

Noora-Emilia Penttilä ja Ella Suppala

ENSIAPUPÄIVÄ UUDENKOIVISTON KOULUN
VIIDESLUOKKALAISILLE

Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystyön suuntautumisvaihtoehto
2012

ENSIAPUPÄIVÄ UUDENKOIVISTON KOULUN VIIDESLUOKKALAISILLE

Penttilä, Noora-Emilia
Suppula, Ella
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystyön suuntautumisvaihtoehto
Joulukuu 2012
Ohjaaja: Ajanko, Sirke
Sivumäärä: 48
Liitteitä: 8

Asiasanat: ensiapu, toiminnallinen opinnäytetyö, varhaisnuoruus

Tämän projektiluontoisen opinnäytetyön tarkoituksena oli ensiapupäivän järjestäminen Uudenkoiviston koulun viidesluokkalaisille. Tavoitteena oli viidesluokkalaisten ensiapuvalmiuksien parantaminen ohjaamalla ja opastamalla heitä hätäilmoituksen tekemisessä, pinnallisen palovamman hoidossa, nyrjähtäneen nilkan tukemisessa ja hoidossa sekä vierasesineen poistamisessa hengitysteistä.

Opinnäytetyön tekijöiden laatiman kyselylomakkeen avulla selvitettiin viidesluokkalaisten ensiapuvalmiuksien tasoa ennen ensiapupäivää. Viidesluokkalaisten vastasivat samaan kyselylomakkeeseen viikon kuluttua ensiapupäivästä. Saatujen vastausten perusteella voidaan todeta, että viidesluokkalaisten ensiapuvalmiudet kehittyivät.

Ensiapupäivä toteutettiin lokakuussa kahtena peräkkäisenä päivänä Uudenkoiviston koulun liikuntasalissa. Ensiapupäivään osallistui 29 viidesluokkalaista. Ensiapuopetus toteutettiin sekä teoriaopetuksena että käytännön harjoitusten avulla. Ensiapupäivän päätteeksi oppilaat täyttivät palautekyselyn.

Järjestetyn ensiapupäivän perusteella selvisi, että kohderyhmässä on tarvetta ensiapuopetukselle. Opinnäytetyön tekijöiden saaman palautteen ja kokemuksen perusteella toiminnallinen opetustapa lisää oppilaiden mielenkiintoa opetettavaa aihetta kohtaan ja parantaa oppimistuloksia. Saatujen palautteiden perusteella ensiapuopetusta sisältäviä projekteja kannattaa toteuttaa jatkossakin.

FIRST AID DAY FOR THE FIFTH GRADERS OF THE UUSIKOIVISTO PRIMARY SCHOOL

Penttilä, Noora-Emilia

Suppula, Ella

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

December 2012

Supervisor: Ajanko, Sirke

Number of pages: 48

Appendices: 8

Keywords: first aid, functional thesis, early education

The purpose of this project-type thesis was to organize a first aid day for the fifth grades of the Uusikoivisto primary school. The goal was to improve the first aid skills of the fifth graders. By guiding and helping them through the processes they were taught how to report an emergency, manage minor burns, support and treat a sprained ankle and how to remove a foreign object from the respiratory tract.

The writers of this thesis made a questionnaire to gather information about the student's first aid skill before the first aid day. The fifth graders filled in the same questionnaire a week after the event. Based on the results we can say that the fifth graders' first aid skills improved.

The first aid day was held in the school's gymnasium on two consecutive days in October and 29 fifth graders participated in it. First aid teaching was implemented by theory lessons and practicing. After the event the students filled out a feedback survey.

Based on this first aid day, it was clear that there is a need for first aid education in the target group. From the feedback and experience we can infer that interactive teaching increases the students' interest in the subject and learning results. The feedback reveals that first aid projects should be organized in the future as well.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	6
2 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	7
3 ENSIAPU.....	8
3.1 Ensiaputaito.....	8
3.2 Häätälmoituksen tekeminen	9
3.3 Palovamman hoito.....	10
3.4 Nyrjähtäneen nilkan ensiapu	12
3.5 Vierasesine hengitysteissä	14
4 VARHAISNUORUUS.....	16
4.1 Varhaisnuoruuden muutokset	16
4.2 Oppiminen varhaisnuoruudessa	17
4.3 Opettaminen varhaisnuoruudessa	18
4.4 Ensiaputaitojen opettaminen varhaisnuoruudessa.....	19
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	21
6 PROJEKTIN TOTEUTUS.....	23
6.1 Projektin suunnittelu.....	23
6.2 Ensiapupäivän toteutus.....	26
6.2.1 Hätänumeroon soittaminen -rasti	27
6.2.2 Pinnallisen palovamman hoito -rasti	29
6.2.3 Nyrjähtäneen nilkan hoito -rasti	32
6.2.4 Vierasesineen poistaminen hengitysteistä -rasti.....	34
6.3. Projektin arviointi.....	37
6.3.1 Viidesluokkalaisten tiedot ensiavusta	37
6.3.2 Oppilaiden ja tarkkailijoiden palaute	39
6.3.3 Tavoitteiden toteutuminen.....	41
7 POHDINTA	44
LÄHTEET.....	47
LIITTEET	

LIITE 1 Tiedote huoltajille

LIITE 2 Kyselylomake ensiaputaidoista

LIITE 3 Aikataulu

LIITE 4 Ohjaajien mallipuhelu

LIITE 5 Palautekysely

LIITE 6 Diplomi

LIITE 7 Palautekysely terveydenhoitajalle ja opettajalle

LIITE 8 Ensiapu-lehtinen

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme aiheena on ensiapupäivän järjestäminen Porin Uudenkoiviston koulun viidesluokkalaisille. Opinnäytetyömme on luonteeltaan projektityyppinen.

Valitsimme opinnäytetyömme aiheeksi ensiapupäivän järjestämisen, sillä olemme molemmat kiinnostuneita ensiavusta. Kummallakin opinnäytetyön tekijöistä on halu kehittää ensiaputaitojamme ja saada lisää tietoa aiheesta. Ensiavulla tarkoitetaan välittömästi tapahtumapaikalla annettavaa apua loukkaantuneelle tai sairastuneelle. Useimmiten ensiavun antajana toimii maallikko. (Sahi, Castren, Helistö & Kämäräinen 2008, 13–14.) Ensiavun antamisessa korostuu akuutti toiminta sekä nopea tilanteen ratkaisukyky.

Koemme ensiaputaidot erittäin tärkeiksi sekä hyödyllisiksi, sillä jokaista meitä voi kohdata tapaturma, onnettomuus tai sairaskohtaus, jossa hyvät ensiapuvalmiudet ovat ensiarvoisen tärkeitä. Toimiminen ensiapua vaativassa tilanteessa on jokaisen velvollisuus, joka määritetään tieliikenne-, pelastus- ja poliisilaissa. Toimimista hätätilanteessa on jo hätänumeroon soittaminen. (Korte & Myllyrinne 2012, 8.)

Valitsimme kohderyhmäksi Porin Uudenkoiviston koulun viidesluokkalaiset, sillä koemme tämän ikäluokan olevan innokkaita ja motivoituneita uusien asioiden oppimiselle sekä uusien taitojen harjoittelukselle. Molemmat opinnäytetyön tekijöistä opiskelvat terveydenhoitajiksi, joten ohjaamisen osaaminen tulee olemaan keskeisessä asemassa tulevassa työssämme. Halusimme toteuttaa opinnäytetyön parityönä, sillä se mahdollisti laajemman työn suunnittelun ja toteutuksen. Tulemme työstämään opinnäytetyön projektiosuuden suunnittelun ja toteutuksen yhdessä. Toteutamme myös opinnäytetyön kirjallisen osuuden työstämisen pitkälti yhdessä. Kirjallisuudesta jaamme teoreettisten käsitteiden määrittelyn sekä ensiapupäivän rastiin toteutuksen.

Suurin osa ensiaputoimenpiteistä on yksinkertaisia eivätkä ne vaadi apuvälineitä. Useimmiten niihin riittävät auttajan omat kädet sekä halu auttaa. (Korte & Myllyrinne 2012, 8.) Järjestämämme ensiapupäivän avulla vahvistamme ensiaputilanteissa

vaadittavia kädentaitoja. Taitoja harjoittelemalla lisäämme viidesluokkalaisten rohkeutta toimia ensiapua vaativissa tilanteissa.

Opinnäytetyömme tavoitteena on Uudenkoiviston koulun viidesluokkalaisten ensiapuvalmiuksien lisääminen. Tavoitteenamme on tuottaa viidesluokkalaisten ikä- ja kehitystasoa vastaavaa opetusta ja luoda oppimisen kannalta edullinen ympäristö. Lisäksi asetamme henkilökohtaisiksi tavoitteiksi muun muassa omien ohjaus- ja opetustaitojemme kehittämisen.

2 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto ammattikorkeakoulun tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä ja järjeistämistä. Se voi olla alasta riippuen esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohje, ohjeistus tai opastus. Se voi olla myös jonkin tapahtuman toteuttaminen kuten näyttelyn järjestäminen. Toteutustapana voi olla kohderyhmän mukaan kirja, kansio, vihko, opas, cd-rom, portfolio, kotisivut tai johonkin tilaan järjestetty näyttely tai tapahtuma. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)

Projekti voidaan määritellä eri näkökulmista, mutta kaikille projekteille yhteistä on selkeä tavoite. Tavoite pyritään saavuttamaan työllä, jota kutsutaan projektityöksi. Projektin läpiviennistä tulee aina olla olemassa suunnitelma. Projekti on ihmisten välistä yhteistoimintaa, jolle on asetettu aikataulu ja päättymispäivä. Tärkein projektin määrittelevä seikka on ainutlaatuisuus. (Kettunen 2009, 15–16.)

Toiminnallinen opinnäytetyö on kaksiosainen kokonaisuus: se sisältää toiminnallisen osuuden eli produktin ja opinnäytetyön raportin eli opinnäytetyönprosessin dokumentoinnin ja arvioinnin tutkimusviestinnän keinoin. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksen tulisi aina pohjata ammattiteorialle ja sen tuntemukselle, ja siten toiminnallisen opinnäytetyön tulee aina sisältää myös niin sanottu teoreettinen viitekehys.

Toiminnallisen opinnäytetyön tekijältä edellytetään tutkivaa ja kehittävää otetta, vaikka tutkimus monesti onkin toiminnallisessa opinnäytetyössä teoreettisen lähestymistavan perusteltuna valintana, opinnäytetyöprojektissa tehtyjen valintojen ja ratkaisujen perusteluina sekä pohtivana, kriittisenä suhtautumisena omaan tekemiseen ja kirjoittamiseen. (Lumme 2006)

3 ENSIAPU

Ensiapu on loukkaantuneelle tai sairastuneelle tapahtumapaikalla annettavaa apua. Ensiapu on osa laajempaa auttamisen ketjua, jonka ensimmäiseksi lenkiksi voidaan määritellä onnettomuuksien ja sairauksien ehkäisy. Ensiapu on osa hoitoketjua, johon kuuluvat tilannearvio, hätäilmoitus, pelastaminen, ensiapu, ensivaste, ensihoito, kuljetus, hoito ja kuntoutus. (Sahi, Castren, Helistö & Kämäräinen 2008, 13–14.)

Pienet tapaturmat tai äkilliset sairastumiset kotona, työpaikalla tai vapaa-aikana kuuluvat arkipäivään. Näissä tilanteissa maallikon antama ensiapu on usein ainoa tarvittava apu ja hoito. Tavallisesti kyse on tilanteesta, jossa loukkaantunut tai sairastunut tarvitsee lähimmäisen tukea ja apua. Usein riittävät pelkät neuvot ja ohjeet avun tarvitsijalle. Voimme kuitenkin tiellä liikkeessa, työpaikalla, kotona tai vapaa-ajalla joutua tilanteeseen, jossa tarvitaan nopeita auttamistoimia. Maallikon tekemällä tilannearviolla, nopealla avun hälyttämisellä ja oikeilla ensiaputoimenpiteillä on ratkaiseva merkitys ensihoitojärjestelmän käynnistämisessä. (Sahi, ym. 2008, 13–14, 21.)

3.1 Ensiaputaito

Ihmisen taidot kehittyvät sen myötä, mitä hän tekee ja ilmenevät hänen tekemisensä ja sen ulkoisten tulosten laatuna. Taito on ihmisen työn ja tekemisen laadun edellytys ja jokaiselle tavoittelemisen arvoinen asia ja haltijalleen ylpeyden aihe. Ihminen hakeutuu harjaannuttamaan itsessään taitoja. Taito on siis totuudenmukaisesti päättelevä tekemisvalmius. Jokainen taito koskee jonkin syntymistä, ja taidon harjoittami-

seen kuuluu myös sen käsittäminen, miten jokin sellainen syntyy, joka voi olla tai olla olematta ja jonka perusta on tekijässä eikä siinä jota tehdään. Koska taito on ihmiselle mahdollisuus saavuttaa jotain hyvää, on taidon oppiminen ja sen hallinta hänelle merkityksellinen kokemus. (Anttila, Laes & Suomala 2001, 203–208, 212.)

Tapaturmien varalta koulujen tulee ylläpitää ensiapuvalmiutta. Ruotsissa oppilaat kuuluvat työympäristön lainsäädännön piiriin siinä missä aikuiset työntekijät. Tämä on helpottanut koulutapaturmien ehkäisyä osana työympäristön ongelmia. Suomessa lainsäädäntö ja työpaikkojen ensiapuvalmiudesta annetut suositukset koskevat kuitenkin vain työntekijöitä ei koululaisia. (Tiirikainen 2009, 122.)

3.2 Häät ilmoituksen tekeminen

Suomessa sekä Euroopan Unionin maissa yleisenä hätänumerona toimii 112. Soitettaessa yleiseen hätänumeroon, ohjautuu puhelu aina lähimpään hätäkeskukseen. Hätänumeroon tulee soittaa aina kiireellisissä, todellisissa hätätilanteissa terveyden, hengen, omaisuuden tai ympäristön ollessa uhattuna tai vaarassa, tai jos on syytä epäillä näin olevan. Kyse voi olla poliisin, pelastuksen, sairaankuljetuksen tai sosiaalitoimen kiireellisestä avuntarpeesta.. (Sahi ym. 2008, 13–23; Hätäkeskuslaitoksen www-sivut 2012)

Häät ilmoituksen tekemisessä on erotettavissa kuusi selkeää vaihetta, joiden perusteella hätäpuhelu etenee. Ensimmäinen vaihe on yleiseen hätänumeroon 112- soittaminen. Tässä vaiheessa on tärkeää, että puhelun soittaa se henkilö, joka on nähnyt tapahtuman. Välikäsien kautta tuleva puhelu saattaa viivästyttää avun paikalle tuloa. Toisessa vaiheessa hätänumeroon soittajan on kerrottava mahdollisimman tarkkaan, mitä on tapahtunut. Hätäkeskuspäivystäjä kysyy soittajalta tarvittavia tietoja tapahtuneesta, jotta paikalle osataan lähettää kulloiseenkin tilanteeseen tarvittava apu. (Hätäkeskuslaitoksen www-sivut 2012)

Kolmannessa vaiheessa hätäkeskukselle kerrotaan tarkka osoite ja kunta. Hätäkeskuksen alueella saattaa olla useita samoja osoitteita eri kunnissa, siksi on tarkan osoitteen ja kunnan selvittäminen ensiarvoisen tärkeää, jotta apu lähetetään oikeaan

osoitteeseen. Neljännessä vaiheessa hätäpuhelun soittajan tulee vastata hätäkeskuspäivystäjän esittämiin kysymyksiin. Hätänumeroon soittajan on tärkeää muistaa, että kysymyksiin vastaaminen ei viivästytä avun saapumista paikalle. Kiireellisessä tapauksessa päivystäjä hälyttää jo puhelun aikana auttamaan tulevat viranomaiset ja antaa näille lisätietoja tapahtuneesta. (Hätäkeskuslaitoksen www-sivut 2012; Sahi ym. 2008, 22–23.)

Viidennessä vaiheessa hätäpuhelun soittajan tulee toimia hätäkeskuksesta annettujen ohjeiden mukaisesti. Hätäkeskuspäivystäjä on koulutettu antamaan ohjeita eri tilanteisiin. Ohjeiden noudattaminen on ensiarvoisen tärkeää, sillä oikein suoritetuilla ensiaputoimenpiteillä on usein merkitystä tilanteen lopputulokseen. Viimeisessä vaiheessa hätänumeroon soittajan on muistettava, että hätäpuhelun voi lopettaa vasta hätäkeskuspäivystäjän annettua siihen luvan. Liian aikaisin lopetettu puhelu voi hidastaa auttajien paikalle saapumista. (Hätäkeskuslaitoksen www-sivut 2012; Korte & Myllyrinne 2012, 18.)

Hätäpuhelun lopettamisen jälkeen, on tärkeää pitää puhelinlinja vapaana pelastusyksikön mahdollista yhteydenottoa varten. Lisäksi soittajan tulee ottaa välittömästi yhteyttä hätäkeskukseen, mikäli tilanne tapahtumapaikalla muuttuu. Hätänumeroon soittaessa puhelimeen ei tarvitse laittaa suuntanumeroa ja lisäksi puhelu on aina maksuton. Hätänumero saattaa olla hetkellisesti ruuhkautunut. Tällöin hätäpuhelun soittajan on tärkeää muistaa, ettei sulje puhelinta. Hätäpuheluihin vastataan mahdollisimman nopeasti ja aina soittamisjärjestyksessä. (Hätäkeskuslaitoksen www-sivut 2012; Korte & Myllyrinne 2012, 18.)

3.3 Palovamman hoito

Palovamma on syövyttävän kemiallisen aineen tai lämmön aiheuttama kudostuho, jossa iho ja sen alaisia kudoksia vaurioituu. Tyypillisimpiä palovamman aiheuttajia ovat avotuli, kuuma neste, höyry tai esine sekä syövyttävät kemikaalit, sähkö ja säteily. Palovammat luokitellaan niiden syvyyden ja laajuuden perusteella kolmeen asteeseen. (Sahi ym. 2008, 95–100; Korte & Myllyrinne 2012, 78.)

Ensimmäisen ja toisen asteen palovammat luokitellaan pinnallisiksi palovammoiksi. Ensimmäisessä asteessa ihon kudosaaurio rajoittuu vain ihon pintakerrokseen. Tällaisen palovamman aiheuttajana voi olla esimerkiksi kuuma neste tai aurinko. Ensimmäisen asteen palovammassa vaurioitunut ihoalue on punoittava, arka ja pinnaltaan kuiva. Lisäksi palovamma-alueella saattaa ilmetä pistävää kipua, mutta pinnalle ei muodostu rakkuloita. (Sahi ym. 2008, 95–100; Korte & Myllyrinne 2012, 78.)

Toisessa asteessa palanut ihoalue ulottuu ihon syvempiin pintakerroksiin. Tällaisia palovammoja aiheuttavat muun muassa kuuma vesi, vesihöyry sekä öljy. Toisen asteen palovammassa ihon pinnalle saattaa muodostua rakkuloita. Rakkulat muodostuvat alle kolmen vuorokauden kuluessa palovamman synnystä ja ne koostuvat ihon kudostenesteestä. Vaurioitunut ihoalue näyttää punoittavalta sekä turvonneelta ja on erittäin kivulias. (Sahi ym. 2008, 95–100, Korte & Myllyrinne 2012, 78.)

Kolmannen asteen palovamma luokitellaan syväksi palovammaksi. Tällöin palovamma ulottuu kaikkien ihon kerroksien läpi aina syvempiin kerroksiin asti. Tällaisia palovammoja aiheuttavat muun muassa tuli ja sähkö. Vaurioitunut ihoalue on kuiva ja iho on väriltään harmahtava tai tumma. Koska ihon hermopäätteet ovat vaurioituneet, palovamman alueella ei tunnu kipua. Kolmannen asteen palovamma vaatii aina sairaalahoitoa. Sen paraneminen on hidasta ja palovamma-alueelle muodostuu aina arpi. (Sahi ym. 2008, 95–100.)

Palovamman oikeaoppinen hoitaminen on paranemisen kannalta oleellista. Palovamman hoidossa on toimittava välittömästi palovamman synnyttyä, jolloin vältetään palovamman eteneminen ihon syvempiin kudoksiin. Palovamma-aluetta tulee jäähdyttää välittömästi juoksevan, viileän veden alla tai vesiastiassa noin 15 minuuttia. Viileän veden avulla kipu palovamma-alueella vähenee ja palovamman leviäminen syvemmälle ihonkerrokseen estyy. (Sahi ym. 2008, 95–100, Korte & Myllyrinne 2012, 77–79, Barraclough 2008, 19.)

Palovamma-alueen pinnalle mahdollisesti muodostuvien rakkuloiden puhkaiseminen on kiellettyä infektioriskin vuoksi. Mikäli ihonpinta on erittävä tai siihen on muodostunut rakkuloita, kannattaa palovamma-alueen päälle laittaa palovamman hoitoon tarkoitettu voideside tai sideharso, jolla vältetään ihoalueen ärsyyntymistä ja rakku-

laiden tahatonta puhkeamista. Mikäli palovamma-alueella alkaa ilmetä tulehduksen oireita kuten punoitusta, kuumotus tai sykkivää kipua, on syytä hakeutua lääkäriin. Palovammoista jatkohoitoa vaativat muun muassa kämmentä suuremmat toisen asteen palovammat, kaikki kolmannen asteen palovammat sekä syvät kasvojen ja käsi- en alueiden palovammat. (Sahi ym. 2008, 95–100; Barraclough 2008, 19.)

Ensiapupäivänä käsittelemme oppilaiden kanssa pinnallisen eli ensimmäisen ja toisen asteen palovamman hoitoa. Lisäksi mainitsemme syvän eli kolmannen asteen palovamman vakavuudesta ja hoidon yleisistä periaatteista.

3.4 Nyrjähtäneen nilkan ensiapu

Raajojen nivelvammat ovat yleisiä koti-, työ- ja vapaa-ajan tapaturmia. Tavallisimpia nivelsidevammoja ovat nilkan nyrjähtäminen sekä polven nivelsiteiden vammat. Nilkan nyrjähdys on yleisin liikuntavamma kaikenikäisillä. Nyrjähdyksistä jopa puolet tapahtuu urheilussa. Lievä nyrjähdys voi sattua myös kävellessä tai liukastuttaessa. Tavallisimmin nilkka kääntyy ulkosyrjälle. Nyrjähtäessään nivel vääntyy yli normaalin liikelaajuuden, minkä vuoksi niveltä tukevat nivelsiteet voivat venyä tai revetä. Myös niveltä ympäröivät jänteet ja pehmytkudokset saattavat vaurioitua. Nivelen ulkopuolella sijaitsevista jänteistä voi vaurioitua esimerkiksi lyhyen ja pitkän pohjeluulihaksen jänteet. (Korte & Myllyrinne 2012, 59; Sahi ym. 2008, 92–93; Saarikoski, Stolt & Liukkonen 2010)

Lievässä nyrjähdyksessä nilkan ulkosyrjällä ilmenee arkuutta sekä turvotusta. Vaikeassa nyrjähdyksessä kipu on voimakasta, nilkan ympäristössä on näkyvää turvotusta ja sisäinen verenvuoto on mahdollinen. Sisäisestä verenvuodosta johtuen niveln seutuun muodostuu mustelma. Liikkuminen on vaikeaa tai ei onnistu kivun vuoksi. Lisäksi nilkassa saattaa tuntua jäykkyyttä. (Saarikoski, Stolt & Liukkonen 2010)

Nivelsidevammojen ensiapu kiteytyy niin sanottuun kolmen K:n sääntöön. Kolmen K:n ohjeella viitataan kohoasentoon, kompressioon ja kylmähoitoon. Raajan kohottaminen vähentää verenvuotoa suonistossa, jolloin verenvuoto vähenee. Kompressiolla eli puristuksella voidaan vähentää verenvuotoa sekä turvotusta niveln alueella.

Kylmähoito supistaa verisuonia ja vähentää siten verenvuotoa ja kipua. Kaikkien kolmen toimintavaiheen tarkoituksena on siis pienentää vamma-alueen verenkiertoa ja -vuotoa sekä vähentää kipua ja turvotusta. Mitä nopeammin kolmen K:n sääntöä sovelletaan, sitä vähäisempää on verenvuoto kudoksiin. (Korte & Myllyrinne 2012, 59; Sahi ym. 2008, 92–93.)

Vammakohdan voi nostaa koholle esimerkiksi asettamalla nilkan alle tyynyn tai aut-tajan kohottamalla raajaa omaa kehoaan vasten. Verenkierron vähentämiseksi koho-asennon tulisi olla vähintään 45 asteen kulmassa alustaan nähden. Vammakohtaa painetaan tai puristetaan (kompressio) joko siteellä tai käsin vuotokohdan koholle nostamisen jälkeen. Puristussiteen käytössä on tärkeää huomioida, että sidos on na-pakka, muttei liian tiukka, jottei verenkierto alueella esty. Kipukohtaa vasten asetetaan kylmää kuten jäätä, pakastevihannespussi tai kemiallinen kylmäpakkaus. Palel-tumavaaran vuoksi kylmää ei tule asettaa paljaalle iholle. Vamma-aluetta voi painaa kylmällä 15–20 minuuttia kerrallaan. Ensimmäisen vuorokauden aikana kylmähoitoa uusitaan noin 1-2 tunnin välein. Mikäli vamma-alueen kipu tai turvotus on voimakas-ta, mustelma on suuri, nivel ei toimi normaalisti tai jalalle ei voi varata ollenkaan, tulee lääkärin arvioida vamma-alue. (Korte & Myllyrinne 2012, 59; Sahi ym. 2008, 92–93; Barraclough 2011, 33.)

Nivelvammojen ennaltaehkäisemisen kannalta on tärkeää, että urheiluharjoituksiin ja -suorituksiin valmistaudutaan lämmittelemällä ja verryttelemällä lihaksia. Urheilu-suorituksen jälkeen huolehditaan jälkivenytyksistä. Liikuntasuorituksen rasi-tustaso on sovitettava omaa fyysistä suorituskyykyä vastaavaksi. Kehon annetaan palautua normaalitilaan rasituksen jälkeen ja sairastumisen aikana vältetään ylimääräistä rasi-tusta. Hyvästä ravinnosta ja nestetasapainosta on tärkeää huolehtia riittävän levon ohella. Hyviin liikuntavarusteisiin kuten sopivan kokoisiin ja tukeviin jalkineisiin kannattaa panostaa. Keskitymme ensiapupäivänä nivelvammojen ennaltaehkäisyyn viidesluokkalaisten koululiikunnan sekä harrastusten kautta. (Korte & Myllyrinne 2012, 59; Sahi ym. 2008, 92–93.)

3.5 Vierasesine hengitysteissä

Vierasesine kuten ruoanpala tai karamelli voi juuttua syvälle nieluun kurkunpään korkeudelle ja estää ilman virtauksen keuhkoihin osittain tai kokonaan. Vierasesine aiheuttaa äkillisen hengityspysähdyksen ja tukehtumisvaaran tukkiessaan hengitystiet. Nieluun juuttunutta vierasesinettä ei yleensä näe suuhun katsottaessa eikä sitä pysty poistamaan sormin. Vierasesineen tukkiessa hengitystiet kokonaan autettava ei kykene yskimään, puhumaan tai hengittämään. Äänentuotto on estynyt eikä autettava täten pysty pyytämään apua. Tukehtumisvaara aiheuttaa paniikinomaisen tunteen, ja autettava saattaa yrittää yskiä ja riuhtoa. Hengittämisen estyessä keho alkaa kärsiä hapenpuutteesta, minkä vuoksi kasvot ja huulet muuttuvat väriltään sinertäviksi. Hapenpuutteesta johtuen tajunta heikkenee nopeasti. (Korte & Myllyrinne 2012, 24–25; Sahi ym. 2008, 41–42.)

Ensiavun tarkoituksena on poistaa vierasesine hengitysteistä. Mikäli autettava pystyy puhumaan, yskimään ja hengittämään, rohkaistaan häntä yskimään. Vierasesineen irtoamista edesautetaan lyömällä kämmenellä autettavan selkään lapaluiden väliin viisi kertaa perättäisesti. Tämä tapahtuu, siten että auttaja asettuu autettavan taakse tai sivulle ja taivuttaa autettavan ylävartaloa eteen- ja alaspäin. Tavoitteena on saada pään taso vartaloa alemmaksi. Autettavan taakse tulee asettua tukevasti, jotta autettavasta saadaan mahdollisimman hyvä ote. Iskujen tulee olla napakoita, jotta vierasesine irtoaisi. Ellei vierasesine irtoa lapaluiden väliin toteutettujen viiden iskun jälkeen, tulee soittaa yleiseen hätänumeroon 112. (Korte & Myllyrinne 2012, 24–25; Kuisma, Holmström & Porthan 2009, 227; Sahi ym. 2008, 41–42.)

Tämän jälkeen siirrytään niin sanottuun Heimlichin otteeseen. Heimlichin otetta käytettäessä asetetaan seisomaan autettavan taakse ja takakautta asetetaan toinen käsi nyrkissä autettavan ylävatsalle miekkalisäkkeen ja navan väliin. Nyrkissä olevaan käteen tartutaan toisella kädellä. Tällä kahden nyrkin otteella nykäistään voimakkaasti pallean kohdalta taakse - ylös. Tarvittaessa Heimlichin ote toistetaan viisi kertaa. Mikäli vierasesine ei irtoa, jatketaan vuorottelemalla viisi lyöntiä lapaluiden väliin ja viisi nykäisyä Heimlichin otteella. Sekä lyönneillä lapaluiden väliin että Heimlichin otteella pyritään äkillisesti lisäämään rintakehän sisäistä painetta ja näin irrottamaan vierasesine. Jos hengitysteitä tukkiva vierasesine ei irtoa ja autettava menet-

tää tajuntansa, tulee yleiseen hätänumeroon 112 soittaa uudelleen ja kertoa muuttuneesta tilanteesta. Tajuton henkilö tulee kääntää kylkiasentoon ja tarvittaessa on aloitettava painelu-puhalluselvytys. (Korte & Myllyrinne 2012, 24–25; Kuisma ym. 2009, 228; Sahi ym. 2008, 41–42; Barraclough 2008, 11.)

Mikäli yhdestä kahdeksaan -vuotiaalla lapsella on hengitysteissä vierasesine, se pyritään poistamaan viiden lapaluiden väliin kohdistetun iskun avulla. Iskujen voima tulee sovittaa lapsen kokoon. Lapsi otetaan tukevasti syliin polvien päälle vatsalleen, siten että pää on vartaloa alempana. Jos esine ei irtoa nielusta viiden lyönnin jälkeen, tulee tehdä hätäilmoitus yleiseen hätänumeroon 112. Heimlichin otetta tulee käyttää, mikäli lyönnit lapaluiden väliin eivät auta ja lapsi pystyy seisomaan. Tarvittaessa jatketaan viidellä iskulla lapaluiden väliin ja viidellä nykäisyllä ylävatsalle. Tajuttomaksi mennyt käännetään kylkiasentoon ja tarvittaessa aloitetaan painelu-puhalluselvytys. (Korte & Myllyrinne 2012, 24–25; Sahi ym. 2008, 41–42; Kuisma ym. 2009, 228; Barraclough 2008, 12.)

Jos hengitystietuke on alle yksi -vuotiaalla lapsella, lyönnit lapaluiden väliin suoritetaan ottamalla vauva tukevasti syliin vatsalleen, siten että pää on muuta vartaloa alempana. Vauvan pää sekä kaula tulee tukea. Kämmenellä suoritettavat viisi lyöntiä tulee sovittaa lapsen koon mukaan. Jollei esine irtoa nielusta lyöntien avulla, tulee tehdä hätäilmoitus, jonka jälkeen tulee kääntää lapsi selälleen ja painaa rintalastaa sormin viisi kertaa. Tarvittaessa tulee vuorotella viittä lyöntiä lapaluiden väliin ja viittä rintalastan painelua. Tarvittaessa aloitetaan elvytys. (Alaspää, Kuisma, Rekola & Sillanpää 2004, 213; Korte & Myllyrinne 2012, 24–25; Sahi ym. 2008, 41–42.)

Tässä opinnäytetyössä valitsimme ensiapupäivänä käsiteltäväksi viiden lapaluiden väliin kohdennutetun kämmeniskun toteuttamisen vierasesineen poistamiseksi hengitysteistä.

4 VARHAISNUORUUS

Psykososiaalisesta kehityksestä lapsesta aikuiseksi voidaan käyttää termiä nuoruusikä (Koistinen, Ruuskanen & Surakka 2004, 72). Nuoruusikä voidaan jaotella eri kehitysvaiheisiin. Tavallista on jakaa nuoruusikä kolmeen vaiheeseen; varhaisnuoruuteen, varsinaiseen nuoruuteen sekä jälkinuoruuteen (Terho, Ala-Laurila, Laakso, Krogius & Pietikäinen 2002, 107). Kehitysvaiheiden tarkoituksena on kuvata nuoren kehitystä ja siihen vaikuttavia tekijöitä eri ikäkausina (Lyytinen, Korhokangas & Lyytinen 2003, 257). Koistinen, Ruuskanen ja Surakka (2004, 73) korostavat kehitysvaiheiden menevän päällekkäin ja toteavat yksilöllisten vaihtelujen olevan suuria.

Nuoruusiän kehitys on monimääreistä- ja tasoista. Kehityskulkua ohjaavat monet biologiset, psykologiset, sosiaaliset ja jopa yhteiskunnalliset tekijät, jotka ovat monin tavoin vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. (Lyytinen ym. 2003, 256.) Terho ym. (2002, 107) sijoittavat varhaisnuoruuden ikävuosien 11–14 välille.

4.1 Varhaisnuoruuden muutokset

Varhaisnuoruus kytkeytyy alkaneeseen puberteettiin. Puberteetilla eli murrosiällä tarkoitetaan aikaa, jolloin sukupuoliset ominaisuudet kehittyvät ja lapsesta kasvaa fyysisesti aikuinen. (Koistinen ym. 2004, 72) Yksilölliset vaihtelut puberteetin aikana tapahtuvien muutosten ajoituksessa, nopeudessa ja järjestyksessä ovat tavallisia. Enemmistöllä terveistä nuorista murrosikä etenee kuitenkin samankaltaisesti. (Aalberg & Siimes 2007, 15.) Kasvun ja kypsymisen aikataulut ovat tytöillä ja pojilla erilaiset. Tyttöillä kasvu ja kypsyminen tapahtuvat samanaikaisesti, mutta pojat kasvavat fyysisesti vielä puberteetin jälkeen. Yleisesti ottaen tyttöjen murrosikä käynnistyy aikaisemmin kuin poikien. Nuoren fyysisen kehityksen rinnalla kulkee nuoruuden psykososiaalinen kehitys. Murrosiässä tapahtuva biologinen ja fysiologinen kehitys kestää keskimäärin 2-5 vuotta. (Koistinen ym. 2004, 72–77.)

Puberteetin myötä tapahtuva kehon kasvu ja ruumiin nopea muuttuminen vaikuttavat nuoren käsitykseen omasta itsestään. Biologinen sekä fysiologinen kasvu edesautta-

vat nuoren minäkuvan muuttumista. (Nurmi ym. 2007, 128; Aalberg & Siimes 2004, 68.)

Varhaisuoruuden kuluessa nuoren ajattelutaidot kehittyvät merkittävästi. Ajattelu muuttuu aikaisempaa abstraktimmaksi ja yleistävämmäksi, mikä mahdollistaa kokonaisvaltaisemman ja laajemman ideologian ja maailmankuvan luomisen. Nuoren kiinnostus omaa tulevaisuuttaan kohtaan lisääntyy varhaisuoruudessa ja samalla ajattelun aikajänne laajentuu. Myös suunnittelu- ja päätöksentekokyvyt lisääntyvät. Tämä on tärkeää, sillä nuoren on ratkaistava omaan tulevaisuuteen liittyviä keskeisiä kysymyksiä kuten ammatinvalintaan liittyviä kysymyksiä. Ajattelun kehittyminen luo pohjaa myös nuoren moraalille, periaatteille sekä empatiakyvyn kehittymiselle. Ajattelussa tapahtuva laadullinen muutos on seurausta osin aivojen kypsymisestä ja osin sen mahdollistamasta uuden oppimisesta. Jo Piaget kuvasi tätä 11–12-vuotiaana tapahtuvaa muutosta siirtymisenä konkreettisesta ajattelusta abstraktis-formaaliin ajatteluun. (Nurmi ym. 2007, 128–129; Vilkkö-Riihelä & Laine 2006, 108–109.)

4.2 Oppiminen varhaisuoruudessa

Hyvän oppimisen kriteereiksi voidaan määritellä sen tavoitteellisuus, vastuullisuus, aktiivisuus, yhteistoiminnallisuus sekä tilannesidonnaisuus (Jeronen 2009, 42). Nykyaikainen oppimispsykologian käsitys kuvailee oppimista suhteellisen pysyväksi, kokemukseen perustuvaksi muutokseen yksilön tiedoissa, taidoissa ja valmiuksissa sekä näiden välityksellä itse toiminnassa (Ikonen 2000, 13–14). Oppiminen on oppimisympäristöön, sosiaaliseen kontekstiin sekä kulttuuriin sidottu ilmiö. Sitä voi kuvailla kokonaisvaltaiseksi prosessiksi, joka mahdollistuu monen eri tekijän yhteistyössä niiden tukiessa toisiaan. (Kaisla & Välimaa 2009, 98–99.)

Opetushallitus (2004, 16) toteaa oppimisen riippuvan oppijan aiemmin rakentuneesta tiedosta, motivaatiosta sekä työskentely- ja oppimistavoista. Oppiminen nähdään seurauksena oppilaan aktiivisesta ja tavoitteellisesta toiminnasta. Koska oppiminen on tilannesidonnaista, tulisi oppimisympäristön olla monipuolinen. Oppimisympäristöllä tarkoitetaan oppimiseen liittyvää fyysisen ympäristön, psyykkisten tekijöiden

sekä sosiaalisten suhteiden kokonaisuutta, jossa opiskelu ja oppiminen tapahtuvat. (Opetushallitus 2004, 16.)

Varhaisnuoruudessa nuoren ajattelutaidossa tapahtuu laadullinen muutos ja nuoren ajattelutaidot kehittyvät. Ajattelutaitojen kehittyminen luo pohjaa nuoren kiinnostukselle ja kyvyille rakentaa laajempaa maailmankuva ja ideologiaa. Nuoren maailma ei ole enää rajoittunut perheeseen ja lähiympäristöön vaan häntä alkaa kiinnostaa laajemmin maailma ja sen tapahtumat. (Nurmi ym. 2007, 129.) Varhaisnuori onkin usein innostunut etsimään tietoa ja oppimaan uutta (Kepler-Uotinen 2005, 140).

Nuorta on tärkeää kannustaa löytämään ne sisäiset mallit, joilla hän jäsentää itselleen oppimisen tavoitteita ja keinoja. Oppiminen onnistuu parhaiten, kun asetetut tavoitteet ovat selkeitä ja vaatavuustasoltaan sopivan haasteellisia. Nuoren oppimisen tulisi olla tavoitteellista ja tietoista työskentelyä omakohtaisesti koettujen ongelmien ratkaisemiseksi. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilen 2003, 68–72.)

4.3 Opettaminen varhaisnuoruudessa

Opetuksessa tulee käyttää oppiaineelle ominaisia menetelmiä ja monipuolisia työtapoja, joiden avulla oppilaan oppimista tuetaan ja ohjataan. Työtapojen tulee mahdollistaa eri ikäkausille ominainen luova toiminta, leikki sekä elämykset. (Opetushallitus 2004, 17.)

Lisäksi on tärkeää huomioida oppilaan oppimistyyli. (Opetushallitus 2004, 17). Oppimistyyli voidaan määritellä yksilön tiedostamattomaksi taipumukseksi käyttää tietynlaisia opiskelutapoja (Leino & Leino 1990, 7). Myös yksilölliset kehityserot ja taustat sekä tyttöjen ja poikien väliset erot tulee huomioida opetusta toteuttaessa (Opetushallitus 2004, 17). Oppilaat eroavat toisistaan muun muassa temperamentiltaan, tiedoiltaan, taidoiltaan ja kokemuksiltaan. Vaihtelevien työtapojen avulla pyritään mahdollistamaan erilaisten oppilaiden oppiminen. (Kaisla & Välimaa 2009, 118.)

Eri aistien käyttö on oppimisen kannalta tärkeää. Oppiminen on sitä tehokkaampaa, mitä useampaan aistiin se perustuu. Eri aistien käyttö myös helpottaa opittujen asioiden muistamista. Oppiminen helpottuu kun oppija on aktiivisesti mukana eikä passiivisena vastaanottajana. (Kaisla & Välimaa 2009, 119.)

Ala-asteella oppilaat viihtyvät toiminnassa. Erilasten toiminnallisten opetusmenetelmien kautta voidaan rikastuttaa ja helpottaa oppimista (Kepler-Uotinen 2005, 141). Toiminnallisessa oppimisessa kokemukselliseen ja osallistuvaan työskentelyyn yhdistetään kognitiiviset prosessit. Tällöin opettamisen tai oppimisen pääasiallisena keinona ei nähdä verbaalisuutta. (Laine & Tähtinen 1999, 227–228.) Opettaja pyrkii aktivoimaan oppilaat ohjaamalla heitä itse kokeilemaan ja tekemään erilaisia asioita (Laine & Tähtinen 1999, 223).

Lisäksi terveystiedon opetuksessa toiminnallisuuden käyttöä opetuksessa puoltavat monet asiat. Terveystietoa kuvaillaan Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus 2004, 98) oppilaslähtöiseksi sekä toiminnallisuutta ja osallistuvuutta tukevaksi oppiaineeksi. Terveystieto mahdollistaa erilaisten elämisen taitojen oppimisen. Oppimisen terveystiedossa ei tulisi olla ulkoa oppimista vaan asioiden ymmärtämistä sekä taitoa ja kykyä käyttää ja soveltaa sekä arvioida oppimaansa käytännössä. Lisäksi taitojen harjoittelu on oleellista terveystiedon opetuksessa. (Opetushallitus 2004, 98–99.)

4.4 Ensiaputaitojen opettaminen varhaisnuoruudessa

Terveystieto on vuodesta 2001 asti ollut itsenäinen oppiaine perusopetuksessa, luki-ossa ja ammatillisessa koulutuksessa. Terveystietoa on opetettu vuodesta 2004 asti osana ympäristö- ja luonnontietoa vuosiluokilla 1-4, osana biologiaa ja maantietoa sekä fysiikkaa ja kemiaa vuosiluokilla 5-6 ja itsenäisenä oppiaineena vuosiluokilla 7-9. (Opetushallitus 2004, 200). Kesäkuussa 2012 Hallitus päätti perusopetuksen tuntijaon uudistamisesta. Uudistuksessa opetetaan fysiikkaa, kemiaa, biologiaa, maantietoa sekä terveystietoa 1-6 luokilla vastedes ympäristöoppiin integroituna. (Opetushallitus 2012).

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa määritellään neljännen luokan ympäristö- ja maantiedon opetuksen sisällöiksi ihmiseen ja terveyteen liittyen sairastamisen sekä tavallisimmat lasten sairaudet, toimimisen hätätilanteissa ja yksinkertaiset ensiaputoimet. Tavoitteena on, että oppilas osaa hälyttää sekä hakea apua tarvittaessa neljännen luokan päätyttyä. (Opetushallitus 2004, 162–163.)

Terveystiedon oppiainekokonaisuuksiin sisältyy terveyden edistämisen lisäksi sosiaalisia vuorovaikutustaitoja, elämönhallintataitoja sekä turvallisuustaitoja tukevia sisältöjä (Opetushallitus 2009). Turvallisuutta tukeviin sisältöihin kuuluu muun muassa liikennekäyttäytymiseen ja vaaratilanteiden välttämiseen sekä koti- ja vapaaajan tapaturmiin tutustuminen (Opetushallitus 2004, 172–176).

Ensiapua on opetettu viidesluokkalaisille muun muassa seuraavissa kolmessa projektityyppisessä opinnäytetyössä. Forsman ja Virtanen (2012) Satakunnan Ammattikorkeakoulusta järjestivät yhteistyössä Porin Toejoen koulun kanssa Ensiapupäivän Toejoen koulun viidesluokkalaisille. Ensiapupäivä koostui sekä teoriaopetuksesta että käytännön harjoitteista. Käsiteltävät aihekokonaisuudet olivat Toejoen koulun pyynnöstä olleet hätäilmoituksen tekeminen, ensiavun antaminen tajuttomalle henkilölle sekä ensiavun antaminen elottomalle henkilölle. Oppilaille järjestettiin ensiapukysely ennen ensiapuopetusta sekä sen jälkeen. Ensiapupäivään osallistui yhteensä 40 viidesluokkalaista. Aihekokonaisuuksien teoriaopetus toteutettiin yhden oppitunnin (45 minuuttia) aikana samanaikaisesti kaikille 40 oppilaalle. Käytännön harjoittelu toteutettiin kahden oppitunnin aikana (90 minuuttia) kymmenen oppilaan ryhmässä. Ensiapupäivän päätteeksi oppilaille oli mahdollisuus tutustua sekä lääkintäesimiehen autoon että hoitotason sairaankuljetusautoon.

Hakala ja Nordström (2007) järjestivät ensiapukoulutusta Porin Ruosniemen koulun viidesluokkalaisille. Projektin tarkoituksena oli lisätä viidesluokkalaisten ensiaputietoutta erityisesti hätäilmoituksen tekemisestä sekä tajuttoman henkilön ensiavusta ja lisätä heidän valmiuksiaan toimia onnettomuustilanteessa. Ensiapukoulutukseen sisältyi opetusta myös verenvuodon tyrehtyttämisestä nenästä tai haavasta, nyrjähtäneen nilkan hoidosta, pinnallisten palovammojen hoidosta, myrkytysten ensiavusta sekä silmävammojen ensiavusta. Ensiapukoulutuksen teoriaosuus järjestettiin jokaiselle Ruosniemen koulun viides luokalle erikseen PowerPoint-esityksen avulla 45

minuutin oppitunnin aikana. Luokkakoot vaihtelivat 23–25 oppilaan välillä. Käytännön harjoitteet toteutettiin keskimäärin 12 hengen ryhmissä. Projektin tehtävänä oli lisäksi tuottaa opetusmateriaalia ensiaputaitojen opettamista varten Ruosniemen koulun opettajille.

Jokiranta ja Sinkkonen (2006) tekivät opinnäytetyön aiheesta Ensiapupäivä Kaaron koulun viidesluokkalaisille (N=24). Projektin tavoitteena oli lisätä viidesluokkalaisten hätäensiaputaitoja. Projekti koostui alku- ja loppukartoituskyselystä, hätäensiapun teoriaopetuksesta, ensiaputaitojen käytännön harjoitteista sekä toiminnallisesta ensiapupäivästä. Opetettavia aihekokonaisuuksia olivat hätäilmoituksen tekeminen, tajuttoman ensiapu, painelu-puhalluselytys ja suurten verenvuotojen tyrehtyttäminen. Opinnäytetyön tekijät olivat tavanneet viidesluokkalaiset ennen varsinaista ensiapupäivää viedessään alkukartoituskyselyn täytettäväksi koululle. Luokan kaikki 24 oppilasta vastasivat kyselyyn ja osallistuivat ensiapupäivään. Ensiapupäivä koostui viidestä toiminta rastista. Ensiapupäivänä suunniteltu aikataulu ei pitänyt, sillä oppilaat suoriutuivat eri nopeudella rasteilta. Muuten projekti tuotti tekijöilleen runsaasti hyviä kokemuksia. Kyselyiden tuloksien perusteella viidesluokkalaisten hätäensiaputaidot lisääntyivät. Jokiranta ja Sinkkonen kokivat projektin vahvuutena sen monipuolisuuden ja käytännön kautta oppimisen. Projektityön tekijöiden mielestä ensiapun opettaminen olisi peruskouluissa tulevaisuudessa tärkeää ja hyödyllistä.

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyömme tarkoituksena on järjestää ensiapupäivä Porin Uudenkoiviston koulun viidesluokkalaisille. Järjestämämme ensiapupäivän tavoitteena on parantaa viidesluokkalaisten ensiapuvalmiuksia ohjaamalla ja opastamalla heitä heille tyypillisissä ensiapua vaativissa tilanteissa. Tarkoituksenamme on ohjata viidesluokkalaisia hätäilmoituksen tekemisessä, pinnallisen palovamman hoidossa, nyrjähtäneen nilkan tukemisessa ja hoidossa sekä vierasesineen poistamisessa hengitysteistä.

Ennen ensiapupäivän järjestämistä tavoitteenamme on perehtyä kohderyhmämme kehitystasoon ja keinoihin, joilla viidesluokkalaisen oppimista voidaan edistää. Perehtymisen pohjalta tavoitteenamme on tuottaa kohderyhmämme ikä- ja kehitystasoa vastaavaa opetusta toimintatavoista valitsemissamme neljässä ensiaputilanteessa. Tarkoitamme tässä opinnäytetyössä toimintatavoilla yleisiä Suomen Punaisen Ristin laatimia ensiapuohjeistuksia hätäensiaputoimenpiteistä sekä ensiavun jatkotoimenpiteistä. Pyrimme luomaan opetettavasta aihekokonaisuudesta selkeän kuvan aloittamalla vamman syntymekanismista, edeten vamman muodostumiseen ja täten oireiden ilmenemiseen. Näiden tietojen pohjalta pystymme perustelemaan, miksi hoitoa tulee toteuttaa tietyin toimintatavoin. Tarkoituksenamme on läpikäydä nämä toimintatavat ja harjoitella niitä käytännön harjoitteiden avulla. Käytännön harjoitteiden avulla pyrimme vahvistamaan viidesluokkalaisten kädentaitoja. Harjoitteleminen ensiapupäivänä muun muassa nyrjähtäneen nilkan tukemista.

Ensiapupäivän tavoitteena on kannustaa ja rohkaista viidesluokkalaisia toimimaan ensiapua vaativissa tilanteissa. Tavoitteena on innostaa ja herättää viidesluokkalaisten kiinnostus ensiapua kohtaan. Haluamme lisätä heidän valmiuksiaan toimia ensiaputilanteissa harjoitusten avulla. Henkilöt, jotka ovat harjoitelleet ensiaputaitoja, ovat valmiimpia toimimaan tositilanteen sattuessa kuin taitoja harjoitteleemattomat (Sahi ym. 2008).

Ensiapupäivänä tavoitteenamme on luoda oppimisen kannalta edullinen ympäristö, jossa oppijan on helppo olla aktiivinen. Lisäksi pyrimme luomaan oppimisympäristöstä virikkeellisen ja toiminnallisen.

Opetushallitus (2004, 18) määrittelee oppimisympäristön tavoitteeksi oppimismotivaation, oppilaan aktiivisuuden ja uteliaisuuden tukemisen tarjoamalla kiinnostavia haasteita ja ongelmia. Hyvän oppimisympäristön kriteereiksi voidaan luotella ilmiöpiirin avoimuus, kiireettömyys ja myönteisyys.

Henkilökohtaisia tavoitteitamme ensiapupäivään liittyen on kehittyä ohjaamisessa sekä opastamisessa siten, että ohjauksemme olisi ammattitaitoista, selkeää, perusteltua ja monipuolista. Ohjaamisen osaaminen tulee olemaan keskeisessä asemassa tulevassa terveydenhoitajan työssämme.

Projektin hallinnan kannalta tavoitteenamme on muodostaa selkeä aikataulu projektille sekä luoda varsinaiselle ensiapupäivälle tarkka aikataulutus. Projektin hallinta perustuu projektisuunnitelmaan. Projektisuunnitelmassa on määritelty, mitä projektin on saatava aikaan ja missä aikataulussa, millaisia rahallisia tai voimavarallisia resursseja siihen on käytettävissä. (Ruuska 2001, 12; Stenlund 2001, 21; Anttila 2001, 14, 22–25.)

Tavoitteenamme on saada luotua projektin työskentelyilmapiiristä tasapuolinen ja joustava. Tämän edellytyksenä on, että opinnäytetyön tekijät noudattavat sovittuja aikatauluja ja sopimuksia sekä ottavat huomioon kummankin opinnäytetyön tekijän mielipiteet ja toivomukset.

6 PROJEKTIN TOTEUTUS

Projektin läpi viemiseksi on aina olemassa suunnitelma ja projektin eteneminen on johdonmukaista ja suunniteltua. Lisäksi on asetettava aikataulu ja päättymispäivä. (Kettunen 2009, 15–17.) Määrittelemme koko projektin alkamisajankohdaksi helmikuun 2012 ja pyrimme päättämään projektin joulukuussa 2012.

6.1 Projektin suunnittelu

Helmikuussa 2012 oppilaitoksessamme keskusteltiin tulevista opinnäytetöistä ja niiden aihevalinnoista. Molemmat opinnäytetyön tekijöistä olivat kiinnostuneita toteuttamaan opinnäytetyön projektiluontoisena. Koska toiminnalliset opinnäytetyöt ovat usein laajoja ja monitasoisia tehdään ne lähes aina parityönä (Vilka ym. 2003, 55–56). Koimme projektityyppisen opinnäytetyön tarjoavan meille mahdollisuuden suunnitella ja toteuttaa henkilökohtaisten mielenkiinnonkohteidemme mukaisen projektin, jolloin aiheeksi valikoitui Ensiapupäivän järjestäminen. Projektin kohderyhmäksi valitsimme viidesluokkalaiset, sillä heidän ikä- ja kehitystasonsa luovat mah-

dollisuuden abstraktimmalle asioiden käsittelylle sekä käytännön harjoitteiden toteuttamiselle.

Suunnittelimme ensiapupäivän sisällön alustaviksi aihealueiksi yleiseen hätänumeroon 112-soittamisen, pinnallisen palovamman ja nyrjähtäneen nilkan hoitamisen sekä vierasesineen poistamisen hengitysteistä. Kohdeorganisaatioksi suunnittelimme Porin Uudenkoiviston koulua, jossa kävimme maaliskuussa 2012 kysymässä terveydenhoitajan mielipidettä projektin toteuttamisesta heidän koulussaan. Terveydenhoitajan mielestä ensiaputaitojen opettaminen on vähäistä, joten hän koki projektin järjestämisen erittäin hyödylliseksi. Esitimme terveydenhoitajalle alustavan ehdotuksen ensiapupäivänä käsiteltävistä aihealueista, ja hänen mielestään aihealueet soveltuivat erinomaisesti viidesluokkalaisille. Terveydenhoitaja lupasi keskustella alustavasti koulun rehtorin kanssa toteutettavasta ensiapupäivästä syksyllä 2012. Terveydenhoitaja P. Harjun mukaan (henkilökohtainen tiedonanto 14.3.2012)

Myöhemmin keväällä olimme yhteydessä Porin Uudenkoiviston koulun rehtori Jouni Saariseen ensiapupäivään liittyen ja sovimme toteuttavamme sen syksyllä 2012. Suunnitellessamme tarkemmin ensiapupäivää, selvitimme rehtorilta kuinka paljon koulun opetussuunnitelmaan sisältyy ensiapuopetusta viidesluokkalaisille ja onko heillä ollut ensiapukoulutuksia aiemmin. Lisäksi selvitimme kuinka monta viidesluokkalaista tulevana syksynä koulussa on. Saimme rehtori Jouni Saariselta vastauksen, jossa hän kertoi että opetussuunnitelma määrittelee neljäsluokkalaisten ensiapuopetuksen kuuluvan toimimisen hätätilanteissa ja yksinkertaiset ensiaputoimet. Rehtori tarkensi, että neljännen luokan ympäristö- ja maantiedon kurssilla asioita käsitellään melko pintapuolisesti. Lähinnä ympäristö- ja maantiedonkirjoissa käydään läpi nenäverenvuodon tyrehtyttämistä sekä tajuttoman henkilön kääntämistä kylkiasentoon. Tulevana syksynä Uudenkoiviston koulussa on 29 viidesluokkalaista. Rehtori J. Saarisen mukaan (henkilökohtainen tiedonanto 16.5.2012) Tieto oppilaiden lukumäärästä mahdollisti ensiapupäivän yksityiskohtaisemman suunnittelun ryhmäkoon, aikataulutuksen ja opettavien asiakokonaisuuksien osalta.

Kesällä 2012 keskityimme opinnäytetyön ja ensiapupäivän suunnittelemisen vaatimaan kirjallisuuteen. Perehdyimme varhaisnuoruuteen ja varhaisnuoren fyysiseen sekä psykososiaaliseen kehitykseen kirjallisuuden pohjalta. Keskityimme keinoihin,

joilla voidaan varmistaa varhaisnuoren oppiminen. Käytimme runsaasti aikaa toiminnallisen opettamisen keinoihin tutustumiseen ja pyrimmekin sisällyttämään ensiapupäivään runsaasti toiminnallisuutta. Ensiapuun liittyvää materiaalia oli runsaasti tarjolla, joten kykenimme tutustumaan aiheeseen monipuolisesti. Käytimme hyödyksemme erilaista kirjallisuutta, internetin tarjoamia ensiapuun liittyviä www-sivuja sekä vierailimme monissa ensiapuun liittyvissä tahoissa kuten Satakunnan Pelastuslaitoksella ja Suomen Punaisen Ristin Satakunnan piirin toimistolla.

Syksyllä 5.9.2012 sovimme Uudenkoiviston koulun rehtorin kanssa, että ensiapupäivä pidetään Uudenkoiviston koulun liikuntasalissa 2.10.2012 klo 9-13 ja 3.10.2012 klo 11–13. Uudenkoiviston koulun toivomuksesta ensiapupäiviä sovittiin pidettäväksi kaksi, jolloin ryhmien jakaminen onnistui sujuvasti. Rehtorin kanssa keskustelimme myös päivämäärästä, jolloin tulisimme esittäytymään viidesluokkalaaisille ja kertoamaan heille tulevasta ensiapupäivästä. Lisäksi oppilaille jaettaisiin heidän huoltajilleen tarkoitettu tiedote ensiapupäivästä (LIITE 1). Tiedotteen avulla varmistamme myös oppilaiden osallistumisen ensiapupäivään. Samana päivänä kartoittaisimme viidesluokkalaisten tietoutta ensiavusta ja ensiapuun liittyvistä toimintaohjeista laatimamme esikyselylomakkeen avulla (LIITE 2). Esikyselyn toteutimme, jotta pystyisimme suunnittelemaan ensiapupäivänä toteuttamamme ohjauksen sisällön.

Esikyselylomake oli rakennettu valitsemiemme neljän aihekokonaisuuden pohjalta. Aihekokonaisuudet olivat hätäilmoituksen tekeminen, pinnallisen palovamman hoito, nyrjähtäneen nilkan ensiapu sekä vierasesineen poistaminen hengitysteistä. Esikyselylomake koostui kahdesta monivalintakysymyksestä sekä viidestä avoimesta kysymyksestä. Aikaa kyselylomakkeen täyttämiseen kului noin kymmenen minuuttia. Toimitimme esikyselylomakkeet Uudenkoiviston koululle henkilökohtaisesti 10.9.2012 oppilaiden täytettäväksi. Esikyselylomakkeeseen vastasivat kaikki Uudenkoiviston koulun 29 viidesluokkalaista. Viidesluokkalaiset täyttivät saman kyselylomakkeen viikon kuluttua ensiapupäivästä.

Ensiapupäivän järjestämistä varten jaoin koulun 29 viidesluokkalaista kolmeen pienryhmään. Tällöin muodostui kaksi kymmenen oppilaan ryhmää sekä yksi yhdeksän oppilaan ryhmä. Ensimmäisenä päivän aikana ryhmiä oli kaksi ja toisen päivän aikana yksi.

Yhtä ryhmää kohden oli käytettävissä kaksi 45 minuutin oppituntia. Yhden oppitunnin aikana käsiteltiin kaksi aihekokonaisuutta, joita olivat yleiseen hätänumeroon 112-soittaminen sekä pinnallisen palovamman hoito. Toisen oppitunnin aikana käsiteltiin nyrjähtäneen nilkan tukeminen sekä vieras esineen poistaminen hengitysteistä. Halusimme antaa viidesluokkalaisille ensiaputeemaisen tuotepussin ensiapupäivän päätteeksi. Pyrimme keräämään tuotepussin sisällöksi turvallisuuteen, puhtauteen ja hyvinvointiin liittyviä tuotteita kuten heijastimia ja perusvoiteita. Lähdimme keräämään tuotepussin sisältöä kysymällä ensiapupäivää varten lahjoituksia eri tahoilta. Lahjoituksia saimme Satakunnan Pelastuslaitokselta, Satakunnan Poliisilaitokselta, Suomen Punaiselta Ristiltä, Porin Yliopiston Apteekilta sekä Orionin tuotemerkkinohjalta. Yhteistyössä olivat myös mukana Porin Keskusapteekki ja Porin Puistoapteekki.

6.2 Ensiapupäivän toteutus

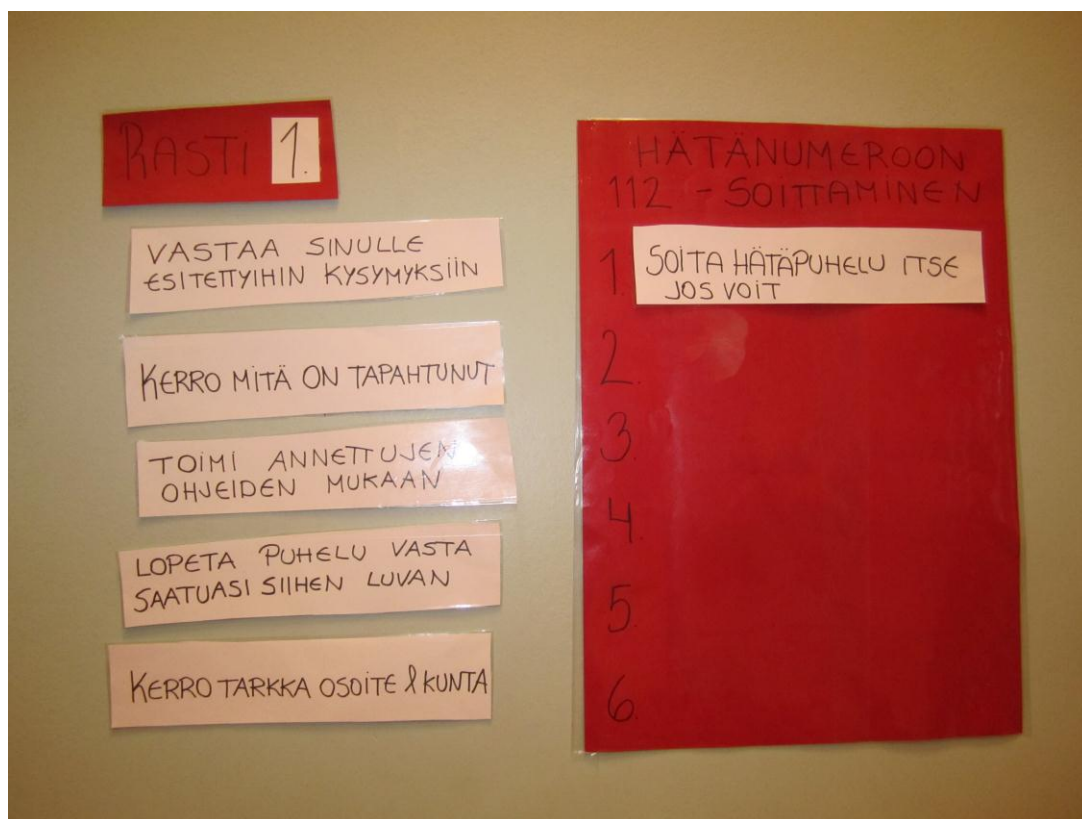
Järjestimme ensiapupäivän Uudenkoiviston koulussa Porissa 2.10.2012 klo 9-13 ja 3.10.2012 klo 11–13 suunnitelman mukaisesti. Ensiapupäivään osallistuivat koulun 29 viidesluokkalaista. Ensiapupäiviä oli kaksi, mikä mahdollisti kolmen pienryhmän muodostamisen. Ensimmäisenä ensiapupäivänä ohjaukseemme osallistui kaksi kymmenen hengen ryhmää ja toisena ensiapupäivänä yhdeksän hengen ryhmä. Yhden ryhmän ohjaukseen oli käytettävissä kaksi 45 minuutin oppituntia. Yhden oppitunnin aikana käsiteltiin kaksi aihekokonaisuutta, joita olivat yleiseen hätänumeroon 112-soittaminen sekä pinnallisen palovamman hoito. Toisen oppitunnin aikana käsiteltiin nyrjähtäneen nilkan tukeminen sekä vieras esineen poistaminen hengitysteistä. Tarkempi aikataulutus ensiapupäivän sisällöstä on liitteenä (LIITE 3).

Ohjaustuokio alkoi keskustelulla ja teoretiedon läpikäymisellä, jonka jälkeen opasimme oppilaita käytännön harjoitteiden toteuttamisessa. Toteutimme aihekokonaisuuksien ohjauksen ja käytännön harjoitteet jakamalla aihealueet neljälle eri rastille. Koska liikuntasali oli tilava, antoi se meille erinomaisen mahdollisuuden rakentaa liikuntasaliin selkeän rastiradan. Jokaiselle aihekokonaisuudelle oli varattu selkeä tila salista ja rastit olivat numeroitu. Rastirata lähti liikkeelle salin oikeasta kulmasta ras-

tista 1, jatkuen oikeaa reunaa pitkin rastille 2 salin päähän. Rasti 3 alkoi salin vasemmasta kulmasta, jatkuen vasenta reunaa rastille 4. Ensimmäiset kaksi rastia käsiteltiin ensimmäisen oppitunnin aikana, jonka jälkeen oppilaat menivät joko välitunnille tai ruokailuun. Rastit 3 ja 4 alkoivat tauon jälkeen.

Ensiapupäivä toteutettiin Uudenkoiviston koulun liikuntasalissa. Olimme sopineet rehtorin kanssa, että voimme mennä valmistelemaan rastirataa sekä koristelemaan liikuntasalia ensiaputeeman mukaiseksi tuntia ennen varsinaisen ohjelman alkua. Saavuimme koululle kello 8 ja aloitimme ensiapupäivän valmistelut. Ensiapupäivän ohjelma on kuvattu tarkemmin seuraavassa kappaleessa.

6.2.1 Hätänumeroon soittaminen -rasti



Kuva 1. Hätäilmoituksen vaihetaulu

Hätänumeroon 112- soittaminen oli rasti 1. Rastilla käytimme aikaa noin 20 minuuttia. Rasti oli rakennettu salin oikeaan nurkkaan, jolloin saatiin muodostettua tiivis oppimisympäristö. Oppilaille oli varattu istumapaikaksi iso pehmeä patja, johon he

kokoontuivat saapuessaan ensiapupäivään. Ennen rastin aloittamista kerroimme vielä, miksi järjestämme ensiapupäivän, kuinka päivä etenee ja mitä rasteihin sisältyy.

Aloitimme kertomalla oppilaille yleisesti hätänumerosta 112 mainitsemalla muun muassa sen toiminnasta koko Euroopan Unionin alueella maksuttomasti. Keskustelimme oppilaiden kokemuksista hätänumeroon soittamisesta. Uudenkoiviston koulun viidesluokkalaisista vain yksi oli soittanut hätänumeroon. Kaikki oppilaat kuitenkin kokivat uskaltavansa soittaa hätänumeroon tilanteen niin vaatiessa.

Rastille 1 suunnittelimme hätänumeroon 112-soittaminen vaihetaulun (Kuva 1). Taulun avulla lähdimme käymään oppilaiden kanssa läpi hätäpuhelun etenemiseen liittyvää kuutta eri vaihetta. Taulussa oli numerot yhdestä kuuteen. Hätäpuhelun soittamisen kuusi eri vaihetta oli kirjoitettu pahveille, jotka olivat taulun vieressä satunnaisessa järjestyksessä. Oppilaat osallistuivat vaihetaulun täyttämiseen viittaamalla, mikä vaihe kulloinkin tulisi seuraavaksi. Oppilaat otettiin myös mukaan keskusteluun vaiheiden sisällöstä. Moni oppilas osasi muun muassa sanoa, miksi on tärkeää, että puhelun soittaa tapahtuman nähnyt henkilö sekä miksi osoite ja kunta on kerrottava tarkasti. Vaihetaulun kuusi vaihetta saatuamme oikeaan järjestykseen kertosimme vielä vaiheet lyhyesti.

Seuraavaksi kerroimme oppilaille, että näytämme heille nyt mallipuhelun, kuinka puhelu todellisuudessa etenisi (LIITE 4). Jaoimme oppilaille tilannekuvan, jossa auto oli ajanut päin lyhtypylvästä. Toinen opinnäytetyön tekijöistä oli hätäkeskuspäivystäjä ja toinen lenkkeilijä, joka saapui ensimmäisenä liikenneonnettomuuspaikalle. Mallikeskustelun rakensimme hätäpuhelun kuuden vaiheen mukaisesti. Hätäkeskuspäivystäjä kysyi lenkkeilijältä tarvittavat tiedot jokaisessa vaiheessa. Näin ollen saimme muodostettu oppilaille kokonaiskuvan puhelun etenemisestä niin teoriassa kuin käytännössä. Rastin lopuksi oppilaille oli mahdollisuus esittää kysymyksiä hätänumeroon soittamiseen liittyen. Lisäksi kertosimme vielä hätäpuhelun kuusi vaihetta.

6.2.2 Pinnallisen palovamman hoito -rasti



Kuva 2. Ihon rakenne ja tulehduksen oireet koottuna

Rastin 2 rakensimme salin oikeaan päähän. Tällä rastilla oppilaat saivat istua patjalla. Aloitimme rastin kysymällä oppilailta, monellako heistä on ollut palovamma. Lähes kaikilla Uudenkoiviston koulun viidesluokkalaisilla oli ollut palovamma. Seuraavaksi jokainen oppilas sai kertoa, mistä heille oli palovamma tullut. Tämän jälkeen kerroimme oppilaille, mitkä ovat yleisimmät palovamman aiheuttajat. Rastilla käytimme aikaa noin 20 minuuttia.

Rastilla 2 seinällä oli kuva ihonrakenteesta (Kuva 2). Katsoimme seinällä olevaa ihonkerroksia kuvaavaa kuvaa. Kysyimme oppilailta, tietääkö heistä joku, mitä kuva esittää. Kahdessa pienryhmässä muutama oppilas osasi sanoa kuvan esittävän ihonkerroksia, yhdessä ryhmässä kukaan ei osannut sanoa, mitä kuva esittää. Kuvan avulla kerroimme palovammojen luokittelutavasta. Selvitimme kuvan perusteella, ensimmäisen, toisen ja kolmannen asteen palovammojen syntytavat, erot ja aiheuttajat. Otimme keskusteluun mukaan myös oppilaat, kysymällä heiltä muun muassa tietävätkö he miten palovammat luokitellaan. Luokittelussa keskityimme ensimmäisen ja

toisen asteen palovammojen eroihin ja syntytapaa. Mainitsimme myös kolmannen asteen palovammasta ja näytimme kuvasta, minne asti kudoksissa vaurio silloin ulottuu. Kerroimme oppilaille toisen asteen palovamman yhteydessä muodostuvista rakkuloista, ja keskustelimme oppilaiden kanssa, miksi rakkuloita ei saa puhkaista sekä siitä mitä seuraa, jos rakkula puhkeaa.

Seuraavaksi kävimme läpi oppilaiden kanssa, kuinka he ovat hoitaneen palovamman. Selvitimme heille oikean hoitotavan. Keskustelimme, kuinka kauan palovamma aluetta tulee pitää viileän veden alla. Kerroimme oppilaille viileän veden merkityksestä palovamman kivun lievittymisen ja etenemisen kannalta. Lisäksi keskustelimme oikeasta tavasta suojata palovamma-alue. Kertasimme hoidon vaiheet useaan kertaan oppilaiden kanssa, niin että he saivat kertoa vaiheet.

Saatuamme käsiteltyä syntytavat ja oikeaoppisen hoidon, keskustelimme mahdollisista tulehduksen oireista, jotta jatkohoitoon osattaisiin hakeutua oikeassa vaiheessa. Liikuntasalin seinällä oli taulu, jossa otsikkona olivat tulehduksen oireet. Kirjasimme taululle yhdessä, millaisia oireita tulehdus saa aikaiseksi. Saatuamme listattua oireet taululle kertasimme asiat ja keskustelimme niistä. Rastin loppuksi kävimme kokonaisuutena tiiviisti läpi palovamman syntytavat, hoidon ja tulehduksen oireet.



Kuva 3. Erilaisia ensiapulaukkuja

Tällä rastilla tutustuimme lisäksi ensiapulaukkuihin ja niiden sisältöihin (Kuva 3). Rastilla oli esillä viisi erilaista ensiapulaukkuja ja niiden sisällöt. Kerroimme oppilaille, millaisia erilaisia ensiapulaukkuja on ja mitä ne sisältävät. Lisäksi oppilaat saivat kysellä mieleen tulleita asioita. Jokaisen ryhmän kanssa tutustuimme tarkemmin avaruuspeittoon ja sen käyttötarkoitukseen. Yhden pienryhmän kanssa ehdimme myös harjoittelemaan avaruuspeiton käyttöä.

6.2.3 Nyrjähtäneen nilkan hoito -rasti



Kuva 4. Nivelsiteiden venyttyminen ja kolmen K:n sääntö

Rastilla 3 käsitelimme nilkan tervettä rakennetta, nilkan mahdollista nyrjähtämistä ja sen aiheuttamaa mahdollista kudოსvauriota nilkkaa tukevissa nivelsiteissä. Lisäksi käsitelimme nyrjähdysten ja kudოსvaurion aiheuttamia oireita, nivelsidevammojen ensiapua sekä varoitusmerkkien tunnistamista, jolloin tulee hakeutua lääkäriin. Lopuksi keskustelimme nivelvammojen ennaltaehkäisykeinoista harrastusten ja koululiikunnan kautta. Rastilla 3 ohjeistimme ja harjoittelimme joustositeen sitomista nilkan ympärille, kohoasennon suorittamista sekä kylmäpakkauksen käyttöä. Rastilla käytimme aikaa noin 35 minuuttia.

Kokoonnuimme oppilaiden kanssa salin kulmaan, johon olimme keränneet runsaasti patjoja. Patjojen päälle olimme asettaneet makaamaan poika-elvytysnuken, jonka nilkan olimme asettaneet kohoasentoon ja sitoneet siihen tukisiteen. Olimme keränneet pienelle pöydälle nyrjähtäneen nilkan ensiavussa tarvittavat välineet; joustositeen kompression muodostamista varten, teippipalasen siteen kiinnittämistä varten sekä hernepussin kuvastamaan kylmäpakkausta. Jokaiselle oppilasparille oli va-

rattu yhdet välineet. Patjojen yllä seinällä oli kuva terveestä nilkan rakenteesta sekä kuva, jossa nilkka nyrjähtää (Kuva 4). Kuvassa näkyi nilkan nivelsiteet ja niihin muodostuva kudosaaurio nilkan nyrjähtäessä. Seinällä oli myös taulu, jonka otsikkona oli nyrjähtänyt nilkka ja niin sanottu kolmen K:n sääntö – koho, kompressio ja kylmä – sen alla.

Aloitimme rastin läpikäymisen keskustelemalla oppilaiden kanssa olivatko he aiemmin nähneet tai tutustuneet elvytysnukkeihin. Koska suurin osa oppilaista ei ollut nähnyt nukkea aiemmin, esittelimme ja tutustuimme oppilaiden kanssa elvytysnukkeen. Virittäydymme tulevaan aihealueeseen tiedustelemalla, arvaisivatko oppilaat mitä nukelle on sattunut ja mitä aihealuetta tulemme rastilla käsittelemään. Siirryimmekin seuraavaksi keskustelemaan oppilaiden kokemuksista nilkan nyrjähtämisestä ja tilanteista, joissa se mahdollisesti oli nyrjähtänyt. Vapaamuotoisen keskustelun jälkeen kerroimme oppilaille nilkan nyrjähtämisen yleisyydestä sekä näytimme kuvan avulla kuinka nilkka vääntyy nyrjähtäessään yli normaalin liikelaajuutensa. Kyseisen kuvan vieressä oli toinen kuva nilkan nivelsiteistä ja niissä tapahtuvasta kudosauriosta joko nivelsiteen venyessä tai revetessä. Näiden kuvien sekä keskustelun avulla kävimme läpi nivelsiteiden venymisestä johtuvat oireet.

Nivelsidevammojen ensiavun läpikäymisen aloitimme keskustelulla kuinka oppilaat itse olivat toimineet nilkan nyrjähdettyä. Kävimme seinällä olevan taulun avulla läpi vaihe vaiheelta kolmen K:n ohjeen. Kävimme yksityiskohtaisesti läpi, miksi jalka kannattaa nostaa koholle ja miten sen voi tehdä. Jatkoimme kompression eli puristuksen toteuttamiseen ja syihin sen toteuttamiseksi. Korostimme, että tärkeintä on jalan puristaminen millä tahansa välineellä kuten kaulahuivilla tai omien käsien avulla. Viimeisen vaiheen eli kylmähoidon toteutuksesta kerroimme toteutustavan ja toteutusajan. Painotimme, ettei kylmää saa laittaa paljaalle iholle paleltumisvaaran vuoksi. Käytimme ensiavun läpikäymisessä avuksemme elvytysnukkea, siten että kysyimme oppilaita, miksi he arvelevat jalan olevan koholla ja siinä olevan siteen.

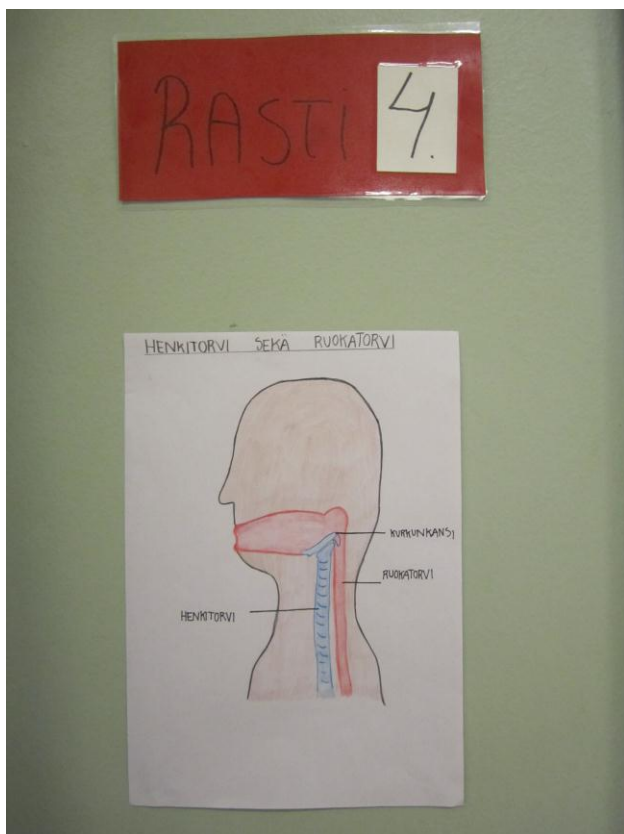
Seuraavaksi oli vuorossa joustositeen sidonnan harjoittelu käytännössä. Oppilaat saivat valita itselleen parin ryhmästä. Ensimmäisenä ensiapupäivänä oppilaita oli molemmissa ryhmissä kymmenen, joten ryhmä jakautui tasan. Toisena ensiapupäivänä oppilaita oli ryhmässä yhdeksän, jolloin yksi oppilaista sitoi joustositeen elvytysnu-

kelle ja toinen opinnäytetyön tekijöistä sitoi joustositeen hänen jalkaansa parien vaihduttua.

Jokainen pari haki itselleen välineet; joustositeen, teippipalasan sekä kylmäpakkauksena toimivan hernepussin. Oppilaat asettuivat istumaan, siten että heillä oli hyvä näköyhteys opinnäytetyön tekijöihin. Oppilaille oli kerrottu, että opinnäytetyön tekijät näyttävät kuinka sidos tehdään, ja että eteneminen tapahtuu ryhmässä samanaikaisesti vaihe vaiheelta. Sen jälkeen oppilaat valitsivat, kumpi parin jäsenistä toimii ensin autettavana ja kumpi auttajana.

Rastin lopuksi keskustelimme keinoista, joilla nivelsidevammoilta voitaisiin välttyä. Ennaltaehkäisyssä korostimme riittävän levon, sopivien jalkineiden sekä alku- ja loppuvenyttelyiden tärkeyttä liikuntasuoritusten yhteydessä. Lisäksi kertosimme nyrjähtäneen nilkan hoito-ohjeet.

6.2.4 Vierasesineen poistaminen hengitysteistä -rasti



Kuva 5 Henki- ja ruokatorvi sekä kurkunkansi

Päivän viimeisen rastin aiheena oli vierasesineen poistaminen hengitysteistä. Ohjeistimme oppilaat kerääntymään seinässä olevan kuvan läheisyyteen seisomaan (Kuva 5). Rastin läpikäymiseen käytimme aikaa noin 10 minuuttia. Aloitimme tutustumalla henki- ja ruokatorven anatomiaan sekä kurkunkanteen. Havainnollistimme piirtämämme kuvan avulla, kuinka ruoka kulkeutuu nieltäessä suuontelosta ruokatorveen, kurkunkannen peittäessä tiiviisti henkitorven. Kerroimme tämän tapahtuvan automaattisesti, mikäli kurkunkannen sulkeutumismekanismia ei häiritä. Valitsimme esimerkkitapauksiksi häiriötilanteista puhumisen tai nauramisen ruoan ollessa suussa. Keskustelimme oppilaiden kanssa yhteisesti ruoka-aineista, jotka takertuvat helposti kurkkuun ja korostimme kuinka tärkeää on syödä rauhassa ja pureskella ruoka hyvin, jotta kurkunkansi sulkeutuu kunnolla. Kävimme keskustelua tuntemuksista ja oireista, joita tukehtumisentunne aiheuttaa.

Seuraavaksi siirryimme keskustelemaan oppilaiden kokemuksista vierasesineen joutumisesta hengitysteihin, ja kysyimme miten he olivat toimineet poistaakseen vierasesineen. Useimmilla oppilailla oli kokemuksia ruoan juuttumisesta ruokatorveen, jolloin he olivat saaneet ruokamassan liikkumaan juomalla nestettä. Vain harvalla oppilaalla oli joutunut hengitysteihin tai syvälle nieluun ruoanpalaa tai vierasesinettä. He olivat saaneet tukkeuman irtoamaan yskimällä. Kysyimme oppilailta miten he toimisivat, jos ystävällä joutuisi vierasesine henkitorveen. Osa oppilaista tiesi lapaluiden väliin annettavien iskujen auttavan esineen irtoamista. Vain harva tiesi iskuja annettavan viisi peräkkäin. Perustelimme, miksi iskut auttavat vierasesineen irtoamista.

Seuraavaksi siirryimme harjoittelemaan iskujen toteuttamista pariharjoitusten avulla. Ohjeistimme oppilaat valitsemaan kumpi parin jäsenistä toimii ensin autettavana ja kumpi auttajana, ja sen jälkeen toisen oppilaista asettumaan toisen selän taakse. Opastimme ensin tunnustelemaan autettavan lapaluut. Seisoimme oppilasriviin päin, jolloin oppilailla oli mahdollisuus sekä kuunnella että katsoa, kuinka lapaluut tunnustellaan. Tunnustelun jälkeen näytimme kohdan, johon iskut tulee kohdistaa sekä kämmenen asennon iskua suoritettaessa. Ohjeistuksemme jälkeen oppilaat harjoittelivat iskujen suorittamista toisilleen. Kiersimme tarkistamassa, että iskut suoritetaan oikein. Ohjeistimme sopivan voiman käytöstä. Emme käsitelleet oppilaiden kanssa

Heimlichin otetta, koska sitä ei saa harjoitella sisäisten vammojen muodostumisriskin vuoksi.

Tämän jälkeen siirryimme käsittelemään ensiapua, jota voi antaa alle kahdeksanvuotiaalle lapselle vierasesineen joutuessa hengitysteihin. Näytimme vauvaelvytyksen avulla kuinka vauva kannattaa ottaa syliin vatsalleen, pää muuta vartaloa alempana. Painotimme lyönnin voiman sovittamista lapsen kokoon.

Rastin lopuksi keskustelimme ajankohdasta, jolloin hätäilmoitus kannattaa tehdä. Korostimme oppilaille, että mahdollisuuksien mukaan voi myös pyytää toista henkilöä tekemään hätäilmoituksen. Oppilaita mietitytti tilanne, jossa he olisivat yksin kotona ja heille joutuisi vierasesine hengitysteihin. Keskustelimme pitkään keinoista, joilla voisi tällaisessa tilanteessa hälyttää apua.



Kuva 6 Tuotepussi ja diplomi

Päivän päätteeksi pyysimme oppilaita täyttämään palautekyselyn ensiapupäivästä (LIITE 5). Palautekyselyn täytettyään oppilaat saivat tuotepussin sekä diplomin ensiapupäivänä oppimistaan asioista (Kuva 6, LIITE 6). Kiitimme oppilaita ensiapu-

päivään osallistumisesta. Jokaisesta kolmesta ryhmästä jäi oppilaita keskustelemaan kanssamme. Keskustelimme muun muassa erilaisista tapaturmista, joita heille oli sattunut.

6.3 Projektin arviointi

Projekti on työ, jonka tarkoituksena on saavuttaa jokin ennalta määritelty tavoite. Tavoite määrittää sen, kuinka monta ihmistä projektin toteuttamiseen tarvitaan, mitä osaamista, minkälaisissa olosuhteissa työ tehdään, kuinka kauan se kestää ja minkälaisia väli- ja lopputuloksia projektilta odotetaan. (Kettunen 2009, 15–17.)

6.3.1 Viidesluokkalaisten tiedot ensiavusta

Ennen ensiapupäivän järjestämistä kartoitimme oppilaiden ensiaputietoutta valitsemistamme neljästä aihekokonaisuudesta. Esikysely järjestettiin ennen ensiapupäivää, jotta pystyimme tämän perusteella suunnittelemaan ensiapupäivän ohjauksen sisällön. Esikyselyn täytti tällöin Uudenkoiviston koulun kaikki 29 viidesluokkalaista. Oppilaat täyttivät saman ensiaputaitoihin liittyvän kyselylomakkeen viikon kuluttua ensiapupäivästä. Emme halunneet toteuttaa kyselyä välittömästi ensiapupäivän päätteeksi, jotta kyselyn tulos olisi luotettavampi. Tällöin kyselylomakkeeseen vastasi 28 viidesluokkalaista.

Kysyimme Uudenkoiviston koulun viidesluokkalaisilta mikä on yleinen hätänumero. Kaikki 29 oppilasta tiesi sen olevan 112 ennen ensiapupäivän järjestämistä sekä sen jälkeen. Seuraavaksi kysyimme monivalintakysymyksenä, kuinka kauan kylmäpuskilla kannattaa painaa nyrjähtänyttä nilkkaa. Esikyselyssä 21 oppilasta olisi toteuttanut kylmähoitoa 15 minuuttia kerrallaan. Jälkikyselyssä 28 viidesluokkalaista tiesi kylmähoidon suositellun keston olevan 15 minuuttia kerrallaan. Tämän jälkeen kysyimme oppilailta, mitä tarkoitetaan kolmen K:n säännössä kompressiolla. Ennen ensiapupäivää yksi viidesluokkalainen tiesi sen tarkoittavan puristusta, muut oppilaat olivat jättäneet kyseisen kohdan tyhjäksi. Ensiapupäivän jälkeen 18 oppilasta tiesi kompression tarkoittavan painamista tai puristusta.

Kysyimme oppilailta esimerkkitapauksen kautta, kuinka vierasesineen irtoamista hengitysteistä voi edesauttaa. Esikyselyssä 23 oppilasta vastasi selkään lyömisen auttavan vierasesineen irtoamista. Jälkikyselyssä 26 oppilasta tiesi lapaluiden väliin kohdistettujen iskujen auttavan vierasesineen irtoamista hengitysteistä. Jälkikyselyn vastaukset olivat tarkempia ja jäsentyneempiä kuin esikyselyn. Oppilaat vastasivat esikyselyssä muun muassa ”taputan selkään”. Jälkikyselyssä he vastasivat muun muassa ”sanon autettavalle, että mene kumaraan ja yski. Lyön sinua lapaluiden väliin 5 kertaa”.

Seuraavaksi viidesluokkalaisten piti mainita kaksi tulehdukseen viittaavaa oiretta haava-alueella. Vastauksista kävi ilmi, että moni oppilaista osasi mainita yhden oireen, mutta toisen oireen määrittelemisen oli huomattavasti haasteellisempaa. Esikyselyssä 15 oppilaista osasi mainita yhden tulehdukseen viittaavan oireen haava-alueella. Näitä olivat muun muassa kipu tai punoitus. Esikyselyssä yhdeksän oppilasta osasi mainita kaksi tulehdukseen viittaavaa oiretta. Jälkikyselyssä 13 oppilasta mainitsi yhden oireen ja 15 oppilasta kaksi oiretta. Vastauksista oli huomattavissa, että viidesluokkalaisten kuvasivat esimerkiksi kipua sanalla särky, turvotusta sanalla paisuminen ja kuumotusta sanalla lämpö. Ensiapupäivän jälkeen meille jäi kokemus, että viidesluokkalaisten on hankala hahmottaa sanan oire merkitystä.

Tämän jälkeen oppilaat vastasivat monivalintakysymykseen, jossa kysyimme mitä tulee tehdä ensimmäiseksi pinnallisen palovamman synnyttyä. Vastausvaihtoehtoina oli palovamman jäähdyttäminen viileän veden alla, sen jäähdyttäminen kuuman veden alla tai sen peittäminen laastarilla jäähdyttämisen sijaan. Esikyselyssä 28 viidesluokkalaista tiesi palovammaa jäähdyttävän viileän veden alla. Jälkikyselyssä kaikki oppilaat tiesivät oikean toimintatavan. Kysyimme viimeiseksi viidesluokkalaisilta saako pinnallisen palovamman päälle muodostuvaa rakkulaa puhkaista. Lisäksi oppilaiden tuli perustella, miksei palovamman pinnalle muodostuvaa rakkulaa saa puhkaista. Esikyselyssä 11 viidesluokkalaista ei olisi puhkaissut pinnallisen palovamman päälle muodostuvaa rakkulaa ja lisäksi osasi perustella, miksei sitä saa puhkaista. Jälkikyselyssä 20 viidesluokkalaista osasi perustella miksi rakkulaa ei saa puhkaista. Oppilaat perustelivat esikyselyssä asiaa muun muassa vastaamalla ”se voi tulehtua”. Jälkikyselyssä he perustelivat asiaa vastaamalla esimerkiksi ”koska siihen tulee pieni reikä mistä bakteerit pääsevät ihon sisälle”.

Vertailtaessa ensimmäisenä ja toisena ensiapupäivänä ohjattujen ryhmien jälkikyselyn vastauksia, voidaan todeta että jälkimmäisenä ensiapupäivänä ohjatun ryhmän vastaukset olivat oikeaoppisempia ja perustellumpia kuin ensimmäisenä ensiapupäivänä ohjattujen. Tästä voimme päätellä, että ohjauksemme on tavoittanut kohderyhmämme paremmin toisena kuin ensimmäisenä ensiapupäivänä. Arvelemme opetuksemme olleen jälkimmäisenä ensiapupäivänä selkeämpää ja käytännönläheisempää. Käytimme toisena ensiapupäivänä opetuksessamme enemmän esimerkkejä hyödyksemme ja pyrimme lisäämään jokaiselle rastille toiminnallisuutta.

Lisäksi koimme, että käytimme opetukseen varatun ajan paremmin hyödyksemme toisena ensiapupäivänä. Viimeisen ryhmän kanssa koimme, että oma jännittyneisyys-temme väheni ja tästä johtuen opetuksemme etenemistapa oli rauhallisempi kuin ensimmäisenä ensiapupäivänä.

6.3.2 Oppilaiden ja tarkkailijoiden palaute

Uudenkoiviston koulun viidesluokkalaisten täyttivät laatimamme palautekyselyn välittömästi ensiapupäivän päätyttyä. Palautekysely sisälsi neljä monivalintakysymystä sekä kaksi avointa kysymystä. Palautekyselyyn vastasi 28 Uudenkoiviston koulun viidesluokkalaista. Ensimmäiseksi kysyimme oppilailta, kokivatko he ensiapupäivän hyödylliseksi. Kaikki 28 oppilasta koki sen hyödylliseksi. Seuraavaksi kysyimme, mikä Ensiapupäivänä käsitellyistä neljästä aihealueesta kiinnosti heitä eniten. Vastauksien perusteella 16 oppilasta koki nyrjähtäneen nilkan hoidon ensiapupäivän kiinnostavimmaksi aihealueeksi. Käsitelimme nyrjähtäneen nilkan hoitoa pitkälti toiminnallisesti ja käytännön harjoittelun kautta. Oppilaat selvästi pitivät toiminnallisesta tavasta lähestyä aihealuetta. Mielenkiinto jakautui kuitenkin tasaisesti kaikkien aihealueiden kesken ja jokainen aihealue oli saanut kiinnostusta osakseen. Vastaneista viidesluokkalaista kaksi oppilasta koki hätäilmoituksen tekemisen päivän kiinnostavimmaksi aiheeksi. Kolme viidesluokkalaista koki pinnallisen palovamman hoidon mielenkiintoisimmaksi ja seitsemän oppilasta vierasesineen poistamisen hengitysteistä.

Kysyimme palautekyselyssä lisäksi kiinnostiko jokin aihealueista oppilaita vähemmän kuin muut. Moni oppilaista vastasi, ettei mikään aihealueista ollut vähemmän kiinnostava. Vastauksissa oli suurta vaihtelua siinä, mikä aihealueista koettiin vähemmän kiinnostavana aiheena. Pinnallisen palovamman hoito oli vastausten perusteella kuitenkin koettu useimmiten vähemmän kiinnostavaksi aihealueeksi. Kyseisen aihealueen koki kuusi oppilasta vähiten kiinnostavaksi. Arvelemme tämän johtuvan siitä, että käsitelimme aihetta pitkälti teoreettisesti ja keskustellen. Oppilaat eivät päässeet harjoittelemaan palovamman hoitoa käytännön kautta. Oppilaita oli kiinnostanut seuraavaksi vähiten hätäilmoituksen tekeminen sekä vierasesineen poistaminen hengitysteistä. Kummankin aihealueen oli kokenut kaksi oppilasta vähiten kiinnostavaksi. Nyrjähtäneen nilkan hoitoa ei ollut kokenut yksikään viidesluokkalainen vähiten kiinnostavaksi aihealueeksi.

Kysyimme viidesluokkalaisilta olimmeko varanneet riittävästi aikaa ensiaputaitojen harjoittelulle. Kaikkien 28 oppilaan mielestä olimme varanneet siihen riittävästi aikaa. Halusimme palautekyselyssä selvittää nimenomaan ensiaputaitojen harjoitteluun käytetyn ajan riittävyttä. Koimme tärkeäksi, että oppilailla on mahdollisuus harjoitella käsittelemiämme ensiaputaitoja perusteellisesti sekä kiireettömästi. Seuraavaksi kysyimme oppilailta, oppivatko he uutta tietoa ensiavusta tai siihen liittyvistä asioista ensiapupäivän aikana. Kaksikymmentäseitsemän oppilasta koki oppineensa uutta tietoa ensiapuun liittyen. Vastauksista oli luettavissa, että jokaisesta aihealueesta oli opittu uutta tietoa. Oppilaat tarkensivat vastauksissaan oppineensa muun muassa ”Miten nilkan saa tuettua” sekä ”Jos henkitorveen juuttuu jotain niin miten sen saa pois”. Viimeiseksi oppilailla oli mahdollisuus antaa vapaasti kirjallista palautetta ensiapupäivästä ja sen sisällöstä. Oppilaat antoivat muun muassa seuraavanlaista palautetta:

” Ensiapupäivä oli kiva ja hyödyllinen”

” Hyödyllinen ja hauska”

” Oli hyvä opin paljon”

Toisena järjestämämme ensiapupäivänä päivää oli seuraamassa Uudenkoiviston koulun terveydenhoitaja, viidennen luokan opettaja sekä sairaanhoitajaopiskelija. Heitä varten olimme suunnitelleet erillisen arviointikyselyn (LIITE 7). Arviointikyselyssä kysyimme tarkkailijoilta oliko ensiapupäivä heidän mielestään hyödyllinen. Tarkkailijat kokivat sen hyödylliseksi.

Pyysimme palautetta jokaisen rastin sisällöstä erikseen. Tarkkailijoiden palautteessa oli koettu hyväksi rastien toiminnallisuus sekä opetuksemme selkeä esitystapa. Kysyimme tarkkailijoilta olivatko ensiapupäivän aihealueet heidän mielestään viidesluokkalaisten ikä- ja kehitystasoa vastaavia. Tarkkailijat kokivat niiden olleen viidesluokkalaisten tasoisia. Kysyimme oliko ensiaputaitojen opetukseen ja harjoitteluun varattu riittävästi aikaa. Tarkkailijoiden mielestä olimme varanneet jokaiselle rastille riittävästi aikaa.

Seuraavaksi kysyimme onnistuiko jokin rasteista paremmin kuin muut. Tarkkailijoista kaksi koki hätäilmoituksen tekeminen-rastin onnistuneimmaksi, ja yksi nyrjähtäneen nilkan hoito-rastin. Kysyimme myös onnistuiko jokin rasti huonommin kuin muut. Yhden tarkkailijan mielestä pinnallisen palovamman hoidon käsittely onnistui muita huonommin. Tämän jälkeen kysyimme oliko ohjauksemme ollut ammattitaitoista. Kaikki tarkkailijat kokivat ohjauksemme olleen ammattitaitoista. He perustelivat käsitystään muun muassa mainitsemalla esitystapamme rauhallisuudesta ja selkeydestä. Lisäksi he huomioivat kykymme pitää ryhmä koossa ja riittävän asioiden kertaamisen. Viimeiseksi tarkkailijoilla oli mahdollisuus antaa vapaasti palautetta ensiapupäivään liittyen.

6.3.3 Tavoitteiden toteutuminen

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli järjestää ensiapupäivä Porin Uudenkoiviston koulun viidesluokkalaisille. Järjestämämme ensiapupäivän tarkoituksena oli parantaa viidesluokkalaisten ensiapuvalmiuksia ohjaamalla heitä hätäilmoituksen tekemisessä, pinnallisen palovamman hoidossa, nyrjähtäneen nilkan hoidossa ja vierasesineen poistamisessa hengitysteistä.

Ennen ensiapupäivän järjestämistä tavoitteenamme oli perehtyä viidesluokkalaisen kehitystasoon ja viidesluokkalaisen oppimista tukeviin keinoihin. Näiden tietojen pohjalta tavoitteenamme oli tuottaa kohderyhmän ikä- ja kehitystasoa vastaavaa opetusta. Ensiapupäivän jälkeen koimme saavuttaneemme tämän tavoitteen. Kokemuksemme oppilaiden osallistumisesta aiheiden käsittelyyn ja niiden herättämistä keskusteluista loi käsityksen ohjauksen sisällön onnistumisesta. Oppilaat kykenivät aktiivisesti osallistumaan päivän kulkuun, sillä oppilailta oli aiempaa tietoa sekä kokemuksia käsittelemistämme aiheista. Oppilailta kuitenkin puuttui selkeä kokonaiskuva hoidon toteuttamisen syistä sekä hoidon oikeaoppisesta toteuttamisesta. Ikä- ja kehitystaso mahdollisti täten aihekokonaisuuksien syvällisen oppimisen. Käytännön harjoitteet olivat luonnollinen tapa läpikäydä ensiavun toimintatapoja. Oppilaat pitivät erityisesti käytännön kautta harjoittelemisesta ja se auttoi heitä sisäistämään käsitellyn asian.

Ensiapupäivän avulla pyrimme kannustamaan ja rohkaisemaan viidesluokkalaisia toimimaan ensiapua vaativissa tilanteissa. Kokemuksemme mukaan oppilaiden rohkeus toimia ensiapua vaativassa tilanteessa lisääntyi toiminnan kautta. Rohkeuden lisääntymistä kuvaa esimerkkitilanne, jossa oppilaat eivät aluksi halunneet edes tunnustella avaruuspeittoa, mutta kannustettuumme ja näytettyämme, kuinka avaruuspeittoa käytetään, oppilaat innostuivat itsekin kääriytymään siihen. Uskomme, että oppilaat uskaltaisivat käyttää avaruuspeittoa todellisessa hätätilanteessakin. Emme olleet suunnitelleet avaruuspeiton käytön harjoittelua varsinaiseen ensiapupäivän ohjelmaan. Yhden oppilasryhmän kanssa saimme kuitenkin idean harjoitella avaruuspeiton käyttöä. Olisimme toivoneet, että olisimme harjoitelleet tätä kaikkien ryhmien kanssa. Halusimme herättää viidesluokkalaisten kiinnostuksen ensiapua kohtaan tämän ensiapupäivän avulla. Kiinnostusta lisätäksemme esittelimme ensiapuoppaita ja mainitsimme erilaisista ensiapukursseista.

Tavoitteenamme oli luoda ensiapupäivän oppimisympäristöstä toiminnallinen sekä oppijan aktiivisuutta tukeva. Onnistuimme luomaan ensiapupäivästä virikkeellisen rakentamalla liikuntasaliin erilaisia rasteja. Mikäli olisimme huomioineet liikuntasalin suuren koon aikaisemmin, olisimme voineet kerätä enemmän ensiapuun liittyvää oheismateriaalia ensiapupäivän monipuolistamiseksi, kuten esimerkiksi julisteita tai hoitotarvikkeita. Kiinnitimme ensiapupäivänä huomiota oppilaiden kiinnostukseen

kuvista ja havaitsimme, että heidän on helpompi hahmottaa opittava asia kuvien avulla. Tästä saimmekin ensiapupäivän jälkeen idean koota oppilaille ensiapulehtisen (LIITE 8), jossa on kuvia ensiapupäivän rasteista sekä tiivistelmät niiden sisällöistä. Ensiapu-lehtisen avulla oppilaat voivat kerrata käsiteltyjä aihekokonaisuuksia, ja palauttaa ensiapuohjeet mieleensä.

Arvioidessamme yksilöllisesti rastien sisältöjen monipuolisuutta sekä onnistumista, olisimme muuttaneet osaa rastien sisällöistä. Ensimmäisellä rastilla, jossa harjoittelimme hätäilmoituksen tekemistä, kuvasimme mallitilanteen avulla kuinka hätäpuhelu etenee. Toinen opinnäytetyöntekijöistä esitti hätäkeskuspäivystäjää ja toinen hätänumeroon soittajaa. Oppilaille oli jaettu tilannekuva, jonka avulla he seurasivat puhelun etenemistä. Olisimme voineet toteuttaa harjoituksen, siten että joku oppilaista olisi toiminut hätänumeroon soittajana opinnäytetyön tekijän sijasta. Toisella rastilla käsitelimme palovamman hoitoa. Tämä rasti sisälsi kokemuksemme perusteella liian vähän oppilaiden mielenkiintoa herättävää käytännön harjoittelua. Olisimme voineet pyytää jonkun oppilaista kertomaan palovamman ensiavusta ja hoidosta esimerkiksi, siten että toisella opinnäytetyön tekijöistä olisi ollut kädessään keinotekoinen palovamma. Lisäksi ensiapupäivästä olisi näillä keinoilla saatu toiminnallisempi ja käytännön läheisempi.

Henkilökohtaisena tavoitteenamme ensiapupäivään liittyen oli kehittyä ohjaamisessa, siten että ohjauksemme olisi selkeää, perusteltua ja ammattitaitoista. Koemme ohjauksemme olleen perusteltua ja selkeää. Tätä käsitystä tukee myös terveydenhoitajan, viidennen luokan opettajan sekä sairaanhoitajaopiskelijan antama palaute. Palautteen mukaan ohjauksemme oli ollut esitystavaltaan selkeää ja rauhallista sekä hyvin oppilaat huomioon ottavaa. Lisäksi palautteessa on huomioitu, että olemme kerranneet käsiteltyjä asioita riittävästi ja käytännön harjoitteissa ohjanneet hyvin kuinka tulee toimia ja sen jälkeen seuranneet, että kaikki toimivat oikein. Palautteista käy ilmi, että toiminnallisuus on edesauttanut oppilaiden oppimista ja kokonaisuudessaan päivä on ollut monipuolinen ja hyvin suunniteltu sekä toteutettu. Tavoitteenamme oli luoda ensiapupäivälle tarkka aikataulut, jotta kaikki aihealueet ehditään käsittelemään perusteellisesti ja kiireettömästi. Ensiapupäivänä suunniteltu aika-tila piti ja aihealueet tuli käsiteltyä suunnitellusti.

Projektin hallinnan kannalta tavoitteenamme oli luoda selkeä aikataulu projektille. Määrittelimme projektisuunnitelmassa projektin alkamis- ja päättymispäivän sekä käytettävissä olevan budjetin ja henkilömäärän. Projektimme on edennyt suunnitelman mukaisesti. Olimme ottaneen huomioon projektin aikataulua luodessamme mahdollisten sairastumisten tai muiden henkilökohtaisten syiden riskin. Onnistuimme ylläpitämään koko projektin ajan tasapuolista ja joustavaa työskentelyilmapiiriä. Noudatimme koko projektin ajan sovittuja aikatauluja ja sopimuksia sekä kunnioitimme toistemme näkemyksiä.

7 POHDINTA

Projektityyppisen opinnäytetyön tekeminen on ollut mielenkiintoista sekä antoisaa. Projekti on tarjonnut monenlaisia haasteita ja mahdollistanut projektin toteuttamisen omien ideoidemme ja ajatustemme kautta. Koimme projektimme työstämisen koostuvan useasta eri vaiheesta, ja täten kokonaisuudessaan projektin eteneminen on ollut monipuolista.

Koemme projektin edenneen suunnitellusti ja jouhevasti. Meidät molemmat on yllättänyt, se kuinka luontevasti olemme saaneet yhteen sovitettua aikataulumme ja pidettyä kiinni niistä. Kummallekin opinnäytetyön tekijöistä oli uutta näin suuren projektin toteuttaminen. Koemme oppineemme paljon projektityöskentelystä. Projektin etenemisen kannalta on luotava yhteiset aikataulut ja noudatettava niitä. Projektin tuotoksen onnistumisen kannalta tulee tehdä tarkat suunnitelmat ja huomioida mahdollinen varasuunnitelma. Vasta nyt projektin päättyessä olemme ymmärtäneet, kuinka monesta eri vaiheesta projekti koostuu sekä kuinka paljon aikaa ja suunnitellua projekti vaatii edetäkseen.

Järjestimme kaksi ensiapupäivää. Ensimmäisenä päivänä ohjasimme kahta kymmenen hengen oppilasryhmää, siten että kummankin ryhmän kanssa käytimme kaksi 45 minuutin oppituntia ensiapurastien läpikäymiseen. Toisena päivänä ohjasimme yhdeksän hengen oppilasryhmää kahden 45 minuutin oppitunnin ajan. Mielestämme

kymmenen oppilaan ryhmäkoko mahdollisti opittavien asioiden perusteellisen käsitelyyn. Pystyimme huomioimaan oppilaat yksilöinä ja tarjoamaan jokaiselle mahdollisuuden osallistua opetukseen. Lisäksi ryhmän ohjaaminen ja keskittymisrauhan ylläpitäminen onnistui kymmenen oppilaan ryhmissä.

Koimme onnistuneemme ohjaamaan viidesluokkalaisia perusteellisemmin toisena ensiapupäivänä. Toisena ensiapupäivänä meillä oli varmempi käsitys ensiapupäivän aikataulun, sisällön sekä oman ohjauksemme onnistumisesta. Myös kyselyiden vastaukset tukivat tätä mielikuvaa, sillä oppilaiden vastauksien taso oli huomattavasti parempi toisena ensiapupäivänä verrattuna ensimmäiseen. Toisena ensiapupäivänä olemme kerranneet enemmän ja esittäneet asioita luonnollisemmin. Luulemme myös onnistumiseen vaikuttaneen terveydenhoitajan, sairaanhoitajaopiskelijan sekä viidennen luokan opettajan läsnäolo. Keskityimme enemmän ohjauksen jämäkkyuteen taataksemme oppilaiden oppimisen. Kun mietimme jälkikäteen laatimamme kyselylomakkeen soveltuvuutta kohderyhmälle, koemme suurimman osan kysymyksistä olleen liian helppotasoisia viidesluokkalaiselle. Etenkin monivalintakysymykset osoittautuivat liian helpoiksi. Kysymysten helppo taso kuvastui esikyselyn tuloksista, joissa oikeiden vastausten määrä oli korkea. Tulokset eivät kokemuksemme perusteella kuvastaneet kohderyhmän todellista tietopohjaa aihealueista. Mikäli laatisimme uuden kyselylomakkeen viidesluokkalaisille, muokkaisimme kysymyksistä haasteellisempia sekä lisäisimme avointen kysymysten määrää. Lisäksi pohdimme, että kyselylomake olisi kannattanut esitellä muutamalla viidesluokkalaisella ennen varsinaisen kyselyn toteuttamista. Näin kysymysten liian helppo taso olisi käynyt aiemmin ilmi ja olisimme voineet muokata kysymyksistä soveltuvampia.

Molemmilla opinnäytetyön tekijöillä oli selkeä tavoite saada projekti toteutettua suunnitellussa aikataulussa sekä tuottaa kohderyhmälle onnistunut ensiapupäivä. Kummallekin opinnäytetyöntekijöistä oli uutta sitova ja pitkäkestoinen parityöskentely. Parityöskentely on sujunut koko projektin ajan luontevasti ja jälkikäteen ajatellaan tehneemme oikean päätöksen ryhtyessämme toteuttamaan projektia parityönä.

Vaikka molemmat opinnäytetyön tekijät kokevat onnistuneensa projektissa, kumpikin projektin tekijöistä toteuttaisi uuden projektin eri tavalla. Molemmat tekijöistä

panostaisivat eri tavalla projektin vaiheisiin. Varaisimme enemmän aikaa projektiin liittyvän oheismateriaalin keräämiseen sekä aihealueiden sisällön monipuolistamiseen erilaisilla välineillä. Ehdottoman tärkeää ensiapupäivän onnistumisen kannalta oli pienet ryhmäkoot, riittävä aika aihealueiden läpikäymiselle sekä runsas aihealueiden sisältöjen kertaus. Koimme, että on tärkeää huomioida aihealueita valitessa, että kohderyhmällä on jo alustavaa tietoa aiheesta. Tämän tiedon pohjalta on helpompi syventää tietämystä. Jatkossa molemmat opinnäytetyön tekijät haluaisivat toteuttaa uuden ensiapupäivän eri ikäryhmälle kuten yläasteikäisille. Projektin teko lisäsi kummankin opinnäytetyön tekijän innokkuutta ja rohkeutta toteuttaa erilaisia projekteja.

LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. A. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Nemo

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilen, M. 2003. Nuoren aika. Porvoo: WSOY

Alaspää, A., Kuisma, M., Rekola, L. & Sillanpää, K. (toim.) 2004. Uusi ensihoidon käsikirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Anttila, M., Laes, T. & Suomala, J. 2001. Opettaja oppimassa tutkimustietoa opettajuudesta, oppimisesta ja opetuksesta. Turku: Painosalama Oy.

Anttila, P. 2001. Se on projekti – vai onko? Kulttuurialan tuotanto- ja palveluprojektin hallinta. Hamina: Akatiimi.

Barracough, N. 2008. Emergency First Aid Made Easy. Bradford: First On Scene Training Services

Barracough, N. 2011. Paediatric First Aid Made Easy. Bradford: First On Scene Training Services

Forsman, S. & Virtanen, K. 2012. Ensiapupäivä Toejoen koulun viidesluokkalaisille. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan Ammattikorkeakoulu.

Hakala, K. & Nordström, J. 2007. Ensiapukoulutus viidesluokkalaisille. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan Ammattikorkeakoulu

Harju, P. 2012. Terveystiedonantaja, Uudenkoiviston koulu. Pori. Henkilökohtainen tiedonanto 14.3.2012.

Hätäkeskuslaitoksen www-sivut. 2012. Viitattu 14.7.2012. <http://www.112.fi>

Ikonen, O. 2000. Oppimisvalmiudet ja opetus. Juva: WS Bookwell Oy

Jeronen, E. 2009. Terveystiedon didaktikkaan liittyvät teoriat. Teoksessa E. Jeronen, R. Välimaa, H. Tyrväinen & H. Maijala (toim.) Terveystietoa oppimaan ja opettamaan. Jyväskylän yliopisto: Jyväskylän yliopistopaino, 21–53.

Jokiranta, S. & Sinkkonen, H. 2006. Ensiapupäivä Kaaron koulun viidesluokkalaisille. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan Ammattikorkeakoulu.

Kaisla, M. & Välimaa, R. 2009. Oppimisympäristö. Teoksessa E. Jeronen, R. Välimaa, H. Tyrväinen & H. Maijala (toim.) Terveystietoa oppimaan ja opettamaan. Jyväskylän yliopisto: Jyväskylän yliopistopaino, 97- 110.

Kaisla, M. & Välimaa, R. 2009. Toiminnalliset menetelmät terveystiedon opetuksessa. Teoksessa E. Jeronen, R. Välimaa, H. Tyrväinen & H. Maijala (toim.) Terveystietoa oppimaan ja opettamaan. Jyväskylän yliopisto: Jyväskylän yliopistopaino, 111–127.

Kannas, L. & Tyrväinen, H. (toim.) 2005. Virikkeitä terveystiedon opetukseen. Jyväskylän yliopisto. Domus-Offset Oy

Kepler-Uotinen, K. 2005. Terveystietoalaluokille: mitä, miksi ja miten? Teoksessa L. Kannas & H. Tyrväinen (toim.) Virikkeitä terveystiedon opetukseen. Jyväskylän yliopisto: Domus-Offset Oy, 139–152.

Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. Helsinki: WSOYpro

Koistinen, P., Ruuskanen, S. & Surakka, T. 2004. Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi

Korte, H. & Myllyrinne, K. 2012. Ensiapu. Helsinki: Suomen punainen risti

Laine, K. & Tähtinen, J. (toim.) 1999. Oppimisen ohjaaminen esi- ja alkuopetuksessa. Turku: Turun yliopisto

Leino, A-L. & Leino, J. 1990. Oppimistyyli, teoriaa ja käytäntöä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino

Lumme, R. 2006. Monimuotoinen/toiminnallinen opinnäytetyö. Viitattu 4.7.2012. <http://www.amk.fi>

Lyytinen, P., Korhonen, M. & Lyytinen, H. (toim.) 2003. Näkökulmia kehityspsykologiaan. Porvoo: WSOY

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen L. & Ruoppila I. 2007. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY

Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. 2009. Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy

Opetushallitus. Opetushallituksen lehdistötiedote 12.11.2009. Verkkodokumentti. Viitattu 14.7.2012. <http://oph.fi/lehdistotiedotteet/2009/035>

Opetushallitus. Opetus- ja kulttuuriministeriön lehdistötiedote 28.6.2012. Verkkodokumentti. Viitattu 14.7.2012. <http://oph.fi/lehdistotiedotteet/2012/037>

Opetushallitus. 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy

Saarinen, J. 2012. Rehtori, Uudenkoiviston koulu. Pori. Henkilökohtainen tiedonanto 16.5.2012.

Saarikoski, R., Stolt, M. & Liukkonen, I. 2010. Terveet jalat. Viitattu 4.6.2012. <http://www.terveysportti.fi>

Stenlund, H. 2001. Projektijohtamisen perusteet. Helsinki: Hakapaino Oy.

Sahi, T., Castren, M., Heliö, N. & Kämäräinen, L. 2008. Ensiapuopas. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Terho, P., Ala-Laurila E-L., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. (toim.) 2002. Kouluterveydenhuolto. Helsinki: Duodecim

Tiirikainen, K. 2009. Tapaturmat Suomessa. Helsinki: Edita Prima Oy.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi

Vilko-Riihelä, A. & Laine, V. 2006. Mielen maailma 2. Kehityspsykologia. Helsinki: WSOY

TIEDOTE HUOLTAJILLE

Hei!

Olemme kaksi terveydenhoitotyön opiskelijaa Satakunnan ammattikorkeakoulusta. Teemme koulutukseemme liittyvää opinnäytetyötä yhteistyössä Porin Uudenkoiviston koulun kanssa. Opinnäytetyömme aiheena on ensiapupäivän järjestäminen Porin Uudenkoiviston koulun 5-luokkalaisille.

Järjestämme ensiapuopetusta viidesluokkalaisille 2.10.2012 klo 9-13 ja 3.10.2012 klo 11–13.

Tarkoituksenamme on käsitellä oppilaiden kanssa neljää ensiapuun liittyvää aihealuetta teoretiedon pohjalta. Käsiteltävät aihealueet ovat yleiseen hätänumeroon 112-soittaminen, vieraan esineen poistaminen hengitysteistä, nyrjähtäneen nilkan tukeminen sekä pinnallisen palovamman hoitaminen. Teoriaosuuden jälkeen harjoittelemme käytännössä kyseisten aihealueiden vaatimia ensiaputaitoja.

Jos teillä ilmenee kysyttävää ensiapupäivään liittyen, vastaamme mielellämme.

Ystävällisin terveisin

Noora-Emilia Penttilä

Ella Suppala

puh.

puh.

KYSELY ENSIAPUTAIDOISTASI

Olen

- Tyttö
- Poika

1. Mikä on yleinen hätänumero?

2. Kuinka kauan kylmäpussilla kannattaa painaa nyrjähtänyttä nilkkaa?

- 5 minuuttia
- 15 minuuttia
- 30 minuuttia

3. Kolmen K:n sääntöä eli kylmä, koho, kompressio käytetään esimerkiksi nyrjähtäneen nilkan ensiapuna. Osaatko sanoa mitä tarkoitetaan kompressiolla?

4. Luokkalaisellasi juuttuu ruokaillessa leivänpala kurkkuun, keksitkö miten voisit auttaa häntä, jotta leivänpala kurkusta lähtisi?

5. Mainitse kaksi oiretta, jotka voisi kertoa tulehduksesta haava-alueella?

6. Mitä tekisit ensimmäiseksi saatuasi kämmeneesi pinnallisen palovamman hellasta?

- Laittaisin käden välittömästi viileän veden alle
- Laittaisin käden välittömästi kuuman veden alle
- En huuhtelisi palovamma aluetta vaan laittaisin laastarin palovamma alueen päälle

7. Kädessäsi on pinnallinen palovamma. Palovamman päälle muodostuu rakkula. Saako rakkulan puhkaista?

- Kyllä
- Ei Jos ei, niin miksi?

KIITOS VASTAUKSESTASI!

Ensiapurastien aikataulu

ENSIMMÄINEN OPPITUNTI 45 min

Rasti 1 Häätöilmoituksen tekeminen (yhteensä 20 min)

Esittäytyminen ja yleinen info päivästä 5 min

Häätöilmoituksen teoriaosuus (häätäpuhelun vaiheet) 10 min

Häätöilmoituksen mallipuhelu ja teorian kertaus 5min

Rasti 2 Palovamman hoito (yhteensä 20 min)

Teoriaosuus palovamman synnystä ja vaikeusasteista 10 min

Teoria palovammojen ensiavusta ja hoidosta 10 min

Vararasti Ensiapulaukkuihin tutustuminen

Ensiapulaukkujen esittely ja sisältöihin tutustuminen ajan salliessa mahdollisimman tarkasti

Välitunti /Ruokailu

TOINEN OPPITUNTI 45 min

Rasti 3 Nyrjähtänyt nilkka (yhteensä 30 min)

Elvytysnukkejen esittely sekä johdatus aiheeseen 5 min

Teoriaosuus nivelvamman synnystä sekä oireista 5 min

Teoriaosuus nivelvamman ensiavusta 5min

Pariharjoittelu nilkan sitominen ja teorian kertaus nivelvamman ensiavusta

10 min

Nivelvammojen ennaltaehkäisy 5 min

Rasti 4 Vierasesineen poistaminen hengitysteistä (yhteensä 10 min)

Henkitorven, ruokatorven ja kurkunkannen anatomia 3 min

Teoriaosuus vierasesineen joutumisesta hengitysteihin 2 min

Käytännön opetus ja pariharjoittelu 5 iskun toteuttamisesta lapaluiden vä-
liin 5 min

Palautekyselyn täyttö sekä diplomin ja tuotepussin jakaminen oppilaille 5 min

Ensiapupäivän päättäminen

OHJAAJIEN MALLI KESKUSTELU:

Ella on eräänä aamuna lenkillä ja uimahallin luona hän huomaa auton, joka on törmännyt lyhtypylväeseen. Ella päättää soittaa hätänumeroon. Ellalla on saldoraja loppu puhelimesta, mutta hän kuitenkin yrittää soittaa ja soittaminen onnistuu.

HÄTÄKESKUSPÄIVYSTÄJÄ = H

HÄTÄILMOITUKSEN TEKIJÄ LENKKEILIJÄ ELLA =E

H: Hätäkeskuksessa, hätäkeskuspäivystäjä Noora Penttilä. Kuinka voin auttaa?

E: Ella täällä, hei. Täällä on tapahtunut onnettomuus

H: Mitä on tapahtunut?

E: Auto on ajanut päin lyhtypylvästä

H: Missä onnettomuus on sattunut? Osaatko sanoa osoitetta?

E: öö... Olen Porissa tässä uimahallin vieressä.. Osoite öö.. odotappa..

H: Näetkö tienviittaa missään?

E: Joo tuolla viitassa lukee Presidentinpuistokatu

H: Eli Presidentinpuistokatu 6, 28130 Pori. Pääsetkö ambulanssia vastaan johonkin?

E: Kyllä, olen tässä kahvilan (Hesburgerin kulmalla)

H: Se on hyvä paikka. Osaatko sanoa kuinka monta loukkaantuneita on?

E: Öö.. Näen yhden ihmisen auton kuskin paikalla, hän nojaa turvatyynyyn.

H: Onko loukkaantuneella hengenvaaraa?

E: En osaa sanoa, hän ei liiku ja käsi roikkuu ikkunasta ulkona

H: Minkälaisia vammoja loukkaantuneella on?

E: Käsi voi olla poikki ja kasvoilla on hieman verta, muuta en osaa sanoa.

H: Tiedätkö milloin onnettomuus on tapahtunut?

E: En osaa tarkkaan sanoa, olen lenkillä ja satuin kävelemään ohi ja huomaamaan auton.

H: Mikä sinun nimesi on?

E: Ella Suppula

H: Selvä, Apu on tulossa, odota siinä kahvilan (Hesburgerin kulmalla) apua.

Älä soita puhelimellasi mihinkään jotta voimme soittaa sinulla tarvittaessa

Voit nyt lopettaa puhelun. Kiitos soitosta ja hei.

E: Hei

PALAUTEKYSELY

Pyydän sinua antamaan palautetta ensiapupäivästä. Kysymyksiin vastaaminen on vapaaehtoista ja se tehdään nimettömänä.

1. Olen

- Tyttö
- Poika

2. Oliko ensiapupäivä mielestäsi hyödyllinen?

- Kyllä
- Ei

3. Mikä käsitellyistä aiheista kiinnosti sinua eniten?

- Hätänumeroon 112-soittaminen
- Vieraan esineen poistaminen hengitysteistä
- Nyrjähtäneen nilkan tukeminen
- Pinnallisen palovamman hoitaminen

4. Kiinnostiko jokin aihealueista sinua vähemmän kuin muut?

- Hätänumeroon 112-soittaminen
- Vieraan esineen poistaminen hengitysteistä
- Nyrjähtäneen nilkan tukeminen
- Pinnallisen palovamman hoitaminen

5. Käytettiinkö ensiaputaitojen harjoitteluun riittävästi aikaa?

- Kyllä
- Ei

6. Opitko uutta tietoa ensiavusta tai siihen liittyvistä asioista ensiapupäivän aikana?

- Kyllä
Jos kyllä, niin mitä?

- En
Jos et, minkä arvelet olevan syynä siihen

7. Tähän kohtaan voit kirjoittaa vapaasti, mitä mieltä olit ensiapupäivästä ja sen sisällöstä.

Kiitämme vastauksistasi!

DIPLOMI

Viidennen luokan oppilas _____

on osallistunut Uudenkoiviston koulussa järjestettyyn ensiapupäivään.

Ensiapupäivä on sisältänyt sekä teoriaopetusta että käytännön harjoittelua en-

siaputaitojen kehittämiseksi. _____ on osallistunut harjoituksiin

aktiivisesti ja osaa nyt

- ✓ toimia hätäensiapua vaativassa tilanteessa soittamalla hätänumeroon 112
- ✓ osaa antaa ensiapua vieraan esineen joutuessa hengitysteihin
- ✓ tukea nyrjähtäneen nilkan
- ✓ palovamman jäähdyttämisen sekä sen oikeanlaisen jatkohoidon



Aika ja paikka

Allekirjoitus

PALAUTEKYSELY

1. Koitko ensiapupäivän hyödylliseksi?

- Kyllä
- Ei

2. Mitä mieltä olit ensiapupäivän sisällöstä?

Hätänumeroon 112 soittaminen

Pinnallisen palovamman ensiapu ja hoito

Nyrjähtäneen nilkan tukeminen

Vierasesineen poistaminen hengitysteistä

- 3. Olivatko käsittelemämme asiasisällöt mielestäsi (häätäänureroon soittaminen, palovamman hoitaminen sekä nyrjähtäneen nilkan tukeminen sekä vierasesine hengitysteissä) 5-luokkalaisen ikä- sekä kehitystasoa vastaavia?**

- 4. Oliko ensiaputaitojen opetukseen ja harjoitteluun varattu aikaa riittävästi?**

- Kyllä
 Ei

- 5. Mikä rasti onnistui mielestäsi parhaiten?**

- Häätäänureroon 112-soittaminen
 Pinnallisen palovamman ensiapu ja hoito
 Nyrjähtäneen nilkan tukeminen
 Vierasesineen poistaminen hengitysteistä

- 6. Onnistuiko jokin rasti mielestäsi huonommin kuin muut?**

- Häätäänureroon 112-soittaminen
 Pinnallisen palovamman ensiapu ja hoito
 Nyrjähtäneen nilkan tukeminen
 Vierasesineen poistaminen hengitysteistä

7. Oliko ohjauksemme mielestäsi ammattitaitoista?

Kyllä, miten se näkyi

Ei, miten se näkyi

8. Tähän kohtaan voit kirjoittaa vapaasti, mitä mieltä olit ensiapupäivästä ja sen sisällöstä.

Kiitämme vastauksistasi!



Uudenkoiviston koulun viidesluokkalainen

Hei Uudenkoiviston koulun viidesluokkalainen!

Tässä sinulle ensiapu-lehtinen Ensiapupäivänä opettelemistamme asioista sekä ohjeet, kuinka tilanteissa tulikaan toimia.

Oppaassa on kerrattuna kaikki neljä asiakokonaisuutta, jotka Ensiapupäivänä kanssanne opettelimme.



Mukavia lukuhetkiä!

Terveisin Ella ja Noora

Rasti 1 Hätänumeroon 112-soittaminen



- Suomen yleinen hätänumero on 112
- Puhelu ohjautuu aina Suomessa lähimpään hätäkeskukseen
- Suomalaiset ja suomessa oleskelevat saavat hätänumerosta apua kiireellisissä hätätilanteissa olipa kyse sitten poliisin, pelastuksen, sairaankuljetuksen tai sosiaalitoimen kiireellisestä avuntarpeesta.
- Hätänumeroon 112 tulee soittaa aina kiireellisissä, todellisissa hätätilanteissa hengen, terveyden, omaisuuden tai ympäristön ollessa uhattuna tai vaarassa, tai jos on syytä epäillä näin olevan.
- Hätänumero toimii kaikissa EU-maissa.
- Voit soittaa hätänumeroon 112 maksutta mistä tahansa puhelimesta ilman suuntanumeroa.

Hätänumeroon soittamisen vaiheet.

1. SOITA HÄTÄPUHELU ITSE, JOS VOIT

- Tärkeää on, että hätäpuhelun soittaa se, jota asia koskee.
- Hänellä on tietoja, joita päivystäjä tarvitsee määritellään mil-laista apua paikalle lähetetään.
- Välikäsien kautta tuleva puhelu voi viivästyttää avun paikalle tu-loa.

2. KERRO, MITÄ ON TAPAHTUNUT

- Hätäkeskuspäivystäjä kysyy soittajalta tietoja tapahtuneesta, jotta hän osaa tarvittaessa lähettää kulloiseenkin tilanteeseen oikean avun.

3. KERRO TARKKA OSOITE JA KUNTA

- Hätäkeskuksen alueella saattaa olla useita samoja osoitteita eri kunnissa. Siksi on tärkeää kertoa osoitteen lisäksi tapahtumapaik-kakunta.

4. VASTAA SINULLE ESITETTYIHIN KYSYMYKSIIN

- Päivystäjän esittämällä kysymyksillä on tarkoituksensa.
- Kysymykset eivät viivästyä avun hälyttämistä.
- Kiireellisessä tapauksessa päivystäjä hälyttää jo puhelun aikana auttamaan tulevat viranomaiset ja yhteistyökumppanit, sekä antaa näille lisätietoja tapahtuneesta.

5. TOIMI ANNETTujen OHJEIDEN MUKAAN

- Päivystäjä on koulutettu antamaan ohjeita eri tilanteisiin.
- On tärkeää noudattaa annettuja ohjeita.
- Oikein suoritetuilla ensitoimenpiteillä on usein merkitystä tilan-teen lopputuloksen kannalta.

6. LOPETA PUHELU VASTA SAATUASI SIIHEN LUVAN

- Liian aikainen puhelun päättäminen voi hidastaa auttajien pai-kalle saapumista.
- Saatuaasi luvan puhelun päättämiseen, sulje puhelin.

- Pidä linja vapaana.
- Päivystäjä tai kohteeseen saapuva auttaja voi tarvita lisätietoja tapahtuneesta.
- Soita uudestaan, mikäli tilanne muuttuu.

HUOM! Jos hätänumero on hetkellisesti ruuhkautunut, älä sulje puhelinta! Kuulet nauhoitteen, jossa kehoitetaan odottamaan hetki linjalla. Hätäpuheluihin vastataan mahdollisimman nopeasti ja aina soittamisjärjestyksessä.

Rasti 2 Palovamman hoitaminen



Palovammoja voi aiheuttaa:

Avotuli (esimerkiksi nuotio)

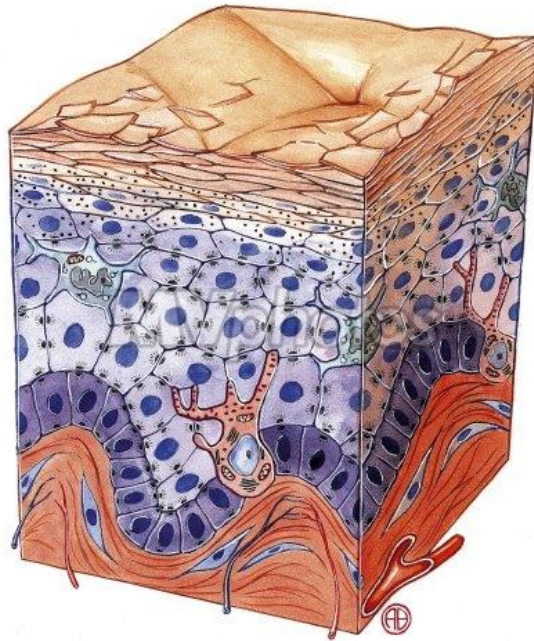
Kuuma neste, höyry tai esine (esimerkiksi kattilan höyry)

Syövyttävät kemikaalit (esimerkiksi happo)

Sähkö (esimerkiksi epäkunnossa oleva sähkölaite)

Säteily (esimerkiksi aurinko)

Palovamma voidaan luokitella pinnalliseksi eli 1. ja 2. asteen vammaksi säilyneen tunnon, kosteuden ja karvoituksen perusteella



1. ASTEESSA

- kudonvaurio rajoittuu ihon pintakerrokseen
- iho on pinnaltaan kuiva, punoittava ja arka kosketukselle
- siinä on kirvelevää kipua, mutta ei rakkuloita

2. ASTEESSA

- palanut alue ulottuu ihon syvempiin pintakerroksiin
- palovamman aiheuttaa esimerkiksi kuuma vesi, vesihöyry tai öljy
- ihon pinnalle muodostuu rakkuloita, muodostuminen voi kestää jopa 2vrk
- vaurio alue on punoittava, turvonnut ja erittäin kivulias

3. ASTEESSA

- palovamma ulottuu kaikkien ihokerroksien läpi, ja voi ulottua myös syvempiin kudoksiin
- aiheuttaja esimerkiksi tuli

Pinnallisen palovamman ensiapu.

Pientä palovammaa jäähdytetään viileällä vedellä kunnes kipu häviää (noin 10–20min)

→ viileä vesi vähentää kipua ja estää palovamman leviämisen syvemmälle ihon kerroksiin

Älä puhko rakkuloita, jotta epäpuhtauksia ei pääse kudoksiin

- Pienen rakkulaisen palovamman voi peittää puhtaalla suojasiteellä tai palovammojen hoitoon tarkoitettulla erikoissiteellä
- Ellei poikkeavaa ilmene, vaihda side kahden–kolmen päivän välein
- Jos palovamma tulehtuu, mene lääkäriin
- Tulehduksen oireita ovat: punoitus, turvotus, kuumotus, sykkivä kipu ja vuoto palovamma alueella

Rasti 3 Nyrjähtäneen nilkan hoitaminen



- Raajojen nivelvammat ovat yleisiä tapaturmia, niitä voi sattua koulussa, työssä tai kotona
- Yleisimpiä nivelsidevammoja ovat nilkan nyrjähtäminen ja polven nivelsiteiden vammat
- Useimmiten vamman aiheuttaa jalan vääntyminen liukastuksessa

- Nyrjähtäessään nivel vääntyy yli nivelen normaalin liikelajin, tällöin niveltä tukevat nivelsiteet voivat venyä tai pahimmillaan revetä
- Oireita ovat nivelessä tuntuva kipu ja aristus, nivel voi turvota ja sen ympärille tulee yleensä mustelma
- Nivel saattaa olla virheasennossa eikä sitä voi käyttää normaalisti

KKK ENSIAPUNA

Nivelsidevammojen ensiapu kiteytyy niin sanottuun kolmen k:n sääntöön.

1. Vammakohtaa painetaan ja puristetaan (kompressio) käsin tai siteellä.
2. Vammakohta (kädessä tai jalassa) nostetaan koholle esimerkiksi omaa kehoa vasten.
3. Vammakohtaan on hyvä asettaa kylmää, esimerkiksi lunta tai jäää tai kemiallinen kylmäpakkaus (esimerkiksi leireillä tai harrastustoiminnassa saattaa olla). Kylmää ei saa laittaa paljaalle iholle

paleltumavaaran vuoksi vaan ihon suojana tulee olla esimerkiksi sukka tai side. Kylmää pidetään vammakohdan päällä 15–20 min.

Kaikki kolme "kohtaa" (puristus, kylmä, koho) vähentävät alueen verenkiertoa ja mahdollista sisäistä verenvuotoa alueella. Kun verenkierto vähenee alueelta turvotus ja kipu vähenevät.

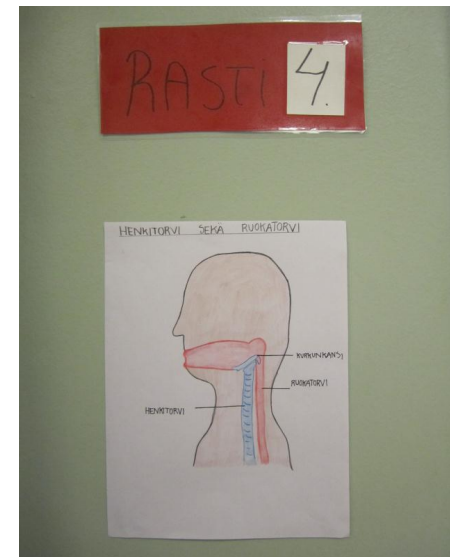
Milloin lääkäriin? Jos turvotus eikä kipu hellitä, mustelma on suuri, nivel ei toimi normaalisti tai jalalla ei voi varata ollenkaan.



Nivelvamman ennaltaehkäisy.

- lämmittely ja verryttely ennen urheilusuoritusta sekä jälkiveryyttely
- hyvät liikuntavälineet esim. tukevat ja sopivan kokoiset kengät
- riittävä lepo liikuntaharjoitusten välissä ja omaa kuntoa vastaava harjoittelu (sopiva räsitusaso)
- ravinnosta ja nestetasopainosta on huolehdittava

Rasti 4 Vierasesineen poistaminen hengitysteistä



- Ruoanpala, nappi tai makeinen jne. voi jäädä syväälle nieluun kurkunpään korkeudelle ja tukkia hengitystiet

- Nieluun kiinni jäänyttä palaa ei tavallisesti näe suuhun katsohtaessa eikä sitä pysty poistamaan sormin
- Hengitystiet tukkiva vierasesine aiheuttaa äkillisen hengityspysähdyksen ja tukehtumisvaaran

Oireet, kun hengitysteissä on vierasesine:

- autettava ei pysty yskimään, puhumaan eikä hengittämään
- autettava on häätäntynyt
- voi menettää tajuntansa

ENSIAPU YLI 8-VUOTIAS:

1. Kehota autettavaa yskimään.
2. Asetu autettavan taakse
3. Taivuta autettavan ylävartaloa alaspäin, tavoitteena saada pään taso vartaloa alemmaksi ja saada painovoima auttamaan palan irtoamista.
4. Lyö 5 kertaa lapaluiden väliin koko kämmenellä.

ENSIAPU ALLE 8-VUOTIAS

1. Ota lapsi syliisi (vatsalleen polvien päälle) ja pidä lapsen pääntaso vartaloa alempana.
2. Lyö kämmenellä 5 kertaa lapaluiden väliin. Huom. Lyöntivoima tulee sovittaa lapsen kokoon.
3. Mikäli vierasesine ei irtoa kämmenlyönneillä, tulee hälyttää apua 112! Tai pyytää jotakin toista hälyttämään.



Lähde: Punaisen Ristin Ensiapuopas 2012