



Punainen Risti



Kuva: Marjaana Malkamäki

Auttajakurssin toteutusohje

Keskustoimisto
Ensiapukoulutus

Auttajakurssi

Auttajakurssi on tunnin tai kahden mittainen, ensiavun perusteita esittelevä kurssi, joka on kaikille avoin ja maksuton. Koulutuksessa hankitaan henkeä pelastavia ensiaputaitoja harjoituksen avulla.

Jokainen osasto voi järjestää auttajakurssin. Osastossanne ei tarvitse olla ensiapuryhmää, ja perustiedot ensiavusta riittävät. Auttajakurssi on matalan kynnyksen tapahtuma, jossa voitte ensiavun lisäksi kertoa myös muusta osastonne toiminnasta, esimerkiksi ystävätoiminnasta tai henkisen tuen toiminnasta. Kurssin suorittaneet saavat todistuksen. Ohjaajan/kouluttajan on hyvä kerrata opetettavat asiat Ensiapu -kirjasta.

Kurssin voi järjestää milloin tahansa vuoden aikana. Hyvä ajankohta on esimerkiksi Punaisen Ristin viikko. Auttajakurssin sijasta voitte järjestää lyhyitä ensiapuinfotilaisuuksia yleisölle tai neljän tunnin hätäensiapukurssin, jos osastossanne on siihen mahdollisuus.

Auttajakurssin yhteydessä on helppo rekrytoida uusia ihmisiä toimintaan ja onkin tärkeää, että Punaisen Ristin paikallisen toiminnan esittelyyn paneudutaan.

1 Auttajakurssin sisällöt

1.1 Auttajakurssin sisältö (1 tunti)

- 1) Hengityksen turvaaminen; hengitystien avaaminen, hengityksen tarkistaminen ja kylkiasentoon kääntäminen
- 2) Tukehtuvan ensiapu (vierasesine hengitysteissä)
- 3) Verenvuodon tyrehtyttäminen
- 4) Hätäilmoituksen tekeminen (112 Suomi -sovellukseen tutustuminen)
- 5) Aivoverenkiertohäiriön (AVH) tunnistaminen

1.2 Auttajakurssin sisältö (2 tuntia)

- 1) Hengityksen turvaaminen: hengitystien avaaminen, hengityksen tarkistaminen ja kylkiasentoon kääntäminen
- 2) Tukehtuvan ensiapu (vierasesine hengitysteissä)
- 3) Verenvuodon tyrehtyttäminen, ensiapulaukun sisältöön tutustuminen
- 4) Hätäilmoituksen tekeminen, Suomi 112 sovellukseen tutustuminen
- 5) Nilkan nivelsidevamma
- 6) Autettavan suojaaminen kylmältä
- 7) Aivoverenkiertohäiriön (AVH) tunnistaminen

2 Auttajakurssin toteutus

Demonstraatiota seuraavan harjoittelun avulla osallistujat opettelevat ohjatusti yksinkertaiset auttamistoimenpiteet hengityksen turvaamiseksi ja verenvuodon tyrehtyttämiseksi sekä hätäilmoituksen tekemiseksi. Osallistujat harjoittelevat myös autettavan suojaamista kylmältä ja aivoverenkiertohäiriön (AVH) tunnistamisesta sekä tutustuvat 112 Suomi -sovellukseen. Aiheiden määrä riippuu käytettävissä olevasta ajasta 1 tai 2 tuntia.

Osallistujamäärä 20 henkilöä. Ohjaajia 1/10 henkilöä. Osastolle toimitettavat sidosmateriaalit on laskettu 20 osallistujan mukaan.

Kurssin harjoitusten tavoitteena on

- osoittaa, että lyhyelläkin käytännönharjoituksella oppii keskeiset auttamistoimenpiteet.
- että tiedolla ja harjoittelemalla saa rohkeutta toimia auttajana.
- että jokainen osallistuja saa harjoitella
 - hengityksen turvaamista ojentamalla pää, siten että hengitys kulkee
 - tajuttoman asettamista kylkiasentoon
 - verenvuodon tyrehtyttämistä ja painesiteen tekemistä
- että jokainen osallistuja osaa antaa ensiapua tukehtumassa olevalle
- että jokainen osaa tehdä hätäpuhelun
- että jokainen osaa tunnistaa aivoverenkiertohäiriön (AVH)

2.1 Tarvittavat välineet ja tilat

Koulutus voidaan järjestää sisä- tai ulkotiloissa. Tilassa olisi hyvä mahtua harjoittelemaan tajuttoman asettamista kylkiasentoon esimerkiksi siten, että yhtä aikaa voi toimia 3–8 kolmen hengen ryhmää, riippuen osallistujamäärästä.

Kevytpeitteitä, huopia, avaruuslakanoita tai makuualustoja voidaan käyttää lattian / alustan päällä suojana. (osaston käytettävä omia)

- Sidostarvikkeet:
 - SPR-paineside 2 kpl
 - Ensiapuside 4 kpl
 - Ohjeellinen kolmioliina 1 kpl
 - Kolmioliina 3 kpl
- Avaruuslakana/suojapeite/huopa 2 kpl
- Tulostettavat/laminoidtavat toimintaohjeet ja rastimateriaalit Rednet-sivulta
 - Kylkiasennolla turvataan hengitys
 - Verenvuodon tyrehtyttäminen ja paineside
 - Hengitystietuke
 - 112 Suomi -sovellus
 - Autettavan peittely
 - Hätäilmoituksen tekeminen
 - Nilkan nivelvamma
 - Aivoverenkiertohäiriön tunnistaminen

- Ensiapulaukku (SPR) esittelyä varten
- 112 Suomi sovellus, ohje laminoituna ja ladattuna älypuhelimien
- Videoklipit (Punaisen Ristin sivuilta)
 - *Tajuttoman ensiapu* (punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/tajuttoman-ensiapu/tajuttoman-aikuisen-ensiapu)
 - *Vierasesine hengitysteissä* (punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/vierasesineen-poistaminen-hengitysteista-aikuinen)

2.2 Toteutus

Harjoittelu auttajakurssilla tapahtuu pareittain tai kolmen hengen ryhmässä

I Toteutus, kun osallistujia 20

- **Alustus / intro** 5 minuuttia
- Lyhyt esittäytyminen ja alustus

Osallistujat jaetaan kolmelle rastille toimimaan niissä 2–3 hengen ryhmässä. Rastilla on useampi ryhmä toimimassa. Ohjaajat kertovat lyhyesti mitä kullakin rastilla tehdään ja sitten demonstroivat tajuttoman ensiavun sekä tukehtumassa olevan ensiavun. Sen jälkeen osallistujat menevät rasteille, joissa laminoituneet toimintaohjeet. Sidosrastilla ohjaaja demonstroi/ohjaa sidoksien tekemisessä toiminnan aikana. Rasti 3 toimii ns. kylmänä rastina, ohjaajat seuraavat sitä sivusta ja menevät tarvittaessa rastille ohjaamaan. Jos paikalla useampi ohjaaja tämäkin rasti toimii ohjaajavetoisesti.

Esimerkkisuorite 5 minuuttia:

- Toimii parhaiten, kun ohjaajat näyttävät suoritteen
- Vaihtoehtoisesti voidaan käyttää myös videoklippia.

Rastien toiminta-aika 10–15 minuuttia

Rasti 1 (toinen ohjaaja tällä rastilla)

Hengityksen tarkistaminen ja turvaaminen
Kylkiasento (autettava selällään ja mahallaan)

Rasti 2 (toinen ohjaaja tällä rastilla)

Verenvuodon tyrehdyttäminen

- Painesiteen tekeminen ensiapusiteellä tai painesiteellä ja tilapäisvälineellä (kolmioliina tai huivi)

Tutustutaan ensiapulaukkuun.

Rasti 3 (voi olla kylmänä rastina, jos ei ohjaajaa)

Hengitystietuke (tämä näytetty alussa)

112 Suomi -sovellus

Aivoverenkiertohäiriön tunnistaminen

Loppukeskustelu, todistusten jako ja Punaisen Ristin toiminnan esittely

II Toteutus, kun osallistujia 10–12

Alustus / intro 5 minuuttia

- Vain ohjaaja(t) esittäytyvät, ei esittelykierrosta!

Osallistujille koulutetaan aiheet yhtä aikaa.

Hengityksen tarkistaminen ja turvaaminen sekä kylkiasento:

- Ohjaaja näyttää auttamistoimenpiteet ja sen jälkeen osallistujat harjoittelevat kolmen hengen ryhmissä.

Verenvuodon tyrehdyttäminen:

- Ohjaaja näyttää auttamistoimenpiteet ja sen jälkeen osallistujat harjoittelevat kolmen hengen ryhmissä. Tutustutaan ensiapulaukun sisältöön.

Hengitystietuke:

- Ohjaaja näyttää auttamistoimenpiteet ja sen jälkeen osallistujat harjoittelevat kolmen hengen ryhmissä.

112 Suomi -sovellukseen tutustuminen:

- Tutustuttuaan yhdessä mobiilisovellukseen

Aivoverenkiertohäiriön (AVH) tunnistaminen:

- Tutustutaan yhdessä aivoverenkiertohäiriön tunnistamiseen

Loppukeskustelu, todistusten jako ja Punaisen Ristin toiminnan esittely

III Toteutus isolle ryhmälle (massakoulutus)

Alustus / intro 5 minuuttia

- Vain ohjaaja / kuuluttaja kertoo!
- Vain ohjaaja(t) esittäytyy.

Esimerkkisuoritteet

- Lavalla tai siten että kaikki näkevät.

Vaiheittain koulutus

Tämän jälkeen kaikki harjoittelevat yhtä aikaa pareittain, yhteisen ohjeistuksen mukaan (luetaan esim. tajuttoman ensiapu selältäään kohta kohdalta ja toimitaan vaihe vaiheelta)

Kaikki koulutuksen suoritteet voidaan tehdä näin vaihe vaiheelta.

Tämä toteutus vaatii enemmän sidostarvikkeita ja ohjeistajan lisäksi ohjaajia toimijoiden sekaan kiertämään ja korjaamaan suoritteita / antamaan palautetta.

Todistusten jako ja Punaisen Ristin toiminnan esittely

TOIMINTAOHJE 1

Tajuttoman ensiapu

Tajuttoman henkilön kylkiasentoon kääntämistä harjoitellaan kuvallisten ohjeiden mukaan. On hyvä korostaa, että hengitystien avaamisen jälkeen hengitystä tarkistetaan 5–10 s. ajan.

Ensin toinen esittää tajutonta ja toinen kääntää hänet kylkiasentoon. Tämä harjoitellaan selältä ja vatsaltaan, rooleja vaihtaen.

Lopuksi harjoitellaan tajuttoman siirtämistä tuolista tai istuvasta asennosta lattialle. Yksi ryhmästä on tajuton ja toiset auttavat, jos aikaa jää rooleja voidaan vaihtaa.

Tarkoituksena on, että harjoituksen jälkeen jokainen osaa tarkistaa hengityksen ja kääntää tajuttoman henkilön kylkiasentoon.

Kuvalliset ohjeet:

- Autettava makaa selällään
- Autettava makaa vatsallaan

TOIMINTAOHJE 2

Tukehtuvan ensiapu (vierasesine hengitysteissä)

Katsokaa kuvallisesta ohjeesta auttamistoimenpiteet tilanteessa, jossa vierasesine estää hengityksen. Harjoitellaan vuoron perään otteita sekä iskua lapaluiden väliin sekä puristusotteen oikeaa kohtaa.

Huom! Puristusotetta (Heimlich) ei saa oikeasti harjoitella, ellei käytössä ole vierasesineliiviä!

TOIMINTAOHJE 3

Verenvuodon tyrehdyttäminen

Rastilla harjoitellaan verenvuodon tyrehdyttämistä ranteesta ja kämmenestä, sekä tehdään tarvittava sidos kuvallisen ohjeen mukaan. Osa aloittaa sidosharjoituksen ensiapusiteillä, osa painesiteellä ja osa kolmioliinalla tai tilapäisvälineellä. Aluksi voidaan sitoa ranne ja sitten kämmen. Sidosvälineitä vaihdetaan siten, että jokainen on päässyt sitomaan sekä "valmiilla" sidosmateriaalilla että tilapäisvälineellä (kolmioliina tai huivi). Tutustutaan ensiapulaukun sisältöön.

Jokaisen tulee harjoitella verenvuodon tyrehdyttäminen ja sidos.

Kuvalliset ohjeet:

- Verenvuodon tyrehdyttäminen

TOIMINTAOHJE 4

Hätäilmoituksen tekeminen ja mobiilisovellus

Rastilla suoritetaan kaksi osiota.

Hätäilmoituksen tekeminen

Katsokaa kuvallisesta ohjeesta hätäilmoituksen tekeminen ja keskustelkaa, onko joku soittanut hätäpuhelun? Millaista se oli? Onko omaan osoitteeseen helppo löytää?

112 Suomi -sovellukseen tutustuminen

Ryhmä tutustuu yhdessä 112 Suomi -sovellukseen. Sovellus on hyvä ladata omaan kännykkään.

Kuvalliset ohjeet:

- Hätäilmoituksen tekeminen

TOIMINTAOHJE 5

Ensiapu nilkan nyrjähdyksessä

Harjoitella ensiapua kuvalliset ohjeen mukaan. Jokaisen kannattaa sitoa joko oma tai toisen henkilön nilkka siteellä tai tilapäisvälineellä (kuten huivi)

Kuvallinen ohje:

- Ensiapu nilkan nyrjähdyksessä

TOIMINTAOHJE 6

Autettavan suojaaminen kylmältä

Harjoitellaan autettavan peittelyä kuvallisten ohjeiden mukaan. Yksi ryhmästä on autettava ja muut toimivat auttajina. Kannattaa harjoitella useampi peittely (tarvikkeiden määrän mukaan), autettavaa vaihdetaan.

Kuvallinen ohje:

- Autettavan suojaaminen

TOIMINTAOHJE 7

Aivoverenkiertohäiriön (AVH) tunnistaminen

Harjoitella aivoverenkiertohäiriön (AVH) tunnistamista kuvallisten ohjeiden mukaan. Jokaisen kannattaa harjoitella tunnistamista ja autettavaa tulee vaihdella.

Kuvallinen ohje:

- Aivoverenkiertohäiriön (AVH) tunnistaminen.