



## Vastuullinen ihminen: LAITA LAASTARI!

4. vuosi:  
KOIVU

**AIHE:** Ensiapu

**SUORITUSPAIKKA:** Kerho

**KESTO:** noin 1 tunti

**TAVOITE:** Polunkävijä tutustuu joidenkin ensiaputilanteiden hoidon peruseräotteisiin.

**SISÄLLÖT:** Opetellaan hoitamaan haava, nyrjähdys, murtuma, nenäverenvuoto, rakko, kramppi, käärmepurema, tajuttomuus ja tukehtuminen

**TARVIKKEET:** Haavanhoitovälineistö, rakkolaastari, kyypakkaus, kolmioliina, kylmäpakkaus

### OHJAAJALLE TAUSTATIEDOKSI:

- Ensiaputaidot ovat kiistämättä tärkeitä. Jos mahdollista, pyydä jotakuta seurakuntalaista tai ystävää, jolla on hoitoalan koulutus, mukaan kerhoon. Tällöin todennäköisemmin vältytään ”väärän informaation” välittämiseltä.
- Tämän kerhokerran tilanteista suurimmasta osasta löytyy tietoa ja kuvallisia ohjeita SPR:n internet-sivuilta. Mikäli kerhossa on mahdollisuus käyttää tietokonetta, voivat polunkävijät käydä itse lukemassa ohjeita internetistä.

## Toiminta

### 1. ALOITUS: LAASTARIHIPPA

kesto noin 10 minuuttia

Yksi tai kaksi polunkävijää valitaan hippaksi. Kun he saavat jonkun polunkävijöistä kiinni, saa tämä haavan. Haavan saanut istuu lattialle ja pitelee kohtaa, johon haava on tullut. Pelissä on yksi tai kaksi lääkäriä, jotka tulevat ja ”laittavat laastarin” haavan päälle koskemalla kuviteltua haavakohtaa kämmenellä. Tällöin polunkävijä on taas terve ja voi jatkaa peliä. Hippoja ja lääkäreitä voidaan vaihtaa välillä.

### 2. AIHEEN KÄSITTELY: ENSIAPUTILANTEITA

kesto noin 40 minuuttia

Ohjaaja on kirjoittanut tai tulostanut liitteessä 1 olevat tilanteet paperille. Polunkävijät muodostavat parit tai pienet ryhmät (tehtävän voi tehdä myös yksin), jokainen ryhmä nostaa hatusta itselleen yhden tilanteen. He lukevat ohjeet tilanteen hoitoon ja opettavat tilanteen ensiavun toisille ryhmille demonstroimalla vaivan ja sen hoidon. Ohjaaja tai paikalla oleva terveydenalan ammattilainen auttavat ryhmiä valmistautumisessa ja katsovat, että he esittävät ensiaputilanteen oikein.

### 3. LOPETUS: TIETOVIESTI

kesto noin 10 minuuttia

Polunkävijät jaetaan kahteen joukkueeseen. Kumpikin asettautuu jonoon lähtöviivan taakse. Viestijuoksun ensimmäinen lähtee hakemaan huoneen toisesta päästä kysymystä. Hän palaa kysymyksen kanssa ryhmän luo ja koko ryhmä yhdessä miettii vastauksen kysymykseen. Seuraava jonosta lähtee kertomaan vastauksen ohjaajalle huoneen toisessa päässä ja tuo samalla uuden kysymyksen joukkueelle. Näin jokainen saa vuorotellen hakea kysymyksen, mutta koko ryhmä osallistuu vastauksien miettimiseen. Kysymykset ovat liitteessä 2.

### + HARTAUS

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

- Lukekaa Raamatusta kuinka Jeesus paransi sairaita: Matt. 15:30 ja Luuk. 4:40.
- Puhukaa siitä, mitä voi tehdä jos kipu on sisällä sydämessä eikä laastari auta.
- 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

Ohjaaja on valinnut muutaman ensiaputapauksen, joiden toimintaohjeet käydään läpi. Ohjaaja tai joku polunkävijöistä on potilaana ja muut polunkävijät toimivat niin kuin kyseisessä tilanteessa olisi syytä toimia. Tarvittaessa keskustellaan vielä paremmista toimintamalleista, mikäli polunkävijät eivät aivan muistaneet miten toimia.

## Lisätietoa

### TIETOA AIHEESTA

- SPR:n ensiapuohjeet: [www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet](http://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet)
- Kirjoja käyttäessä valitse tuoreita ensiapuoppaita, ohjeet päivittyvät jatkuvasti!

### AIHEESEEN LIITTYVÄT HARRASTEMERKIT

- Ensiapu alkeet
- Ensiapu 1 & 2
- Terveys ja parantaminen
- Basic Rescue
- CPR

### LIITTEET

- Liite 1: Ohjeet ensiaputapausten hoitoon
- Liite 2: Kysymykset tietoviestiin

TAUSTAKUVAN LÄHDE: [www.freevector.com/children-and-parents-silhouettes](http://www.freevector.com/children-and-parents-silhouettes)

# Liitteet

## LIITE I: Ohjeet ensiaputapausten hoitoon

### HAAVAT

1. Verenvuoto tyrehdytetään painamalla vuotokohtaa suoraan kämmenellä tai sormin.
2. Haavasta puhdistetaan lika juoksevan, viileän veden alla.
3. Pienen viiltohaavan reunat suljetaan vastakkain haavateipillä.
4. Haava peitetään suojasidoksella.
5. Tarvittaessa hakeudutaan hoitoon.
6. Jäykkäkouristusrokotuksen voimassaolo tarkistetaan.

Pientä viiltohaavaa suuremmat haavat ja syvät, vuotavat ja likaiset haavat kuuluvat aina lääkärin hoitoon. Haavan ulkonäöstä ei voi aina päätellä, onko vaurioita syntynyt myös syvempiin kudoksiin.

Tehtävä polunkävijäparille tai -ryhmälle: näyttäkää toisille, miten hoidetaan kädessä oleva viiltohaava. Haava ei ole syvä, eikä suuria verisuonia ole vahingoittunut. Siitä vuotaa vähän verta. Piirtäkää yhden polunkävijän käteen kynällä viiva haavan paikalle ja hoitakaa haava yllä olevien ohjeiden mukaisesti.

### NYRJÄHDYKSET

Nivelen nyrjähdys aiheuttaa verenvuotoa ihonalaiseen kudokseen. Tämä aiheuttaa nyrjähtäneelle alueelle kipua ja kerääntynyt neste saa aikaan turvotusta. Nyrjähdys ensiapu:

1. Kohotetaan raaja.
2. Puristetaan tai painetaan vammakohtaa.
3. Jäähdytetään kylmällä noin 20 minuuttia.
4. Sidotaan vammakohdan ympärille tukeva side.
5. Jatketaan kylmähoitoa ensimmäisen vuorokauden ajan parin tunnin välein. Nyrjähdys alkaa parantua 1-2 vuorokauden kuluessa, jolloin kudoksen sisäinen verenvuoto lakkaa.

### **Kolmen K:n ensiapu auttaa nyrjähdys lisäksi myös revähdyksiin ja mustelmien ehkäisyyn**

Nopeasti ja oikein annettu ensiapu voi säästää lääkärissä käynniltä.

1K = kylmä

Laita alueelle kylmää. Kylmä asetettuna kipukohtaan supistaa verisuonia ja vähentää siten sisäistä verenvuotoa. Hyvänä apuna toimii mikä tahansa kylmä: jääpussi, lumi, pakastevihannekset...  
Ideaaliside tai muu joustava side kääritään nivelen tueksi.

2K = kohoasento

Kohota raaja, jossa vamma-alue on. Kohoasento vähentää välittömästi sisäistä verenvuotoa, kun verenpaine verisuonistossa pienenee.

3K = kompressio eli puristus

Purista käsilläsi kipukohtaa. Puristus vähentää turvotusta ja estää verenvuotoa.

Jos nilkka on kipeä vielä ensiavun jälkeenkin, painon siirtäminen jalalle on tuskallista, mustelma on suuri tai nivel ei toimi normaalisti, pitää mennä lääkäriin.

Tehtävä polunkävijäparille tai -ryhmälle: näyttäkää toisille, miten hoidetaan nyrjähdys. Sopikaa yksi polunkävijä, jolta leikisti nyrjähtää nilkka. Hoitakaa nyrjähdys yllä olevien ohjeiden mukaisesti.

## MURTUMAT

Murtuman voi tunnistaa kivusta, turvotuksesta, epänormaalista liikkuvuudesta ja arkuudesta tai virheasennosta.

Murtuman ensiapu:

- Yläraajan murtumassa käsi tuetaan liikkumattomaksi esimerkiksi kolmioliinalla tai autettava voi itse tukea kipeää raajaansa kehoaan vasten. Kylläluiden murtumassa rintakehää voi tukea käsin tai tukisiteellä.
- Jalan murtumaa ei tarvitse lastoittaa, jos apu saapuu kohtuajassa. Autettavan pitää välttää jalan liikuttamista ja painon asettamista jalalle. Jos loukkaantunutta täytyy siirtää, alaraajan murtumaa voi tukea toista jalkaa, tukevaa lautaa tai keppiä tai muuta tilapäisvälinettä vasten.
- Jos on syytä epäillä selkärangan murtumaa, loukkaantunutta saa liikuttaa vain, jos se on välttämätöntä hengen pelastamisen kannalta.

Murtumat syntyvät yleensä putoamisen, kaatumisen tai iskeytymisen takia. Toimita loukkaantunut hoitoon.

Tehtävä polunkävijäparille tai -ryhmälle: näyttäkää toisille, miten hoidetaan murtuma, joka on kädessä tai jalassa. Toimikaa yllä olevien ohjeiden mukaisesti.

## NENÄVERENVUOTO

Yleensä nenäverenvuoto on vaaraton. Joskus vuoto voi kestää pitkään ja olla niin runsasta, että on syytä mennä lääkärin hoitoon. Nenäverenvuodon ensiapu:

- Autettava istuu etukumarassa asennossa.
- Painetaan vuotavaa sierainta nenäluuta vasten n.10–15 min.
- Nenän päälle voi laittaa jotakin kylmää. Kylmäpussi niskan päälle asetettuna auttaa myös.
- Jos verenvuoto ei lakkaa, autettava toimitetaan lääkäriin.

Tehtävä polunkävijäparille tai -ryhmälle: näyttäkää toisille, miten hoidetaan nenäverenvuoto. Yksi teistä on potilas ja toiset hoitavat tilanteen. Toimikaa yllä olevien ohjeiden mukaisesti.

## RAKOT

Paras hoito rakkoihin on ennaltaehkäisy: hyvät sisään ajatut jalkineet ja oikeanlaiset sukat ovat tärkeitä. Jos rakkoja syntyy pitää ne puhdistaa aamuin illoin pesemällä vedellä tai haavanpesuaineella. Retkiolosuhteissa ei rakkoa kannata puhkaista, koska jalat hikoilevat ja likastuvat jolloin puhkaisureikä on aukko bakteereille. Rakon päälle laitetaan keinoihoja tai rakkolaastari, jos nämä eivät pysy kohdallaan, voi käyttää urheiluteippiä. Jos rakkokohta tulehtuu, kannattaa sitä näyttää lääkärille.

Tehtävä polunkävijäparille tai -ryhmälle: kertokaa toisille, miten ehkäistään ja hoidetaan rakkoja. Piirtäkää kynällä kantapäähän noin etusormenpään kokoinen ympyrä, joka kuvaa rakkoa. Näyttäkää tai kertokaa mitä sille voi tehdä.

## KRAMPIT

Akuuttina hoitona kramppeavan kohdan venytys ja hierominen.

- Vastaliike, eli jos pohje kramppaa niin pohjelihasta venytetään vetämällä kevyesti jalkaterää kohti vartaloa. Samalla hierotaan kramppeavaa lihasta.

Usein toistuvien kramppeiden syynä on nestetasapainon heittäminen eli suolan, kalsiumin, magnesiumin epätasapaino. Esimerkiksi vaelluksella saattaa suolan määrä kehossa päästä laskemaan kun hikoilee paljon ja korvaavaksi nesteeksi juo puhdasta vettä. Kun hikoilee paljon, voi huoletta syödä suolaista ruokaa.

Tehtävä polunkävijäparille tai -ryhmälle: näyttäkää toisille, miten hoidetaan kramppeava pohjelihas. Yksi teistä on potilas ja toiset hoitavat tilanteen. Toimikaa yllä olevien ohjeiden mukaisesti. Kertokaa myös miten kramppeja voi estää tulemasta

## KÄÄRMEENPUREMAT

Pureman saaneen raajan liikuttelua on vältettävä ja se tuetaan lepoasentoon. Potilaalle annetaan kortisonia (kyypakkaus) tai antihistamiinia, mikäli näitä on mukana tai saatavilla. Toimita potilas lääkäriin.

Tehtävä polunkävijäparille tai -ryhmälle: kertokaa ja näyttäkää toisille, miten hoidetaan käärmeenpurema. Yksi teistä on potilas ja toiset hoitavat tilanteen. Piirtäkää potilaalle kynällä merkki nilkkaan käärmeenpuremaksi. Toimikaa yllä olevien ohjeiden mukaisesti.

## TAJUTTOMUUS

Mikäli tajuttomaksi mennyt henkilö ei herää vaikka häntä puhuttelee ja ravistelee, pitää soittaa hätänumeroon. Toimitaan hätäkeskuksen antamien ohjeiden mukaisesti.

1. Käänä autettava selälleen ja selvitä hengittääkö hän.
2. Turvaa hengitys avaamalla hengitystie.
3. Käänä hengittävä potilas kylkiasentoon. Tarkkaile ja seuraa hengitystä ammattiavun tulloon asti.

Tehtävä polunkävijäparille tai -ryhmälle: näyttäkää toisille, miten hoidetaan tajuttomaksi mennyttä henkilöä. Yksi teistä on tajuton, jolloin toiset näkevät miten hänen hengityksensä tarkastetaan ja hänet käännetään kylkiasentoon.

## TUKEHTUMINEN

Jos hengitykseen menee vierasesine, se tulee poistaa hengityksestä.

1. Autettavan ylävartaloa käännetään alaspäin ja lyödään viisi kertaa lapaluiden väliin. Kehotetaan samalla autettavaa yskimään.
2. Jos tämä ei auta, soita hätänumeroon 112.
3. ”Halataan” autettavaa palleen alta (rinnan alapuolelta) ja nykäistään sisään- ja ylöspäin. Toistetaan tarvittaessa viisi kertaa.
4. Mikäli vierasesine ei vielä ole poistunut, jatketaan vuorotellen viisi lyöntiä lapaluihin ja viisi nykäisyä.
5. Jos potilas lopettaa hengityksen, aloitetaan elvytys.

Kuvalliset ohjeet: [www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet/vierasesine-hengitysteissa](http://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet/vierasesine-hengitysteissa)

Tehtävä polunkävijäparille tai -ryhmälle: näyttäkää toisille, miten hoidetaan henkilöä, jonka hengitystiehen on mennyt vierasesine. Vaikka tositalanteessa otteet ovat napakoita, olkaa näyttäessä hellävaraisia toisianne kohtaan.

## LIITE 2: Kysymykset tietoviestiin

1. Miten verenvuoto tyrehdytetään pienestä haavasta?
  - a. Laitetaan haava veden alle
  - b. Painetaan vuotokohtaa kädellä
  - c. Laitetaan haavan päälle paksusti teippiä
  - d. Nostetaan vuotokohta mahdollisimman korkealle
  
2. Mikä on paras hoito nyrjähdykseen?
  - a. KKK = kylmä, kohotus ja kompressio
  - b. KKK = kuuma, kohotus ja kiristys
  - c. KKK = kuuma, karjuminen ja kompressio
  - d. KKK = kylmä, kävely ja kiristys
  
3. Mikä on murtuman ensiapu?
  - a. Murtunut paikka pidetään korkealla
  - b. Murtuman saanut käännetään kylkiasentoon
  - c. Murtuneeseen paikkaan tehdään kireä tukiside
  - d. Murtunut paikka tuetaan liikkumattomaksi
  
4. Mitä pitää muistaa tajuttoman hoidosta?
  - a. Elvytetään potilasta ja käännetään hänet kylkiasentoon
  - b. Elvytetään potilasta ja raajat nostetaan ylös
  - c. Hänen hengityksensä turvataan ja hänet käännetään kylkiasentoon
  - d. Hänen hengityksensä turvataan ja raajat nostetaan ylös
  
5. Miten tukehtumisen voi estää?
  - a. Avataan kiristävä vyö
  - b. Poistetaan vierasesine hengitysteistä
  - c. Juotetaan potilaalle paljon vettä
  - d. Nauratetaan potilasta, jotta hän alkaisi nauraa

Oikeat vastaukset: 1b, 2a, 3d, 4c, 5b