

# Harjoitussuunnitelma

Nuorten viikkoharjoitukset

Harjoitus: Ensiapu: potilaan kohtaaminen, KKK, paineside

## Kurssikuvaus

|                      |                                                                                       |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Harjoituksen tavoite | osaa havainnollistaa potilaan kohtaamista ja suorittaa erilaisia ensiaputoimenpiteitä |
| Harjoituksen kuvaus  | Harjoitellaan potilaan kohtaamista ja erilaisia ensiaputoimenpiteitä                  |

## Perustiedot

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| Harjoituspäivä ja -aika     |           |
| Harjoituksen kesto yhteensä | 120 min   |
| Harjoituspaikka             | paloasema |
| Harjoitukseen osallistujat  |           |
| Vaadittu lähtötaso          |           |

## Harjoituksen järjestäminen

|                            |                     |
|----------------------------|---------------------|
| Harjoituksen suunnittelija | Juho-Jussi Heinäaho |
| Harjoituksen johtaja       |                     |
| Harjoituksen kouluttajat   |                     |

## Varusteet

|                        |                                                                                          |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kouluttajien varustus  | normaali vaatetus                                                                        |
| Osallistujien varustus | normaali vaatetus                                                                        |
| Tarvittava kalusto     | tietokone, valkokangas ja videotykki, vilttejä, sidetarvikkeita, kylmäpussi, kolmioliina |

## Turvallisuus

|                  |                                                                          |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Riskiarvio       | liian rajut otteet ensiavun harjoittelussa                               |
| Turvajärjestelyt | kouluttajat valvovat harjoittelua, suoritteiden oikeaoppinen näyttäminen |

| HARJOITUSSUUNNITELMA |                                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------|--------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| VAIHE                |                                            | KESTO (min) | SISÄLTÖ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ALOITUS              | Alkumotivointi ja aloitus                  | 15          | Normaali harjoituksen aloitus: nimenhuuto, nuoria koskevien asioiden läpikäynti- otsikot, mitä ajatuksia herättää                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| SISÄLTÖ              | teoria: asioiden opetus videoiden avulla   | 15          | Kerrotaan päivän aiheesta: potilaan kohtaaminen ja ensiapu. Käydään kohtaaminen läpi videon kanssa. Käydään tämän jälkeen KylmäKohoKompresio, KKK, läpi videon kanssa ja paineside videon kanssa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                      | käytäntö: pariharjoitus                    | 45          | <p>jaetaan ryhmä pareittain. Jokaisessa parissa vuorottain toinen on potilas ja toinen auttaja. Potilaan kohtaaminen näytetään alusta loppuun, voidaan hyödyntää myös vanhempia nuoria.</p> <p>Kohdataan potilas oikein:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-herättely</li> <li>-hengitystiet</li> <li>-soitto 112</li> <li>-potilaan tutkiminen</li> <li>-kylkiasento</li> <li>-odottaminen ja potilaan seuraaminen, kunnes apu saapuu paikalle</li> </ul> <p>Parit tekevät saman toisilleen vuorotellen.</p> <p>KKK:</p> <p>Näytetään nuorille KKK ensiapu ja kerrotaan, mitä sillä saavutetaan. Tehdään oikein:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-laitetaan jalka sydämen yläpuolelle</li> <li>-puristetaan nilkasta</li> <li>-laitetaan kylmä nilkkaan (ei suoraan ihoa vasten)</li> </ul> <p>Paineside:</p> <p>Näytetään nuorille painesiteen tekeminen ja kerrotaan, mitä sillä saavutetaan. Tehdään oikein:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Etsitään sidetarpeet ja jokin, millä saadaan aikaan paine (ei ole pakko olla siderulla!)</li> <li>-Laitetaan sidettä hieman ympärille alkuun ja laitetaan paine väliin</li> <li>-laitetaan side tiukalle</li> <li>-laitetaan kolmioliina paikalleen</li> <li>-nostetaan käsi koholle</li> </ul> <p>Tajuttoman kohtaaminen ja kylkiasento:<br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Kz5u4l0qDVQ">https://www.youtube.com/watch?v=Kz5u4l0qDVQ</a><br/> KKK ensiapu:<br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=75Xshyg6wMA">https://www.youtube.com/watch?v=75Xshyg6wMA</a><br/> Paineside:<br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JGuQ4cxpFI4">https://www.youtube.com/watch?v=JGuQ4cxpFI4</a></p> |
|                      | loppuharjoitus: videon/videoiden tekeminen | 30          | Nuoret toteuttavat haluamallaan tavalla videon/videoita, joka voidaan nuorten halutessa julkaista Instagramissa. Aiheena potilaan kohtaaminen, tutkiminen ja ensiapu. Lopuksi katsotaan video(t) läpi.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| LOPETUS              | Yhteenveto                                 | 10          | Kerrataan lyhyesti päivän aihe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                      | Palautteenkeruu ja lopetus                 | 5           | Palaute harjoituksista esimerkiksi silmät kiinni peukku ylös, vaakasuoraan tai alas, harjoitusten päättäminen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

