



Ensiapupäivän teemana uudet elvytysohjeet

teksti Paula Huuki ja Anutiina Rostedt
kuvat Anutiina Rostedt



Ensiapupäivän alussa meitä jännitti kovasti.

Meillä DIAKkilaisilla oli mahtava ensiapupäivä 31.8.2006 Oulun Hietasaarella. Olemme valmistumassa diakonissa-sairaanhoitajiksi Diakonia-ammattikorkeakoulun Oulun yksiköstä ensi joulukuussa. Hieman jännitti kun aamulla ajelimme kohti Oulun Hietasaarta ja YTYÄ-taloa, jossa meille oli suunniteltu ensiapupäivä aloittavan vuosikurssin toimesta. Ilma oli kaunis ja syksyisen raikas.

Me vanhemmat opiskelijat olimme toimijoiden roolissa ja uudet opiskelijat esittivät potilaita. Päivän aikana tulisi punnittua ensiapuosaaminen ihan käytännössä. Pienellä varovaisuudella lähestyimme rasteja - millaisiahan tehtäviä rasteilla tulisi olemaan? Kuka ottaa johtajan roolin? Osaammeko toimia oikein?



Ensimmäisellä rastilla pääsimme tyrehtyttämään nenäverenvuotoa.

Verenvuodon tyrehtyttämiseksi nenä on niistettävä tyhjäksi ja sen jälkeen puristettava nenän tyvestä voimakkaasti. Jos saatavilla on kylmäpakkaus, se voidaan asettaa potilaan niskaan. Tämä edesauttaa verenvuodon tyrehtymistä.



Ensiapupäivän vaativimpia rasteja oli kirveellä itse aiheutettu avomurtuma sääressä. Potilaiden näyttelijänsuoritukset olivat erinomaisia ja saivat rastit tuntumaan todellisilta.

Runsas verenvuoto piti tietysti sitoa kiristyssiteellä. Pohdimme miten olisimme toimineet jos olisimme olleet kaksin potilaan kanssa keskellä metsää.

Elvytysohjeet kertovat oikean rytmin



Vuoden 2005 syksyllä julkaistiin uudet kansainväliset ohjeet elvytyksestä. Uusien elvytysohjeiden mukaan aikuisen elvytys tapahtuu **30 painallusta ja 2 puhallusta**.

Painelutaajuus on 100 kertaa minuutissa ja rintakehän tulee painua 4-5 cm alaspäin.

Tajuton tai eloton potilas koetetaan ensin herättää puhuttelemalla ja ravistelemalla.

Jos potilas ei reagoi, huudetaan apua tai pyydetään joku paikalla olevista soittamaan hätänumeroon **112**. Jos olet yksin, soita ensin hätänumeroon ja noudata hätäkeskuksen ohjeita. Yleispuhelimesta voi soittaa hätänumeroon ilmaiseksi. Matkapuhelimesta soittaessasi et tarvitse suuntanumeroa.



Ensiapua palovammapotilaalle

Tällä rastilla saimme auttaa kätensä grillissä polttanutta tyttöä. Löysimme grillin vierestä ämpärillisen viileää vettä, jonne palovamman saanut käsi upotettiin



*Lehtori **Maija- Liisa Blomster** näyttää meille vauvan pään oikeaa asentoa puhalluselvytyksessä.*

Jutun kirjoittivat diakonissa- sairaanhoitajaopiskelijat Paula Huuki ja Anutiina Rostedt Diakonia-ammattikorkeakoulun Oulun toimipaikasta.