



Vastuullinen ihminen: **AUTA YSTÄVÄÄ HÄDÄSSÄ**

1. vuosi:
ILVES

AIHE: Ensiapu

SUORITUSPAIKKA: Kerho

KESTO: 1 tunti

TAVOITE: Polunkävijä tutustuu henkeä pelastavan ensiavun pääperiaatteisiin.

SISÄLLÖT: Henkeä pelastava ensiapu: hengitys, suuret verenvuodot, sokki, elvytys, kylkiasento

TARVIKKEET:

- Ensiapuvälineistöä
- Annenukke

OHJAAJALLE TAUSTATIEDOKSI:

- Ensiaputaidot ovat kiistämättä tärkeitä. Jos mahdollista, pyydä jotakuta seurakuntalaista tai Ideoita kerhoon tai apua toteutukseen voi kysyä myös paikalliselta SPR:ltä.
- Tämän kerran ensiaputaidot keskittyvät hengityksen turvaamiseen ja verenvuoden tyrehdyttämiseen. Nämä asiat liittyvät paljolti myös joutsenen vuonna käsiteltävään onnettomuustilanteen hallintaan.
- Tarkista ennen kerhon pitämistä esim. SPR:n sivuilta elvytyksen ohjeet, jotta opetat viimeisimpien ohjeistuksien mukaan.
- Tällä kerhokerralla on todella paljon asiaa. Mieti etukäteen, mitä haluat painottaa ja minkä opetteluun käyttää eniten aikaa. Saatat joutua jättämään jonkun tai jotkut asiat kokonaan pois.

Toiminta

1. ALOITUS: ETSI JA MUISTA

kesto noin 10 minuuttia

Ohjaaja piilottaa pieniä ensiaputarvikkeita (esim. ensiapulaulun sisältöä: laastareita, sidetarpeita, kolmioliina, haavapyyhe ja turvaleikkuri) kerhotilaan. Polunkävijät saavat etsiä näitä esineitä. Kun kaikki on löydetty, ne asetetaan pöydälle tai lattialle niin, että jokainen näkee kaikki esineet. Käydään läpi nopeasti mitä ne ovat. Sitten polunkävijät sulkevat silmänsä ja ohjaaja poistaa muutaman esineen. Polunkävijät yrittävät muistaa mitä on poistettu. Tätä voidaan jatkaa muutaman kerran.

Ohjaaja kertoo miksi ensiaputaidot ovat tärkeitä ja tuo esille, että myös polunkävijäikäinen voi auttaa hätätilanteessa.

2. AIHEEN KÄSITTELY: AVUN ANTAMINEN

kesto noin 30 minuuttia

Aiheen käsittelyyn kuuluu alla olevat neljä osa-aluetta.

1. Opetellaan hengityksen tarkastaminen sekä hengityksen turvaaminen ja kylkiasento.
 - Tukehtuminen estetään avaamalla hengitystiet. Ojenna autettavan pää nostamalla leuan kärjestä ja painamalla toisella kädellä otsasta. Samalla tarkkaile hengitystä katsomalla, kuuntelemalla ja tunnustelemalla. Liikkuuko rintakehä? Kuuluuko hengityksen ääni? Tuntuuko ilman virtaus poskellasi? Arvioi onko hengitys normaalia, epänormaalia tai se puuttuu.
 - Mikäli potilas ei hengitä, aloitetaan elvytys: Elvytyksen onnistumisen ratkaisee ennen kaikkea aika, joka kuluu sydämen pysähtymisestä elvytyksen aloittamiseen. Tapahtumapaikalla olevan auttajan pitäisi olla elvytystaitoinen ja hänellä tulisi olla rohkeutta auttaa. Nopeasti aloitettu elvytys kaksin- tai jopa kolminkertaistaa autettavan selviytymisen mahdollisuuksia.
 - Tarkistakaa ennen kerhoa SPR:n sivuilta ohjeet elvytykseen. Tämän hetkinen ohje on 30 painallusta ja 2 puhallusta. Toivottavasti kerho saa Anne-nuken lainaan joltakin paikalliselta järjestöltä, jotta elvytyksen harjoittelu onnistuu. Joka tapauksessa elvytyksen perusteet on tärkeä käydä läpi.
 - Mikäli potilas hengittää, on hänet hyvä asettaa kylkiasentoon. Harjoitellaan kylkiasento ja käydään läpi koska sitä käytetään. Ohjeet tajuttoman ensiapuun löytyvät SPR:n sivulta.
2. Verenvuodon tyrehtyttäminen. Tämäkin on tärkeää tehdä käytännössä, jotta polunkävijöille jää mielikuva siitä, mitä ja miten tehdään.
 - SPR:n sivuilla on ohjeet sekä verenvuodon tyrehtyttämiseen, että haavojen ensiapuun:
 1. Tyrehdytä verenvuoto painamalla sormin tai kämmenellä suoraan vuotokohtaan.
 2. Sido vuotokohtaan paineside joko käyttäen sidetarvikkeita tai muita saatavilla olevia tilapäisvälineitä. Yläraajan voi tukea vartaloa vasten.
 3. Soita hätänumeroon 112, jos arvioit tilanteen sitä vaativan.
 4. Runsas verenvuoto voi johtaa verenkierron vakavaan häiriötilaan eli sokkiin. Huolehdi loukkaantuneen sokin hoidosta (viimeinen otsikko alla).
 - Jos kysymyksessä on pieni haava, niin
 1. Tyrehdytä mahdollinen verenvuoto
 2. Puhdista haavasta lika juoksevan, viileän veden alla.
 3. Sulje pienen viiltohaavan reunat vastakkain haavateipillä.
 4. Peitä haava suojasidoksella.
 5. Hakeudu tarvittaessa hoitoon.
 6. Tarkista, että tetanus- eli jäykkäkouristusrokote on voimassa.
 - Vuotavat, syvät ja likaiset haavat ja vähänkin suuremmat viiltohaavat kuuluvat aina lääkärin hoitoon. Haavan ulkonäöstä ei aina voi päätellä, onko syvemmälle kudoksiin syntynyt vaurioita.

3. Avun hälyttäminen

- SPR:n ohjeet avun hälyttämiseen:

Hätäilmoitus tehdään yleiseen hätänumeroon 112, ja se tehdään heti, kun loukkaantuneen tai sairastuneen todetaan tarvitsevan ammattiapua.

1. Soita hätäpuhelu itse, jos voit.
2. Kerro, mitä on tapahtunut.
3. Kerro tarkka osoite ja kunta.
4. Vastaa kysymyksiin.
5. Toimi annettujen ohjeiden mukaisesti.
6. Lopeta puhelu vasta saatua luvan.

Yleispuhelimesta voi soittaa hätänumeroon ilmaiseksi. Matkapuhelimesta soittaessasi et tarvitse suuntanumeroa.

4. Sokki ja sen hoito käydään läpi jos aikaa.

- Sokin oireet voivat olla seuraus suurista sisäisistä tai ulkoisista verenvuodoista, vaikeista murtumista, palovammojen tai rajun ripulin aiheuttamasta nestehukasta. Myös sydämen pumppausvoiman pettäminen tai voimakas allerginen reaktio voivat aiheuttaa sokkitilan.
- Tunnista sokin oireet:
 - Iho on kalpea ja kylmän hikinen.
 - Henkilö on levoton, myöhemmin sekava.
 - Hengitys on tihentynyt.
 - Suu on kuiva, hänellä on janontunne.
 - Syke on nopea ja heikosti tunnettavissa.
- Sokkipotilaan ensiapu:
 1. Tyrehdytä verenvuodot.
 2. Soita hätänumeroon 112.
 3. Aseta loukkaantunut makuulle alaraajat koholla.
 4. Suojaa kylmältä esimerkiksi huovalla tai takilla ja eristä kylmästä alustasta.
 5. Rauhoita.

3. LOPETUS: TOIMINTAA

kesto noin 10 minuuttia

Kerhon lopussa kerrataan elvytys ja kylkiasento kahden kuvitteellisen tilanteen kautta.

1. Elvytys: sydänkohtaus

”Olet menossa kaverisi kanssa mansikkamehulle hänen mummonsa luokse. Saapuessanne talolle näette keittiön ikkunasta, kuinka mummo kaatuu lattialle pidelleen rintaansa. Kun tulette paikalle, huomaatte että mummo ei hengitä. Miten toimit? Toimi!”

- Mummona käytetään Anne-nukkeä.

2. Kylkiasento: tajuttomuus

”Kaksikerroksisen talon seinustalla makaa henkilö vatsallaan kasvot kohti maata. Osittain hänen päällään lojuu kaatuneen tikkaat. Kun tulet paikalle, huomaat että hän hengittää. Miten toimit? Toimi!”

- Yksi ohjaajista makaa lattialla tarinaan sopivalla tavalla. Kerholaiset voivat häneen kokeilla ensiaputaitojaan.

+ HARTAUS

Muista pitää hartaushetki kerhon alussa ja/tai lopussa. Voit tehdä sen millä tavalla tahansa, tässä muutama idea tälle kerralle:

- Lukekaa Raamatusta Sananl. 17:17 ja keskustelkaa tuttujen ja tuntemattomien ihmisten auttamisesta.
- Kirjoittakaa rukous- ja kiitosaiheita kerhon yhteiseen rukouskirjaan.
- Jos joku polunkävijöistä on opetellut Raamatun tekstin ulkoa, hän voi esittää sen.

KERTAUS SEURAAVASSA KERHOSSA PIDETTÄVÄKSI

kesto noin 5 minuuttia

Jokainen kerholainen osallistuu kertaukseen joko toimien itse tai parin kanssa. Tehtävinä ovat toisen laittaminen kylkiasentoon, haavan sitominen, hengityksen testaaminen, sokkipotilaan hoito ja jos mahdollista, elvytys. Korjataan mahdolliset vääränlaiset toimintamallit.

Lisätietoa

TIETOA AIHEESTA

- Ohjeet ensiaputilanteisiin SPR:n sivulla: <https://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet>
- Testejä ja pelejä: <https://www.punainenristi.fi/opi-ensiapua/ensiapupelit-ja-testit> (One Life saattaa olla nuoremmille aika raju, suunnattu kiltäikäisille)
- Testaa tietosi: <https://yle.fi/uutiset/3-9502293>

AIHEESEEN LIITTYVÄT HARRASTEMERKIT

- Ensiapu alkeet
- Ensiapu 1 ja 2
- Terveys ja parantaminen
- Basic Rescue
- CPR
- First Aid, Basic/Standard/Advanced
- Health and Healing
- Red Alert
- Disaster Ministries

TAUSTAKUVAN LÄHDE: www.freevector.com/children-and-parents-silhouettes