



Karelia-ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitaja (AMK)

Ensiapu ratsastusonnettomuuksissa

Ensiapukoulutus Utran tallilla

Susanne Varis

Opinnäytetyö, toukokuu 2024

www.karelia.fi



OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2024
Sairaanhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijä
Susanne Varis

Nimeke
Ensiapu ratsastusonnettomuuksissa: ensiapukoulutus Utran tallilla

Toimeksiantaja
Utran talli

Tiivistelmä

Vuosittain ratsastuksessa loukkaantuu monen tasoisia harrastajia, joista osa vakavasti. Ensiavun antaminen on taito, joka jokaisen ratsastajan tulisi osata. Tapaturma-altista lajia harrastaessa sen merkitys korostuu edelleen. Oikeanlaisella ensiapulla ratsastusonnettomuuden tapahduttua on merkitystä. Koulutuksen avulla ratsastuksen harrastajat voivat rohkaistua antamaan ensiapua tilanteen vaatiessa.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön toimeksiantajana oli Utran talli. Opinnäytetyön idea syntyi lajin onnettomuusherkkyiden tunnistamisesta, ja ensiapua vaativissa tilanteissa oikeanlaisen reagoitakyvyn merkityksellisyydestä. Opinnäytetyön tehtävänä oli suunnitella ja järjestää koulutuspäivä Utran tallilla yleisimpiin ensiaputilanteisiin liittyen. Kohdeyhmänä olivat kaikki Utran tallin ratsastajat, joista suurin osa on lapsia. Koulutustilaisuus järjestettiin Utran tallin maneesilla. Koulutuksen perustana olivat tutkittuun, luotettavaan tietoon perustuvat ensiapusuositukset.

Tavoitteena oli parantaa osallistujien valmiutta toimia ensiapua vaativissa tilanteissa. Koulutusta arvioitiin keräämällä osallistuneilta kirjallista palautetta. Tulosten mukaan koulutukselle asetettuihin tavoitteisiin päästiin. Opinnäytetyön jatkokehitysmahdollisuuksiksi nousivat koulutuksen siirrettävyys sekä ensiapuharjoitteiden laajentaminen.

Kieli
suomi

Sivuja 30
Liitteet 4
Liitesivumäärä 5

Asiasanat
tapaturmat, ensiapu, koulutus



THESIS
May 2024
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 13 260 600

Author
Susanne Varis

Title
First Aid in Riding Accidents: A Training Day for Riders at Ultra Stables

Commissioned by
Ultra Stables

Abstract

Annually, riding enthusiasts of all levels are injured while riding and some of them seriously. Every rider should know how to provide first aid. When an accident-prone sport is practised, its importance is further emphasised. It matters that one is able to provide appropriate first aid in the event of a riding accident. First aid training can encourage riders to provide first aid when necessary.

This practise-based theses was commissioned by Ultra Stables. The idea for the thesis emerged from the recognition of the accident-proneness of the sport and the importance of proper responsiveness in situations requiring first aid. The objective of the thesis was to plan and organize a training day at Ultra Stables addressing the most common first aid situations. The target group was all riders at Ultra Stables, most of whom are children. The training session was held in manège of Ultra Stables. The training was based on researched, reliable information on first aid recommendations.

The aim was to improve the skills of the participants to act in situations requiring first aid. The training was evaluated by collecting written feedback from the participants. According to the results, the objectives set for the training were achieved. The transferability of the training and the extension of the first aid exercises emerged as opportunities for further development of the thesis.

Language
Finnish

Pages 30
Appendices 4
Pages of Appendices 5

Keywords
accidents, first aid, training

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Ratsastusonnettomuudet	5
2.1	Ratsastusonnettomuuksien ennaltaehkäisy	5
2.2	Vammojen syntymekanismit	7
3	Ensiapuvalmiudet ratsastustalleilla	8
3.1	Henkilökunnan valmiudet toimia ensiaputilanteessa	8
3.2	Ensiapuvälineet	9
4	Yleisimmät vammat ja niiden ensiapu ratsastusonnettomuuksissa	9
4.1	Vakavan ratsastusonnettomuuden tilanteen arviointi	9
4.2	Tajuton	11
4.3	Murtumat ja nivelvammat	12
4.4	Haavat	13
4.5	Päänvammat	14
5	Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä	15
6	Opinnäytetyön toteutus	16
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	15
6.2	Toimeksiantaja ja kohderyhmä	16
6.3	Koulutuksen suunnittelu	17
6.4	Koulutuspäivä	20
6.5	Koulutuspäivän arviointi	22
7	Pohdinta	23
7.1	Tuotoksen tarkastelu	23
7.2	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	24
7.3	Ammatillinen kehitys opinnäytetyöprosessissa	26
7.4	Opinnäytetyön hyödynnettävyys	27
	Lähteet	28

Liitteet

Liite 1	Tiedonhakutaulukko
Liite 2	Koulutuspäivän suunniteltu aikataulu
Liite 3	Ohjeistus toimintapisteisiin
Liite 4	Palautelomake

1 Johdanto

Ratsastusta harrastaa noin 160 000 henkilöä Suomen Ratsastajainliitto Ry:n mukaan, joista naisia 95 % ja miehiä 5 %. Vuosittain ratsastuksessa loukkaantuu niin harrastajia kuin kilparatsastajia, joista osa vakavasti. Ratsastus- ja tallitoiminnassa annettujen ohjeiden noudattaminen minimoi onnettomuuksien riskiä. Kypärä, turvaliivi, turvajalustimet sekä oikeanlaiset vaatteet ratsastaessa pienentävät loukkaantumisen riskiä. Turvallisuutta lisäävät myös hyvät hevosmiestaidot, riskitilanteiden minimointi sekä ratsukon hyvä fyysinen kunto ja koulutustaso. (Suomen Ratsastajainliitto 2023a; Turvallisuus- ja kemikaalivirasto 2023a.)

Turvallisuus- ja kemikaalivirasto Tukes julkaisi alkuvuodesta 2023 ensimmäisen viranomais selvityksen viraston tietoon tulleista ratsastusonnettomuuksista vuosilta 2017–2021, jolloin Tukesille ilmoitettiin 136 ratsastusonnettomuutta. Näistä 8 luokiteltiin vakavaksi, jolloin onnettomuudesta jäi pysyvä haitta. 85 tapausta luokiteltiin kohtalaisiksi, kuten raajojen murtumavammat, ja joissa tarvittiin sairaalahoitoa. Ruhjeita, haavoja, ja muita lieviä loukkaantumisia oli selvityksessä mukana 42. Ratsastuspalveluihin liittyviä kuolemantapauksia ei selvityksessä ollut, mutta keskimäärin erittäin vakavia, tai kuolemaan johtaneita onnettomuuksia tapahtuu noin kerran vuodessa. (Turvallisuus- ja kemikaalivirasto 2023b.)

2 Ratsastusonnettomuudet

2.1 Ratsastusonnettomuuksien ennaltaehkäisy

Ratsastajan tärkein suojavaäline on hyvä kypärä. Aivovamman ehkäisyssä kypärän tulee suojata suoran iskun lisäksi ratsastajaa myös vinoilta iskuilta sekä kiertoliikkeeltä. Viime vuosina kypärät ovat kehittyneet nopeasti. Nykyään hyvä kypärä suojaa aivoja vähentämällä haitallisia voimia putoamisen sattuessa.

(Suomen Ratsastajainliitto 2023a.) Ratsastuskypärien nykyinen standardi on valmistunut 2017. Kypärä on vaihdettava uuteen, jos se on pudonnut tai kolhiintunut, koska sen turvaominaisuudet ovat saattaneet heikentyä. (Turvallisuus- ja kemikaalivirasto 2023a.) Selkärankaan kohdistuvaa painetta onnettomuustilanteessa voidaan lievittää turvaliivillä. Turvaliivi suojaa myös vartaloa ja sisäelimiä. (Suomen Ratsastajainliitto 2023a.)

Vääränlainen vaatetus voi lisätä onnettomuuksia. Vaatetuksen tulisi olla sellainen, että ratsastaja ei voi jäädä kiinni satulaan tai hevoseen pudotessaan. Hevonen voi myös säikähtää esimerkiksi kahisevia vaatteita tai liehuvaa kaulaliinaa, ja tämä lisää riskiä onnettomuudelle. (Suomen Ratsastajainliitto 2023a.) Onnettomuuden syntyyn johtaa tyypillisimmin ratsastajan huono tasapaino (Mätkäinen 2023; Partanen 2023).

Ratsastuskoulujen tarjoamat palvelut kuuluvat kuluttajapalveluihin, jotka noudattavat kuluttajanturvallisuuslakia. Laki velvoittaa palvelun tarjoajaa laatimaan asiakirjan, johon sisältyy suunnitelma vaarojen tunnistamiseksi ja riskien hallitsemiseksi, sekä niistä tiedottamiseksi. (Kuluttajanturvallisuuslaki 920/2011.) Talliyrittäjillä on velvollisuus ilmoittaa kaikki vakavammat onnettomuudet Turvallisuus- ja kemikaalivirasto Tukesille, joka valvoo kuluttajanturvallisuuslain noudattamista. Kaikki talliyrittäjät eivät kuitenkaan tiedä ilmoitusvelvollisuudestaan. Lisäksi tilastojen ulkopuolelle jäävät kaikki kotona tapahtuneet onnettomuudet. (Turvallisuus- ja kemikaalivirasto 2023b.)

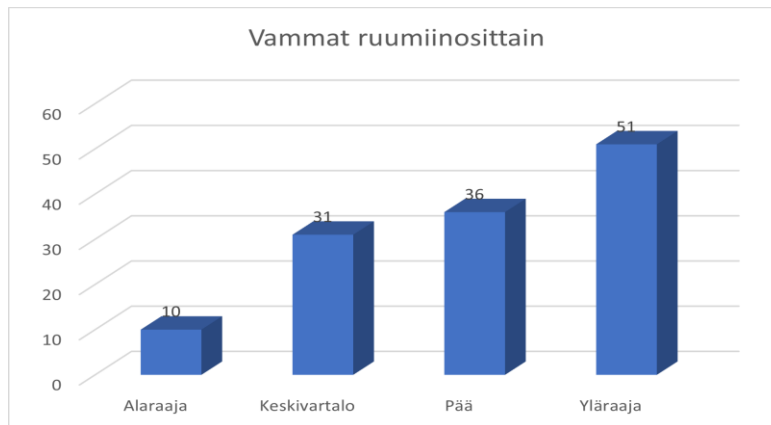
Tukesin ylitarkastaja Kielo Kestimäki kuvailee Helsingin Sanomien haastattelussa tyypillistä ratsastusonnettomuutta; ”Hevonen on tehnyt tilanteessa kaiken oikein, mutta ratsastaja menettää silti tasapainonsa”. Selvityksessä kävi ilmi, että suurin syy onnettomuuksiin oli ratsastajan tasapainon menetys tilanteessa, jossa ei muuten tapahtunut mitään epätavallista. Kestimäen mukaan selvitys osoittaa, kuinka suuri merkitys hyvällä kehonhallinnalla on ratsastajan turvallisuudessa. Seuraavaksi yleisimmät syyt ratsastajan putoamiseen olivat hevosen pelästyminen, innostuminen tai kompastuminen. (Partanen 2023.)

Kestinmäki painottaa, että kaikkien asiakkaiden tulisi noudattaa ratsastuskoulujen sääntöjä, sillä ne on tehty turvallisuuden parantamiseksi. ”Myös hevosen tunteminen auttaa ennakoimaan sen reaktioita erilaisissa tilanteissa. Silloin on paremmin kartalla siitä, mitä hevonen voi tehdä”, toteaa Kestinmäki Helsingin Sanomien haastattelussa. ”Lisäksi on tarkoin mietittävä, milloin ratsastajat voivat siirtyä vaativimpiin tehtäviin niin, että taidot ja tasapaino riittävät”. (Partanen 2023.)

2.2 Vammojen syntymekanismit

Vuonna 2010 Englannissa tehdyn tutkimuksen mukaan selvitettiin ratsastusharrastajille aiheutuneiden vammojen tyypillisiä syntymekanismia ja vammatyyppejä. Tutkimuksessa osallisena oli 155, potilasta, joilla oli 199 vammaa. Tutkimuksessa voitiin todeta, että valtaosa ratsastusonnettomuuksista syntyy putoamistilanteissa. Muita vamman mahdollisia syntytapoja voivat olla hevosen puraiseminen, potkaiseminen tai ihmisen päälle käveleminen. Syntyneistä vammoista keskimäärin puolet kohdistuvat raajoihin, neljäsosa pääalueelle ja lopun neljännes keskivartalon alueelle. (Hevostietokeskus 2023.)

Vuonna 2019 Hollannissa tehty lääketieteen tutkimus tukee osaltaan aiemmin Englannissa tehtyä tutkimusta, sillä myös sen mukaan 94,9 % ratsastusonnettomuuksista syntyi putoamistilanteessa (Van Balen, Barten, Janssen Fiddelers, Brink & Janzing 2019). Ensimmäinen Suomessa tehty tutkimus ratsastusonnettomuuksista valmistui vuoden 2023 alussa. Myös tämän tutkimuksen mukaan suurin osa vammoista aiheutuu putoamistilanteessa. Kuva 1 selventää vammoista yli puolten kohdistuvat yläraajoihin. (Kuva Tutkimus- ja kemikaalivirasto 2023b.)



1.

Utran tallilla yleisimmät vammat ovat Paula Matikaisen mukaan onneksi pieniä, yleensä pinnallisia purema-, tai hiertymävammoja. Ensiapuna näihin on käytetty laastareita, desinfiointia ja kylmäpakkauksia. Ambulanssia ei ole tarvinnut kutsua Utran tallille kuluneen vuoden aikana kertaakaan. Koko Utran tallin toiminnan aikana ambulanssi on kutsuttu paikalle putoamisen yhteydessä 4 kertaa, joista kolme on liittynyt asiakkaiden putoamiseen, ja yksi Paula Matikaisen omaan putoamiseen. (Matikainen 2023.)

3 Ensiapuvalmiudet ratsastustalleilla

3.1 Henkilökunnan valmiudet toimia ensiaputilanteessa

Loukkaantuneelle toteutettavaa auttamistoimintaa kutsutaan ensiavuksi. Sen tarkoituksena on ensiavun toimenpiteillä tukea elintoimintoja, lievittää kärsimystä, ehkäistä lisävammoja ja lisäoireita, sekä edistää autettavan selviytymistä. Kuka tahansa voi antaa ensiapua. (Korte & Myllyrinne 2022, 193). Suomen ratsastajainliitto vaatii hyväksymiltään laatutalleilta, että opettajilla on käytynä EA2-koulutus. Koko henkilökunnalle järjestetään hätätilanne koulutus tai -perehdytys kerran vuodessa. Laatutalleilla kirjataan onnettomuudet, ja kirjanpito analysoidaan henkilöstön kesken vähintään kaksi kertaa vuodessa. (Suomen Ratsastajainliitto 2023b.)

Muillakin Suomenratsastajainliiton jäsentalleilla kuin laatutalleilla asiakkaita opastetaan turvallisuusasioihin. Kypärän käyttö on pakollista kaikilla ratsastajilla. Henkilökunnalla on oltava voimassa oleva SPR:n tai vastaava EA1- tai EA2- koulutus. Jäsentalleilla tulee olla toimintaan nähden riittävä määrä ensiapupakkauksia. Asiakkaita myös neuvotaan ja opastetaan turvallisuuteen liittyvissä asioissa. Tallin säännöt ja toimintatavat, sekä toimintaohjeet tallilla käytäytymiseen ja hevosen hoitoon ovat selkeästi asiakkaiden saavutettavissa. (Suomen Ratsastajainliitto 2023c.)

3.2 Ensiapuvälineet

Tallilta tulisi löytyä ensiapupakkaus, joka on helposti käyttöön otettavissa. Sen sijainti olisi hyvä olla merkittynä ja henkilökunnalla tiedossa. Ensiapulaukkuja on erilaisia, mutta talliympäristössä ensiapulaukusta olisi hyvä löytyä setit haavojen hoitoon, verenvuodon tyrehtyttämiseen sekä raajan tukemiseen. Myös kylmäpakkauksia olisi hyvä olla saatavilla. (Punainen Risti 2023.) Utran tallilta löytyy ensiapupakkaus, jonka sisältöön kuuluvat perusensiapuvälineet haavan sidontaan sekä sidosten tekemiseen. Ensiapupakkausta säilytetään toimistotiloissa, ja sen sijainti on tallilla säännöllisesti käyvien ratsastajien tiedossa. Lisäksi tallilta löytyy pakastin, jossa on aina nopeasti käyttöön otettavissa kylmäpakkauksia. (Matikainen 2023.)

4 Yleisimmät vammat ja niiden ensiapu ratsastusonnettomuuksissa

4.1 Vakavan ratsastusonnettomuuden tilanteen arviointi

Onnettomuuden tapahduttua olisi hyvä nopeasti pystyä tunnistamaan alentunut tajunnantaso sekä mahdollisesti tukkeutuva hengitystie, sekä tarvittaessa hälytettävä apua hätäkeskuksesta (Terveysportti 2023). Suomessa on käytössä vain yksi hätänumero, 112, johon sojitetaan vain kiireellisissä hätätilanteissa

(Hätäkeskuslaitos). Heti kun todetaan tai epäillään, että ammattiapua tarvitaan, tehdään hätäilmoitus yleiseen hätänumeroon 112. Hätäilmoituksen voi tehdä myös puhelimeen ladattavan 112-sovelluksen kautta, jolloin hätäkeskus saa sijaintitiedot suoraan. (Castrén, Korte & Myllyrinne 2022a; Terveyskylä 2021a.) Puhelussa on tärkeää kertoa, mitä on tapahtunut sekä tarkka osoite tapaturmapaikalle. Puhelimen voi tarvittaessa laittaa kaiutintoiminnolle, jotta myös puhelun aikana voi jatkaa auttamista. Hätäkeskus esittää tarvittaessa lisäkysymyksiä, sekä sieltä annetaan myös toimintaohjeita tilanteessa toimimiseen. Puhelua ei saa lopettaa ennen kuin lopettamiseen on hätäkeskukselta saatu lupa. Jos tilanne muuttuu, tulee soittaa uudestaan. (Korte & Myllyrinne 2022, 9.)

Potilaan hengitystiet täytyy pitää avoimena (Terveysportti 2023). Hätäkeskukselle selvitetään ensiarvio tapahtumasta ja -paikasta, autettavien määrästä, heidän oireistaan ja tilastaan sekä avuntarpeesta. Avunpyytjä vastaa hätäkeskuksesta esitettyihin kysymyksiin, ja noudattaa saamiaan ohjeita. (Castrén, Korte & Myllyrinne 2022b.) Hätäkeskus hälyttää paikalle apua terveys- tai pelastustoitelta riskinarvionsa mukaan (Korte & Myllyrinne 2022, 8).

Autettavaa pyydetään kuvailemaan vointiaan kysymällä kivuista ja niiden sijainnista. Myös muiden oireiden, kuten hengitysvaikeuksien, pahoinvoinnin, ja huikauksen ilmenemisestä kysytään. Ensiapua annetaan oireiden ja vammojen mukaan. Autettava autetaan asentoon, jossa hänen on tilansa huomioiden helpointa olla. Hätäkeskuksen lähettämää lisäapua odotellessa toimitaan rauhallisesti. Tajunnantaso, sekä hengitystaajuutta tarkkaillaan, ja tilanteen merkittävästi muuttuessa soitetaan uudelleen hätänumeroon 112. (Castrén ym. 2022a.)

Jos henkilö ei hengitä, on tärkeää uskaltaa aloittaa painelupuhalluselvytys (Terveyskylä 2021a). Autettavan mahdollisuus selvitä voi jopa kolminkertaistua nopeasti aloitetun elvytyksen ansiosta (Kun kohtaan elottoman tai heikosti hengittävän ihmisen, soita 112 ja uskalla elvyttää 2022). Mikäli auttajan on poistuttava autettavan luota soittamaan hätäpuhelu, tehdään hätäpuhelu ensin ja sitten palataan välittömästi aloittamaan peruselvytys (Elvytys 2021).

4.2 Tajuton

Tajuttomuuden selvittelyssä ei voi viivyttellä, koska tajuttomuus uhkaa henkeä välittömästi. Tajuttoman hoito aloitetaan varmistamalla ensin vitaaliset toiminnot. (Kallela, Häppölä & Eriksson 2014.) Tilannetta arvioitaessa autettava käännetään ensin selälleen, jotta voidaan tarkastaa hengityksen tila (Korte & Myllyrinne 2022, 14–15). Hengitystä tunnustellaan joko viemällä kämmenselkä tai oma poski lähelle autettavan suuta ja sieraimia. Samalla huomioidaan, liikkuuko rintakehä, sekä kuuluuko hengityksessä ääntä. Normaali hengitys on lähes äänetöntä. (Korte & Myllyrinne 2022, 30.) Epäsäännöllinen ja äänekäs hengitys tai hengitysvaikeus viittaavat usein sydänpysähdykseen (Elvytys 2021). Äkillisen sydänpysähdyksen tapahtuessa aikaa toiminnalle on vähän (Terveyskylä 2021b). Henkilö tulkitaan elottomaksi, mikäli hän ei hengitä normaalisti. Jos hengitys on katkonaista, äänekästä ja epäsäännöllistä, tällöin aloitetaan painelupuhalluselvytys riittävän hapensaannin turvaamiseksi. (Terveyskylä 2021a; Korte & Myllyrinne 2022, 12.)

Hengitysteiden avoimuutta voi seurata tarkkailemalla rintakehän liikettä (Terveyskylä 2021c). Tajuttoman henkilön hengitys on yleensä normaalia. Jos henkilö ei ole heräteltävissä, eikä reagoi ravisteluun tai puhutteluun, puhutaan tajuttomuudesta. Henkilön ollessa tajuton, on lihasjänteys heikentynyt, ja tämä aiheuttaa merkittävän vaaran tukehtumiselle. Kieli tai kurkunkansi voivat tukkia tajuttoman hengitystiet, erityisesti henkilön ollessa selällään tai pään etukenossa. Hengityksen turvaamiseksi tajuton ihminen käännetään aina kylkiasentoon. Samalla varmistetaan, että hengitystiet ovat avoinna kääntämällä päätä taaksepäin, jolloin kieli vapauttaa ylimmät hengitystiet. (Castrén, Korte & Myllyrinne 2022c; Terveyskylä 2021d.) Oikeaoppisessa kylkiasennossa kieli ei pääse tukkimaan hengitysteitä, ja mahdollinen oksennus ei pääse valumaan hengitysteihin (Terveyskylä 2021d).

4.3 Murtumat ja nivelvammat

Yläraajoihin kohdistuu suurin osa murtumista. Solisluun- ja ranteen murtumat ovat tyypillisimpiä putoamistilanteesta seuranneita murtumia. (Tukes 2023b.) Avomurtumassa iho rikkoutuu ja luun pää voi työnnyä ulos. Umpimurtumassa ihon säilyessä ehjänä on sisäinen verenvuoto kuitenkin mahdollinen. (Punainen Risti 2022a.) Raajan käyttämättömyys voi olla merkki murtumasta erityisesti lapsilla, koska luut ovat vielä pehmeitä (Castrén, Korte & Myllyrinne 2022d).

Murtuman muita tunnusmerkkejä ovat kipu ja turvotus, mahdolliset virheasennot tai epänormaali liikkuvuus (Punainen Risti 2022a). Murtumiin liittyy aina verenvuotoa (Castrén ym. 2022d). Avomurtumaan ulkoista verenvuotoa, umpimurtumaan sisäistä verenvuotoa, joka voi aiheuttaa turvotusta. Raajoissa voi esiintyä myös pituuseroja. (Punainen Risti 2022a.)

Avomurtumassa ensiapuna tyrehdytetään ulkoinen verenvuoto. Murtuma tuetaan liikkumattomaksi mahdollisimman kivuttomaan asentoon. Virheasentoja ei oikaista. Murtuman tukemiseksi tuen on yllettävä molemmin puolin terveen nivelen yli. Autettava pidetään lämpimänä ja toimitetaan jatkohoitoon, kuitenkin tarpeetonta liikkumista välttäen. Selkärangan murtumaa epäiltäessä liikutetaan potilasta vain, jos se on hengen pelastamiseksi välttämätöntä. Verenvuoto pyritään tyrehdyttämään painamalla vuotokohtaa. Loukkaantunut autetaan istumaan tai makuulle. Sido haava painesiteellä, apuna tässä voi käyttää esimerkiksi kaulahuivia, jos ensiaputarvikkeita ei ole saatavilla. (Punainen Risti 2022a; Castrén ym. 2022d.)

Nivelvamma syntyy, kun nivel vääntyy yli normaalin liikelaajuuden, ja sitä ympäröivät nivelsiteet joko venyvät tai repeävät. Samalla myös ympäröivät pehmytkudokset, lihakset ja jänteet, voivat vaurioitua. Nivelen seutu turpoaa, ja on kipeä. Aina vamma ei näy päällepäin, mutta myös näkyvät virheasennot ovat mahdollisia. Niveleen voi syntyä myös liikerajoitteita. Ensiapuna vammakohtaa puristetaan välittömästi käsin. Kompression avulla ehkäistään turvotusta ja verenvuotoa. Siihen laitetaan kylmää noin 15-20minuutiksi, ei kuitenkaan suoraan iholle. Kylmä supistaa verisuonia ja vähentää näin verenvuotoa. Jos

kylmäpussia ei ole saatavilla voidaan niveltä kylmätä myös lumella tai jäällä. Vammakohta ja kylmäpakkaus sidotaan tukevalla joustositeellä. Tarvittaessa hakeudutaan lääkäriin, mikäli esimerkiksi nivel on poissa paikoiltaan, turvotus ja kipu eivät hellitä tai mustelma on suuri. Tue silloin nivel mahdollisimman liikku-mattomaksi. (Castrén ym. 2022d; Punainen Risti 2022a.)

4.4 Haavat

Paula Matikaisen mukaan pieni puremavamma on yksi useimmin Utran tallilla hoidetuista vammoista (Matikainen 2023). Puremahaavan ensiapuna haavaa huuhdellaan ensin runsaalla vesijohtovedellä sekä antiseptisellä liuoksella. Haava peitetään puhtaalla sidoksella tai kankaalla. Mahdolliset pureman yhteydessä irronneet kudokset voidaan joskus kiinnittää uudestaan. Ne laitetaan loukkaantuneen mukana jatkohoitopaikkaan pakattuna vettä pitävään pussiin, ja upotettuna näin kylmään veteen. Jos vauriot ovat pieniä, ja jäykkäkouristusrokotus voimassa, riittää jatkohoidoksi tulehduksen merkkien, turvotuksen ja punoituksen, ilmaantumisen seuranta. Jos vähäiseltäkin näyttävä purema sijaitsee käsien alueella, sukupuolielinten läheisyydessä, tai purema ylettyy nivelen sisälle tai luuhun asti, on jatkohoitoon hakeutuminen tärkeää antibiootihoidon aloittamiseksi. Raajoihin kohdistuneissa puremissa kohoasento ehkäisee turvotusta ja tulehduksen kehittymistä. (Saarelma 2022a.)

Utran tallilla on hoidettu myös Paula Matikaisen kertomana kitkan aiheuttamia hiertymävammoja (Matikainen 2023). Tällainen vamma voi syntyä esimerkiksi, kun hevosta talutetaan paljain käsin narusta kiinni pitäen, ja hevosen nykäistessä narua iho vaurioituu. Ihoon voi syntyä rakkula, tai iho voi mennä rikki ja vuotaa verta. Alue puhdistetaan ja desinfioidaan ja peitetään tarttumattomalla sideharsolla. (Punainen Risti 2022b.)

Haavan ensiapu aloitetaan tyrehdyttämällä vuoto painamalla vuotokohtaa. Haava puhdistetaan tyrehdyttämisen jälkeen huuhtelemalla viileällä juoksevalla vedellä. (Castrén, Korte & Myllyrinne 2022e; Punainen Risti 2022b.) Irtonaiset vierasesineet, kuten hiekka, voidaan poistaa kevyesti haavaan koskematta.

Puhdistusaineita haavaan ei kannata laittaa. (Terveyskylä 2023.) Pieni viiltohaava voidaan sulkea sen reunat vastakkain esimerkiksi haavateipillä. Haava peitetään sidoksella. (Castrén ym. 2022e; Punainen Risti 2022b.)

Jatkohoitoon on syytä hakeutua nopeasti, mikäli haava on repaleinen, syvä tai useita senttimetrejä pitkä. Myös haavasta mahdollisesti näkyvä luu-, lihas- tai muu kudokset, tai vierasesine, ovat syitä lääkäriin hakeutumiselle. Jos haavassa on vierasesine, sitä ei tule poistaa. Muita syitä lääkäriin hakeutumiselle ovat haavassa oleva lika, mitä ei saa poistettua, verenvuotoa ei saada tyrehdytettyä, puremahaava, haava kasvoissa tai nivelen alueella tai tulehtunut haava. (Castrén ym. 2022e; Punainen Risti 2022b; Terveyskylä 2023.) Ompelua tai liimausta vaativa haava tulee sulkea noin kuuden tunnin kuluessa haavan syntymisestä (Terveyskylä 2023).

Runsas verenvuoto vähentää kiertävän veren määrää ja voi aiheuttaa vakavan verenkierron häiriötilan, sokin (Castrén ym. 2022e). On myös syytä tarkastaa jäykkäkouristus- eli tetanusrokotteen voimassaolo ja tarvittaessa uusua se likaisien, ja puremahaavojen kohdalla (Castrén ym. 2022e; Punainen Risti 2022b; Terveyskylä 2023). Lihas voi myös revetä, jolloin oireena on äkillinen paikallinen arkuus. Repeytynyt lihas voi aiheuttaa näkyvän kuopan tai kyhmyn lihakseen, tai vähintään verenpurkauman. Ensiapuna vammakohtaa painetaan varovasti ja sen päällä pidetään kylmää. Autettava toimitetaan jatkohoitoon. (Castrén ym. 2022e.)

4.5 Pään vammat

Hetkellinen tajunnan menetys ja lyhytkestoinen muistin menetys, sekä ajan ja paikan tajun heikentyminen ovat päävamman oireita. Lievästäkin päävammasta voi aiheutua päänsärkyä, pahoinvointia ja oksentelua, sekä huimausta ja uneliaisuutta. (Punainen Risti 2022c.) Aivovamma on ulkoisesta voimasta johtuva aivotoiminnan häiriö tai rakenteellinen vaurio (Aivovammat 2023). Aivojen vammasta puhutaan, jos iskun tai rajun heilahdusliikkeen jälkeen loukkaantuneella

esiintyy tajunnan menetystä, muistinmenetystä tai ohimeneviä tai pysyviä hermoston oireita, kuten tuntopuutoksia tai halvaus (Saarelma 2022b).

Aivotärähdyksellä tarkoitetaan hetkellistä iskun aiheuttamaa aivojen toiminnan häiriötä. Aivotärähdyksen oireina voi olla sekavuus sekä huimaus, lievä päänsärky sekä oksentelu. Tajuttomuutta tai kouristelua ei kuitenkaan esiinny. Lievään aivovammaan liittyy tajuttomuutta, muistinmenetystä, sekä joitakin päiviä kestäväää päänsärkyä, pahoinvointia ja huimausta. Vakavampaan aivovammaan voi viitata kouristukset tai kallonmurtuman merkit, vaikka tajuttomuutta tai huimausta ei olisikaan. (Saarelma 2022b.) Pään kohdistuneen iskun seurauksena voi olla myös kallonsisäistä verenvuotoa, ja oireet voivat ilmetä joskus vasta päivien kuluttua iskusta (Castrén ym. 2022d). Pään vamman arviointi on haasteellista. Sisäiset pään vamman oireet eivät aina ole selkeät. (Griffin, Lippmann, Travers & Woodard 2014.)

Ensimmäisenä selvitä, onko päänsä loukanneen tajunnantaso, ja muisti normaalilla tasolla. Tarkasta näkyvät vammat. Jos autettavan vointi on hyvä, voi hän seurata tilannetta seuraavaan päivään. Lievienkin oireiden ilmaantuessa on hyvä ottaa yhteyttä lääkäriin. Jos autettavaa ei saada hereille tai oireet ovat voimakkaita, on soitettava hätänumeroon. Jos potilas hengittää normaalisti, hänet käännetään kylkiasentoon ja hengitystä tarkkaillaan ensihoidon saapumiseen asti. Jos autettava menee elottomaksi, aloitetaan elvytys välittömästi. (Punainen Risti 2022c.)

5 Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä

Tavoitteena on lisätä ratsastuksen harrastajien, sekä kaikkien tallilla käyvien valmiutta toimia oikein ensiapua vaativia onnettomuustilanteita kohdatessaan. Opinnäytetyön tehtävänä on suunnitella ja järjestää Utran tallille ensiapukoulutus liittyen yleisimpiin ensiapua vaativiin onnettomuuksiin.

6 Opinnäytetyön toteutus

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Ammattikorkeakoulussa tehtävä opinnäytetyö on joko toiminnallinen tai tutkimuksellinen. Toiminnallisen opinnäytetyön idea lähtee työelämän tarpeista, ja sen avulla ratkaistaan työelämän ongelma. Toiminnallinen opinnäytetyö tuottaa raportin lisäksi jonkin konkreettisen tuotoksen, jota kutsutaan toiminnalliseksi osuudeksi, eli produktiksi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9, 17, 51, 65.) Opinnäytetyöraportti on merkittävä osa toiminnallisessa opinnäytetyössä. Siitä selviää lukijalle, mitä, miksi ja miten opinnäytetyö on tehty. Raportista ilmenee myös, millainen prosessi koko opinnäytetyön tekeminen on ollut ja miten tekijä sitä itse arvioi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 65.) Toiminnallisen opinnäytetyön tietoperustan ja työn valintojen välisessä tarkastelussa ja perustelemisessa näkyy tutkiva suhtautumistapa (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154).

Ajatus ensiapukoulutuksesta ratsastusonnettomuuksissa lähti kypsymään oman ja tyttärenti harrastuksen kautta. Kuinka voisi lisätä tietoisuutta oikeanlaisesta toiminnasta tämän tapaturma-alttiin lajin parissa. Omakohtaisena kokemuksena on joitakin tapaturmia, joissa ensiapua ei ole ihan välittömästi ollut saatavilla. Aina nopea ensiapu ei siis mahdollista ole, mutta ratsastuskoulussa toimittaessa ympäristö, välineet, sekä ratsastajien tietämys, on mahdollista järjestää edistämään turvallisuutta ja tukemaan oikeanlaista toimintaa. Vaikuttavana tekijänä aihevalintaan koin myös sen, että ensiaputaidot ovat erittäin tärkeitä oppia jo nuorella iällä.

6.2 Toimeksiantaja ja kohderyhmä

Toimeksiantajana tälle opinnäytetyölle on Utran talli. Utran talli nimellä talli on toiminut Joensuussa kesästä 2016 lähtien. Tallissa on karsinat 10 hevoselle. Tallilla on maneesi, johon kuljetaan suoraan tallista. Maneesissa pidetään

suurin osa ratsastustunneista, osa tunneista pidetään aidatulla isolla ulkokentällä. Tallilta löytyy myös katsomo, lämmin varustehuone, toimisto, kahvihuone/oleskelutila sekä kaksi WC:tä.

Utran tallin yrittäjä opiskelee ratsastuksen opettajaksi, ja aiemmalta koulutukseltaan hän on ratsastuksen ohjaaja, SRL:n hyväksymä vammaisratsastuksenohjaaja sekä 1-tason Centered Riding ohjaaja. Tallilla järjestetään tunteja niin alkeis-, kilpa-, kuin erityisryhmien ratsastajille. Alkeistunneilla avustajina hevosia taluttamassa toimivat tallilla säännöllisesti ratsastavat nuoret. Tallilla kävijöistä suurin osa on lapsia ja nuoria, ja noin 15 % aikuisia. Kohderyhmänä opinnäytetyön ensiapukoulutukselle ovat nämä eri-ikäiset maallikot, joilla ei oletettavasti ole tietoa ratsastusonnettomuuksissa toimimisesta. Kohderyhmän ollessa maallikoita, valitsin toteutukseen sekä ensiapulaukusta, kuin tallin normaalista välineistä hyödynnettäviä materiaaleja. Koulutuksen suunnittelussa huomioitiin maallikot kohderyhmänä myös käyttämällä helposti ymmärrettäviä esimerkkejä.

6.3 Koulutuksen suunnittelu

Opinnäytetyön koulutuksen suunnittelu alkoi aihe-ehdotuksen hyväksymisellä. Sen jälkeen alkoi tietoperusten laatiminen tiedonhaulla. Suunnitelmassa kuvattiin aikataulullisesti työn etenemistä niin, että koulutustilaisuus voitaisiin järjestää maaliskuussa, ja opinnäytetyö valmistuisi toukokuun loppuun mennessä. Toimeksiantajan kanssa yhteydenpito tapahtui WhatsApp viestein, sekä paikan päällä Utran tallilla. Toimeksiantajan toiveita koulutuksen sisällöstä huomioitiin koulutusta suunnitellessa. Koulutusta mainostettiin asiakkaille tekemälläni videolla, joka julkaistiin Utran tallin Facebook-, sekä Instagramtilillä. Videolla kerroin olevani sairaanhoitajaopiskelija, ja tulevani pitämään Utran tallille kaikille avointa ilmaista ensiapukoulutusta liittyen ratsastusonnettomuuksiin. Koulutusta edeltävällä viikolla Paula Matikainen avasi vielä Hopoti-järjestelmään mahdollisuuden ilmoittautua koulutukseen, vaikka sitä ei ensisijaisesti vaadittukaan osallistujilta. Koulutukseen ilmoittautui 16henkilöä.

Opinnäytetyön kulut arvioin maltillisiksi. Suunnitteluvaiheessa arvio oli, että kuluja tulisi ainoastaan koulutuksessa tarvittavista tulostetuista ohje- ja palaute materiaaleista. Varauduin kustantamaan paperit itse, ja tulostamaan tarvittavat materiaalit koululla. Pystyisimme hyödyntämään tallilta jo valmiiksi löytyvää materiaalia, esimerkiksi sidosten tekemisessä pinteillä.

Tavoitteena oli, että osallistujat saisivat tietoa ja taitoa, jonka avulla he tarvittaessa osaisivat toimia onnettomuuden tapahduttua autettavan hyödyksi ensiapua vaativissa tilanteissa oikein. Koulutuspäivään osallistuminen oli ilmaista, sekä vapaaehtoista, mikä Kupiaksen ja Kosken mukaan lisäsi motivaatiota koulutukseen (2012, 40). Osallistujien odotuksista koulutuksen suhteen ei ollut etukäteen tietoa, mutta kohderyhmän ollessa suurimmaksi osin lapsia/nuoria, oletuksena oli, että kokemukset ensiavun antamisesta olivat melko vähäistä. Osallistujien ajatuksia koulutuksen sisällöstä heidän odotuksiinsa koulutuksesta toivottiin palautetta annettavaksi vapaasti kirjoitettavassa muodossa lopuksi keräämääni kirjalliseen palautteeseen. Kupias ja Koski (2012, 43) mainitsevat olevan hyödyksi käyttää monipuolisesti erilaisia oppimistyyplejä. Koulutuksessani erilaiset oppimistyyli tulivat hyvin huomioiduiksi, kun oppimiseen oli mahdollisuus lukemalla, kuuntelemalla, keskustelemalla ja kysymällä, esimerkiksi katsoen, sekä itse harjoitteita kokeillen.

Kouluttajan hyvä valmistautuminen koulutukseen, myös tiloihin ja välineisiin ennalta perehtymällä, sekä ongelmatilanteisiin valmistautuminen auttaa kouluttajaa hahmottamaan tulevaa koulutustilaisuutta (Kupias & Koski 2012, 88, 156). Itselleni tila oli tuttu, ja suunnitelmaa tehdessä vierailin vielä paikan päällä samalla Paula Matikaista haastatellen. Koulutuspäivään odotettiin osallistujia 15–20 henkilöä.

Koulutuspäivän runko aikataulutettiin suunnitelmassa niin, että kokonaiskestoksi tulisi kaksi tuntia. Aloittaisimme koulutuksen suunnitellusti 23.3. kello 12.00 tallin tiloissa esittelyllä, sekä kertomalla suunnitellusta koulutuksen kulusta ja sisällöstä. Vastaisin myös mahdollisiin ennalta heränneisiin kysymyksiin. Kävisimme teoriassa läpi turvallisuuteen vaikuttavia asioita, sekä onnettomuuden ennakoimista. Tukesin tutkimustuloksiin perustuen toisin esille yleisimmät

ratsastusonnettomuudet, sekä niihin liittyvät yleisimmät vammat. Mahdollisesti kertoisin koulutuksen aikana myös omia kokemuksia ratsastusonnettomuuksista. Korostaisin myös sitä, että Utran tallin hevoset eivät liity esimerkkitapauksiin, vaan hevosiin yleensä. Avaisin myös alkuun käsitettä ensiapu yleisesti. Kävisimme myös läpi hätäpuhelun soittamiseen liittyviä seikkoja, sekä sitä, milloin hätäpuhelu tulee soittaa.

Koulutuspäivän harjoitteille kokosin tiiviit toimintaohjeet jokaista harjoiteltavaa ensiaputarvetta varten yhdelle paperille, jonka jakaisin ennen harjoitteiden aloittamista. Harjoitteiden toteuttamiseksi valmistelin pisteet tarvittavin materiaalein kullekin kolmesta toimintapisteestä. Koulutuksessa tuotaisiin osallistujien tietoisuuteen myös käytettävissä olevaa ensiapuun tarvittavaa välineistöä. Talliympäristöstä löytyy myös ensiapulaukun lisäksi paljon hyviä materiaaleja, joilla ensiapua voitaisiin toteuttaa. Loimesta saisi nopeasti autettavalle lämmikettä, ja pintelillä voisi sitoa tukisidoksen.

Ensiapukoulutuksessa käyttäisimme enimmäkseen näitä tallin normaaliin varustukseen kuuluvia välineitä mallintamaan todellisia tilanteita, sekä selkiyttämään ja monipuolistamaan Kupiaksen ja Kosken (2012, 83) ohjeistuksen mukaisesti koulutusmateriaalia oppimisen edesauttamiseksi. Mietin myös ennakolta osallistavia kysymyksiä pisteille, jotta osallistujatkin pääsisivät ääneen harjoitteita tehdessään, ja että koulutus olisi yksinpuhelun sijaan vuorovaikutuksellinen. Kupias ja Koski (2012, 162) toteavatkin, että kouluttajan olisi hyvä pyrkiä luomaan vuorovaikutustilanne. Kouluttajan esiintyminen on heidän mukaansa toissijaista, ohjaamisen ollessa pääasia.

Teoriaosuuden jälkeen osallistujat jakautuisivat pareittain tai pieniin ryhmiin. Pari- tai pienryhmätyöskentelyn käyttö lisää Kupiaksen ja Kosken (2012, 129–130) mukaan turvallisen ja luottamuksellisen ilmapiirin syntyä koulutuksessa, kouluttajan oman kannustavan käytöksen lisäksi. Osallistujista osa olisi toisilleen myös ennestään tuttuja. Pisteille olisin varannut valmiiksi ensiapuun käytäviä tarvikkeita ensiapulaukusta, ja tallin muista tarvikkeista. 12.30 Aloitamme pisteeltä 1, jossa käsitteisimme haavan hoitoa. Kävisimme teoriassa läpi puroma- sekä hiertymähaavan hoidon, ja harjoitteena tekisimme

sitomisharjoituksen vuotavaan haavaan. 12.55 siirtyisimme pisteelle 2, jossa harjoitteena olisi yläraajamurtuman tukeminen, sekä kylmäpakkauksen sitominen venähtäneeseen raajaan. Tälle pisteelle varaisin kylmäpakkauksen lisäksi pussitettua lunta, jota voisi myös ensiavussa hyödyntää. Näistä harjoitteista tarvittaessa voisi valita toteutukseen vain toisen, mikäli aikataulu tässä vaiheessa olisi kovastikin myöhässä suunnitellusta.

Viimeisellä pisteellä kävisimme läpi pään vammoja. Harjoitteena tekisimme tajuttoman kylkiasentoon kääntämistä, sekä hengitysteiden auki pysymisestä huolehtimista. Lopuksi kokoontuisimme päivän yhteenvetoon. Vastaisin mahdollisiin koulutuksen aikana heränneisiin kysymyksiin. Koulutuspäivän arvioimiseksi olin suunnitellut koulutuspäivän lopuksi jokaiselle osallistujalle tai pienryhmälle täytettäväksi arviointilomakkeen, jossa kysyn kokemuksia päivästä muutamalla kysymyksellä. Näistä kokoaisin yhteenvedon opinnäytetyön raporttiin arvioidakseni omaa työtäni ja kurssille osallistuneiden kokemaa hyötyä koulutuksesta. Toivoin jokaisen osallistujan osallistuvan kirjallisen palautteen antamiseen voidakseni kokonaisvaltaisesti arvioida koulutukseni onnistumista, sekä tavoitteeksi asettamiani hyötyjä koulutuksesta. Toivon myös saavani vapaasti kirjoitettua palautetta, kohdistuen jokaisen omiin kokemuksiin ja tunteuksiin koulutuksesta. Kiittäisin lopuksi mielenkiinnosta ja osallistumisesta.

Mietin ennakolta myös mahdollisia ongelmatilanteita. Tulosteet ja tarvittavat materiaalit olivat tulostettuina valmiina, ja niitä oli riittävästi. Harjoittelin esitystä etukäteen, ja tein puheosuuksiin kirjallisen muistilistan ajatuskatkosten varalta. Koulutuspaikalle suunnittelin meneväni valmistelemaan koulutusta noin tuntia ennen varsinaista aloitusta.

6.4 Koulutuspäivä

Koulutuspäivä järjestettiin suunnitellusti lauantaina 23.3. alkaen kello 12.00. Tulin paikalle 11.15, jolloin aikaa pisteiden valmisteluille oli 45 minuuttia. Aika riitti hyvin valmisteluihin. Suunnitelmasta poiketen olin hankkinut tulosteiden lisäksi kolmioliinoja raajan tukisidosta varten, pressuja, joiden päällä voisi tehdä

harjoitteita, minigrippuseja, jotka täytin ennalta lumella käytettäväksi kylmäpusseina, sekä kyniä kirjallisen palautteen saamiseksi. Osallistujia koulutuksessa oli 16, joista kaksi aikuista, kuusi nuorta ja kahdeksan lasta. Aloitimme kello 12.00 kokoontumalla maneesiin.

Koulutus lähti käyntiin suunnitelman mukaisesti esittelemällä itseni, ja avaamalla koulutuksen sisältöä sekä suunniteltua kulkua. Odotuksia koulutuksen suhteen ei kenelläkään ollut. Aiemmin ensiapukoulutuksessa oli käynyt yksi henkilö. Kerroin koulutuksen tavoitteena olevan, että jokainen oppisi jotakin sellaisia ensiaputaitoja, joista olisi joskus tulevaisuudessa hyötyä käytännössä onnettomuuden sattuessa. Kerroin alkuun yleisimmistä ratsastusonnettomuuksista, niistä seuraavista yleisimmistä vammoista, sekä näihin johtaneista syistä, pohjautuen Tukesin tutkimukseen. Kävimme läpi myös hätäpuhelun tekemisen, 112 sovelluksen käytön, sekä avasin käsitettä ensiapu yleisesti. Osallistujien ollessa suurimmaksi osaksi lapsia ja nuoria, pyrin luomaan koulutukseen rennon, keskusteleavan, sekä osallistavan toiminnallisen ilmapiirin. Vaikka aihe on vakava, pyrin sisällyttämään kevyen lähestymistavan koko koulutuksen ajan, ja onnistuin siinä mielestäni hyvin.

Seuraavaksi osallistujat jakaantuivat pareittain. Jaoin heille monisteen, johon oli koottuna kaikkien pisteiden hoidettava vamma oireineen ja ensiapuineen (liite 3). Kiersimme yhdessä pisteet läpi esivalmistelluilla paikoilla kyseisen vamman ensiapua harjoitellen. Näytin ensin käytännössä esimerkin kyseisen vamman ensiavun antamisesta. Paula Matikainen otti kuvia harjoitteiden tekemisestä. Pyysin osallistujista aina yhden autettavan harjoitteeseen. Alkuun osallistujat olivat pidättyväisiä ja hiljaisia, mutta rentoutuivat keskustelemaan koulutuksen edetessä. Ensimmäisessä pisteessä hoidettiin haavaa. Kerroin ensin yleisesti haavan hoidon ensiavusta. Kävimme läpi myös puremahaavan ja hiertymän hoidon. Harjoittelimme ensiapuharjoituksena vuotavan haavan painesidoksen tekemistä.

Toisessa pisteessä harjoitteena oli raajamurtuman tukeminen, sekä teimme tukisidoksen kylmäpakkauksen kanssa nivelvamman ensiavuksi. Käytimme harjoitteissa pinteitä ja jännesuojia. Harjoittelimme myös kolmioliinan sitomista.

Kiertelin ohjeistamassa osallistujien heidän tehdessä harjoitteita. Tässä vaiheessa osallistujille alkoi tulla maneesissa kylmä, ja kannustin kaikkia liikkumaan hetken pysyäkseen lämpimänä. Hetken kaveri reppuselässä juoksua lämmitti nopeasti myös viluisimmat. Viimeisessä pisteessä kävimme läpi teoriassa aivotärähdyksen, sekä harjoittelimme tajuttoman kylkiasentoon kääntämistä.

Lopuksi annoin kaikille palautelomakkeen, kellon ollessa 13.30, eli koulutus kesti puolitoista tuntia suunnitellun kahden tunnin sijaan (Liite 2). Tämä ei kuitenkaan haitannut, sillä olimme rauhassa käyneet kaikki suunnitellut harjoitteet läpi, ja kylmä ilma maneesissa ei houkuttellut koulutuksen pitkittämiseen. Pyysin valmiiden toteamusten lisäksi kirjoittamaan palautelomakkeen vapaan tekstin osioon ainakin yhden asian minkä koulutuksessa oppi. Kaikki siirtyivät kahvion puolelle lämpimämpiin tiloihin lomaketta täyttämään. Kiitin kaikkia osallistumisesta. Ennen lähtöä keräsin vielä palautelomakkeet, ja maneesissa olevat materiaalini mukaani. Harjoituksissa käytetyt kolmioliinat ja kylmäpakkaukset jätin tallille ensiapulaukkuun tulevaisuuden tarpeissa jatkokäyttöä varten.

6.5 Koulutuspäivän arviointi

Yksilöllisen näkemyksen sijaan koulutuksen onnistumisen arvioinnissa olisi hyvä saada palautetta kohderyhmältä (Vilkka & Airaksinen 2003, 157). Palautteen kysymysten laadinnassa olisi hyvä huomioida koulutukselle asetetut tavoitteet. Koulutuksesta ja kouluttajasta kysytyt palautte auttavat näitä kehittymään, mutta arvioinnin tavoitteena olisi kohdistua osallistujiin, sekä oppimisen kehitykseen silloin, kun koulutuksen tavoitteena on ollut vaikuttaa osallistujien tietämykseen. (Kupias & Koski 2012, 175–176, 180.)

Monivalinta- sekä avoimet kysymykset ovat tavallisimpia palautetta kerätessä. Kysymysten tulisi olla selkeitä ja ymmärrettäviä. (Vilkka & Airaksinen 2003, 60–61.) Kiinnitin huomiota kirjallista palautelomaketta suunnitellessani näihin seikkoihin. Palautelomakkeessa oli kuusi toteamusta liittyen pitämään koulutukseen. Vastauksena kaikkiin toteamuksiin oli kolme hymynaamavaihtoehtoa, joista jokainen sai ympyröidä omien tuntemustensa mukaan parhaan

vaihtoehdon. Keräsin palautteen jakamalla koulutuksen loppupuolella osallistujille lomakkeen, joka pyydettiin palauttamaan tallikahvion pöydälle. Näin rehellisen palautteen jättäminen olisi helpompaa, vaikka palaute olisi negatiivista, kun paperia ei tarvitsisi palauttaa suoraan minulle.

Kirjallista palautetta antoi yhteensä 16 henkilöä, joka oli 100 % osallistujista. Yhteenvetona palautteesta koulutuksen tavoitteeseen oli päästy, sillä kaikki osallistujat kokivat oppineensa koulutuksessa jotakin uutta. Opittuina asioina esiin nousi esimerkiksi painesiteen sitominen, jännesuojan käyttäminen ranteen tukena, kolmiliinan käyttö ja kylkiasentoon kääntäminen. Sain myös mieltä lämmittävää palautetta sydämien kanssa kohdistuen itseeni kouluttajana, ”ihana kouluttaja”, vaikka sitä en lomakkeessa suoraan pyytänytkään. Koulutus oli koettu myös kivaksi ja hyödylliseksi. Vapaan tekstin osioon palautetta antoi 14 osallistujaa. Palautelomake liitteenä 4.

7 Pohdinta

7.1 Tuotoksen tarkastelu

Kyseinen opinnäytetyö on ensimmäinen tekemäni. Löysin hyviä lähteitä teoriapohjaan. Aluksi tein järjestelmällistä sähköistä tiedonhakua, jonka kirjasin kirjallisuuskatsaukseen. Työn edetessä, ja teoriapohjan alkaessa laajeta nopeasti, etenin kuitenkin manuaalisesti lähteestä toiseen linkkien kautta, joita jo aiemmin löytämistäni lähteistä löysin. Näin kirjallisuuskatsaus jäi hieman vajavaiseksi (Liite 1). Valitsin kuitenkin edelleen lähteitä vain luotettaviksi tietämiltäni sivustoilta. Ensiapu näissä koulutukseen valitsemisissäni vammoissa oli kuitenkin melko yksinkertaista, joten arvioin teoriapohjan tulevan riittävän kattavaksi myös näin. Tietoa olisi varmasti ollut saatavilla useammastakin lähteestä. Jatkossa tiedonhakua, ja etenkin sen järjestelmällistä kirjaamista, on syytä kehittää.

Koulutuksen suunnittelu pohjautui teoriapohjaan. Koulutukseen sisältyi ensiapuharjoitteita liittyen Tukesin alkuvuodesta 2023 valmistuneen tutkimuksen

mukaisesti yleisimpiin ratsastusonnettomuuksissa syntyneisiin vammoihin. Suurin osa vammoista kohdistui tutkimuksen mukaan yläraajoihin, ja näiden vammojen ensiapua otin harjoitteiksi koulutukseen. Tähän perustuen kävimme läpi yläraajan sitomista eri tavoin, sekä tukemista. Tajuttoman ensiapu ei kuulunut yleisimpiin vammoihin. Otin sen kuitenkin harjoitteena mukaan koulutukseen. Koin sen osaamisen tärkeäksi ratsastajille tajuttoman kohdatessa.

Oppiminen on hyvän koulutuksen tavoite. Kupiaksen ja Kosken (2012, 17) mukaan hyvä kouluttaja miettii, kuinka voisi omalla tietämyksellään tukea osallistujia, sekä millaista oppimista ja oivalluksia sen pitäisi tuottaa. Alkuvaiheessa voi riittää, että osallistujat matkivat mallisuoritusta. Koulutuksessani hyödynsin kyseistä mallia. Yksityiskohtaisten ohjeiden mukaisesti toimittaessa tapahtuu tällaista toistavaa oppimista.

7.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Arvioitaessa laadullisen tutkimuksen luotettavuutta käytetään yleisesti neljää kriteeriä, uskottavuus, vahvistettavuus, reflektiivisyys ja siirrettävyys. Tulosten tarkkuutta, tutkijan ajankäyttöä, sekä omien valintojen ja toimintojen arviointia on syytä pohtia uskottavuutta tarkasteltaessa. (Kylmä & Juvakka 2007, 128.) Prosessin tarkka kuvaaminen on vahvistettavuuden edellytys. Tutkijan lähtökoh-
tia tutkijana, sekä omaa vaikutusta tutkimukseen on puolestaan pohdittava reflektiivisyyttä tarkasteltaessa. Tarkasteltaessa tulosten siirrettävyyttä edellytetään tietoa tutkimuksen kohderyhmästä ja missä ympäristössä tutkimus on tehty. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.)

Luotettavuutta arvioitaessa edellytyksenä ovat tutkimuksen aineiston ja tutkittavan asian yhteneväisyys (Vilkkä 2021, 156). Tarkka tutkimuksen kulun kuvaaminen ja kokonaisvaltainen valintojen perustelu lisäävät luotettavuutta. Tutkimuksen luotettavuutta tulee jatkuvasti tarkastella arvioimalla työn eri vaiheita ja omia valintoja. (Vilkkä 2021, 157.) Tässä opinnäytetyössä rehellinen raportointi lisää tutkimuksen uskottavuutta, sekä vahvistettavuutta. Työn toteutus perustuu riittävän kattavasti laadittuun tietoperustaan. Luotettavuutta tässä

opinnäytetyössä tukee myös jatkuva työn vaiheiden ja omien valintojen arviointi. Pyrkimys noudattaa Karelia ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeita, sekä opinnäytetyön ohjauksiin osallistuminen vahvistavat myös työn luotettavuutta. Tämän työn siirrettävyys on mahdollistettu kuvaamalla kohderyhmää sekä toteutusympäristöä ja -välineistöä. Omien lähtökohtien, kokemusten ja ajatusten pohdinta täyttävät reflektiivisyyden kriteerit. Oma aiempi kokemus hevosista ja talliympäristöstä mahdollisti sujuvasti ensiapuhjeiden yhteensovittamisen koulutusta varten. Tämä tosin saattoi osaltaan heikentää työn luotettavuutta.

Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluvat tutkimustyön eri vaiheissa rehelliset ja huolelliset toimintatavat. Tieteellisille tutkimuksille on määritelty kriteerit, jotka on huomioitava käytettävissä menetelmissä. Luotettavuus on yksi kriteereistä. Siihen kuuluu varmistaa tieteellisen toiminnan laatu suunnittelussa, menetelmissä, analyyseissä ja voimavarojen käytössä. Toinen kriteereistä on rehellisyys. Rehellisyyden kriteerin täyttymiseksi tieteellistä toimintaa suunnitellaan, toteutetaan ja arvioidaan, sekä viestitään ja raportoidaan siitä avoimesti, oikeudenmukaisesti, puolueettomasti ja yksityiskohtia salaamatta. Kolmas kriteeri, arvostus, vaatii, että kollegoita, tieteellisen toiminnan osapuolia, yhteiskuntaa, ekosysteemejä, ympäristöä ja kulttuuriperintöä kohtaan osoitetaan arvostusta. Neljäs kriteeri edellyttää, että kannetaan vastuu tieteellisen toiminnan koko elinkaaresta. Tämä alkaa ideasta ja ulottuu koulutukseen, hallinnointiin, ohjaukseen, toteutukseen, julkaisemiseen ja vaikutuksiin. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023.)

Tässä opinnäytetyössä on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä. Luotettavuutta ja rehellisyyttä on arvioitu ja noudatettu alusta alkaen lähteitä valitessa, ja työn lopputulos tulee olemaan avoimesti luettavissa. Osallistujilta ei kerätä henkilötietoja, tai mitään henkilökohtaisia tietoja, joista vastaaja voitaisiin tunnistaa. Osallistuminen tapahtuu anonymisti. Asianmukaiset lähdeviitteet löytyvät tekstistä ja lähdeluettelosta, arvostaen muita tutkijoita. Raportti on koottu luotettavista lähteistä löydettyyn tietoon perustuen, ilman tiedon muuntelua, sekä ilman plagiointia. Työstä kannetaan vastuu alusta loppuun eettisiä ohjeita noudattaen.

Vahvuuksina tämän opinnäytetyön toteutukseen oli se, että kohderyhmä oli aktiivisia lajin harrastajia ja he hakeutuivat vapaaehtoisesti koulutukseen perustuen aiheen kiinnostavuuteen. Heikkoutena oma kokemattomuus koulutuksen järjestäjänä toimimisesta. Koulutuksen sujuvuutta olisi voinut lisätä harjoitteiden läpikäyminen fyysisesti testiryhmän kanssa. Koin tuoneeni koulutuksessani ensiaputilanteisiin todenmukaista ja helposti talliympäristössä käyttöön otettavaa ohjeistusta maallikoille.

7.3 Ammatillinen kehitys opinnäytetyöprosessissa

Opinnäytetyö eteni sujuvasti suunnitelman kautta toteutukseen ja raportin kirjoittamiseen. Välillä eteneminen oli hitaampaa, ja taukoa kirjoittamisesta oli välillä useampiakin päiviä, mutta koko ajan opinnäytetyö kuitenkin edistyi. Hyviä ohjeita tiedon etsintään sain kirjaston yksilöllisestä tiedonhaun ohjauksesta. Opinnäytetyöohjauksista sain aina hyviä vinkkejä päästäkseni eteenpäin. Suunnitelman valmistuttua heti alkuvuodesta 2024, sovittiin Paula Matikaisen kanssa toteutuspäivä. Opinnäytetyö eteni nopeasti suunniteltuun toteutukseen 23.3, ja siitä heti raportin viimeistelyvaiheisiin. Työskentely yksin ei haitannut, aikataulut eivät olleet muiden varassa. Koulutuspäivän toteutuneen kulun, ja palautteen koulutuksesta kirjoitin raporttiin heti koulutuspäivän jälkeen, kun kaikki päivän tapahtumat olivat vielä hyvin muistissa.

Opinnäytetyön tekeminen kehitti ammatillista osaamistani laajasti. Ensiaputaitoja on hyvä kerrata säännöllisesti, ja uskon, että ainakin tässä opinnäytetyössä käyttämäni harjoitteet säilyvät hyvin mielessäni. Koin aiheen mielenkiintoiseksi, koska se liittyi tulevan ammattini lisäksi itselleni tärkeään harrastukseen. Koulutustilaisuuden jälkeen mietin omaa toimintaani koulutustilanteessa, kuten Kupias ja Koski (2012, 157) kehottavat. Tietoperustan laajentuminen lisäsi omaa varmuutta ja toi luottoa onnistumiseen koulutuksen lähestyessä. Vaikka aiemmin olin jännittänyt koulutuksen pitämistä yksin, koulutuspäivänä en jännittänyt esiintymistä yhtään. Koin oloni koko ajan rennoksi, ja pystyin puhumaan koko koulutuksen läpi omin sanoin, vaikka mukanani oli koko ajan muistini tueksi kirjoittamani tiivistelmä koulutuksesta. Koin kouluttajan roolin itselleni mieluisaksi

ja luontevaksi, ja mielestäni onnistuin omassa esiintymisessäni hyvin. Tätä tuki myös suorituksistani saamani palaute. Koulutuksen pito lisäsi varmuutta jatkosakin tarvittaessa toimia vastaavanlaisissa tilanteissa vetäjänä. Palautteen mukaan koulutus kehitti osallistujien taitoja tavoitteeni mukaisesti.

7.4 Opinnäytetyön hyödynnettävyys

Opinnäytetyön toiminnallinen osuuden tehtävä, ensiapukoulutus ratsastusonnettomuuksissa, toteutui suunnitellusti kertaluontoisena koulutuksena Utran talilla. Kaikille osallistujille jäi päivän harjoitteista moniste, jossa harjoitellut vammat oireineen olivat tarvittaessa tiivistetysti kerrattavissa (liite 3). Näiden avulla ensiapuohjeita voi myös neuvoa edelleen uusille ratsastajille. Opinnäytetyön tuotos kehitti osallistujien tietoa ja taitoa aiheesta. Ensiaputaitoja on hyvä kuitenkin kerrata säännöllisesti. Opinnäytetyön koulutus on mahdollista toteuttaa missä tahansa ratsastuskoulussa. Työn valmistuttua siitä voi olla hyötyä muille aiheesta kiinnostuneille tiedon haussa. Jatkokehitysmahdollisuutena voisi ensiapuharjoitteita laajentaa edelleen.

Lähteet

- Aivovammat. 2023. Käypä hoito -suositus. Helsinki: Suomalainen lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/hoi18020>. 22.3.2024.
- Castrén, M., Korte, H. & Myllyrinne, K. 2022a. Toiminta ensiaputilanteissa. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/spr00004>. 14.11.2023.
- Castrén, M., Korte, H. & Myllyrinne, K. 2022b. Ensiapu osana hoitoketjua. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/spr00002>. 14.11.2023.
- Castrén, M., Korte, H. & Myllyrinne, K. 2022c. Hengityksen, verenkierron ja tajunnan häiriöt. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/spr00005>. 14.11.2023.
- Castrén, M., Korte, H. & Myllyrinne, K. 2022d. Tuki- ja liikuntaelinten ja pään vammat. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/spr00008>. 14.11.2023.
- Castrén, M., Korte, H. & Myllyrinne, K. 2022e. Haavat ja verenvuodot. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/spr00007>. 14.11.2023.
- Elvytys. 2021. Käypä hoito -suositus. Helsinki: Suomalainen lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/hoi17010>. 30.10.2023.
- Griffin, E., Lippmann, S., Travers, D. & Woodart, E. 2014. Journal emergency nursing. A matched- cohort study of pediatric head injuries: collecting data to inform on evidence-based triage assesment. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24029043/>. 14.4.2024.
- Hevostietokeskus. 2023. Ratsastajien harrastuksen tapaturmat. <https://www.hevostietokeskus.fi/talliymparisto/turvallisuus/ratsastuksen-turvallisuudesta>. 26.10.2023.
- Hätäkeskuslaitos. 2024. Hätännumero 112. <https://112.fi/hatanumero112>. 22.3.2024
- Kallela, M., Häppölä, O. & Eriksson, H. 2014. Tajuttomuus. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo11507>. 27.11.2023.
- Korte, H. & Myllyrinne, K. 2022. Ensiapu. Otavan kirjapaino Oy. Kuluttajanturvallisuuslaki 920/2011. <https://www.finlex.fi/fi/laki/smur/2011/20110920>. 28.11.2023.
- Kun kohtaat elottoman tai heikosti hengittävän ihmisen, soita 112 ja uskalla elvyttää. 2022. Käypähoito -suositus. Helsinki: Suomalainen lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/kun-kohtaat-elottoman-tai-heikosti-hengittavan-ihmisen>. 26.10.2023.
- Kupias, P. & Koski, M. 2012. Hyvä kouluttaja. Sanoma Pro Oy.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki. Edita Prima Oy. 8.1.2023.
- Matikainen, P. 2023. Utran tallin omistaja. Haastattelu. 13.12.2023.
- Partanen, M-M. 2023. Tällainen on tyypillinen ratsastusonnettomuus- ratsastaja voi vaikuttaa siihen helpolla tavalla. Helsingin Sanomat. 13.11.2023. <https://www.hs.fi/urheilu/art-2000009978793.html>. 27.11.2023.
- Pohjois-Karjalan Urheiluratsastajat. 2023. Seura. <https://www.pkur.fi>. 26.10.2023.
- Punainen Risti. 2022a. Verenvuodon tyrehdyttäminen. <https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuhjeet/verenvuodon-tyrehdyttaminen/>. 26.10.2023.

- Punainen Risti. 2022b. Haavan ensiapu. <https://www.punainenristi.fi/en-siapu/ensiapuohjeet/haavat/>. 26.10.2023.
- Punainen Risti. 2022c. Pään vammat. <https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/paan-vammat/>. 26.10.2023.
- Punainen Risti. 2023. Näin valitset ensiapulaukun. <https://www.punaisenristin-kauppa.fi/nain-valitset-ensiapulaukun>. 26.10.2023.
- Saarelma, O. 2022a. Puremahaavat. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00321>. 14.12.2023.
- Saarelma, O. 2022b. Aivotärähdys ja pään vammat (aikuiset). Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00641> 26.10.2023.
- Suomenratsastajainliitto. 2023a. Turvallisuus. <https://www.ratsastus.fi/ratsastamaan/turvallisuus>. 27.10.2023.
- Suomenratsastajainliitto. 2023b. Talli liiton jäseneksi. <https://www.ratsastus.fi/tallitoiminta/talli-liiton-jaseneksi/>. 27.10.2023.
- Suomenratsastajainliitto. 2023c. Jäsentallikriteerit. <https://www.ratsastus.fi/tallitoiminta/jasentallikriteerit>. 27.10.2023.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi.
- Terveyskylä. 2021a. Elottoman kohtaaminen. <https://www.terveyskyla.fi/paivystystalo/palvelut/ensiapuverkkokurssit/pysahdy-auttamaan-elotonta-verkkokurssi/elottoman-kohtaaminen>. 16.11.2023.
- Terveyskylä. 2021b. Paineluelvytys. <https://www.terveyskyla.fi/paivystystalo/palvelut/ensiapuverkkokurssit/pysahdy-auttamaan-elotonta-verkkokurssi/paineluelvytys>. 16.11.2023
- Terveyskylä. 2021c. Tajuttoman kohtaaminen. <https://www.terveyskyla.fi/paivystystalo/palvelut/ensiapuverkkokurssit/pysahdy-auttamaan-tajutonta-verkkokurssi/tajuttoman-kohtaaminen>. 16.11.2023.
- Terveyskylä. 2021d. Kylkiasentoon kääntäminen. <https://www.terveyskyla.fi/paivystystalo/palvelut/ensiapuverkkokurssit/pysahdy-auttamaan-tajutonta-verkkokurssi/kylkiasentoon-kaantaminen>. 16.11.2023.
- Terveyskylä. 2023. Haavat. <https://www.terveyskyla.fi/paivystystalo/paivystykseen/itsehoito-ohjeet-akillisissa-terveysongelmissa/haava>. 13.12.2023
- Terveysportti. 2023. Päänvammat. <https://www.terveysportti.fi/paanvammat>. 26.10.2023.
- Turvallisuus- ja kemikaalivirasto. 2023a. Johdanto. <https://tukes.fi/tapaturmat-ratsastuspalveluissa-suomessa/johdanto>. 27.11.2023
- Turvallisuus- ja kemikaalivirasto. 2023b. Tutkitut ratsastustapaturmat. <https://tukes.fi/tapaturmat-ratsastuspalveluissa-suomessa/tutkitut-ratsastustapaturmat>. 28.11.2023
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf. 8.1.2024
- Van Balen P-J., Barten, D., Janssen, L., Fiddeler, A., Brink, P. & Janzing, H. 2019. European journal of ofemergency medicine: official journal of the European Society for Emergency Medicine. Beware of the force

of the horse: mechanism and severity of equestrian-related injuries.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29064836/>. 28.11.2023.

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

Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. Jyväskylä. PS-kustannus. Ellibs Webkirjasto. 8.1.2024.

Kirjallisuuskatsaus

Tietokanta	löydetty/ valittu
-hakusanat	
Hoitotyön Suositukset	
-ensiapu	0/0
Käypähoito Suositukset	
-ensiapu	17/1
-aivovamma	33/1
Cochrane	
-Head Injury, first aid	21/0
Finna	
-pään vamma, ensiapu	16/0
Google	
-putoaminen, ensiapu	37/1
Terveysportti/ hoitotyön tietokannat	
-ensiapu	
sairaanhoitajan käsikirja	18/0
ensihoito-opas	35/0
-pään vamma	
sairaanhoitajan käsikirja	7/1
ensihoito-opas	10/0
Terveysportti/ Terveyskirjasto	
-ensiapu	54/2
-pään vamma	3/1
-murtuma	91/1

Medic

-ensiapu, kaikki kielet, kaikki julkaisutyypit,
vain koko tekstit, 2013–2023 59/0

-hevo* OR ratsastu* AND tapatur* OR ensiapu
OR vammat OR tapaturm*, suomi,
kaikki julkaisutyypit, vain koko tekstit, 2013–2023 3/0

-First aid, English, full text, 2013–2023 0/0

Cinahl

-First aid AND injury, full text, 2013–2022 56/0

PubMed

-First aid AND head injury, 2013–2023, full text 129/0

-First aid AND fall AND head injury,
2013–2023, full text 8/1

-First aid AND fracture, 2013–2023, full text 324/0

-First aid AND fracture AND falling off, 2013–2023 1/0

Koulutuspäivän aikataulu

klo 12.00	Esittely, koulutuksen sisällön avaus. Turvallisuuteen vaikuttavat asiat, ennakointi. Yleisimmät ratsastusonnettomuudet, Tukesin tutkimustulokset, kokemukset. Ensiapu, loukkaantuneelle toteutettavaa auttamistoimintaa. Hätäpuhelu.
klo 12.20	Jakautuminen pareittain/ pieniin ryhmiin
klo 12.30	Piste 1. Haavat. Purema, hiertymähaava teoriassa. Vuotava haava, painesiteen sitomisharjoitus
klo 12.55	Piste 2. Yläraajanmurtuma, tukeminen. Venähdys/nyrjähdys, kylmäpakkaus sitomisharjoitus.
klo 13.20	Piste 3. Aivotärähdys teoriassa. Tajuttoman ensiapu, kylkiasento.
klo 13.45– 14.00	Yhteenveto, palaute, kiitokset

ENSIAPU– HAAVA

TYREHDYTÄ VERENVUOTO
PUHDISTA HAAVA JUOKSEVAN VILLEÄN VEDEN ALLA
PIENEN HAAVAN VOI SULKEA REUNAT VASTAKKAIN LAASTARILLA TAI HAAVATEIPILLÄ
PEITÄ HAAVA
TARKISTA TETANUS– ELI JÄYKKÄKOURISTUSROKOTTEEN VOIMASSAOLO

HAKEUDU LÄÄKÄRIIN MAHDOLLISIMMAN PIAN, MIKÄLI

HAAVA ON REPALAINEN, USEITA SENTTEJÄ PITKÄ TAI SYVÄ
HAAVASTA NÄKYVÄ LUU–, LIHAS–, TAI MUUTA KUOSTA
HAAVASSA ON VIERASESINE
HAAVA EI TYREHDY
ET SAA PUHDISTETTUA HAAVAA
PUREMAHAAVA (JÄYKKÄKOURISTUSROKOTE TARVITAAN)
HAAVA SIJAITSEE KASVOISSA TAI NIVELLEN ALUEELLA
HAAVA ON TULEHTUNUT

MURTUMA– OIREET

TURVOTUS JA KIPU
VERENVUOTO
VIRHEASENTO, EPÄNORMAALI LIIKKUVUUS, RAAJOJEN PITUUSEROT

ENSIAPU

TYREHDYTÄ VUOTO AVOMURTUMASSA
TUE MAHDOLLISIMMAN PAIKALLEEN
TOIMITA JATKOHOITOON, TARVITTAESSA SOITA 112
ÄLÄ KORJAA VIRHEASENTOA
ÄLÄ LIIKUTA TURHAA

NIVELVAMMAN ENSIAPU

PURISTA VAMMAKOHTAA KÄSIN VÄLITTÖMÄSTI
JÄÄHDYTÄ VAMMA–ALUE KYLMÄLLÄ 15–20MINUUTTIA (EI SUORAAN IHOILLE)
SIDO KYLMÄPAKKAUS VAMMAKOH DAN YMPÄRILLE TUKEVASTI
HUOLEHDI JATKOHOITOON PÄÄSYSTÄ
TUE PAIKOILTAAN MENNYT NIVEL VIRHEASENNOSSA MAHDOLLISIMMAN LIIKKUMATTOMAKSI KULJETUKSEN AJAKSI

PÄÄN VAMMA– OIREET

PÄÄNSÄRKY, PAHOINVOINTI, OKSENTELU, HUIMAUS
LYHYTKESTOINEN TAJUNNAN / MUISTIN MENETYS
HEIKENTYNYT AJAN JA PAIKAN TAJU
TAJUTTOMUUS

ENSIAPU

HERÄTTELE
KYSY MUISTAAKO MITÄ ON TAPAHTUNUT JA MISSÄ ON
TARKASTA NÄKYKKÖ PÄÄSSÄ VAMMOJA
LIEVIENKIN OIREIDEN ILMAANTUESSA OTA YHTEYTTÄ LÄÄKÄRIIN
JOS AUTETTAVA EI HERÄÄ, SOITA 112

(PUNAINEN RISTI)

PALAUTEKYSELY

1 TIEDÄN, MIKÄ ON HÄTÄNUMERO



2 TIEDÄN, MILLOIN SOITAN HÄTÄNUMEROON



3 OSAAN KÄÄNTÄÄ TAJUTTOMAN KYLKIASENTOON



4 TIEDÄN, KUINKA PAINESIDE TEHDÄÄN



5 KOULUTUS OLI MIELESTÄNI HYÖDYLLINEN



6 OPIN KOULUTUKSESSA JOTAIN UUTTA



VOIT KIRJOITAA TÄHÄN HALUTESSASI MUUTAKIN PALAUTETTA, SANA ON VAPAA!

KIITOS OSALLISTUMISESTA!