



APUA SINUN AVULLASI

Keskustoimisto
Ensiapukoulutus

AUTTAJAKURSSIN TOTEUTUSOHJE

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, perustiedot ensiavusta riittävät. Auttajakurssi on matalan kynnyksen tapahtuma, jossa voitte ensiavun lisäksi kertoa myös muusta osastonne toiminnasta, esimerkiksi ystävötoiminnasta 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, jonka tavoitteena on tehdä arjesta turvallinen. Auttajakurssin sijasta voitte järjestää lyhyitä ensiapuinfotilaisuuksia yleisölle tai neljän tunnin hätäensiapukurssin, jos osastossanne on siihen mahdollisuus.

Auttajakurssin yhteydessä on helppo innostaa uusia ihmisiä mukaan osastonne toimintaan ja paikallisen Punaisen Ristin auttamisvalmiuden kehittämiseen. Suunnitelkaa etukäteen, miten lyhyesti pyydätte osallistujat mukaan.

- Ensiaputaitoja voi syventää ensiapuryhmässä. Jos teillä on ensiapuryhmä, kertokaa milloin ja missä se kokoontuu ja miten ryhmään pääsee mukaan.
- Jos teillä on oman osastonne toiminnasta esite, jakakaa se osallistujille ja kutsukaa mukaan toimintaan.
- Jakakaa osallistujille ICE- ja yhteydenottokortti, jolla he voivat osallistua valtakunnallisiin arvontoihin ja samalla henkilö voi iantaa yhteystiedot järjestölle. Kortilla on myös mahdollisuus liittyä jäseneksi.

1 AUTTAJAKURSSIN SISÄLLÖT

1.1 AUTTAJAKURSSIN SISÄLTÖ (1 TUNTI)

- 1) Tajuttoman ensiapu: hengitystien avaaminen, hengityksen tarkistaminen ja kylkiasentoon kääntäminen
- 2) Tukehtuvan ensiapu (vierasesine hengitysteissä)
- 3) Verenvuodon tyrehtyttäminen
- 4) Hätäilmoituksen tekeminen, Suomi 112 sovellukseen ja SPR:n ensiapu mobiilisovellukseen tutustuminen

Lopuksi kutsukaa mukaan osaston toimintaan

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 ja SPR:n ensiapu mobiilisovellukseen tutustuminen
- 5) Nilkan nivelsidevamma
- 6) Autettavan suojaaminen kylmältä

Lopuksi kutsukaa mukaan osaston toimintaan.

2 AUTTAKURSSIN TOTEUTUS

Ohjaaja näyttää oikean ensiavun. Osallistujat harjoittelevat ohjatusti yksinkertaiset auttamistoimenpiteet. Aiheiden määrä riippuu käytettävissä olevasta ajasta (1 vai 2 tuntia).

Osallistujamäärä 20 henkilöä. Ohjaajia tulee olla 1/10 osallistujaa.

Kurssin harjoitusten tavoitteena on

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

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

Kuvalliset ohjeet voi tilata maksutta Punaisen Ristin verkkokaupasta. Vaihtoehtoisesti ne voi tulostaa RedNet-sivuilta. Muut tarvittavat materiaalit osasto voi ostaa verkkokaupasta.

- kylkiasennolla turvataan hengitys
- verenvuodon tyrehtyttäminen ja paineside
- hengitystietuke
- Ensiapumobiili sovellus
- 112 Suomi-sovellus
- autettavan peittäminen
- hätäilmoituksen tekeminen
- nilkan nivelvamma

Ensiapulaukku (SPR) esittelyä varten (osaston aiemmin hankkima Punaisen Ristin viikon rastirataa varten)

Punaisen Ristin mobiilisovellus EA, toimintaohjekortti ja ladattuna älypuhelimeen

112 Suomi sovellus, ohje laminoituna ja ladattuna älypuhelimeen

Videoklipit (Punaisen Ristin sivuilta)

- Tajuttoman ensiapu
- Vierasesine hengitysteissä

2.2. TOTEUTUS

Harjoittelu auttajakurssilla tapahtuu pareittain tai kolmen hengen ryhmässä

I TOTEUTUS KUN OSALLISTUJIA 20

Alustus 5 minuuttia

Lyhyt esittäytyminen ja alustus. Vain ohjaaja(t) esittäytyy, ei esittelykierrosta!

Osallistujat jaetaan kolmelle rastille toimimaan niissä 2-3 hengen ryhmissä. Rastilla on useampi ryhmä toimimassa. Ohjaajat kertovat lyhyesti mitä kullakin rastilla tehdään ja sitten näyttävät tajuttoman ensiavun sekä tukeutumassa olevan ensiavun. Sen jälkeen osallistujat menevät rasteille, joissa kuvalliset ohjeet ohjaavat oikean ensiavun antamista. Sidosrastilla ohjaaja näyttää/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.

Ensiavun näyttäminen 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 tyrehtyttäminen

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)

Ensiapusovellus

112 Suomi sovellus

Loppukeskustelu, todistusten jako ja Punaisen Ristin toiminnan esittely

II TOTEUTUS KUN OSALLISTUJIA 10-12

Alustus 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 tyrehtyttäminen

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

Ensiapusovellus

112 Suomi sovellus

Tutustutaan yhdessä mobiilisovelluksiin.

Loppukeskustelu, todistusten jako ja Punaisen Ristin toiminnan esittely

III TOTEUTUS ISOLLE RYHMÄLLE (MASSAKOULUTUS)

Alustus 5 minuuttia

Vain ohjaaja / kuuluttaja kertoo!

Vain ohjaaja(t) esittäytyy.

Näytetään oikea ensiapu lavalla tai siten että kaikki näkevät.

Vaihe vaiheelta kuulutukset

Sen jälkeen kaikki harjoittelevat yhtä aikaa pareittain, "kuulutuksen" mukaan (luetaan esim. tajuttoman ensiapu selältään kohta kohdalta ja toimitaan vaihe vaiheelta)

Kaikki koulutuksen suoritteet voidaan tehdä näin vaihe vaiheelta.

Tämä toteutus vaatii enemmän sidostarvikkeita ja kuuluttajan lisäksi ohjaajia toimijoiden sekaan kiertämään.

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.

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 vuoronperään otteita sekä iskua lapaluitten väliin että puristusotteen oikeaa kohtaa (Huom! puristusotetta ei saa oikeasti harjoitella).

Kuvallinen ohje:

- Hengitystuke

TOIMINTAOHJE 3.

Verenvuodon tyrehtyttäminen

Rastilla harjoitellaan verenvuodon tyrehtyttämistä 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.

Jokainen tulee harjoitella verenvuodon tyrehtyttäminen ja sidos.

Kuvalliset ohjeet:

- Verenvuodon tyrehtyttäminen

TOIMINTAOHJE 4.

Hätäilmoituksen tekeminen ja mobiilisovellukset

Rastilla suoritetaan kolme osiota:

Hätäilmoituksen tekeminen

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

Suomi 112 sovellukseen tutustuminen

SPR:n ensiapumobiilisovellukseen tutustuminen

Ryhmä tutustuu yhdessä 112 Suomi sovellukseen sekä SPR:n ensiapusovellukseen. Sovellukset on hyvä ladata omaan kännykkään.

Kuvalliset ohjeet:

- Hätäilmoituksen tekeminen
- Mobiilisovellukset

TOIMINTAOHJE 5.

Ensiapu nilkan nyrjähdyksessä

Harjoitella ensiapu kuvallisen 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

