

## SPR:n ensiapukurssien osittaminen verkko- ja lähijaksoiksi

Suomen Punaisen Ristin (SPR) ensiapukurssit ovat perinteisesti koostuneet ainoastaan lähiopetuksesta, jossa teoriaopetuksen osuus aiheetta kohden on määritelty 20 %:ksi ja 80 % pitäisi toteutua käytännön harjoituksina, interaktiivisina ryhmätöinä tai muulla tavoin oppijaa aktivoivana opetuksena.

Ensiapukurssi rakentuu lyhyestä teoriaosuudesta, jonka kouluttaja käy useimmiten läpi Power Point-esityksenä tai ryhmätehtävinä. Tämän jälkeen kouluttaja lavastaa harjoitustilanteen, jossa kurssilaiset pääsevät toteuttamaan ”käytännössä” opittua asiaa kuten elvytys, murtuman ensiapu jne. Yksi oppitunti (t) on 45 min.

Muissa Punaisen Ristin Punaisen Puolikuun kansallisissa yhdistyksissä ensiapukurssit toteutetaan ns. blended learning -menetelmällä. Siinä teoria osuus suoritetaan erikseen esimerkiksi verkossa, jonka jälkeen lähijaksolla harjoitellaan kädentaitoja eli ensiavun antamista erilaisissa tilanteissa. Vastaavanlainen koulutuskokonaisuus on tarkoitus suunnitella myös SPR:n ensiapukurssseille. SPR:n ohjelmien mukaisiin hätäensiapu 4 t ja 8 t ensiapukurssisiin on tuotettu ohjeet siitä, miten verkko-lähiopetus voidaan osittaa ja toteuttaa.

## Ensiapukurssi verkko- ja lähijaksoiksi taustaa

Ensiapukurssilla oppijat ovat pääsääntöisesti aikuisia. Näin ollen ensiapukurssien toteuttamista ohjaa konstruktivistinen oppimiskäsitys. Siinä oppiminen nähdään oppijan aktiivisena toimintana, jossa hän tulkitsee opittavaa tietoa peilaten sitä jo olemassa olevaan tietoon ja kokemukseen. Opetuksen tarkoituksena ei ole tiedon siirtäminen opettajalta oppijalle, vaan se muokkautuu oppijan omassa tiedonprosessoinnissa. Opettajan toimintaa tässä ohjaavat opetukselle asetetut tavoitteet ja sisällöt.<sup>1</sup>

Verkko-osuuden suunnittelussa oppimiselle asetetaan selkeät tavoitteet, kuvataan oppimisprosessi. Lisäksi kuvataan, miten tehtävät tulee tehdä ja minne palauttaa, minkälaista ohjausta on saatavana ja miten suoritukset arvioidaan.

Oppimisprosessi koostuu mm.:

- Motivaatiosta
- Uuden asian sisäistämisestä
- Opitun käytäntöön ottamisesta ja sen käytäntöön soveltamisesta
- Uusista ajattelu- ja toimintamalleista
- Arviointiprosesseista

Verkkokurssin toteutuksessa tulee ottaa huomioon se, että siinä itsenäisen opiskelun osuus on kontaktiopetusta suurempi ja oppimisprosessin ohjausta ei ole mahdollista totuttaa samoin kuten lähiopetuksessa.

Onnistunut oppiminen verkossa edellyttää, että

- Oppija tietää mitä häneltä edellytetään tehtävien hyväksytysti suorittamiseen.
- Vältetään liiallista informaation määrää tehtävissä / tukimateriaaleissa.
- Lähi- ja verkko-jaksot tukevat oppimisprosessia.

---

Koli, H.& Silander, P. (2002) Oppimisprosessin suunnittelu ja ohjaus. Hämeen ammattikorkeakoulu. Saarijärven Offset: Saarijärvi.

Tynjälä, P. (2000) Oppiminen tiedon rakentamisena. Konstruktivistisen oppimiskäsityksen perusteita. Tammi. Helsinki.

Pirttimäki, S.; Ritvanen, U. & Rytönen-Suontausta, T. (toim.). TieDot-verkkokurssien pedagoginen arviointi. TieDot hankkeen raportti.

## SPR:n ohjelmien mukaisten Hätäensiapu 4 t ja 8 t-kurssien osittaminen verkko- ja lähijaksoiksi

Suomen Punaisen Ristin hätäensiavun kurseista (4 t ja 8 t) voidaan teoriaosuudet opiskella itsenäisesti verkossa. Verkkokurssin tulee täyttää vähintään tässä ohjeessa mainitut kriteerit ja siihen tulee liittyä lähijakso, jolla harjoitellaan kädentaitoja verkkokurssin ensiapuaiheista. Vain tämän ohjeen kriteereillä toteutetusta ensiapukurssista on mahdollisuus myöntää SPR:n hätäensiaputodistus 4 – 8 t (kortti). Verkko-lähijaksotetut hätäensiapukurssit tulee hyväksyttää SPR:n keskustoimistossa.

Verkkokurssin tulee olla selkeä, itsenäinen kokonaisuus, joka tarvittaessa toimii myös ensiavun kertauskurssina henkilölle, joka on suorittanut aiemmin ensiapukurseja. Samoin lähijakson on oltava hyvin suunniteltu kokonaisuus, jossa osallistuja saa riittävästi harjoitella ensiavun antamista.

Hyväksytysti suoritetusta verkko-osuudesta osallistujan tulee saada todistus tai muu luotettava dokumentti, jonka esittämällä hän pääsee lähijaksolle. Pelkästä verkko-osuuden suorittamisesta tai vain lähijaksolle (osana verkko-lähijakso kokonaisuutta) osallistumisesta ei SPR:n todistusta voi myöntää. (Hätäensiapukurssit voidaan toteuttaa myös perinteisenä lähiopetuksena.)

SPR:n ensiapuohjelmien mukaisia hätäensiapukurssien (4 t ja 8 t) osittamisessa verkko-osuuksiksi ja lähijaksoiksi, tulee kurssin alkuun tai muualle selkeästi kuvata alla olevat tiedot. Niiden avulla mm. arvioidaan ensiapukurssin soveltuvuutta SPR:n ensiaputodistuskurssiksi.

Ensiapukurssin nimi: Hätäensiapu 4 t / 8 t

Kuvaus ensiapukurssin kokonaisuudesta (verkko- ja lähijaksot):

Verkko-osuus

- Hätäensiapu 4 t -verkko-osuus muodostuu 7 jaksosta ja hätäensiapu 8 t -verkko-osuus muodostuu 9 jaksosta. Jaksossa opitaan aina yhden ensiapuaiheen tietoperusta eli teoria ja siihen liittyvä ensiapu.
- Jakso sisältää lyhyesti joko tekstiä, kuvallisia ensiapuohjeita, lyhyen opetusvideon tms.
- Oppimistehtävät tavoitteineen ovat verkkoalustalla.
- Kunkin jakson lopussa on muutamia kysymyksiä / tehtäviä, joilla arvioidaan sisällön omaksumista.
- Verkkojaksolla tehtävät suositellaan suoritettavaksi numerojärjestyksessä.
- Verkkojakson hyväksytysti suorittanut saa siitä todistuksen joko sähköpostiinsa tai muulla tavoin.

Lähijakso

- Lähijaksolle voi osallistua verkkojakson hyväksytysti suorittanut henkilö.
- Lähijakson pituus hätäensiapu 4 t-kurssissa on 2 oppituntia ja hätäensiapu 8 t kurssissa 4 oppituntia.
- Lähijaksolla harjoitellaan verkkojaksolla läpi käytyjä ensiaputilanteita kuten elvyttämistä, sairauskohtauksissa auttamista, haavojen jne. Tavoitteena on saada hyvät kädentaidot ensiavun antamiseen.

Kurssin laajuus ja mahdollinen opintopisteytys:

- Hätäensiapu 4 t kurssin laajuus kokonaisuudessaan verkko- ja lähijaksot yhdessä on 0,5 opintopistettä (arvioitu oppijan työmäärä maksimissaan on n. 13 tuntia) ja hätäensiapu 8 t kurssin laajuus vastaa 1 opintopistettä (arvioitu oppijan työmäärä maksimissaan on n. 27 tuntia).

Suomen Punaisen Ristin ensiavun kouluttajakoulutuksen hyväksymä ohje hätäensiapukurssin osittamisesta verkko- ja lähijaksoiksi v. 2018

- Verkkojaksojen suorittamiseen kuluva aika on yksilöllistä ja laskettu tässä siten, että osallistujalla ei ole aikaisempaa tietoa ensiavusta. Mitä useamman ensiapukurssin on suorittanut, sitä nopeammin tehtävät tulee tehdyiksi.
- Ennen lähijaksoa on hyvä kerrata hätäensiapu 4 t / 8 t -kurssin ensiaputoimenpiteet, joita siellä harjoitellaan.

#### Oppimateriaali

- Verkkojakson materiaali on verkossa tehtävien yhteydessä. Lisäksi kunkin tehtävän kohdalla on netti-linkkejä ao. aiheeseen. Halutessaan osallistuja voi hankkia SPR:n Ensiapu-kirjan tai Hätäensiapu-kirjan.
- Lähijaksolla kurssipaikalla on kaikki tarvittava harjoitusmateriaali.

#### Arviointi ja hyväksytyt suorittaminen:

- Esim. teoriaosuuksien lopussa on kysymyssarja, joihin vastaan.
- Esim. ohjelma ilmoittaa, jos vastausvaihtoehto on oikein sekä kuinka monta vastausta kaikista on oikein.
- Esim. verkkojaksolla tehtävät arvioidaan esim. oikein/väärin asteikolla ja niitä on mahdollisuus toistaa niin monta kertaa, että tehtävän saa oikein suoritukseksi
- Esim. hyväksytyt suorituksen edellytyksenä on esim. 8 oikein kymmenestä, kaikki vastaukset oikein jne.
- Lähijaksolla arvioinnin / palautteen saa kouluttajalta.

Todistus: Verkko-osuuden suorittamisesta tulee automaattisesti ilmoitus sähköpostiin, jossa myös ilmoitetaan missä ja milloin on lähijakso. Verkko- ja lähijaksot hyväksytysti suorittanut saa SPR:n hätäensiapu 4 t / 8 t-todistuksen. Lähijaksolla SPR:n todistuksen saa kouluttajalta.

## SPR:n hätäensiapukurssit

Hätäensiapukurssin 4 t sisältö koostuu osista I ja II

Hätäensiapu 8 t sisältö koostuu osista I, II, III ja IV

### Osa I (2 t)

- Toiminta sairauskohtauksen sattuessa
  - Sairauskohtaus / työpaikan tapaturma (käsitellään lyhyesti)
  - Näin auttaminen aloitetaan: Mitä on tapahtunut? Vammat / oireet? Avun hälyttäminen. Ensiapu.
  - Olisiko tilanne voitu estää? Miten? (lyhyesti esim. kylmäraastina.)
- Hätäpuhelu.
- Tajuttomalle annettava ensiapu.

### Osa II (2 t)

- Painelu-puhalluselvytys ja neuvovan defibrillaattorin käyttö.
  - (Deffan käyttöä harjoitellaan kahdella auttajalla.)
- Suuren, ulkoisen verenvuodon tyrehtyttäminen ja verenvuotosokki.
- Vierasesine hengitysteissä, ensiapu.

### Osa III (2 t)

- Sairauskohtaukset (rintakipu, diabetes, AVH, kouristus, allerginen reaktio, astma).
- Soveltuvien osien terveyden edistäminen.
- Kerrataan elvytystä ja tajuttoman ensiapua harjoituksilla.

### Osa IV (2 t)

- Tyypillisimmät haavat ja niiden ensiapu.
- Tyypillisimmät palovammat ja niiden ensiapu.

## Hätäensiapu 4t -kurssin verkko- ja lähijaksot

Hätäensiapu 4 t -verkkokurssin sisältö koostuu seuraavista aiheista:

- ensiapua vaativan tilanteen tunnistaminen
- hätäpuhelun soittaminen numeroon 112
- tajuttoman henkilön tunnistaminen ja ensiapu
- raajassa olevan suuren verenvuodon tyrehtyttäminen
- verenvuotosokki, oireet ja ensiapu
- ensiapu tukehtumassa olevalle henkilölle
- painelu-puhalluselvytys sekä neuvovan defibrillaattorin käyttö.

### **Verkkojakso 1 Toiminta sairauskohtauksen sattuessa**

Tavoite: verkkokurssin jakson 1 suorittanut

- saa tietoa, mitä ensiavulla tarkoitetaan
- saa tietoa ensiavun toiminta/auttamisjärjestyksestä
- tietää, miten hätäpuhelu tehdään hätänumeroon 112.

### **Lähijaksolla**

Tavoite: lähijakson suorittanut henkilö

- osaa aloittaa auttamisen sairauskohtauksen saaneella
- osaa aloittaa auttamisen tapaturmassa
- osaa tehdä hätäpuhelun numeroon 112.

### **Harjoitukset:**

- Vähintään kaksi tilannetta (kirjallisia, kuvilla, lavastettuna): sairauskohtaus ja tapaturma, joissa osallistuja aloittaa auttamisen, auttamisen ketjun mukaan.

Suomen Punaisen Ristin ensiavun kouluttajakoulutuksen hyväksymä ohje hätäensiapukurssin osittamisesta verkko- ja lähijaksoksi v. 2018

## **Jakso 2 henkeä uhkaavat tilanteet**

Tavoite: verkkokurssin jakson 2 suorittanut

- tietää mitkä voivat olla henkeä uhkaavat tilanteet
- tietää mitkä ovat henkeä pelastavat ensiaputoimenpiteet.

### **Lähijaksolla**

Tavoite: lähijakson suorittanut osaa aloittaa henkeä pelastavan ensiavun autettavan oireiden perusteella ao. aiheen kohdalla.

## **Jakso 3 tajuttomuus ja siinä ensiapu**

Tavoite: verkkokurssin jakson 3 suorittanut

- tietää, mitkä oireet viittaavat tajuttomuuteen
- osaa kertoa / näyttää / osittaa muulla tavoin, mikä on tajuttoman henkilön ensiapu.

### **Lähijaksolla**

Tavoite: lähijakson suorittanut

- tunnistaa, kun kyseessä on tajuton henkilö
- osaa antaa kääntää tajuttoman henkilön kylkiasentoon.

### **Harjoitukset:**

Tajuton henkilö eri tilanteissa ja eri asennoissa: sairauskohtauksen seurauksena, tapaturmassa, syy tuntematon.

## **Jakso 4 elottomuus ja elvytys**

Tavoite: verkkokurssin jakson 4 suorittanut

- tietää mitkä oireet viittaavat elottomuuteen
- osaa kertoa tai muuten osoittaa, mikä on elottoman henkilön ensiapu.

### **Lähijaksolla**

Tavoite: lähijakson suorittanut

- tunnistaa, kun kyseessä on eloton henkilö
- osaa tehdä hätäpuhelun
- on harjoitellut painelu-puhalluselvytystä.

### **Harjoitukset:**

Eloton henkilö eri tilanteissa. Osallistuja suorittaa elvytyksen yksin sekä kahden – kolmen henkilön kanssa (roolit, kun auttajia on useampia).

## **Jakso 5 defibrillaattori elvytyksen apuna**

Tavoite: verkkokurssin jakson 5 suorittanut

- on saanut tietoa, miksi defibrillaattoria käytetään osana painelu-puhalluselvytystä
- on saanut tietoa defibrillaattorin toimintaperiaatteesta.

### **Lähijaksolla**

Tavoite: lähijakson suorittanut

- tunnistaa, kun kyseessä on eloton henkilö
- osaa tehdä hätäpuhelun
- on harjoitellut painelu-puhalluselvytystä
- on käyttänyt neuvovaa defibrillaattoria (harjoituslaite) osana elvytystä.

**Harjoitukset:**

Eloton henkilö eri tilanteissa. Osallistuja aloittaa painelu-puhalluselvytyksen samalla toinen henkilö käyttää defibrillaattoria. Rooleja vaihdetaan siten, että jokainen toimii elvyttäjänä ja laitteen käyttäjänä. Voidaan harjoitella myös elvytystapahtumaa, jossa auttajia on kolme (roolit, kun auttajia on useampia).

**Jakso 6 vierasesine hengitysteissä (tukehtuminen) ja ensiapu**

Tavoite: verkkokurssin jakson 6 suorittanut

- tietää, miten toimii ensiavuksi, kun henkilö on tukehtumassa.

**Lähijaksolla**

Tavoite: lähijakson suorittanut

- tunnistaa tilanteen, kun henkilö on tukehtumassa vierasesineeseen
- osaa toteuttaa ensiavun oikein.

**Harjoitukset:**

Jokainen osallistuja harjoittelee ensiapua tukehtuvalle aikuiselle, leikki-ikäiselle ja vauvalle.

**Jakso 7 runsas verenvuoto raajassa, sokin oireet**

Tavoite: verkkokurssin jakson 7 suorittanut

- tietää, miten auttaa, kun henkilöllä on verenvuoto raajassa
- tietää mitä verenvuotosokilla tarkoitetaan
- tietää ensiavun, kun henkilöllä on sokin oireita.

**Lähijaksolla**

Tavoite: lähijakson suorittanut

- osaa aloittaa ja toteuttaa ensiavun, kun henkilöllä on verenvuoto raajassa (oikein painamalla, painesiteellä ja kiristyssiteellä)
- osaa antaa ensiavun, kun henkilöllä on sokin oireita.

**Harjoitukset:**

Jokainen osallistuja harjoittelee

- painesiteen ja kiristyssiteen asettamista
- sokinoireisen ensiapuasentoa.

**Hätäensiapukurssi 8 t**

Hätäensiapukurssi 8 t sisältö koostuu seuraavista aiheista:

- ensiapua vaativan tilanteen tunnistaminen
- hätäpuhelun soittaminen numeroon 112
- tajuttoman henkilön tunnistaminen ja ensiapu
- painelu-puhalluselvytykset sekä neuvovan defibrillaattorin käyttö
- ensiapu, kun henkilöllä on vieras esine hengitysteissä
- raajassa olevan suuren verenvuodon tyrehdyttäminen
- tavallisimmat sairauskohtaukset: rintakipu, diabetes, AVH, kouristus, allerginen reaktio, astma
- ensiapu tyypillisimpiin haavoihin ja palovammoihin.

Verkko-osuudessa Hätäensiapu 4 t -kurssin jaksoihin 1 – 7 lisätään jaksot 8 ja 9.

## Jakso 8 tyypillisimmät sairauskohtaukset

Tavoite: Verkkokurssin jakson 8 suorittanut

- on saanut tietoa rintakipuun liittyvistä tyypillisimmistä oireista
- tietää ensiavun, kun henkilö valittaa rintakipua
  
- on saanut tietoa siitä, milloin diabetesta sairastava voi tarvita ensiapua
- tietää ensiavun, kun diabeetikolla on oireita verensokeripitoisuuden laskun seurauksena
  
- on saanut tietoa aivoverenkiertohäiriöön liittyvistä tyypillisistä oireista
- tietää miten selvittää AVH:n oireet FAST-menetelmällä
  
- on saanut tietoa, mistä eri syistä kouristus voi johtua
- tietää ensiavun, kun henkilö kouristaa
  
- on saanut tietoa siitä, milloin allerginen reaktio voi muodostua hengenvaaralliseksi
- tietää ensiavun vakavassa allergisessa reaktiossa
  
- on saanut tietoa astmasta
- on saanut tietoa astman ensiavusta

Esim. Yksinkertaisesti käydään läpi mitä

- rintakipu ja sepelvaltimotautikohtaus tarkoittavat.  
Esim. videolla esimerkki, kun henkilöllä on rintakipukohtaus ja siihen annetaan ensiapua (auttamisen ketju).
- diabetes sairautena tarkoittaa ja siihen liittyvä verensokerin äkillinen lasku.  
Esim. videolla esimerkki, kun henkilön verensokeri laskee liian alas ja siihen annettava ensiapua.
- aivoverenkierronhäiriö (AVH) tarkoittaa ja siihen liittyvä verensokerin äkillinen lasku.  
Esim. videolla esimerkki, kun henkilön puhe puuroutuu, mitä tehdään FAST-menetelmällä ja miksi.
- kouristus tarkoittaa, missä eri tilanteissa henkilö voi kouristaa. Näytetään ensiaputoiminta, kun henkilö kouristaa.
- astma tarkoittaa, miten toimitaan ensiavuksi.

### Lähijaksolla

Tavoite: lähijakson suorittanut

- tunnistaa avun tarpeen, kun henkilöllä on jokin sairauskohtaus
- osaa tehdä tarkentavia kysymyksiä, selvittää mikä sairaus on mahdollisesti kyseessä
- osaa aloittaa ensiavun, kun henkilöllä on tyypilliset sairauskohtauksen oireet: koristava, AVH, valittaa rintakipua, diabeetikko käyttäytyy oudosti, henkilöllä on astma-kohtaus.

### Harjoitukset:

Jokainen osallistuja harjoittelee

- FAST-menetelmän käyttöä AVH-epäilyn varmistamiseksi
- kouristavan ensiapua
- rintakivuista kärsivän ensiapua
- auttamaan diabeetikkoa, jolla on verensokerin laskun seurauksena oireita
- miten toimitaan, kun henkilö saa astma-kohtauksen.

## Jakso 9 tavallisimmat haavat ja palovammat

Tavoite: Verkkokurssin jakson 9 suorittanut

- on saanut tietoa haavoista
- tietää pienten haavojen ensiavun perusteet
  
- on saanut tietoa palovammoista
- tietää miten toimia ensiavuksi pienessä palovammassa

### Lähijaksolla

Tavoite: lähijakson suorittanut

- osaa antaa ensiavun haavaan
- osaa sitoa erilaisia haavoja
- osaa arvioida, onko palovamma pieni ja pinnallinen vai syvä
- osaa aloittaa ensiavun palovammaan
- osaa tehdä suojasidoksen palovammaan
- on tutustunut ensiapulaukun tarvikkeisiin.

### Harjoitukset:

Jokainen osallistuja harjoittelee

- haavojen ensiapua ja niiden sitomista ensiavuksi sidostarvikkeilla
- palovamman ensiapua ja palovamman suojaamista sidostarvikkeilla.

Toimija, joka haluaa myöntää SPR:n ohjelman mukaisesta hätäensiapu 4 t ja/tai hätäensiapu 8 t -kurssista SPR:n ensiaputodistuksen, Hätäensiapu 4 – 8 t, tulee hyväksyttää tuottamansa hätäensiapukurssin sisällöt, verkko- ja lähijaksot tehtävineen sekä kaikki kurssin suorittamiseen liittyvät asiat. Suomen Punaisen Ristin keskustoimistossa ensiavun asiantuntijalla. Kurssit arvioi myös järjestön ensiavun- ja terveystoiminnan asiantuntijaryhmä tai sen edustaja.

Hyväksyttäminen tehdään kirjallisesti (sähköposti) ja mukaan liitetään kaikki kurssiin liittyvä materiaali, linkit salasanoineen, ym., jotta aineistoon voidaan tutustua. Vastaus hyväksynnästä, täydentämisestä, muutoksista lähetetään kirjallisesti toimijalle. Mukaan tulee liittää henkilötiedot: nimi, kouluttajanumero, sähköpostiosite, puhelinnumero, yrityksen nimi. Lisäksi tulee mainita kuinka monta SPR:n kouluttajapätevyyden omaavaa henkilöä käyttää samaa verkko-lähijakso mallia.

Tämä ohje on tarkoitettu ainoastaan voimassa olevan SPR:n ensiavun kouluttajapätevyyden omaavien kouluttajien käyttöön, jotka haluavat myöntää edellä esitetyistä hätäensiapukurseista SPR:n hätäensiaputodistuksen. Sisältöjen tullee noudattaa SPR:n hätäensiapukurssien sisältöjä ja SPR:n ensiapuohjeita. Toimija vastaa siitä, että nämä edellytykset toteutuvat. SPR voi tehdä satunnaisia tarkastuksia ja arvioida, että ohjeita noudatetaan.

SPR määrittää erikseen sen, miten ensiapukoulutusta tarjoava yritys/kouluttaja saa ilmaista, että hätäensiapukurssi on SPR:n hyväksymä ositus verkko- ja lähijaksoiksi.