

# Toimihenkilön ensiapukurssi

29.08.2019

Tomi Wiiala

Ensiapu on osa  
loukkaantuneen tai  
sairastuneen auttamisen  
ketjua johon kuuluvat

tapahtuneen tilanearvio

hätilmoituksen tekeminen

lisäonnettomuuksien estäminen

tapahtumapaikalla annettu ensiapu

ammattiauttajien antama ensihoito.

# Hätäilmoitus

# 112

- Soita hätäpuhelu itse, jos voit. ("vapaa käsinen toimihenkilö".)
- Kerro, mitä on tapahtunut.
- Kerro tarkka osoite ja kunta. (Jääkiekkotie 1 Porvoo, Hallien väli, Opas paikalla)
- Vastaa kysymyksiin.
- Kytke tarvittaessa puhelimen kaiutintoiminto päälle, ja jatka auttamista. (yleensä käsiä riittävästi).
- Toimi annettujen ohjeiden mukaisesti.
- Lopeta puhelu vasta saatuasi luvan.
- Opasta lisäapu paikalle. Jäähallilla kolmeen paikkaan. Käskytä, tai rekrytoi.
- Soita uudelleen, mikäli tilanne muuttuu.

# Verenvuoto, suuret viiltohaavat

- Suuri, näkyvä verenvuoto on tyrehdytettävä nopeasti. Esimerkiksi pelaajan kaulaan, tai nivuseen sattunut viiltohaava tyrehdytetään nyrkillä, tai kämmenellä kovaa painamalla.
- Soitetaan heti numeroon 112, **opasta** sairaankuljetusta, tavoitteena on nopea kuljetus sairaalaan.
- Aseta pelaaja pitkälleen.
- Jos verenvuoto on raajassa, kohota sitä.
- Paljasta haava varusteiden alta
- Voit pyytää loukkaantunutta pelaajaa itse painamaan haavaa.
- Sido vuotokohta tai aseta tarvittaessa paineside.
- Äärimmäisenä keinona aseta vuotokohdan yläpuolelle kiristysside.

# Haavan hoito

- Tilanteen mukaan puhdista vedellä lika haavasta. Jatkohoitoa vaativia haavoja ei tarvitse alkaa puhdistamaan.
- Vierasesineitä ei yleensä poisteta haavasta ensiavun yhteydessä, ellei esineen paikalleen jättäminen vaikeuta hengitystä (esimerkiksi vierasesine kasvojen tai kaulan alueella).
- Tyrehdytä verenvuoto painamalla vuotokohtaa sormella tai kädellä.
- Suojaa haava-alue sidoksella.
- Soita tarvittaessa hätänumeroon 112.
- Anna tarvittaessa muuta oireiden mukaista ensiapua.
- Seuraa autettavan tilaa (hengitys ja verenkierto) ammattiavun tulloon saakka.

# Rankavamma epäily

- Toimihenkilö näkee tilanteen ja onko aihetta epäillä rankavammaa (pään vammaa)?
- Pysy pelaajan vierellä
- Soita 112, opasta, avusta.
- Älä siirrä/ liikuta pelaajaa jos pelaaja on tajuissaan, kommunikoi koko ajan pelaajan kanssa
- Mikäli pelaaja on tajuton, siirrä vain sen verran kuin tarpeen hengityksen selvittämiseksi.
- Mikäli hengittää huonosti tai esim oksentaa, avaa hengitystiet, käännä kylkiasentoon
- Älä riisu kypärää ellei ole hengityksen seuraamisen tai avustamisen vuoksi pakko.

# Murtumat, Isojen nivelien sijoiltaanmenot

Virheasennot, ja isojen luiden murtumat.

- 112
- Ei välttämättä tarvitse siirtää pelaajaa jäältä pois.
- Tukeminen käsin ja / tai pelaajan varustein, älä reponoi ellet osaa.
- Kipu ja avomurtuman aiheuttaminen riskinä

# Murtumaepäilyt, Nilkat, Ranteet, Hampaat, Olkapäät

Mikäli epäillään murtumaa ->rtg näkee

Pienemmät murtumat sormet, ranteet, käsivarsi, nilkat

- Oma kuljetus sairaalaan kivun sallimissa rajoissa
- Tukeminen ,ja liikkumattomuus ei tuota lisäkipua

Olkapään sijoiltaanmeno, solisluun murtuma ei välttämättä vaadi ambulanssia. Mitellä tukeminen ja pelaaja tutkimuksiin.

Pysyvä hammas pyritään aina istuttamaan takaisin juurikuoppaansa. Maito on paras neste hampaan säilyttämiseen hammaslääkärille menon ajaksi. Jos maitoa ei ole, hammasta voi pitää kielen alla tai sen voi kääriä kosteaan paperiin. Lohjenneet palat kannattaa ottaa mukaan hammashoitolaan.



# Murtumat, mustelmat, ruhjeet, venähdykset

- 3 K:n hoito
  - Kylmä
  - Koho
  - Kompressio

Hoito tähtää verenvuodon ja kudoksen nesteen vuotamisen vähentämiseen, joka taas vähentää kipua, sekä nopeuttaa vammakohdan paranemista

# Pään vammat

- Voimakas isku päähän, voi aiheuttaa aivokudoksen ruhjoutumista. Tähän liittyy usein verenvuoto kallon sisällä.
- **Aiheuttajia:**
  - Pään kohdistuva isku.
  - Pään satuttaminen (lyöminen) kaaduttaessa tai pudottaessa.

# Oireet pään vammoissa

- Lievä pään vamma:
  - Hetkellinen tajunnan menetys.
  - Lyhytkestoinen muistinmenetys liittyen erityisesti tapahtumahetkeen.
  - Heikentynyt ajan ja paikan taju.
  - Päänsärky.
  - Pahoinvointi, oksentelu.
  - Huimaus.
  - Uneliaisuus.
- Vakava pään vamma:
  - Tajunnanhäiriöt.
  - Tajuttomuus.

# Ensiapu pään vammoissa

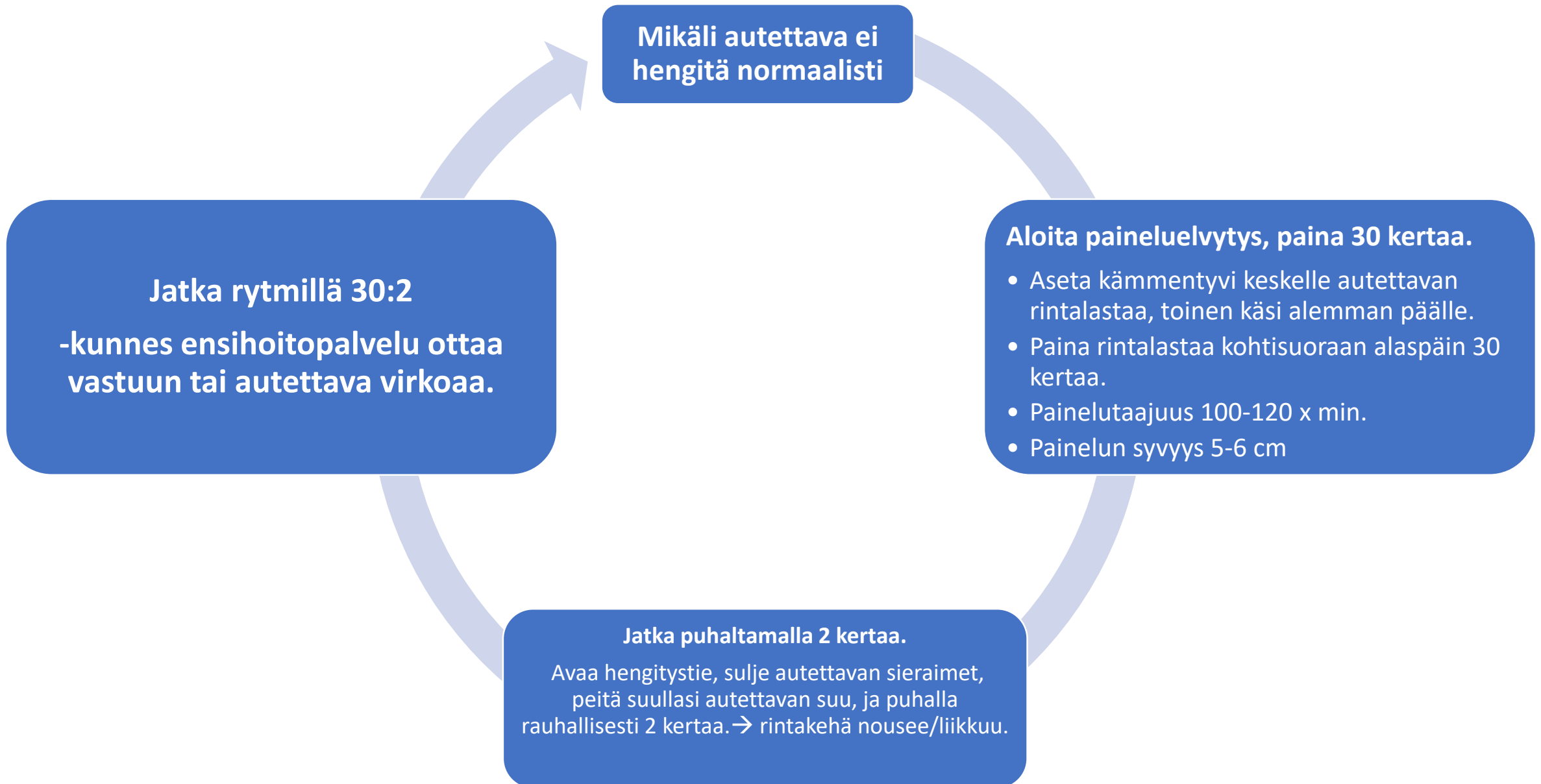
- Selvitä, onko autettava hereillä tai herätettävissä. Jos tajuton → 112
- Onko pelaajan hengitys normaalia?
- Selvitä muistaako autettava mitä on tapahtunut, missä hän on?
- Onko näkyvää pään vammaa?
- Soita 112
- Turvaa peruselintoiminnot (hengitys ja verenkierto).
- Käännä heräämätön, normaalisti hengittävä henkilö kylkiasentoon. **Nyt kiekkoilijalla on pelitilanteessa ehkä rankavammaepäily**

# Elottoman tunnistaminen

Mikäli henkilö menettää tajuntansa, selvitä, onko hän herätettävissä:

- **puhuttele ja ravistele**
- Jos henkilö ei herää, soita **112**
- aseta puhelin kaiutin toiminnolle ja jatka auttamista.
- Aseta autettava selälleen ja selvitä hengittääkö hän normaalisti.
- Avaa hengitystie päätä ojentamalla, leuankärjestäkohottamalla.
- Tunnustele poskellasi ilmavirtaa, katso rintakehän liikettä





# Kouristelun syitä- Onko syyllä meille merkitystä?

- Epilepsia
- Myrkytykset
- Hapenpuute
- Infektio
- Aivoverenvuoto
- Alhainen verensokeri diabeetikolla
- Korkea kuume, lapsipotilaalla. 6kk-3v.
- Pään vamma



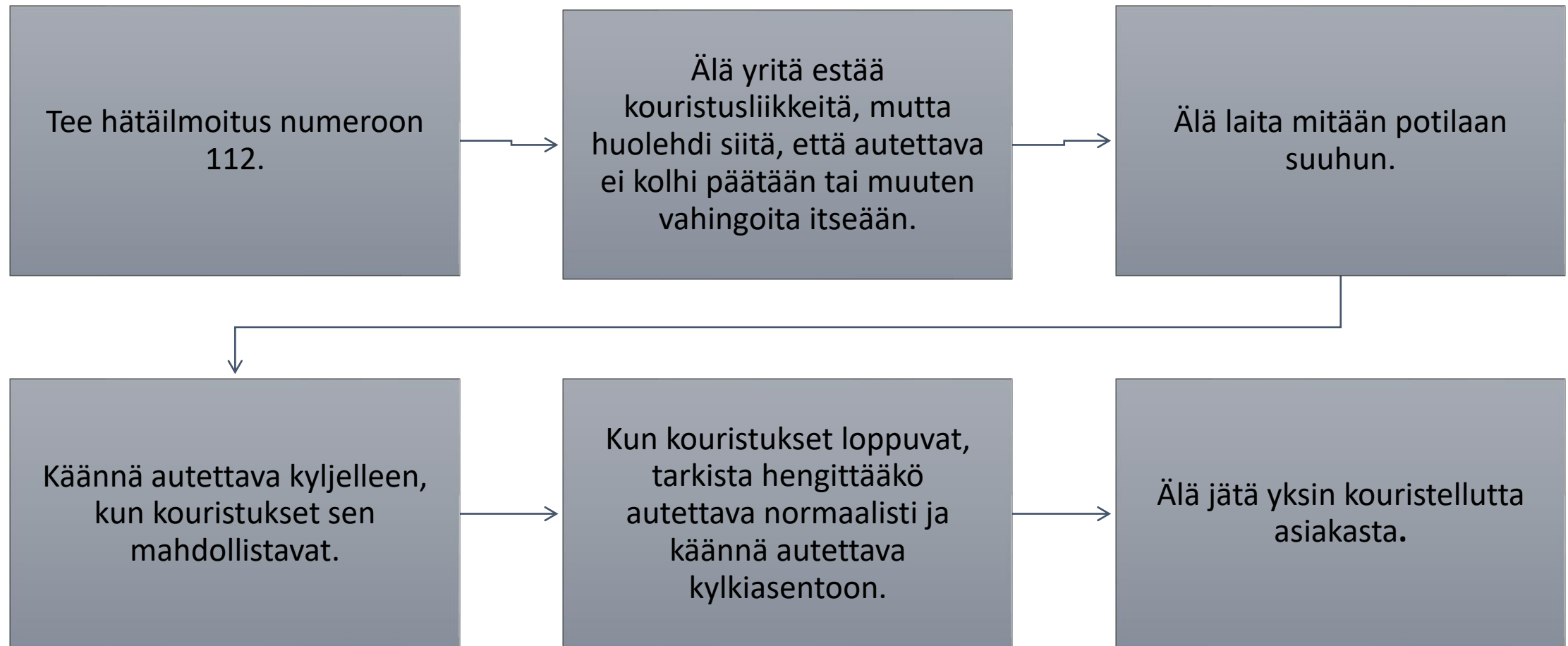
# Kouristelu

Kouristellessa henkilö menettää tajuntansa, kaatuu ja hänen raajat sekä vartalo kouristavat.

- Kouristelu kestää yleensä vain 1-5 minuuttia, mutta voi kestää hoitamattomana tuntejakin
- Yleensä puree hampaitaan, kuolaa, virtsat alla
- Kouristelu on vakava oire joka voi johtaa pysyvään vammautumiseen, jopa kuolemaan
- Yleensä kouristellut henkilö herää välittömästi, mutta voi olla sekava, muistamaton.



# Kouristelevan potilaan ensiapu



# Diabetes

- Kun diabetesta sairastavan verensokeri laskee liian alas, syntyy tilanne, joka voi olla hengenvaarallinen.
- Diabetes syntyy, kun haima ei tuota tarpeeksi tai lainkaan insuliinia tai sen vaikutus elimistössä on puutteellista. Tällöin verensokeripitoisuus on koholla. Verensokeriin vaikuttavat ruokavalio ja liikunta. Korkeaa verensokeria voidaan alentaa lääkkeillä.



# Alhaisen verensokerin ensiapu

- Yleensä meillä ei ole välineitä tai mahdollisuuksia varsinaisesti parantaa asiakkaan tilaa, Soitto 112 jos asiakas on sekava eikä ymmärrä omaa tilaansa.
- Tajuissaan olevalle autettavalle voi antaa sokeripitoista syötävää tai juotavaa (4 – 8 glukoosi- tai sokeripalaa).
- Mikäli autettava ei toivu 10 minuutissa tai menee tajuttomaksi, soita hätänumeroon 112.
- Käännä heräämätön, normaalisti hengittävä henkilö kylkiasentoon hengityksen turvaamiseksi.
- Tajuttomalle ei saa antaa mitään suuhun

# Joukkueen ensiapupakki

- Kumihanskoja
- Vaate/varustesakset
- Sidostarpeita, paineside
- Mitella
- Teippiä
- Puhdistusaine, (pirtu)
- Laastareita, rakkolaastarit
- Buranaa

# Viesti pelaajille ja vanhemmille

- Joukkueen toimihenkilöille tieto sellaisista sairauksista jotka mahdollisesti voivat vaatia ensiapua.
- Pelaajille pyyntö ”harmitus-simulaation” lopettamisesta
- Varusteet kuntoon. (mailan tupit, verkot, ym..)

# Harjoitukset Anne-pelaajalla

- Ensihoidon avustaminen potilaan nostossa ja siirrossa
- Hengitysteiden avaaminen
- Kylkiasento
- Verenvuodon tyrehtyttäminen
- Puhallus-paineluelvytys



KIITOS!