

Tulppa



Tunnista oireet ja osaa toimia

Toiminnallinen harjoittelu ryhmälle



Harjoittelu tuo varmuutta

Muutamit päivittäiset rutiinit edistävät turvallisuutta. Myös harjoittelemalla hätätilanteissa toimimisen harjoittelu ja kertaus lisäävät arjen turvallisuutta. Tänään harjoitellaan muutamaa taitoa ja tutustumme ja tutustutaan turvallisuutta lisääviä

Harjoituksessa on neljä tehtävärastia ja yhteinen keskustelu. Aikaa meillä on aikaa noin 1,5 tuntia. (4 x 15-20 min + 20 min)

- Jakaudutaan neljään ryhmään
- Jokainen ryhmä kiertää jokaisella tehtävärastilla
- Tehtävien vaihto 15 tai 20 minuutin välein

Välineet

1. Tehtävä - verenpaineen mittaus:

2-3 verenpainemittaria, mittausohje, seurantalomakkeet tai paperia ja kyniä. Ryhmätyölle yksi fläppipaperi ja kyniä, pöytä ja tuolit

2. Tehtävä - pulssin tunnustelu

Pulssin tunnustelun seurantalomakkeet tai paperia ja kyniä

3. Tehtävä – toimi ripeästi

Paperia ja kynä

4. Tehtävä –karttakoordinaatit

Karttapaikka –lomake, tietokone ja esille karttapaikkapalvelun sivu

Harjoittelu tuo varmuutta

Tehtävät tehdään pienryhmissä

1. Verenpaineen mittaustekniikka

Mittaa verenpaineesi oheisen ohjeen mukaan. Vertaa mittausta siihen, miten olet tottunut mittaamaan kotona. Onko eroa? Pohtikaa ryhmänä ja kirjatkaa yhteiselle fläppipaperille erilaisia keinoja, joilla voi laskea itse verenpainetta?

2. Pulssin tunnustelu

Ensi kokeile, mistä pulssisi tuntuu helpoimmin. Tunnustele, onko pulssi säännöllinen vai epäsäännöllinen. Laske pulssin tiheys. Pohtikaa yhdessä miksi pulssia kannattaa tunnustella.

3. Toimi ripeästi hätätilanteissa

Kuvittele, että olet lähdössä kaupasta pois ja huomaat , että yksi asiakas tuupertuu lattialle. Kuinka toimit? Ryhmänä mieti ja kirjaa ylös miten tilanteessa tulee toimia.

4. Turvallisesti loma-asunnolla

Etsi asuntosi ja/tai loma-asunnonkarttakoordinaatit ja kirjaa ne itsellesi muistiin.

Mittaa verenpaine näin

Tehtävä

Mittaa verenpaineesi oheisen ohjeen mukaan ja vertaa sitä siihen, miten olet tottunut kotona mittaamaan

Onko eroja? Miten mittaat?

Ryhmätyö

Pohtikaan ryhmässä keinoja, joilla voi laskea verenpainetta. Kirjaa keinot fläppipaperille.



Mittaa verenpaine näin

Puoli tuntia ennen mittausta vältä raskasta fyysistä ponnistelua, tupakointia sekä teetä, kahvia, kola- ja energiajuomia sekä ruokailua.

- Istu rennosti ja nojaa tuolin selkänojaan.
- Pidä käsi ja käsivarsi, josta mittaat rentona ja tuettuna pöydälle niin, että olkavarsi on noin 90 asteen kulmassa pöytään nähden.
- Kiedo verenpainemittarin mansetti tiiviisti olkavarren ympäri, 2–3 cm kynärtaipeen yläpuolelle. Älä jätä vaatetta mansetin alle.
- Istu rauhallisesti mansetti olkavarteen kiedottuna noin 5 minuuttia.
- Älä puhu äläkä liiku mittauksen aikana.
- Toista mittaus 1–2 minuutin välein.

Merkitse molemmat mittaustulokset sekä näiden kahden mittauksen systolisen (ylä) ja diastolisen (ala) paineen keskiarvot taulukkoon.

Vertaa mittausta siihen, miten olet tottunut mittaamaan kotona. Onko eroa? Miten?



TUNNE PULSSISI - Ota rento ranneote



Asetu rauhalliseen paikkaan. Kokeile ensin, **mistä pulssisi tuntuu** helpoimmin. Kaulalta, ranteesta vai kyynärtaipeesta?



Paina kevyesti yhdellä tai kahdella sormella tunnustelukohtaa niin että tunnet pulssisi.

Tarkastelkaa ensin, tulevatko sykäykset **säännöllisesti vai epäsäännöllisesti**. Ääneen laskeminen tai sanomalla ”hep” aina lyönnin jälkeen voivat helpottaa seurantaa.



Laske vielä **pulssin tiheys**. Laske pulssin sykäykset puolen minuutin ajan. Kerro sitten saamasi tulos kahdella. Näin saat tietää, kuinka monta kertaa sydämesi lyö minuutissa. Kirjaa lepopulssisi itsellesi muistiin.

Normaali lepopulssi on noin 50–110 lyöntiä minuutissa. Tee pulssin tunnustelusta tapa.

Pohtikaa yhdessä miksi pulssia kannattaa tunnustella.

Toimi ripeästi hätätilanteissa

Kuvittele, että olet lähdössä kaupasta pois ja huomaat, että yksi asiakas tuupertuu lattialle.

Kuinka toimit?

Miettikää yhdessä ryhmän kanssa, miten kuvitellussa tilanteessa tulee toimia.

Tässä joitain apukysymyksiä:

- Mistä aloitat?
- Tarvitsetko apua, keneltä?
- Milloin aloitat elvytyksen?
- Mitä teet?

Kirjatkaa ylös, miten toimitte tässä hätätilanteessa.



Etsi karttakoordinaatit

Mene karttapalvelusta:

www.karttapaikka.fi karttapaikat palveluun

<https://asiointi.maanmittauslaitos.fi/karttapaikka/>

1. Etsi loma-asuntosi ja/tai asuntosi kartalta
2. Lisää oma kohde kartalle
3. Nimeä kohde
4. Kopio karttakoordinaatit itsellesi

Karttakoordinaatit näet myös 112

mobiilisovelluksella. Halutessasi asenna 112 –
mobiilisovellus puhelimeesi

Tehtävien purku ja yhteenveto

Miltä ajatuksia
harjoitukset
herättivät?

Jäikö jotain
kysyttävää?



1. Ryhmätyön keskustelu

Näin vaikutan
verenpaineeseeni

Miltä tehtävä tuntui? Jäikö siitä jotain kysyttävää?
Entä miten mittaa verenpainettasi kotona?

2. Ryhmätyön keskustelu

Miksi pulssia on hyvä
tunnustella?

Miltä tehtävät tuntuivat?
Jäikö siitä jotain kysyttävää

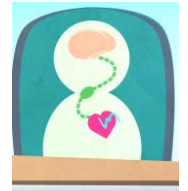
2. Tämä on hyvä tietää pulssista

Epäsäännöllinen pulssi voi olla merkki eteisvärinästä. Eteisvärinä on iäkkäillä yleinen, vointia heikentävä ja terveyttä uhkaava rytmihäiriö.

Kaikkien yli 60-vuotiaiden kannattaa tunnustella pulssiaan päivittäin.

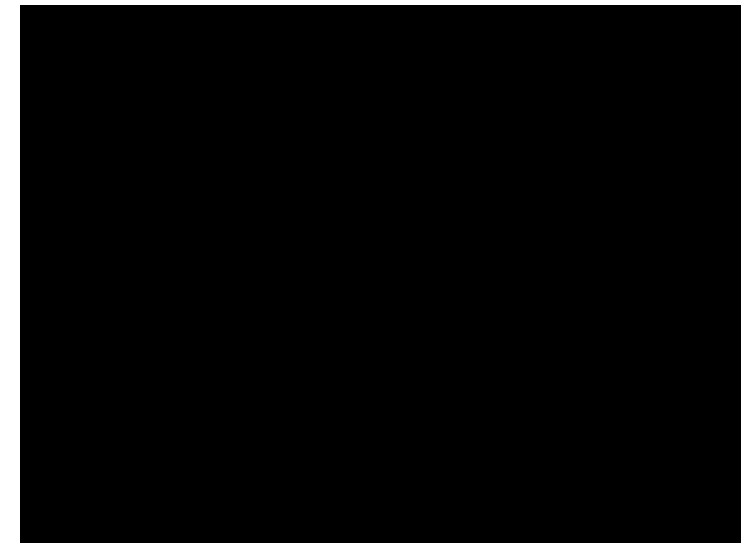
Epäsäännöllinen syke on eteisvärinän tunnusmerkki.

Eteisvärinä suurentaa aivoinfarktin riskiä.



Ota yhteys hoitajaan tai lääkäriin

- Jos aiemmin säännöllinen pulssi on toistetussakin mittauksessa epäsäännöllinen.
- Pulssi on niin tiheä tai epäsäännöllinen, että et saa sykkeestäsi selvää
- Lepopulssi on selvästi nopeutunut tai hidastunut alle 50 lyöntiin minuutissa ilman mitään syytä. Pulssin nopeutumisen syynä voivat olla esimerkiksi kuumeinen flunssa, liikunta tai lääkitys.
- Jos epäsäännöllinen, hidas tai nopea pulssi aiheuttaa äkillisen huonovointisuuden, hakeudu heti lääkäripäivystykseen tai soita hätänumeroon 112.



Video: [Ehkäise aivoinfarkti ranneotteella](#)

3. Ryhmätyön keskustelu

Kuinka toimin kaupassa
tapahtuneessa tilanteessa?

Miltä tehtävät tuntuivat?
Jäikö siitä jotain kysyttävää

Toimi, jos henkilö menettää tajuntansa

Selvitä, onko hän herätettävissä: puhuttele ja ravistele.



Tee hätäilmoitus hätänumeroon 112 heti, kun toteat, ettei potilas herää puhutteluun eikä ravisteluun. Toimi hätäkeskuksen antamien ohjeiden mukaan.



Aseta autettava selälleen ja selvitä hengittääkö hän normaalisti. Katso, liikkuuko rintakehä säännöllisesti ja tunnustele ilmavirtausta poskella tai kädenselällä.



Aloittaa elvytys heti, jos potilas ei reagoi eikä hengitä normaalisti. Vain normaalisti hengittävää potilasta ei tarvitse elvyttää.



Jos potilas on reagoimaton mutta hengittää normaalisti, käännä hänet kylkiasentoon hengityksen turvaamiseksi.



Seuraa potilasta tilaa jatkuvasti ja varmista, että hänen hengityksensä jatkuu.

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.

”Defi” defibrillaattori eli sydäniskuri



Jos auttajia useampi ja kaupassa on
saatavilla defibrillaattori eli defibrillaattori

→ yksi auttajista hakee defibrillaattorin

→ käynnistää sen ja seuraa laitteen ohjeita



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

4. Tehtävän ryhmäkeskustelu

Mitä ajatuksia asunnon
paikannustehtävä herätti?
Mitkä asiat lisäävät sinun tai
läheisesi turvallisuutta?

Kotitehtävä

Mitä avainsuunnitelmalleni 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 seurantajaksoille.

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