuttajat ja heidän terveydelliset tarpeet, jotka ovat kasvaneet viime vuosien aikana. Otimme yhteyttä Oulun settlementti Ry omistamaan Vuolle opistoon, jossa tarjotaan peruskoulutasoista koulutusta maahanmuuttajille. N.Y.T hankkeen projektipäällikkö kertoi havainneensa, että maahanmuuttajien ensiaputaidot ja ymmärrys siitä, mistä apua voi hakea on hyvin heikko. Saimme siis vahvistusta sille, että ensiaputaitoja olisi hyvä harjoitella. Teimme kohderyhmällemme alustavan kyselyn, jossa kartoitimme heidän tietotaitojansa liittyen ensiapu aiheeseemme. Kyselyn tulokset vahvistivat ensiapupäivän tarpeellisuuden.

Mielestämme ensiaputaitojen osaaminen kotioloissa on tärkeää, jotta kotitapaturman sattuessa apua saa mahdollisimman nopeasti jo kotiympäristössä ja sillä on suuri merkitys terveydenhuollon kuormituksen vähentymisessä. Ensiapupäivänä oppilas sai itse konkreettisesti kokeilla opettamiamme ensiaputaitoja ja annoimme myös oppilaille mahdollisuuden kysyä kysymyksiä liittyen ensiapuun. Kävimme ennen opetuspäivää seuraamassa Vuolle opistolla opetusta, jotta saisimme enemmän käsitystä selkokielisestä opetuksesta ja ryhmänohjauksesta. Opetuspäivän päätteeksi keräsimme ensiapupäivään osallistuneilta opiskelijoilta kirjallisen palautteen päivästä, jonka perusteella saimme tiedon siitä, millaiseksi opiskelijat olivat opetuspäivän kokeneet ja oliko siitä ollut heille hyötyä. Palautekyselyn suunnittelimme mahdollisimman selkokielliseksi, jotta se olisi opiskelijoille helpompi tulkita.

2 PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET

Projektimme päätavoitteena on pitää ensiapupäivä peruskoulua käyville maahanmuuttajille Vuolle opistolla. Tavoitteenamme on tarjota opettava tuokio, joka koostuu teoreettisesta ja konkreettisesta tekemisen osuudesta.

Pitkän aikavälin tavoitteena on luoda jokaiselle opetukseen osallistuvalla pohja siitä, mitä ensiapu on ja miten sitä voi hyödyntää kotona ja vapaa-ajalla. Kun opiskelijalla on ensiaputaidot hallussa, omia taitoja voi omien mahdollisuuksien mukaan kehittää jatkossa.

Omana oppimistavoitteenamme on oppia pitämään selkokieline esitys, jossa keskitytään siihen, että jokainen opetuspäivään osallistuva ymmärtäisi ja saisi mahdollisimman paljon irti aiheesta. Pyrimme myös konkreettisesti opetuksessa pitämään tunnit mahdollisimman selkeänä ja helposti ymmärrettävissä olevana. Tavoitteena oli laajentaa omaa tietämystä miten toimia monikulttuurisen opiskelijaryhmän kanssa ja mitä tulee ottaa huomioon monikulttuurisen ryhmän opetuksessa. Opiskelijan näkökulmasta tavoitteenamme on myös oppia toteuttamaan itse projektityön prosessi. Mitä projektityön vaiheet sisältävät ja mitä projektissa kokonaisuudessaan tapahtuu. Tavoitteena on kehittyä monipuolisen tiedon hankinnassa ja pysyä kriittisenä käytettävän materiaalin luotettavuuden suhteen.

3 MAAHANMUUTTAJAT JA MONIKULTTUURISUUS

Maailmassa on menossa suuri pakolaiskriisi sitten toisen maailmansodan. YK:n pakolaisjärjestön mukaan kymmenet miljoonat ihmiset ovat joutuneet pakenemaan kodeistaan sotia, vainoja ja konflikteja. Kansainväliset sopimukset velvoittavat Suomea ja muita EU-maita ottamaan vastaan kansainvälistä suojelua tarvitsevia turvapaikanhakijoita. Vaikka turvapaikanhakijoiden määrä on kasvanut nopeasti, Suomea ei uhkaa kriisi. Vuonna 2015 turvapaikanhakijoita Suomessa oli 32 476. Vuonna 2014 turvapaikanhakijoita oli 3651. (Sisäministeriö 2016, viitattu 18.4.2016.) Vuonna 2015 turvapaikanhakijoiden määrän kasvaessa maahanmuuttoteemat nousivat jatkuvasti seuratuiksi uutisaiheiksi ja turvapaikanhakijat tulivat uudella tavalla lähelle yhä useamman suomalaisen arkea. Havaittavissa oli myös keskusteluilmapiirin polarisoituminen sekä näkemysten jyrkentyminen niin valtakunnan politiikan tasolla kuin kansalaisyhteiskunnassakin. Toisaalta syksyn 2015 kiireisimmässä turvapaikanhakijatilanteessa suomalaiset osoittivat suurta auttamishalua ja sekä vapaaehtoistyöllään että lahjoituksinkin. (Euroopan muuttoliikenneverkosto EMN 2015, 5.)

Maahanmuutto on noussut Suomessa puheenaiheeksi etenkin maailmanlaajuisen taloustilanteen heikennyttyä. Maahanmuutto Suomeen on kuitenkin hyvin tuore ilmiö. Sotien jälkeen siirtolaisuus oli pääsääntöisesti Suomen ja Ruotsin välistä muuttoliikettä. 1990-luvulla Suomi sai muutamina vuosina muuttovoittoa reilummin, kun pakolaisia saapui etenkin Somaliasta ja sen lisäksi poliittisella päätöksellä myönnettiin inkeriläisille mahdollisuus muuttaa Suomeen. Tämän jälkeen siirtolaisuus ja muuttovoitto ulkomailta hiipuivat 10 vuoden ajaksi sille vaatimattomalle tasolle, jossa se on lähes koko itsenäisyytemme ajan ollut. (Rapo 2011, viitattu 13.2.2016.)

Uuden vuosituhaten alkaessa suomalaiseen yhteiskuntaan kuuluu yhä useampia eri kulttuureja edustavia ihmisiä. Tasapainoinen yhteiskuntakehitys edellyttää, että etnisten ryhmien väliset suhteet ovat hyvät ja rikastuttavat kaikkia osapuolia. Etnisten ryhmien tasa-arvoinen sosiaalinen ja taloudellinen asema on hyvien etnisten suhteiden edellytys ja vaikuttaa näiden ryhmien mahdollisuuksiin ylläpitää ja kehittää omaa kulttuuriaan. (Liebkind 2000, 9.) Nykyään monikulttuurisuus on useimmissa maissa pikemmin sääntö kuin poikkeus. Monikulttuurisuus sekä siihen liittyvät etninen identiteetti ja rasismi herättävät paljon keskustelua ja poliittisia intohimoja. (Liebkind 2000, 13.)

3.1 Maahanmuuttaja

Käsitteen "maahanmuuttaja"- määrittely ei ole aivan yksiselitteistä. Maahanmuuttajien määrittelemiseen käytetään yleensä kieltä, kansalaisuutta tai syntymävaltiota. Jokainen näistä määritelmistä antaa eri ihmisjoukon. Se millaista maahanmuuttajuuden käsitettä käytetään, riippuu asiansyistä, tavoitteista ja tarkoituksesta. Maahanmuutolle on monia syitä kuten: työ, opiskelu, perhesuhteet, pakolaisuus ja paluumuutto. Ulkomaista syntyperää olevia henkilöitä, joiden molemmat vanhemmat (tai ainoa tiedossa oleva vanhempi) ovat syntyneet ulkomailla, asui Suomessa vuoden 2012 lopussa noin 280 000. Tämä vastaa 5,2 % koko Suomen väestöstä. Ulkomailla syntyneitä henkilöitä Suomen väestöstä oli 5,3 % vuonna 2012. Vieraskielisiä, eli muita kieliä kuin suomea, ruotsia tai saamea äidinkielenään puhuvia oli 4,9 % ja ulkomaan kansalaisia noin 3,6 %. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015, viitattu 14.2.2016.)

Kun suomalainen astuu Suomen rajojen ulkopuolelle, hän on ulkomaalainen. Ulkomaalainen on siis kuka tahansa henkilö, joka ei ole omalla maallaan. Suomessa asuvat tai oleskelevat ulkomaalaiset eivät ole yhtenäinen ryhmä, sillä Suomessa on monesta eri syystä maahan tulleita henkilöitä. Myös elämäntilanteet ja se, miten ihminen elämänsä Suomessa kokee, vaihtelevat hyvin paljon. Eritaukoista ulkomaalaisryhmistä käytetään erilaisia nimityksiä. (Räty 2002, 11.) Ulkomaalainen on henkilö, joka ei ole Suomen kansalainen. Ulkomaalaisia ovat esimerkiksi Suomessa tilapäisesti oleskelevat turistit ja ulkomaalaiset opiskelijat. Ulkomaalaiset voivat asettua eri syistä pysyvästi Suomeen. Suomen ulkomaalaisväestön kasvaessa on tarvittu hyvä sana käytettäväksi täällä asuvista ulkomaalaisista. Maahanmuuttaja on siis vakiintunut käsitteeksi, joka tarkoittaa kaikkia Suomessa pysyvästi asuvia ulkomaalaisia. Maahanmuuttaja on siis voinut tulla Suomeen esimerkiksi töihin, avioliiton vuoksi, pakolaisena tai paluumuuttajana. Vapaaehtoisesti maasta toiseen muuttavia henkilöitä kutsutaan siirtolaisiksi. Pakolainen on tullut Suomeen, koska hän on joutunut poliittisista tai muista syistä lähtemään kotimaastaan. (Räty 2002, 11.)

Suomen maahanmuuttajaväestö on ikärakenteeltaan nuorta ja työikäistä. Ulkomaan kansalaisista vain pieni osuus on ikääntyviä. Vuonna 2013 Suomen väkiluvun kasvusta vieraskielisten osuus oli peräti 87 %. Maahanmuuttajaväestö on keskittynyt suurimpiin kaupunkeihin. Suomen

kymmenessä suurimmassa kaupungissa asuu lähes 65 % kaikista Suomessa asuvista ulkomaalaisista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2015, viitattu 10.4.2016.) Projektissamme maahanmuuttajat ovat Suomessa asuvia Suomen kansalaisia, jotka opiskelevat Suomessa.

3.2 Kulttuuri ja monikulttuurisuus

Kulttuuri muokkaa ihmisiä, ja ihmiset muokkaavat kulttuuria. Olemme jatkuvasti kulttuurimme ja kulttuuriemme ympäröiminä. Suhteemme omaan ja muihin kulttuureihin rakentuu tästä monitahoisesta vuorovaikutuksesta. Kulttuurisen rakentamisen prosessissa joukko ihmisiä muodostaa maailmankatsomuksen ja elämänfilosofian, jonka tärkeitä elementtejä ovat ihmisen olemuksen luonnehdinta, ihmisten välisten suhteiden päämäärien määrittely, ihmisen suhde luontoon ja aikaan sekä ihmisten toiminnan tavoitteet ja implikaatiot. Laajasti ymmärrettynä ihmisryhmät, jotka identifioivat itsensä yhdeksi ryhmäksi tai jolla on yhteyksiä toisiinsa joidenkin jaettujen pyrkimysten, tarpeiden tai taustojen samankaltaisuuden vuoksi, kuuluvat samaan kulttuuriin. (Korhonen & Puukari 2013, 12.) Termiä monikulttuurisuus käytetään viittaamaan useisiin eri ilmiöihin. Deskriptiivisenä eli kuvailevana terminä monikulttuurisuudella viitataan nyky-yhteiskunnassa vallitsevaan kulttuuriseen monimuotoisuuteen. Kulttuurisesti monimuotoinen yhteiskunta sisältää useita kulttuurisesti, uskonnollisesti ja maailmankatsomuksellisesti toisistaan eriäviä ryhmiä, jotka jakavat yhdessä julkisen tilan. (Filosofia.fi 2016, viitattu 28.2.2016.)

3.3 Maahanmuuttajien ohjaus

Ohjauksella ja neuvonnalla tarkoitetaan kaikkia niitä toimintoja, joiden avulla henkilökohtaisen, ryhmäkohtaisen tai verkkovälitteisen vuorovaikutuksen avulla autetaan ihmisiä löytämään omien lähtökotiansa ja arvojensa mukaisia ratkaisuja erilaisiin ongelmiin ja haasteisiin. Myös etsimään rakentavia tapoja elää omien yhteisöjensä ja yhteiskuntansa jäsenenä. (Korhonen & Puukari 2013, 15.) Monikulttuurinen ohjaus ja neuvonta tarkoittavat sellaista ohjaus- ja neuvontatoimintaa, jossa kulttuurinen erilaisuus on keskeinen lähtökohta ja jossa pyritään kaikissa vaiheissa ottamaan mahdollisimman hyvin huomioon kulttuurieroista nousevat haasteet, etsittäessä yhdessä ohjattavan kanssa ratkaisuja hänen kysymyksiinsä. (Korhonen & Puukari 2013, 16.)

Ohjaustyössä on tärkeä ymmärtää yhteisöllisten ja yksilökeskeisten kulttuurien eroja. Erot näkyvät esimerkiksi siinä, että yhteisöllisissä kulttuureissa on länsimaita tyypillisempää keskustella omista ongelmista itselle tuttuun ihmisten kanssa, kun taas länsimaissa saatetaan herkemmin kääntyä ammattiauttajien puoleen. Riippumatta siitä, mistä kulttuurista ohjattavat tulevat, on tärkeää pyrkiä ottamaan heitä huomioon kokonaisina ihmisinä. Ohjattavien elämää on hyödyllistä tarkastella monipuolisesti sen mukaan, mitkä kysymykset juuri heille on merkityksellisempiä. (Korhonen & Puukari 2013, 13.)

Monikulttuurisen ohjauksen kannalta suurin haaste on siinä, kuinka hyvin opimme tiedostamaan kulttuurin merkityksen ja sen vaikutuksen omassa elämässämme niin, että kulttuurin tiedostamattomat vaikutukset eivät muodostu esteiksi ihmisten ja eri kulttuurien kohtaamisessa. Tämän vuoksi on hyödyllistä tarkastella kulttuuria ja monikulttuurisuutta monipuolisista näkökulmista. Kulttuuri koostuu etnografisista muuttujista eli etnisyys, kansallisuus, uskonto ja kieli. Demografisista muuttujista eli ikä, sukupuoli ja asuinpaikka. Sekä statusmuuttujista eli sosiaalinen, taloudellinen ja koulutuksellinen tausta. Kulttuuri koostuu myös monenlaisista virallisista ja epävirallisista yhteyksistä, sekä erilaisista jäsenyyksistä. (Korhonen & Puukari 2013, 12.) Kulttuurin yhteisiin elementteihin kuuluvat opitut kokemukset, uskomukset sekä arvot. Kulttuureita voidaan ryhmitellä keskimääräisen arvion pohjalta yksilöllisyys- yhteisöllisyys- ulottuvuudella. Länsimaisille yhteiskunnille on ominaista yksilöllisyyden korostus, kun taas esimerkiksi aasialaisille, afrikkalaisille ja eteläamerikkalaisille yhteiskunnille on ominaista yhteisöllisyyden korostus. (Korhonen & Puukari 2013,13.)

Ensiapupäivää pidettäessä otamme ohjauksen ja neuvonnan näkökulman erityiseen tarkasteluun ja pyrimme ohjauksessa noudattamaan selkeää ja helposti ymmärrettävää linjaa. Otamme kulttuuriset tekijät huomioon. Uskonto ja siihen liittyvät arvot nousevat varmasti vahvasti esille päivää suunniteltaessa, joten pyrimme tekemään päivästä positiivisen ja opettavaisen tilanteen, johon jokaisen oppilaan on helppo osallistua. Annamme osallistujille mahdollisuuden olla omia persooniaan ja toimimme tilanteissa niin, että jokaisen osallistujan oma persoona saa tulla esiin.

3.4 Selkokieli maahanmuuttajien ohjauksessa

Selkokieli on suomen kielen muoto, joka on mukautettu sisällöltään, sanastoltaan ja rakenteeltaan yleiskieltä luettavammaksi ja ymmärrettävämmäksi. Se on suunnattu ihmisille, joilla on vaikeuksia lukea tai ymmärtää yleiskieltä. Selkokieli on yleiskieltä helpompaa suomea. Kotimaisten kielten tutkimuskeskuksen määritelmän mukaan yleiskieli on kieliyhteisön eri ikä- ja ammattiryhmille yhteinen kielimuoto, joka on muotoasultaan kirjakielen normien mukaista. Yleiskieli käyttää yleisesti tunnetuksi tiedettyä sanastoa ja on virkerakenteeltaan yksinkertaista. (Papunet 2016, viitattu 28.2.2016.)

Maahanmuuttajien ohjauksen selkokielisyydessä tulee ottaa useita asioita huomioon. Vuorovaikutuksen tulee olla rauhallista, ystävällistä ja ilmapiiri tulee olla kannustava. Henkilön jännitystä voidaan helpottaa esimerkiksi kysymällä jotain arkipäiväistä, jolloin yleinen ilmapiiri kevenee. Taustamelun välttäminen selkokielisessä ohjaamisessa on hyvä huomioida, jotta henkilö kykenee keskittymään paremmin ohjaukseen. Katsekontaktin ylläpitäminen on myös tärkeä ja olennainen osa selkokielistä ohjausta. On tärkeää myös tunnistaa henkilön osaaminen kieli- ja ääntämisvirheistä huolimatta ja olla kannustava. Aina tulee sanoa, jos epäilyttää, että olet tullut väärinymmärretyksi. Vuorovaikutuksessa maahanmuuttajan kanssa ei tule näyttellä ymmärtäneensä, jos ei ymmärrä mitä hän asiallaan tarkoittaa. (Omnia aikuisopisto, viitattu 13.3.2016.)

Kommunikoidessa maahanmuuttajien kanssa on tärkeää käyttää lyhyitä lauseita ja puhua yhdestä asiasta kerrallaan, jotta tulet ymmärretyksi. Sanojen lausumiseen tulee panostaa, jotta ne ovat selkeitä. Puhu rauhallisella tahdilla ja pidä taukoja keskusteltaessa sopivasti, jotta henkilö pystyy ymmärtämään kertomasi paremmin. Pyri toistamaan tehtävänanto aina samalla tavalla ja vältä sanontoja ja kielikuvia. Sanat tulee sanoa perusmuodossa. Ohjaavia kysymyksiä kannattaa käyttää, mikäli asia ei etene. (Omnia aikuisopisto 2016, viitattu 13.3.2016.)

Havainnollistaminen on tärkeä osa selkokielistä ohjaamista maahanmuuttajille, jotta ymmärtäminen on helpompaa. Kynä ja muistilehtiö ovat tärkeimpiä havainnollistamisen apuvälineitä, muita hyviä havainnollistamisen apuvälineitä ovat kuvat, käsitekartat ja mallit. Tärkeiden sanojen kirjoittaminen perusmuodossa on myös tärkeä osa havainnollistamista ja on hyvä huomioida iso kirjainkoko ja kappaleiden numerointi. Kannattaa kirjoittaa lyhyitä lauseita ja sanoja. Tarvittaessa voi käyttää kiertoilmauksia, mikäli muuten ei tule ymmärretyksi. Kannattaa

myös itse testata ymmärtääkö kirjoittamaansa nopeasti luettuna. (Omnia aikuisopisto 2016, viitattu 13.3.2016.)

Selkokieliisyydessä pyrimme ohjaajina siihen, että ymmärrämme sen mitä vaatimuksia selkokieliisyys ja sen käyttäminen vaatii. Ohjaajan roolissa pyrimme olemaan helposti lähestyttäviä ja positiivisia persoonia. Rennolla ja luottamuksellisella yhteistyöllä saamme paremmin aikaan sellaisen ilmapiirin, että jokaisen oppilaan on helppo osallistua opetukseen ja kukaan ei tunne itseään ulkopuoliseksi. Keskustelussa annamme osallistujille tilaa kertoa omia kokemuksia ja ajatuksia opetettavaan asiaan liittyen. Omien kokemusten jakaminen saa aikaan positiivista keskustelua. Opettelemme käyttämään erilaisia selkokieliisyyden eri metodeja havainnollistamiseen. Pyrimme erilaisilla havainnollistamisen keinoilla tekemään opetuksesta selkeää ja helposti ymmärrettävää. Vältämme pitkiä ja vaikeasti luettavia tekstejä ja pyrimme esittämään tärkeimmät asiat suullisesti niin, että ne ovat lyhyitä ja ytimekkäitä. Tällä varmistamme sen, että opetettu asia on helppo ymmärtää. Kertaamme tärkeitä asioita useaan kertaan ja kehoitamme jokaista opetukseen osallistuvaa kysymään kysymyksiä, jos jokin asia jää mietityttämään.

4 ENSIAPU JA TAVALLISIMMAT TAPATURMAT SUOMESSA

Tapaturmassa äkillisen, odottamattoman ja tahattoman tapahtuman seurauksena henkilö menehtyy, loukkaantuu vakavasti tai saa lievän vamman. Tapaturma-käsitteeseen liittyy aina kaksi elementtiä, joista toinen on onnettomuustapahtuma ja toinen sen aiheuttama seuraus eli henkilövahinko. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016, viitattu 15.2.2016.) Tapaturmat luokitellaan tavallisesti niiden tapahtumistilanteen perusteella liikenne, työ, koti- ja liikuntatapaturmiin sekä muihin vapaa-ajan tapaturmiin (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014, viitattu 15.2.2016). Tyypillisimpiä kotitapaturmia ovat kansallisen uhritutkimuksen mukaan kaatumiset, liukastumiset, satuttaminen terävään esineeseen ja kuumassa lämpötilassa polttaminen (Haikonen & Lounamaa 2010, 22).

4.1 Nivelside- ja nivelvammat ja ensiapu

Nivelsiteiden vammat syntyvät vääntö-kierto-väkivallan kohdistuessa niveleen, jolloin nivel joko luksoituu tai subluksoituu (täydellinen/osittainen sijoiltaanmeno). Jos nivelvamma on täydellinen, seurauksena on usein instabiliteetti eli nivelen holtittomuus ja epävakaisuus. Luksaatioiden yhteydessä esiintyy yleensä oheisvammoja kuten murtumia, verisuoni- ja -hermovammoja. Vamma aiheuttaa verenvuodon, joka voi levitä ympäröiviin kudoksiin ja aiheuttaa mustelman. Vuotoa voi myös muodostua nivelen sisälle, jos nivelpussi ja siihen kiinnittyvät nivelsiteet vahingoittuvat. Joskus myös nivelrusto vaurioituu. (Renström, Peterson, Koistinen, Read, Mattson, Keurulainen & Airaksinen, 1994, 88 -91.) Nivelsidevammojen ensiapu kiteytyy kolmen K:n: kompressio (puristus), koho, kylmä -sääntöön. Kaikki kolme pienentävät vamma-alueen verenkiertoa ja –vuotoa. Sekä vähentävät kipua ja turvotusta. (Korte & Myllyrinne 2012, 59.) Nivelen vääntövamma on yksi yleisimmistä tapaturmista esim. liikunnan, työn ja työmatkojen ohella. Yleisin on nilkan vääntyminen siten, että jalkaterä kääntyy sisäänpäin aiheuttaen samalla vaurion nilkan ulkosyrjän alueelle nivelsiteille. Kipu, turvotus sekä mustelmat painottuvat yleisimmin ulkokehräsen alueelle sen etu- ja alapuolelle. (Kallio 2008, 19.)

Nyrjähdysten ensiapuna on aloittaa painaen ja puristaen vammakohtaa käsin tai siteellä. Vammakohta nostetaan sen jälkeen koholle, mikäli vamma on kädessä tai jalassa. Sen jälkeen vammakohtaan asetetaan jotain kylmää kuten esimerkiksi jäätä tai kylmäpakkaus. Kylmäpakkauksen tulisi olla kääreen sisällä, jotta vältetään ihon paleltumavaaralta. Kylmäpakkausta pidetään vamma-alueella 15-20min. Tilanteen mukaan loukkaantunut toimitetaan lääkäriin. (Korte & Myllyrinne 2012, 59.)

Kylmähoito supistaa verisuonia ja vähentää veren ja kudoksen päätymistä vaurioalueelle. Kylmähoito lievittää nyrjähdyksestä aiheutunutta kipua ja siihen perustuu pintakylmähoitojen teho pikkukolhuissa. Teho syvempiin kudonvaurioihin saavutetaan kylmäpakkauksella, joka luovuttaa kylmää tasaisesti ja riittävästi. Kylmäpakkauksia ovat esimerkiksi jääpalapussi tai kylmägeelipakkaus. (Kallio 2008, 18.) Kylmähoito ei yksinään riitä, sillä kylmän verisuonia supistava teho heikkenee minuuteissa. Vuoto voi lisääntyä, mikäli vuotokohtaan ei kohdistu sopivaa puristusta eli kompressiota. Sopiva paine saadaan painamalla tasaisesti nyrjähdyskohtaa. (Punainen Risti 2016, viitattu 10.3.2016.) Liikuntatapaturmien ennaltaehkäisyssä on tärkeää muistaa valmistautua harjoituksiin ja suorituksiin alkuverryttelyllä ja suorituksen jälkeen on hyvä huolehtia jälkiverryttelyistä. Kehon on annettava palautua normaalitilaan rasituksen jälkeen ja sairauden tai loukkaantumisen aikana on vältettävä ylimääräistä rasitusta. (Sahi, Castren, Helistö & Kämäräinen 2011, 94.)

4.2 Haavat ja ensiapu

Haava on ihon tai limakalvon vaurio ja siihen voi liittyä myös runsas verenvuoto (Korte & Myllyrinne 2012,43). Erilaisia haavatyyppejä ovat naarmu- tai pintahaavat, viiltohaavat, pistohaavat, ruhjehaavat, puremahaavat ja ampumahaavat (Korte & Myllyrinne 2012, 44- 45).

Naarmu tai pintahaava syntyy raapaisusta tai kaatumisesta. Iho voi vahingoittua laajalta alueelta ja hiussuonien rikkoutuessa haavasta tihkuu verta ja kudosten nestettä. Viiltohaavan aiheuttaa yleensä terävä esine ja se voi olla pinnallinen tai syvä. Viiltohaavan reunat ovat siistit. Syvä viiltohaava ulottuu ihonalaiseen kudokseen ja voi vaurioittaa hermoja, verisuonia, lihaksia ja jänteitä. Syvä viiltohaava vuotaa yleensä runsaasti. (Sahi ym. 2011, 71.) Pistohaava johtuu esimerkiksi naulan tai puukon pistosta ihon läpi. Haava voi itsessään olla vaarattoman näköinen, mutta siitä on voinut kuitenkin aiheutua syvemmälle elimistöön pahoja vaurioita ja verenvuotoa,

erityisesti piston osuessa vartalon, kaulan tai raajojen tyviosien alueelle. (Korte & Myllyrinne 2012, 44.) Ruhjehaavan aiheuttajana on yleensä tylppä esine, jolloin Iho rikkoutuu ja vamma-alue on repaleinen. Näkyvä verenvuoto voi olla niukkaa tai runsasta, mutta kudokseen voi vuotaa verta runsaasti. Haavassa on risaiset reunat ja kudospuutoksia. Murskaava ja repivä väkivalta aiheuttaa vakavimmat vammat. (Sahi ym. 2011, 72.) Puremahaava on peräisin eläimen tai ihmisen puremasta. Puremahaavaan liittyy aina tulehdus- ja jäykkäkouristusriski. Eläimen purtaessa on aina hakeuduttava lääkäriin (Korte & Myllyrinne 2012, 45). Ampumahaavassa paine on suuri ja se aiheuttaa sisäisiä vammoja vaikka itse haava on siisti. Mikäli luoti jää kehon sisälle, ihossa näkyy vain sisäänmeno aukko. Kun luoti läpäisee kehon, ulostuloaukko on suurempi ja vuotaa runsaasti. (Korte & Myllyrinne 2012, 45.)

Runsas verenvuoto tulee tyrehtyttää mahdollisimman nopeasti haavatyyppistä huolimatta painamalla tai painesiteellä. Verenvuotokohtaa tulee painaa sormilla tai kämmenellä. Loukkaantunut voi myös itse painaa vuotokohtaa, mikäli siihen kykenee. Loukkaantunut autetaan tarvittaessa istuma tai makuu asentoon. Haava-alue peitetään sidoksella ja runsaasti vuotavaan haavaan laitetaan paineside. Mikäli haavassa on vierasesine, esimerkiksi naula tai puukko, sitä ei poisteta ensiavun yhteydessä. Jos vierasesine vaikeuttaa hengitystä, tulee se välittömästi poistaa. Tarvittaessa tulee soittaa hätänumeron 112 tai huolehdittava henkilö jatkohoitoon. (Korte & Myllyrinne 2012, 46.)

Pienten haavojen ensiavussa pese kädet ennen haavan käsittelyä, koska avoimeen haavaan joutuu usein bakteereita tai muita pieneliöitä. Bakteereita ja pieneliöitä joutuu haavaan esimerkiksi esineestä, josta haava on syntynyt tai vaikka omista käsistä. Seurauksena voi tulla haava-alueen tulehdus, jonka oireita ovat arkuus, sykkivä kipu, turvotus, punoitus ja kuumotus haavan ympärillä. Käsien pesun jälkeen, puhdista haava-alue vedellä ja saippualla. Laita haavan reunat yhteen haavateipillä tai laastarilla. Tarvittaessa peitä haava sidetaitoksella ja kiinnitä ihoteipillä. Pidä side kuivana, jotta haava pääsee paranemaan rauhassa. Mikäli haava tulehtuu, on hakeuduttava lääkäriin. (Korte & Myllyrinne 2012, 46.)

4.3 Palovamma ja ensiapu

Palovammaksi kutsutaan ihon tai sen alaisen kudoksen vaurioita, jotka syntyvät lämmön, sähkön, säteilyn tai kemiallisten aineiden vaikutuksesta. Suomessa pieniä pinnallisia palovammoja syntyy

vuosittain kymmeniätuhansia, tehohoitoa vaativia noin 50 ja sairaalassa hoidettavia pienempiä vammoja hieman alle 1000. Tulevaisuuden kannalta erilaisten palovammojen hoito ja niihin liittyvät ongelmat ovat vielä ratkaisematta. Arpikudoksen muodostuminen palovammakohtaan on monimutkainen biologinen prosessi, johon on tällä hetkellä vain oireenmukaista hoitoa. Vasta kun solutason mekanismit on tarkasti selvitetty, päästään vaikuttamaan itse arven muodostumiseen. Tehohoidon näkökulmasta haasteita tulee olemaan ylinesteytyksen, haitallisen hyperdynaamisen reaktion hallinta sekä katabolian estäminen. (Vuola 2013, viitattu 2.5.2016.) Palovamma luokitellaan laajuuden ja syvyyden mukaan. Laajuutta määriteltäessä käytetään yhdeksän prosentin sääntöä. Kämmenen laajuus on 1 % yläraajan 9 % ja alaraajan 2x9 % kehon pinta-alasta. Vakavissa palovammoissa on sokin vaara, jos palovamman pinta-ala on aikuisella yli 15 % ja lapsella yli 5-10 %. (Sahi ym. 2011, 96.)

Palovammat luokitellaan niiden vakavuuden mukaan kolmeen eri asteeseen. Vakavuuteen vaikuttaa myös palovamman laajuus. Ensimmäisen asteen palovammassa iho on punainen, turvonnut ja kipeä. Ensimmäisessä asteessa rakkuloita ei ole, vamma on pinnallinen ja paranee itsekseen jälkiä jättämättä. (Korte & Myllyrinne 2012, 77.) Toisen asteen palovammat ovat pinnallisia tai syviä. Toisen asteen pinnallisessa palovammassa vamma ulottuu verinahan eli dermiksen ylempiin kerroksiin. Ihoon kertyy rakkuloita, joiden alla on punoittava ja hyvin arka verinahka. Palovamma paranee noin kahdessa viikossa epidermiksen ja dermiksen rajalla olevasta tyvisolukerroksesta tai dermiksen apuelimien epiteelistä. Toisen asteen syvä palovamma vaurioittaa dermistä syvemmillä ja tuhoaa tyvisolukerroksen. Ensimmäisinä päivinä palovamma-alue on hyvin arka ja punoittava, mikä on merkki toimivasta verenkierrosta. Ihoon syntyy ensin rakkuloita ja muutamien päivien kuluttua palovammaan muodostuu vaaleaa, katteista kuollutta kudosta dermiksen tuhoutumisen seurauksena. Palovamma parantuu hitaasti ihon terveiden säästyneiden apuelimien eli karvatuppien ja hiki- ja talirauhasten epiteelikerroksen soluista pistemäisinä saarekkeina viikkojen kuluessa. Tyypillisesti toisen asteen syvä palovamma hoidetaan kirurgisesti kuolleen kudoksen poistolla ja ihonsiirrolla. (Juutilainen & Hietanen 2012, 249.) Kolmannen asteen palovamma ulottuu koko ihon läpi jopa lihaksiin ja luuhun asti. Palovamman väri vaihtelee korppumaisesta mustasta nahkamaiseen vihreään tai harmaaseen. Ihoon ei synny rakkuloita ja iho on hermopäätteiden ja reseptorien tuhoutumisen vuoksi tunnoton. Syvä vamma voi parantua vain rajalliselta pituudelta, ehkä noin muutaman senttimetrin haavan reunoilta kasvattamalla uutta epidermistä. (Juutilainen & Hietanen 2012, 249.) Syviä kolmannen asteen palovammoja aiheuttavat yleensä esimerkiksi tuli ja sähkö. Kolmannen asteen palovamma tarvitsee aina sairaalahoitoa. (Korte & Myllyrinne 2012, 78.)

Ensimmäisen asteen palovamman ensiapuna aluetta voidaan viilentää ja siihen ei laiteta rasvaa, ellei kyseessä ole auringon polttama vamma (Korte & Myllyrinne 2012, 79). Mikäli kyseessä on pinnallinen palovamma jäähdytä vamma-aluetta välittömästi juoksevan, viileän veden alla tai vesiasiassa 10 -20 minuuttia. Viileä vesi helpottaa kipua ja estää vamman leviämisen. (Korte & Myllyrinne 2012, 79.) Palovamma-aluetta ei tule jäähdyttää liian pitkään tai laittaa jäätä suoraan palovamma-alueelle, koska riski palovamma-alueen hypotermiaan ja haavan syvenemiseen kasvaa (World Health Organization, 2016, viitattu 7.11.2016). Älä puhko rakkuloita, ettei epäpuhtauksia pääse ihonalaisiin kudoksiin (Korte & Myllyrinne 2012, 79). Palohaava kohtaan ei tule laittaa perusvoiteita oma-aloitteisesti ilman terveydenhuollon ammattilaisen määräystä (World Health Organization, 2016, viitattu 7.11.2016). Mikäli iho on erittävä ja siinä on rakkuloita, vaurioalueelle voi laittaa palovammoihin tarkoitettua voidesiteen, joita saa apteekista. Voideside peitetään sidetaitoksella ja kiinnitetään haavateipillä tai joustinsiteellä kevyesti. Sidettä pidetään pari päivää ja side on pidettävä kuivana. Mikäli palovamma tulehtuu, on hakeuduttava lääkäriin. (Sahi ym. 2011, 97.)

Hoitoon on hakeuduttava, mikäli henkilö on lapsi tai ikäihminen, palovamma on käsissä, kasvoissa, korvissa, jaloissa, sukuelimissä tai nivelten alueella (Korte & Myllyrinne 2012, 79). Palovammojen ennaltaehkäisyssä on tärkeää varautua erilaisten tulipalojen varalle, opettaa lapsille mahdollisimman varhain tulen ja kuuman veden mahdollisista vaaroista ja minimoi mahdolliset riskit saada palovammoja esimerkiksi suojaamalla saunankiukaat oikealla tavalla ja pitämään lapset riittävän etäällä tulesta. (Sahi ym. 2011, 100.)

4.4 Paleltuma ja ensiapu

Paleltumavamma on kylmyydestä johtuva kudოსvaurio (Lapin sairaanhoitopiiri 2013, viitattu 23.2.2016). Yleisin paleltumavamma on paikallinen paleltuma, joka aiheutuu ruumiinosan altistuessa kylmälle ja paikallisen lämpötilan laskiessa niin alas, että kudoksessa tapahtuu nesteen jäähtymistä. Paleltuma alue arvioidaan vasta sulamisen jälkeen. Suuri osa paleltumiin liittyvistä kudostuhoista syntyy sulamisvaiheessa tulehdusreaktion seurauksena. (Saarelma 2016, viitattu 23.2.2016.)

Suomessa talvella paleltumat ovat melko yleisiä, erityisesti alle -20 asteessa. Paleltumien syntyriskiä lisäävät vaatteiden kostuminen ja tuuli. Jalkoihin erityisesti voi pitkäaikaisen kylmälle ja kostealle altistuessa syntyä kylmävesivamma eli immersiovamma, jossa huonontuneen verenkierron seurauksena jalka turpoaa ja punoittaa lämmitettäessä. (Saarelma 2016, viitattu 23.2.2016.) Tyypillisimmät paleltuma-alueet ovat poskipäät, nenä, korvalehdet, kädet ja varpaat. Paleltuman oireisiin kuuluu valkeat ja tunnottomat laikut iholla, pistely, tunnottomuus, syvemmästä paleltumasta johtuvat ihonpintaan tulevat rakkulat, ihon mustuminen ja kuolio. (Korte & Myllyrinne 2012, 85.)

Parhain ensiapu paleltumille on ennakointi. Olosuhteisiin sopivien vaatteiden ja varusteiden valitseminen edesauttavat paleltumavammojen syntymistä ja säästävät ongelmilta. Paleltumavaaraan joutuessa on tärkeää hakeutua suojaan tai pitää itsensä liikkeellä lämmöntuotannon kiihdyttämiseksi. Paleltumavamman ensiapuna on hakeutua lämpimään, sisätiloihin tai muuten suojaan. Paleltumakohtaa tulee lämmittää 38–42 asteisessa vedessä. Syvät paleltumavammat tarvitsevat aina sairaalahoitoa. (Korte & Myllyrinne 2012, 85.)

Hypotermialla tarkoitetaan normaalin ruumiinlämmön laskua ja sen aiheuttamia muutoksia elimistössä. Suomessa on yleistä henkilön tuupertuminen lumihankeen, mikä aiheuttaa hypotermiaa. (Saarelma 2016, viitattu 13.3.2016.) Kehon lämpötilan laskiessa alle 35 asteen henkilöä uhkaa alilämpöisyys eli hypotermia. Mikäli ydinlämpötila laskee alle 34 asteen, kehossa alkaa tapahtua voimakkaita lihasväristyksiä ja tajunnan häiriöitä. Henkilö menettää tajuntansa, mikäli ydinlämpötila laskee alle 30 asteeseen ja kyseessä on tällöin vaikea asteinen hypotermia. Lämpötilan edelleen laskiessa henkilön lihakset jäykistyvät ja lopulta sydän sekä hengitys pysähtyvät. (Korte & Myllyrinne 2012, 86.)

Ydinlämpötilaa ei pystytä mittaamaan kotikonstein. Alilämpöisyyttä pystyy epäilemään, mikäli pukeissa olevan henkilön vatsan iho tuntuu normaalilämpöiseen käteen kylmältä. Hypotermia syntyy muutamissa minuuteissa ja tajuttomuus vartissa, jos henkilö on vajonnut kylmään veteen. Yleisimmät hypotermian syyt ovat esimerkiksi sammuminen ulos kylmällä säällä ja tilanne, jossa vanhus jää kaaduttuaan makaamaan useiksi tunneiksi esimerkiksi kotinsa lattialle. Hypotermiaa edesauttaa korkea ikä, huono yleiskunto, nestevajaus sekä alkoholi. (Korte & Myllyrinne 2012, 86.) Hypotermian oireita ovat palelu, vapina tai tärinä, kylmä, kalpea ja kuiva iho, sekavuus, uneliaisuus, harhainen lämmöntunne, tajuttomuus, hengitys on harvaa ja vaikeasti havaittavissa (Korte & Myllyrinne 2012, 86).

Hypotermian ensiavussa henkilö on vietävä sisätiloihin jos mahdollista. Mikäli henkilö on hereillä ja pystyy liikkumaan, pidä hänet liikkeellä esimerkiksi kävelyttämällä tai henkilön käsiä heiluttelemalla. Mikäli henkilö ei pysty liikkumaan, tulee hänet kääriä peittoon. Tajuttomassa tilassa henkilö tulee asettaa kylkiasentoon, mikäli henkilö on eloton, aloita elvytys. Elvytyksestä tulee aina ilmoittaa hätäkeskukseen ja henkilö on saatava sairaalahoitoon. (Korte & Myllyrinne 2012, 86.)

Paleltumien ennaltaehkäisyssä korostuu vaatetuksen tärkeys. Sään ja fyysisen toiminnan mukaan valittu oikeanlainen vaatetus suojaa tehokkaasti paleltumisilta. Kehon äärialueiden kuten sormien, varpaiden ja nenän huolellinen suojaaminen on tärkeää. Jokaisen ihmisen tulee tunnistaa omat elimistön varoitusmerkit jäähtymisen kohdalla. Paleltumakohdan tunnotomuus on jo ensimmäinen merkki riskistä saada paleltumavamma. Kipu on jo merkki suuremmasta jäähtymisestä. Riittävä nesteiden ja ravinnon nauttiminen myös vähentävät riskiä saada paleltumavammoja. Myös alkoholin käyttöä tulee harkita kylmissä olosuhteissa. (Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin perusterveydenhuollon yksikkö 2016, viitattu 11.4.2016.)

5 PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Projekti on tehtäväkokonaisuus, jolla on selkeä alkamis- ja päättymisajankohta eli elinkaari. Projekti jakautuu elinkaarensa aikana useisiin eri vaiheisiin, jotka ominaisuuksiltaan ja työskentelytavoiltaan poikkeavat toisistaan. (Ruuska 2012, 22.) Kaikille hankkeille on laadittava selkeä hankesuunnitelma, joita ovat esimerkiksi projektisuunnitelma tai tutkimussuunnitelma. Se on hankkeen johtamistyökalu ja se laaditaan ennen kaikkea hanketta itseään varten. (Silfverberg 2007, 74.) Projektisuunnitelman tulisi vastata kolmeen ydin kysymykseen. Miksi projekti toteutetaan, mihin sillä pyritään ja mitä sillä tavoitellaan? (Silfverberg 2007, 74.) Projektityömme on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Se voi olla alasta riippuen esimerkiksi ammatilliseen käyttöön suunnattu ohje, ohjeistus tai opastus. Opinnäyte voi olla myös jonkin tapahtuman toteuttaminen. Toteutustapana voi olla kohderyhmän mukaan kirja, kansio, vihko, opas, cd-rom, portfolio, kotisivut tai johonkin tilaan järjestetty näyttely tai tapahtuma. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.) Toteutimme ensiapupäivän Vuolle opiston tiloissa, joten opinnäytetyömme toteutustavaksi valikoitui tapahtuma.

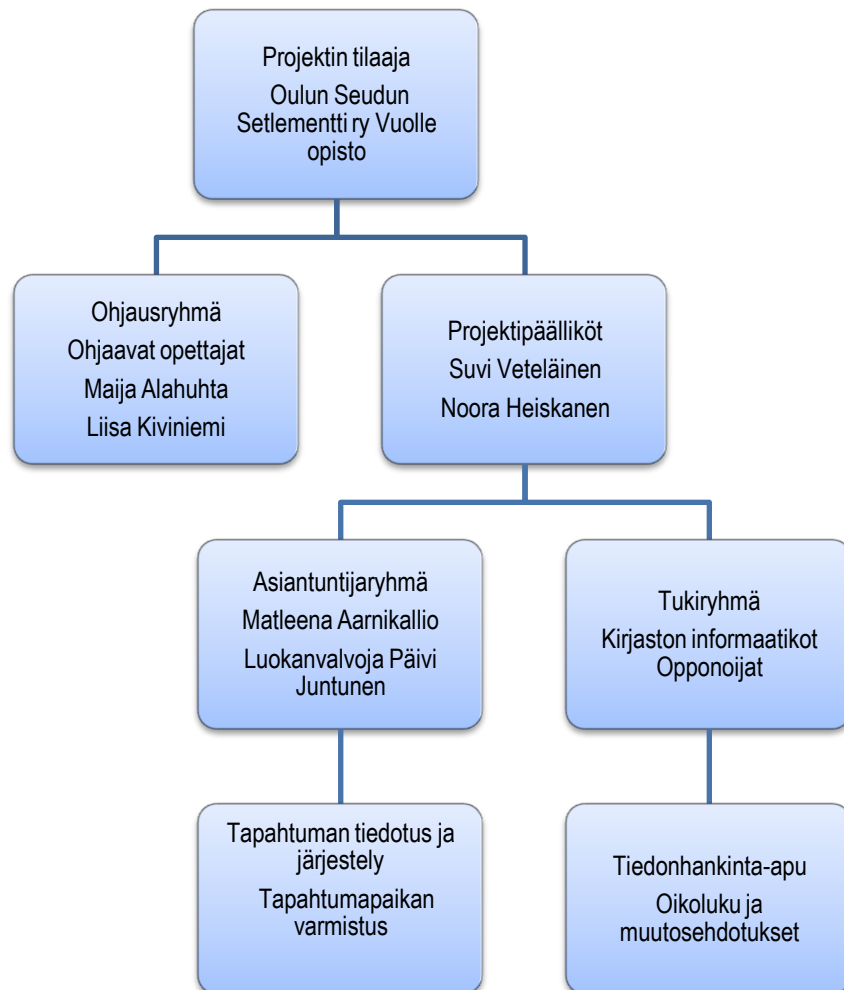
5.1 Projektioorganisaatio

Eri sidosryhmien roolit ja vastuut, sekä projektin johtamis- ja päätöksentekomenettelyt kannattaa määritellä mahdollisimman yksiselitteisesti jo hankesuunnitelmassa. Käytäntö on osoittanut, että pienetkin epäselvyydet ja ristiriitaisuudet vaikeuttavat projektityön edellyttämää tehokasta johtamista ja päätöksentekoa. (Silfverberg 2007, 93.) Projektioorganisaatio on tarkoitettu kertakäyttöiseksi. Perusorganisaatio delegoi projektille tietyn tehtävän ja sen suorittamiseen tarvittavat valtuudet. Projekti puolestaan on vastuussa perusorganisaatiolle asetettujen tavoitteiden saavuttamisesta sovitulla resursseilla. Kun tehtävä on suoritettu, projektioorganisaatio puretaan ja projekti päättyy. (Ruuska 2012, 21.)

Projektimme tilaaja oli Vuolle settlementti. Yhteistyökumppanimme oli N.Y.T hankkeen projektipäällikkö Matleena Aarikallio. Yhteistyökumppanimme toimi myös kohderyhmän

luokanvalvoja Päivi Juntunen. Vierailimme useaan otteeseen Vuolle opistolla keskustelemassa opinnäytetyöhön liittyvistä asioista ja saimme yhteistyökumppaniltamme Matleenalta omia näkökulmia aiheeseemme. Aikataululliset kysymykset kuuluivat Matleenan toimenkuvaan. Lopullisen aikataulun varmistuttua projektin toteuttamiselle, saimme kohdeluokan luokanvalvojan Päivi Juntusen yhteystiedot. Luokanvalvojan kanssa sovimme tarkemmin tapahtuman järjestelyistä, joihin kuului sopivan päivän ja opetustilan järjestäminen Vuolle opistolle. Olimme etukäteen yhteydessä Päiviin, jonka kanssa keskustelimme luokan jakamisesta kahtia ja siitä, että millaiset ryhmät olisi hyvä muodostaa. Etukäteen suunnitellulla ryhmäjaolla pyrimme siihen, että jokainen opiskelija saisi mahdollisimman paljon tapahtumasta irti. Luokanvalvoja Päivi aikoi myös osallistua toisen ryhmän opetustuokioon olemalla avustaja.

Projektissa toimimme molemmat projektipäällikkönä ja olimme jakaneet vastuun työn tekemisestä tasapuolisesti. Projektimme ohjausryhmään kuuluivat Oulun ammattikorkeakoulun ohjaavat opettajat Maija Alahuhta ja Liisa Kiviniemi. Muita tukiryhmän jäseniä olivat Oulun ammattikorkeakoulun kirjaston informaatikot, jotka tukivat erilaisia oikeaoppisen tiedonhankinnan menetelmiä. Lisäksi opinnäytetyömme opponointipari antoi myös tärkeää kirjallista palautetta opinnäytetyön sisällöstä.



KUVIO 1. Projektin organisaatio ja päätehtävät

5.2 Sisällön suunnittelu

Pidämme ensiapupäivän Vuolle opiston opetustiloissa. Varaamme etukäteen yhteistyökumppanimme kanssa sopivan tilan valmiiksi, jossa voimme toteuttaa päivän. Valitsemme ensiapuun liittyen yleisimmät tapaturmat kotona ja vapaa-ajalla, joita ovat erilaiset haavat, nyrjähdykset, palovammat ja paleltumat. Aloitamme päivän niin, että esittelemme päivän aiheen ja itsemme kohderyhmälle. Käymme ensimmäisen ryhmän kanssa ensin ensiapuun liittyvän teorian PowerPoint-esityksestä, jonka olemme etukäteen suunnitelleet ja toteuttanut. Sen jälkeen käymme teoriassa läpi esimerkiksi, mikä haava on ja miten erilaisia haavoja hoidetaan. Hankimme ensiapupäivään liittyvät ensiapuvälineet etukäteen kuten sideharsoja, kantoliina,

kylmäpakkauksia ja haavateippiä. Lisäksi otamme mukaan erilaisia vaihtoehtoisia ensiapuvälineitä kuten, pipoja, hanskoja ja huiveja. Vaihtoehtoisilla ensiapuvälineillä haluamme tuoda esille muita vaihtoehtoja ensiavun toteuttamisen välineiksi, mikäli esimerkiksi sideharsoja tai kylmäpakkauksia ei ole saatavilla.

Kun olemme käyneet teoriaosuuden ensiavusta läpi, harjoittelemme konkreettisesti parityönä erilaisten ensiaputilanteiden hoitoa. Parityöskentelyn lomassa kiertelemme opetustilassa ja annamme neuvoja ja vinkkejä. Jokaisella osallistujalla on myös mahdollisuus kysyä tarkennusta joihinkin asioihin tarvittaessa. Opetustilanteen jälkeen opiskelijat voivat kysyä vielä kysymyksiä liittyen opeteltuun ensiapuun. Konkreettisen harjoittelun jälkeen jaamme opiskelijoille kirjallisen palautelomakkeen (LIITE 1). Kun olemme vetäneet ensimmäisen ryhmän opetuksen kokonaisuudessa loppuun, aloitamme opetuksen toiselle ryhmälle samalla periaatteella. Opetuspäivän jälkeen jätämme PowerPoint-esityksen Vuolle opiston käyttöön.

TAULUKKO 1. Ohjauspäivän rakenne

Oppitunnin aloitus, lyhyt esittely meistä, nimet ja mitä me opiskelemme.	2min
Aiheen esittely ja mitä ollaan tultu tekemään/opettamaan oppilaille.	5min
Ryhmän aktivointi. Kysytään osallistuvilta ryhmältä onko joku antanut kellekään ensiapua/ onko käsitystä siitä mitä ensiapu on?	5min
Tyypillisimmät erilaiset tapaturmat, joita sattuu kotona ja vapaa-ajalla	5min
Hätänumeron esittely ja soittaminen	5min
Nivelsidevamma ja sen ensiapu, teoria	5min
Haavat ja ensiapu. teoria	5min
Palovamma ja ensiapu, teoria	5min
Paleltuma ja hypotermia. Ensiapu, teoria	5min
Teoriaosuuden jälkeen käymme yksitellen aihealueen läpi. Ensin näytämme miten se tehdään käytännössä, jonka jälkeen opiskelijat harjoittelevat niitä pareittain.	40min= 10min, Nivelsidevamma ja sen ensiapu 10min, Haavat ja ensiapu 10min, Palovamma ja ensiapu 10min, Paleltuma ja hypotermia, ensiapu
Palautteen kerääminen	8min

Puheviestintätaidot ovat tärkeä osa ensiapupäivämme sisältöä. Puheviestintä on ihmisten välistä vuorovaikutusta ja toimintaa, jossa välitetään tietoja, ajatuksia, tunteita ja asenteita. Puheviestinnässä vaikuttavat aina ympäröivien kulttuurien normit, arvot ja mallit, joiden mukaan valitaan sopivimmat viestintä- ja toimintatavat. (Niemi, Nietosvuori & Virikko 2006, 15.) Puheviestintätaidot ovat kognitiivisia, sosiaalisia ja motorisia taitoja, joita tarvitaan päivittäisessä, spontaanissa kanssakäymisessä ja suunnitelluissa puheviestintätilanteissa. (Niemi ym. 2006, 16.) Puheviestintätaitoja tarvitsemme ensiapupäivää pidettäessä, jotta kohderyhmä saisi mahdollisimman paljon irti teoreettisesta ja konkreettisesta käytännön opetuksesta.

Viestinnällä on kolme eri muotoa, joita ovat sanallinen viestintä, sanatonviestintä ja tunneviestintä. Sanallisella viestinnällä tarkoitetaan sanoja, jotka jokainen tulkitsee omalla

tavallaan. Sanallinen viestintä kulkee aina jollakin käsitteellä eli abstraktiolla. Olennaista inhimillisessä vuorovaikutuksessa on toisen osapuolen ymmärtäminen sanojen merkityseroista huolimatta. (Niemi ym. 2006, 23.) Sanaton viestintä on vähintään yhtä tärkeää kuin sanallinen viestintä, ellei tärkeämpikin. Ihmisen eleet, ilmeet ja äänenkäyttöön liittyvät elementit, asento ja liikehdintä kertovat vuorovaikutustilanteessa paljon enemmän kuin sanat. Sanattomalla viestinnällä on paljon eri tehtäviä, joita ovat sanallisen viestinnän korvaaminen, täydentäminen tai vahvistaminen, vuorovaikutustilanteen säätely, palautteen antaminen ja tunteiden ilmaisu, ihmissuhteiden luonteen määrittely, henkilökuvan täydentäminen ja sosiaalisten rituaalien ylläpito, viestintää ohjaavien vaikutelmien muotoilu ja kiusallisten tai negatiivisten viestien välittäminen. (Niemi ym. 2006, 32.)

Sanallinen ja sanaton eli fyysinen viestintä eivät vielä kerro kaikkea, mitä ihmisten välillä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa tapahtuu. Kiinnostavan keskustelukumppanin kanssa kuuntelemme tarkasti sanoja, tarkkailemme ilmeitä ja eleitä. Mietimme, mitkä ovat perimmäiset motiivit ja tarkoitukset. Kiinnostuksen ratkaisevat tekijät eivät ilmene pelkästään sanoista, ilmeistä tai eleistä, vaan niiden kautta välittyvistä merkityksistä, ideoista ja sisäisen läsnäolon laadusta. (Niemi ym. 2006, 36.)

Oppimistyyliä ovat yksilöllisiä tapoja ottaa vastaan, prosessoida ja palauttaa mieleen informaatiota. Aisteihin perustuvaa oppimista on tiedon hankkiminen ja muistaminen niiden kautta. Yleensä jokin aisteista on toisia vahvempi, minkä seurauksena jokaisella on oma tapansa oppia. Aisteihin perustuvia oppimistyyliä ovat auditivinen eli kuuloaisti, visuaalinen eli näköaisti ja kinesteettinen eli kokovartalonliikkeet oppimistyyli. Muita oppimistyyliä ovat analyyttinen eli kykenevä erottamaan yksityiskohdat helposti analysoimalla ja etsimällä asioiden loogisia yhteyksiä ja globaalinen eli taipuvuus nähdä tilanteet kokonaisuuksina, jolloin sosiaalinen ympäristö helpottaa oppimista. (Jyväskylän yliopiston kielikeskus 2016, viitattu 2.5.2016.)

Pyrimme pitämään ensiapupäivän mahdollisimman toiminnallisena ja havainnollistaminen kuuluu voimakkaasti opetukseen, sillä kuulijat pysyvät huomattavasti paremmin mukana, kun kertoo kuvaavia esimerkkejä ja vertauskuvia, esittää aktiivisia kysymyksiä ja käyttää konkreettista ja havainnollista kieltä, joka linkittyy mahdollisimman hyvin kuulijoiden elämisaailmaan. Kun tämän lisäksi tarjoaa kuulijoiden muillekin aisteille virikkeitä, esimerkiksi nähtävää, kokeiltavaa ja tunnusteltavaa, kuulijat muistavat opitun paremmin ja pidempään. (Niemi ym. 2006, 45.) Opetusmateriaaliin olemme laittaneet asiaan liittyviä kuvia, jotta havainnollistaminen tulee myös

teoriaosuudessa esiin ja samalla on otettu huomioon visuaalisesti oppivat kuulijat. Opetustilanteessa myös kysymme aktivoivia kysymyksiä, jolla olemme huomioineet auditiivisesti oppivat. Teoriaosuuden jälkeen myös kinesteettisesti oppivat saavat paljon irti käytännön harjoitteista ja jokaisen tyylin oppijat näkevät konkreettisesti välineet ja sen miten ensiapu käytännössä toimii. Ensiapupäivän lopussa jaamme osallistujille palautelomakkeen (LIITE 1), jonka olemme varustaneet hymiöillä, joissa näkyy eri tunnetila. Tunnetilahymiöiden avulla maahanmuuttajilla on helpompi ilmaista mielipiteensä ensiapupäivästä.

5.3 Projektin aikataulu

Projektin suunnittelulle pitää aina varata riittävästi aikaa. Hankkeen valmistelu on hyvä aloittaa jo kuukausia ennen rahoitushakemuksen jättämistä ja/tai sopimusten allekirjoittamista. Näin varmistetaan, että tärkeät taustaselvitykset, yhteistyöneuvottelut, yhteiset aivoriihet, suunnitelmien luonnostelu ja kommenttikierrokset ehditään tehdä. Suunnittelu alkaa perustietojen keruulla ja analysoinnilla ja hankkeen alustavalla rajauksella. Samalla selvitetään tärkeimmät sidosryhmät ja heidän suhteensa hankeideaan. (Ruuska 2012, 45.)

Kuvaamme alla olevassa taulukossa projektimme suunniteltua aikataulua. Syksyllä 2015 keskityimme aiheen valintaan ja yhteistyökumppanin hankintaan. Kun aihe oli valittu, aloimme kerätä tietoa tietoperustaa varten. Keväällä 2016 suunnittelimme projektisuunnitelmaa ja kokosimme tietoperustaa. Kevään aikana pidimme suunnittelun ensiapupäivän. Syksyllä 2016 kirjoitimme loppuraporttia ja kirjoitimme kypsyysnäytteen eli maturiteetin.

TAULUKKO 2. Projektisuunnitelman aikataulu

Syksy 2015	Tehtävä
Elokuu	Opinnäytetyön aiheen mietintä, mitkä asiat mielestämme ajankohtaista.
Syyskuu	Aiheen valinta ja yhteistyökumppanin hankkiminen. Yhteydenotto Vuolle opistoon ja yhteistyösopimuksen laatiminen ja allekirjoittaminen. Aiheemme varmistaminen kohdetyhmältä etukäteen tehdyillä kyselylomakkeilla.
Lokakuu	Lopullinen aihevalinta yhteistyökumppanin kanssa.
Marraskuu	Aineiston keruu
Joulukuu	Aineiston keruu
Kevät 2016	
Tammikuu	Projektisuunnitelma teko
Helmikuu	Projektisuunnitelman teko ja sen kirjoittaminen
Maaliskuu	Projektisuunnitelma valmis
Huhtikuu	
Toukokuu	Ensiapupäivän pitäminen
Kesäkuu – Heinäkuu	
Syksy 2016	
Elokuu	Loppuraportin suunnittelu
Syyskuu	Loppuraportin kirjoittaminen yhteistyössä ohjaavien opettajien kanssa.
Lokakuu	Loppuraportti valmis
Marraskuu	Maturiteetin kirjoitus ja toisen opinnäytetyön opponointi
Joulukuu	Opinnäytetyö arvioitu ja valmis.

5.4 Projektin kustannusarvio

Alla olevassa taulukossa kuvaamme karkeasti projektimme budjettia. Suurimman osan budjetista vie ohjaavien opettajien työpanos.

TAULUKKO 3. Projektin kustannusarvio

Kustannuserä	Yksikköhinta	Hinta yhteensä
Projektipäälliköiden työpanos	10€/h	4000€
Ohjausryhmän työpanos	30€/h	600€
Vertaisarvioijan työpanos	10€/h	50€
Tulostuspaperit -musteet	0€	0€
Ensiaputarvikkeet	0€	0€

5.5 Riskien ja muutosten hallinta

Projektin onnistuminen riippuu paitsi projektista itsestään, myös useista ulkoisista tekijöistä. Muutokset näissä projektin vaikutuksen ulkopuolella olevissa tekijöissä saattaa aiheuttaa riskejä projektin onnistumiselle. Riskianalysillä pyritään arvioimaan riskien todennäköisyyttä ja projektin herkkyyttä niille. (Silfverberg 2007, 93.)

Projektimme haasteita olivat aikataululliset ja kohderyhmäämme liittyvät riskit. Toteutimme projektin noin vuoden aikataululla ja aikaväli muodostui siis melko laajaksi joten riskinä oli, että aikataulu alkaa venyä ja tavoitteisiin ei päästä. Onnistuimme pitämään projektin aikataulusta kuukausittain kiinni, lukuun ottamatta pieniä venymisiä, johtuen molempien arkielämän aikatauluista. Erilaiset koulutehtävät, harjoittelut ja työt toivat oman haasteensa aikataulussa pysymiseen. Onnistuimme kuitenkin säilyttämään eri kuukausille määritellyt tavoitteet. Koimme erittäin tärkeäksi, että aikataulu on tarkasti suunniteltu etukäteen, joten pystyimme noudattamaan sitä ja saavutimme tavoitteet annetussa ajassa.

Kohderyhmään liittyviä riskejä olivat esimerkiksi opiskelijoiden väliset ristiriidat, jotka vaikuttivat yhteishenkeen ja ryhmäjakoon. Suunnittelimme tarkasti etukäteen luokanvalvojan kanssa ryhmät, jotta ryhmien välinen ilmapiiri pysyisi hyvänä. Riskinä oli, että kohderyhmää on vaikea saada kasaan niin, että kaikki osallistujat olisivat paikalla. Ensiapupäivään osallistui etukäteen suunniteltu määrä, eli sairastumiset ja eri opiskelurytmit eivät vaikuttaneet osallistujamäärään tai tapahtuman toteutumiseen. Opiskelijat olivat kiinnostuneita aiheesta ja jokainen halusi oppia jotakin uutta, joten alussa ajateltu riski mielenkiinnon puutteesta ei toteutunut.

Selkokieliisyys oli yksi projektimme suurimmista haasteista. Opiskelijoilla oli jo hyvät suomenkielen perusteet, joten asian esittäminen selkokielellä suomeksi onnistui hyvin. Loppupalautteen antamisen yhteydessä annoimme jonkin verran tukea opiskelijoiden oman henkilökohtaisen palautteen laatimisessa esimerkiksi oikeinkirjoituksessa. Riskinä oli myös ensiavun liian pintapuolinen opetus, jolloin opiskelijat eivät saisi aiheesta kunnolla kokonais käsitystä. Olimme suunnitelleet etukäteen opetuspäivän huolellisesti, joten riski liian pintapuolisesta opetuksesta ei kohdallamme toteutunut.

5.6 Koulutuspäivän toteutus

Pidimme koulutuspäivän Maanantaina 16.5.2016 Vuolle Opiston tiloissa Oulussa. Ennen koulutuspäivän pitämistä olimme yhteydessä kohdeluokkamme luokanvalvojaan Päivi Juntuseen. Sovimme yhdessä luokkaryhmän jakamisesta kahteen niin, että molemmissa ryhmissä oli noin 7-8 henkilöä. Ryhmien pienentämisellä mahdollistimme sen, että pystyimme paremmin antamaan yksilöllistä ohjausta jokaiselle opetustilanteeseen osallistujalle. Opetustilanteen ohjaamista helpotti myös se, että ensimmäisen ohjattavan ryhmän mukana opetustilanteeseen osallistui koulunkäyntiavustaja, joka entuudestaan tunsi opiskelijat. Toisen ryhmän toimintaa ohjaamaan osallistui luokanvalvoja Päivi Juntunen. Saavuimme Vuolle opistolle noin puoli tuntia ennen ensiapupäivän alkamista. Luokanvalvoja Päivi Juntunen opasti meidät ennalta varattuun opetustilaan, jossa pystyimme rauhassa valmistautumaan. Valmistelimme opetustilan niin, että asettelimme pulpetit puolikaaren muotoon. Pulpettien eteen muodostui paljon vapaata tilaa, jossa ensiapuharjoitteet tehtiin. Puolikaaren muoto helpotti meidän kontaktin ottamista osallistujiin ja päinvastoin. Asettelimme tarvittavat ensiapuvälineet luokan edessä olevan pöydän päälle. Heijastimme valkokankaalle tekemämme PowerPoint-esityksen, josta kerroimme tarvittavat teoria-asiat. Sovimme etukäteen vastuunjaon opetettavasta materiaalista. Kävimme ensin teorian havainnollistavasti läpi jokaisen aiheen kohdalla ja sen jälkeen jatkoimme konkreettiseen käytännön harjoitteluun.

Ensimmäinen ryhmä saapui sovitusti klo.10.00 luokkatilaan. Ohjasimme kaikki istumaan ja tervehdimme jokaista luokkatilaan tulijaa. Aloitimme tilaisuuden esittelemällä itsemme ja mitä olemme tulleet tekemään. Aktivoimme osallistuvaa ryhmää heti aluksi ja esitimme kysymyksen onko kukaan antanut ensiapua tai onko ensiapu käsite tuttu. Kysymys nostatti heti paljon puheen sorinaa ja useampi osallistuja halusi kertoa omia kokemuksia ja sattumuksia. Aloitimme

esityksemme esittelemällä dian, jonka keskellä oli punaisella pohjalla mustalla kirjoitettuna numero 112. Kysyimme osallistujilta onko numero 112 tuttu. Useampi osallistuja osasi kertoa, että numero on se, mihin soitetaan kun on hätä. Kertasimme mikä hätänumero on ja mikä sen tarkoitus on. Kävimme myös läpi miten toimitaan kun soitetaan hätänumeroon. Seuraavaksi siirryimme kertomaan mitä tapaturmia tavallisesti kotona ja vapaa-ajalla sattuu. Moni osallistuja kertoi, että palovammat ja erilaiset nyrjähdykset ovat tuttuja ja niitä on sattunut paljon.

Kävimme teorian avulla läpi nivelside- ja nivelvammat ja demonstroimme vammoja näyttämällä luokan edessä miten jalka voi vääntyä ja havainnollistimme tilannetta vielä näyttämällä erillisestä ensiapukirjasta kuvan nyrjähtäneestä nilkasta. Kerroimme mitä ensiapua nivelside- ja nivelvammat tarvitsevat. Kerroimme samalla osallistujille, että jokainen pääsee konkreettisesti kokeilemaan ensiavun antoa kun olemme käyneet teoriaosuuden läpi.

Seuraavana oli vuorossa haavat ja runsaan verenvuodon teoria ja havainnollistimme taas opetuksen lomassa erilaisia haavoja kuvilla ja kirjalla, jota kierrätimme osallistujien kesken. Monet osallistujista olivat todella innostuneita ja tyytyväisiä siihen, että meillä on konkreettisesti näyttää kuvia siitä, miltä esimerkiksi terävän esineen tekemä haava näyttää. Havainnollistamalla kuvien avulla asioita mahdollistimme sen, että vaikka jokin asia teoriasta tuntuu opiskelijalta vaikealta, hänen on helpompi omaksua asia kuvien avulla.

Palovamman kävimme myös teoreettisesti läpi ja havainnollistimme eri palovamma-asteita näyttämällä kirjasta kuvia ja kertomalla, että esimerkiksi aurinkoa ottaessa ja sen jälkeen näkyvä ihon punoitus on merkki ensimmäisen asteen palovammasta. Kerroimme erityistilanteita, kuten jos palovamma tulee lapselle tai palovamma on hengitysteissä, tulee sairaanhoitoon hakeutumisen kynnyksen olla tällaisissa tilanteissa hyvin matala.

Paleltuman ja hypotermian teoria käytiin tarkasti läpi ja havainnollistimme näyttämällä ne ruumiinosat, jotka helposti paleltuvat. Kerroimme pukeutumisen tärkeydestä ja siitä, että todella kylmällä ilmalla uskona oleskelua tulisi todella harkita. Kävimme läpi erilaiset riskitekijät, jotka altistavat paleltumiselle tai hypotermialle kuten korkea ikä, alkoholi tai nestevajaus. Moni osallistujista kertoi esimerkin, että on ollut talvella liikkeellä ulkona ja on tavannut maassa makaavan humalaisen henkilön, joka on ollut jo kovin kylmettynyt. Moni osallistuja kertoi kuinka tilanteet tuntuvat monesti hieman pelottavilta, koska humalainen henkilö saattaa olla esimerkiksi

aggressiivinen auttajaa kohtaan. Kehotimme jokaista soittamaan hätänumeroon, jos tilanne tuntuu auttajan mielestä hiemankaan epäilyttävältä. Ketään ei saa jättää auttamatta.

Huomasimme teoriaosuuden loppupuolella, että osallistuvien oppilaiden keskittyminen alkoi herpaantua ja yleinen puheensorina alkoi täyttää luokkatilaa. Saimme kuitenkin esityksen käytyä loppuun ja sovimme ensimmäisen ryhmän kanssa olevan koulunavustajan kanssa, että pitäisimme noin 5.min tauon, jotta keskittyminen ryhmällä säilyisi paremmin sitten konkreettisissa harjoituksissa. Osallistujat lähtivät siis pienelle tauolle ja saimme sillä aikaa valmistella vielä pienen hetken konkreettisten harjoitusten rakennetta. Sovimme etukäteen, että missä tilanteessa toinen on avun antaja ja toinen avun saaja. Levitimme luokkatilan lattialle vilttejä ja asetimme erilaiset ensiapuvälineet niin, että ne olivat helposti saatavilla.

Tauon päätyttyä ohjasimme osallistujat istumaan ja menimme pulpettien eteen keskelle lattiaa. Ensimmäisenä kävimme läpi mitä tulee tehdä kun jalka nyrjähtää. Jalan nyrjähtäessä potilas tarttuu jalasta kovasti kiinni ja näin estää verenvuotoa ja turvotusta. Samaan aikaan auttaja hakee tarvikkepyödyltä kylmäpakkauksen. Kävimme läpi kylmäpakkauksen merkityksen ja sen miten se toimii. Kerroimme mistä kylmäpakkauksia voi ostaa ja ohjasimme jokaista osallistujaa ostamaan kylmäpakkauksen kotiin, juuri tällaisia tilanteita varten. Pohdimme myös yhdessä, että mitä muuta voisi käyttää kylmänä tällaiselle vammalle jos kylmäpakkauksia ei löydy. Kerroimme vaihtoehtoisista apuvälineistä kuten pakastevihanneksista tai talvella pieneen muovipussiin kerätystä lumesta, joka toimii erinomaisena kylmäpakkauksena. Havainnollistimme myös, että kylmäpakkauksen voi tarvitessa sitoa myös raajan ympärille sideharsolla ja näytimme miten se käytännössä toteutuu. Sideharso oli monelle tuttu, mutta kävimme myös läpi muita tarvikkeita kuten kaulahuivi, jota voi hyödyntää yhtäläillä, jos sideharsoa ei ole käytettävissä. Teorian jälkeen jokainen osallistuja sai parin kanssa kokeilla antaa ensiapua ja vastaanottaa sitä. Kaikki osallistujat alkoivat innokkaasti tehdä ensiapuharjoituksia ja ohjasimme jokaista paria samalla kun harjoitukset etenivät. Kun jokainen osallistuja oli saanut kokeilla ensiavun antoa, jatkoimme seuraavaan aiheeseen.

Selostimme tilanteen jossa esim. vihanneksia pilkottaessa vahingossa viillät itseäsi terävällä veitsellä ranteeseen, jonka jälkeen ranne alkaa voimakkaasti vuotaa verta. Havainnollistimme kuinka ranteesta tulee tarttua voimakkaasti ja ranteeseen tulee tehdä tukeva painesidos. Kävimme läpi erilaisia vaihtoehtoja, mikä voisi toimia painesiteenä. Olimme varanneet etukäteen piipoja, hanskoja ja huiveja, jotka voivat toimia vaihtoehtoisena siteenä jos oikeaa sideharsoa ei

ole. Moni osallistuja oli yllättynyt kuinka tavalliset vaatekappaleetkin voivat olla yhtä hyviä ensiaputarvikkeita. Ohjasimme jokaista osallistujaa tekemään parilleen painesidoksen oikeilla sidoksilla ja vaihtoehtoisilla menetelmillä, kuten huivilla ja hanskalla. Kerroimme myös, että potilas jolla verenvuoto on runsasta voi tuntea olonsa heikoksi tai menettää tajuntansa. Potilaan vuotaessa runsaasti verta olisi aina tärkeää asettaa potilas istuma-asentoon tai makuulleen, jotta vältetään muilta vaaratilanteilta kuten pään lyömiseltä.

Lopuksi kävimme läpi mitä tulee tehdä jos autettava menee tajuttomaksi tai löytää tajuttoman ihmisen. Kävimme läpi tajuttomuuden merkit ja miten tilanteessa tulee toimia. Havainnollistimme kaikille miten autettavan hengitystiet on tarkistettava ja avattava ja hänet tulee kääntää kylkiasentoon. Havainnollistimme kylkiasentoon asettamista useaan kertaan, jonka jälkeen jokainen osallistuja sai olla kylkiasennossa ja asettaa kylkiasentoon. Kylkiasento oli monelle osallistujalle täysin uusia asia ja siksi käytimme asennon harjoitteluun hieman enemmän aikaa, jotta jokaiselle osallistujalle jäi tarpeeksi aikaa harjoitella ja omaksua asia.

Konkreettisten harjoitusten jälkeen jaoimme jokaiselle osallistujalle palautelomakkeen miten päivä oli sujunut. Kiersimme luokassa ja autoimme osallistujia täyttämään palautelomakkeet. Kun kaikki olivat täyttäneet rauhassa lomakkeet, toivotimme jokaiselle hyvää kesän alkua ja innostusta toimia ensiaputilanteissa, mikäli sellaisia tulee eteen. Moni osallistujista kiitteli kovasti onnistuneesta päivästä ja olivat sitä mieltä, että tällaisia päiviä tulisi olla lisää.

6 PROJEKTIN ARVIOINTI

Projektityö on aina myös oppimisprosessi. Jokaisesta hankkeesta saadut kokemukset ovat arvokkaita, koska kahta samanlaista projektia ei ole. Suuri lisäarvo saadaan myös projektiin osallistuneiden henkilöiden asiantuntemuksen kautta ja projektityön karttumisen myötä. Myös projektiin osallistuneiden organisaatioiden tulee oppia projektin myötä. Loppuraportissa verrataan alussa annettuja tavoitteita ja lopputulosta sekä arvioidaan projektin toimintaa kokonaisuutena. Projektin aikana tulleet ongelmat ja kehittämissuositukset tuodaan esille projektin loppuarvioinnissa. Loppuraporttia katsotaan myös ohjauksena, että toteutumisprosessin näkökulmasta. Loppuraportti on projektin omanäkemyksen projektin kulusta ja onnistumisesta. Projektin lopussa arvioidaan mitä projektin aikana opittiin, mikä toimi hyvin ja mitä kannattaisi jatkossa tehdä toisin, mikä edesauttaa seuraavia projekteja ja on yhteenveto koko kokonaisuudesta. (Ruuska 2007, 271- 273.) Projektin epäonnistuminen on mahdollista ja se tarkoittaa sitä, ettei asetettuja tavoitteita ole saavutettu. Epäonnistuminen projektissa yleensä tarkoittaa myös hallinnan ja menetelmien riittämättömyyttä. Onnistuneessa projektissa on saavutettu sille asettamat tavoitteet etukäteen suunnitellun aikataulun mukaan ja pysyen asettetuissa kustannuksissa. (Ruuska 2007, 287.) Projektityön laatu on suhteellinen käsite, jonka kriteerit arvioitaessa riippuvat tilanteesta ja asetetuista tavoitteista ja siitä, miten hyvin tulos vastaa asetettuja tavoitteita. (Ruuska 2007, 234).

6.1 Projektin tavoitteiden arviointi

Projektimme päätavoitteena oli pitää ensiapupäivä peruskoulua käyville maahanmuuttajille Vuolle opistolla. Pidimme ensiapupäivän sovitusti toukokuussa 2016. Onnistuimme päätavoitteessa mielestämme hyvin. Saimme suunniteltua monipuolisen ja vuorovaikutuksellisen oppimistilanteen, jossa jokaisella opiskelijalla oli mahdollisuus oppia jotakin uutta.

Teimme paljon erilaisia valmisteluita ennen itse ensiapupäivää ja harjoittelimme erilaisten ensiaputilanteiden hoitamista etukäteen. Kun oma tietotaito oli riittävän vankka ja monipuolinen, pystyimme molemmat olemaan itsevarmoja esiintyjä. Kehittämisen kannalta jatkossa tulee ottaa huomioon taukojen tärkeys. Ensiapupäivää toteuttaessa aikataulullisesti, emme olleet ottaneet

huomioon sitä, että kohderyhmän keskittymisen kannalta tauot olisivat tarpeen. On siis tärkeää jatkoon kannalta suunnitella aikaa myös tauoille. Pitkän aikavälin tavoitteena oli luoda jokaiselle opiskelijalle pohja omille ensiaputaidoille. Halusimme käydä läpi tärkeimmät ja tyypillisimmät tapaturmat, mitä kotona yleensä tapahtuu. Tapaturmien huolellinen selostaminen ja niille annettava ensiapu pidettiin mahdollisimman tiiviinä ja yksinkertaisena pakettina, jotta jokainen saisi jonkinlaisen mielikuvan siitä, mitä pitää tapaturman sattuessa tehdä. Tapahtumaan osallistuvat opiskelijat saivat antaa tapahtuman jälkeen kirjallista palautetta. Käytimme etukäteen tehtyä valmista palautekyselyä. Yksinkertaisella ja selkeällä palautteenkeruu menetelmällä mahdollistimme sen, että jokainen opiskelija pystyy antamaan tasavertaisesti palautetta ensiapupäivästä. Kirjallisessa palautelomakkeessa kysyimme hymynaamojen ja yksinkertaisten kyllä tai ei kysymysten avulla sitä, miten olemme onnistuneet järjestämään ensiapupäivän. Hymynaamojen avulla saimme tehokkaasti kerättyä palautetta ja palautteen saamiseen ei kulunut liikaa aikaa. Jokainen vastaaja oli ympyröinyt joko erinomaisesti tai hyvin vastausvaihtoehdon.

Jokainen oli pitänyt ensiapupäivää tarpeellisena ja oli oppinut jotakin uutta. Saavutimme siis molemmat niin lyhyen- kuin pitkän aikavälin tavoitteet hyvin. Saimme jokaisen opiskelijan miettimään ja kokeilemaan erilaisia ensiaputaitoja ja varmasti myös rohkaisimme jokaista toimimaan ensiaputilanteissa, jos sellaisia joskus tulee vastaan. Moni osallistuja halusi kertoa omia ensiapukokemuksia ja sen, miten he ovat erilaisissa tilanteissa toimineet. Saimme opetuskertojen välillä paljon vuorovaikutuksellista keskustelua aikaan ja samalla pystyimme antamaan neuvoja sairaanhoitajan näkökulmasta. Tapahtumaan osallistunut luokanvalvoja antoi myös meille kirjallista palautetta. Saimme kiitosta selkeästi ja monipuolisesta esityksestä, jossa olimme ottaneet hyvin huomioon kielelliset asiat ja opetusmateriaalimme oli tarpeeksi selkeä. Kehitysehdotuksena on kirjallinen yhteenveto, jossa olisi lyhyesti käytyjen ensiaputilanteiden teoria ja ensiapuohjeet.

Opimme paljon projektityötä tehdessämme itse projektityön tekemisestä ja monikulttuurisuudesta kuin ensiaputaidoistakin. Projektityötä tehdessä molemmilla oli selkeä tehtävä ja työnjako, joka helpotti työskentelyprosessia. Tiedonhaussa pyrimme monipuoliseen lähteidenkäyttöön ja valitsemaan luottavat lähteet. Projektityömme sisältää paljon arvokasta tietoa, mitä pystyy jatkossa hyödyntämään kuka vain aiheestamme kiinnostunut. Ensiaputaitoja on tärkeä harjoitella toistuvasti, etteivät ne pääse unohtumaan. Myös yhteistyökumppanimme hyötyvät projektistamme jatkossa, koska jätimme materiaalin heille käyttöön, jotta maahanmuuttajat

saivat enemmän tietoutta ensiaputaidoista. Saimme hyvin apua myös projektiimme osallistuneilta tahoilta, joka edisti työtämme.

7 POHDINTA

Monikulttuurisuus ja maahanmuuttajien lisääntyminen suomessa on ollut viime vuosina asia, joka on nostattanut paljon kiivasta keskustelua. Tämän keskustelun johdattamana molemmat meistä olivat sitä mieltä, että tahdomme tehdä opinnäytetyön johon kuuluu monikulttuurista toimintaa ja voimme konkreettisesti tehdä jotain hyvää maahanmuuttajille. Tästä saimmekin sitten lopullisen aiheen eli ensiapupäivä maahanmuuttajille. Pääsimme konkreettisesti kertomaan ensiavusta ja antamaan konkreettisia apuja siihen miten ensiaputilanteessa toimitaan.

Teimme paljon taustatiedon hankintaa ja tutustuimme kunnolla siihen mitä monikulttuurisuus oikeastaan onkaan ja mitä kaikkea siihen liittyy. Taustatietoja selvittäessä eteen tuli paljon sellaisia asioita, joita ei tullut edes ajatelleeksi. Käytimme paljon aikaa selkokielisyyden ymmärtämiseen ja siihen, että teemme esityksestä sellaisen että maahanmuuttajat saavat oikeasti siitä parhaan mahdollisen hyödyn irti. Monikulttuurisuus ja erilaisesta kulttuurista tulevien ihmisten ohjaaminen oli suurimpia haasteitamme koko projektissa. Valmistauduimme monikulttuurisen ryhmän kohtaamiseen etukäteen. Kävimme tutustumassa Vuolle opistolla kohdeluokkaamme ja heidän opetukseen. Kohdeluokkamme tullessa hieman tutummaksi, meidän oli helpompi ajatella itse tulevan opetustilanteen toteuttamista. Huomasimme, että oli tärkeää tutustua kohdeluokkaan etukäteen, jotta kanssakäyminen ryhmän kanssa oli helpompaa itse opetuspäivänä. Vaikka eri alueiden kulttuurit eroavat toisistaan, maailman voi karkeasti jakaa yksilöllisyyttä korostavaan ja yhteisöllisyyttä korostavaan kulttuuriin. Jaon perusteena voidaan pitää perhekäsitystä, joka vaikuttaa yksilön minäkuvaan, elämäntapaan, perheen sisäisiin ihmissuhteisiin sekä suhteisiin lähiympäristön kanssa. (Väestöliito 2016, viitattu 18.10.2016.)

Suomalainen kulttuuri korostaa jokaisen ihmisen yksilöllisyyttä ja onkin siksi yksilöllisyyttä korostava kulttuuri. Huomasimme ensiapupäivää pitäessä, että yhteisöllisyyttä korostavasta kulttuurista tulleet opiskelijat jakavat omia kokemuksiaan avoimesti ja uskaltavat tuoda omia mielipiteitensä julki. Tämä eroaa suomalaisesta kulttuurista paljon, koska yleensä suomalainen on hyvinkin valikoiva ja tarkka millaisia asioita kerrotaan ihmisille, jotka eivät ole tuttuja tai eivät tiedä henkilön taustoja etukäteen. Eri kulttuurista tulleen opiskelijan avoimuus yllätti meidät positiivisesti ja oman asian esittämisestä tuli luontevaa, koska kuuntelijat loivat sellaisen ilmapiirin, että asiaa kuunneltiin oikeasti ja esittäjiä kunnioitettiin. Kokonaisuudessaan koimme ensiapupäivän hyödylliseksi ja tärkeäksi kohderyhmällemme. Niin kohderyhmä kuin me esittäjät

koimme ensiapupäivän miellyttäväksi sosiaalisesti kanssakäymiseksi, jossa molemmat osapuolet oppivat myös toisistaan jotakin uutta.

Jatkotutkimus- ja kehittämideoita aiheeseen voisivat olla, että ensiapupäivä pystyttäisiin järjestämään useampaan erilliseen kertaan, jotta jokaiseen aiheeseen pystytään paremmin paneutumaan ja syventymään. Jokaisella opetuskerralla konkreettiseen harjoitteluun jäisi paremmin aikaa. Ensiapupäivässä käytössämme ollut aika oli rajallinen, joten teimme konkreettisen harjoittelun aika tiiviillä aikataululla aina teoriaopetuksen jälkeen. Kun tiettyä ensiaputoimintaa saisi harjoitella useaan kertaan, se jäisi varmasti jokaisen opiskelijan mieleen paremmin. Ensiapupäivän jälkeen annetussa palautteessa toivottiin, että ensiapupäivän aikana käydyistä aiheista voisi tehdä kirjallisen yhteenvedon. Eli kirjallinen yhteenveto on yksi kehittämiskohde.

LÄHTEET

Castrén, M., Korte, H., & Myllyrinne, K. 2012. Palovammat. Terveyskirjasto. Viitattu 23.2.2016, http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=spr00009

Euroopan muuttoliikeverkosto EMN 2015. Vuosittainen maahanmuutto- ja turvapaikkapolitiikkaa koskeva raportti. Suomi 2015. Viitattu 18.4.2016, http://www.emn.fi/files/1365/APR_2015_FINAL.pdf.

Filosofia.fi 2016, Monikulttuurisuus. Viitattu 28.2.2016, <http://filosofia.fi/node/6867>

Haikonen, K. 2010. Kotitapaturmien yleiskuva. K, Haikonen & A, Lounamaa. Suomalaiset tapaturmien uhreina 2009, kansallisen uhritutkimuksen tuloksia. Helsinki: Yliopistopaino. 19-26.

Helsingin yliopisto 2016, Tiivistelmä. Viitattu 10.4.2016, <http://kielijelppi.virtamieli.fi/kirjoitusviestinta/tiivistelma>.

Jyväskylän yliopiston kielikeskus. 2016. Oppimistyyli. Viitattu 2.5.2016, <https://kielikompassi.jyu.fi/opioppimaan/oppimistyyli.htm>

Kallio, T.2008. Kuntoilijan itsehoito-opas. Liiku terveenä ja ehkäise vammojen uusiutuminen. 1. painos. Jyväskylä: WSOY

Korhonen, V & Puukari, S. (toim.). 2013. Monikulttuurinen ohjaus- ja neuvontatyö. Juva: PS-kustannus.

Korte, H & Myllyrinne, K. 2012. 1 painos. Ensiapu. Espoo: Suomen punainen risti.

Lapin sairaanhoitopiiri 2013. Paleltumavamma. Viitattu 23.2.2016, <http://www.lshp.fi/download/noname/%7B6C3103F7-5F09-4C41-921B-01827C96A90F%7D/8773>

Liebkind, K. 2000. Monikulttuurinen Suomi. Etniset suhteet tutkimuksen valossa. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Niemi, T., Nietosvuori, L., Virikko, H. 2006. Hyvinvointialan viestintä. 1painos. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Omnia aikuisopisto. Selkokieli maahanmuuttajien ohjaamisessa. Viitattu 13.3.2016,
http://www.oppimisvaikeus.fi/doc/Selkokieli_Omnia.pdf

Papunet 2016, Selkokielen määritelmä, viitattu 28.2.2016,
<http://papunet.net/selkokeskus/teoriaa/maaritelma/>.

Pohjois- Pohjanmaan sairaanhoitopiirin perusterveydenhuollon yksikkö. 2016. Kylmäinfo.fi.
Viitattu 11.4.2016, <http://www.kylmainfo.fi/paleltumien-ja-hypotermian-ehkaisy/>.

Punainen Risti 2016. Nyrjähdykset. Viitattu 10.3.2016.
<https://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet/nyrjahdykset>

Rapo, M. 2011. Kuka on maahanmuuttaja? Viitattu 13.2.2016,
http://tilastokeskus.fi/artikkelit/2011/art_2011-02-15_003.html.

Renström, P., Peterson, L., Koistinen, J., Read, M., Mattson, J., Keurulainen, J & Airaksinen, O.
1994. Urheiluvammat, ennaltaehkäisy, hoito ja kuntoutus. Lahti: VK- kustannus Oy.

Ruuska, K. 2012. Pidä projekti hallinnassa. Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. 7 painos.
Helsinki: Talentum Media Oy.

Räty, M. 2002. Maahanmuuttaja asiakkaana. Helsinki: Tammi.

Saarelma, O. 2016. Paleltuma. Terveyskirjasto. Viitattu 23.2.2016.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00315

Saarelma, O. 2016. Hypotermia (ruumiinlämmönlasku).Terveyskirjasto. Viitattu 13.3.2016,
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00223

Sahi, T., Castren, M., Helistö, N & Kämäräinen, L. 2011. Ensiapuopas. 5-8 painos. Helsinki:
Duodecim ja Punainen risti.

Silfverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi. Projektityön käsikirja. 1 painos. Helsinki: Edita.

Sisäministeriö 2016. Turvapaikanhakijoita saapui viime vuonna ennätysmäärä. Viitattu 18.4.2016,
<https://www.intermin.fi/fi/maahanmuutto/turvapaikanhakijat>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015. Maahanmuuttajat. Viitattu 14.2.2016,
<https://www.thl.fi/fi/web/maahanmuuttajat-ja-monikulttuurisuus/vaestoryhmat/maahanmuuttajat>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016. Tapaturman määritelmä. Viitattu 15.2.2016,
<https://www.thl.fi/fi/web/tapaturmat/tapaturmat-suomessa/tapaturman-maaritelma>.

Vesa, J & Hietanen, H. 2012. Haavanhoidon periaatteet. 1 painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Vilka, H & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1-2 painos. Helsinki: Tammi.

Vuola, J. 2013. Mitä uutta vaikeiden palovammojen hoidossa? Viitattu 2.5.2016,
<http://www.laakarilehti.fi.ezp.oamk.fi:2048/tieteessa/katsausartikkeli/mita-uutta-vaikeiden-palovammojen-hoidossa/>.

Väestöliitto 2016. Yhteisöllinen ja yksilöllinen kulttuuri. Viitattu 18.10.2016,
http://www.vaestoliitto.fi/monikulttuurisuus/tietoa-monikulttuurisuudesta/monikulttuurinen_parisuhde/yhteisollinen_ja_yksilollinen_ku/

World Health Organization 2016. Burns. Viitattu 7.11.2016,
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs365/en/>

LIITTEET

PALAUTE ENSIAPUPÄIVÄSTÄ

LIITE 1

Palaute ensiapupäivästä

Ympyröi sopiva vaihtoehto.

Ensiapupäivä onnistui?

Huonosti

Kohtalaisesti

Hyvin

Erinomaisesti



Opitko jotakin uutta ensiavusta?

Kyllä, mitä? _____

Ei

Oliko ensiapupäivä mielestäsi tarpeellinen?

Kyllä

Ei

Haluaisitko opetella lisää ensiaputaitoja?

Kyllä, mitä? _____

Ei

Mitä muuta haluat sanoa

ensiapupäivästä _____

Kiitos palautteesta! 😊