

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Sairaanhoitajakoulutus

Niina Lehtinen  
Kristiina Loikkanen

ALAKOULULAISTEN YLEISIMMÄT TAPATURMAT KOULUSSA JA  
KOULUMATKALLA, NIIDEN ENNALTA EHKÄISY JA ENSIAPU  
Kuvakirja ja toimintapäivä alakoululaisille

Opinnäytetyö  
Toukokuu 2017



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Toukokuu 2017**  
**Sairaanhoitajakoulutus**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
p. 050 405 4816

**Tekijät**  
Niina Lehtinen, Kristiina Loikkanen

**Nimeke**  
Alakoululaisten yleisimmät tapaturmat koulussa ja koulumatkalla, niiden ennalta ehkäisy ja ensiapu – Kuvakirja ja toimintapäivä alakoululaisille  
**Toimeksiantaja**  
Karvion alakoulu, Heinävesi

**Tiivistelmä**

Alakoululaisille, 7-12-vuotiaille, sattuu eniten tapaturmia koulupäivän ja koulumatkan aikana. Alakoululaisten lasten tapaturmien ennalta ehkäisy on yksi tärkeimmistä keinoista saada tapaturmat vähenemään. Opinnäytetyöhön valittiin viisi yleisintä tapaturmaa, joita tapahtuu alakoululaisille lapsille. Opinnäytetyössä tarkasteltiin erilaisia keinoja, joilla voitaisiin ennalta ehkäistä yleisimpien tapaturmien syntymistä sekä näiden tapaturmien ensiapua.

Opinnäytetyön tarkoitus oli alakoululaisten tapaturmien ennalta ehkäisy koulupäivän aikana ja koulumatkalla. Opinnäytetyön tavoite on lisätä tietoutta yleisimmistä tapaturmista koulupäivän aikana ja koulumatkalla, niiden ehkäisystä ja ensiavusta. Opinnäytetyön tehtävä oli tuottaa valituista tapaturmista, niiden ennalta ehkäisystä ja ensiavusta kuvakirja alakoululaisille sekä toteuttaa kuvakirjan pohjalta heille suunnattu toimintapäivä.

Toimeksiantajalta toiveena kuvakirjasta oli, että kirja sisältää valitut tapaturmat piirrettyinä alakoululaisille ja kirjan teksti olisi selkeää, helposti luettavaa tekstiä. Palautetta toimintapäivästä ja kuvakirjasta saatiin suullisesti ja palautelomakkeiden avulla. Opinnäytetyötä voi jatkaa kuvakirjojen hahmojen seikkailulla yläkoulussa, yläkoululaisille suunnattuna toimintapäivänä.

**Kieli**  
suomi

Sivuja 20  
Liitteet 4  
Liitesivumäärä 12

**Asiasanat**

tapaturmat, opetussuunnitelma, terveyden edistäminen, oppilashuolto, ensiapu, ehkäisy



**THESIS**  
**May 2017**  
**Nursing training Programme**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
FINLAND  
tel. 050 405 4816

**Authors**

Niina Lehtinen, Kristiina Loikkanen

**Title**

The most common injuries of schoolchildren at school and the way to school, those prevention and first aid – The picture book and activity day for primary school aged students  
Commissioned by

Elementary school of Karvio, Heinävesi

**Abstract**

Most of the accidents that happen to 7-12 years old primary school aged students, happen during the school day or on the way to school. Preventing primary school aged kids' accidents is one of the most important ways to get the amount of accidents to reduce. Five most common accidents that happen to primary school aged kids were selected to the thesis. Different ways that could be used to prevent the occurrence of the most common accidents and the first aid of those accidents were inspected in the thesis.

The purpose of the thesis was the prevention of the accidents during the school day and at the way to school. The purpose of the thesis is to improve the knowledge about the most common accidents during school day, about preventing them and how to give first aid. The goal of the thesis was to produce, of selected accidents, about preventing them and first aid, a picture book for kids, and to implement an activity day intended for them.

The client's wish about the picture book was that the book contains the selected accidents for the elementary school aged children as drawn and the text of the book would be clear. Feedback about activity day and the picture book was received orally and via feedback forms. The thesis can be extended as adventures of the picture book's characters, intended activity day for the junior high school students.

**Language**

Finnish

Pages 20

Appendices 4

Pages of Appendices 12

**Keywords**

accidents, curriculum, health promotion, student welfare, first aid, prevention

## Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto .....	1
2	Koululaisten tapaturmat Suomessa .....	2
3	Alakoululaisten terveyden edistäminen.....	2
3.1	Lapsen terveyden edistäminen .....	2
3.2	Lasten tapaturmien ehkäisy .....	3
3.3	Koulun rooli lasten terveyden edistämässä.....	4
4	Koulussa ja koulumatkalla tapahtuvat yleisimmät tapaturmat, niiden ennalta ehkäisy ja ensiapu .....	5
4.1	Yleisimmät tilastoidut koululaisten tapaturmat .....	5
4.2	Nilkan nyrjähdykset.....	5
4.3	Pienienergisen iskun seurauksena syntyneet mustelmat .....	6
4.4	Silmävammat.....	7
4.5	Pinnalliset tapaturmaiset avohaavat .....	8
4.6	Pyörällä kaatumiset .....	8
5	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä .....	10
6	Opinnäytetyön toteutus .....	10
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	11
6.2	Kuvakirjan ja toimintapäivän suunnittelu.....	12
6.3	Kuvakirjan ja toimintapäivän toteutus .....	12
6.4	Kuvakirjan ja toimintapäivän arviointi.....	13
7	Pohdinta.....	15
7.1	Tulosten tarkastelu .....	15
7.2	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	16
7.3	Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet.....	17
7.4	Ammatillinen kasvu ja kehitys .....	17
	Lähteet.....	19

## Liitteet

Liite 1 Kuvakirja: Hurjaa menoa Moonan ja Joonan kanssa

Liite 2 Toimintapäivän tuntisuunnitelma Heinäveden Karvion alakoulussa

Liite 3 Palautelomake

Liite 4 Toimeksiantosopimus

## 1 Johdanto

Suomessa sattui vuosina 2012–2014 alle 25-vuotiaille vuosittain keskimäärin 13 800 sairaalahoitoon johtanutta tapaturmaa, ja tapaturmaisia kuolemia oli keskimäärin 111. Koulutapaturmia sattuu eniten alakoululaisille 7 - 12-vuotiaille (13 %), kun taas yläkoululaisille tapaturmia sattui koulussa vain 4 - 8 %:lle vuosien 2012 - 2014 aikana. Vuonna 2013 liikennetapaturmissa kuoli 54 ja loukkaantui sairaalahoitoon 2 650 alle 25 - vuotiasta. Nuorten osuus kuolemista oli 89 % ja sairaalassa hoidetuista 84 %. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen vuonna 2015 tekemän kouluterveyskyselyn mukaan 24 %:lle koululaisista tytöistä ja 25 %:lle pojista sattui tapaturma kouluaikana tai koulumatkalla. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016a.)

Suuri osa tapaturmista kouluajalla sattuu välitunneilla ja liikuntatunneilla. Tästä syystä tulisi noudattaa yhteisiä suunnitelmia ja ohjeistuksia, jotta tapaturmia voitaisiin tehokkaasti ehkäistä. Tehokkaat käytännön järjestelyt sekä määräykset koulualueella ja koulurakennuksessa liikkumisessa turvaavat ja vähentävät tapaturmien syntymistä ja ennaltaehkäisevät niitä tehokkaasti. Tärkeä osa turvallisuutta on myös valvonta. (Markkula & Öörni 2009, 84 - 85.)

Koululaisten tapaturmat ovat aina ajankohtainen ja puhutteleva aihe. Terveiden edistämisen näkökulmasta ennalta ehkäisy on tärkein keino saada tapaturmat vähenemään. Tässä työssä tarkastellaan, millä keinoin tapaturmia voidaan ehkäistä. Työssä myös selvitetään, millaisia turvallisuussuunnitelmia ja ohjeistuksia on jo olemassa sekä käsitellään viittä yleisintä koulussa ja koulumatkalla tapahtuvaa tapaturmaa, niiden ennalta ehkäisyä ja ensiapua.

Opinnäytetyön tarkoituksena on alakoululaisten tapaturmien ennalta ehkäisy koulupäivän aikana ja koulumatkalla. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä alakoululaisten tietoisuutta yleisimmistä koulussa ja koulumatkalla tapahtuvista tapaturmista, niiden ennalta ehkäisystä ja ensiavusta kuvakirjan avulla. Opinnäytetyön toimeksianto tuli Heinäveden Karvion koulun rehtorilta. Opinnäytetyön tehtävä on

tuottaa kuvakirja Karvion alakoululle viidestä yleisimmästä koululaisille tapahtuvasta tapaturmasta, niiden ennalta ehkäisystä ja ensiavusta sekä järjestää toimintapäivä koululaisille kuvakirjan pohjalta.

## **2 Koululaisten tapaturmat Suomessa**

Suomessa tapaturmat ja väkivalta ovat keskeisimpiä lasten ja nuorten turvallisuutta uhkaavia tekijöitä. Tapaturmakuolemien määrä on ollut länsimaiden suurimpia. Tilastokeskuksen 40 vuotta kestäneen, kuolinsyyrekisteriin perustuvan seurannan perusteella tapaturmaiset kuolemat ovat kuitenkin vähentyneet merkittävästi. Vuonna 1971 tapaturmaisia kuolemia tai väkivallanteon uhreja oli 306, kun vuonna 2010 sama luku oli 26. Seurannassa on huomioitu kaikki alle 15-vuotiaat lapset ja nuoret. Tilastoitujen tahattomien kuolemien pääluokat olivat liikennekuolemat, hukkumiset, kaatumiset, putoamiset ja myrkytykset. Väkivalta-kuolemien pääluokat olivat itsemurhat ja tapot. (Parkkari & Kannus 2013.)

Koulutapaturmia sattuu eniten alakoululaisille 7 - 12-vuotiaille (13 %). Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen vuonna 2015 tekemän kouluterveyskyselyn mukaan 24 %:lle koululaisista tytöistä ja 25 %:lle pojista sattui tapaturma kouluaikana tai koulumatkalla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016a.)

## **3 Alakoululaisten terveyden edistäminen**

### **3.1 Lapsen terveyden edistäminen**

Suomessa oppivelvollisuuskoulun tehtävänä on ollut alusta alkaen sivistystavoitteiden lisäksi kohentaa lasten ja nuorten terveydentilaa. Opettaminen ja oppiminen ovat koulun varsinaisia tehtäviä, joista opettajat huolehtivat kunnan koulutoimen, lääninhallituksen sivistysosaston ja opetusministeriön ohjauksessa.

Terveyden edistäminen ja terveystavoitteet puolestaan ovat oppilas- ja kouluterveydenhuollon tehtäviä, joista huolehtivat sosiaali- ja terveystoimen työntekijät sosiaali- ja terveysministeriön tukemina. (Kouluterveydenhuolto 2000, 80 - 81.)

Maksuton ja lakisääteinen kouluterveydenhuolto on tarkoitettu koululaisille ja heidän perheilleen. Se on perusterveydenhuollon ehkäisevää palvelua, jota on saatavilla koulupäivien aikana koululta tai sen välittömästä läheisyydestä. Kouluterveydenhuoltoon kuuluu esimerkiksi oppilaan terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen ja kouluympäristön terveellisyyden ja turvallisuuden sekä kouluuyhteisön hyvinvoinnin edistäminen ja seuranta. Terveyden edistämiseen kuuluu olennaisena osana tietoisuus riskeistä ja kyky toimia oikein terveyttä uhkaavassa tilanteessa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016e.)

Terveyden edistämiseen ja sen maksimointiin jokapäiväisessä kouluarjessa kuuluu olennaisena osana kuitenkin myös niin henkilökunnan kuin joissakin määrin oppilaidenkin kyky toimia oikein ja tehokkaasti terveyttä uhkaavissa tilanteissa sekä oikeanlaisen ensiavun tarjoaminen sitä vaativissa tapauksissa. Yllättäviin ja ennalta-arvaamattomiin tilanteisiin sekä niiden vaatimiin toimenpiteisiin tavallisessa kouluympäristössä on järkevää perehtyä niin henkilöstön kuin oppilaidenkin osalta. (Kouluterveydenhuolto 2000, 80 - 81.)

### **3.2 Lasten tapaturmien ehkäisy**

Suomessa on kehitetty vuosien aikana erilaisia hankkeita, joilla pyritään ehkäisemään lasten tapaturmia päiväkodeissa, kouluissa ja vapaa-ajalla. Tällaisia ovat esimerkiksi Mannerheimin lastensuojeluliiton Lapsen turvaksi -hanke 2007 - 2009 ja Turvallinen elämä lapsille ja nuorille, kansallinen lasten ja nuorten tapaturmien ehkäisyohjelma 2009. Suomessa järjestetään myös säännöllisesti monien eri järjestöjen ja liittojen toimesta erilaisia tapaturmien ehkäisykampanjoita, kuten liikenneturvallisuusviikko (opetushallitus), fillarimestari (autoliitto), tapaturmapäivä (sosiaali- ja terveysministeriö), kotitapaturmien ehkäisykampanja (viranomaiset ja järjestöt) ja vesiturvallisuuteen ja uimataitoon liittyvät kampanjat (suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto). Mannerheimin lastensuojeluliitto on

nostanut myös lapsen turvaksi hankkeessa esille ajatuksen, että tapaturmien ennalta ehkäisy tulisi nähdä osana terveyden edistämistä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2009.)

Kouluja ja oppilaitoksia ohjaa lainsäädäntö, mikä velvoittaa, että opetussuunnitelmassa turvataan oppilaan oikeus fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti turvalliseen kouluympäristöön. Onnettomuuksia ja tapaturmia ehkäistessä pitäisi turvallisuudesta tehdä osa jokapäiväistä toimintakulttuuria. Turvallisuuskasvatusta olisi myös tehostettava. (Markkula & Öörni 2009, 85.)

Perusopetuslaissa säädetään opiskelijan oikeudesta turvalliseen opiskeluympäristöön. Opetuksen järjestäjän tulee laatia opetussuunnitelman yhteydessä suunnitelma oppilaiden suojaamiseksi väkivallalta, kiusaamiselta ja häirinnältä sekä toimeenpanna suunnitelma ja valvoa sen noudattamista ja toteutumista. Opetuksen järjestäjän tulee opetussuunnitelman yhteydessä laatia ja ohjeistaa suunnitelma kurinpitokeinojen ja kasvatustieteiden käytäntöjen käyttämisestä ja niihin liittyvistä menettelytavoista. Opetushallituksen tulee opetussuunnitelman perusteissa antaa määräykset suunnitelmien laatimisesta. Opetuksen järjestäjän tulee hyväksyä järjestyssäännöt tai antaa muut koulussa tai muussa opetuksen järjestämispaikassa sovellettavat järjestysmääräykset, joilla edistetään koulun sisäistä järjestystä, opiskelun esteetöntä sujumista sekä koulu yhteisön turvallisuutta ja viihtyisyyttä. (Perusopetuslaki 7. luku 29.§ 2013.)

### **3.3 Koulun rooli lasten terveyden edistämässä**

Koulun tehtävänä on toimia koululaisille oppimis- ja opettamispaikkana. Lapsen kasvatuksesta vastuu kuuluu kuitenkin vanhemmille. Koulun ja kodin yhteistyö on tärkeää ja välttämätöntä, jotta lasten koulutyö tulee onnistumaan. Koulun tulee antaa lapselle turvallinen ja terveellinen oppimisympäristö ja tukea lasta kantamaan vastuuta omasta oppimisestaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016e.)

Koulusta pitää löytyä pelastussuunnitelma sekä oppilashuoltosuunnitelma. Oppilashuollon yhtenä tavoitteena on luoda yhdessä henkilökunnan sekä oppilaiden kanssa turvallinen ja viihtyisä oppimisympäristö. Oppilashuoltoon kuuluvat kou-



lun henkilökunta, oppilaiden vanhemmat ja koulun kehittämissryhmä. Koulun kehittämissryhmään valitaan koulun henkilökuntaa, koulun rehtori, oppilaiden ja vanhempien edustajia. Koulun toiminta edellyttää hyvää yhteistyötä koulun ja kodin välillä. Sivistyslautakunta vastaa koulutoiminnasta ja sen onnistumisesta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016e.)

## **4 Koulussa ja koulumatkalla tapahtuvat yleisimmät tapaturmat, niiden ennalta ehkäisy ja ensiapu**

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen vuonna 2015 tekemän kouluterveyskyselyn mukaan 24 %:lle peruskoululaisista tytöistä ja 25 %:lle peruskoululaisista pojista sattui tapaturma kouluaikana tai koulumatkalla. Ongelmana tapaturmien tilastoinnissa on kuitenkin se, että niistä ei ole tehty kovin tarkkaa tutkimusta, kuinka paljon niitä todellisuudessa tapahtuu ja millaisia ne ovat. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016d.)

### **4.1 Yleisimmät tilastoidut koululaisten tapaturmat**

Koululaisten yleisimmät tapaturmat sattuvat koulussa useimmiten välitunnilla tai liikuntatunnilla. Myös koulumatkalla sattuvat tapaturmat ovat yleisiä. Koulutapaturmista aiheutuneet vammat ovat pääosin lieviä. Niitä ovat ruhjeet, avohaavat, mustelmat, kuhmut, nyrjähdykset ja venähdykset. Vain harva koulussa sattuneista tapaturmista johtaa sairaalahoitoon. Koulumatkoilla pyöräily on yksi yleisimmistä tapaturman aiheuttajista alakoululaisilla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016d.)

### **4.2 Nilkan nyrjähdykset**

Nilkan nyrjähdys on vamma, jossa nilkka vääntyy sisäänpäin. Vaurio voi olla lievä nivelsiteiden venyminen tai pahimmassa tapauksessa nilkan murtuminen. Vamman seurauksena kipua tuntuu yleisimmin nilkan ulkosyrjällä. Vamman alueelle voi tulla turvotusta ja veripahka. Murtumasta voi kertoa koputteluarkuus luissa sekä se, että varaaminen jalan päälle ei onnistu kivun vuoksi. (Duodecim 2016a.)

Nyrjähdysten tärkein ensiapu on kolmen k:n hoito. Kohoasento vähentää raajan turvotusta, koska se laskee verisuonien verenpainetta. Raajan puristaminen estää turvotusta ja verenvuotoa. Tätä kutsutaan kompressioksi. Kipukohtaa voi painaa paikalla oleva auttaja tai itse potilas. Kipukohtaan päälle voidaan asettaa joustoside, joka tukee vammakohtaa. Kolmas tärkeä asia on laittaa vammakohtaan päälle kylmää. Kylmä supistaa verisuonia ja vähentää verenvuotoa. Kylmäpus-sina voi toimia mikä tahansa lähellä oleva kylmä, esimerkiksi lumi tai jääpussi. Ensimmäisen vuorokauden aikana kylmää tulisi pitää vammakohtaan päällä 1-2 tunnin välein ja kerrallaan noin puoli tuntia. Nopean kolmen k:n ohjeen hyödyntäminen vähentää tehokkaasti verenvuotoa kudoksiin. Tämä vähentää myös mustelmien syntymistä. (Castren, Korte & Myllyrinne 2012a.)

Tärkeimpänä ennalta ehkäisyä ovat kunnon jalkineet sekä omien rajojensa tunteminen. Liikuntaa harrastaessa tulisi muistaa monipuolisuus ja säännöllisyys sekä lämmittelyn ja venyttelyn tärkeys. Myöskään ravinnon tärkeyttä ei saa unohtaa, koska se vaikuttaa elimistön ja elinten hyvinvointiin ja kestävyYTEEN. Ympäristön turvallisuus tulee huomioida kaikessa tekemisessä. (Duodecim 2016a.)

### **4.3 Pienienergisien iskun seurauksena syntyneet mustelmat**

Kehoon kohdistunut isku aiheuttaa eriasteisia vaurioita kudoksessa riippuen siitä, mihin isku kohdistuu ja millainen on iskun kovuus. Ihon alla oleva rasva- ja lihas-kerros vaimentavat iskun voimaa, mutta kuitenkin puristuvat kokoon aiheuttaen solujen rikkoontumisen. Iskukohtassa olevat pienet verisuonet vaurioituvat, jolloin verta vuotaa kudoksiin aiheuttaen ihonalaisen mustelman. (Duodecim 2016b.)

Pieneenkin kudonvaurioon liittyy aina tuntohermopäätteiden ärtymisestä johtuva kipu. Kivun määrä riippuu kudonvaurion koosta sekä sijaintikohdassa olevan kudoksen tyypistä. Elimistö korjaa kudonvaurion tuomalla paikalle kudonnestettä ja korjaavia soluja. Tästä aiheutuu vaurioituneen alueen turvotus. (Duodecim 2016b.) Tärkein iskukohdan ensiapu, mihin mustelma on syntynyt, on alueen viilentäminen ja kohoasento. Kylmä supistaa verisuonia, ja mitä vähemmän kudoksiin vuotaa verta, sitä vähemmän alueelle syntyy turvotusta. (Duodecim 2016b.)

Suuri osa tapaturmista kouluajalla sattuu välitunneilla ja liikuntatunneilla. Tästä syystä yhteisiä suunnitelmia ja ohjeistuksia tulisi noudattaa, jotta tapaturmia voitaisiin tehokkaasti ehkäistä. Tehokkaat käytännön järjestelyt sekä määräykset koulualueella ja koulurakennuksessa liikkumisessa turvaavat ja vähentävät tapaturmien syntymistä ja ennaltaehkäisevät niitä tehokkaasti. Tärkeä osa turvallisuutta on myös valvonta. (Markkula & Öörni 2009, 84 - 85.)

#### **4.4 Silmävammat**

Silmävammaan on aina suhtauduttava vakavasti. Pahimmillaan vamma voi aiheuttaa silmään pysyvän vaurion tai jopa näön menetyksen. Yleisimmin silmävamman aiheuttaa silmään joutunut vierasesine. Muita silmävammojen aiheuttajia ovat tylpät tai terävät iskut, syövyttävät aineet tai esimerkiksi ultraviolettisäteily. (Duodecim 2016c.)

Mikäli silmään on joutunut vierasesine, sen voi yrittää poistaa huuhtelemalla silmää juoksevan veden alla. Näkyvän vierasesineen voi poistaa puhtain sormin. Silmää ei saa hieroa eikä hangata. Lääkəriin tulee hakeutua, mikäli jää tunne, että silmään on jäänyt jotakin tai silmässä näkyy selkeästi vierasesine, jota ei ole saatu poistettua. (Castren, Korte & Myllyrinne 2012b.)

Tärkein keino suojata silmiä on hyvä ennalta ehkäisy. Vierasesineiden joutumista silmiin voi ehkäistä suojalaseilla. (Duodecim 2016c.) Tällaisia tilanteita koulussa ovat esimerkiksi puukäsityötunnit sekä kemian ja fysiikan tunnit. Välitunnilla on myös suuri riski saada silmävamma esimerkiksi hiekan joutuessa silmiin, joko

hiekkaa tai lumipalloja heittämällä. Tärkeää on noudattaa annettuja ohjeita sekä sääntöjä. (Markkula & Öörni 2009, 94.)

#### **4.5 Pinnalliset tapaturmaiset avohaavat**

Haavoja on erilaisia. Ne voidaan erotella toisistaan syntyvän tai sijainnin perusteella. Yleensä ihoon syntyvä haava on jonkin ulkoisen tekijän aiheuttama vaurio, mikä rikkoo ihon, muita kudoksia suojaavan kerroksen. On olemassa viilto- ja pistohaavoja, jotka aiheuttaa yleensä terävä esine. Ruhje- tai repimähaavat syntyvät yleensä ruhjovan väkivallan seurauksena, kuten esimerkiksi kaatumisesta. Oma haavaryhmänsä ovat puremahaavat. Esimerkiksi vain vähäisen ihon vaurion aiheuttanut pistohaava voi olla hyvinkin vaarallinen, jos se sijaitsee kaulan, rintakehän tai vatsan alueella, kun taas pelkät ihon haavat eivät yleensä ole vaarallisia. (Duodecim 2016d.)

Raajojen pienet korkeintaan 2 cm:n haavat, jotka eivät ulotu ihonalaista rasvakudosta pidemmälle, voidaan hoitaa itse ensiaputoimenpiteillä. Haava-alue tulisi puhdistaa hyvin juoksevan veden alla. Haavasta poistetaan mahdolliset vierasesineet, kuten hiekka tai lasinsirut, ja haavan reunat pyritään saamaan yhteen laastarilla tai perhosteipillä. Haavan päälle voi laittaa myös puhtaan ja kuivan siiteen. Mikäli jäykkäkouristusrokote ei ole voimassa, on uuden haavan tultua hyvä käydä hakemassa tehosterokote (tehosteannos 10 vuoden välein). (Duodecim 2016d.)

Erityisiä tapaturmavaarapaikkoja haavojen synnylle kouluissa ovat tekstiili- ja teknisen työn tunnit, kotitalouden tunnit sekä kemian ja fysiikan tunnit. Tärkein ennalta ehkäisevä toimenpide on sopia yhteisistä pelisäännöistä ja noudattaa annettuja ohjeita. Opettajan antamalla esimerkillä on suuri merkitys turvallisten toimintatapojen oppimiseen. (Markkula & Öörni 2009, 94.)

#### **4.6 Pyörällä kaatumiset**

Pyörällä kaatuminen ilman pyöräilykypärää voi aiheuttaa vakavan pään vamman tai lievemmän päähän kohdistuvan vamman. (Käypä hoito 2008.) Pään vamma on yleensä seurausta päähän kohdistuneesta iskusta. Seurauksena voi olla pehmytkudosvaurioita, luiden murtumia sekä aivojen, sisäkorvan ja silmien vaurioita. (Duodecim 2016e.) Päähän kohdistuvassa iskussa, isku vaurioittaa kudoksia kohdassa mihin isku on kohdistunut. Isku voi murtaa kallon luun ja aiheuttaa aivokudokseen vamman ollessaan riittävän voimakas. Isku voi myös venyttää ja puristaa aivoja, vaikka kallossa ei olisi näkyviä vammoja. Tämä johtuu iskun aiheuttamasta kiihtyvyydestä. (Duodecim 2016e.)

Aivojen vammat voidaan luokitella ilmaantuneiden oireiden perusteella heti vamman jälkeen tai myöhemmin seurannassa. Aivotärähdyksellä tarkoitetaan puhekielessä lieväasteista, iskun aiheuttamaa aivojen toiminnan häiriötä. Tilaan ei liity tajuttomuutta, yli 10 minuutin muistinmenetystä tai kouristuksia, mahdollinen päänsärky on lievää ja oksentelu satunnaista. Vakavampaan aivotärähdykseen voi liittyä kouristuksia tai kallonmurtuman merkkejä, vaikka tajuttomuutta tai muistinmenetystä ei ole. Laajempiin aivovammoihin liittyy tajunnantason heikkene mistä, hermoston oireita tai yli 10 minuutin tajuttomuus iskun jälkeen. (Duodecim 2016e.)

Päähän kohdistuneen iskun jälkeen on tärkeää huolehtia iskun saaneen hengityksestä ja seurata tajunnan tilaa sekä mahdollisia muita oireita. Seurattavia oireita aivovammaa epäiltäessä ovat tajunnantila ja sen asteet, kouristukset, muistinmenetys sekä lisäoireet, joihin kuuluvat oksentelu, huimaus ja päänsärky. (Duodecim 2016e.) Potilas on toimitettava välittömästi sairaalahoitoon, mikäli hän on tajuton tai hänen on vaikea pysyä tajuissaan. Potilas on toimitettava hoitoon myös, jos hänellä on vaikeuksia ymmärtää puhetta tai luettua tekstiä, tunnon menetys, yleinen heikkous, näön tai kuulon menetys, verenvuoto korvasta tai musta silmä ilman silmään kohdistuvaa vammaa. (Duodecim 2016e.)

Kanadan Ontariossa vuonna 2008 tehdyn tutkimuksen mukaan pyöräilykypärän oikeanlainen käyttö ehkäisee tehokkaasti vakavia pään vammoja. Tutkimuksessa todettiin myös, että on tärkeää opettaa lapsia käyttämään kypärää oikein ja kertoa kypärän käyttöön liittyvistä syistä ja siitä, mitä seurauksia sillä voi olla jos kypärää ei käytä. Tärkeä osa tutkimusta oli myös se, että kypärän käytön opetus ja ennal-

taehkäisevän tiedon anto aloitetaan riittävän varhaisessa vaiheessa. (Blake, Velikonja, Pepper, Jilderda & Georgiou 2008, 502.) Suomessa noin kolmannes liikenneturmista kohdistuu pyöräilijään. Pyöräilykypärän käyttö vähentää aivovamman vaaraa 63 - 88 % kaikissa ikäryhmissä. (Käypä hoito 2008.)

Liikenneturva on kehittänyt kouluille työkalun, jonka mukaan heidän tulisi tehdä liikenneturvallisuussuunnitelma. Liikenneturvallisuussuunnitelma kattaa koulumatkat, liikennekasvatuksen, yhteistyön eri toimijoiden kanssa ja koulun turvallisuuskulttuurin. Liikenneturvallisuutta arvostavan koulun toimintakulttuuriin tulisi kuulua, että turvallisuus on toiminnan lähtökohtana, koulun henkilöstö, oppilaat ja vanhemmat noudattavat liikennesääntöjä ja käyttävät turvalaitteita kaikilla matkoilla. Liikenneturvallisuussuunnitelmaa tulee päivittää säännöllisesti ja se on osa koulun muuta suunnittelua. (Liikenneturva 2016.)

## **5 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä**

Opinnäytetyön tarkoituksena on alakoululaisten tapaturmien ennalta ehkäisy koulupäivän aikana ja koulumatkalla. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä alakoululaisten tietoisuutta yleisimmistä koulussa ja koulumatkalla tapahtuvista tapaturmista, niiden ennalta ehkäisystä ja ensiavusta kuvakirjan avulla. Opinnäytetyön toimeksianto tuli Heinäveden Karvion koulun rehtorilta. Opinnäytetyön tehtävä on tuottaa kuvakirja Karvion alakoululle viidestä yleisimmästä koululaisille tapahtuvasta tapaturmasta, niiden ennalta ehkäisystä ja ensiavusta sekä järjestää toimintapäivä koululaisille kyseisen pohjalta.

## **6 Opinnäytetyön toteutus**

Kuvakirjassa (liite 1) kerrotaan viidestä yleisimmästä koulussa ja koulumatkalla tapahtuvasta tapaturmasta. Tapaturmat on kuvitettu käsin ja kuvien lisäksi kirjassa kerrotaan, miten tapaturmat ovat sattuneet sekä kuinka ne olisi voitu ennalta ehkäistä. Jokaisen tapaturman kohdalle on kirjoitettu myös pienimuotoiset ensiapuohjeet. Kirjan teksti on kirjoitettu lapsille helppossa sadun muodossa. Kirjan hahmoina seikkailee kaksi lasta, Moona ja Joonas. Kirjan lisäksi järjestettiin toimintapäivä Heinäveden Karvion alakoululaisille, missä kerrottiin yleisimmistä koulussa ja koulumatkalla tapahtuvista tapaturmista sekä niiden ennalta ehkäisystä. Oppilaat saivat myös harjoitella kuvakirjaan valikoituneiden tapaturmien ensiapua. Tapahtumapäivään oli kutsuttu Mikkelin liikkuva poliisi, hätäkeskus ja pelastuslaitos. He osaltaan toivat tietoa tapaturmien ehkäisystä ja alansa toiminnasta. Päivän aikana lapset saivat osallistua yleisimpien tapaturmien ensiapuun. Päivä toteutettiin yhdessä koulun henkilökunnan ja lasten kanssa koulupäivän aikana. Kirja toimitettiin tapahtumapäivän jälkeen Heinäveden Karvion alakoululaisille oppaaksi ja tietopaketti tapaturmista.

## **6.1 Toiminnallinen oppinäytetyö**

Toiminnallinen oppinäytetyö voi olla suunnattuna ammatilliseen käyttöön ohjeena, ohjeistuksena tai opastuksena, esimerkiksi perehdyttämisoppaana, ympäristöohjelmana tai turvallisuusohjeistuksena. Toiminnallinen oppinäytetyö voidaan myös toteuttaa jonakin tapahtumana, esimerkiksi messuosastona, konferenssina, kansainvälisenä kokouksen järjestämisenä tai näyttelynä. Toiminnallisessa oppinäytetyössä yhdistyy käytännön toteutus sekä raportointi tutkimusviestinnän avulla. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)

Toiminnallinen oppinäytetyö toteutettiin toimintapäivänä Karvion alakoululaisille. Kuvakirjan esimerkkien avulla tuotiin esille viisi yleisintä tapaturmaa, joita koulupäivän aikana tai kotimatalla voi sattua. Tietoperustaa tapaturmista haettiin eri ensiapuoppaista, alan kirjallisuudesta, haastatteleamalla kouluterveydenhoitajaa, etsimällä tietoa Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen sivustoilta ja hakemalla erilaisia artikkeleita internetistä. Apusanoina käytettiin muun muassa tapaturmat,

ensihoito ja oppilashuolto. Tapaturmat rajattiin koululaisille tapahtuviin tapaturmiin, joita heille useimmiten tapahtuu koulussa ja koulumatkalla.

## **6.2 Kuvakirjan ja toimintapäivän suunnittelu**

Työ aloitettiin kuvakirjan suunnittelulla. Kuvakirjan kuvat suunniteltiin käsin piirrettäväksi. Kirja suunnattiin alakoululaisille, ja tarkoituksena oli saada heidät kiinnostumaan tapaturmien ehkäisystä selkeiden kuvien avulla. Seuraavaksi suunniteltiin kuvatekstit kirjan kuvien selventämiseksi. Kuvakirjan painatuksen jälkeen aloitettiin tapahtumapäivän suunnittelu Karvion alakoululle. Tapahtumapäivän sisältö suunniteltiin painottuvaksi kuvakirjassa oleviin tapaturmiin.

Kuvakirjaa suunniteltaessa kartoitettiin mahdollisuuksia saada koululle toimintapäivän aiheeseen liittyen eri asiantuntijoita kertomaan alakoululaisille tapaturmista. Aiheelliseksi katsottiin kutsua asiantuntijoita hätäkeskuksesta, poliisista sekä pelastuslaitokselta. Paikan päälle kutsuttiin muun muassa hätäkeskuksen työntekijä kertomaan, miten heillä toimitaan, kun joku soittaa yleiseen hätänumeroon 112. Tarkoituksena tehdä koululaisille helpommaksi soittaa hätänumeroon tarvittaessa. Poliisit voivat usein tuntua lapsesta pelottavilta. Tämän vuoksi toimintapäivään suunniteltiin myös poliisien vierailu, jotta lapsille tulisi mahdollisuus tavata poliisit kasvotusten tutussa ja turvallisessa ympäristössä sekä kysellä heiltä kysymyksiä.

## **6.3 Kuvakirjan ja toimintapäivän toteutus**

Rajallisen aikataulun vuoksi päätettiin kuvakirjan kuvituksen toteuttajaksi valita ulkopuolinen henkilö. Kuvakirjan hahmoiksi keksittiin hahmot Moona ja Joonas. Kuvakirja koottiin kattavaksi kokonaisuudeksi viidestä yleisimmistä koulupäivän aikana tapahtuvista tapaturmista sekä niiden ehkäisystä ja ensiavusta. Kun kuvittaja sai kuvakirjan hahmot luotua sekä piirrettyä kuvat tapaturmista, aloitettiin



kuvatekstien toteutus. Jokaisen kuvan kohdalle haluttiin yksinkertainen kuvateksti kuvan tapahtumasta. Tekstiin sisällytettiin ohje lapsille, kuinka toimia kunkin tapaturman kohdalla. Värikkäiden kuvien kautta luotiin kuvitteellinen tapahtuma, josta tekstin avulla selvennettiin lapsille sopiva, arkipäiväinen ja samaistuttava tarina. Erityistä huomiota kiinnitettiin siihen, miten hahmot toimivat tapaturman sattuessa. Koottu kuvakirja lähetettiin painatukseen Etelä-Savon pelastuslaitokselle.

Toimintapäivä rakennettiin kuvakirjan pohjalta. Käytännössä jokaista kirjan tapaturmaa ei ehditty sisällyttää päivään, joten tapaturmista valittiin kaksi. Valituista kahdesta tapaturmasta luotiin demonstraatio koulun tiloihin. Toinen opinnäyte-työntekijä toimi neuvonantajana toisella pisteellä, toinen toisella. Toiseen toimintapisteeseen lavastettiin nilkan nyrjähdys ja toiseen avohaava. Alakoululaisille mahdollistettiin tilaisuus kysellä, miten toimia tapaturman sattuessa ja mitä tulee silloin huomioida. He osallistuivat eri toimintapisteissä tapaturmien ensiavun antoon. Alakoululaiset opettelivat nyrjähtäneen nilkan ensiapua toteuttamalla nilkkaan kolmen k:n sääntöä ja saivat muun muassa laittaa toistensa nilkkoihin tukisidoksen ja kylmäpakkauksen. Avohaavapisteellä he saivat opetella huuhtelemaan haavaa vedellä ja laittamaan haavaan laastarin.

Asiantuntijoita tapahtumaan tiedusteltiin sähköpostitse sekä puhelimitse. Kaikki kutsutut lupautuivat tulemaan. He osallistuivat toimintapäivään kertomalla omista erityisosaamisalueistaan. Alakoululaiset saivat kysellä heiltä mieltään askarruttavia asioita.

Toimintapäivän päätteeksi alakoululaisilla oli mahdollisuus tutustua koulun pihalla pelastuslaitoksen johtoautoon, paloautoon ja poliisiautoon. He saivat käydä autojen sisällä ja samalla kysellä poliiseilta sekä pelastuslaitoksen edustajilta, mitä autoissa on ja mitä niillä tehdään eri tilanteissa. Toimintapäivää varten oli etukäteen suunniteltu ja tulostettu palautelomakkeet, jotka jaettiin alakoululaisille päivän lopussa.

#### **6.4 Kuvakirjan ja toimintapäivän arviointi**

Kuvakirjan ja toimintapäivän arviointi toteutettiin alakoululaisille suunnattujen palautelomakkeiden avulla (liite 3). Tarkoituksena oli saada suora palaute lapsen näkökulmasta toimintapäivän onnistumisesta ja kuvakirjasta. Koulun henkilökuntaa haastateltiin myös toimintapäivän sekä kuvakirjan osalta. Palautelomakkeita jaettiin 40 kappaletta, joista palautettiin 33.

Kuvakirja oli palautteen mukaan onnistunut hyvin. Alakoululaiset olivat pitäneet kuvakirjaa selkeänä ja helposti luettavana. Kuvakirjan hahmot olivat heidän mielestä mukavia ja mukaansa tempaavia. Alakoululaisten mielestä kirjan tekstit kertoivat selvästi eri tapaturmista, joita lapsille voi sattua koulupäivän aikana. Toimintapäivä alakoululla oli heidän mielestään mukava. Alakoululaiset olivat tyytyväisiä, kun saivat osallistua itse toimintapisteissä tapaturman hoitoon.

Hätäkeskuksen asiantuntijat toivat alakoululaisille diaesityksen avulla oman toimintaperiaatteensa hyvin esille. He kertoivat selkopuheisesti, mitä kaikkea hätäkeskuksessa tapahtuu, kun sinne joku soittaa. He kertoivat, miten asiat lähtevät heiltä eteenpäin soiton jälkeen ja minkälaisia kysymyksiä hätäkeskus esittää hätät puhelun aikana soittajalle. Alakoululaiset kuuntelivat esitystä hyvin ja kiinnostuneina. Asiantuntijat antoivat alakoululaisille esimerkkejä, millaisissa tilanteissa he ovat työssään olleet ja miltä heistä eri tilanteet ovat tuntuneet. Pelastuslaitoksen edustajat toivat esille muun muassa liikenneonnettomuudet, tulitikuilla leikkimisen vaarat sekä heikoille jälle menemisen vaarat.

Poliisin edustajaksi saapui Mikkelin Liikkuvan poliisin yksikkö. He kertoivat alakoululaisille ammatistaan ja työvälineistään. Poliisin edustajat olivat puheissaan hyvin mukaansa tempaavia, mikä herätti lapsilta useita hyviä kysymyksiä. Poliisit näyttivät lapsille muun muassa aseitaan, joita kantavat mukanaan, ja kertoivat missä tilanteissa he joutuvat niitä käyttämään. Lapset olivat erittäin kiinnostuneita poliisin toiminnasta ja toimenkuvasta.

Toimintapäivän päätteeksi ulkona olleet pelastuslaitoksen johtoauto, paloauto ja poliisiauto kiinnostivat lapsia paljon. He kävivät autojen sisällä ja saivat tutustua autojen varustuksiin. Lapset olisivat halunneet vielä näiden autojen lisäksi tutustua ambulanssiin, mutta se jäi toimintapäivän suunnittelussa huomiotta.

## 7 Pohdinta

Alakoululaisille haluttiin tuoda tapahtumalla esiin terveyden edistämisen näkökulmasta ennaltaehkäisevää toimintaa heille sattuvien tapaturmien osalta, sillä lasten tapaturmat aiheena oli kummallekin opinnäytetyön tekijälle mielenkiintoinen aihe.

Toimintapäivän järjestäminen Heinäveden Karvion alakoululle oli haasteellista pitkien etäisyyksien ja opinnäytetyön tekijöiden erilaisten aikataulujen vuoksi. Koulun henkilökunnan ja tämän opinnäytetyön tekijöiden joustavalla yhteistyöllä päästiin kuitenkin hyvään lopputulokseen toimintapäivän järjestelyissä ja järjestämisessä. Laadukasta asiantuntijapalautetta saatiin suoraan toimintapäivään osallistuneilta hätäkeskuksen edustajalta, Liikkuvasta poliisista sekä pelastustoimen edustajilta. Opinnäytetyön toimintapäivä oli haastava, mutta opettavainen kokonaisuus. Suunnitteluun meni paljon aikaa, ja haasteen toivat matkaetäisyydet niin opinnäytetyön tekijöiden kuin koulun henkilökunnan välillä.

### 7.1 Tulosten tarkastelu

Alakoululaiset olivat erittäin tyytyväisiä saatujen palautelomakkeiden perusteella toimintapäivään. Palautelomakkeiden saatujen vastausten perusteella he kokivat hyväksi, kun paikan päälle olivat saapuneet poliisit ja pelastuslaitoksen henkilökuntaa. He kokivat saaneensa paljon uutta tietoa vierailevilta asiantuntijoilta. Noin puolet alakoululaisista koki hyväksi osata sitoa nilkka, jos se nyrjähtää ja piti tarpeellisenä oppia tekemään tukisidos nilkkaan. Noin kolmasosa heistä koki myös laastarin laittamisen haavaan hyvänä kokemuksena. Yli puolet alakoululaisista olisi halunnut tutustua ambulanssiin. Esille nousi palautteista koululaisten halu oppia lapsen elvyttämisen taito. Suullisesti saadun palautteen perusteella alakoululaiset pitivät toimintapäivää kivana ja mukavana. Alakoululaiset toivat esille palautteissa myös halun oppia uusia asioita ja kokivat hyväksi, kun saivat itse osallistua muun muassa haavanhoitoon. Koulun henkilökunta antoi myös suullista

palautetta toimintapäivästä. He kokivat toimintapäivän hyväksi opetustilanteeksi tapaturmista. Heidän mukaansa toimintapäivä oli hyvin onnistunut.

Kuvakirjan osalta saatu palaute oli myös hyvää. Kuvakirjan kuvat olivat alakoulu-  
laisten mielestä mukavasti ja elävästi piirrettyjä. Kuvakirjan teksti oli myös ala-  
kouluisten mielestä helposti ymmärrettävää tekstiä. Koulun henkilökunnalta  
saatu suullinen palaute oli myös hyvää kuvakirjan kuvista ja tekstiosuudesta. Yh-  
teenvetona palautelomakkeiden ja suullisen palautteen perusteella alakoululai-  
sille suunnattu toimintapäivä sekä kuvakirja olivat tarpeellinen ja opettavainen ti-  
laisuus alakoululaisille.

## **7.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus**

Opinnäytetyötä kirjoittaessa ja lähteitä valittaessa täytyy ottaa huomioon lähteen auktoriteetti ja tunnettavuus, mikä on lähteen ikä ja laatu sekä mikä on sen uskottavuuden aste. Yleensä asiantuntijaksi tunnustetun tekijän tuore lähde on hyvä valinta. Lähteinä on hyvä käyttää ensisijaisia lähteitä ja arvioida niitä kriittisesti esimerkiksi sen perusteella, esittääkö kirjoittaja ne neutraalina faktana vai mielipiteenä tai kommentoiko hän niitä jotenkin. Lähdeaineistoa tulee kerätä laajalti ja erilaisista lähteistä sekä verrata niitä toisiinsa. (Vilka & Airaksinen 2003, 70 - 73.)

Opinnäytetyössä käytettiin luotettavia ja tunnettuja lähteitä. Osassa lähteitä oli se ongelma, että niissä on ajallisten kriteerien mukaan jo vanhentunutta tietoa. Niitä oli kuitenkin välttämätöntä käyttää, koska esimerkiksi koululaisten tapaturmista ei ole saatavissa uudempaa tilastoitua tietoa. Koululaisten tapaturmiin liittyvän tutkitun tiedon vähäisyys ja huono saatavuus olivat haasteena koko opinnäytetyötä tehtäessä. Osa tietoperustaa on rakennettu myös haastattelemalla suullisesti koulukokouksia ja kouluterveydenhoitajaa. Lähdemerkinnät ja lähdeviittaukset on tehty alkuperäisten lähteiden mukaan. Kaikki työssä käytetty ja hyödynnetty tieto on kirjoitettu rehellisesti ja muuttamatta alkuperäisten lähteiden merkityksiä.

Ammattikorkeakoulun ohjeistuksen mukaan kaikessa toiminnassa sitoudutaan noudattamaan tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeistusta hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Opinnäytetyön tekijää sitovat myös alan eettiset ohjeet ja määräykset sekä ammattikorkeakoululain säännökset ja tutkintosäädäntö (Karelia-ammattikorkeakoulu 2016, 32). Toimeksiantajan ja opinnäytetyöntekijöiden välille solmittiin kirjallinen toimeksiantosopimus, jota molemmat osapuolet ovat noudattaneet. Toimintapäivää suunniteltaessa on kuunneltu toimeksiantajan toiveita ja suunniteltu yhdessä, kuinka se toteutetaan. Kuvakirjan kuvittajalta on saatu suullinen suostumus käyttää kirjassa hänen tekemiään kuvia, ja hän on antanut myös luvan käyttää nimeään kuvakirjassa kuvittajana. Työtä tehdessä on noudatettu eettisiä ohjeita sekä huomioitu vaitiolovelvollisuus ja kollegiaalisuus kaikkien osapuolten välillä. Koululaisilta ja henkilökunnalta kerätyt arvioitilomakkeet pyydettiin palauttamaan nimettöminä ja säilytettiin huolellisesti niin, että ne eivät päädy ulkopuolisten tietoon. Tällä haluttiin varmistaa vastaajien anonymiteetti.

### **7.3 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet**

Opinnäytetyötä voi hyödyntää tarvittaessa alakoululaisille muissakin alakouluissa. Sitä voi työstää uuden toimintapäivän järjestämiseksi ja sen pohjalta laajentaa eri toimintapisteitä tapaturmien osalta. Ajatuksena oli opinnäytetyötä aloittaessa, että kuvakirjan hahmot voisivat jatkaa seikkailuitaan yläkoulussa, sen ikäisille lapsille suunnattuna. Kuvakirjan hahmot Moonan ja Joonan tulevat teini-ikäisiin ja kohtaavat yläkouluikäisten lasten teini-ikäisiin liittyviä kysymyksiä. Näihin aiheisiin liittyen voi toteuttaa yläkoulussa teemapäivän lapsille ja saada lapset osallistumaan Moonan ja Joonan kanssa kasvuun kohti aikuisuutta.

### **7.4 Ammatillinen kasvu ja kehitys**

Opinnäytetyö oli alusta asti prosessina haastava. Aihealueen päättäminen oli helppoa, mutta prosessin alulle saanti oli vaikeaa. Pitkät välimatkat tekijöiden välillä ja täysin erilaiset aikataulut aiheuttivat jo heti alussa ongelmia ja vaativat sekä kärsivällisyyttä että ammatillisuutta saada prosessia eteenpäin. Aloituksen venymisen takia tietoperustan kirjoittamisella oli lopulta todella kiire, koska toimintapäivälle oli jo sovittu päivämäärä. Kiire puolestaan loi suuren stressin kaiken valmiiksi saamiselle, ja näin jälkeempäin ajateltuna asiat olisi voinut suunnitella ja toteuttaa paljon paremmin ja vähemmän kuormittavasti. Paineen alla työskentely oli kuitenkin ammatillisen kasvun kannalta hyvä asia, koska silloin oppi priorisoimaan asioita ja ymmärtämään myös oman rajallisuutensa, mutta myös omat vahvuutensa ja kykynsä. Tiedon hankinta ja sen arvioiminen kehittyivät prosessin aikana paljon ja samalla oppi arvioimaan lukemaansa ja kuulemaansa paljon kriittisemmin. Usein pitkissä prosesseissa niin kuin tässäkin opinnäytetyössä kerkesi koko asiaan ajoittain turhautua, mutta aiheen mielenkiintoisuus sai kuitenkin aina jatkamaan.

Tärkein kasvu ammatillisessa mielessä on ollut ehkä siinä, että ymmärtää, miten suuri osa terveyden edistäminen ihmisen hyvinvointia on ja miten laaja-alaisesta asiasta on kysymys. Sen asian äärellä on päivittäin paitsi työn puolesta, myös henkilökohtaisessa elämässä. Koululaiset olivat hyvä kohderyhmä, koska mitä nuorempana oppii kiinnittämään huomioita terveyteen ja turvallisuuteen liittyviin asioihin, sitä paremmin ne kulkevat mukana läpi elämän ja näin voidaan ehkäistä monenlaisia sairauksia ja tapaturmia.

Moniammatillinen yhteistyö on myös yksi tärkeä esille nostettava asia. Mitä useammalta alalta pystytään tekemään yhteistyötä ja miettimään asioita, sitä laajemmän näkökulman niihin saa. Opettajat ovat oman alansa asiantuntijoita ja sairaanhoitajat oman alansa. Nämä kaksi ammattiryhmää pelkästään jo pystyvät yhdessä saamaan paljon paremman käsityksen siitä, mitä asioita ja millä tavalla kannattaa lapsille missäkin iässä opettaa. Näin hoitoalan henkilökunta pystyy muokkaamaan tärkeät opetettavat asiat lapsille sopivaan muotoon. Yhteistyö koulun kanssa toimi kokonaisuudessaan hyvin, ja toimintapäivästä jäi kaikille osapuolille hyvät muistot. Tämä myös madalsi kynnystä jatkossakin tehdä moniammatillista yhteistyötä ja lisäsi rohkeutta olla järjestämässä erilaisia tapahtumia.

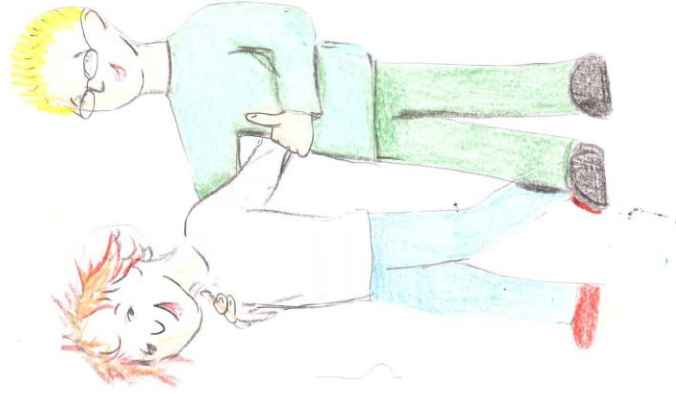
## Lähteet

- Blake, G., Velikonja, D., Pepper, V., Jilderda, I. & Georgiou, G. 2008. Evaluating an in-school injury prevention programmes` s effect on childrens helmet wearing habits. Ontario. Canada. Brain Injury, 2008, Vol.22(6). <http://web.a.ebscohost.com.tietopalvelu.karelia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=9&sid=63373d65-faa6-46f4-b182-2e1bc191cdf9%40sessionmgr4010&hid=4206>. 18.12.2016.
- Castren, M., Korte, H. & Myllyrinne, K. 2012a. Ensiapuopas. Tuki- ja liikuntaelinten vammat. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=spr00008&p\\_hakusana=ensiapuopas](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=spr00008&p_hakusana=ensiapuopas). 20.11.2016.
- Castren, M., Korte, H. & Myllyrinne, K. 2012b. Ensiapuopas. Silmä-, korva- ja nenätapaturmat. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=spr00011](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=spr00011). 17.11.2016.
- Duodecim 2016e. Aivotärhdys ja pään vammat. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00641&p\\_hakusana=p%C3%A4%C3%A4n%20vammat#s1](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00641&p_hakusana=p%C3%A4%C3%A4n%20vammat#s1). 18.11.2016.
- Duodecim Terveyskirjasto. 2016d. Haava. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00215&p\\_hakusana=haavan%20ensiapu](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00215&p_hakusana=haavan%20ensiapu). 17.11.2016.
- Duodecim Terveyskirjasto. 2016b. Iskut ja tärhdykset. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00237](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00237). 18.11.2016
- Duodecim Terveyskirjasto. 2016a. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01052&p\\_hakusana=nilkan%20nyrj%C3%A4hdys](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01052&p_hakusana=nilkan%20nyrj%C3%A4hdys). 17.11.2016.
- Duodecim Terveyskirjasto. 2016c. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00329&p\\_hakusana=silm%C3%A4vamma#s1](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00329&p_hakusana=silm%C3%A4vamma#s1). 17.11.2016
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2016. Opinnäytetyön ohje. [https://student.karelia.fi/fi/opinnot/oppari/opinnaytetyo\\_asiakirjakirjasto/Karelia\\_opinnaytetyon\\_ohje\\_03052016.pdf](https://student.karelia.fi/fi/opinnot/oppari/opinnaytetyo_asiakirjakirjasto/Karelia_opinnaytetyon_ohje_03052016.pdf). 18.5.2017
- Käypä hoito. 2008. Aivovammat. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi18020>. 8.11.2016.
- Liikenneturva.2016. Liikenneturvallisuuksuunnitelma. <http://www.liikenneturva.fi/fi/liikenneturvallisuuksuunnitelma>. 18.11.2016.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2009. Selvitys lasten tapaturmien ehkäisystä. Lapsen turvaksi -hanke. <http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/77d3392973b3cacc4ed58b7faee83562/1479693122/application/pdf/6028782/Lapsenturvaksi-hanke.pdf>. 21.11.2016
- Markkula, J. & Öörni, E. 2009. Turvallinen elämä lapsille ja nuorille. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80390/ea565dd9-34e5-4e74-bcc6-27e567de2a96.pdf?sequence=1>. 18.11.2016.
- Parkkari, J. & Kannus, P. 2013. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. [http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/uusinnumero?p\\_p\\_id=Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet&p\\_p\\_lifecycle=0&\\_Article\\_WAR\\_DL6](http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/uusinnumero?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_lifecycle=0&_Article_WAR_DL6)

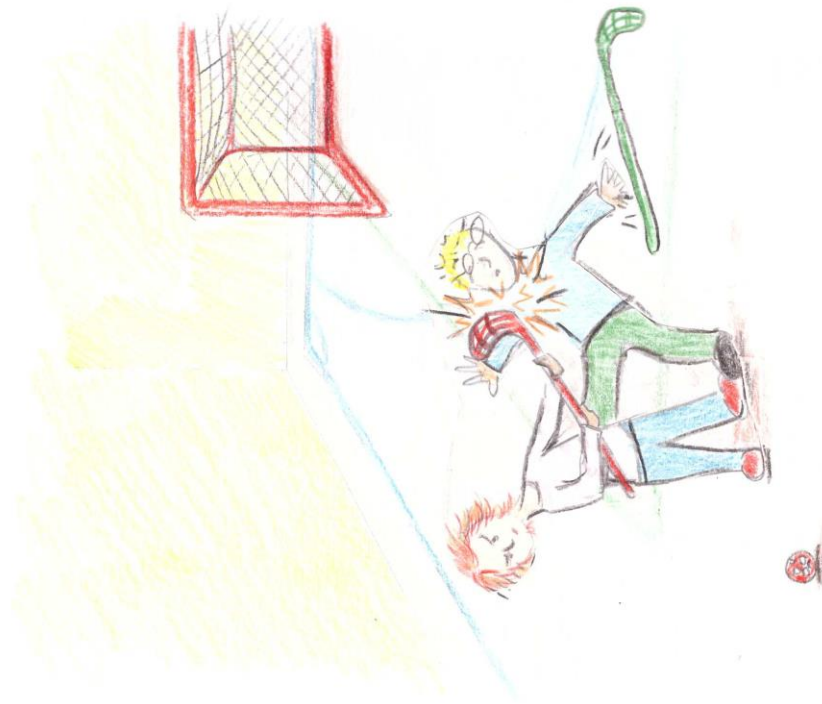
- [\\_Articleportlet\\_p\\_frompage=uusinnumero&\\_Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet\\_viewType=viewArticle&\\_Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet\\_tunnus=duo1100](#). 17.11.2016
- Perusopetuslaki 7. luku 29.§ /2013.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016a. Koululaisten ja opiskelijoiden tapaturmat lukuina. <https://www.thl.fi/fi/web/tapaturmat/lapset-ja-nuoret/koulu-ja-oppilaitos/koululaisten-ja-opiskelijoiden-tapaturmat-lukuina>. 17.11.2016.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016b. Lasten ja nuorten tapaturmat. <https://www.thl.fi/fi/web/tapaturmat/tapaturmat-suomessa/tapaturmat-ikaryhmittain/lasten-ja-nuorten-tapaturmat>. 21.11.2016
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016c. Liikennetapaturmat. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/kansallinen-lasten-ja-nuorten-tapaturmien-ehkaisyn-ohjelma/tapaturmaiset-ja-vakivaltaiset-terveyden-menetykset/liikennetapaturmat>. 21.11.2016
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016d. Kouluterveyskysely. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/tapaturmat-ja-vakivalta>. 17.11.2016
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016e. Opiskeluhoolto. <http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoolto/terveydenhuolto>. 16.2.2017
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki. Tammi.



HURJAA MENOA  
MOONAN JA VOONAN  
KANSSA



Kuvitettu  
tapahtumakirja  
alakoululaisille



Moona ja Joona pelasivat koulun liikuntatunnilta säihyä. Joona ei ole kovin urheilullinen, mutta Moona oli innoissaan pelaamisesta. Itseasiassa Moona oli niin innoissaan, että unohti täysin pelisäännöt. Pallon tullessa kohti Moona päätti näyttää mahtavimman lyöntinsä ja kohotti mailiansa liian ylös. Joona oli myös juoksemassa palloa kohti, jolloin Moonan liian korkealla ollut maila osui Joonan poskeen.

Joona kaatui poskeaan pidellen maahan. Moona huomasi tapahtuneen vasta hetken kuluttua, jolloin liikunnanopettaja oli jo ehtinyt Joonan luo. Opettaja tuki Joonan istuvaan asentoon ja pyysi Moonaa hakemaan kylmäpakkauksen ensiapulaukusta. Opettaja painoi kylmäpakkauksen osumakohtaan, koska kylmä vähentää turvotusta ja ehkäisee mustelman syntymistä.

Opettaja kysyi Moonalta ja Joonalta kuinka näin pääsi käymään. Moona kertoi innostuneensa liikaa ja unohtaneensa säännöt, jotka käytiin läpi ennen tunnin alkua. Opettaja sanoi ymmärtävänsä Moona, mutta muistutti vielä molempia sääntöjen tärkeydestä ja ympäristön, sekä toisten huomioimisesta innostumisesta huolimatta.



Eräänä päivänä Moona oli laittanut äitinsä kielloista huolimatta vanhat ja sileäpohjaiset kengät jalkaansa ja lähti kouluun. Koulussa Moona ei lähtenyt välitunnilta ajoissa oppitunnille vaan lähti juoksemaan viime tingassa ja liukastui portaissa nyrjäyttäen nilkkansa.

Pian paikalle saapui Moonan paras ystävä Joono ja löysi Moonan itkemästä lattialta. Joono oli itse loukannut nilkkansa viime kesänä ja tiesi miten toimia. Hän nosti Moonan jalan kohoasentoon polvensa päälle ja alkoi puristamaan käsillään kipeää kohtaa. Kauempaa tilanteen nähnyt kouluterveydenhoitaja tuli paikalle kylmäpussin kanssa ja laittoi pussin nilkan päälle. Hän neuvoi, että ihon ja kylmän välissä täytyy olla esimerkiksi kangasta suojaamassa ihoa paleltumiselta. Hän myös kertoi, että kylmää tulisi pitää vammaan päällä 10 – 20 min kerrallaan.

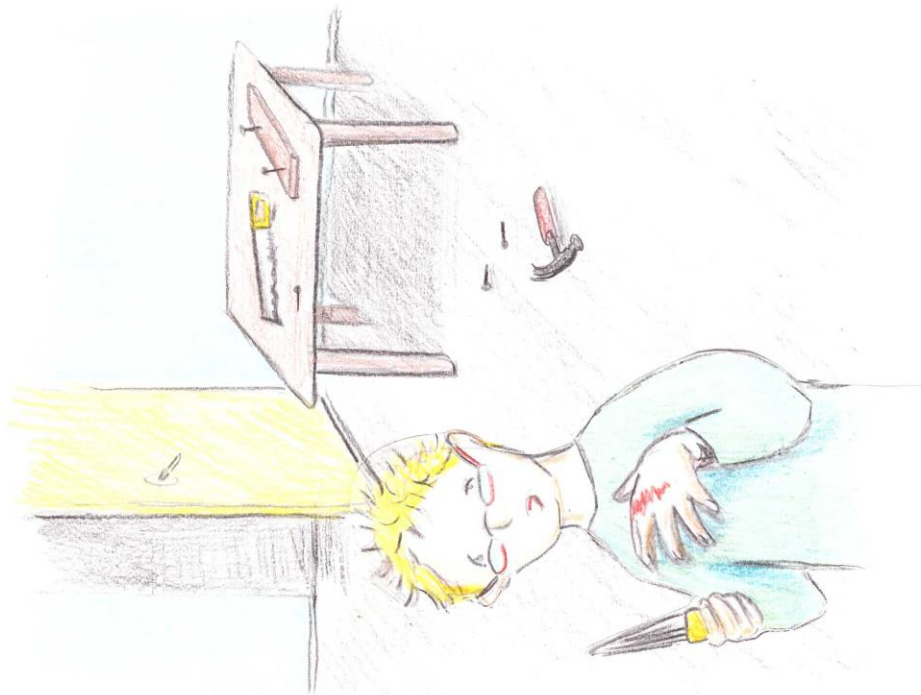
Myöhemmin illalla Moona jutteli äitinsä kanssa tapahtuneesta. Tämän jälkeen Moona ymmärsi, miksi hyvät jalkineet ovat tärkeät ja miksi koulun sääntöjä tulisi aina noudattaa. Juoksemiselle ja leikkimiselle on omat paikkansa, säännöt ja kiellot on tehty kaikkien turvallisuutta ajatellen.



Ensilumen sataessa maahan Moona innostui leikkimään lumisotaa välitunnilla kavereiden kanssa. Lumpallojen heittäminen koulussa on ehdottomasti kielletty, mutta säännöt unohtuivat lasten huomatessa valkean maan. Leikki loppui kuitenkin lyhyeen lumpallon osuessa Moonan silmään. Silmään ei sattunut, mutta sitä alkoi hetken päästä kangertaa ja Moonasta tuntui kuin silmässä olisi roska.

Moona meni välituntivalvojan luokse kertomaan asiasta. Välituntivalvoja kielsi Moonaa hankaamasta silmää ja vei hänet kouluterveydenhoitajan luokse. Terveystarkkailija tarkisti silmän ja huuhtoi silmää juoksevalla vedellä. Hetken päästä silmästä tuli pois pieniä hiekanmurusia.

Terveystarkkailija kertoi Moonalle, että näin alkutalvesta lumen seassa on usein hiekkää ja muuta roskaa. Moonalla kävi hyvä tuuri, koska lumpallo ei ollut jäässä eikä kivet olleet suuria. Pahimmassa tapauksessa vamma olisi voinut olla pahempi ja Moona menettäisi jopa kokonaan näkönsä. Moona huomasi jälleen miksi yhteisesti sovittuja sääntöjä on tärkeä noudattaa.



Eräänä päivänä Joonalle sattui teknisen työn tunnilla vahinko. Joonan oli volemassa puuveneeseen mastoa, kun puukko lipsahti tehden pinnallisen viiltohaavan Joonan kämmenselkään.

Joonan meni heti huuhtelemaan haavaa juoksevan veden alle ja pyysi luokkakaveriaan hakemaan opettajan. Verenvuoto oli jo lähes loppunut opettajan tullessa paikalle. Opettaja pyysi Joonaa nostamaan kämmenensä hieman koholle ja tarkisti haavan. Haava oli pieni ja pinnallinen joten opettaja painoi haavan reunat yhteen ja laittoi päälle laastarin.

Opettaja kysyi Joonalta miten haava oli syntynyt. Joonan näytti opettajalle mitä hän oli tekemässä vahingon sattuessa. Opettaja huomasi, että Joonan oli veistänyt puukolla toisin kuin oli ohjeistettu. Opettaja neuvoi uudelleen, että puukolla tulisi vuolla aina itsestä pois päin. Pahimmassa tapauksessa Joonan olisi voinut vuolla puukolla vaikka vatsaansa, kun puukko lipsahti. Nyt Joonan muistaa aina miten puukon kanssa tulisi toimia ja noudattaa aina varovaisuutta työkalujen ja terävien esineiden lähellä.

Moona oli sopinut menevänsä Joonan luokse leikkimään koulun jälkeen. Joonan asui ihan koulun vieressä ja Moona ajatteli säästää aikaa hyppäämällä suoraan pyörän selkään ilman kypärää, koska matkakin oli niin lyhyt. Kaverukset kerkesivät ajamaan melkein Joonan pihaan saakka. Yhtäkkiä Moonan eturengas tökkäsi kuoppaan ja Moona lensi pyörän tangon yli ojaan. Moona löi päänsä maahan.

Moona hengitti, mutta ei liikkunut eikä vastannut Joonalle. Joonan hätäntymisestäään huolimatta muisti miten tilanteessa tulee toimia, kun joku ei herää ja soitti hätänumeroon 112. Paikalle saapui pian myös ohikulkija joka varovasti taputteli Moonan poskea ja sai näin Moonan hieman virkoamaan. Moona yritti nousta, mutta ohikulkija kielsi häntä nousemasta ennen ambulanssin tuloa.

Moona joutui jäämään sairaalaan yön yli seurattavaksi aivotärähdyksen vuoksi. Lääkäri tuli kertomaan Moonalle, että hänellä oli todella hyvää onnea, kun mitään vakavampaa ei sattunut. Ilman pyöräilykypärää kaatumisesta voi seurata vakaviakin pään vammoja tai jopa hengenvaara. Lääkäri ja Moona kertoivat vielä yhdessä miten tärkeää on käyttää kypärää lyhyilläkin matkoilla ja noudattaa aina tarkasti liikennesääntöjä.



Omia muistiinpanoja:

---

Kuvakirja on tehty osana Karelia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä 2016: Alakoululaisten yleisimmät tapaturmat koulupäivän aikana ja koulumatkalla, niiden ehkäisy ja ensiapu.

Toimeksiantaja: Heinäveden Karvion alakoulu

Kuvat: Anu Karhu

Tekstit: Niina Lehtinen ja Kristiina Loikkanen

Kirjan painatus: Etelä Savon pelastuslaitos

Haluamme kiittää kaikkia kuvakirjaan osallistuneita.



Heinäveden Karvion alakoulu  
7.12.2016

## **Koululaisten yleisimmät tapaturmat koulussa ja koulumatkalla, niiden ehkäisy ja ensiapu**

Tulemme, Niina ja Kristiina, paikan päälle aamu seitsemän puoli kahdeksan välillä. Aloitamme päivän laittamalla paikkoja kuntoon teemapäivää varten. Järjestämme ruokailutilan paikaksi, jossa aloitamme yhteisellä kokoontumisella. Koulun saliin laitamme kolme rastia eri tapaturmista, joihin lapset osallistuvat kahdessa eri ryhmässä. Päivän päätteeksi siistimme paikat. Päivän kulku olisi suurin piirtein seuraava:

Kokoonnumme kaikki yhdessä ruokailusaliin aloittamaan tilaisuuden. Esittelemme teemapäivän kulun, mahdollisesti hätäkeskuksesta ja pelastuslaitokselta tulevat henkilöt esittäytyvät ja kertovat toiminnastaan lapsille. Opettajien kanssa jaamme oppilaat kahteen ryhmään. Tarkoituksena on ottaa ensi pienemmät lapset tutustumaan eri ensiapurasteille, opettelemaan tapaturmien hoitoa ja kerromme samalla niiden ehkäisystä. Ensiapurasteiksi valitsemme haavan, nilkan nyrjähdysen sekä pyörällä kaatuminen / hätäkeskukseen soittaminen. Kuuntelemme ja vastailemme parhaamme mukaan lapsilta tuleviin kysymyksiin ja asioihin. Tällä välin isommat lapset osallistuvat normaalisti opetukseen ja mahdollisesti pääset tutustumaan ulkona paloautoon sekä mahdollisesti poliisiautoon. Ensimmäisen ryhmän kierrettyä ensiapurastit, vaihdetaan toiseen ryhmään ja sama heille. Ensiapurasti kierroksen päätyttyä kiitämme kaikkia osallistuneita lapsia. Palautetta pyydämme oppilailta ja opettajilta palautelomakkeilla. Tarkoituksena olisi lopetella 11 aikoihin kiitäen kaikkia osallistuneita tapahtumaan ja kiittää, että saimme järjestää osana opinnäytetyötämme teemapäivän Karvion alakoululle.

Kello	Aihe
8.45	Kokoontuminen ruokailusaliin
9.00	Teemapäivän esittely ja mahdollisesti hätäkeskuksesta ja palokunnasta tulevien henkilöiden puheenvuoro
9.30	Oppilaiden jakaminen kahteen ryhmään
9.35	Ensimmäinen ryhmä ensiapurasteille

10.15	Ryhmien vaihtaminen
10.20	Toinen ryhmä ensiapurasteille
11.00	Palautelomakkeiden jakaminen

Koululaisten yleisimmät tapaturmat koulussa ja koulumatkalla,  
niiden ehkäisy ja ensiapu

### **Palautelomake**

1. Millaiseksi mielestäsi koit päivän ja mitä uutta opit?

2. Mikä oli mielestäsi hyvää päivässä?

3. Mitä olisit halunnut oppia lisää?

4. Vapaa palaute päivästä..



## OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Toimeksiantaja	
Organisaation nimi:	Heinäveden Karvion alakoulu
Toimeksiantajan edustaja:	Sari Kääriäinen
Osoite:	Venevalkamantie
Puhelinnumero:	040 715 3365
Sähköposti:	sari.kääriäinen@heinavesi.fi

Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot	
Koulutusohjelma:	Hoitotyön koulutusohjelma
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	1400859 Kristiina Loikkanen 1400857 Niina Lehtinen
Puhelinnumero:	0405868576, 0401849011
Sähköposti:	Kristiina.loikkanen@edu.karelia.fi; niina.lehtinen@edu.karelia.fi

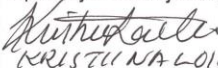
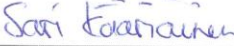


Toimeksiannon kuvaus	
Aihe	Alakoulussa tapahtuvat yleisimmät tapaturmat ja niiden ehkäisy sekä hoito
Toteutusmuoto	Toiminnallinen
Aikataulu	Syysy 2016
Kustannusarvio ja kustannusvastuu	

Toimeksiantajan sitoumukset	

Opiskelijan sitoumukset	

Opinnäytetyön ohjaus Karelia-amk:ssa	
Ohjaaja(t):	Merja Nuutinen Tuulia Sunikka

Opinnäytetyön julkisuus	
Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.	

Allekirjoitukset	
Päiväys 10.11.2016	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys  KRISTIINA LOIKKANEN
Päiväys 10.11.2016	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys  SARI KÄÄRIÄINEN
Päiväys 10.11.2016	Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus ja nimenselvennys  MERJA NUUTINEN
	 TUULIA SUNIKKA