

# Tulppa



**Tunnista oireet ja osaa  
toimia**



# Sisältö

- Virittäytyminen ja omat kokemukset hätätilanteista
- Oireiden tunnistaminen ja toimintaohjeet
  - sydäninfarkti ja –pysähdys
  - aivoverenkiertohäiriö (AVH)
  - verensokerin heilahtelut
- Elvytys
- 112 Suomi –mobiilisovellus
- Oman terveydentilan seuraaminen kotimittauksilla

# Kotitehtävä/ työkirja s.33

- Millaisissa hätätilanteissa olen ollut?
- Miltä hätätilanteet tuntuvat?

# Virittäytyminen

- Video: [Toiminta hätätilanteessa – hälytys ja ensiapu \(5:06\)](#)
- Ensimmäiseksi paikalle tulleen apu on lähes aina nopein hoito
- Tunnista, milloin on kiire soittaa 112
- Hätäkeskus antaa toimintaohjeet



Hätänumeroon tulee soittaa aina kiireellisissä, todellisissa hätätilanteissa hengen, terveyden, omaisuuden tai ympäristön ollessa uhattuna tai vaarassa, tai jos on syytä epäillä näin olevan.

**Mitä hyviä kokemuksia  
sinulla on hätätilanteessa  
toimimisesta tai  
autettavana olemisesta?**

# Tunnista sydäninfarktin oireet



Video: [Hätä on tämän näköinen – sydäninfarkti](#) (1:45)

## Toimintaohjeet: 112

Jos olet kärsinyt rintakivuista aikaisemmin ja käyttänyt nitrolääkettä, voi rintakivun yllättäessä ottaa **nitron** kielen alle tai 2-3 suihketta kielen päälle.

**Ellei kipu helpotu viidessä minuutissa tai se alkaa uudelleen soita hätäkeskukseen numeroon 112.**

Kiireellinen hoito ja kuljetus ambulanssilla sairaalan päivystykseen (ei siis terveyskeskukseen) on aina tarpeen.

Mitä nopeammin tukos saadaan auki, sitä pienemmiksi vauriot sydänlihaksessa jäävät.

Kun sydämen verisuoni menee tukkoon, jää osa kudoksesta ilman happea ja solut alkavat tuhoutua.

Kannattaa siis olla nopea!

# Sydäninfarktin oireet

- Laajasti keskirinnassa tuntuva puristava, polttava tai ahdistava kipu
- Heijastekipuja mm. käsivarsissa tai kaulalla
- Ahdistava olo tai suoranaisten hengenahdistus ja kylmähikisyys



# Sydänpysähdyksen oireet

- Henkilö menettää äkillisesti tajuntansa.
- Hän ei reagoi puhutteluun eikä ravisteluun.
- Hengitys on pysähtynyt tai se on epänormaalia, jolloin hengitys on näkyvää ja äänekästä.
- Noin 40 %:lla sydänpysähdyksen saaneista esiintyy ensimmäisten minuuttien aikana haukkovia hengityслиikkeitä.

**Välittömästi  
112**

Hengitys voi tällöin olla äänekästä, haukkovaa, kuorsaavaa, katkonaista tai vinkuvaa.

Ne eivät ole normaalia hengitystä eivätkä saa estää elvytyksen aloittamista.



Elvytys tulee aloittaa henkilölle, joka on reagoimaton eikä hengitä normaalisti.



# Elvytys : Painelu ja puhallus

## 1. Paineluelvytys

- Aseta kämmentyvi rinnan keskelle ja toinen käsi kädenselän päälle
- Suorita 30 rintakehän painallusta tahtiin kaksi kertaa sekunnissa niin, että rintakehä painuu 5-6 cm.

(Jos kyseessä on lapsi → aloita 5 puhalluksella).

## 2. Aloita puhalluselvytys

- Varmista, että ilmatie on auki → tue varovasti leukaa toisen käden sormenpäillä ja sulje uhrin sieraimet toisen käden sormilla. Käytä kasvosuojaa, jos mahdollista  
→ Vedä ilmaa ja aseta huulesi tiukasti uhrin huulien ympärille  
→ Puhalla tasaisesti uhrin suuhun sekunnin ajan. Katso, että rintakehä nouse

Jatka painelu- ja puhalluselvytystä rytmillä 30 painallusta – 2 puhallusta, kunnes lääkintäapu saapuu, uhri virkoaa tai sinä uuvut.

Jos et ole saanut koulutusta puhalluselvytykseen tai olet siinä epävarma, voit tehdä vain rintapainalluksia.

# Aikuisen painelu – puhalluselvytys kuvina



Soita 112



Paineluelvytys

[Suomen punaisen ristin painelu-puhalluselvytys -ohje](#)

Lähde: SPR

# ”Defi” defibrillaattori eli sydäniskuri

Avaa kiristävät vaatteet ja tarkista, hengittääkö potilas:

- Hengittää → käännä kylkiasentoon
- Ei hengitä → aloita elvytys

**Jos saatavilla on defi ja auttajia useampi  
→ yksi auttajista hakee defin  
→ käynnistä se ja seuraa laitteen ohjeita.**



Jokainen meistä voi käyttää defiiä turvallisesti, vaikka siihen ei olisi saanut koulutusta.

# Tunnista AVH:n oireet

Video: [Hätä on tämän näköinen – AVH](#) (2:11)

Toimintaohje: 112



Kiireellinen hoito ja kuljetus ambulanssilla sairaalan päivystykseen (ei siis terveyskeskukseen) on aina tarpeen.

Tämä johtuu siitä, että aivoinfarktin liuotushoito on aloitettava ensitunteina.

Mitä nopeammin tukos saadaan auki, sitä pienemmiksi vauriot aivoissa jäävät.

Kun aivoverisuoni menee tukkoon, jää osa aivokudoksesta ilman happea ja solut alkavat tuhoutua.

Aivoinfarktin ja –verenvuodon oireet voivat olla samanlaiset

→ Tarvitaan pään tietokonekuvaus, jotta oikea hoito voidaan aloittaa

# AVH:n oireet

- Puheen puuroutuminen tai sanojen löytymisen vaikeus
- Toisen suupielen roikkuminen
- Toisen raajan tai raajaparin äkillinen heikkous, kömpelyys tai puutuminen
- Puutokset näkökentässä



# Nopeus on aivojen pelastus

1. Vaikka oireet häviäisivät, tulee hakeutua hoitoon välittömästi! Ohimenevän aivoverenkiertohäiriön (TIA) jälkeen moni saa aivoinfarktin. Puolet heistä jo ensimmäisen vuorokauden sisällä.



2. Pysy itse rauhallisena ja lähellä potilasta. On mahdollista, että hän ei itse tunnista tapahtunutta → tee hänen olonsa turvalliseksi

# Soittaessasi 112:een

- Kerro nimesi ja tapahtumapaikan tarkka osoite. **Katuosoite sekä kunta ovat tärkeimmät sijaintitiedot.**
  - Mitä tarkemmin sijainti on tiedossa, sitä nopeammin saadaan apua.
  - Erityisesti vapaa-ajanviettopaikan tarkat sijaintitiedot on hyvä selvittää etukäteen.
- Kerro lyhyesti, mitä on tapahtunut
- Vastaa kysymyksiin ja noudata saamiasi ohjeita
- Sulje puhelin vasta, kun saat siihen luvan
- Järjestä opastus ja huolehdi, että kulkureitti on avoin
- Soita uudelleen, mikäli autettavan tilanne oleellisesti huononee
- **Varmista, että itse olet turvallisessa paikassa soiton aikana**

# Tunnista matalan verensokerin oireet

Oletko tuntenut liian matalan verensokerin oireita?

Miten verensokerisi käyttäytyy liikunnan yhteydessä?

Entä kun olet nauttinut alkoholia?





# Kun verensokeri laskee liikaa

Verensokeri < 4 mmol/l on liian matala

Ensiavuksi sokeripitoinen ruoka tai juoma 20 g hh



8 glukoosipastillia



2 dl täysmehua tai  
tuoremehua



2 dl pillimehua



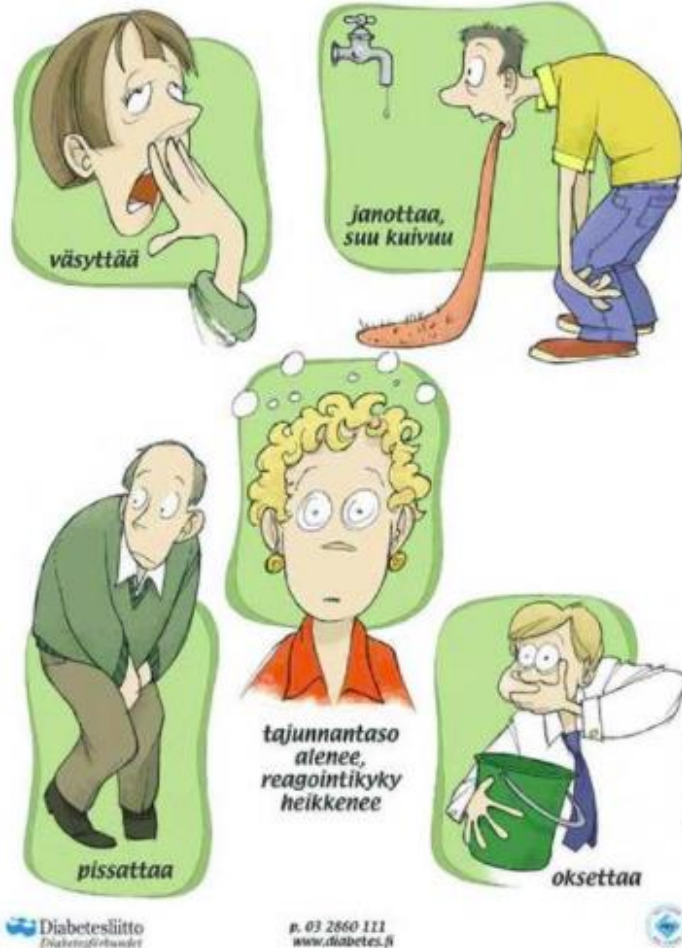
banana

Mittaa verensokeri uudelleen 10-15 minuutin kuluttua. Jos verensokeri on edelleen matala, anna saman verran lisää sokeripitoista ruokaa tai juomaa

Jos henkilö on tajuton, älä laita mitään suuhun tukehtumisvaaran vuoksi.



## KORKEAN VERENSOKERIN TUNTEMUKSET



Korkea verensokeri lukuna on tilanneriippuvainen.

Verensokeri 20 mmol/l hetkellisesti esim. aterian jälkeen ei aiheuta toimenpiteitä.

Jos verensokeri on useampana päivänä toistuvasti korkea >15-20 mmol/l, kannattaa ottaa yhteyttä diabeteshoitajaan tai lääkäriin.

Jos on lisäksi voimakkaita korkean verensokerin oireita, pitää hakeutua viipymättä lääkäriin.

# 112 Suomi -mobiilisovellus häätäpaikannukseen

- Hätäkeskuspäivystäjä saa automaattisesti tiedon soittajan sijainnista, kun häätäpuhelu soitetaan sovelluksen kautta.
- Sovellus on ladattavissa ilmaiseksi Windows-, Android-, iPhone- ja Jolla-puhelimiin sovelluskaupoista.
- **Hädässä olijan pitää muistaa soittaa häätäpuhelu sovelluksen kautta.**



**Harjoitus:** 112 Suomi -sovelluksen lataaminen omaan puhelimeen

# Muistathan seurata omaa terveyttäsi

- Verenpainetta mittaamalla
- Pulssia tunnustelemalla
- Verensokereita mittaamalla



Tee mittaukset säännöllisesti – käytä tarvittaessa apunasi vuorokausikiekkoa

# Yhteenveto

Mitkä asiat lisäävät  
turvallisuuttasi  
arjessa?

# Kotitehtävä

## Mitä avainsuunnitelmani kuuluu?

Mieti hetki avainsuunnitelmaasi työkirjan sivulla 15.

*Mieti hetki asioita, missä olet onnistunut.*

*Pohdi asioita, jotka auttoivat onnistumisessa.*

*Olenko tyytyväinen avaintekijään?*

*Entä tavoitteisiin?*

Tee myös suunnitelma seurantajaksolle.

*Mieti myös mitä tukea tarvitset nyt, kun ryhmätapaamisia ei enää ole.*

# Lisätietoa:

- [www.yksielama.fi](http://www.yksielama.fi)
- [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)
- [www.112.fi](http://www.112.fi)
- [www.punainenristi.fi](http://www.punainenristi.fi)
- [www.aivoliitto.fi](http://www.aivoliitto.fi)
- [www.diabetes.fi](http://www.diabetes.fi)
- [www.sydanliitto.fi](http://www.sydanliitto.fi)
- [www.tunnepulssi.fi](http://www.tunnepulssi.fi)
- [www.korvaamatonkorvaleyvy.fi](http://www.korvaamatonkorvaleyvy.fi)