

Opinnäytetyö (AMK)

Sairaanhoitaja

MSHTK15b

2017

Hanna Raiskio, Katariina Sipilä, Renja Takatupa

ENSIAPUKOULUTUS

Piispalähteen koulun 9 luokkalaisille

Hanna Raiskio, Katariina Sipilä, Renja Tajatupa

ENSIAPUKOULUTUS

- Piispalähteen koulun 9 luokkalaisille

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tehtävänä oli suunnitella ja toteuttaa ensiaputunti Piispanlähteen yläkoulun yhdeksäsluokkalaisille oppilaille osana terveystiedon opetusta. Tavoitteena oli lisätä oppilaiden tiedollisia ja taidollisia valmiuksia toimia tavallisimmissa ensiapua vaativissa tilanteissa. Lisäksi tavoitteena oli lisätä oppilaiden kiinnostusta ensiaputaitoihin. Parhaassa tapauksessa oppilaat myös puhuisivat oppimistaan ensiaputaidoista kotona ja/tai hyödyntäisivät näitä ennaltaehkäisevästi harrastuksissaan.

Ensiaputunti koostui kahdesta 45 minuutin kestoisesta osiosta. Ensimmäinen osio oli keskustelevaluento, jonka tueksi laadittiin Power Point-esitys. Esityksessä käytiin läpi teoriassa hätänumeroon soittaminen, alhaisen verenokerin ja epileptisen kohtauksen ensiapu, verenvuodon tyrehtyttäminen sekä tajuttoman henkilön ensiapu. Toiminnallinen osio sisälsi kaksi ensiapupistettä. Toisessa pisteistä harjoiteltiin tajuttoman henkilön kylkiasentoa sekä verenvuotojen tyrehtyttämistä painesiteellä ja kompressiosidoksella ja toisessa painelu-puhalluselvitystä Anne-nukella. Pisteillä toimimista varten luokka jaetaan kahteen kymmenen oppilaan ryhmään. Jokaisella pisteellä oli 1-2 opinnäytetyön tekijää ohjaamassa ja opastamassa oikeaan toimintaan.

Johtopäätöksenä ensiaputunnin toteutuksesta voidaan todeta, että nuoret ovat hyvin kiinnostuneita ensiaputaitojen oppimisesta toiminnallisin menetelmin. Kerätyn palautteen perusteella ensiaputunnista oli monelle hyötyä. Jatkossa olisi kiinnostavaa tietää, kohtaavatko nuoret mahdollisesti tulevaisuudessa ensiaputilanteita, aloittavatko ensiavun matalammalla kynnyksellä ja kertovatko oppimaansa eteenpäin.

ASIASANAT:

ensiapu, nuoret, koulutus, terveystieto

Hanna Raiskio, Katariina Sipilä, Renja Tajatupa

FIRST-AID TRAINING

- for 9th grade students at the Piispalähde school

The purpose of the thesis was to educate and train the students in the first aid skills in the school or at school trips, but in the best case scenario, students would also talk about their first-aid skills at home and / or take advantage of these skills in their hobbies. The goal was to increase students' knowledge and skills to act in the most common emergencies and accidents. One of the goals in this thesis is also to prepare the students for first-aid situations with practical exercises, so that the threshold for starting first aid would be lower.

The study material for the thesis was created with PowerPoint software. The topics of the slide show are how to call 112, diabetes, first-aid for unconscious epilepsy, bleeding, sprains and pressure blasting resuscitation. In addition to the slide show, the operational part of the lesson consists of three cases that the students have to resolve in groups. The subjects are bandages, side position and resuscitation.

The final output from the thesis has been given to the teacher in charge of the health education at Piispanlähde School, so they will be able to use it in the future.

As a conclusion of the first aid lesson held for the students, the outcome suggests that young people are very interested in first aid, especially in practical exercises. Young people are excited to try new things and based on feedback, first aid lessons were useful for many of the students. In the future, it would be interesting to know if the students would confront emergencies in the future, and if so, will they start the first aid at the lower threshold and share their knowledge with others.

KEYWORDS:

First-aid, young, training, health education

SISÄLTÖ

SISÄLTÖ	4
1 JOHDANTO	5
2 YLEISIMMÄT ENSIAPUTILANTEEET JA ENSIAVUN ANTAMINEN	6
2.1 Häätäilmoituksen teko	6
2.2 Alhainen verensokeri	7
2.3 Epileptinen kohtaus	7
2.4 Verenvuodot	8
2.5 Tajuttomuus	8
2.6 Elottomuus	9
3 ENSIAVUN OPETTAMINEN OSANA TERVEYSTIEDON OPETUSTA	10
3.1 Toiminnallinen oppiminen	10
4 OPINNÄYTETYÖN TEHTÄVÄ JA TAVOITE	12
5 ENSIAPUTUNNIN TOTEUTUS	13
5.1. Opetuksen suunnittelu	14
5.2. Opetuksen toteutus	14
5.3. Opetuksen arviointi	15
6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	17
7 POHDINTA	18
LÄHTEET	20

LIITTEET

Liite 1. Diaesitys

1 JOHDANTO

Ensiavun opetus yläkouluikäisille on tärkeää, sillä usein ensiapua vaativissa tilanteissa ensimmäiset minuutit ratkaisevat. On tärkeää osata antaa oikeaoppinen, usein henkiä pelastava ensiapu ennen ammattilaisten saapumista paikalle. Ensiapu pelastaa ihmisiä, ehkäisee onnettomuuksien ja tapaturmien seurauksia. (Korte 2016.)

Opinnäytetyön tehtävänä on suunnitella ja toteuttaa ensiaputunti Piispanlähteen yläkoulun yhdeksäsluokkalaisten oppilaille. Tavoitteena on lisätä oppilaiden tiedollisia ja taidollisia valmiuksia toimia tavallisimmissa ensiapua vaativissa tilanteissa. Lisäksi tavoitteena on lisätä oppilaiden kiinnostusta ensiaputaitoihin. Parhaassa tapauksessa oppilaat myös puhuisivat oppimistaan ensiaputaidoista kotona ja/tai hyödyntäisivät näitä ennaltaehkäisevästi harrastuksissaan.

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden toteutus tapahtuu Kaarinassa Piispanlähteen koulun yhdeksäsluokkalaisten terveystiedon tunnilla. Aiheet päätettiin yhdessä terveystiedon opettajan kanssa ja niiden haluttiin vastaavan koulussa mahdollisesti kohdattavia ensiaputilanteita. Ensiaputunti jaetaan kahteen osioon. Ensimmäisen 45minuutin aikana käsitellään luentokeskusteluna hätänumeroon soittaminen, alhaisen verenpaineen, epileptisen kohtauksen ja tajuttoman henkilön ensiapu sekä verenvuodon tyrehtyttäminen. Toisessa 45 minuutin osiossa harjoiteltiin haavojen sitomista, kylkiasentoon laittoja sekä painelu-puhalluselvytystä Anne-nukella.

2 YLEISIMMÄT ENSIAPUTILANTEET JA ENSIAVUN ANTAMINEN

Koulussa tapahtuvista tapaturmista yleisimpiä ovat ruhjeet. Tapaturmista suurin osa tapahtuu välitunnilla tai liikuntatunneilla. Välituntitapaturmat sattuvat usein hurjemmissa peleissä ja leikeissä. Ohjatulla liikuntatunnilla on todettu olevan vähemmän tapaturmia. Mitä vanhempi koululainen, sitä vähemmän välitunnilla tapahtuvia tapaturmia esiintyy. (Terve koululainen)

Jokaisella ihmisellä on auttamisvelvollisuus. Tieliikennelaki 267/1981 yleisestä auttamisvelvollisuudesta määrää, että jos henkilö on liikenneonnettomuuden johdosta joutunut tilaan, jossa on välttämätöntä heti kuljettaa hänet hoitoon, jokainen ajoneuvon kuljettaja on velvollinen kuljettamaan hänet. Jos ajoneuvo ei sovellu turvalliseen kuljetukseen, on kuljettaja kuitenkin velvollinen turvallisen kuljetuksen järjestämään. Tieliikennelaki 58§ sisältää säädöksen, jossa määritellään onnettomuuteen osalliseksi joutuneen roolia. Henkilö, joka omasta syystään tai hänestä riippumattomista syistä on osallisena onnettomuutta, on velvollinen auttamaan loukkaantuneita tai osallistuttava toimenpiteisiin, joihin onnettomuus antaa aiheutta. Kaikki ovat velvollisia antamaan ensiapua tarvittaessa. Auttamatta jättäminen saattaa tarkoittaa heitteillepanoa. (Rikoslaki 578/1995)

2.1 Häät ilmoituksen teko

Suomessa hätänumero on 112. Hätänumeroon tulee soittaa aina, kun henki, terveys, omaisuus tai ympäristö on uhattuna tai vaarassa, tai jos epäilee näin olevan. Hätäpuhelu tulisi mahdollisuuksien mukaan soittaa itse ja silloin olisi hyvä tietää oma sijainti. (Hätäkeskuslaitos 2017a.) Nuorelle on hyvä opettaa hätänumeroon soitto, sillä kotona tai koulumatkalla hän saattaa olla yksin hätätilanteen sattuessa ja joutua toimimaan yksin. Nuorelle tulee antaa konkreettisia tilanteita, milloin hätänumeroon tulee soittaa, esimerkiksi, kun nuori huomaa onnettomuuden tai tulipalon. Nuorelle tulee kertoa myös, milloin ei kuulu hätäkeskukseen soittaa. (Hätäkeskuslaitos 2017b.) Hätänumeroon soittoon on helppo ja yksinkertainen muistisääntö: Kiireellinen hätätilanne? Soita 112 ja vastaa kysymyksiin. (Hätäkeskuslaitos 2017a)

2.2 Alhainen verensokeri

Lapsella alhaisen verensokerin oireita ovat ylivilkkaus, kiukuttelu, puheen puuroutuminen, pysähtyneisyys, kylmä hiki, huonovointisuus, heikotuksen tunne, kouristelu, sekä tajuttomuus. Jos lapsi ei ole tajuton ja pystyy nielemään, niin alhaisen verensokerin hoitona ovat nopeasti imeytyvät hiilihydraatit esimerkiksi tuoremehu tai glukoosinapit. Tajuttoman lapsen alhaisen verensokerin hoitona on joko hunajan tai siirapin laittaminen suun limakalvoille tai glukagonipistos, Ennen suun limakalvoille laitettavia aineita lapsi tulee laittaa makuuasentoon niin, että pää on vartaloa alempana. (Ilanne-Parikka, ym. 2006, 365) Jos lapsen alhaisen verensokerin oireet ovat vaikeita, kuten tajuttomuus, kouristelu tai hän ei kykene syömään, on lapsi toimitettava välittömästi ensiavun jälkeen sairaalaan tai terveystieteiden keskukseseen (Huopio & Otonkoski 2012).

2.3 Epileptinen kohtaus

Epileptinen kohtaus syntyy, kun aivojen normaali sähköinen toiminta häiriintyy. Tämä ilmenee tajunnan, liikkeiden, aistitoimintojen, psyykkisten toimintojen sekä tahdosta riippumattomien niin sanottujen autonomisten toimintojen häiriönä. (Eriksson ym. 2013, 6.) Epileptisen kohtauksen oireita on useita ja niitä voi olla joskus vaikeakin tunnistaa. Tajunnan osittainen tai täydellinen hämärtyminen on tyypillistä, samoin tahdosta riippumattomat liikkeet kuten kouristelu, rytmisen nykiminen, yksittäiset lihasnykäykset ja lihasten velttous. Joillakin oirehtiminen saattaa liittyä aistielämyksiin, jotka syntyvät itsestään, esimerkiksi näkö-, kuulo-, tunto-, maku- ja hajuaistimukset. Lapsella epileptisen kohtauksen ensioireita voi olla myös kehityksen hidastuminen tai puheen laantuminen. (Epilepsialiitto 2017)

Epileptisen kohtauksen kesto vaihtelee muutamasta sekunnista useisiin minuutteihin. Kohtaukset menevät useimmiten itsestään ohi. Epileptisen kohtauksen saanut henkilö on vietävä sairaalahoitoon, mikäli kohtaus kestää yli viisi minuuttia tai jos kohtaukset toistuvat niin usein, ettei niiden välissä ehdi toipua. Kohtauksen aikana henkilö vaikuttaa sekavalta eikä ole täysin tietoinen ympäristöstään. Tajunta on hämärtynyt, eikä hän tajua, mitä tapahtuu, eikä pysty vastaamaan kysymyksiin asiallisesti. (Epilepsialiitto 2017)

Epileptisen kohtauksen saanutta henkilöä ei jätetä yksin. Tarvittaessa häntä ohjailaan niin, ettei hän vahingoita itseään. Henkilön liikkumista ei yritetä estää, sillä hän todennäköisesti vastustaa sitä. Kohtauksen annetaan mennä ohi itsestään. Ellei kohtaus lopu viidessä minuutissa soitetaan hätänumeroon. Realistinen ajankulku otetaan huomioon, sillä kohtaus saattaa tuntua todellisuutta pidemmältä. Kohtauksen saanutta henkilöä ei jätetä yksin ennen kuin on varmistettu, että hän on toipunut kunnolla. Myös henkilön aikaan ja paikkaan orientoituminen selvitetään. Hätänumeroon soitetaan, mikäli henkilö on loukkaantunut kohtauksen aikana. (Epilepsialiitto 2017)

2.4 Verenvuodot

Verenvuodon syynä on tavallisesti vamma tai vakava sairaus. Iskun voimakkuudesta tai aiheuttajasta riippuu, miten laajalti ja syvästi iho ja sen alaiset kudokset vaurioituvat. Runsas, näkyvä verenvuoto tulisi tyrehdyttää mahdollisimman nopeasti. Tyrehdyttämisen voi toteuttaa itse tai tilanteen vaatiessa soittaa hätänumeroon. Loukkaantunut asetetaan välittömästi istuma- tai makuuasentoon ja tajuntaa seurataan. Vuotokohta sidotaan ja tarvittaessa siihen asetetaan paineside. Tärkeintä on saada verenvuoto tyrehtymään. (Sahi ym. 2017)

Painesidettä tehtäessä tulee loukkaantuneen olla mielellään makuulla. Vuotokohtaa painetaan jatkuvasti. Vuotokohtaan asettaa suojaside ja tätä painetaan edelleen reippaasti vuotokohtaa vasten. Suojaside kiinnitetään sitomalla tukevasti esimerkiksi sideharsolla, huivilla tai kolmioliinalla. Vaikeissa maastoissa tai välineiden puutteessa tulee käyttää luovuutta ja hyödyntää esimerkiksi vaatteita. (Sahi ym. 2017)

Runsas verenvuoto voi johtaa verenkierron vakavaan häiriötilaan eli sokkiin. Mikäli haavalla on vierasesine, esimerkiksi naula, terävä keppi tai puukko, sitä ei poisteta ensiavun yhteydessä. Jos esine vaikeuttaa hengitystä, tulee se silloin välittömästi poistaa. (Suomen Punainen Risti 2017)

2.5 Tajuttomuus

Tajuttoman henkilön ensiavussa on huomioitava muutamia tärkeitä asioita, joiden avulla saatetaan pelastaa toisen henki pienilläkin teoilla. Ennen kun hätänumeroon soitetaan, selvitetään, reagoiko henkilö esimerkiksi puheeseen tai ravisteluun. Jos henkilö ei

herää tai reagoi, soitetaan hätäkeskukseen ja noudatetaan heidän antamia ohjeita. (Korte 2016)

Hengitys varmistetaan katsomalla rintakehän liikettä tai kokeilemalla ilmavirtausta suusta kädellä. Hengitysteiden auki pysyminen varmistetaan nostamalla päätä leuan kärjestä ja toisella kädellä otsasta painamalla. Arvioidaan onko hengitys normaalia, epänormaalia vai puuttuuko se kokonaan. (Silfvast ym. 2016, 16–17) Henkilö käännetään kylkiasentoon turvaten hengitystiet. Hengitystä tarkkaillaan ammattiavun tulloon asti. (Korte 2016)

2.6 Elottomuus

Elottoman henkilön ensiavussa hengityksen avauksen jälkeen tehdään välitön tilannearvio, soitetaan hätänumeroon sekä toimitaan heidän ohjeistuksen mukaisesti. Tarkistetaan hengitystiet päätä ojentamalla taaksepäin, leuankärjestä kohottomalla, tunnustellaan poskellasi ilmavirtaa ja katsotaan rintakehän liikkeitä. (Korte 2016) Mikäli ilmavirtaus ei tunnu tai hengitysliikkeet ovat haukkovia, tulee aloittaa painelu-puhalluselytys (Silfvast ym. 2016).

Painelu-puhalluselytyksessä tulee laittaa kämmentyvi keskelle autettavan rintakehää ja toinen käsi alemman päälle, tämän jälkeen painetaan rintalastaa kohtisuoraan alaspäin kolmekymmentä kertaa. Tätä jatketaan siten, että suljetaan autettavan sieraimet ja peitetään suulla autettavan suu ja puhalletaan kaksi rauhallista puhallusta niin, että rintakehä nousee. Tämän jälkeen jatketaan rytmillä 30:2 kunnes ammattiapu saapuu paikalle. Painelun on oltava mahdollisimman keskeytymätöntä, painelusyvyys 5-6cm sekä taajuus 100/min. (Korte 2016)

3 ENSIAVUN OPETTAMINEN OSANA TERVEYSTIEDON OPETUSTA

Terveystieto on tietoperustaan pohjautuva oppiaine, jota toteutetaan yläkouluikäisille. terveystiedon opetuksen tehtävänä on oppilaiden terveysosaamisen kehittäminen monipuolisesti. Terveyteen, hyvinvointiin ja turvallisuuteen liittyviä asioita tarkastellaan ikäkaudelle sopivalla tavalla terveysosaamisen eri osa-alueiden kautta. Näitä ovat terveyteen liittyvät tiedot, taidot, itsetuntemus, kriittinen ajattelu sekä eettinen vastuullisuus. Opetushallituksen opetussuunnitelman mukaan on koululaisille annettava osana terveystiedon opetusta.(Opetushallitus 2014a)

terveysosaamisen avulla oppilaat hahmottavat terveyden laaja-alaisuutta ja kokonaisuutta. Oppilaat saavat valmiuksia tehdä tarkoituksenmukaisia ja perusteltuja terveyteen liittyviä valintoja ja päätöksiä. Terveysosaaminen lisää kykyä tunnistaa tekijöitä, jotka mahdollistavat oppilaan oman ja ympäristönsä terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämisen ja edistämisen. terveystiedon opetuksessa hyödynnetään mahdollisuuksia havainnoida ja tutkia terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä asioita omassa elin- ja oppimisympäristössä. Oppilaat oppivat soveltamaan oppimaansa käytännössä ja harjoittelemaan opittuja taitoja.(Opetushallitus 2014a) Opetushallituksen perusopetuksen opetussuunnitelmassa määritellään 7-9 luokkalaisille terveystiedon tavoitteissa, että tulisi käsitellä turvallisuustaitoja ja – valmiuksia, ensiaputaitoja, itsehoitoa, sekä tuen ja avun hakemista(Opetushallitus 2014b).

3.1 Toiminnallinen oppiminen

Opetusmenetelmistä luento on yleisin, mutta siinä ongelmana on tiedon passiivinen välittäminen, pinnallinen oppiminen sekä opetetun tiedon huono soveltaminen. Pienryhmien työskentelyn vahvuutena on, että se kehittää samalla opiskelijoiden ryhmätyötaitoja. Toiminnallinen oppiminen on usein sosiaalinen tapahtuma, se perustuu osallistumiseen ja tekemiseen ja siinä ryhmän jäsenet auttavat toisiaan. Toimiallisuuden tärkeys korostuu kun halutaan konkretisoida opetus.(Puustinen & Repo, 2013. 17–18)

terveystiedon opetuksesta yläkouluissa tehdyn tutkimuksen mukaan, monipuolisten opetusmenetelmien soveltamista terveystiedon tunneilla kannatettiin. Oppilaiden mu-

kaan keskusteleva ja pohtiva tyyli tunneilla oli tehokkain tapa oppia terveystietoa. Oppimista tukevat erilaisten opetustapojen yhdistelmät. Ne lisäsivät myös tunneilla viihtymistä. (Kannas ym. 2009, 60.)

Ihminen oppii parhaiten silloin, kun hän on epäonnistunut ennakoimaan tilannetta aikaisempien sisäisten mallien varassa, jolloin hänen on pakko oppia muuttamaan ajatteluaan(Lonka 2014, 17). Oppiminen tarkoittaa uusien asioiden, taitojen, ajattelutapojen ja näkökantojen omaksumista. Lapset oppivat yksilöllisesti(Peda.net, 2013.). Oppiminen on jatkuvasti kehittyvä ja syvenevä prosessi. Toiminnallisessa oppimisessa on tarkoitus testata malleja, sekä aiemmin tehtyjä päätelmiä käytännössä.(Pylkkä, O.)

4 OPINNÄYTETYÖN TEHTÄVÄ JA TAVOITE

Opinnäytetyön tehtävänä oli suunnitella ja toteuttaa ensiaputunti Piispalähteen koulun yhdeksäsluokkalaisille nuorille osana terveystiedon opetusta.

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä oppilaiden tiedollisia ja taidollisia valmiuksia toimia tavallisimmissa ensiapua vaativissa tilanteissa. Lisäksi tavoitteena oli lisätä oppilaiden kiinnostusta ensiaputaitoihin. Parhaassa tapauksessa oppilaat myös puhuisivat oppimistaan ensiaputaidoista kotona ja/tai hyödyntäisivät näitä ennaltaehkäisevästi harrastuksissaan.

Tavoitteena on, että oppilaat saisivat itsevarmuutta toimia tilanteissa, joissa ensiapu on tarpeen. Oppilaiden tieto-taito ensiavusta kehittyisi ja he osaisivat toimia myös ennaltaehkäisevästi erilaisissa tilanteissa. Tavoitteena on myös kehittää yhdeksäsluokkalaisten nuorten ensiaputaitoja ja saada heidät kiinnostumaan ensiavun antamisesta. Oppilaille opetetaan oikeaoppista ensiapua käytännön tilanteissa, joten tavoite on että heillä olisi keinoja toimia näissä tilanteissa tulevaisuudessa.

5 ENSIAPUTUNNIN TOTEUTUS

Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, joka tavoittelee käytännön toiminnan ohjeistamista, opettamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Käytännön toteutus ja sen raportointi on tärkeää ammattikorkeakoulun toiminnallisessa opinnäytetyössä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9). Ensiapu sekä kädentaidot ovat kiinnostuksen kohteita, joita haluttiin päästä opettamaan nuorille. Nuorten on hyvä oppia rohkeimmiksi lähteä antamaan ensiapua tilanteen niin vaatiessa. Maallikon antamalla ensiavulla, tilannearvion ja avun hälyttämisen lisäksi, on usein ratkaiseva merkitys ensihoitojärjestelmälle. Usein se on ainoa tarvittava apu ja hoito (Castrén ym. 2012).

Kirjallisuushakua tehtiin kahdesta eri tietokannasta, Medicistä ja PubMedista. Hakusaunojen löytäminen alkuun oli haastavaa, mutta tarpeeksi laajoilla hakusanoilla ja kielten ja vuosien rajauksella löytyi hyviä osumia. Hakusanoina käytimme ensiapu, lapset ja nuoret, diabetes, trauma ja opetus, sekä suomeksi että englanniksi. Vuosirajaus tehtiin 2011 ja sitä uudempiin osumiin.

Työn toimeksiantaja on Piispalähteen koulu, joka sijaitsee Kaarinassa. Piispalähteen koululla toimii ala- ja yläkoulu kahdessa koulutalossa. Piispalähteen koulu tarjoaa oppilaille innostavaa ja turvallista koulupolkua koko peruskoulun ajaksi. (Kaarinan kaupunki 2017.) Lukuvuonna 2017–2018 koulussa on 600 oppilasta, opettajia lähes 50 ja muuta henkilökuntaa yli 20 (Kaarinan kaupunki 2016). Saimme opetettavaksemme luokan, joka on liikuntapainotteinen. Luokalla on oppilaita 21, joista 19 osallistui tuntiimme. Oppilaat ovat urheilullisia ja meneviä. Sukupuolijakauma on poikapainotteinen. Opettaja varoitti etukäteen mahdollisesta rauhattomuudesta. Aiempaa ensiaputietämystä luokalla ei yhtä oppilasta lukuun ottamatta ollut. Opettaja kertoi, että aihetta oli sivuttu aiemmillä oppitunneilla vähän.

Tuntien aiheiksi valittiin yhdessä yläkoulun terveystiedon opettajan kanssa peruselvytys, alhaisen verensokerin ja epileptisen kohtauksen ensiapu, verenvuodon tyrehtyttäminen sekä tajuttoman potilaan ensiapu. Otimme mukaan myös hätänumeroon soiton. Yläkouluikäisten on hyvä kerrata, missä tilanteissa ja miten hätänumeroon soiteaan.

5.1. Opetuksen suunnittelu

Ensiaputunnin suunnittelu aloitettiin tapaamalla koulun terveydenhoitajan sekä terveystiedon opettajan. Sovimme opetettavat aiheet sekä toteutuksen aikataulun, Toteutukselle annettiin aikaa kaksi 45 minuutin mittaista oppituntia, joiden välissä on 15 minuutin mittainen välitunti.

Ensiaputunti päätettiin jakaa kahteen 45 minuutin kestoiseen osioon; keskustelevaan luento- ja toiminnalliseen osioon, jossa ensiaputaitoja harjoitellaan konkreettisesti. Luento-osion tulee olla tarpeeksi lyhyt ja ytimekäs, jotta oppilaat jaksavat kuunnella sen keskittyneesti. Luento-osioon laadittiin keskustelun tueksi Power Point-esitys (Liite 1.), joka rakentui opettajan toivomista aiheista. Luennon tarkoituksena on uuden opettaminen oppilaille keskustelemaan tyyliin. Tällöin oppilaat saavat mahdollisuuden osallistua jo luennolla opetukseen Toiminnalliseen osioon suunniteltiin kaksi ensiapu-pistettä. Toisessa pisteistä harjoitellaan tajuttoman henkilön kylkiasentoa sekä verenvuotojen tyrehdyttämistä painesiteellä ja kompressiosidoksella ja toisessa painelupuhalluselvytystä Anne-nukella. Pisteillä toimimista varten luokka jaetaan kahteen kymmeneen oppilaan ryhmään. Jokaisella pisteellä oli 1-2 opinnäytetyön tekijää ohjaamassa ja opastamassa oikeaan toimintaan.

5.2. Opetuksen toteutus

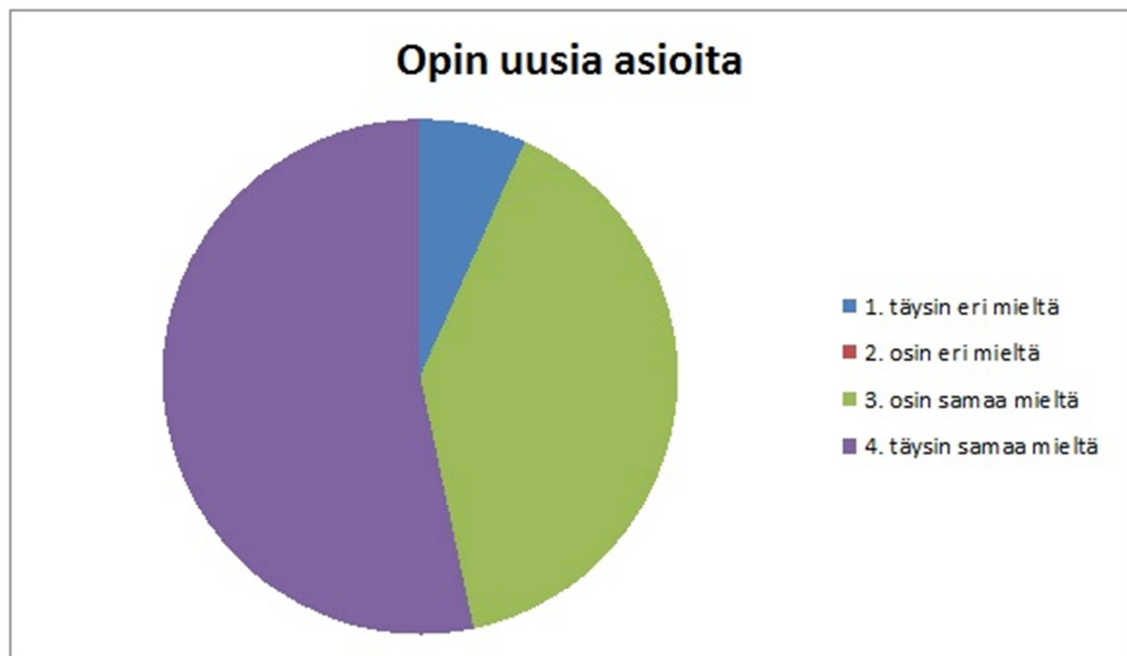
Opetus toteutettiin toukokuussa 2017. Opetukseen osallistui yksi luokka, jossa 19 oppilasta. Alkuun kartoitettiin oppilaiden aikaisempi kokemus ja tieto ensiavusta. Ensimmäisen tunnin aikana käytiin teoriaa läpi PowerPoint-esityksen avulla. Pääaiheet oli kerätty esitykseen ja avasimme aiheita itse opiskelijoille. Keskustelimme ja kyselimme oppilaiden kokemuksia. Oppilaat olivat kiinnostuneita aiheesta ja saimme keskustelua aikaiseksi ryhmän kesken.

Esityksessä kävimme läpi yleisiä ensiaputilanteita ja miten toimia niissä. Teorian jälkeen pidimme tauon, jonka jälkeen siirryimme tilavaan luokkaan kahdelle eri rastille. Puolet luokasta kokoontui elvytysrastille ja puolet harjoitteli sidontaa sekä kylkiasentoa. Elvytysrastilla kävimme lyhyesti läpi painelu-puhallus-elvytyksen, jonka jälkeen jokainen pääsi kokeilemaan painamista ja puhaltamista. Sidontarastilla kävimme yhdessä

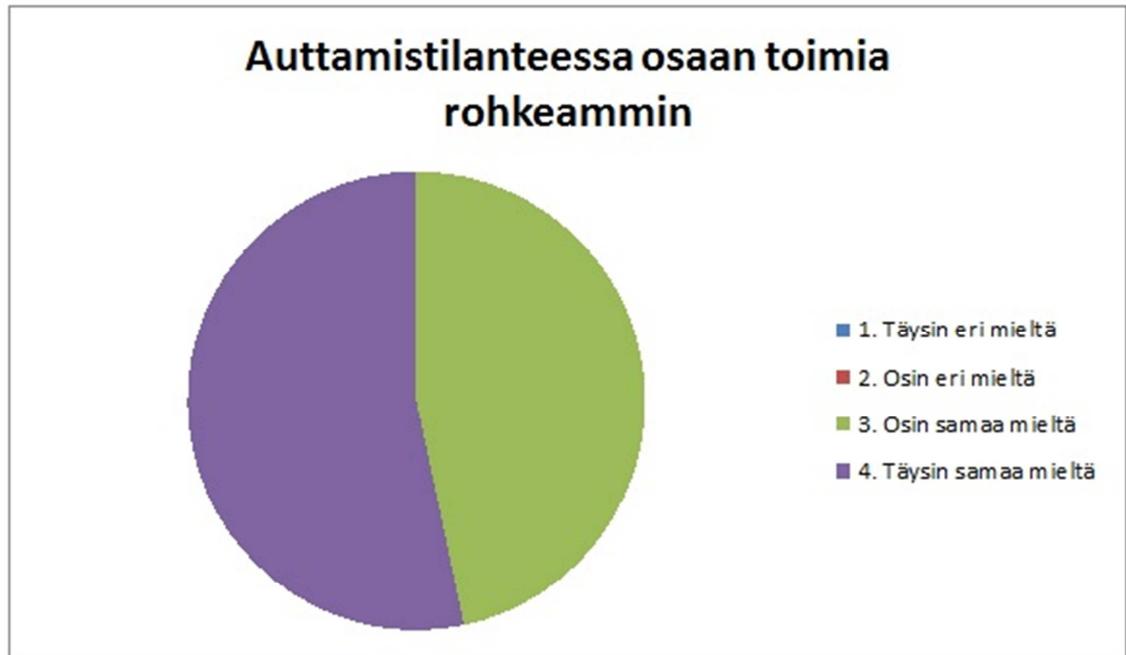
läpi sidontatekniikoita sekä sitä, miten asettaa henkilö kylkiasentoon. Rastit suoritettuaan opiskelijat täyttivät lyhyen palautelomakkeen (kuviot 1-3). Terveydentiedon opettaja seurasi tunnilla mukana ja oli tyytyväinen antamaamme opetukseen.

5.3. Opetuksen arviointi

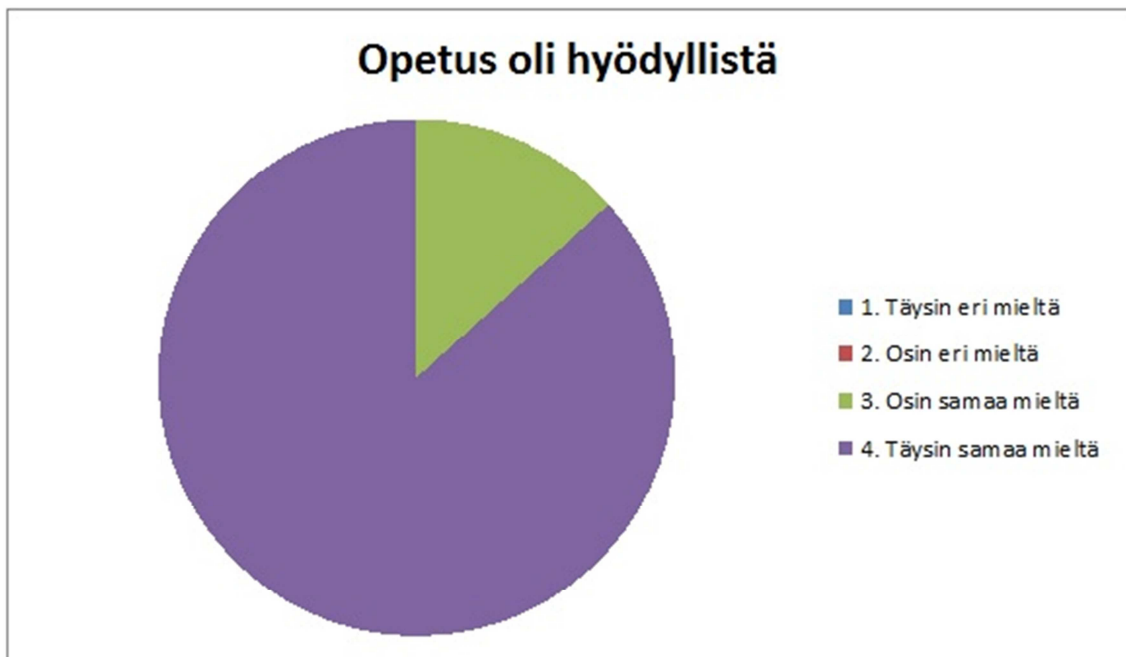
Palaute saatiin 17 oppilaalta. Palautekysely oli yksinkertainen. Lomakkeessa oli kolme kysymystä, joihin vastattiin numeerisella asteikolla 1. täysin samaa mieltä-4. täysin eri mieltä. Palaute opiskelijoilta oli, että he oppivat uusia asioita, osaisivat toimia rohkeammin auttamistilanteessa. He myös kokivat opetuksen hyödylliseksi (kuviot 1-3). Itse olemme palautteeseen tyytyväisiä sekä tunnin kulkuun. Ajan käyttö oli hyödyllistä. Osasimme tehdä opetuksesta mielenkiintoista. Olemme tyytyväisiä saamaamme palautteeseen, sillä selvästi suurin osa oppilaista oppi jotain uutta tunneillamme, sekä ovat vastaisuudessa rohkeampia auttamistilanteissa. PowerPointinteille olisi voinut laittaa kuvia tai ottaa esimerkiksi insuliinikynän tai verensokerimittarin mukaan tunnille kierrätettäväksi havainnollistamaan opetusta. Nyt ainoastaan elvytys ja sidosten teko konkretisoitui toiminnallisella työllä.



Kuvio 1. Palautekysymys 1



Kuvio 2. Palautekysymys 2



Kuvio 3. Palautekysymys 3

6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Eettiset kysymykset ovat tärkeitä ottaa huomioon, koska siinä epäonnistuminen veisi perustan koko opinnäytetyöltä (Alajääskö & Tuovinen 2009, 25.). Opinnäytetyön eri vaiheissa tekijät ratkaisivat monia eri kysymyksiä ja tekevät etiikkaan liittyviä päätöksiä. Eettisiä periaatteita ovat haitan välttäminen, rehellisyys, kunnioitus, luottamus ja ihmis-oikeuksien kunnioittaminen esim. uskonnosta, ihon väristä tai sukupuolesta riippumatta (Helsingin yliopisto, 2013).

Eettinen ennakoarviointi palvelee kahta tarkoitusta. Se suojelee tutkittavia ja varmistaa tutkijan oikeusturvan. Se auttaa omalta osaltaan ylläpitämään väestön luottamusta tutkimukseen ja tutkijoihin. Eettisessä tutkimuksessa on kunnioitettava tutkittavien henkilöiden ihmisarvoa ja oikeuksia, mikä asettaa rajoituksia sille, minkälaisia tutkimuksia voidaan tehdä. (Turun yliopisto, 2014)

Tutkimuksen luotettavuudella tutkitaan sitä, että onko tutkimus perusteellisesti tehty ja onko se pätevä. Tutkimuksen luotettavuuteen liittyy myös se, onko työ uskottava. Uskottavuutta tutkimukseen tuo aineiston, menetelmien ja tutkimuskysymysten yhtenäisyys. Kirjallista työtä tehdessä luotettavuus näkyy lähteiden keruussa. Tietopohjan olemme keränneet ajantasaisista ja luotettavista lähteistä. Keskeisenä lähteenä työsamme on toiminut Suomen punainen risti.

Opinnäytetyössä eettisyys ja luotettavuus näkyvät esimerkiksi palautteen keruussa. Oppilaiden täyttämät palautelomakkeet täytettiin anonyymisti, jolloin tavoitteena oli, että oppilaat voivat vastata rehellisesti ilman pelkoa ”paljastumisesta”. Eettisiä ohjeita noudatettiin esimerkiksi tällä tavoin. Luotettavuutta opinnäytetyöhön on haettu yrittämällä löytää luotettavimmat lähteet, joissa on esillä julkaisupaikan lisäksi julkaisija ja vähintään julkaisuvuosi. Luotettavuutta lisää se, että työssä ei ole plagioitu muiden kirjoittamaa tekstiä ja lähteet ovat aina merkattu esille. Opinnäytetyön lähdemerkinnät ovat kirjoitettu Turun AMK:n opinnäytetyön kirjoittamisen ohjeiden mukaisesti. Opinnäytetyötä laadittaessa on pyritty huomioimaan mahdollisimman laajasti työn tilaajan näkökantaa ja toiveet.

7 POHDINTA

"Mikä on toiminnallinen opinnäytetyö? Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto ammattikorkeakoulun tutkimukselliselle opinnäytetyölle" (Vilkkä & Airaksinen 2004, 9). Tämän lauseen ansiosta valitsimme toiminnallisen opinnäytetyön. Ryhmämme jäsenet ovat enemmän kiinnostuneita konkreettisesta tekemisestä kuin tutkimusten toteuttamisesta.

Apua toiselle ihmisille voi joutua antamaan missä tahansa ja milloin tahansa. Hädän hetkellä ja toimeen tarttuessa tilanteeseen tuo varmuutta tietotaito ja toistot. Tilanteet, joissa joutuu antamaan ensiapua, eivät aina ole samankaltaisia keskenään. Tämän takia perustoistot muun muassa elvytyksessä ovat tärkeitä. Kun perusrakenne on kunnossa, on helpompi toimia erilaisissa tilanteissa.

Jokainen oppii yksilöllisesti (Peda.net, 2013). Opetusmenetelmistä luento on yleisin, mutta toiminnallinen oppiminen konkretisoi opetusta (Puustinen & Repo, 2013. 17–18). Ajatuksemme ensiapu-taitoja opettaessa siis oli tuoda ensin luento-pohjalla teoria oppilaille ja sen jälkeen toiminnallisesti konkretisoida opetus.

Osalle ihmisistä ensiaputilanteita tulee useammin kuin muille, opetusluokallemme ensiaputilanteet eivät olleet tulleet tutuksi. Kävimme luokalle läpi yksinkertaisia asioita ja se teki opetuksesta helppoa. Kerroimme myös omia kokemuksia töistä ja se sai oppilaat taas paremmin kuuntelemaan ja osallistumaan opetukseen. Oppilaille sekä meille ohjaajille jäi tunteista iloinen mieli. Palautteet olivat positiivisia, nuoret kokivat oppivansa uutta ja uskovat toimivan varmemmin ensiaputilanteessa. Pääsimme siis tavoitteeseen.

Haastavinta on ollut kirjallisen työn tekeminen. Tässä olemme tarvinneet paljon opastusta ja silti tuntuu haastavalta kirjoittaa paperille päivän kulusta oppilaiden kanssa. Olemme kehittyneet luotettavien lähteiden haussa ja tunnistamme itsessämme lähdekriittisyyttä. Kuitenkin olemme sitä mieltä, että opinnäytetyön suunnitelma olisi pitänyt tehdä paremmin. Tällöin itse opinnäytetyön tekeminen olisi ollut suunnitelmallisempaa ja järjestelmällisempää. Jokainen meistä on sitä mieltä, että itse ensiapu-päivä oppilaiden kanssa meni todella hyvin ja opettajakin oli tyytyväinen. Todettakoon, että ryhmämme vahvuus selkeästi on ollut konkreettinen tekemisen meininki.

Olemme käyttäneet lähteitä paljon ja ne ovat olleet monipuolisia. Työssä on looginen järjestys käsitellä erilaisia ensiapuun liittyviä asioita.

Päivä yhdeksäsluokkalaisten kanssa oli mukava, mutta ennen kaikkea meille tärkeää oli se, että oppilaat pitivät siitä. He harjoittelivat ohjatusti sekä keskenään erilaisia ensiaputaitoja, joita toivottavasti rohkaistuvat käyttämään tulevaisuudessa tarpeen vaatiessa. Onnistuimme siinä, että pidimme koulutuksen mielekkäänä oppilaille. Loppujen lopuksi tärkeää on vain se, että kohderyhmä on pitänyt koulutusta tarpeellisena ja he ovat oppineet uusia asioita.

LÄHTEET

Alajääskö, M. & Tuovinen, H. 2009. Opas syömishäiriötä sairastavien hoitotyöhön. Opinnäytetyö. Hoitotyön koulutusohjelma. Kuopio: Savonia Ammattikorkeakoulu. Viitattu 5.1.2017.

[http://theseus.fi/bitstream/handle/10024/5899/Tuovinen Heidi ja Alajaasko Miia.pdf?sequence=1](http://theseus.fi/bitstream/handle/10024/5899/Tuovinen_Heidi_ ja_Alajaasko_Miia.pdf?sequence=1)

Castrén, M.; Korte, H. & Myllyrinne, K. 2012. Ensiapu osana hoitoketjua. Viitattu 7.9.2017 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=spr00002

Epilepsialiitto 2015. Epilepsiakohtaukset. Viitattu 1.5.2017.

https://www.epilepsia.fi/fi_FI/web/epilepsialiitto/epilepsiakohtaukset

Eriksson, K.; Gaily, E.; Hyvärinen, P.; Nieminen, P. & Vainionpää, L. 2013. Lapsi ja epilepsia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Epilepsialiitto ry.

Helsingin yliopisto 2013. Tutkimusetiikka. Viitattu 12.12.2016.

<https://www.helsinki.fi/fi/tutkimus/tutkimusymparisto/tutkimusetiikka>

Hiltunen, L. 2009. Validiteetti ja reliabiliteetti. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 4.5.2017.

http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius_ ja_reliabiliteetti.pdf

Huopio, H. & Otonkoski, T. 2012. Hypoglykemia ja synnynnäinen hyperinsulinismi. Tietoa potilaalle ja vanhemmille. Viitattu 5.4.2017.

https://www.lastenendokrinologit.fi/@Bin/171202/synnynnainen_hyperinsulinismi.pdf

Hätäkeskuslaitos 2017a. Milloin soitat 112?. Viitattu 8.8.2017. http://www.112.fi/fi/hatanumero_112/milloin_soitat_112

Hätäkeskuslaitos 2017b. Opeta lasta. Viitattu 8.8.2017. http://www.112.fi/fi/hatanumero_112/kayta_hatanumeroa_oikein/opeta_lasta

Ilanne-Parikka, P.; Kangas, T.; Kaprio, E. & Rönnemaa, T. (toim.) 2016. Diabetes. 4., uudistettu painos. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Jalanko, H. 2016. Diabetes Lapsella. Viitattu 5.4.2017.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00114

Kaarinan kaupunki 2016. Koulun esittely. Viitattu 8.8.2017.

http://www.kaarina.fi/koulut/piispanlahde/Koulun_esittely/fi_FI/Koulun_esittely/

Kaarinan kaupunki 2017. Piispalähteen koulu – tiedon poluilta oppimisen lähteille. Viitattu 8.8.2017. <http://www.kaarina.fi/koulut/piispanlahde>

Kannas, L.; Peltonen, H. & Aira, T. (toim) 2009. Kokemuksia ja Näkemyksiä terveystiedon opetuksessa yläkoulussa – Terveystiedon kehittämistutkimus osa I. Helsinki: Edita Prima Oy. Viitattu 8.8.2017.

http://www.oph.fi/download/115911_kokemuksia_ja_nakemyksia_terveystiedon_opetuksesta_ylakouluissa.pdf

Korte, H. 2016. Ensiapu. Viitattu 15.12.2016. <https://www.punainenristi.fi/tutustu-punaiseen-ristiin/tyomme-maailmalla/avun-muodot/terveystyo/ensiapu>

Lonka, K. 2014. Oivaltava oppiminen. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Opetushallitus 2014a, Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Viitattu 9.11.2016. http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Opetushallitus 2014b, Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Viitattu 9.11.2016. http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Peda.net, 2013. Oppiminen, motivaatio ja asenne. Viitattu 4.5.2017.

<http://peda.net/veraja/siilinjarvi/ahmo/tiedottaminen/opo/oppiminen>

Puustinen, S. & Repo, M. 2013. 9.-luokkalaisten kokemuksia terveystiedon opetuksesta ja opetusmenetelmistä. Opinnäytetyö. Hoitotyön koulutusohjelma. Saimaa: Saimaan ammattikorkeakoulu. Viitattu 8.8.2017.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/68925/Opiskelijat_Minna%20ja%20Sanna_.pdf?sequence=1

Pylkkä, O. Kokemuksellinen oppiminen ja oppimisen ohjaaminen. Jyväskylä. Viitattu 4.5.2017.

<http://oppimateriaalit.jamk.fi/oppimiskasitykset/oppimiskasityksista-oppimisen-ohjaamiseen/kokemuksellinen-oppiminen-ja-oppimisen-ohjaaminen/>

Rikoslaki 578/1995. Annettu Helsingissä 21.04.1995. Saatavilla sähköisesti osoitteessa

<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1995/19950578>

Sahi, T.; Helistö, N. & Kämäräinen, L. 2017. Haavat ja verenvuodot. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Silfvast, T.; Castrén, M.; Kurola, J.; Lund, V. & Martikainen, M. 2016. Ensihoito opas. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Suomen Punainen Risti 2017. Verenvuodon tyrehtyttäminen. Viitattu 1.5.2017.
<https://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet/verenvuoto>

Terve koululainen. Koulutapaturmat. Viitattu 8.11.2016,
<http://tervekoululainen.fi/elementit/tapaturmat/tapaturmatsuomessa/koulutapaturmat>

Tieliikennelaki 267/1981. Annettu Helsingissä 03.04.1981. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1981/19810267>

Turun yliopisto, 2014. Tutkimuksen eettisyys. Viitattu 2.5.2017.
<http://www.utu.fi/fi/Tutkimus/eettisyys/Sivut/home.aspx>

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

Liitte 1. PowerPoint –esitys

Jokaisella ihmisellä
on **velvollisuus** auttaa ja
jokaisella on oikeus saada
apua.

ENSIAPU

Auttaminen on kansalaisvelvollisuus

Muita lakeja

tieliikennelaki

pelastuslaki

poliisilaki

Milloin soitan 112?

Kun kohtaat hätätilanteen tai tarvitset kiireellisesti viranomaisapua paikalle.
Kun tiedät tai epäilet terveyden, hengen, omaisuuden tai ympäristön ollessa uhattuna tai vaarassa

Huomaat onnettomuuden/joudut onnettomuuteen

Tulipalo

Rikos

Tilanne joka vaatii välitöntä apua

Soita hätäpuhelu itse - välikäsien kautta tuleva puhelu voi pahimmillaan viivästyttää avun paikalle tuloa.

Ota selvää missä olet, katuosoite ja kunta. Voit aloittaa puhelun ennen kohteen sijainnin selvittämistä, jos selvittäminen tuo haasteita.

Vastaa kysymyksiin, puhu selkeästi.

Älä sulje puhelinta ennen kuin hätäkeskuspäivystäjä antaa siihen luvan.

Diabetes (sokeriaineenvaihdunnan sairaus)

Liian matala verensokeri - ensiavuksi syötävä tai juotava jotakin hiilihydraattipitoista ruokaa.
Hedelmä, jäätelö, hunaja, virvoitusjuoma ...

Epilepsia (aivojen sähköisen toiminnan häiriö)

Kohtauksessa menettää tajuntansa, kaatuu ja vartalo jäykistyy. Kieli voi jäädä hampaiden väliin, suusta verta. Jäykistymistä seuraavat nykivät kouristukset. Hengitys salpautuu hetkeksi, suusta voi tulla vaahtoa.

Esineet sivulle, tyyny pään alle. Kun kouristus vähenee, käännä henkilö kylkiasentoon. Varmista että henkilö pystyy hengittämään esteettä. Soita 112 jos hengittäminen ei normalisoidu tai toivu tilanteesta.

Jos et tiedä onko henkilöllä epilepsia, soita 112.

Tajuttoman ensiapu

Selvitä saattoko hereille? Ravistele olkapäistä.

Jos henkilö ei herää > soita 112 välittömästi.

Käännä henkilö selälleen. Tunnustele ilmavirtaa poskella, rintakehän liike?

Jos hengittää normaalisti, käännä kylkiasentoon ja varmista että hengitystie on avoin.

Tarkkaile henkilö kunnes ambulanssi on saapunut paikalle.

Verenvuodon voi tyrehtyttää painamalla sormin tai kämmenellä suoraan vuotokohtaan. Voit myös pyytää loukkaantunutta painamaan itse vuotokohtaa. Voit käyttää myös muun muassa huivia apuna. Jos haavassa on vierasesine (puukko, sakset, naula...) älä poista sitä. Jos esine vaikeuttaa hengittämistä, poista välittömästi.

KKK – kylmä koho kompressio

- 1. Kompressio eli puristus** Purista vammakohtaa heti käsin
- 2. Kohoasento** Nosta vammautunut raaja kohoasentoon sydämen yläpuolelle
- 3. Kylmähoito 20 minuuttia** Sido kylmäpakkaus/jääpussi vamma-alueelle puristuksen säilyttämiseksi. Laita kylmän ja ihon väliin paita, pyyhe tms.

PPE

Jos henkilö ei reagoi kivulle eikä hengitä normaalisti, aloita PPE (ohjeet saat 112 puhelussa)

Siirrä henkilö selälleen kovalla alustalle, mene polvilleen hänen viereensä.

Aseta toisen käden kämmenen tyvi keskelle rintalastaa ja toinen käsi sen päälle. Pidä käsivarret suorina ja hartiat kohtisuoraan henkilön rintakehän yläpuolella.

Paina rintalastaa 30 kertaa mäntämaisellä liikkeellä, noin 100-120 x min taajuudella.

Avaa hengitystiet kohottamalla toisen käden kahdella sormella leuan kärkeä ylöspäin ja taivuttamalla toisella kädellä päätä taaksepäin otsasta painaen. Sulje sieraimet. Puhalla 2 kertaa > rintakehän nousu.

Jatka painelu-puhalluselvytystä rytmillä 30:2, kunnes ammattihenkilöstä saapuu paikalle, hengitys palautuu tai et enää jaksaa elvyttää.

Ensiaputilanteissa voit apuna käyttää mitä tahansa helposti saatavilla olevia esineitä/asioita.
Tutkaile ympäristöä, käytä mielikuvista.
Ensiaputaitoja voit joutua käyttämään missä tahansa – koulussa, kaupassa, kotona, harrastuksissa ...

1. SIDOKSET
2. KYLKIASENTO
3. ELVYTYS

Harjoittelu antaa rohkeutta toimia tositilanteessa

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=spr00026

<https://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet/tajuttoman-ensiapu>

http://www.iupela.fi/ohjeet_oppaat/toiminta_vaaratilanteessa/hataensiapu