

Auttajakurssi

Moduuli 4:

Ensiapu

Yhdistä oikein



1. Huomaat äkillisesti läheisesi puheen olevan epäselvää, toinen suunpieli roikkuu, käsi vaikuttaa voimattomalta.



2. Autettava alkaa valittaa kovaa, puristavaa rintakipua. Hän on tuskaisen oloinen ja hän valittaa kipua myös hartiasseudussa.

Yhdistä kirjaimet oikeaan numeroon. Seassa on neljä virheellistä vastausta, jotka eivät kuulu kummankaan sairaskohtauksen ensiapuun.

A. Rauhoita ja aseta lepoon.

B. Kysy miten läheisesi voi ja onko hänellä aiemmin ollut vastaavaa (tilannearvio).

C. Aseta lepoon esim. puoli-istuvaan asentoon.

D. Jos tunnistat yhdenkin oireen, soita aina 112.

E. Älä anna mitään lääkkeitä.

F. Anna sokeripitoista juotavaa.

G. Soita 112, jos et tiedä mistä on kyse, eikä aiemmin ole ollut vastaavaa.

H. Tee F-A-S-T -testi.

I. Löytyykö lähistöltä antihistamiinia?

J. Vie kotiin lepäämään.

K. Ethän jätä auttamatta, vaikka epäilet jotain muuta syytä kuten päihtymystä sekavuuden taustalla.

L. Kerro autettavalle, että apu on tulossa etkä jätä häntä yksin. Äkkielottomuus on yksi oireista, joten ethän jätä tarkkailematta.

M. Anna autettavalle astmalääkettä .

N. Löytyykö lähistöltä asetyylisalisyylihappoa sisältävää lääkettä (Aspirin®, Disperin®), jota voisi antaa?

Oikeat vastaukset ja info



1. Huomaat äkillisesti läheisesi puheen olevan epäselvää, toinen suunpieli roikkuu, käsi vaikuttaa voimattomalta.

A. Rauhoita ja aseta lepoon.

D. Jos tunnistat yhdenkin oireen, soita aina 112.

E. Älä anna mitään lääkkeitä.

H. Tee F-A-S-T -testi.

K. Ethän jätä auttamatta, vaikka epäilet jotain muuta syytä kuten päihtymystä sekavuuden taustalla.

2. Autettava alkaa valittaa kovaa, puristavaa rintakipua. Hän on tuskaisen oloinen ja hän valittaa kipua myös hartiasseudussa.

B. Kysy miten läheisesi voi ja onko hänellä aiemmin ollut vastaavaa (tilannearvio).

C. Aseta lepoon esim. puoli-istuvaan asentoon.

G. Soita 112, jos et tiedä mistä on kyse, eikä aiemmin ole ollut vastaavaa.

L. Kerro autettavalle, että apu on tulossa etkä jätä häntä yksin. Äkkielottomuus on yksi oireista, joten ethän jätä tarkkailematta.

N. Löytyykö lähistöltä asetyylisalisyylihappoa sisältävää lääkettä (Aspirin®, Disperin®), jota voisi antaa?

Ylimääräiset vaihtoehdot:

F, J, I, M

Noin 14 000 henkilöä sairastuu aivoverenkierron häiriöön Suomessa vuosittain. Tukos tai verenvuoto aivojen verisuonissa aiheuttaa aivoverenkierron häiriön. Aivoverenkierronhäiriön oireet ja niiden vaikeusaste riippuvat hapenpuutteesta kärsivän alueen laajuudesta ja sijainnista. Mitä kauemmin verenkierto on estynyt, sitä suuremmiksi vauriot kasvavat. Siksi jokainen minuutti on tärkeä. Mitä nopeammin oireet tunnistetaan ja henkilö saadaan ammattiavun piiriin, sen parempi ennuste toipumiselle on.

Noin 22 000 henkilöä saa sydäninfarkti- tai sepelvaltimotautikohtauksen vuosittain ja se on yleisin kuolinsyy Suomessa. Rintakipuun tulee aina suhtautua vakavasti. Rintakipu voi johtua sepelvaltimotaudista, jolloin sydänlihakseen verta tuovat sepelvaltimot ovat ahtautuneet ja aiheuttavat oireita. Ahtautuneeseen suoneen voi syntyä tukos, jolloin puhutaan sydänkohtauksesta eli sydäninfarktista. Pahimmillaan tämä voi johtaa sydänpysähdykseen. Sairastuneen henkilön selviämismahdollisuudet paranevat merkittävästi, jos hän saa nopeasti ammattiapua.

Mistä tunnistat aivoverenkierron häiriön?

FAST-menetelmä on kehitetty työkaluksi tunnistamaan auttamistilanteessa aivoverenkierron häiriö.



F (face=kasvot)

Pyydä henkilöä hymyilemään tai irvistämään. Ovatko kasvot epäsymmetriset, jääkö hymy toispuoleiseksi? Roikkuuko toinen suupieli?



A (arm = käsivarret)

Pyydä henkilöä ojentamaan molemmat käsivarret kohtisuorina eteenpäin. Onko toinen käsivarsi toista alempana? Huomaatko toisella puolella heikkoutta tai voimattomuutta?



S (speech = puhe)

Pyydä henkilöä toistamaan jokin yksinkertainen lause. Kykeneekö autettava lausumaan sen oikein vai onko puhe epäselvää, "puuromaista"?



T (time eli aika)

Tilanteessa on kiire. Jos yksikin oire esiintyy, soita 112.

Toimintakortti:

Henkilö ei herää eikä reagoi



Tapausesimerkki:

Kohtaat autettavan, joka ei reagoi eikä ole herätettävissä. Hän on ehkä lyönyt päänsä kaatuessaan, hän voi olla päihteiden vaikutuksen alaisena eli myrkytystilassa tai hänellä voi olla sairauskohtaus.

Pohtikaa, miksi tilanne on henkeä uhkaava ja miten toimisitte.

Katso vastaus kääntöpuolella ja jatka sen jälkeen harjoittelemaan →

Tajunnan menetys on aina vakavaa ja vaatii välitöntä reagointia.

Mikäli henkilö ei ole herätettävissä ravistelemalla ja puhuttelemalla häntä, kyseessä on aina henkeä uhkaava tilanne.

Tajuttoman henkilön lihakset veltostuvat ja kieli pääsee painumaan takanieluun tukkien hengitystiet. Tämä estää aivoja saamasta happea.

Liikenneonnettomuudet – Uskalla mennä tilanteeseen!

On arvioitu, että liikenneonnettomuudessa loukkaantuneista jopa puolet kuolevat siihen, että hengitystietä ei ole avattu.

Päihteiden käyttäjät – Ymmärrä auttaa kaveria!

Huumeet ja alkoholi aiheuttavat vuosittain yli 2000 kuolemaa. Alle 25-vuotiaita kuolee huumeisiin enemmän kuin liikenneonnettomuuksiin. Päihdekuolemia voi ehkäistä: tunnistamalla riskitilanteet, ehkäisemällä niitä, huolehtimalla, että hengitystiet pysyvät auki ja hälyttämällä apua riittävän ajoissa.

Sairauskohtaukset – Tunnista tilanne!

Monissa sairauskohtauksissa voi henkilö menettää äkillisesti tajuntansa. Tällaisia ovat esimerkiksi matalan verensokerin aiheuttama tila diabeetikolla, kouristelukohtaukset, aivoverenkierron häiriö. Tällaisissa tilanteissa tärkeintä on saada ammattiapua paikalle nopeasti, eikä sen selvittäminen mistä tilanne johtuu, ole olennaista maallikolle.

Siirry harjoittelemaan tajuttoman henkilön auttamista käytännössä. Näin muistat paremmin toimintamallin, jos kohtaat apua tarvitsevan ihmisen.

Henkilö ei herää eikä reagoi

Tällä pisteellä harjoitellaan tajuttoman henkilön auttamista kahden-kolmen hengen ryhmässä. Yksi lukee ohjetta, yksi auttaa ja yksi on autettava. Vaihtakaa rooleja siten, että jokainen on päässyt harjoittelemaan.



1. Saatko autettavan hereille

Herättele puhuttelemalla ja ravistelemalla.



2. Jos autettava ei herää, soita 112

Aseta puhelin kaiutintoiminnolle.



3. Käännä autettava selälleen

Ojenna toinen käsi maata pitkin ylöspäin ja käännä lantiosta ja olkapäästä kiinni pitäen. Suojele päätä.



4. Tarkista hengittääkö normaalisti

Katso liikkuuko rintakehä, tunnustele ilmavirtausta.



5. Käännä kylkiasentoon ja huolehdi, että hengitystiet pysyvät avoimina

Tue pää siten, että hengitystiet pysyvät auki.



6. Huolehdi, että hengitys kulkee esteettä ja pidä lämpimänä.

Tarkkaile hengitystä ja vointia.

Tällä pisteellä harjoitellaan toimintaa silloin, kun epäillään, että henkilö on tukehtumassa vierasesineeseen kuten ruokapalaan. Yksi lukee ohjetta, yksi auttaa ja yksi on autettava. Vaihtakaa rooleja siten, että jokainen on päässyt harjoittelemaan.



Tunnista nopeasti hätätilanne.

Jos auttajia on useita, yksi soittaa hätänumeroon 112 ja yksi auttaa.



Taivuta autettavan ylävartaloa alaspäin vartalosta tukien.

- Lyö sen jälkeen kämmenellä napakasti viisi kertaa lapaluiden väliin.
- Käske autettavaa yskimään.



Mikäli vierasesine ei poistu nielusta ja olet paikalla yksin, soita nyt 112



Jatka ensiapua puristus- eli Heimlichin-otteella.

- Asetu autettavan taakse ja aseta toinen kätesi nyrkissä autettavan pallean alle.
- Tartu nyrkkiin toisella kädelläsi.
- Nykäise rivakalla otteella taakse- ja ylöspäin. Toista nykäisyä tarvittaessa viisi kertaa.

Mikäli tuke ei poistu, vuorottele viisi lyöntiä lapaluiden väliin, viisi nykäisyä. Aloita elvytys, jos henkilö menee tajuttomaksi eikä hengitä normaalisti tai olet siitä epävarma. Ilmoita muuttuneesta tilanteesta hätäkeskukseen.

Tällä pisteellä harjoitellaan toimintaa silloin, kun henkilöllä on haava kädessä. Yksi lukee ohjetta, yksi auttaa ja yksi on autettava. Vaihtakaa rooleja siten, että jokainen on päässyt harjoittelemaan.

Ennaltaehkäise:

- kiire pois
- huolellisuus
- kotitapaturma.fi



Tunnista tilanne.

Soita hätänumeroon, jos tilanne on vakava tai toimita lääkäriin.



Tyrehdytä verenvuoto.

- Paina vuotokohtaa välittömästi.
- Aseta tarvittaessa istumaan tai makuulle.



Tee paineside

- Aseta haavatyyny haavan päälle napakasti.
- Sido haava ensiapusiteellä, huivilla, kolmioliinalla tai muulla

Toimintakortti:

Pidä autettava lämpimänä

Tällä pisteellä harjoitellaan sitä, millä keinoin voi lämmönhukkaa yrittää ehkäistä ensiaputilanteessa. Harjoittele suojapeitteen käyttöä.



Tunnista hätätilanne

Jos auttajia on useita, yksi soittaa hätänumeroon 112 ja yksi auttaa.

Anna tarvittava ensiapu ja huolehdi lämpimänä pysymisestä.



Harjoittele suojapeitteen käyttöä

Tällä pisteellä harjoitellaan toimintaa silloin, kun epäillä nilkan nivelsidevammaa. Yksi lukee ohjetta, yksi auttaa ja yksi on autettava. Vaihtakaa rooleja siten, että jokainen on päässyt harjoittelemaan.

Ennaltaehkäise:

- kiire pois
- liukuesteet

- hyvät jalkineet
- kotitapaturma.fi



Kaaduttaessa nilkka voi vääntyä ja kipeytyä nivelsiteiden venyttyessä tai revetessä.



Ohjaa autettavaa istumaan alas, poista jalkine, jos mahdollista ja paina/purista vammakohtaa vähintään 20 minuuttia. Kylmä voi helpottaa kipua, jos sitä on käytettävissä.



Aseta vammakohtaan tukeva sidos.

Päivystysapu
116 117

Tilanteen mukaan jatkohoito lääkärissä. Neuvoa saa päivystysapunumerosta 116 117.

Mitä on psyykkinen ensiapu?

Psyykkisellä ensiavulla pyritään äkillisen kriisin kohdanneelle antamaan lyhytkestoista tukea.

Kuka tarvitsee psyykkistä ensiapua?

Onnettomuus- tai sairauskohtaustilanteessa henkistä ensiapua saattavat tarvita niin autettavat, auttajat kuin sivustakatsojatkin. Yleensä maallikkoauttaja on tapahtumapaikalla ensimmäisenä ja joutuu kohtamaan fyysisesti vammautuneiden lisäksi myös henkisesti järkyttyneitä henkilöitä.

Miten?

Henkinen ensiapu ei vaadi erityistaitoja vaan se on avun tarjoamista, läsnäoloa ja kuuntelua.

TEHTÄVÄ A: Pohtikaa millaisia tuntemuksia voi tulla hätätilanteen jälkeen.

TEHTÄVÄ B: Valitkaa ohessa olevista esimerkeistä toinen ja pohtikaa millä tavoin voi tässä tilanteessa avun tarvitsijaa tukea.

Tilanne 1

Kauppakeskuksessa ostoksilla oleva henkilö lyyhistyy äkillisesti lattialle. Ympärillä olevat ihmiset aloittavat ripeasti elvytystoimet. Lähistöllä oleva henkilö ei saa katsettaan irti tilanteesta vaan jää seisomaan paikoilleen. Hän alkaa vapisemaan kauttaaltaan, näyttää ahdistuneelta ja huutaa hermostuneena muita ihmisiä auttamaan tilanteeseen. Miten voisi auttajana tässä toimia, kun elvytystilanteessa on jo riittävästi auttajia?

Tilanne 2

14-vuotias nuori joutuu koulun pihalla vakavan kiusaamisen ja fyysisen väkivallan kohteeksi. Hänen luokkatoverinsa tönivät häntä ja huutavat loukkaavia kommentteja. Tapahtumaan saadaan puututtua nopeasti, mutta tapahtuman jälkeen nuori on itkuinen, vetäytynyt ja vaikuttaa pelokkaalta. Hän kieltäytyy puhumasta ja tuntuu olevan pois tolaltaan. Miten voisi tässä toimia?

Tunnista ja tue henkisen tuen tarpeessa olevaa

- Pyri toimimaan rauhallisesti
- Ole läsnä ja kuuntele.
- Älä jätä yksin.
- Pidä huolta.
- Pidä uteliaat loitolla.

Erilaisia tuntemuksia vakavan tapahtuman jälkeen:

- uni ei tule, painajaisunet tai heräily kesken unien
- keskittymisvaikeudet
- fyysiset oireet esim. päänsärky, vatsakipu
- eristäytyminen
- pelko tai syyllisyyden tunne
- arkirutiinit eivät suju.

Älä jää murehtimaan yksin!

Jokaisen kokemus on yksilöllinen ja avun tarve vaihtelee. Keskustele esihenkilön, työtovereiden ja ystävien kanssa. ole tarvittaessa yhteydessä terveyskeskukseen tai työ- tai opiskelijaterveydenhuoltoon.

Apua saa myös esimerkiksi

- MIELI ry:n valtakunnallisesta kriisipuhelimesta puh. 09 2525 0111.
- Tukinet.net -sivustolla voit tutustua eri aiheisiin, osallistua ryhmä- tai kahdenkeskisiin chatteihin, ottaa osaa ryhmäkeskusteluihin tai saada henkilökohtaisen tukihenkilön.

Tunnista Psyykkinen hätätilanne

- Itsemurha-ajatukset
- Psykoosi
- Voimakas ahdistuneisuus
- Sekava käytös

Toimi näin

- **Soita 112**
- Pyri toimimaan rauhallisesti