

KOKONAISUUNNITELMA JA ARVIOINTI

31.10 Saara ja Antti	Ensiapu
7.11 Antti	Ympäristö ja terveys
14.11 Antti	Kansantaudit
21.11 Saara	Mielenterveyden edistäminen
28.11 Saara	Mielenterveyden ongelmat + koe

- 28.11 koe kaikista sisällöistä (tunnit ja diat)
- Tänään ensiavussa “käytännön koe”, jossa täytätte ryhmässä palautettavan lomakkeen
- Koulun säännöt mukana tunneilla

ENSIAPU

Saara ja Antti
Syksy 2019

TÄNÄÄN...



- Mitä on ensiapu?
- Ensiapua vaativat tilanteet ja niissä toiminta
- Case tapaukset ryhmissä & arvioitavan lomakkeen täyttäminen
- Miten tästä eteenpäin?

MITÄ ON ENSIAPU?

- Loukkaantuneelle tai sairastuneelle **tapahtumapaikalla** annettava apu
- Pyrkimyksenä turvata henkilön **perustoiminnot** ja **estää tilan pahentuminen**
- **Osa auttamistapahtumaa** johon kuuluvat:
 - Pelastaminen
 - Ensiapu
 - Hätäilmoitus
 - Ensihoito
 - Jatkohoito



MIKÄ MERKITYS ENSIAVULLA ON YKSILÖN / YHTEISKUNNAN NÄKÖKULMASTA?

- Esimerkiksi sydämen pysähdyksessä tai suurissa verenvuodoissa **aika ratkaisee** → *ensiapu voi pelastaa hengen*
- Ensiapua tarvitaan **yllättävissä tilanteissa** → oma lähimmäinenkin saattaa joskus tarvita sinun apuasi
- Ensiapu on osa potilaan **auttamista**
- Lisää turvallisuutta koko yhteiskunnassa

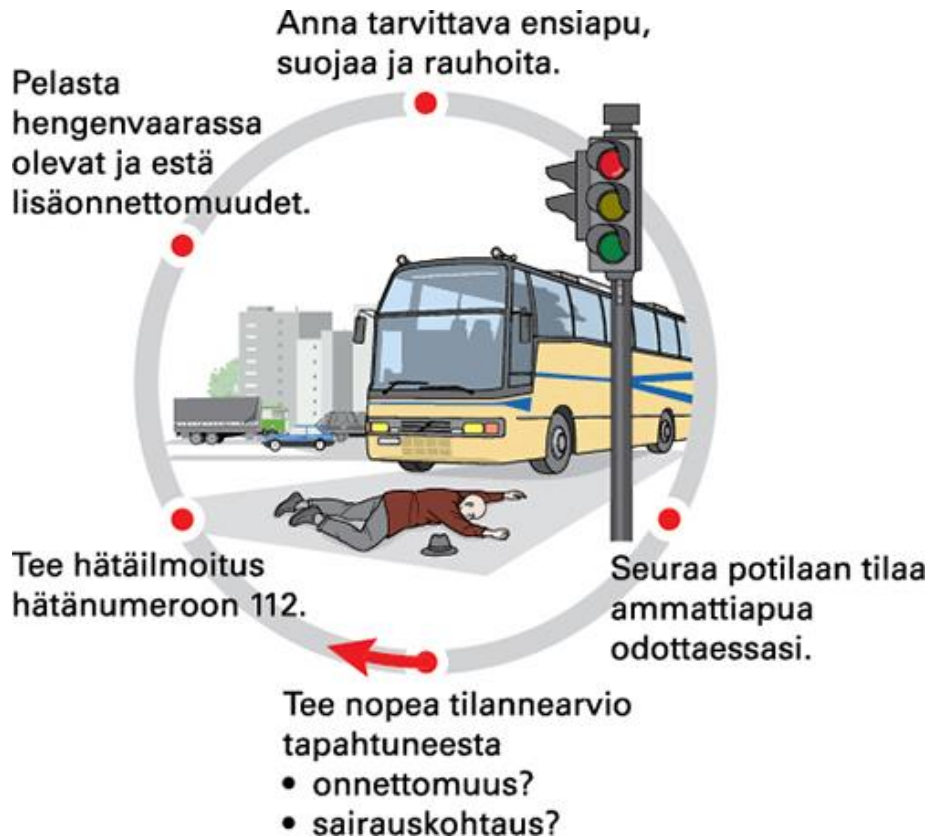
MITÄ OIKEUKSIA JA VELVOLLISUUKSIA SUOMALAISILLA ON ENSIAPUUN LIITTYEN?

- Jokaisella on **velvollisuus auttaa ja oikeus saada apua**
- **Auttamisvelvollisuus** määritelty laissa
 - Ensimmäinen tapahtumapaikalle saapuva/tilanteen näkevä ryhtyy toimimaan ja opastaa myös muita paikalla olijoita tai saapuvia

MINKÄLAISISSA TILANTEISSA ENSIAPUA TARVITAAN?

- Tajuttoman ensiapu
- Tuki ja liikuntaelimestön vammat
- Myrkytykset
- Paleltumat ja palovammat
- Kouristelu (esimerkiksi epilepsia)
- Haavat
- Alhainen verensokeri (esimerkiksi diabetes)
- Onnettomuudet
- Rintakipu
- Aivoverenkierron häiriöt
- Sokki
- Astmakohtaus
- Mielenterveyden ensiapu

YLEINEN TOIMINTAOHJE HÄTÄTILANTEESSA



Muista myös:

- Vaikka joku olisi jo auttamassa, mene apuun
- Pysy rauhallisena
- Ole rohkea!
- Muista huolehtia myös omasta turvallisuudesta

Miten toimit soittaessa hätänumeroon?

AIVOVERENKIERRON HÄIRIÖT

- Hengenvaarallisia
- Johtuu esim.
 - Aivokudoksen vaurio
 - Aivoinfarkti eli aivoverisuonen tukos
 - Aivoverisuonen repeämä
- Oireita: toispuoleisuus kasvoissa ja raajoissa, puuromainen puhe, tasapainohäiriöt, näköhäiriöt, huimaus, sekavuus, äkillinen ja kova päänsärky
- Miten toimia?
 - Pyydä henkilöä hymyilemään tai puristamaan käsiäsi ja selvitä toispuoleisuus
 - Rauhoita ja laita lepoasentoon
 - Soita 112 jo yhdestä oireesta

TAJUTTOMAN ENSIAPU JA ELVYTYS

- Elvytyksen tavoitteena ylläpitää aivojen verenkiertoa ja käynnistää sydän
- Sydänpysähdys voi johtua sydäninfarktista, rytmihäiriöistä, hapen puutteesta, vammasta tai myrkytyksestä
- Elvytyksen rytmitys: **30 painallusta, 2 puhallusta**
- Hukkuneen tai lapsen ja vauvan elvytys aloitetaan 5 puhalluksella ja jatketaan sen jälkeen 30:2
- Vauvan elvytyksessä painallukset kahdella sormella
- <https://www.youtube.com/watch?v=8QnMMPZUwgA>



DEFIBRILLAATTORI



- Käytetään elvytyksen tehostamiseen → sydämen käynnistämiseen
- Antaa sähköimpulsseja rintakehän läpi
- Painetaan yhdestä napista päälle → laite neuvoo toiminnan eteenpäin
- Ei aiheuta vaaraa

ELI

- Sydämen ollessa pysähtyneenä
 - Soita ensin 112
 - Käytä defibrillaattoria, jos lähellä on sellainen
 - Elvytä

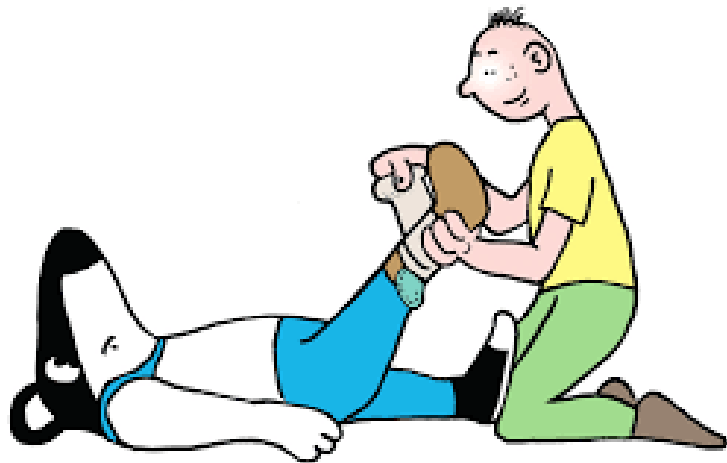
AED-deffa → maallikkokäyttöön



<https://defibrillaattori.fi/zoll-aed-3-defibrillaattori/#aed3-video>

TUKI JA LIIKUNTAELIMISTÖN VAMMAT

- Miten toimia?
 - 1. Purista käsin vammakohtaa
 - 2. Jäähdytä kylmällä 20min (ei paljaalle iholle)
 - 3. Sido vammakohdan ja kylmän ympärille tukeva side
 - 4. Tarvittaessa lääkäriin
- **KKK** - Kylmä, Koho, Kompressio
 - **Kylmä:** hyydyttää verta → vähentää turvotusta
 - **Koho:** verenpaine vähenee vammakohdassa
 - **Kompressio:** verisuonet tukkiutuu → vähentää turvotusta
- Nivelen ollessa virheasennossa tai luun murtumissa: älä yritä korjata, vaan tue vammakohta tukevasti



MYRKYTYKSET



- Lääkkeet, sienet, marjat, häkä, kaasut, pesuaineet, kemikaalit, päihhteet
- Oireita: pahoinvointi, oksentelu, iho-oireet, päänsärky, huimaus, hengenahdistus, kouristelu, sydämen tykytys, tajuttomuus
- EA:
 - Vakavissa oireissa 112
 - Selvitä mikä myrkkyy
 - **www.myrkytystietokeskus.fi**
 - Toimi kyseessä olevan myrkytys EA:n mukaisesti
 - Tajuton kylkiasentoon
 - Ei hengitä -> elvytys
- Miten voidaan ennaltaehkäistä?



Syövyttävät ja vakavan silmävaurion vaaraa aiheuttavat aineet



Helposti syttyvät aineet



Paineenalaiset kaasut ja nesteytetyt kaasut



Akuutisti myrkylliset aineet, iho-, silmä- ja hengitystie-ärsytystä aiheuttavat aineet



Hapettavat aineet



Elinmyrkylliset, karsinogeeniset, mutageeniset ja lisääntymismyrkylliset aineet sekä hengitystieherkistäjät



Akuutisti myrkylliset aineet



Räjähdyksenvaaralla aiheuttavat aineet



Ympäristölle vaaralliset aineet

PALELTUMAT JA PALOVAMMAT

Palovammat

- Voi olla pinnallinen tai syvä
- **Viilennä** nopeasti haalealla vedellä
- Älä puhkaise rakkuloita
- Side
- Lääkəriin palovamman ollessa paha



Paleltumat

- Paikallinen, tai ruumiinlämmön suuri lasku eli hypotermia
- Lämmintä vettä 20-30min
- Lämmintä juotavaa
- Älä hiero tai hankaa paleltumaa
- Liian kova hankaus tai kuuma vesi voi olla haitaksi tunnottomalle paleltumakohdalle



KOURISTELU

- Aivoverenvuoto, myrkytys, epilepsia, alhainen verensokeri, diabeetikolla, korkea kuume, pään vamma
- Oireina tajuttomuus ja raajojen kouristelu, yleensä 1-2min
- EA:
 - 112
 - **Älä estä kouristusliikkeitä!**
 - Suojaa autettavan päätä
 - Käännä kouristelun jälkeen kylkiasentoon, mikäli on tajuton



OHJEEN LUKIJA

Kylkiasennolla turvataan tajuttoman hengitys



1. Saatko henkilön hereille?

- Herättele puhuttelemalla ja ravistelemalla.

Henkilö ei herää.

2. Soita hätänumeroon 112

Käännä autettava selälleen, ja selvitä hengittääkö hän normaalisti?



3. Avaa hengitystie

- Nosta leuan kärkeä
- Paina otsasta

Arvioi onko hengitys normaalia, epänormaalia tai puuttuuko se.

- Tunnustele hengitystä
- Katso
- Kuuntele



4. Hengitys on normaalia

Käännä henkilö kylkiasentoon.

Varmista, että

- hengitystie on avoin
- autettava hengittää normaalisti

Seuraa ja tarkkaile hengitystä



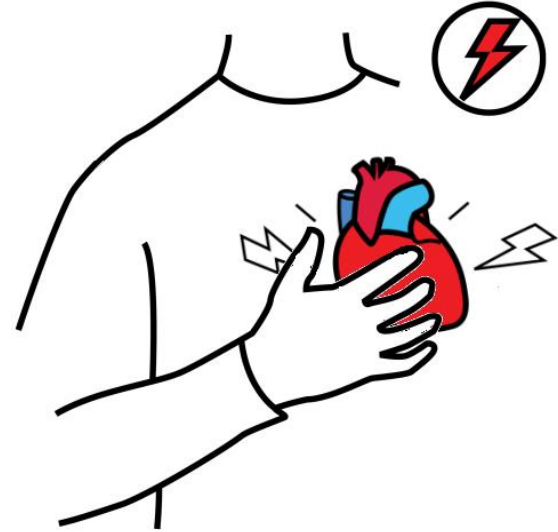
ALHAINEN VERENSOKERI DIABEETIKOLLA

- Jos diabeetikon verensokeri laskee liian alhaiseksi, voi syntyä hengenvaarallinen tilanne → **insuliinisokki** (tajuttomuus)
- Esiintyy usein lääkeen oton jälkeen, jos diabeetikolla on energianvaje
- Oireina heikotus, näläntunne, ärtyneisyys, vapina, kalpeus, hikoilu
- Alhaiseen verensokeriin ensiapuna **sokeri!**
- **Tajuton** diabeetikko kylkiasentoon → ei ravintoa tajuttomalle! Soita 112.



RINTAKIPU

- Rintakipuun on aina suhtauduttava vakavasti!
- Oireita voi olla: kylmänhikisyys, pahoinvointi, hengitysvaikeudet ja etenkin naisilla väsymys, oksentelu ja kipu selän puolella
- EA:
 - 112
 - Asetyyylisalisyylihappoa sis. Lääke, esim. Disperin tai Aspirin (tarkista allergiat)
 - Tarkkaile hengitystä ja verenkiertoa
 - <https://youtu.be/k28p1AzDFNI>



CASE-TAPAUKSET

- 6 eri case-tapausta

1. Lukekaa lappu ja selvittäkää omien tietojen ja ipadin avulla:

- Mistä on kyse?
- Miten toimitte?
- Miten tilannetta olisi voinut ennaltaehkäistä? (jos mahdollista)

2. Kirjatkaa osaamanne/löytämänne tiedot

lomakkeeseen

3. NÄYTELKÄÄ/HARJOITELKAA tilanne käytännössä ryhmän kanssa!

Lopuksi kaikki tekevät itsearvioinnin.



KURSSIT JA LISÄÄ TIETOA

EA kurssit SPR

- **EA 1:** peruskurssi tavallisimpiin tilanteisiin, jokaiselle kansalaiselle hyvä, voimassa 3v
- **EA 2:** jatkokurssi peruskurssin käyneille

Nettisivuja

<https://www.suomenensiapukoulutus.fi>

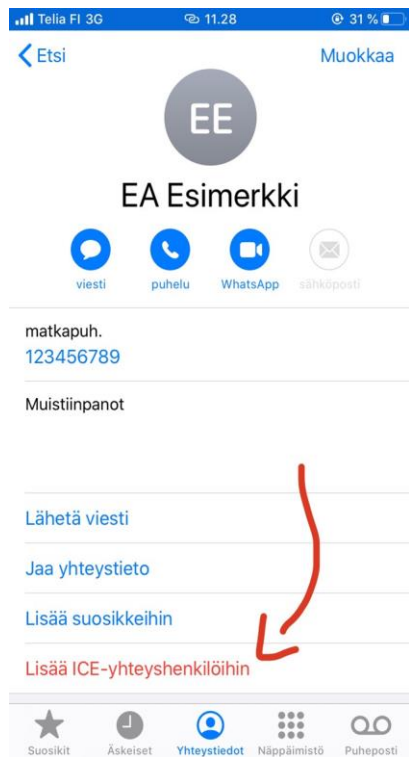
<https://www.punainenristi.fi>

<https://ensiapukoulutus.fi>

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=spr00004



ICE-KONTAKTI



Yhteystiedot



Asetukset



112 SUOMI -APPI

- Paikannettu hätäpuhelu
- Vaaratiedotteet alueellasi
- Päivystysnumerot esim.
 - Myrkytyskeskus
 - Meripelastus
 - Tienkäyttäjät
 - MLL:n lasten ja nuorten puhelin



KIITOS!

LÄHTEITÄ

<https://defibrillaattori.fi>

<https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/tapaturmat/kkk/>

<https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti>

<https://www.punainenristi.fi>

<https://www.diabetes.fi>