

samk



Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Satakunta University of Applied Sciences

JENNY PURRA & SOFIA ÅLANDER

# Teemapäivä OLKA-pisteellä aikuisen peruselvytyksestä

Opinnäytetyö

HOITOTYÖN TUTKINTO-OHJELMA  
2024

## TIIVISTELMÄ

Purra Jenny & Ålander Sofia: Teemapäivä OLKA-pisteellä aikuisen peruselvytyksestä

Opinnäytetyö, AMK

Tutkinto-ohjelma, Hoitotyö

Maaliskuu 2024

Sivumäärä: 33

Aihe aikuisen peruselvytyksestä valikoitui, sillä aihe koettiin tekijöiden kesken erittäin tärkeäksi, sekä kiinnostavaksi ja sen avulla pystytään syventämään omaa osaamista ja käytännön taitoja sekä edistämään kohderyhmän elvytystaitoja ja rohkeutta toimia.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä maallikoiden elvytysosaamista, sekä jakaa tietoa elvytyksen tärkeydestä. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä elvytyspäivään osallistuneiden henkilöiden rohkeutta elvytyksen aloittamisessa, sekä opinnäytetyön tekijöiden oma ammatillinen kasvu ja aiheeseen syventyminen. Työn teoreettisessa taustassa avattiin aikuisen peruselvytystä ja elvytyskoulutusta, sekä aiemmin tehtyjä aiheeseen liittyviä tutkimuksia, sekä projekteja.

Työ toteutettiin projektityyppisenä opinnäytetyönä. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Satakunnan hyvinvointialueen OLKA-pisteen kanssa. Pop up tyylisessä elvytystapahtumassa kohderyhmänä toimi Satasairaalan OLKA-pisteen ohi kulkevat aikuiset maallikot.

Osallistujien elvytystaitoja kartoitettiin havainnoimalla niitä teemapäivän aikana. Teemapäivän elvytyskoulutusta arvioitiin yksinkertaisen kyselyn avulla. Teemapäivän aikana havaittiin, että monen osallistujan elvytystaidot olivat heikot. Elvytyskoulutuksen jälkeen kyselyiden perusteella todettiin, että koulutuksella lisättiin rohkeutta toimia elvytystilanteissa ja koulutus koettiin tarpeelliseksi. Tulosten mukaan opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet saavutettiin.

Avainsanat: elvytys, puhallus-paineluevytys, teemapäivä, koulutus, defibrillaattori (lääkintälaitte), hätäilmoitus

## ABSTRACT

Purra Jenny & Ålander Sofia: Theme Day at OLKA on basic adult CPR  
Bachelor's thesis  
Degree programme, Nursing  
March 2024  
Number of pages: 33

The topic was chosen because the authors felt that it was very important and interesting, and that it would help to deepen their own knowledge and practical skills, as well as to promote the target group's CPR skills and courage to act.

The purpose of the thesis was to increase the laypersons' proficiency in resuscitation and to share information about the importance of resuscitation. The aim of the thesis was to increase the confidence of participants in starting resuscitation and to enhance the professional growth and immersion of the authors in the topic. The theoretical background of the thesis included adult basic life support and resuscitation training, as well as previous research and projects related to the topic.

The work was conducted as a project-type thesis in collaboration with the Satakunta OLKA Point. The target group for the pop-up style resuscitation event was adult laypersons passing by the OLKA Point at Satasairaala.

Participants' resuscitation skills were assessed by observing them during the theme day. The evaluation of resuscitation training during the theme day was done through a simple survey. It was observed during the theme day that the resuscitation skills of many participants were weak. After the resuscitation training, it was noted from the surveys that the training increased the courage to act in resuscitation situations and was perceived as necessary. According to the results, the purpose and objectives of the thesis were achieved.

Keywords: resuscitation, cardiopulmonary resuscitation, theme days, training, defibrillators, emergency calls

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 OLKA-TOIMINTA .....	6
3 TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	6
4 TEOREETTINEN TAUSTA .....	7
4.1 Aikuisen peruselvytys .....	8
4.2 Elvytyskoulutus .....	10
4.3 Aikaisemmat tutkimukset ja projektit .....	10
5 KÄYTETYT MENETELMÄT .....	12
6 SUUNNITTELU JA TOTEUTUS .....	14
6.1 Projektin suunnittelu .....	14
6.2 Kirjallisuushaku .....	17
6.3 Elvytyskoulutuksen toteuttaminen .....	17
6.4 Elvytyskoulutuksen arviointi .....	19
7 POHDINTA .....	21
7.1 Eettisyys ja luotettavuus .....	21
7.2 Tulosten tarkastelu .....	22
7.3 Ammatillinen kasvu .....	23
7.4 Jatkotutkimusehdotukset .....	23
LÄHTEET .....	25
LIITE 1: TUTKIMUKSET AVATTUNA TAULUKKON .....	28
LIITE 2: PALAUTEKYSELY .....	30
LIITE 3: KIRJALLISUUSHAKU .....	31
LIITE 4: DEFIBRILLOINTIELEKTRODIEN OIKEA ASETTELU .....	32
LIITE 5: PERUSELVYTYS ASKEL ASKELEELTA .....	33
LIITE 6: AIKUISEN PERUSELVYTYS .....	34

## 1 JOHDANTO

Elvytyksen tehokkuuden kannalta keskeinen asia on tekniikka ja aika, joka kuluu sydämen pysähtymisestä elvytyksen aloittamiseen. Mitä nopeammin elvytys aloitetaan, sitä suuremmat ovat elvytettävän mahdollisuudet selvitä. Tämän takia on tärkeää kerrata elvytysohjeet ja harjoitella säännöllisesti. Hyvä tietotaito ja kokemus siitä, että osaa elvyttää lisää rohkeutta toimia tosi tilanteissa. (Punainen Risti, n.d., Elvytys.)

Tämä projektityyppinen opinnäytetyö käsittelee aiheena aikuisen peruselvytystä ja sen kouluttamista. Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä maallikoiden elvytysosaamista, sekä jakaa tietoa elvytyksen tärkeydestä. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä elvytyspäivään osallistuneiden henkilöiden rohkeutta elvytyksen aloittamisessa ja opinnäytetyön tekijöiden oma ammatillinen kasvu ja aiheeseen syventyminen. Työn tilaajana ja yhteistyökumppanina toimi Satakunnan OLKA-piste.

Saimme yhdessä päättää teemapäivän aiheen. Aikuisen peruselvytys valikoitui aiheeksi, koska tämä aihe kiinnosti tekijöitä kovasti. Aikuisen peruselvytys aiheena antaa mahdollisuuden syventää omaa teoreettista tietoperustaa, miten hätätilanteissa toimitaan ja miten niihin reagoidaan, sekä aihe antaa mahdollisuuden harjaannuttaa omia käytännön taitoja.

Peruselvytystä on annettava tilanteissa, joissa ihminen ei ole heräteltävissä, sekä voidaan todeta, että ihminen on mennyt elottomaksi eli sydän on pysähtynyt. Elvytyksen onnistumisen kannalta todella ratkaiseva tekijä on se, miten nopeasti elvytys aloitetaan sydämen pysähtymisestä. Tämän takia jokaisen kansalaisen on tärkeä osata todeta, että ihminen on eloton ja aloittaa peruselvytys. (Punainen risti, 2021.)

## 2 OLKA-TOIMINTA

Opinnäytetyön tilaajana ja näin myös meidän kanssamme yhteistyössä toimi Satakunnan OLKA-piste ja yhteyshenkilöinä toimi Mari Viljanen-Peuraniemi, sekä Sirkku Vainionpää. OLKA-pisteiltä saa erittäin arvokasta tietoa eri järjestöjen, sekä terveydenhuollon tukimuodoista. OLKA-pisteiden toiminta tarjoaa myös mahdollisuuden kasvokkain tapahtuvaan kohtaamiseen, antavat vertaistukea ja tietoa vertaistuesta. Sen lisäksi ne tarjoavat tietoa järjestöjen ja terveydenhuollon tukimuodoista ja järjestävät erilaisia teemapäiviä ammattilaisten, vapaaehtoisten ja järjestöjen kanssa. OLKA järjestää ja ohjaa myös vapaaehtoistoimintaa sairaaloissa ja hyvinvointialueen yksiköissä. Vapaaehtoistoiminnan tavoitteena on kiireetön kohtaaminen, jossa vapaaehtoiset tuovat iloa ja tukea, sekä myös toivoa potilaille ja heidän omaisilleen. Vapaaehtoiset toimivat sovitulla yhteistyötahoilla ja OLKA-pisteillä vertaistukijoina, saattohoidon tukihenkilöinä, juttukavereina ja lapsipotilaiden leikkikavereina. OLKA järjestää myös vertaistukea verkossa osoitteessa Vertaistalo.fi, sekä Toivo-vertaistuki sovelluksessa. Toiminnan arvot, jotka ohjaavat heidän työtään ovat toisiaan arvostava yhteistyö, kunnioitus ja hyvän tekeminen. (OLKA, 2023.)

## 3 TARKOITUS JA TAVOITTEET

Projektia voi karkeasti kuvailla tehtäväkokonaisuutena tai sarjana toimintoja, joka on kertaluontoista ja tarkoituksena on saavuttaa ennalta tarkasti määritelly tavoite. Projektilla on aina ennalta määritelly aikajakso, sekä suunnitellut käytettävät resurssit. Projektin onnistumiseksi tarvitaan ryhmätoimintaa, sillä projektiin kuuluu yleensä monia ihmisiä. Projekteja käytetään paljon esimerkiksi kehittämistyössä, sillä projektin luomiseksi on oltava tarve tai puute, jota lähdetään kehittämään. (Paasivaara ym., 2008, s. 6-8.)

Tavoitteen tarkoituksena on ohjata huomio pois päin tavoitteiden kannalta epäolennaisesta toiminnasta, mutta myös kääntää ja ohjata huomio tavoitetta palvelemaan toimintaan. Tavoitteiden tyypeillä on merkitystä. Pienet tavoitteet pienentävät panostuksia, kun taas suuret tavoitteet kasvattavat niitä. Tavoitteilla on tapana vaikuttaa projektin parissa toimivien sinnikkyYTEEN. Tavoitteet myöskin aktivoivat projektin parissa työskentelevien tiedollisia prosesseja, sekä strategioita, joita he pääsevät myös hyödyntämään projektin aikana. Palvelukseen hyvin projektia ja sen työntekijöitä, sekä organisaatiota, joiden kanssa projekti toimii, tulee tavoitteiden olla selkeitä ja helposti ymmärrettäviä. Tavoitteiden ollessa epäselviä tai jos tavoitteet vaihtuvat usein, voivat nämä vaikuttaa heikentävästi projektityöskentelyn tehoa ja vaikuttavuutta. (Kymäläinen ym., 2016, s. 13-14.)

Toiminnallisen projektityyppisen opinnäytetyömme tarkoituksena oli lisätä maallikoiden elvytysosaamista sekä jakaa tietoa elvytyksen tärkeydestä. Opinnäytetyön tavoitteeksi määrittelimme elvytyspäivään osallistuneiden henkilöiden rohkeuden lisäämisen elvytyksen aloittamisessa ja opinnäytetyön tekijöiden oma ammatillinen kasvu ja aiheeseen syventyminen. Tarkoitus toteutui, kun pidimme elvytyskoulutuksen ja näin saimme jakaa tietoa maallikoille elvytyksestä ja tärkeimmistä asioista mitä on huomioitava.

## 4 TEOREETTINEN TAUSTA

Toiminnallinen opinnäytetyö tai projektityyppinen opinnäytetyö perustuu aina teoreettiseen tietoon. Tietoperusta sisältää projektin aiheeseen liittyvää näyttöön perustuvaa teoretietoa ja aikaisempia tutkimuksia kyseisestä aiheesta, sekä aikaisemmat samaan aiheeseen liittyvät projektit. Tietoperusta/teoreettinen tausta on opinnäytetyön taustateoria, jonka avulla käsitteellistetään opinnäytetyön aihe. Kirjoittaja perustelee menetelmiään ja valintojaan siis teoreettiseen taustaan pohjautuen. (Kostamo, ym., 2022, kohta 3.1)

#### 4.1 Aikuisen peruselvytys

Aikuisen peruselvytyksessä yleisenä ohjeena on 30 painallusta ja 2 puhallusta. Tämä yksinään ei kuitenkaan riitä, vaan on tiedettävä mikä on oikea painelupaikka, tekniikka, syvyys, sekä tahti. Oikea painelupaikka on rintalastan alaosassa ja painelu on toteutettava kahta kättä käyttäen. Painelusyvyyteen on kiinnitettävä huomiota ja oikea painelusyvyys on, kun rintalasta laskee noin 5–6 cm. Painelunopeus eli elvytyksen tahti on 100–120 kertaa minuutissa. Puhalluselvytystä annetaan suusta suuhun ja tässä on otettava huomioon se, että ilmatiet ovat auki ja rinta nousee puhallettaessa. Oikein tehtynä peruselvytyksellä eli painelupuhalluselvytyksellä saadaan pidettyä aivojen verenkiertoa yllä keinotekoisesti, vaikkei sydän pumppaakaan enää verta. (Terveyskirjasto, 2022.)

Peruselvytyksessä oleellinen asia on myös neuvovan sydäniskurin eli defibrillaattorin käyttö, jos sellainen on saatavilla. Defibrillaattori kiinnitetään liima-elektrodeilla autettavaan samalla kun annetaan painelupuhalluselvytystä. Defibrillaattori analysoi rytmiä ja neuvoo auttajaa toimimaan. Defibrillaattorin analysoidessa rytmiä ei autettavaan saa koskea. Myös, jos defibrillaatioiskua suositellaan, niin tällöin on varmistettava, ettei ketään koske autettavaan. Analysoinnin ja mahdollisen iskun jälkeen on välittömästi jatkettava painelupuhalluselvytystä, mikäli on edelleen tarve. (Elvytys: Käypä hoitosuositus, 2021)

Hätäilmoitus tulee tehdä aina kiireellisissä ja todellisissa hätätilanteissa, jossa on uhattuna tai vaarassa ympäristö tai ihmisen henki, terveys, tai omaisuus. Hätäilmoitus tulee myös tehdä, jos on syytä epäillä jonkin asian olevan näin edellä mainitusti. 112 on Suomessa ainoa käytössä oleva hätänumero. Hätäilmoituksen voi tehdä soittamalla 112 hätänumeroon tai ilmoituksen voi tarvittaessa tehdä myös tekstiviestillä samaan 112 numeroon. Hätänumeroon tulee soittaa kohdatessa hätätilanne. Hätätilanne voi olla, kun tarvitsee paikalle kiireellisesti viranomaisapua, sekä kun on tiedossa tai epäily että jonkun henki, terveys, omaisuus tai ympäristö on uhattuna tai vaarassa. 112 numeroon ei pidä soittaa kiireettömässä tilanteissa, kysely- tai tiedustelutarkoituksessa tai



häiriötilanteissa, joissa kukaan ei ole vaarassa näitä ovat esimerkiksi sähkökatkokset ja liikeneruuhkat. Soitettaessa 112 hätänumeroon, tulee muistaa vastata hätäkeskuspäivystäjän esittämiin kysymyksiin, toimia annettujen ohjeiden mukaisesti ja puhelun saa lopettaa vasta, kun saa luvan hätäkeskuspäivystäjältä. (Suomi.fi, 2022.)

Hätänumeroon soittaminen on ilmaista mistä tahansa puhelimesta ilman suuntanumeroa. Ulkomaisesta matkapuhelinliittymästä on myös mahdollista soittaa hätänumeroon näissä tapauksissa ei tarvita suuntanumeroa. On mahdollista, että hätänumero voi olla hetkellisesti ruuhkautunut. Tällaisen tilanteen kohdassa, älä sulje puhelinta. Ohjeena kuuluu puhelimesta nauhoitteen, jossa pyydetään odottamaan hetki linjalla. Hätäkeskuspäivystäjät vastaavat puheluihin aina mahdollisimman pian, sekä soittamisjärjestyksessä. Soitettaessa hätänumeroon soittajan olisi hyvä tietää sijaintinsa. Hätätilanteissa sijaintitieto on tärkein, se mitä tarkempi sijainti on mahdollista antaa hätäkeskukselle, sitä nopeammin saa apua paikalle. Sijaintitietoihin kuuluvat esimerkiksi katuosoite ja kunta. Mahdollisista vääristä ja ilkivaltaisista soitoista hätänumeroon voidaan niistä rangaista. Tekstiviestillä tehtävä hätäilmoitus on ensisijaisesti tarkoitettu niille henkilöille, jotka eivät kuule tai pysty tuottamaan puhetta. Jotta pystytään tekemään hätäilmoitus tekstiviestillä, tulee kyseinen puhelinnumero ensin rekisteröidä etukäteen hätäviestipalvelun piiriin. (Suomi.fi, 2022.)

Suomessa on käytössä myös 112 Suomi –sovellus, jonka avulla voidaan soittaa hätäpuhelu. Tämän kyseisen sovelluksen avulla hätäkeskuspäivystäjä saa sijainnin heti, josta puhelu tulee.

Hätäilmoituksen tekeminen:

- Soita hätäpuhelu numeroon 112 itse, jos mahdollista.
- Kerro, mitä on tapahtunut.
- Kerro tarkka osoite ja kunta.
- Vastaa kysymyksiin.
- Kytke puhelimen kaiutintoiminto päälle ja jatka auttamista.
- Toimi annettujen ohjeiden mukaisesti.
- Lopeta puhelu vasta saatua luvan.

- Opasta lisääpu paikalle.
  - Soita uudelleen, jos tilanne muuttuu.
- (Punainenristi, 2023.)

## 4.2 Elvytyskoulutus

Elvytystaidot ja niiden ylläpitäminen on todella tärkeää jokaiselle. Elvytykseen ja elvytystaitoihin liittyy hyvin vahvasti auttamisvelvollisuus, josta säädetään Suomessa tieliikennelaissa. Auttamisvelvollisuudella tarkoitetaan sitä, että jokainen on velvollinen pysähtymään ja auttamaan taitojensa mukaisesti vahingoittuneita tai avuttomaan tilaan joutuneita. (Tieliikennelaki 729/2018, 4 luku 57§ mom.) Koska jokaisella kansalaisella on auttamisvelvollisuus, tulee myös jokaisen kansalaisen osata peruselvytyksen perusteet, joihin kuuluu elottomuuden tunnistaminen, hätäilmoituksen tekeminen, painelupuhalluselvytyksen suorittaminen ja neuvovan defibrillaattorin käyttö. Elvytystaidot pysyvät yllä parhaiten, jos perusteita ja painelupuhalluselvytystä kertaan 2-12 kuukauden välein. Tämän takia on tärkeää järjestää erilaisia teemapäiviä, tapahumia ja koulutuspäiviä, jotta jokainen pääsisi kertaamaan elvytystaitoja mahdollisimman usein. (Elvytys: Käypähoito – suositus, 2021, kohta ”elvytyskoulutus eri kohderyhmille.”) Peruselvytyksen kouluttamisessa tavoitteena on rohkeuden lisääminen elvytyksen aloittamiseen ja lisätä peruselvytyksen osuutta elvytystilanteissa. Koulutuksessa ja harjoittelussa on tärkeää käyttää elvytyksen laatua mittaavia laitteita, jotta harjoittelija saa palautteen antamastaan elvytyksestä ja osaa kiinnittää huomiota ongelmakohtiin. Tehokas peruselvytys on tärkeä osa sydänpysähdyksestä selviämiseen. Elvytyskoulutuksen opetuksen tulee sisältää miten toteuttaa tehokas painelupuhalluselvytys, sekä miten käytetään turvallisesti neuvovaa defibrillaattoria. (Elvytys: Käypähoito – suositus, 2021, kohta ”maallikkoelvyttäjän kouluttaminen”.)

## 4.3 Aikaisemmat tutkimukset ja projektit

Etsimme kirjallisuushaun avulla aiheeseemme liittyen aikaisemmin tehtyjä tutkimuksia ja projekteja. Näiden keskeisimmät tarkoitukset ja tulokset avaamme

tekstinä tässä luvussa, mutta tutkimukset ja projektit ovat avattuna myös taulukon (Liite 1). Tutkimuksissa ja projekteissa on toteutettu erilaisia elvytyskoulutuksia ja näissä esille tulee niiden tarpeellisuus, sekä maallikoiden toive niiden järjestämisestä säännöllisesti.

Sydänliitto toteutti Suomi elvyttää - kyselytutkimuksen 2023 vuonna. Kyselyn pyrkimyksenä oli selvittää muutosta suomalaisten toimintavalmiuksista elvytystilanteissa vuosien 2019 ja 2022 välillä. Tutkimuksen tuloksia verrattiin sydänliiton vastaavanlaiseen tutkimukseen, mikä tehtiin vuonna 2019. Tutkimuksen avulla todettiin, että elvytysvalmiudet olivat parantuneet kaikilla osa-alueilla ja tietämys lähimmistä defibrillaattoreista kasvanut. Tutkimuksessa selvisi, että suurin este elvytyksen aloittamiselle vastanneiden mielestä oli epävarmuus omasta osaamisesta. Tämän takia Sydänliitto toteaa, että säännöllisten ensiapukoulutusten ja pop-up tapahtumien järjestäminen on tärkeää, jotta jokainen pääsee harjoittelemaan elvytystaitoja ja näin lisäämään varmuutta omista taidoista. (Sydänliitto, 2023.)

Jutilan, Parkkisen ja Yrjänän (2019, s. 1) projektin tarkoituksena oli parantaa ISS Palveluiden henkilöstön toimintavalmiuksia elvytystilanteissa Lahden Ammattikorkeakoulun kampuksella. He järjestivät koulutuspäivän syksyllä 2019, johon kuului teoriaosuus, käytännön harjoittelu ja palautekeskustelu. Koulutus sai positiivista palautetta henkilöstöltä. Jatkokehittämiskohteiksi esitettiin säännölliset koulutukset ja laajempi elvytysosaamisen kartoitus koko kampuksella.

Hajinasabja, Khademian, & Mansourin (2018, s.1) tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää elvytyskoulutuksen vaikutusta aikuisten elvytys tietoihin ja taitoihin, sekä elvytyksen suorituskykyyn maaseudulla, jossa terveydenhuoltolaitokset ovat kaukana. Tekijät pitivät elvytyskoulutusta tärkeänä maaseudun asukkailla kuoleman estämiseksi. Tutkimus suoritettiin 92 aikuisella Shouraab Kohmareh-Sorkhin maaseutualueilta Farsin maakunnassa Iranissa syys- ja loka-kuussa 2018. Aineistoa kerättiin tietolomakkeella, tietokyselylomakkeella, sekä tutkijan laatimalla havainnoivalla tarkistuslistalla elvytyksen suoritusky-

vystä. Elvytyskoulutus sisälsi kahden tunnin teoriaosuuden, sekä kahden tunnin käytännön osuuden. Käytännön osuus sisälsi nukella harjoittelemista, palautteen antamista/saamista, sekä palautteen myötä virheiden korjaamista. Tutkimuksen tulosten mukaan ennen koulutusta tehtyyn kyselyyn koulutuksen jälkeen tietojen ja taitojen määrä oli kasvanut lähtötilanteeseen verrattuna. Tutkimusten tuloksien perusteella voidaan johtopäätteellä, että kyläläisten elvytysosaamista ja tietämystä voidaan parantaa opettamalla heille elvytyksen perusosaamista.

## 5 KÄYTETYT MENETELMÄT

Kehittämistyössä käytetään monenlaisia menetelmiä, jotta saadaan lisää näkökulmia, ideoita ja tietoa kehittämistyön ja projektien tueksi. Erilaisia käytettyjä menetelmiä ovat esimerkiksi kyselyt, haastattelut, ryhmähaastattelut, havainnointi, dokumenttianalyysi eli hankitaan tietoa erilaisista jo valmiiksi tuotetuista dokumenteista, sekä vertailukehittäminen ”benchmarking”, jossa vertaillaan omaa ideaa toiseen samankaltaiseen ja opitaan toisilta. (Ojasalo ym., 2009, s. 40–46.)

Kyselyt ovat tehokas ja paljon käytetty menetelmä kehittämistyössä. Ne soveltuvat yleensä lähtötilanteen selvittämiseen ja tulosten arviointiin. Kyselyissä yleensä esitetään sama kysymys kohderyhmälle joko paperilla tai sähköisesti. Kyselyä suunniteltaessa on pohdittava tarkkaan mitä tietoa tarvitaan ja tämän pohjalta pohtia kysymyksiä. Kysymysten on oltava selkeitä, sekä helposti vastattavissa. Kyselyn suunnitteluvaiheessa on otettava myös huomioon kyselyllä saadun tiedon analysoiminen. (Ojasalo ym., 2009, s. 40–41.) Päätimme tehdä itsearviointikyselyn koulutuksen lopuksi (liite 2), jotta saamme osallistujilta palautteen koulutuksen kulusta ja tietoa siitä, että onnistuimmeko pääsemään koulutuksen tavoitteeseen ja tarkoitukseen. Valitsimme kyselyn, jotta saamme palautteen kirjallisena, sekä mahdollisimman todenmukaisena, kun jokainen saa itse anonymisti sen kirjoittaa. Kyselylomakkeen sai täyttää

osallistujat koulutuksen päätyttyä, mikäli halusivat. Kyselyn aiheiksi valikoitui projektin tavoitteiden perusteella kaksi eri kysymystä eli “Koetko, että elvytyskoulutuksen jälkeen rohkeus toimia elvytystilanteessa lisääntyi?” sekä “Miten koulutus mielestäsi sujui? Vastaa vapaasti”.

Dokumenttianalyysiä käytetään yleensä täydentämään muita tiedonhakumenetelmiä ja näin tuomalla lisää näkökulmia aiheeseen. Työelämän eri tarkoituksiin tuotetut dokumentit, kuten muistiot, pöytäkirjat, verkkosivut ja tiedotteet sisältävät monipuolisesti tietoa kehittämisen kohteesta. Näistä on hyvä kerätä tietoa oman projektin suunnittelun tueksi. (Ojasalo ym., 2009, s. 43.) Dokumenttianalyysi menetelmää hyödynsimme, kun tutustuimme aikaisempiin vastaaviin projekteihin ja elvytyskoulutus materiaaleihin, sekä tutustumalla tilaajan verkkosivuihin ja aiemmin luotuun sisältöön. Suunnitteluvaiheessa dokumenttianalyysiä toteutettaessa tutkimme ja analysoimme aiempia projekteja, jotka olivat saman kaltaisia tai liittyivät jotenkin omaan projektiimme. Tämän avulla saimme paljon arvokasta tietoa onnistumisista, haasteista, käytännön järjestelyistä, sekä riskeistä, jotka on hyvä tunnistaa oman projektin suunnitteluvaiheessa. Dokumenttianalyysin avulla pystyimme myös syventymään olemassa oleviin elvytyskoulutusmateriaaleihin ja ajantasaisiin ohjeisiin, jotka liittyivät oleellisesti projektiimme aiheeseen. Tämä auttoi ymmärtämään, miten aiemmissa vastaavissa koulutuksissa on tuotu teoriaa esille ja mitä materiaaleja on käytetty koulutuksen tukena. Näin myös varmistimme, että tieto, jota annoimme, oli luotettavaa. Dokumenttianalyysiä tehdessämme tutustuimme myös tilaajan verkkosivuihin, sosiaalisiin medioihin sekä aiemmin luotuun sisältöön. Tämän avulla kartoitimme tilaa ja kohderyhmää, sekä sen avulla saimme käsitystä tilaajan mahdollisista odotuksista ja aiemmista toimintatavoista.

Havainnointi on monipuolinen ja yksi käytetyimmistä menetelmistä kehittämistyössä. Havainnoinnin toteutustapa riippuu yleensä kehittämistyön tavoitteista ja on oleellinen osa kehittämistyötä. Paikan päällä tapahtuvasta havainnoinnista saa yleensä arvokasta tietoa kohderyhmästä ja kohderyhmän käyttäytymisestä. Kun havainnointia toteutetaan suunnitelmallisesti projektin läpi,

tulee siitä keskeinen kehittämisen menetelmä. (Ojasalo ym., 2009, s. 42.) Valitsimme havainnoinnin menetelmäksemme sillä se tarjoaa mahdollisuuden kerätä tietoa toimintaympäristöstä, sekä kohderyhmästä. Toteutimme havainnointia monella tavalla eri tilanteissa. OLKA-pisteellä aloituspalaverissa käyminen antoi meille tilaisuuden havainnoida tulevaa toimintaympäristöä, sekä kohderyhmää. Tämän avulla saimme myös käsityksen siitä, mihin aikaan elvytyskoulutus kannattaa järjestää. Havainnoimalla osallistujia elvytyskoulutuksen aikana saimme arvokasta tietoa heidän aiemmista elvytystaidoistaan, joka auttoi tunnistamaan yksilöllisiä tarpeita, sekä kykenimme arvioimaan koulutuksen aikana tapahtunutta kehitystä. Havainnointi on siis ollut oleellinen työkalu projektimme suunnittelu- ja toteutusvaiheessa, jolla keräsimme paljon tarvittavaa tietoa, jotta koulutuksemme onnistui.

## 6 SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Toteutimme opinnäytetyömme toiminnallisena eli projektityyppisenä opinnäytetyönä. Projektia voi karkeasti kuvailla tehtäväkokonaisuutena tai sarjana toimintoja, joka on kertaluontoista ja tarkoituksena on saavuttaa ennalta tarkasti määriteltä tavoite. Projektilla on aina ennalta määriteltä aikajakso, sekä suunnitellut käytettävät resurssit. Projektin onnistumiseksi tarvitaan ryhmätoimintaa, sillä projektiin kuuluu yleensä monia ihmisiä. Projekteja käytetään paljon esimerkiksi kehittämistyössä, sillä projektin luomiseksi on oltava tarve tai puute, jota lähdetään kehittämään. (Paasivaara ym., 2008, s. 6-8.)

### 6.1 Projektin suunnittelu

Projektisuunnitelma pohjautuu projektin ideointivaiheessa tehtyihin ratkaisuihin. Suunnitelmassa määritellään, mitä projektin tulee saavuttaa, mitä tehtäviä, sillä on, millä aikataululla ne suoritetaan ja millaisilla resursseilla, sekä kuka projektista on vastuussa mistäkin. Suunnitelmassa on tarkoitus käydä läpi projektin elinkaari alkaen tarkoituksesta ja tavoitteista. Projekti suunnitelma on

erittäin keskeinen työkalu projektin tekijöille sen hallinnassa ja toteutuksessa. (Kymäläinen, ym., 2016, s. 25.)

Projektin aloittamisvaiheessa pidetään käynnistämiskokous. Aloittamis- vaiheessa myös päätetään ja otetaan käyttöön tarvittavat työkalut esimerkiksi tilat ja laitteet, sekä tehdään mahdollisia tarvittavia hankintoja. Opiskelijaprojek- teissa aloitusvaiheeseen kuuluu myös suunnitelman ja sopimusten tekeminen. (Kymäläinen ym., 2016, s. 49-50.) Projektimme aloitusvaiheeseen kuului opin- näytetyösuunnitelman tekeminen, joka aloitettiin marraskuussa 2023 ja val- mistui joulukuussa 2023. Suunnittelu vaiheessa suunniteltu aikataulu Taulu- kossa 1. Kävimme 2023 marraskuun lopulla OLKA-pisteellä pitämässä aloitus- kokouksen tilaajan kanssa, jossa keskusteltiin teemapäivän sisällöstä, tarvit- tavista ja käytössä olevista tiloista, aikataulusta, kohderyhmästä, teemapäivän kulusta, sekä välineistä. Havainnoimme myös tulevaa kohderyhmää eli ohikul- kijoita. Suunnitteluvaiheessa tapasimme myös elvytyskouluttaja Sarianna Mal- min. Opinnäytetyösopimus valmistui tammikuussa 2024, jolloin pääsimme aloittaman varsinaisen opinnäytetyön.

Taulukko 1. Toteutussuunnitelma

10/2023	Aiheen valinta ja sen vieminen wihiin.
11/2023	Aloituspalaverin pitäminen tilaajan kanssa.
12/2023	Opinnäytetyön suunnitelman valmistu- minen ja palautus arvioitavaksi
12/2023	Opinnäytetyösopimuksen laatiminen.
12/2023	Teemapäivän suunnitteleminen ja re- surssien hankinta.
01/2024	Teemapäivän toteutus.
2-3/2024	Raportin kirjoittaminen.
03/2024	Opinnäytetyön valmistuminen ja pa- lautus arvioitavaksi.

Projektin resurssien hallinta on erittäin oleellinen osa projektin suunnitteluvaihetta ja sen keskeinen tavoite onkin varmistaa, että tarvittavat resurssit ovat saatavilla ja riittävät projektin tavoitteiden saavuttamiseksi. On olennaista määrittää, että millaisia resursseja tarvitaan ja milloin niitä tarvitaan. Resurssityypit, kuten henkilöt ja tarvikkeet, sekä muu kalusto tulee ottaa huomioon ja nimettävä niille niistä vastaavat henkilöt. Tämä selkeyttää työnjakoa ja varmistaa, että kaikki resurssit huomioidaan ja hankitaan. (Mäntyneva, 2016, s. 53.)

Kävimme yhdessä pohdintaa siitä, että opinnäytetyömme toteutetaan mahdollisimman vähin hankinnoin. Tarvikkeita, joita toteutukseen tarvitsimme, olivat elvytysnuket, sekä nukkeihin liittyvä välineistö, jonka lainasimme SAMK: iltä. Tila, jossa järjestimme teemapäivän, järjestyi OLKA-pisteen kautta. Kävimme elvytyskouluttajan kanssa keskeisimmät aiheet, sekä pääasiat elvytyskoulutuksesta läpi, jotta pystyimme takaamaan sen, että koulutuksemme oli luotettava ja jaoimme luotettavaa tietoa.

Riskien tunnistaminen ja niihin liittyvät ennalta suunnitellut varotoimet ovat olennaisia projektin sujuvuuden varmistamiseksi. Jos projektin riskejä ei ole ennalta mietitty ja resursointi liian niukkaa, voi se johtaa projektin viivästymiseen tai siihen, ettei kaikkia tehtäviä pystytä suorittamaan. (Mäntyneva, 2016, s. 133.)

Riskejä on hyvä pohtia jo suunnitelma vaiheessa, jotta niihin osataan varautua ja tiedostetaan niitä olevan. Näimme, että opinnäytetyömme onnistumisen kannalta isoin riski on se, ettei osallistujia tulisi. Vaikka sairaalassa asioi paljon ihmisiä, jotka kulkevat pisteemme ohi, ei se silti takaa sitä, että osallistujia olisi. Toisena isona riskinä näimme toisen tekijän sairastumisen, sillä se olisi tarkoittanut teemapäivän peruuntumista ja siirtymistä, joka luultavasti myös venyttäisi opinnäytetyömme valmistumista. Teemapäivä olisi voinut myös peruuntua tilaajasta johtuvista syistä, joka on myös riski opinnäytetyömme etenemiselle. Tarvittaviin tavaroihin liittyen riskejä on myös monia kuten tarvikkeiden epäkunto tai rikkoutuminen, joka tarkoittaa sitä, ettemme voi toteuttaa elvytyskoulutusta.



## 6.2 Kirjallisuushaku

Kirjallisuushakua opinnäytetyöhön tehtiin Finnasta, PubMed- ja Google Scholarista. Haku rajattiin maksimissaan 6 vuotta vanhoihin suomen- ja englanninkielisiin julkaisuihin, jotka käsittelevät opinnäytetyömme keskeisimpiä käsitteitä. Käytetyt englanninkieliset hakusanat käännettiin suomen kielestä MOT-sanakirjan avulla. Tietokannat ja hakusanat hakutuloksineen on eritelty taulukkoon (Liite 3). Kirjallisuushaulla löytyi kohtalaisen paljon aihetta käsitteleviä aikaisempia projekteja, sekä tutkimuksia. Käytettäviä tutkimuksia valikoitui kolme kappaletta, joista kaksi on suomenkielistä ja yksi englanninkielinen.

## 6.3 Elvytyskoulutuksen toteuttaminen

Projektin käynnistämisvaiheen jälkeen on tärkeää keskittyä projektin toteuttamiseen. Välttääkseen projektin irtaantumisen tavoitteestaan tulisi mielessä pitää projektin tavoite koko toteutusvaiheen ajan. Projektisuunnitelma tulee ilmi käytännön toimintana toteutusvaiheessa. Tämän käytännötoiminnan avulla, tullaan projektin tavoite saavuttamaan. (Kymäläinen ym., 2016, s. 51.) Projektimme keskivaiheeksi tai toteutusvaiheeksi voidaan nähdä teemapäivän järjestäminen. Elvytyspäivä toteutui suunnitelmiamme mukaisesti keskiviikkona 31.1.2024 Satasairaalan OLKA-pisteellä. Elvytyspäivämme kesto oli kaksi tuntia.

Ennen sovittua teemapäivää aloitimme valmistelut ajoissa. Tutustuimme elvytyskoulutuksen teoriaan ja OLKA-pisteen toimintaan. Olimme myös yhteydessä Satakunnan hyvinvointialueen elvytyskouluttajaan Sarianna Malmiin ja kävimme tapaamassa häntä 9.1. Kävimme läpi keskeisimmät asiat mitä huomioida maalikkojen elvytyskoulutuksessa. Saimme häneltä idean tulostaa Elvytysneuvoston sivuilta kuvallisia ohjeita (Liitteet 4,5 ja 6) esille osallistujille. Suunniteltiin yhdessä elvytyspäivän kulkua ja kartoitettiin tarvittavia tavaroita. Muutama päivä aiemmin toteutusta teimme valmiiksi palautekyselyn (Liite 2), joita jaoimme teemapäivään osallistuneille täytettäväksi, sekä haimme Sata-

kunnan ammattikorkeakoululta lainaan elvytysnuken ja siihen tarvittavat puhdistusaineet. Kävimme ennen toteutuspäivää läpi vielä koulutuksen keskeisimmät asiat yhdessä.

Päivä alkoi tilan järjestämisellä ja välineiden valmiiksi laittamisella. Elvytyskoulutus toteutui OLKA-pisteen edessä Satasairaalan käytävällä ja kohderyhmänämme toimi ohikulkevat maallikot. Aluksi koimme haastavaksi saada osallistujia, sillä kyselimme ohikulkijoilta halukkuutta osallistua, mutta monella oli kiire. Koimme alun hieman kankeaksi jännityksen vuoksi. Päivän kuluessa saimme kuitenkin oletettua enemmän osallistujia, sillä osallistujia oli kaiken kaikkiaan 20–25. Moni jäi kauemmas kuuntelemaan ja seuraamaan vierestä. Palautetta antaneita osallistujia oli 14. Osallistujille annettiin elvytyskoulutusta ja halutessaan he saivat kokeilla paineluelvitystä elvytysnukella ohjattuna. Aikuispsykiatrian päiväyksikkö oli huomannut OLKA:n mainoksen elvytyskoulutuksesta ja yksiköstä tuli isompi ryhmä kerralla. Kävimme peruselvytyksen periaatteet läpi yhdessä ja noin puolet noin 10 hengen ryhmästä oli halukkaita kokeilemaan paineluelvitystä nukella. Jouduimme poikkeamaan jonkin verran suunnitelmasta, sillä osa ei kyennyt terveydentilansa takia painelemaan elvytysnukkea. Moni oli kuitenkin kiinnostuneita asiasta ja kävimme suullisesti läpi keskeisimmät asiat ja näytimme, miten paineluelvytys tapahtuu. Olimme myös suunnitelleet, että toinen ohjaa elvitystä ja toinen kerää palautetta. Toteutuksessa kuitenkin koimme paremmaksi sen, että ohjasimme ja annoimme koulutusta yhdessä, emmekä ottaneet niin sanotusti omia rooleja. Teemapäivässä tunnelma oli mukava ja rento loppujen lopuksi. Osallistujat olivat positiivisella asenteella mukana. Mukavia kohtaamisia oli paljon. Toteutuksen loputtua siivosimme tilat, joita toteutuksessa käytettiin. Kävimme OLKA:n työntekijöiden kanssa keskustelua miten päivä sujui. Toinen toteuttajista palautti koululle elvytysnuken. Muistiinpanot toteutuksesta kirjoitettiin heti toteutuksen jälkeen, mutta varsinainen raportti seuraavana päivänä.

Toteutuksen yhteydessä havainnoimme ja kartoitimme osallistujien aikaisempia elvytystaitoja. Huomasimme, että monella osallistujalla elvytystaidot eivät olleet kovin hyvät ja kaipasivat harjoitusta. Havaitsimme myös osallistujien ker-

toman mukaan, että moni koki, ettei elvytyskoulutuksia ole tarpeeksi. Havaitimme myös, että osallistujat, jotka olivat käyneet ensiapukurssin tai elvytyskoulutuksessa aiemmin hallitsivat peruselvytyksen periaatteet paljon paremmin.

#### 6.4 Elvytyskoulutuksen arviointi

Elvytyspäivän aikana keräsimme palautetta päivään osallistuneilta palautekyselyn avulla. Kerätyt palautteet eivät käsitelleet osallistuneiden henkilötietoja. Ennen elvytyspäivää laadimme ja teimme valmiiksi käytettävät palautekyselyt. Palautekyselyyn valikoitui kaksi eri kysymystä ja näistä ensimmäinen kysymys oli ”Koetko, että elvytyskoulutuksen jälkeen rohkeus toimia elvytystilanteessa lisääntyi?” Ensimmäiseen kysymykseen olimme antaneet valmiiksi kolme eri vaihtoehtoa ja näistä vaihtoehdoista kyselyyn vastaava henkilö valitsi parhaiten sopivan vastauksen. Ensimmäisen kysymyksen vastausvaihtoehtoina olimme valinneet ”Kyllä, ei ja en osaa sanoa”. Palautekyselyyn vastanneita henkilöitä oli yhteensä neljätoista. Näistä neljästätoista kyselyyn vastanneista henkilöistä jokainen oli valinnut vastaukseksi ”Kyllä”. Saatujen vastauksien perusteella voidaan siis päätellä, että pitämämme elvytyskoulutus lisäsi osallistuneiden rohkeutta toimia elvytystilanteissa.

Palautekyselyn toinen kysymys oli vastaajalle vapaamuotoisempi ”Miten koulutus mielestäsi sujui? Vastaa vapaasti”. Kyselyn toiseen kysymykseen vastauksia saimme kolmeltatoista osallistujalta. Pääsääntöisesti vastaukset olivat hyviä ja positiivisia. Vastauksista ilmeni, että kouluttajia pidettiin hyvinä ja kannustavina, meininki oli reipasta ja ohjaus oli selkää. Kaksi kyselyyn vastaajista oli vastannut koulutuksen menneen ”ihan hyvin”. Näiden saatujen vastauksien perusteella voidaan päätellä, että elvytyskoulutus onnistui hyvin ja päivään osallistuneille henkilöille jäi positiivinen kokemus.

Ihmiset olivat kiinnostuneita aiheesta ja pitivät aihetta hyvin tärkeänä. Suurin osa elvytyskoulutukseen osallistuneista vastasi, ettei ole pitkään aikaan harjoitellut elvytystä, eikä muista miten elvyttäminen käytännössä tapahtuu. Moni

osallistuja myös kertoi toivovansa, että kyseisiä elvytyskoulutuksia järjestettäisiin useammin. Koimme, että saavutimme opinnäytetyöllemme asetetun tarkoituksen, sekä tavoitteen, sillä moni koki koulutuksen jälkeen, että rohkeus toimia elvytystilanteessa lisääntyi ja elvytystaitojen harjoittaminen oli tarpeellista.

Elvytyskoulutuksen jälkeen saimme tilaajalta välittömän suullisen palautteen päivän ja koulutuksen onnistumisesta. Saadun palautteen mukaan tilaajan mielestä teemapäivä oli onnistunut, sekä sujunut todella hyvin. Tilaaja koki, että asenteemme päivään oli hyvä, sekä olimme reippaita ja meillä oli hyvä ote aiheeseen. Päivän jälkeen pyysimme vielä tilaajalta kirjallisen palautteen sähköpostiin.

Asiaan oli perehdytty ja esitys oli rentoa ja luontevaa. Opiskelijat kannustivat hienosti asiakkaita osallistumaan ja saimme jo asiakkailta positiivista palautetta. Opiskelijat järjestivät paikan tapahtumalle itse ajatuksella, että tapahtuma on katseilta suojassa. He myös siivosivat jälkensä. He käyttäytyivät kaikin tavoin kuin ammattilaiset. Kiitos! (Koivuniemi & Vainionpää, 2024).

Teemapäivä sujui mielestämme paremmin mitä odotimme. Koimme että valittu ajankohta teemapäivälle oli hyvä, sillä ihmisiä oli paljon liikkeellä. Aikaa oli riittävästi ja aika kului nopeasti. Elvytyskoulutuksen sijaintiin päädyttiin yhdessä, sillä ajatuksella, että koulutusta pidettäisiin hieman sivummalla katseilta piilossa. Tämä siksi, että koulutukseen osallistujilla olisi mahdollisesti pienempi kynnys harjoittaa elvytystä.

OLKA- pisteen henkilökunta oli hyvin auttavaisia, sekä erittäin mukavia. Yhteistyö olka pisteen kanssa sujui ongelmitta. Saimme itse vaikuttaa teemapäivään ja suunnitella sen, mutta saimme tarvittaessa tukea ja apua OLKA- pisteen henkilökunnalta.

## 7 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessi eteni lähes suunnitelmienne mukaisesti. Suunnitelmasta poikettiin vain toteutusvaiheessa, jolloin koulutusta jouduttiin teemapäivänä hieman soveltamaan osallistujien tarpeiden mukaisesti. Riskit oli kartoitettu kattavasti ja kaikkeen varauduttu, jonka uskomme edistäneen onnistumistamme. Yhteistyö oli tekijöiden, ohjaavan opettajan ja yhteistyötahojen välillä mutkatonta ja toimivaa. Suunnitellussa aikataulussa pysyttiin, vaikka se olikin tiukka. Opinnäytetyötä tehtiin ahkerasti, sekä tarkat tekopäivät sovittiin etukäteen, joka edisti prosessin etenemistä. Motivaatiota piti yllä mieluinen aihe ja sujuva yhteistyö. Opinnäytetyön tekeminen edisti myös ammatillista kasvua paljon.

### 7.1 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen eettisiksi lähtökohdiksi voidaan nähdä Amerikan Nurses Associationin mukaan osallistuvien itsemääräämisoikeus, osallistumisen vapaaehtoisuus, tietoinen suostumus, oikeuden mukaisuus, yksityisyyden suojaaminen, haavoittuvat ryhmät ja tutkimuslupa (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen, 2013, s. 223). Tutkimuseettisissä lähtökohdissa mainitaan osallistumisen vapaaehtoisuus, sekä tietoinen suostumus. Nämä huomioimme projektissamme siten, että järjestimme pop up tyyllisen elvytyskoulutuksen sairaalan käytävällä, jolloin henkilö voi itse päättää osallistuuko ja näin antaa myös suostumuksen. Osallistujille oli myös kerrottava tapahtuman tarkoitus ja sisältö, jotta osallistuja tietää mitä tapahtumassa on luvassa. Elvytyspäivää järjestettäessä oli huomioitava myös jokaisen osallistujan tasavertainen kohtelu ja näin huomioidaan oikeudenmukaisuus. Mikäli elvytyspäivästä kerätään esimerkiksi palautemateriaalia, oli huomioitava osallistujien yksityisyys ja mahdollisuus pysyä anonyyminä. Näiden periaatteiden noudattaminen varmisti sen, että elvytyspäivä oli järjestetty eettisiä periaatteita noudattaen, kunnioittaa osallistujien oikeuksia ja oli kaikille oikeudenmukainen ja tasapuolisesti avoin. Eettisten lähtökohtien huomioiminen edisti myös elvytystaitojen harjaantumista ja motivoi ihmisiä osallistumaan.

Opinnäytetyötä tehdessä oli noudatettava Tutkimuseettisen neuvottelukunnan eli TENKin ohjeita ja sitoutumalla hyvän tieteellisen käytännön periaatteisiin. Yksi hyvän tieteellisen käytännön periaatteista on luotettavuus. Tämän huomioimme elvytyspäivän suunnittelussa, kun etsimme materiaalia koulutuksesta, sekä ajantasaisista elvytysohjeista. Koulutusmateriaalin perustui ajantasaiseen näyttöön perustuvaan tietoon ja toimintaan. Opinnäytetyömme luotettavuutta lisäsi myös se, että tekijöitä on kaksi, sillä kriittisyyttä tarkastelee yhden sijasta kaksi henkilöä ja näin myös vältimme omalle tekemiselle sokeutuminen. Opinnäytetyön raporttia kirjoitettaessa huomioimme rehellisyyden periaatteen eli kerroimme tulokset asianmukaisesti ja rehellisesti niitä sepittämättä. Hyvän-tieteellisen käytännön periaatteisiin kuuluu myös arvostus. Tämän huomioimme opinnäytetyössämme kunnioittamalla muita tutkijoita, sekä osallistujia. Arvostukseen liittyy myös plagioinnin välttäminen, jonka varmistaa käytettyjen lähteiden asianmukainen merkitseminen ja tiedonhaun hyvä dokumentointi ja toistettavuus. Vastuu on kannettava työstään ja eettisten periaatteiden toteutumisesta.

## 7.2 Tulosten tarkastelu

Toiminallisen projektityyppisen opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä maallikoiden elvytysosaamista sekä jakaa tietoa elvytyksen tärkeydestä. Toteuttamamme elvytyskoulutus teemapäivään osallistui arviolta 20-25 henkilöä, joista 14 vastasi laatimaamme palautekyselyyn. Teemapäivään osallistuvien henkilöiden määrä ylittikin odotuksemme. Kriittisestä näkökulmasta katsoen olisimme kuitenkin toivoneet, että jokainen teemapäivään osallistunut henkilö olisi vastannut palautekyselyyn. Teemapäivään osallistuneiden henkilöiden määräästä voidaankin päätellä, että ihmiset pitävät elvytystä ja sen osaamista tärkeänä aiheena. Pop up pisteen ohi kulkeneet henkilöt, jotka eivät voineet kiireellisen aikataulun vuoksi pysähtyä koulutukseen, mainitsivat pitävänsä aiheesta tärkeänä. Palautekyselyiden ja osallistujien kanssa käytyjen keskusteluiden perusteella totesimme, että elvytystaidot olivat monella heikot, sillä niiden

harjoittelu on liian vähäistä ja elvytystaidot unohtuvat. Elvytyskoulutuksen jälkeen kaikki kokivat, että rohkeus lisääntyi toimia tosi tilanteessa. Keskusteluissa nousi myös esiin se, että moni toivoi yleisiä elvytyskoulutuksia enemmän. Jos näitä tuloksia verrataan aiemmin teoreettisessa taustassa avattuihin aikaisemmin samasta aiheesta tehtyihin projekteihin ja tutkimuksiin voidaan todeta, että saimme samanlaisia tuloksia. Koulutus koettiin siis erittäin tarpeelliseksi ja jatkossa niitä toivottiin enemmän ja säännöllisesti. Saamamme tulokset siis tukivat myös muiden projektien ja tutkimusten tuloksia.

### 7.3 Ammatillinen kasvu

Toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen opetti tekijöitä toimimaan osana projektia, joka on mielestämme tärkeää jatkoa ajatellen, sillä sairaanhoitajana voi todennäköisesti olla osana työelämän kehittämisprojekteja. Opinnäytetyön tekeminen vahvisti myös vuorovaikutustaitojamme sekä monialaisessa työyhteisössä toimimisen taitoja, sillä opinnäytetyötä tehdessä toimimme yhteistyössä SAMK: in ja OLKA-pisteen henkilökunnan kanssa. Elvytyskoulutusta pidettäessä kohtasimme myös monia erilaisia ihmisiä ja sovelsimme koulutusta heidän tarpeiden mukaiseksi. Teemapäivää suunnitellessa ja järjestettäessä saimme Satakunnan hyvinvointialueen elvytyskouluttajalta kattavaa koulutusta peruselvytyksestä ja runsaasti hyödyllistä tietoa. Tutustuimme OLKA-pisteen vapaaehtoistoimintaan ja teemapäivien järjestämiseen liittyviin käytäntöihin. Teoriatietoon tutustuessamme huomasimme oman osaamisen syventyneen ja kehittyneen aiheen osalta, joka tarkoittaa, että myös opinnäytetyölle asetettu toinenkin tavoite täyttyi.

### 7.4 Jatkotutkimusehdotukset

Aihe aikuisen peruselvytyksestä valikoitui, sillä olemme kummatkin kiinnostuneita akuuttihoitotyöstä. Aihe tuntui oikealta, sillä elvytystaitojen ylläpitäminen on mielestämme erittäin tärkeää ja niitä ei voi koskaan kerrata liikaa. Aikaisempien projektien ja tutkimusten perusteella totesimme myös, että elvytyskoulutuksia toivotaan aina lisää ja useammin järjestettäväksi. Jatkossa tulosten

perusteella olisi hyvä järjestää lisää matalankynnyksen elvytystapahtumia ja myös muiden ensiaputaitojen harjoittelua.



## LÄHTEET

Elvytysneuvosto. (2021). Elvytyskaaviot ja julisteet. [Elvytyskaaviot ja julisteet - Suomen Elvytysneuvosto](#)

Hajinasab, Z., Khademian, Z., Mansouri, P. (2018). The Effect of Basic CPR training on adults knowledge and performance in rural areas of Iran: A Quasi-Experimental study. Pubmed. [The Effect of Basic CPR Training on Adults' Knowledge and Performance in Rural Areas of Iran: A Quasi-Experimental Study - PubMed \(nih.gov\)](#)

Jutila, R., Parkkinen, J., Yrjänä, T. (2019). Sairaanhoidtaja elvytyskouluttajana: Koulutuspäivä maallikkoelvytyksestä ISS Palvelut Oy:lle. [AMK-opinnäytetyö, Lahden ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019120424627>

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. (2013). Tutkimus hoitotieteessä (3. uudistettu painos). Sanoma Pro.

Koivuniemi, A. & Vainionpää, S. (31.1.2024). Anne-Maarit Koivuniemen ja Sirkku Vainionpää palaute sähköposti opiskelijoille.

Kostamo, P., Airaksinen, T., Vilkkä, H. (2022) Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Art house Oy. E-kirja. Ellibs

Kymäläinen, H., Lakkala, M., Carver, E., Kamppari, K. (2016) Opas projektityöskentelyyn. Helsingin yliopisto. [content \(helsinki.fi\)](#)

Elvytys: Käypä hoito – suositus. (2021). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Elvytysneuvoston, Suomen Anestesiologiyhdistyksen ja Suomen Punaisen Ristin asettama työryhmä. <https://www.kaypahoito.fi/hoi17010>

Mäntyneva, M. (2016). Hallittu projekti: jäntevästä suunnittelusta menestykselliseen toteutukseen. Kauppakamari. [https://kauppakamaritieto-fi.lil-lukka.samk.fi/ammattikirjasto/teos/hallittu-projekti-2016#kohta:Hallittu\(\(20\)projekti](https://kauppakamaritieto-fi.lil-lukka.samk.fi/ammattikirjasto/teos/hallittu-projekti-2016#kohta:Hallittu((20)projekti)

Ojasalo, K., Moilanen, T., Ritalahti, J. (2009). Kehittämistyön menetelmät. WSOYpro Oy.

OLKA. (2023). OLKAN toiminta. Haettu 09.11.2023 osoitteesta <https://olkatoiminta.fi/toiminta/>

Paasivaara, L., Suhonen, M., Nikkilä, J. (2008) Innostavat projektit. Suomen sairaanhoitajaliitto ry, Helsinki.

Punainen Risti. (n.d). Elvytys. Haettu 7.12.2023 osoitteesta <https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/elvytys/>

Punainen risti. (2021). Aikuisen painelu-puhalluselvytys. Haettu 26.11.2023 osoitteesta <https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/elvytys/aikuisen-elvytys-painelu-puhalluselvytys/>

Punainen risti. (2023). Häätäilmoituksen tekeminen. Haettu 27.11.2023 osoitteesta [Näin teet häätäilmoituksen - Punainen Risti](#)

Suomi.fi. (2022). Häätäilmoituksen tekeminen. Haettu 27.11.2023 osoitteesta [Häätäilmoituksen tekeminen - Suomi.fi](#)

Sydänliitto. (2023). Elvytystutkimuksen tulokset julki: suomalaisten valmius elvyttää kasvanut kaikilla osa-alueilla. Haettu 27.11.2023 osoitteesta [Elvytystutkimuksen tulokset julki: suomalaisten valmius elvyttää kasvanut kaikilla osa-alueilla - Sydänliitto \(sydan.fi\)](#)

Tieliikennelaki 729/2018. Haettu osoitteesta 1.2.2024 [Tieliikennelaki 729/2018 - Ajantasainen lainsäädäntö - FINLEX®](#)

Terveyskirjasto. (2021). Peruselvytys. Haettu 25.11.2023 osoitteesta <https://www.terveyskirjasto.fi/spr00006>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje. [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf)

## LIITE 1: TUTKIMUKSET AVATTUNA TAULUKKOOKSI

Tekijä(t), ot-sikko, vuosi, maa	Tutkimuksen tarkoitus	Kohde-ryhmä/ osallistujat (N=?)	Käytetyt mittarit / Aineiston keruu	Keskeiset tulokset
Sydänliitto, Elvytystutkimuksen tulokset julki: Suomalaisten valmius elvyttää kasvanut kaikilla osaluilla. 2023. Suomi	Selvittää muu-tosta suoma-laisten toimin-tavalmiuksia elvytystilan-teissa vuosien 2019–2022 vä-lillä.	Satunnai-sesti valitut Suomalai-set	Kyselytutki-mus. Tulok-sia verrat-tiin, sydän-liiton vas-taavanlai-seen aiem-paan teh-tyyn tutki-mukseen	Tutkimuk-sissa selvisi, este elvytyk-sen aloittami-selle, oli vas-tanneiden epävarmuus omasta osaamisesta.
Jutila ym., Sai-raanhoitaja elvytyskoulutta-jana: Koulutus-päivä maallik-koelvytyksestä ISS Palvelut Oy:lle	Parantaa ISS Palveluiden henkilöstön toi-mintavalmiuk-sia elvytysti-lanteissa.	ISS palve-lui-den henki-lös-tö.	Teoria-osuus, Käytännön harjoittelu, palautekes-kus-telu	Osallistujat kokivat taito-jensa kehitty-neen ja toi-voivat jat-kossa lisää samankaltai-sia koulutuk-sia.

<p>Hajinasab., The Effect of basic CPR training on adults knowledge and performance in rural areas of Iran: A Quasi- Experimental study.</p>	<p>Selvittää elvy- tyskoulutuksen vaikutusta ai- kuisten elvytys tietoihin ja tai- toihin, sekä el- vytyksen suori- tuskykyyn maaseudulla, jossa tervey- denhuoltolai- tokset ovat kaukana.</p>	<p>Shouraab Kohmareh- Sorkhin maaseutu- alueen 92 aikuista</p>	<p>Tietolo- make, Tietoky- selylo- make, ha- vainnoiva tarkistus- lista</p>	<p>Koulutusta ennen teh- tyyn kyselyyn verrattuna ih- misten tiedot ja taidot oli- vat kasva- neet.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## LIITE 2: PALAUTEKYSELY

**Koetko, että elvytyskoulutuksen jälkeen rohkeus toimia elvytystilanteessa lisääntyi?**

Kyllä     Ei     En osaa sanoa

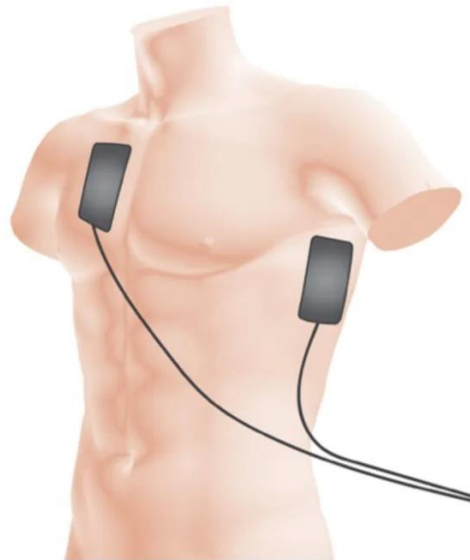
**Miten koulutus mielestäsi sujui? Vastaa vapaasti:**

## LIITE 3: KIRJALLISUUSHAKU

<b>Tietokanta</b>	<b>Hakusanat ja hakutyypit</b>	<b>Tulokset</b>	<b>Hyväksytyt</b>
Pubmed	CPR training AND adults	3768	1
Pubmed	CRP AND training AND adults	3117	0
Finna.fi	Elvytyskoulutus OR teemapäivä OR kouluttaminen OR koulutuspäivä AND elvytys AND aikuiset	20	1
Finna.fi	Teemapäivä AND peruselvytys AND aikuiset	10	0
Google Scholar	elvytyskoulutus OR teemapäivä OR kouluttaminen OR koulutuspäivä AND elvytys AND aikuiset -hoitoelvytys	1010	1
Google Scholar	Teemapäivä AND peruselvytys AND aikuiset	16	0

## LIITE 4: DEFIBRILLOINTIELEKTRODIEN OIKEA ASETTELU

### DEFIBRILLOINTIELEKTRODIEN OIKEA ASETTELU



© European Resuscitation Council 2021, www.erc.edu. The translation is responsibility of Daedicon and the Finnish Resuscitation Council.  
Jäsen ja lupatiedustelijat: Suomen Elvytysneuvosto, www.elvytysohjeet.fi

(Elvytysneuvosto, 2021)



# LIITE 5: PERUSELVYTYKSEN ASKEL ASKELELTA

### PERUSELVYTYKSEN ASKEL ASKELELTA

**TURVALLISUUS**

**REBÄTTELY**  
Tarkista hengitysputken asennus

**HENKITYS**  
Anna hengitystä

**HENKITYS**  
Kunneho, lausekkeet ja tunnusmerkit hengityksestä

**SI HENKITYS TAI ERÄNORMAALI**  
Tee hengityksen tunnusmerkit 112

**NEUVONNAN DEFIBILLAATION**  
Opetus lääkärin ja lääkärin ohjeiden mukaan

**VÄHENTÄMÄ**  
Mikä hengityksen

### PERUSELVYTYKSEN ASKEL ASKELELTA

**VOIKOTTELE SE PAINALLISEN JA KÄHÄN PAINALLISEN VÄLILLÄ**

**PEIKKÄ PAINALLISUUS**

**KUN NEUVONNAN DEFIBILLAATION ON SAATAVILLA**  
Käytä välikappaleita ja muuta tarvittavaa

**NOUDATA DEFIBILLAATION ANTIMÄÄRI OHJEITA**

### PERUSELVYTYKSEN ASKEL ASKELELTA

**JOS DEFIBILLAATION SAATAVILLA**  
Jos defibillaation saatavilla

**JOS NEUVONNAN DEFIBILLAATION SAATAVILLA**  
Jos neuvonnan defibillaation saatavilla

**JOS POTILAS EI REAGOI MUTTA HENGITYS NÄKYY**  
Jos potilas ei reagoi mutta hengitys näkyy

(Elvytysneuvosto, 2021)

## LIITE 6: AIKUISEN PERUSELVYTYYS

AIKUISEN  
PERUSELVYTYYS

© European Resuscitation Council 2021, www.erc.eu. The translation is responsibility of Duodecim and the Finnish Resuscitation Council.  
Jäseniä ja loppikäyttäjät: Suomen Elvytysneuvosto, www.elvytysohjeet.fi

(Elvytysneuvosto, 2021)