



# Ensiapukoulutus

ABC Kolmenkulman työntekijöille

Henna Kraft

Leevi Lahti

Janita Kortesus

OPINNÄYTETYÖ

Toukokuu 2024

Sairaanhoitajan tutkinto-ohjelma

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu

Sairaanhoidajakoulutus

KORTESUO, JANITA & KRAFT, HENNA & LAHTI, LEEVI:

Ensiapukoulutus

ABC Kolmenkulman työntekijöille

Opinnäytetyö 31 sivua, joista liitteitä 4 sivua

Toukokuu 2024

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa ensiapukoulutus ABC Kolmenkulman työntekijöille, tämä myös suunniteltiin ja toteutettiin. ABC Kolmenkulma on liikennemyymälä Nokiolla, jossa työskentelee yli 50 työntekijää. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä ja vahvistaa ABC Kolmenkulman työntekijöiden osaamista ja varmuutta toimia erilaisissa ensiapua vaativissa tilanteissa työpäivällä. Opinnäytetyössä selvitettiin, millainen on hyvä ensiapukoulutus ABC Kolmenkulman työntekijöille. Opinnäytetyössä käsiteltiin elvytystä, hätänumeroon soittamista sekä haavojen, palovammojen, allergisen ja anafylaktisen reaktion ensiapua. Opinnäytetyössä käytetty tieto on kerätty erilaisista tietokannoista, havainnoimalla, palautekyselyllä sekä ABC Kolmenkulman esihenkilön kanssa käydyistä palavereista.

Koulutus järjestettiin ABC Kolmenkulman tiloissa hyödyntäen TAMK:lta sekä ABC Kolmenkulmalta löytyviä ensiaputarvikkeita. Koulutuksesta kerättiin osallistujilta paperisella lomakkeella palautetta, jonka perusteella koulutus oli onnistunut. Opinnäytetyön avulla saatiin lisättyä ja vahvistettua ABC Kolmenkulman työntekijöiden ensiapuosaamista.

Opinnäytetyön pohjalta luotiin ensiapukoulutuksesta myös sähköinen materiaali. Materiaali on kooste koulutuksessa käydyistä asioista ja se jaettiin heidän esihenkilölleen sähköisenä, jotta sitä voidaan päivittää tietojen ja ohjeiden päivittyessä. Heidän esihenkilönsä tulosti materiaalin henkilökunnan tiloihin työntekijöiden nähtäville. Materiaali tuotettiin sekä suomeksi että englanniksi.

Tämä koulutus oli aiheeseen pintaraapaisu ja auttoi ABC Kolmenkulman työntekijöitä tämänhetkisen tilanteen parantamiseen. Seuraavaan ensiapukoulutukseen voisi luoda enemmän sisältöä ja varata enemmän aikaa.

---

Asiasanat: ensiapu, ravintolatyöntekijä, maallikkoensiapu.

## ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu

Tampere University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing and Health Care

KORTESUO, JANITA & KRAFT, HENNA & LAHTI, LEEVI:

First Aid Training for the Employees of ABC Kolmenkulma

Bachelor's thesis 31 pages, appendices 4 pages

May 2024

This thesis, conducted as a practice-based study, aimed to develop a first aid training programme for the employees of ABC Kolmenkulma. The objective was to enhance and solidify their skills and confidence in handling various situations that may require first aid in the workplace.

The thesis focuses on several key areas including resuscitation, the procedure for calling the emergency number, and the first aid treatment of wounds, burns, allergic reactions, and anaphylactic reactions.

The goals of this thesis were successfully met, as evidenced by the feedback received. The feedback included numerous instances demonstrating how the first aid training improved the employees' abilities and confidence to administer first aid to themselves or others.

The training has been summarized into a poster to be displayed at the workplace for employee reference. This poster collects all the topics covered in the first aid training. It will also be shared with the managers in a digital format, allowing them to update it as first aid information and instructions evolve. The material has been produced in both Finnish and English.

---

Key words: first aid, restaurant attendant, first aid by laypersons

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	5
2	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT .....	6
	2.1 Keskeiset käsitteet .....	6
	2.2 Hätänumeroon soittaminen .....	7
	2.2.1 112 Suomi -sovellus .....	8
	2.3 Elvytys.....	8
	2.4 Allergiset reaktiot.....	9
	2.4.1 Anafylaktinen reaktio .....	10
	2.5 Palovammat .....	11
	2.6 Haavat.....	13
	2.6.1 Haavojen maallikkoensiapu .....	13
3	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TEHTÄVÄ JA TAVOITE .....	15
4	MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT .....	16
	4.1 Tiedonhaku .....	16
	4.2 Millainen on hyvä koulutus? .....	18
	4.2.1 Koulutuspaikka ja kohderyhmä.....	18
	4.2.2 Koulutuksen sisältö ja aikataulu.....	19
5	TOTEUTUS .....	20
6	POHDINTA .....	21
	6.1 Aiheen valinta.....	21
	6.2 Eettisyys ja luotettavuus.....	22
	6.3 Opinnäytetyön onnistuminen.....	22
7	AIKATAULU JA RAHOITUS .....	24
	LÄHTEET.....	25
	LIITTEET .....	28
	Liite 1. Ensiapukaapin sisältö ABC Kolmenkulmassa .....	28
	Liite 2. Koulutuksen aikataulut .....	29
	Liite 3. Sähköinen materiaali.....	30

## 1 JOHDANTO

Oli kyseessä sitten palovamma, anafylaktinen reaktio, elottomuus tai vaikka haava, on ensiavun antaminen näissä tilanteissa erittäin oleellinen taito jokaiselle henkilölle oppia ja osata. Etenkin, jos esimerkiksi ympäristö lisää riskiä tapaturmalle. On vain ajan kysymys, milloin tapaturma tapahtuu ja siihen on hyvä varautua. Hyvällä ja laadukkaalla ensiavulla on erittäin merkittävä vaikutus ihmisen selviämiseen tapaturmasta ja elämänlaadun laadukkaana pysymiseen myös tapaturman sattumisen jälkeen. Ensiaputilanteet tulevat hyvin usein täysin yllättäen ja odottamatta, joten protokollien ja asioiden oppiminen selkärankaan helpottaa hektisissä tilanteissa toimimista. (Suomen Punainen Risti, Ensiapu, 2022)

Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2016 asiakaspalvelutyöntekijöiden työtapaturmia on tilastoitu 282 ja vuonna 2019 tilastoitiin 153. Työturvallisuuteen on selvästi alettu kiinnittämään enemmän huomiota. Huomioidaan muun muassa millaiset lattiat ravintolassa on, jotta ehkäistään liukastumisia, ravintoloiden varastot ja tilat on myös pyrittävä pitämään järjestyksessä, jotta välttyttäisiin törmäämisiltä ja kompastumisilta. (työturvallisuuskeskus 2022)

Opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa ensiapukoulutus ABC Kolmenkulman työntekijöille. Opinnäytetyön tehtävänä on selvittää, millainen on hyvä ensiapukoulutus ABC Kolmenkulman työntekijöille. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä ja vahvistaa ABC Kolmenkulman työntekijöiden osaamista ja varmuutta toimia erilaisissa ensiapua vaativissa tilanteissa työpaikalla. Tuotettua tietoa voidaan mahdollisesti hyödyntää myös muualle.

## 2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Keskeiset käsitteet

#### **Ensiapu**

Ensiavulla tarkoitetaan apua, jota annetaan tapahtumapaikalla loukkaantuneelle tai sairastuneelle henkilölle. Tällä pyritään turvaamaan peruselintoiminnot ja estämään tilan paheneminen. (Castrén, Korte, Myllyrinne, 2022a). Ensiavun antamiseen ei tarvita erityistä koulutusta tai ammattitaitoa. Jo maallikon antamalla ensiavulla parannetaan huomattavasti loukkaantuneen mahdollisuuksia selviytymiseen ja toipumiseen. (Punainen Risti, n.d.). Opinnäytetyössä keskitytään ja käsitellään yleisiin ABC Kolmenkulmalla tavattuihin ensiapua vaativiin tilanteisiin sekä työntekijöiden että asiakkaiden keskuudessa. Työssä käsitellään seuraavia tilanteita: elvytys, hätänumeroon soittaminen ja 112-sovellus, allergiset reaktiot, anafylaksia, haavat ja palovammat.

Suomessa jokaisella huomattuaan onnettomuuden tapahtuneen tai uhkaavan on velvollisuus ilmoittaa siitä ja tekemään hätäilmoituksen sekä ryhdyttävä parhaan kykensä mukaan antamaan ensiapua. (Pelastuslaki 379/2011 §3)

#### **Ravintolatyöntekijä**

Ravintolatyöntekijän työnkuvaan kuuluu monipuolisia ravintolan tai kahvilan avustavia tehtäviä. Työhön kuuluu esimerkiksi ruoanvalmistusta ja asiakaspalvelua sekä tilojen puhtaana pitoa ja ulkoasusta huolehtimista. (Duunitori, n.d.)

#### **Maallikkoensiapu**

Maallikolla tarkoitetaan henkilöä kuka ei ole ammattilainen tai asiantuntija. Tällä tarkoitetaan tavallista ihmistä. (MOT kielitoimiston sanakirja, n.d.). Tässä opinnäytetyössä maallikolla tarkoitetaan henkilöä, kellä ei ole terveydenhuoltoalan ammatillista koulutusta.

## 2.2 Hätänumeroon soittaminen

Suomessa on käytössä vain yksi hätänumero, 112. Hätänumeroon soitetaan aina kun epäillään hengen, terveyden, omaisuuden tai ympäristön vaarassa oloa tai uhkausta. Alla olevat ohjeet ovat Punaisen Ristin ohjeistuksesta hätäilmoituksen tekemiseen. (Punainen Risti, 2023)

1. Soita hätäpuhelu numeroon **112** itse, jos voit.
2. Kerro, mitä on tapahtunut.
3. Kerro tarkka osoite ja kunta.
4. Vastaa kysymyksiin.
5. Kytke puhelimen kaiutintoiminto päälle ja jatka auttamista.
6. Toimi annettujen ohjeiden mukaisesti.
7. Lopeta puhelu vasta saatuasi luvan.
8. Opasta lisääpu paikalle.
9. Soita uudelleen, jos tilanne muuttuu.

Tee mahdollisuuksien mukaan puhelu 112 Suomi -sovelluksen kautta, jotta hätäkeskuspäivystäjä näkee sijaintisi (Punainen Risti, 2023). Tällöin ei tarvitse olla täysin varma omasta sijainnistaan vaikkakin on hyvä tietää sijainti, vähintäänkin osoite.

Hätäilmoituksen voi tehdä mistä tahansa puhelimesta maksutta ilman suuntanumeroa. Puhelun voi myös tehdä ulkomaisesta matkapuhelinliittymästä. Tarvittaessa hätäilmoituksen voi tehdä tekstiviestillä siihen rekisteröidyllä puhelinnumerolla. Tämä on varattu ensisijaisesti vain henkilöille, jotka eivät pysty tuottamaan puhetta tai kuule. (Suomi.fi 2022)

112 on Euroopan Unionin yhteinen hätänumero. Tällä alueella soitto hätänumeroon ohjautuu aina kohdemaan päivystykseen. Jokainen maa on vastuussa sekä omien kansalaistensa että alueella oleskelevien ulkomaalaisten turvallisuudesta. Jos oleskelet ulkomailla ja Suomessa on hätätilanne, voit soittaa Hätäkeskuslaitoksen kansainväliseen numeroon. Tämä numero löytyy 112 Suomi –sovelluksen päivystysnumerot-välilehdeltä. (Hätäkeskuslaitos, Hätätilanne ulkomailla, n.d.)

### 2.2.1 112 Suomi -sovellus

112 Suomi -sovellus on ilmainen turvallisuusviranomaisten suosittama sovellus. Tekemällä hätäpuhelun sovelluksen kautta viranomaiset saavat heti tietää sijaintisi sovelluksen välistyksellä. Sovelluksesta löydät myös apua eri tilanteisiin ja täältä löydät esimerkiksi läheisimmän sydäniskurin sijainnin ja myrkytystietokeskuksen numeron. Sovellus välittää myös vaara- ja viranomaistiedotteita sijaintitietoon perustuen. (Hätäkeskuslaitos, 112 Suomi- sovellus, n.d.)

## 2.3 Elvytys

Peruselvytys tulee aloittaa jokaiselle elottomalle henkilölle, joka on tajuton, ei hengitä tai jonka hengitys on epänormaalia ja on reagoimaton. Ensin tulee arvioida hengitys ja avata hengitystiet. Hengitysteiden avaus tehdään kallistamalla varovasti henkilön päätä taaksepäin ja nostamalla leukaa ylöspäin. Hengityksen voi tarkistaa katsomalla liikkuuko henkilön rintakehä ja tarkistamalla ilmavirtaus henkilön suun edestä joko omalla poskella tai kämmenselällä. Hengityksen arviointiin saa käyttää vain noin kymmenen sekuntia (Terveyskylä, 2021). Mikäli henkilön hengitys on korisevaa tai epäsäännöllistä ja hän on reagoimaton, viittaa tämä todennäköisesti sydänpysähdykseen. (Käypähoito, 2021)

Paineluelvytys tulisi aloittaa mahdollisimman pian. Tätä varten henkilö tulee asettaa selälleen mieluusti kovaa alustaa vasten. Jos elvytystilanteessa ollaan yksin, tulee apua hälyttää ennen elvytyksen aloittamista ja pitää puhelu kaiuttimella, jotta elvytystä voidaan jatkaa välittömästi. Hätäilmoitus tehdään numeroon 112. (Käypähoito, 2021)

Paineluelvytyksessä oikea painelukohta on rintalastan alaosassa keskellä rintakehää. Painelussyvyys on hyvä olla aikuisella yli 5 cm. Nuoremmalla ja lapsella painelun syvyys suhteutetaan henkilön kokoon. Painelua tehdään 30 painelun verran. Painelutaajuus on nopea, 100–120 painelua minuutissa. Paineluelvytyksessä rintakehän alas painamisen ja ylös palautumisen tulisi kestää yhtä kauan. (Käypähoito, 2021)



Painelu-puhalluselvytyksessä vuorotellaan paineluiden ja puhallusten välillä, 30 painallusta ja 2 puhallusta. Veden varaan joutuneilla ja lapsilla painelupuhallus elvytys aloitetaan viidellä puhalluksella (Punainen Risti, 2022). Jos puhalluksia ei pystytä antamaan jatketaan paineluelvytystä ilman keskeytyksiä. Puhallusten aikana on tärkeä tarkkailla, että puhallus menee keuhkoihin asti ja rintakehä nousee ja laskee. Puhallusten tulee olla rauhallisia ja sekunnin kestäviä. Jos puhallukset eivät onnistu, tarkasta että hengitystiet ovat avoimia eikä suussa ole mitään. Poista hammasproteesit ja korjaa pään asentoa taivuttamalla henkilön päätä kevyesti taaksepäin ja nostamalla leukaa ylöspäin. Jos puhallukset eivät näistäkään huolimatta onnistu tulee jatkaa paineluita ja seuraavan henkilön saapuessa paikalle tulee hänen yrittää puhalluksia uudestaan. Jos elvyttäjiä on vain yksi, riittää pelkkä paineluelvytys. Elvyttäjiä ollessa useampia vaihdellaan painelijaa useasti, on kuitenkin vältettävä turhia taukoja painelussa. (Käypähoito, 2021)

## 2.4 Allergiset reaktiot

Allerginen reaktio on elimistön yliherkkyys reaktion, joka on jonkin allergeenin aiheuttama. Allerginen reaktio johtuu elimistön kehittämästä immunologisesta vasteesta jotain tiettyä allergeenia kohtaan. (Lönnrot, M., 2021). Allergeenit ovat usein todellisuudessa harmittomia, mutta elimistöllä on muodostunut vääristynyt toiminta näitä kohtaan. Allergiamekanismeista yleisimpiä ovat viivästynyt soluvälitteinen allergia sekä välitön IgE-välitteinen allergia. Allerginen reaktio voi tapahtua esimerkiksi allergeenin ollessa kontaktissa hengitysteihin tai suolistoon. (Lönnrot, M., 2021). Tässä opinnäytetyössä keskitytään ruoka-aineiden aiheuttamiin allergisiin reaktioihin ja niiden hoitoon.

Allergeenit ovat kehon ulkoisia tekijöitä, jotka kontaktissa elimistöön aiheuttavat allergisen reaktion henkilölle (Ruokavirasto, 2023). Allergeenit ovat hyvin yksilökohtaisia ja kaikki elimistöt eivät reagoi allergeeneihin samalla tavalla. Erilaisia yleisiä allergeeneja ovat muun muassa lehtipuiden siitepöly, kissat, koirat sekä erilaiset ruoka-aineet. Ruoka-aine allergeenit aiheuttavat yleisimmin välittömiä allergisia reaktioita. Yleisimpiä ruoka-aine allergeeneja ovat pähkinät, kananmuna, kala, maitotuotteet, viljatuotteet ja erilaiset hedelmät. (Allergia-, iho-, ja astmaliitto 2022). Viivästyneissä allergioissa allergeeninä voi toimia esimerkiksi nikkeli sekä

pesuaineiden ja kosmetiikka tuotteiden sisältämät säilöntäaineet ja hajusteet. Allergeenien välttämisen tarve määräytyy oirekuvan pohjalta. Esimerkiksi, jos allergeeni aiheuttaa vain lieviä oireita henkilöllä ei sitä ole tarpeellista välttää, mutta mikäli allergeeni aiheuttaa vakavia oireita voidaan henkilöä kehottaa välttämään voimakasta altistumista tai vaihtoehtoisesti lääkäri voi määrätä allergeenin kokonaan vältettäväksi. (Lönnrot, M., 2021)

IgE-välitteistä allergiaa eli välitöntä allergiaa voidaan kutsua myös nimityksellä atooppinen allergia. Välittömän allergian oireet ilmenevät hyvin nopeasti, jopa minuuttien tai viimeistään tunnin jälkeen kontaktista allergeeniin. Välittömän allergisen reaktion oirekuvaan voi kuulua allergista astmaa, -nuhaa, -silmitulehdusta tai -kutinaa, nokkosihottumaa, atooppista ihottumaa tai anafylaktinen reaktio. Oireet ovat riippuvaisia kohde elimestä. (Lönnrot, M., 2021)

Soluvälitteinen viivästynyt allerginen reaktio johtuu elimistön valkosolujen herkistymisestä ympäristössä oleviin kemikaaleihin. Viivästyneistä allergioista suurin osa ilmenee kosketusallergian muodossa. Kosketusallergiassa ympäristössä oleva kemikaali eli allergeeni aiheuttaa ihottumaan kosketus kontaktin seurauksena. (Lönnrot, M., 2021)

#### **2.4.1 Anafylaktinen reaktio**

Monioireinen äkillinen yliherkkyys reaktio eli anafylaktinen reaktio on usein allergian aiheuttamaa ja noin puolet anafylaktisista reaktioista aiheutuukin ruoka-aineallergian seurauksena. Anafylaktinen reaktio voi kehittyä myös esimerkiksi fyysisestä rasituksesta tai useamman muun tekijän summasta. Anafylaktisen reaktion aiheutuminen ruoka-aineen seurauksena on huomattavasti yleisempää lapsilla, kuin aikuisilla. Anafylaksian voin laukaista käytännössä mikä tahansa ruoka-aine, mutta yleisimpiä aiheuttajia ovat muun muassa vehnä, maito, pähkinät, kala, hedelmät sekä kananmuna. Pähkinä on yleisin aikuisten anafylaktisten reaktioiden aiheuttaja. (Hyry, H., 2022)

Anafylaksian oireisiin kuuluu tiheä pulssi, turvotus käsissä sekä pään alueella esimerkiksi huulissa, kielessä, silmäluomissa ja nielussa, ihon punoitus sekä

kuumuus, vatsa- ja suolisto-oireet, äänen käheytyminen sekä hengityksen vaikeus nielun turvotessa, nokkosihottuma, kutina ja tajunnan häiriöt. Oirekuva on hyvä tietää, jotta se osataan erottaa muista kohtauksista, kuten paniikki-, pyörtymis- tai sydämen rytmihäiriökohtauksesta. (Hyry, H., 2022). Anafylaktisen reaktion oireet ovat erittäin tärkeä tunnistaa, jotta sen saaneelle henkilölle voidaan tarjota apua mahdollisimman nopeasti. Nopean ensihoidon aloittaminen on henkilön selviämisen kannalta erittäin tärkeää, sillä anafylaktinen reaktio voi jopa muutamissa minuuteissa kehittyä henkeä uhkaavaksi. Hoitamattomana pahimmillaan anafylaktinen reaktio voi johtaa anafylaktiseen shokkiin ja henkilön kuolemaan. (Punainen Risti, Vakava allerginen reaktio, 2022)

Anafylaksian ensihoitona toimii adrenaliini injektiona adrenaliinikynästä sekä hengityksen tukeminen ja turvaaminen. Alla olevat ohjeet anafylaktisen reaktion saaneen henkilön ensiapuun ovat Suomen Punaiselta Ristiltä. (Punainen Risti, Vakava allerginen reaktio, 2022)

1. Soita 112
2. Henkilön hengityksen tukeminen paremmalla asennolla esimerkiksi puolistuva asento. Mikäli henkilö menee tajuttomaksi eikä hengitä normaalia aloita välittömästi painelupuhalluselytys. Muuttuneesta tilanteesta tulee ilmoittaa myös hätäkeskukselle.
3. Tiedustellaan henkilöltä omistaako hän adrenaliinikynän.
4. Ohjataan henkilöä pistämään adrenaliinikynällä.
5. Voinnin ja hengityksen tarkkailu siihen asti, kunnes ammattilaiset tulevat paikalle.

## 2.5 Palovammat

Palovamma on ihon kudonvaurio, jossa ihonalaiset kudoksetkin saattavat vaurioitua. Palovamma syntyy lämmön tai kemiallisen aineen kosketuksesta iholle. (Castrén ym. 2022b). Palovammoja aiheuttavat mm avotuli, kuuma neste tai höyry, kuuma tai polttava esine, syövyttävät kemikaalit, sähkö ja säteily (Castrén ym. 2022b), joista yleisin on kuuma vesi (Saarelma, O. 2022a). Palovammat jaetaan niiden aiheuttamien vaurioiden mukaan kolmeen eri asteeseen.

Ensimmäisen asteen palovammat paranevat nopeasti jättämättä jälkiä. Ihon pinnalla on punoitusta, kipua ja turvotusta, mutta iho on ehjä. Ihon parantuessa iho saattaa kuivua ja hilseillä. Toisen asteen palovammassa ihon pintakerros vaurioituu ja alkaa vuotamaan kudostestettä, jonka seurauksena ihon pinnalle syntyy rakkuloita. Iho joutuu uusiutumaan kokonaan, joka vie enemmän aikaa kuin ensimmäisen asteen palovammat. Kolmannen asteen palovammoissa iho rikkoutuu ja vauriot syntyvät ihonalaisiin kudoksiin. (Saarelma, O. 2022a)

Palovammat voidaan jaotella myös vamman syvyyden mukaan pinnallisiin ja syviin palovammoihin. Pinnallisessa palovammassa kudostestettä muodostuu yleensä ihon pintakerrokseen, mutta saattaa joissakin tapauksissa ulottua myös ihon syvempiin pintakerroksiin, esimerkiksi kuuman veden tai höyryn polttaessa. Pinnallisissa palovammoissa vamma alueella säilyy tunto, alue on kuiva, kostea, punainen, turvonnut tai rakkuloilla vamman aiheuttajasta riippuen. Vamma alue voi olla hyvinkin kivulias. Pinnallinen palovamma paranee yleensä jälkiä jättämättä vamman laajuudesta riippuen 1–2 viikossa. Syvät palovammat läpäisevät ihon kaikki kerrokset ja voivat yltää jopa syvemmälle kudoksiin. Tällaisen palovamman saattaa aiheuttaa esimerkiksi sähkö tai tuli. Vamma alue on tunnoton, koska alueen hermopäätteet ovat vaurioituneet, mutta alueen reunoilla voi tuntua kipua. Vamma alueen iho voi olla väriltään tumma, harmaa tai helmenvalko. Tällaisilla vammoilla kestää pitkään parantua ja usein joudutaan turvautumaan leikkaushoitoihin. Vamma alueelle muodostuu aina arpi. (Castrén ym. 2022b)

Pinnallisia palovammoja voidaan hoitaa kotona, mikäli ne eivät osoita tulehtumisen merkkejä. Palovamma tulee jäähdyttää välittömästi sen synnyttyä viileällä juoksevalla vedellä tai vesiastiassa 20 minuutin ajan. Viileä vesi lievittää kipua ja pysäyttää palovamman leviämisen. Palovamman aiheuttamaan kipuun voi tarvittaessa ottaa myös parasetamolia. (Saarelma, O. 2022a). Vammaan mahdollisesti syntyviä rakkuloita ei saa puhkoa tulehdusriskin vuoksi vaan vamman päälle asetetaan puhdas sidos. Sidoksen tarkoituksena on vain vamman suojaaminen, joten sidos ei saa kiristää. Palovamman suojaamiseen voidaan käyttää myös palovammoille tarkoitettuja siteitä, mikäli vamma alueella on jonkinlaista erityistä tai rakkuloita. Sidos tulee pitää kuivana ja vaihtaa tarvittaessa. Mikäli palovamma on omaa kämmentä suurempi, vamma on kasvoissa tai hengitysteissä, tulee

hakeutua jatkohoitoon. Myös kaikki sähköpalovammat, rakkulaiset vammat sekä vanhusten ja lasten lievätkin palovammat vaativat jatkohoitoa. (Castrén ym. 2022b)

## 2.6 Haavat

Haavat voidaan eritellä sijainnin ja syntyvän mukaan. Haavat voivat kooltaan olla itse hoidettavia, ammattimaista hoitoa vaativia tai hengenvaarallisia. Yleisimmät haavat ovat jonkin ulkoisen tekijän aiheuttamia. (Saarelma, O. 2022b). Haavoja voi syntyä ihon lisäksi myös limakalvoille ja ne voivat vahingoittaa myös syvempiä kudoksia ja jopa sisäelimiä. Haavan koosta riippuen haavan syntyä seuraa usein verenvuoto. Verenvuoto voi olla sisäistä tai ulkoista. Ulkoinen verenvuoto on helposti havaittavissa ja niin useimmiten haava huomataan, mutta sisäistä verenvuotoa ei välttämättä näe ulospäin. Sisäinen verenvuoto saattaa aiheuttaa näkyvän mustelman ihon pintaan tai veri saattaa valua kehon onkaloihin, jolloin se on vaikeampi huomata. (Castrén ym. 2022c)

### 2.6.1 Haavojen maallikkoensiapu

Punainen risti on luonut haavan ensiapuohjeet maallikko näkökulmasta (Punainen risti, Haavat, 2022). Haavan synnyttyä tulee näkyvä verenvuoto tyrehdyttää painamalla vuotokohtaa. Haava tulee myös huuhtoa juoksevalla viileällä vedellä, jotta haavasta poistuu lika. Haavasta ei kuitenkaan tule poistaa itse vierasesineitä, jotka ovat kiinni kudoksissa, esimerkiksi suuret tikut tai puukko. Tällaiset vierasesineet tulee tukea niin, että ne eivät pääse liikkumaan kudoksessa tehden lisää tuhoa matkalla lääkäriin. Mikäli haava on tullut esimerkiksi veitsestä tai paperista, eli on viiltohaava, haavan reunat tulee sulkea haavateipillä. Jokainen haava tulee myös peittää alkuun suojasidoksella, pienimmät esimerkiksi laastarilla. (Punainen risti, Haavat, 2022). Haavan saaneella tulisi olla voimassa myös jäykkäkouristusrokotus tetanusbakteerin saamisen ehkäisemiseksi (THL 2023).

Mikäli haava on syvä, siinä näkyy esimerkiksi luu- tai lihaskudosta, haava on pitkä tai repaleinen, puremahaava, haavassa on likaa, joka ei lähde huuhtomalla pois,

haavassa on vierasesine tai haavan verenvuoto ei tyrehdy on hakeuduttava hoitoon. Lääkäriin on syytä mennä myös, mikäli haava on kasvoissa tai jonkin nivelen kohdalla tai tulehtunut. (Punainen risti, Haavat). Kun haava on tulehtunut, on haavan alueella punoitusta, kuumotusta, turvotusta ja mahdollisesti kipua. Haava voi myös erittää tulehtuessaan ja haista pahalta. Suurempi tulehdus saattaa nostaa myös kuumeen. (Terveyskylä 2023)

### **3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TEHTÄVÄ JA TAVOITE**

Opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa ensiapukoulutus ABC Kolmenkulman työntekijöille.

Opinnäytetyön tehtävänä on selvittää, millainen on ensiapukoulutus ABC Kolmenkulman työntekijöille.

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä ja vahvistaa ABC Kolmenkulman työntekijöiden osaamista ja varmuutta toimia erilaisissa ensiapua vaativissa tilanteissa työpaikalla.

## 4 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT

Päämääränä opinnäytetyössä on soveltaa opinnoista hankittua osaamista ja ammattitaitoa käytäntöön. Tämä opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena ja sen tavoitteena on tuottaa toiminnallinen tuotos. Toiminnallisessa opinnäytetyössä osaamisen näyttäminen toteutuu kirjallisessa sekä käytännönläheisessä muodossa. (TAMK, Opinnäytetyön ohje opiskelijoille 2024; Toiminnallisen opinnäytetyön kriteerit 2023). Tämän opinnäytetyön toiminnallisena tuotoksena toimii ensiapukurssin toteuttaminen liikennemyymälän työntekijöille sekä ensiapuohje julisteen muodossa.

Painopisteet toiminnallisen opinnäytetyön toteutuksessa osuvat käytännön osion reflektioon sekä sen kuvaamiseen. On tärkeää, että toimintamalleja eritellään ja perustellaan. Reflektiota ja perusteluja toiminnalle toteutetaan raporttiosiossa. Reflektio tapahtuu etsityn tiedon sekä opitun ammatillisuuden avulla. (TAMK, Opinnäytetyön ohje opiskelijoille 2024; Toiminnallisen opinnäytetyön kriteerit 2023)

Toiminnallisen opinnäytetyön toteuttamisessa on myös tärkeää suunnitella toiminnallinen vaihe tarkasti ja perusteellisesti. Esimerkiksi erilaisten elementtien, kuten tilan, resurssien tai ajan kaavoittaminen ja suunnittelu. Hyvin toteutettu kirjallinen osio palvelee mainiosti toiminnallista osiota sekä luo vankan teoria pohjan. (TAMK, Opinnäytetyön ohje opiskelijoille 2024; Toiminnallisen opinnäytetyön kriteerit 2023)

### 4.1 Tiedonhaku

Opinnäytetyössä käsitellään teoriaa liittyen jokaiseen ensiapukoulutukseen valittuun aiheeseen. Näitä aihealueita ovat haavat ja palovammat, elvytys sekä allergiset- ja anafylaktiset reaktiot. Opinnäytetyössä käytetään eri tietokantoja kuten Cinahl ja Medline, Google Scholar sekä Googlea tiedon haussa. Hakusanoina käytetään käsitteitä kuten elvytys, cardiopulmonary resuscitation (CPR), anafylaktinen shokki, allerginen reaktio, anafylaksia, anaphylactic shock, allergy, palovammojen hoito, burns, ensiapukaappi, first aid cabinet, ravintolam restaurant,



kitchen, haavanhoito ja wounds. Opinnäytetyössä käytetään sekä suomen- että englanninkielisiä tietolähteitä ja hakusanoja.

Taulukko 1. Käsitteet ja hakusanat.

Käsite 1	Elvytys, cardiopulmonary resuscitation (CPR)
Käsite 2	Anafylaktinen shokki, allerginen reaktio, anafylaksia, anaphylactic shock, allergy
Käsite 3	Palovammojen hoito, burns
Käsite 4	Ensiapukaappi, first aid cabinet
Käsite 5	Ravintola, restaurant, keittiö, kitchen
Käsite 6	haavanhoito, wounds

Tietokannoissa käytetään Boolean hakuoperaattoreita OR (vaihtoehtoisten termien/synonyymien yhdistäminen; jokin termeistä esiintyy tulosviitteissä) sekä AND (molemmat tai useammat hakutermit esiintyvät yhdessä tulosviitteissä).

Alla olevassa taulukossa on esitettyä muutamia esimerkkejä, miten näitä hakuoperaattoreita voidaan käyttää. Lisäksi sanoja voidaan ryhmitellä tarvittaessa suluilla ja katkaisemalla niitä tähdillä. Fraasit lainausmerkkien sisään. Taulukossa yhdistyvät sanat ensiapua AND ravintola, wound OR burn AND kitchen, sekä hyvä AND ensiapu.

Taulukko 2. Hakusanojen käyttö hakuoperaattoreissa.

Esimerkki 1	Ensiapu AND ravintola
Esimerkki 2	Wound OR burn AND kitchen
Esimerkki 3	Hyvä AND ensiapu

Lähteitä opinnäytetyössä ovat muun muassa Terveyskylä, Punainen risti sekä Duodecim. Näistä löytyvä tieto on selkokielistä ja luotettavaa. Esimerkiksi Punaisella ristillä on hyviä ensiapuohjeita (Punainen risti, ensiapuohjeet, 2022), joita ensiapukoulutuspäivässä voi hyödyntää.

## 4.2 Millainen on hyvä koulutus?

Koulutusta suunniteltaessa tulee muistaa, kenelle koulutus pidetään, millaiselle ja kuinka suurelle ryhmälle. Koulutuksen aihe tulee rajata selkeästi sekä luoda oppimistavoite ja miettiä millä menetelmillä tavoitteeseen päästään koulutuksen kohteena olevan ryhmän kanssa. Koulutukselle tulee luoda aikataulu, joka sisältää myös mahdolliset tauot. Aikataulun tulisi olla mahdollisimman tarkka, mutta joustava, jotta koulutusta on helppo viedä eteenpäin, mutta myöskin muokata tarvittaessa. Kouluttajan tulisi varata mieluummin enemmän materiaalia kuin liian vähän, koska ryhmästä riippuen koulutukseen varatut tehtävät voivat viedä vähän tai paljon aikaa. Mikäli ryhmä suoriutuu tehtävistä nopeasti, on varalla lisää tekemistä, ja jos ryhmä onkin hitaampi, on aihetta helpompi tiivistää kuin yrittää keksiä yllättäen lisää. (koulutuksen suunnittelu ja toteutus 2020)

Koulutuksessa tulee jokainen osallistuja huomioida yksilöllisesti ja miettiä mikä saa osallistujan tuntemaan itsensä huomioiduksi ja kuulluksi. Esimerkiksi kyselyitä tehtäessä ja palautetta antaessa, mahdollista nimettömyys ja omin sanoin kertominen. Kouluttajan tulee puhutella jokaista neutraalisti, arvostaen ja ketään suosimatta. Anna osallistujille myönteistä palautetta, kehu ja kiitä. (yksittäisen osallistujan huomioiminen 2020)

### 4.2.1 Koulutuspaikka ja kohderyhmä

Ensiapukoulutus pidetään ABC Kolmenkulman kokoustiloissa. Tiloissa on PowerPoint esityksen mahdollisuus sekä tarpeeksi tilaa elvytyksen harjoittelemiselle. Tila on jaettuna kolmeen eri huoneeseen, joten koulutus pystytään järjestämään rasteina.

ABC Kolmenkulmalla työskentelee noin 50 henkilöä, joista noin 30 pääsevät osallistumaan koulutukseen. Näistä osa työskentelee pääsääntöisesti ABC Kolmenkulman Salen puolella ja osa ravintolan puolella. Ravintolan puolelta osallistuvissa on mukana kokkeja sekä kassalla työskenteleviä.

Ensiapukoulutuksesta jää ABC Kolmenkulman työntekijöille juliste (Liite 3.). Juliste tulee työntekijöiden nähtäville ravintolaan henkilökunnan tiloihin, josta he voivat vielä itsenäisesti käydä koulutuksen asioita läpi. Juliste jaetaan heidän esihenkilönsä sähköisesti, jotta he voivat muokata sitä tietojen ja ohjeiden päivityssä. Sähköisestä julisteesta on kaksi versiota, toinen suomeksi ja toinen englanniksi. Näin myös työpaikan englantia puhuvat työntekijät saavat samat ohjeistukset. Julisteeseen on lisätty työpaikalla olevista ensiapuvälineistä kuvia, jotta työntekijöille on selkeämpää mikä on oikea väline, ja miten sitä tulee käyttää.

#### **4.2.2 Koulutuksen sisältö ja aikataulu**

Koulutus aloitetaan koko ryhmän kanssa yhteisesti pienimuotoisella Powerpointesityksellä koulutuksen aiheeseen liittyen. Esityksessä käydään läpi muun muassa hätätilanteen tunnistamista ja hätäpuhelun soittamista. Tähän on varattu aikaa noin 20 minuuttia. Tämän jälkeen ryhmä jaetaan kolmeen pienryhmään ja aloitetaan toiminta rasteilla pienryhmissä. Yhdelle rastille on varattu aikaa noin 20–30 minuuttia. Rasteilla käydään läpi palovammojen sekä haavojen ensiapua, elvytystä sekä allergisten reaktioiden hoitoa ja anafylaksiaa. Koulutuksessa käydään myös läpi mitä ABC Kolmenkulman ensiapukaapista löytyy ja kuinka kaikkia kaapin tuotteita käytetään. Ensiapukaapin sisältö liikennemyymälässä kattaa laajasti muun muassa erilaisten haavojen ja palovammojen hoitotarvikkeita (Liite 1.). Koulutuksessa käydään myös pikaisesti läpi, kuinka sydäniskuria käytetään. Työntekijät saavat syventävän koulutuksen sydäniskurin käytöstä oman työpaikan puolesta, kun sydäniskuri saapuu liikennemyymälään. Kun kaikki rastit on kierretty, on varattu vielä muutama minuutti kirjallisen nimettömän palautteen antamiselle. Kokonaisuudessaan koulutus tulee kestämään noin 2 tuntia. Työntekijät osallistuvat koulutukseen kahdessa erässä. Koulutuksia pidetään kaksi kappaletta, toinen klo. 11–13 ja toinen klo. 13–15. (Liite 2)

## 5 TOTEUTUS

Koulutukseen lainattiin TAMK:lta elvytysnukkeja sekä ensiapureppuja. Repuissa on erilaisia sidostarvikkeita, joita voi hyödyntää tällaisessa koulutuksessa. Koulutuksessa oli käytössä PowerPoint esityksiä jokaisesta aihealueesta. Koulutuksessa käytettiin myös ABC Kolmenkulman ensiapukaapin tavaroita, jotta koulutuksessa olijat näkivät konkreettisesti, millaisia tarvikkeita heiltä löytyy.

Kaikki osallistujat pääsivät paikalle ja koulutus pääsi alkamaan ajallaan. Alkupuheiden jälkeen ryhmä jaettiin kolmeen osaan ja siirryttiin omille pisteille. Ensimmäisen pisteen jälkeen päivän aikataulussa jouduttiin tekemään muutoksia. Kaksi pistettä olivat valmiita, kun yksi oli vasta puolessa välissä. Tämä yksi rasti jaettiin kahteen osaan kaikille ryhmille niin, että ensimmäisen kierron aikana kaikki kävivät vain yhden osion tästä rastista. Lopuksi kun kaikki rastit olivat kierretty, siirryttiin takaisin isoon tilaan, jossa käytiin tuo toinen puolisko koko ryhmän kanssa yhteisesti. Tämän jälkeen oli palautteen annon aika ja koulutus saatiin päätökseen ajallaan.

Toinen ryhmä tuli heti ensimmäisen jälkeen ja tämän ryhmän kanssa siirryttiin suoraan muutettuun aikatauluun. Koulutus kesti suunnitellun 2 tuntia ja loppui ajallaan. Koulutukseen osallistui ennakkotiedoista poiketen myös englanninkielisiä, joten kaikki koulutuksesta olikin käännettävä englanniksi yhdelle ryhmälle.

## 6 POHDINTA

### 6.1 Aiheen valinta

Valitsimme aiheen koska yksi opinnäytetyön tekijöistä on töissä ABC Kolmenkulmalla ja on siellä ollessaan huomannut, kuinka vähän ensiaputaitoa työntekijöiltä löytyy. Liikennemyymälä on sijoitettuna kolmen ison valtatie risteykseen, joten siellä käy satoja asiakkaita päivittäin, jolloin ensiapu osaaminen tulee todella tarpeeseen.

Alkuun aihealue meinasi paisua todella suureksi, mutta työhön saatiin hyvin rajattua kolmelle tekijälle sopivasti aiheita. Aihealueita valittaessa pohdittiin, millaisia taitoja ABC Kolmenkulman työntekijät tulisivat mahdollisesti tarvitsemaan. Ravintolassa työskennellessä ollaan jatkuvasti kuumien laitteiden ympäröimänä, jonka vuoksi yhdeksi aiheeksi valikoitui palovammat. Myös kuormaa purkaessa, veitsiä käyttäessä sekä säilykepurkkeja avatessa haavat ovat osana arkipäivää. Loput aiheista valikoituivat enemmän ABC Kolmenkulman asiakkaiden näkökulmasta. Asiakkailla usein on erilaisia allergioita, joista he eivät muista kertoa työntekijöille, jolloin allergisen reaktion riski kasvaa, joillakin jopa anafylaktisen reaktion mahdollisuus. Viimeinen aihe oli elvytys. ABC Kolmenkulman lähin sydäniskuri löytyi yli kilometrin päästä, jota kyseenalaistettiin ABC Kolmenkulman esihenkilöltä. Hän reagoi välittömästi asiaan ja hankki heille oman sydäniskurin. Asiakaskunta kuitenkin on iältään aivan laidasta laitaan, joten yllättäviä tilanteita voi kohdalle osua.

Opimme koulutusta suunnitellessa ja sitä pitäessä itsekkin aiheista paljon. Jokainen perehtyi omaan pitämäänsä aiheeseen ja sai näistä itselleen paljon lisätietoa. Henna piti koulutuksen elvytyksestä, Janita haavoista ja palovammoista ja Leevin aiheena oli allergiat ja anafylaktiset reaktiot. Pidämme kaikki tärkeänä ensiapuosaamista ja mielestämme jokaisella tulisi olla edes jonkinlaiset taidot hoi-ttaa pieniä haavereita ja auttaa toisia. Myös Suomen perustuslaissa sanotaan, että jokaisella on velvollisuus auttaa hätätilanteessa parhaan kykynsä mukaan (Pelastuslaki 379/2011 §3).

## 6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyötä tehdessä on perehdytty tieteellisen tiedon kriteereihin ja sovellettu niitä lähteitä ja tietoja etsiessä. Opinnäytetyössä on käytetty lähteinä jo hyväksi todettuja hoito- ja lääketieteen tietokantoja vertaillen näiden tietoja keskenään, jotta saataisiin mahdollisimman laaja ja luotettava lopputulos. Opinnäytetyössä huomioidaan lähdemateriaalien tekijöiden työ tekemällä asianmukaiset lähdemerkinnät sekä viittaukset. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023).

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteerejä ovat totuusarvo, sovellettavuus, pysyvyys ja neutraalisuus (Tynjälä 1991). Lähteitä etsiessä ja ensiapukoulutusta suunniteltaessa ja toteutettaessa nämä ovat oleellisia. Totuusarvo on tärkeää sen vuoksi, että koulutuspäivässä ensiapuosaaminen on ajantasaista ja oikeaa. Sovellettavuus tarkoittaa tässä opinnäytetyössä kykyä priorisoida juuri kyseiselle liikennemyymälälle tarpeellinen ensiavunosaaminen sekä kykyä ottaa huomioon heidän mahdollisuutensa toteuttaa ensiapua. Opinnäytetyö tuo pysyvyyttä tarjoamalla ajan tasalla olevaa ensiapuosaamista. Pysyvyyteen voitaisiin myös liittää kyseisen liikennemyymälän ensiapuosaamisen ylläpitäminen jatkosakin. Osana opinnäytetyön tarkoitusta on tuottaa sähköinen materiaali, joka myös ylläpitää ensiapuosaamista. Neutraalisuus korostuu erityisesti tiedon hakemisessa ja ensiapukoulutuksen suunnitelmaa toteutettaessa. Neutraalisuutta voidaan toteuttaa esimerkiksi hyvällä lähdekritiikillä ja vertaamalla eri tutkimusten tuloksia keskenään löytämällä parhaimman mahdollisen vastauksen. Neutraalisuuden näkökulmasta on myös hyvin tärkeää, että molemmat osapuolet eli opinnäytetyöntekijät sekä työelämäyhdyshenkilö otetaan osaksi ensiapukoulutuksen toteuttamista ja heidän mielipiteensä sekä toiveensa tulevat kuulluiksi.

## 6.3 Opinnäytetyön onnistuminen

Palautetta pyydettiin nimettömänä ja kirjallisena. Palaute oli positiivista, osa kertoi oppineensa uutta ja toiset kertoivat jo ennestään tuttuja juttuja. Ohjaus oli palautteiden perusteella sujuvaa ja materiaalit kattavia. Palautteissa tuli esille myös rastitoiminnan hyviä puolia. Kun koulutus pidettiin rasteina, ryhmät olivat

pienempiä ja elvytystäkin pääsivät kaikki kokeilemaan. Pienryhmissä ei käynyt aika pitkäksi.

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä ja vahvistaa ABC Kolmenkulman työntekijöiden ensiapuosaamista, joka saatiin palautteen perusteella täytettyä.

## 7 AIKATAULU JA RAHOITUS

Opinnäytetyön tekeminen aloitettiin keväällä 2023. Idea työhön tuli nopeasti ja suunnittelu päästiin aloittamaan heti. Heti alusta oltiin yhteydessä työyhdyskuntaan, ABC Kolmenkulman esihenkilöön, ja hän innostui myös aiheesta. Koulutus suunniteltiin pidettäväksi syksyllä 2023 osana ABC Kolmenkulman turvallisuusviikkoa. Ennen koulutusta saatiin kirjoitettua opinnäytetyön teoriaosuus, jotta koulutus pystyttiin pitämään. Ennen koulutusta käytiin palavereita ABC Kolmenkulman esihenkilön kanssa, joissa sovittiin koulutuksen sisällöstä, käytännön asioista kuten tiloista ja tarvikkeista sekä aikatauluista. Ennen koulutusta opinnäytetyön teoriaosuus jaettiin myös ABC Kolmenkulman esihenkilölle hyväksyttäväksi.

Opinnäytetyön ensiapukoulutuksessa käytettiin TAMK:n välinehuollosta lainattuja elvytysnukkeja sekä ensiapureppuja. Lisäksi koulutuksessa hyödynnettiin ABC Kolmenkulman ensiapukaapista löytyviä tarvikkeita.

Ensiapukoulutus järjestettiin ABC:n tiloissa ja ABC:n esihenkilö sitoutui maksamaan työntekijöille koulutuksesta palkan. Opinnäytetyön tekijät vastaavat itse muista mahdollisista kustannuksista. Työntekijät eivät saaneet koulutuksesta EA-korttia, koska kyseessä ei ollut Suomen Punaisen Ristin koulutus.

Opinnäytetyön aikana ei ole tullut suurempia vastoinkäymisiä tai haasteita. Opinnäytetyön aikana on pystytty joustamaan aikatauluissa sekä työnetenemisessä. Opinnäytetyön alkuperäinen valmistumistavoite asetettiin 2023 joulukuulle, mutta valmistumisajankohtaa jouduttiin siirtämään 2024 toukokuulle.



## LÄHTEET

Allergia.fi. 2022. Allergioiden aiheuttajia. Päivitetty 20.12.2022. Viitattu 26.8.2023. <https://www.allergia.fi/allergia/mita-allergia-on/allergioiden-yleisimmat-aiheuttajat/>

Castrén, M., Korte H., Myllyrinne, K. 2022a. Ensiapu osana hoitoketjua. Duodecim Terveyskirjasto. Luettu 25.4.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/spr00002>

Castrén, M., Korte H., Myllyrinne, K. 2022b. Palovammat. Duodecim Terveyskirjasto. Luettu 23.8.2023 <https://www.terveyskirjasto.fi/spr00009/palovammat?q=palovammat>

Castrén, M., Korte H., Myllyrinne, K. 2022c. Haavat ja verenvuodot. Duodecim Terveyskirjasto. Luettu 23.8.2023 <https://www.terveyskirjasto.fi/spr00007/haavat-ja-verenvuodot?q=haavat%20ja%20verenvuodot>

Duunitori. N.d. Ravintolatyöntekijä. <https://duunitori.fi/ammattiopas/ravintola-ja-matkailuala/ravintolatyontekija>

Elvytys. Käypä hoito-suositus. Suomen Lääkäriseura Duodecimin, Suomen Elvytysneuvoston, Suomen Anestesiologiyhdistyksen ja Suomen Punaisen Ristin asettama työryhmä. Julkaistu 25.11.2021. Viitattu 31.10.2023. <https://www.kaypahoito.fi/hoi17010>

Hyry, H., 2022. Anafylaktinen reaktio (äkillinen yliherkkyysoireyden aiheuttama reaktio). Duodecim Terveyskirjasto. Päivitetty 15.8.2022. Viitattu 26.8.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00201>

Hätäkeskuslaitos. N.d. 112 Suomi-sovellus, sovelluksen käyttö. Viitattu 31.10.2023. <https://112.fi/sovelluksen-kaytto>

Hätäkeskuslaitos. N.d. Hätätilanne ulkomailla. Viitattu 31.10.2023. <https://112.fi/hatatilanne-ulkomailla>

Lönnrot, M., 2021. Allergiat. Duodecim Terveyskirjasto. Päivitetty 30.3.2021. Viitattu 26.8.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00561>

MLL. 2020. Kouluttajan opas. Koulutuksen suunnittelu ja toteutus. Yksittäisen osallistujan huomioiminen. Luettu 9.9.2023. <https://www.mll.fi/kouluttajan-opas/>

MOT Kielitoimiston sanakirja. N.d. Maallikko. Kotimaisten kielten keskus ja Kielikone Oy. <https://www-sanakirja-fi.libproxy.tuni.fi/kotus/finnish-finnish/maallikko>

Pelastuslaki 29.4.2011/379 §3. Yleinen toimintavelvollisuus. Viitattu 28.4.2024. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2011/20110379#L2P3>

Punainen Risti. N.d. Ensiapu. Luettu 28.4.2024. Viitattu 28.4.2024. <https://www.punainenristi.fi/ensiapu/>

Punainen Risti. 2022 Ensiapuohjeet; elvytys, tajuttoman ensiapu, verenvuodon tyrehtyttäminen, vakava allerginen reaktio, palovammat, haavat. Luettu 25.8.2023. <https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/>

Punainen Risti. 2023. Hätäilmoituksen tekeminen. Julkaistu 4.10.2023. Viitattu 31.10.2023. <https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/hatailmoituksen-tekeminen/>

Ruokavirasto. 2023. Allergeenit. Päivitetty 12.9.2023. Viitattu 26.8.2023. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/ohjeita-kuluttajille/pakkausmerkinnat/allergeenit/>

Saarelma, O. 2022a. Palovamma. Duodecim Terveyskirjasto. Luettu 23.7.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00316/palovamma?q=palovamma>

Saarelma, O. 2022b. Haava. Duodecim Terveyskirjasto. Luettu 23.7.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00215>

Suomi.fi. 2022. Hätäilmoituksen tekeminen. Päivitetty 1.12.2022. Viitattu 31.7.2023. <https://www.suomi.fi/palvelut/hatailmoituksen-tekeminen-hatakeskuslaitos/01a571b5-3eb9-4b49-a27e-ec8427737c5b>

TAMK. 2023. Toiminnallisen opinnäytetyön kriteerit. Päivitetty 8/2023. <https://content-webapi.tuni.fi/proxy/restricted/2023-09/kriteerit-toiminnallinen.pdf>

TAMK. 2019. Opinnäytetyön ohje opiskelijoille. Päivitetty 22.4.2024. Viitattu 28.4.2024. <https://intra.tuni.fi/fi/opiskelu/opiskelu-0/opinnaytetyot/opinnaytetyo-ohje-opiskelijalle-tamk#tyyppeja>

Terveyskylä. Akuutin haavan tulehdus. Päivitetty 24.5.2021. Viitattu 20.7.2023 <https://www.terveyskyla.fi/haavatalo/tietoa-haavoista/akuutit-haavat/akuutin-haavan-paranemista-hidastavat-syyt/akuutin-haavan-tulehdus>

Terveyskylä. 2021. Pysähdy auttamaan elotonta-verkkokurssi, Elottoman kohtaaminen. Päivitetty 1.5.2021. Viitattu 31.7.2023. <https://www.terveyskyla.fi/paivystystalo/palvelut/ensiapuverkkokurssit/pys%C3%A4hdy-auttamaan-elotonta-verkkokurssi/elottoman-kohtaaminen>

THL. Pidä jäykkäkouristusrokote voimassa. 2023. Päivitetty 7.12.2023. Viitattu 15.1.2024 <https://thl.fi/fi/ajankohtaista/kampanjat/kesaterveys/pida-jaykkakouristusrokote-voimassa>

Tilastokeskus. Palkansaajien työpaikkatapaturmat 100 000 palkansaajaa kohden. [https://pxweb2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin\\_ttap/statfin\\_ttap\\_pxt\\_11px.px](https://pxweb2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_ttap/statfin_ttap_pxt_11px.px)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Päivitetty 9.10.2023. Viitattu 20.2.2024. <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>

Tynjälä, P. (1991). Laadullisen tutkimuksen luotettavuudesta. Kasvatus 22(5–6), 387–598.

Työsuojeluhallinnon verkkopalvelu. N.d. Tyosuojelu.fi. Ensiapuvarustus. Suositus- ja tarkistuslista. Viitattu 28.4.2024. <https://tyosuojelu.fi/tyoterveys-ja-tapaturmat/ensiapuvalmius/ensiapuvarustus>

Työturvallisuuskeskus. Hotellin ja ravintola-alan työturvallisuus. 3. uudistettu painos 2022. Viitattu 13.1.2024. [Hotellin-ja-ravintolan-tyoturvallisuus\\_202227.pdf \(ttk.fi\)](#)

## LIITTEET

### Liite 1. Ensiapukaapin sisältö ABC Kolmenkulmassa

Hätäilmoitusohje	
Ensiapuside, pieni	4kpl
Ensiapuside, iso	4kpl
Taitos 20 x 20 cm	4kpl
Taitos 10 x 10 cm	6kpl
Joustoside 8–10 cm	2kpl
Leikattava laastari	2 rullaa
Valmiit laastarit	Jokaiseen laastaritelineeseen tulee olla vaihto pakkaus
kolmioliina	2kpl
Sakset	1kpl
Silmähuuhteluvälineet	
Palovammageeli	3ltk
Palovammageeli + sidos	2ltk

Tämä taulukko on luotu Työsuojeluhallinnon verkkopalvelusta löytyvän Suositus- ja tarkistuslistan pohjalta.

## Liite 2. Koulutuksen aikataulut

## Ensimmäinen koulutus klo 11–13

11.00	Ryhmän yhteinen aloitus. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Miksi olemme täällä</li> <li>- Mitä tänään tehdään</li> <li>- Ryhmäjaot</li> </ul>
11.20	Ryhmät siirtyvät omiin tiloihin ja alkavat käymään ensimmäistä rastia.
11.40	Ryhmät vaihtavat huoneita
12.00	Ryhmät vaihtavat huoneita
12.20	Ryhmät vaihtavat huoneita
12.40	Keräännytään lopuksi yhteen tilaan, jossa kerätään nimettömänä palautetta koulutuksesta

## Toinen ryhmä klo 13–15

13.00	Ryhmän yhteinen aloitus. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Miksi olemme täällä</li> <li>- Mitä tänään tehdään</li> <li>- Ryhmäjaot</li> </ul>
13.20	Ryhmät siirtyvät omiin tiloihin ja alkavat käymään ensimmäistä rastia.
13.40	Ryhmät vaihtavat huoneita
14.00	Ryhmät vaihtavat huoneita
14.20	Ryhmät vaihtavat huoneita
14.40	Keräännytään lopuksi yhteen tilaan, jossa kerätään nimettömänä palautetta koulutuksesta

# ENSIAPU

## 112

1. Soita hätäpuhelu itse, jos voit.
2. Kerro, mitä on tapahtunut.
3. Kerro tarkka osoite ja kunta.
4. Vastaa hätäkeskuksen kysymyksiin.
5. Kytke puhelimen kaiutintoiminto päälle ja jatka auttamista.
6. Toimi annettujen ohjeiden mukaisesti.
7. Lopeta puhelu vasta saatua luvan.
8. Opasta lisääpu paikalle.
9. Soita uudelleen, jos tilanne muuttuu.



Jos haava on tulehtunut, haavan alueella on punoitusta, kuumotusta, turvotusta ja mahdollisesti kipua. Haava voi myös erittää tulehtuessaan ja haista pahalle. Suurempi tulehdus saattaa nostaa myös kuumeen.

## HAAVOJEN HOITO

1. Tyrehdytä verenvuoto painamalla vuotokohtaa.
2. Huuhdo haalealla juoksevalla vedellä.
3. Älä poista suuria esineitä haavasta, kuten puukkoa vaan tue ne sidoksilla.
4. Kiinnitä viiltohaavat haavateipillä.
5. Mistä haava tuli? Tulehdusriski?

## PALOVAMMAT

Mikäli palovamman pinta on ehjä, pidä sitä viileän juoksevan veden alla 20min heti palovamman synnyttyä.



Muista, että tämän pitää antaa kuivua ennen kuin laitat hankan käteen!!



Älä puhko rakkuloita.

Suojaa palanut alue siihen tarkoitettuilla sidoksilla.

Jos palovamma on suuri, kasvoissa ja/tai hengitysteissä, hakeudu hoitoon välittömästi!

## ELVYTYS

1. Tunnista elottomuus: tajuton, ei hengitä tai ei hengitä normaalisti. Yritä herätellä.
2. Aloita painelupuhallus elvytys mahdollisimman pian.
3. 30painallusta+2puhallusta. Mikäli ei hengityspaljetta, puhallukset voidaan jättää pois. Keskeytyksetön paineluelvytys on tärkeintä!
4. Soita 112!
5. Käytä sydäniskuria eli defibrillaattoria. Kone neuvoo mitä pitää tehdä, älä pelkää sen käyttöä.



Älä lopeta elvytystä ennen kuin potilas herää, ensihoito antaa luvan tai voimasi loppuvat.

## ANAFYLAKTINEN REAKTIO

1. Tunnista reaktio. Soita 112.
2. Tue hengitys paremmalla asennolla, esim. puoli-istuva asento. Mikäli henkilö menee tajuttomaksi eikä hengitä normaalisti aloita panelupuhallus elvytys. Ilmoita muuttuneesta tilanteesta 112.
3. Tiedustelee henkilöltä omistaako hän adrenaliinikynän
4. Ohjaa henkilö pistämään adrenaliinikynällä tai tee se itse.
5. Tarkkaile vointia ja hengitystä kunnes ensihoito on paikalla.

## MINNE SOITAN?

Akuutissa tilanteessa aina päivystykseen!

Tarvittaessa soitto 112!!

-> Ensin soitto ja lähtö päivystykseen tämän jälkeen soitto esihenkilölle.

Kiireettömässä tilanteessa soitto työterveyteen ja tieto esihenkilölle.

Kaikista työtaturmista tulee ilmoittaa esihenkilölle sekä työterveyteen.

# FIRST AID

## 112

1. Call the emergency number yourself if you can
2. Explain the situation
3. Tell the exact address and place
4. Answer the questions
5. Put the phone on speaker
6. Act according to given instructions
7. End the call only after you have been given permission by the emergency personnel
8. Guide additional help on site
9. Call again if the situation changes



If the wound is infected, there is redness, warmth, swelling and possibly pain on the site. The wound could also have discharge and nasty smell. Bigger infection could also cause fever.

## WOUNDS

1. Stop the bleeding by pressing on the wound
2. Rinse with running lukewarm water
3. Do not remove any objects stuck in the wound such as knives yourself, support them with bandages and go to the doctor
4. Close cut wounds with wound tape
5. How did you get the wound and is there a risk for it to get infected?

## BURNS

If the surface of the burn is intact, hold the burn under cool running water for 20 minutes immediately afterwards.

Remember that this has to dry before you put the glove on!!



Do NOT pop blisters!!

Protect the burnt area with bandages intended for it.

If the burn is large, on the face or throat, you need to seek treatment immediately!

## RESUSCITATION

1. Identify if the person is lifeless, unconscious or not breathing properly. Try to wake them up.
2. Start CPR as soon as possible if the person is lifeless
3. 30 presses + 2 blows. If you have no bag valve mask, you can leave out the blowing. It is important to keep pressing continuously!!
4. Call 112!
5. Use a defibrillator. The machine will guide you through using it, don't be afraid to use one.



Don't stop CPR until the person shows signs of revival, you get permission from the first responders and/or if you simply cannot continue no longer.

## ANAPHYLACTIC REACTION

1. Identify. Call 112.
2. Support breathing, for example put the patient in half-sitting position. If they go unconscious and doesn't breathe normally; start CPR. Notify 112 of the changed situation.
3. Ask the patient if they have an adrenalin pen.
4. Guide the patient to inject the adrenalin or do it yourself.
5. Monitor their health and breathing until first aid arrives.

## WHERE TO CALL?

In an acute situation, always go to the emergency room.

If necessary, call 112!!

-> First call and go to the emergency room, then call the supervisor.

In non-urgent situations, call workplace health services and inform the supervisors.

All workplace accidents must be reported to the supervisors and the workplace health services.